

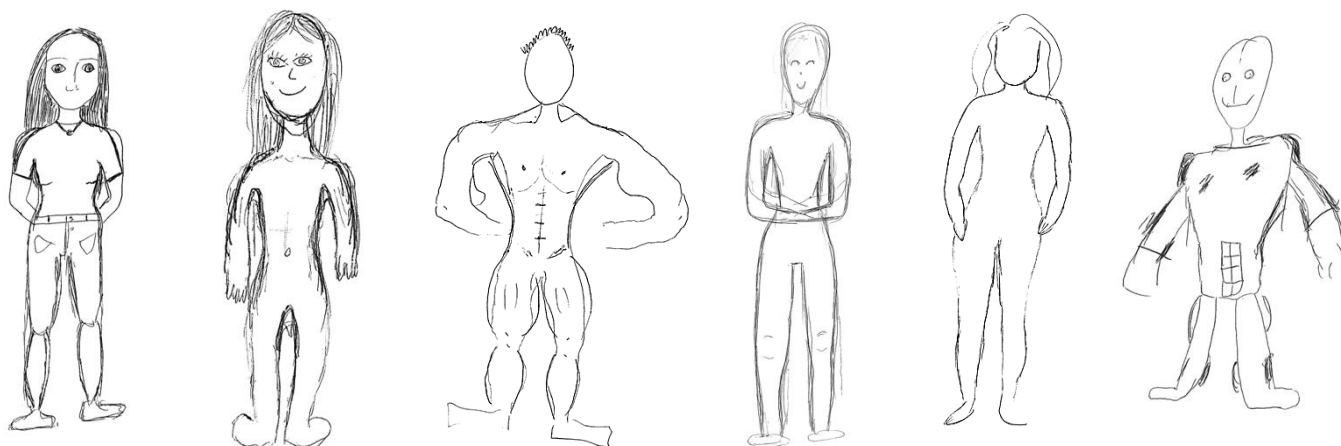
# MASTEROPPGAVE

## Masterstudium i skolerettet utdanningsvitenskap med fordypning i spesialpedagogikk

Mai, 2020

En kvalitativ studie av elevers opplevelse av kroppspress i kroppsøvingsfaget i  
den videregående skolen

A qualitative study of students in upper secondary schools are experiencing  
body image pressure in physical education lessons.



Hege Henriksen

OSLOMET

**OsloMet – storbyuniversitetet**

**Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier**

**Institutt for grunnskole- og faglærerutdanning**

## Sammendrag

Temaet for denne masteroppgaven er kroppspress i kroppsøvningsundervisningen.

Datamaterialet baserer seg på hvordan seks elever i den videregående skolen opplever kroppsøvningsfaget, med tanke på kroppspress. Grunnlaget for oppgavens resultater bygger derfor på informantenes tanker, refleksjoner og erfaringer i henhold til oppgavens tema.

Samfunnet i dag er preget av en verden der vi stadig blir påminnet om at kropp og utseende spiller en viktig rolle. Slanke og trente kropper pryder TV-skjermer, sosiale medier og reklamer – vi ser dem overalt. Kroppsidealet flere har i dag er veltrent og nærmest fettfri, og for mange ungdommer er det et kroppsideal det er umulig å leve opp til. Det ytre kroppspresset kan være uutholdelig (Engene, 2014). Å bevisstgjøre unge på verdien av at alle er unike, verdifulle individer uansett kroppsfasong og utseende blir et viktig arbeid for blant annet lærere, i dette tilfellet kroppsøvningslærere. Jeg har med denne masteroppgaven vært interessert i å høre elever i den videregående skolens opplevelser knyttet til kroppspress i kroppsøvningsfaget. Tematikken kroppspress er høyst samfunnsaktuell, men fortsatt lite belyst innen kroppsøvningsfaget og det spesialpedagogiske fagfeltet.

Den teoretiske forankringen som ligger til grunn for denne masteroppgaven er, i hva jeg anser, viktig for å belyse problemstillingen og forskningsspørsmålene. Teorien tar utgangspunkt i tidligere forskning som omhandler kropp, kroppsbilde og identitet, hva som kan påvirke informantenes syn på kroppen utenfor kroppsøvningsfaget og kroppsøvningsfagets egenart. Det er benyttet en kvalitativ metode i form av *semi-strukturerte* intervjuer for å innhente datamaterialet til denne masteroppgaven. Jeg har gjennom en fenomenologisk-hermeneutisk forankring analysert og tolket informantenes opplevelser og erfaringer fra kroppsøvningsfaget, med tanke på kroppspress.

Resultatene i denne masteroppgaven viser at det er aspekter ved kroppsøvningsfaget som øker fokuset rundt kroppen, blant annet innhold i undervisningen og hvilke klær elevene bruker. Det er også et tydelig skille mellom kjønn og hvordan elevene møter kroppsøvingen med tanke på deres forståelse av begrepet kropp. Informantene uttrykker gjennom intervjuene at de i stor grad tar med seg påvirkning fra andre arenaer inn i kroppsøvningsfaget. De legger spesielt vekt på sosiale medier som «verstingen» når det kommer til den negative påvirkningen av ungdommenes kroppsbilde. Et viktig funn i oppgaven er likevel hvordan informantene opplever garderobesituasjonen. Tidligere forskning viser at garderobesituasjonen er begrunnelsen flere elever bruker for å argumentere for hvorfor de

ikke trives i kroppsøvingsfaget. Informantene i denne studien viser derimot at garderobesituasjonen heller bidrar til bedre samhold, klasse miljø og gir undervisningen en lystbetont start.

***Nøkkelord:** kropp, kroppspress, garderobekultur, kroppsøving, fenomenologi, sosiale medier, kroppsbilde, kroppsideal og identitet.*

## Abstract

The topic of this master thesis is negative body image and peer pressure connected to body image in physical education lessons. The data for this thesis is based on how six students in the Norwegian upper secondary school are experiencing body image pressure in physical education lessons. The foundation of this thesis is therefore based on their thoughts, reflections and experiences connected to the given topic.

Society today is to a great extent characterized by a world where we are continuously reminded that body and appearance are important. Beautiful bodies are shown on TV-screens, social media platforms and in advertisements – we see them everywhere. The ideal for many people is a lean, well-trained and almost fat free body, and this type of body is unattainable for most youths. The pressure from society to have a so-called “perfect body” can be unbearable for many (Engene, 2014).

To raise consciousness among young people of the important fact that everyone is unique and valuable individuals, no matter their body shape and looks, is important work for some occupations especially teachers, and in this case physical education teachers. In this master thesis I have been interested in hearing about the experiences of students in the Norwegian upper secondary school connected to body image pressure and physical education. The topic of body image pressure is highly relevant in society today; however, it has not yet gotten significant focus in relation to physical education and special education.

The theoretical foundation of this master thesis is, in my opinion, important to illuminate the thesis statement and research questions. The theory used in this thesis is based on former research concerning the following: body and body image in relation to identity, which factors that affects the informants` body image in general, and also the nature of physical education as a subject in school.

To retrieve data for this thesis it has been used a qualitative method in the form of semi-structured interviews. I have through a phenomenological-hermeneutic method analysed and interpreted the informants` experiences in physical education connected to body image pressure.

The results in this master thesis show that there are aspects in the physical education subject that increase focus on body and appearance, such as the content of the lessons and which clothes the students wear. It is also a significant difference between the biological sexes and

how they approach physical education connected to how they understand the term “body”. The informants express through interviews that they are greatly influenced in other areas of life and that this also affects how they act and view the physical education lessons. The informants especially consider social media as the main factor when it comes to influencing youths` body image negatively.

An important result in this thesis is how the students view and experience the locker room situation. Previous research has shown that students list the locker room situation as a main factor for stress and unhappiness connected to physical education. The informants in this study, however, show a different view of the locker room situation, seeing it as a source for better relations in class and better class environment as well as a positive beginning for the physical education lessons.

***Key words:*** *body, body image pressure, locker room culture, physical education, phenomenology, social media, body image, body ideal and identity.*

## Forord

Denne masteroppgaven er slutten på en lang studietid ved Oslo Met. Jeg kan se tilbake på en studietid fylt med opp- og nedturer, og hvor jeg har fått utfordret meg som student og som person. Arbeidet med masteroppgaven har til tider vært frustrerende, utfordrende og krevende, men mest av alt har det vært interessant, lærerikt og spennende.

Denne oppgaven er resultatet av avsluttende del av masterstudiet skolerettet utdanningsvitenskap med fordypning i spesialpedagogikk ved Oslo Met. Hvordan elever opplever sin skolesituasjon kan være med på å påvirke deres trivsel på skolen, følelsen av mestring og selvoppfatning, altså hvordan elevene ser på seg selv. Da jeg selv gikk på ungdomsskolen og videregående kjente jeg på et kroppspress og opplevde hvordan jeg og andre elever fikk anerkjennelse og bekreftelse ut ifra utseende. Jeg vet også at presset i dag er et helt annet, med større tilgang til ekstreme kroppsidealiser, gjennom blant annet sosiale medier. Presset unge står ovenfor i dag har forandret seg mye fra jeg var 16 år. Jeg er interessert i å snakke med dagens ungdom om deres opplevelser av kroppspress.

Jeg ønsker å benytte forordet i denne masteroppgaven til å takke noen av de som har vært mest betydningsfulle for at jeg nå har klart å gjennomføre mastergraden min. Jeg vil starte med å takke veilederen min Øystein Skundberg for gode og konstruktive tilbakemeldinger, jeg vet at du alltid er tilgjengelig og klar for gode samtaler. Tusen takk til alle elevene som sa seg villig til å delta i prosjektet. Tusen takk for at dere har delt av deres opplevelser og erfaringer, for at dere har vært ærlige og for tiden dere har satt av til meg. Jeg er helt overrasket og imponert over hvor flinke, reflekterte og kritiske dere er! Tusen takk til medstudenter og familie som har støttet og motivert meg på veien. Jeg vil rette en spesiell takk til mamma for alle gode samtaler, oppmuntring og motivering når ting har vært tungt. Det har blitt mange telefonsamtaler og jeg har alltid vært klar over at jeg kan ringe deg på gode og dårlige dager. Til slutt vil jeg takke Anne Lise Olsen – min makker, motivator og pådriver gjennom fem års skolegang. Jeg er overbevist om at jeg virkelig ikke hadde klart dette uten deg.

Avsluttende, til dere som skal lese denne masteroppgaven håper jeg den kan være informativ og bidra til refleksjon rundt kropp og kroppspress i kroppsøvfaget.

*15.05.2020, Oslo.*

*Hege Henriksen*

# Innholdsfortegnelse

<b>SAMMENDRAG</b> .....	<b>2</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>4</b>
<b>FORORD</b> .....	<b>6</b>
<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>9</b>
1.1 VALG AV TEMA.....	9
1.2 PROBLEMSTILLING.....	10
1.3 OPPGAVENS OPPBYGNING.....	11
<b>2.0 TEORI OG TIDLIGERE FORSKNING PÅ OMRÅDET</b> .....	<b>13</b>
2.1 HVA ER KROPP? .....	13
2.2 TO HOVEDSYN PÅ KROPP .....	14
2.2.1 René Descartes' dualisme .....	14
2.2.2 Maurice Merleau-Ponty' den levde kroppen.....	16
2.3 BEGREPER SOM BELYSER KROPP .....	17
2.3.1 Kroppsbilde .....	17
2.3.2 Kroppsideal .....	18
2.3.3 Identitet.....	19
2.3.4 Selvoppfatning.....	20
2.3.5 Kroppspress.....	21
2.4 KROPPSØVING .....	22
2.4.1 Læreplan i kroppsøving.....	22
2.4.2 Historisk blikk på kroppsøving som skolefag .....	23
2.4.3 Kroppsøvingfagets egenart .....	24
2.4.4 Lærerrollen og trivsel i kroppsøvingfaget.....	26
2.4.5 Kroppsideal i kroppsøvingfaget .....	27
2.5 HVA KAN PÅVIRKE?.....	29
2.5.1 Festingers sammenligningsteori.....	29
2.5.2 Sosiale medier .....	30
2.5.3 Kroppslig prat .....	32
<b>3.0 METODEVALG</b> .....	<b>34</b>
3.1 KVALITATIV METODE, FORSKNINGSPERSPEKTIV OG VISUELL METODE .....	34
3.1.1 Kvalitativt intervju – semistrukturert intervju .....	34
3.1.2 Fenomenologi og hermenutikk i kvalitativ forskning .....	35
3.1.3 Visuell metode .....	36
3.2 UTVALG OG REKRUTTERING .....	37
3.2.1 Utvalg.....	37
3.2.2 Rekruttering.....	38
3.3 INTERVJUGUIDE, PILOTINTERVJU OG GJENNOMFØRING AV INTERVJU.....	39
3.3.1 Intervjuguide .....	39
3.3.2 Pilotintervju.....	40
3.3.3 Gjennomføring av intervju .....	40
3.4 BEHANDLING AV DATA .....	42
3.4.1 Transkribering.....	42
3.4.2 Analyse av data .....	42
3.5 VALIDITET, RELIABILITET OG GENERALISERBARHET .....	43
3.5.1 Validitet .....	43
3.5.2 Reliabilitet .....	44
3.5.3 Generaliserbarhet – overførbarhet .....	45
3.6 ETISKE OVERVEIELSER .....	45
3.6.1 Informert samtykke .....	46
3.6.2 Konfidensialitet .....	46

3.6.3 Forskerens rolle .....	47
3.6.4 Forskningsetiske konsekvenser.....	48
<b>4.0 PRESENTASJON AV INFORMANTER .....</b>	<b>49</b>
<b>5.0 PRESENTASJON AV RESULTATER OG DRØFTING .....</b>	<b>51</b>
5.1 FORSKNINGSSPØRSMÅL 1: HVA LEGGER ELEVENE I BEGREPET KROPP? .....	52
5.1.1 Fenomenologisk og subjektiv forståelse av kroppen .....	52
5.1.2 Kroppen som objekt - en dualistisk tankegang .....	54
5.1.3 Informantenes syn på egen kropp.....	56
5.2 FORSKNINGSSPØRSMÅL 2: HVA KAN PÅVIRKE ELEVENES SYN PÅ KROPP MED TANKE PÅ KROPPSPRESS?.....	62
5.2.1 Kroppsprat .....	62
5.2.2 Venner og miljø .....	64
5.2.3 Sosiale medier .....	70
5.3 FORSKNINGSSPØRSMÅL 3: HVILKE ERFARINGER OG OPPLEVELSER HAR ELEVENE FRA KROPPSØVINGSFAGET MED TANKE PÅ EGEN KROPPSPRESS? .....	74
5.3.1 Garderoben .....	74
5.3.2 Klær i kroppsøvfingsfaget.....	78
5.3.3 Innhold i undervisningen.....	83
5.3.4 Trivsel i kroppsøvfingsfaget.....	87
5.4 FORSKNINGSSPØRSMÅL 4: HVA MENER ELEVENE KAN REDUSERE KROPPSPRESSET I KROPPSØVINGSFAGET?92	
<b>6.0 AVSLUTTENDE DISKUSJON OG VEIEN VIDERE .....</b>	<b>97</b>
6.1 OPPSUMMERING AV FUNN.....	97
<b>LITTERATURLISTE .....</b>	<b>100</b>
<b>VEDLEGG.....</b>	<b>106</b>
VEDLEGG 1: INTERVJUGUIDE.....	106
VEDLEGG 2: SAMTYKKE FOR DELTAGELSE.....	108
VEDLEGG 3: NSD.....	110



## 1.0 Innledning

Dagens samfunn stiller høye krav til hvordan mennesket skal se ut og denne prosessen begynner i tidlig alder. Allerede i barnehagen begynner registreringen på hvem og hva som er innenfor og utenfor «normalen». Dersom barnet viker fra det som hevdes å være normalt, settes det i gang ulike tiltak for å utjevne disse forholdene, så langt det lar seg gjøre. I tillegg lever vi i det som Duesund (1995, s. 24) kaller blikkets kultur, hvor det «*stirres på utseendekroppen og kroppens overflate, mens det kroppens språk trenger, er lyttere, på lik linje med vårt verbale språk*». Det er ikke uten grunn at dagens ungdom kalles generasjon prestasjon, da ungdommen forventes å streve etter å være vellykket på alle livets områder. Ungdommene skal være sunne, slanke, spreke, vakre, samt mestre skole, jobb og fritid. Det ligger en forventning til anskaffelse av de aller nyeste elektroniske merkevarene og moteklærne. Status, tilhørighet og aksept baseres for mange i stor grad på nevnte egenskaper, digital tilgjengelighet og fysisk aktivitet. Samtidig er kroppspress og negativt kroppsbilde blant unge noe som har blitt forsterket de siste årene (Engene, 2014). Jeg ønsker å se nærmere på hvordan elever i den videregående skolen møter og opplever kroppsovingsfaget med tanke på kroppspress.

Sentralt i denne oppgaven står begreper som kroppsbilde, kroppsideal og selvfølelse i forbindelse med opplevelse av kroppsovingsfaget. Fenomener som sosiale medier, kroppsprat og kroppsfiksering vil spille en rolle ved at det blant annet er med på å påvirke ungdommers psykiske helse i negativ forstand (Engene, 2014). I formålet til kroppsovingsfaget står det at faget skal «*bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse*», ved å blant annet oppleve, sanse, lære og skape med kroppen. På samme måte som læreplanbeskrivelsene legger føringer på hva som skal være inkludert og øves og prøves på av bevegelser, er det også rom for en åpen tolkning i henhold til valg av innhold og aktiviteter. Forskning viser at det er til fordel å inkludere elevene ved valg av innhold i undervisningen, da dette kan være til større motivasjon og trivsel i faget. På denne måten får også elevene mulighet til å formidle hvilke bevegelser, aktiviteter og idretter som gir dem mestring og glede, og hva som fører til det motsatte.

### 1.1 Valg av tema

En prestasjonsorientert og idrettslig praktisering av kroppsovingsfaget er i samsvar med det jeg selv opplevde og husker fra faget i skolen. Denne praktiseringen inkluderte i stor grad ulike tester i form av kasting, løping, hopping og andre fysiske mål som pushups eller situps.

Gjennom bachelorgraden min fikk jeg introdusert en annen type kroppsøvningsundervisning med kropp i sentrum, som et lærende fenomen. Jeg har med denne utdannelsen sett tilbake på praktiseringen jeg selv opplevde, og stusset over hvordan faget ble gjennomført. I tillegg har jeg gjennom flere praksisperioder fått bekreftet at utdannelsen jeg har hatt ikke nødvendigvis samsvarer med praktiseringen ute i skolene, da denne likner mer på den kroppsøvningsundervisningen jeg fikk i mine yngre dager. Jeg har gjennom utdannelsen innsett at det ligger mer til kroppsøvningsfaget enn hva jeg selv har tenkt i mange år, og jeg sitter i dag igjen med at verken idrett eller prestasjon er det eneste som bør, eller skal, ligge til grunn for kroppsøvningsfaget i skolen.

Ved siden av masterstudiet jobber jeg på en ungdoms- og videregående skole, og gjennom kroppsøvningsundervisningen kom jeg i samtale med flere elever og fattet interesse for temaet til oppgaven. Ungdommene jeg pratet med viste først og fremst stor kunnskap og refleksjon rundt temaet kroppspress, men ytret også at de opplevde at det var utfordrende og at det var stort press på utseende og kropp både i hverdagen, men også i kroppsøvningsfaget som jeg praktiserte undervisning i. I etterkant av disse samtalene satt jeg igjen med mange spørsmål, som ferdigutdannet kroppsøvningslærer, og jeg øynet muligheten til å ta fatt på dette temaet på en grundigere måte gjennom en masteroppgave. Tidligere erfaring, i sammenheng med nyere erfaring og kunnskap gjennom lesning av forskning, har ført til at jeg har opparbeidet meg en nysgjerrighet rundt hvordan ungdommer opplever kroppspress i dag, der vi blir eksponert for idealkropper i alle sammenhenger. Kroppsøvningsfagets kjerneverdi inn i fremtidens skole er høyst tidsaktuelt og et mye omdiskutert tema, noe som også gjør det ekstra spennende å utforske hvordan elevene opplever faget med tanke på kroppspress.

## 1.2 Problemstilling

Utgangspunktet for denne problemstillingen var interessen i elevenes subjektive opplevelser angående kroppspress i kroppsøvningsfaget. Jeg så derfor fordelen av en fenomenologisk og hermeneutisk forskningstradisjon, da disse tar sikte på å *forstå* og *tolke* opplevelsene til informantene, i tråd med oppgavens problemstilling. Problemstillingen for denne masteroppgaven er:

- *«Hvordan elever i den videregående skolen opplever kroppspress i kroppsøvningsfaget?»*

For å svare på denne problemstillingen vil jeg ta i bruk fire forskningsspørsmål som vil være styrende for oppgaven:

- Hva legger elevene i begrepet kropp?
- Hva kan påvirke elevenes syn på kropp?
- Hvilke erfaringer og opplevelser har elevene fra kroppsøvingfaget med tanke på egen kropp?
- Hva tenker elevene kan redusere kroppspresset i kroppsøvingfaget?

### 1.3 Oppgavens oppbygning

Etter dette innledende kapitlet har jeg valgt å dele denne masteroppgaven inn i fem hovedkapitler: teorikapittel, metodekapittel, presentasjon av informanter, resultat- og diskusjonskapittel, samt et avsluttende diskusjonskapittel.

**Teorikapitlet** innledes ved å gå nærmere inn på begrepet kropp, og forklare ulike måter kropp kan forstås på. Videre ser jeg hensikten av å gjøre rede for ulike kroppsforståelser: *den dualistiske forståelsen av kropp med René Descartes' i spissen og Merleau-Ponty med kroppens fenomenologi og kroppsforståelse*. Begrepene *kroppsbilde, kroppsideal, identitet og selvoppfatning* er alle knyttet til begrepet kropp, og jeg ser det derfor hensiktsmessig å gjøre rede for dem, samt se dem i lys av oppgavens problemstilling. Jeg ønsker også å kort gjøre rede for tidligere forskning angående kroppspress.

Kroppsøvingfagets egenart vil være vesentlig med tanke på forståelse av kroppen som det lærende subjektet. Jeg vil derfor ta et historisk tilbakeblikk hvor jeg ser på kroppens posisjon i faget, læreplanen, lærerrollen, trivsel og idealkroppen i kroppsøvingfaget. Til slutt ønsker jeg å se nærmere på hvilke aspekter som påvirker ungdommene i hverdagen med tanke på kroppspress, og som de videre har med seg i møte med kroppsøvingfaget i skolen.

**Metodekapitlet** inneholder alle de metodiske valgene jeg har tatt gjennom prosessen med å utforme denne masteroppgaven. Kapitlet starter med å beskrive den kvalitative forskningsmetoden i form av intervju, samt en fenomenologisk-hermeneutisk forskningstradisjon. Videre har jeg skrevet om prosessen rundt utvalg og rekruttering til oppgaven, samt hvordan jeg har gått frem for å utforme en intervjuguide og gjennomføre intervjuene. Deretter har jeg tatt for meg databehandlingsprosessen, validitet, reliabilitet og generaliserbarheten i oppgaven. I alle forskningsoppgaver er det behov for å ta etiske overveielser, noe som også vil diskuteres avsluttende i dette metodekapitlet.

**Presentasjon av informanter** inneholder en kort introduksjon av informantene som er med i dette forskningsprosjektet. Informantlisten består av seks informanter med to gutter og fire jenter. Presentasjonene er preget av en biografisk informasjon, informantenes utsagn fra intervjuene og mine egne tolkninger av dem.

**Resultat- og diskusjonskapittelet** vil inneholde en presentasjon av datamaterialet innenfor en tematisert analyse gjennom følgende temaer: *forståelse av begrepet kropp, hva påvirker dem, opplevelse av kroppspress i kroppsøving sfaget og hvordan redusere kroppspress i kroppsøving sfaget*. Disse resultatene vil diskuteres i lys av tidligere teori og forskning, samt egne tolkninger.

**Avsluttende diskusjonskapittel** søker på å trekke sammen trådene i oppgaven og gi en oppsummerende diskusjon med tanke på oppgavens problemstilling, der de viktigste funnene i undersøkelsen poengteres.

## 2.0 Teori og tidligere forskning på området

Dette kapittelet vil omhandle teori og forskning som videre vil danne et grunnlag for det teoretiske aspektet ved oppgaven. Teorien som har fått plass i oppgaven ansees som viktig for å belyse oppgavens problemstilling.

Teorikapittelet vil innledes ved å gjøre rede for begrepet kropp, samt gå nærmere inn på to ulike kroppsforståelser; *den dualistiske forståelsen av kropp med René Descartes og Merleau-Ponty med kroppens fenomenologi og kroppsforståelse*. Videre vil jeg gjøre rede for fire begreper som er med på å belyse kroppsbegrepet. Problemstillingen min tar utgangspunkt i kroppsøvingsfaget, så jeg vil deretter gå nærmere inn på kroppsøvingsfagets egenart. Avsluttende i teorikapittelet gjør jeg rede for hvilke ulike faktorer som kan påvirke elevene med tanke på kroppspress, da elevene kan ta med seg denne påvirkningen inn i kroppsøvingsundervisningen.

### 2.1 Hva er kropp?

Hva er egentlig kropp? Gunn Engelsrud (2006) hevder dette spørsmålet er et av de mest fundamentale i livet. Ifølge Duesund (1995) vil det å forklare kroppen innebære en reduisering fra dens mangetydighet til entydighet. Dersom vi kunne forklart kroppen, ville vi også åpnet for en vitenskapelig konstruksjon av den (Duesund, 1995). Det hun videre hevder at vi kan gjøre, er å prøve å forstå kroppen (Duesund, 2003).

Engelsrud (2006) påpeker at vi både *er* og *har* en kropp, og mener at vi verken kan redusere kroppen til et fysisk objekt eller til en sosial konstruksjon. Kroppen er for menneskene helt uerstattelig. Vi ville ikke være til stede uten en kropp. Kroppen følger oss gjennom hele livet og alle dets faser i en stadig utvikling (Engelsrud, 2006). Det er lett å ta kroppen for gitt, når den fungerer som den skal. En frisk kropp fungerer mye av seg selv, ved at hjertet slår, kroppen puster og organene utfører sine oppgaver (Engelsrud, 2006). Ifølge Duesund (1995) er det når vante væremåter hindres, vi reflekterer over kroppens implisitte måter å fungere på, som for eksempel ved sykdom, smerter eller læring av nye bevegelser. Vi kan også undre oss over at vi først merker kroppen når det er noe «galt» med den, og ikke når den er i full vigør.

Samfunnet påvirker også hvordan kropp skal uttrykkes, og ofte sier kroppene våre mer enn ord (Engelsrud, 2006). Duesund (1995) betegner kroppen som en «sosial kropp». Verden eksisterer bare gjennom vår egen kropp, og vil videre preges av hvordan vi velger å bruke vår eksistens i verden i samhandling med andre mennesker. Kroppen inngår i kulturen, og

kulturen i kroppen, skriver Duesund (1995). Engelsrud (2006) trekker frem kroppsspråket som et viktig kommunikasjonsverktøy i samhandling med våre medmennesker, da den er observerbar både for oss selv og andre. Hun hevder at 70 prosent av kommunikasjonen mellom mennesker foregår gjennom kroppsspråket. Ordene våre får mening gjennom måten de uttrykkes på gjennom mimikk, ordlyd og kroppsuttrykk (Engelsrud, 2006).

Moen og Rugseth (2018) skiller mellom å *ha en* kropp og å *være en* kropp. Å *ha en* kropp sees på som en motsetning til det å *være en* kropp. I dette perspektivet er kroppen objektiv, og brukes som et verktøy eller en maskin for å utføre handlinger og ulike gjøremål (Loland, 2000). Kroppen er bare noe man *har*. I kroppsøvingsfaget finner vi en slik tankegang i idrettsdiskursen, der det i stor grad handler om å lære spesifikke idrettsteknikker (Moen & Rugseth, 2018). Dette skal jeg komme nærmere inn på i kapitlet som omhandler kroppsøvingsfagets egenart (2.4.3).

Å *være en* kropp vil si at kroppen er subjekt for elevens liv. Engelsrud (2006) peker på kroppen som flerdimensjonal; at vi både *har* og *er* en kropp. Kroppen som subjekt vil også vise til en eksistensiell betingelse, det er gjennom kroppen vi er tilstede i verden. Sigmund Loland (2000) hevder at det er her hovedvekten på verdier og opplevelser gjennom kroppsutfoldelse og bevegelse ligger. Han bruker begrepet helhetlig internasjonalitet om den subjektive kroppen, fordi kroppssubjektet forsvinner mellom jeg-et og kroppen (Loland, 2000). I neste delkapittel vil jeg gjøre rede for to hovedforståelser på begrepet kropp gjennom René Descartes' dualisme og Merleau-Ponty' subjektive kropp.

## 2.2 To hovedsyn på kropp

I dette delkapitlet vil jeg gå nærmere inn på en objektiv og en subjektiv forståelse av kroppsbegrepet. Først redegjør jeg for Descartes' tydelige skille mellom kropp og sinn, hvor han mener vår evne til refleksjon står utenfor kroppen. Videre redegjør jeg for Merleau-Ponty' filosofi med kroppen i sentrum, der han mente at vår forståelse av verden oppstår på grunnlag av våre erfaringer og opplevelser i kroppen.

### 2.2.1 René Descartes' dualisme

Filosofen René Descartes (1596-1650) var opphavsmannen til det dualistiske synet på kroppen, som har vært den dominerende forståelsen i lang tid. I filosofien til Descartes ble kroppen knyttet til en del av verden som han kalte *res extensa*. *Res extensa* ble kjennetegnet av utstrekning og romlighet, og var ifølge Descartes en del av virkeligheten (Engelsrud, 2006,

s. 23). Han mente at siden kroppen kunne plasseres i et rom på lik linje med andre objekter, kunne kroppen også kategoriseres som et objekt. Ved å tenke på kroppen som et objekt, innebærer det også at vi kan plassere den inn i et mekanisk koordinatsystem, hvor vi kan observere kroppen i forhold til kvantifiserbare mål som form, størrelse, masse og bevegelse (Engelsrud, 2006). Descartes filosofi om kroppen som objekt gjorde også at kroppen ble sammenliknet med maskiner, noe han fikk skylden for. Han mente at kroppen kom før det reflekterende subjektet. Denne metaforen har senere vært brukt flittig iblant annet reklamer. En motsetning til kroppens verden, kalte Descartes for *res cogitans*, altså grunnsteinen for ren eller sann erkjennelse. Denne delen av verden ble beskrevet med kriterier som subjektiv, psykisk, immateriell og privat (Engelsrud, 2006). Descartes skapte en teoretisk forståelse som forteller oss at verden kan deles inn i to, nemlig *res extensa* (kroppen) og *res cogitans* (sinn). Disse antas å være grunnleggende forskjellige og skal ikke stå i noe forhold til hverandre.

Descartes dualistiske syn satte med dette et tydelig skille mellom kropp og sinn, ved å si at vår evne til refleksjon står utenfor kroppen. I dualismen defineres det «psykiske» med evner som opplevelser, tanker, drømmer og forestillinger. Dette definerte han som den «indre verden», i motsetning til den «ytre verden» som handler om det fysiske i form av for eksempel steiner, elektroner, atomer eller mennesker og dyrs legemer. Med denne tilnærmingen skapte han en forstilling om at verden var delt i to. Denne tilnærmingen har i senere tid fått mye kritikk. Den dualistiske tankegangen skiller mellom kropp og sinn, altså det psykiske og fysiske, noe som førte til at blant annet tenkingen ble stående i hovedfokus. Vi kan bare gjennom tenking oppnå sann læring og kunnskap. Dette førte til at tenkingen ble oppvurdert, mens kroppens erfaringer og fornemmelser nedvurdert. Ved at kroppen blir sett på som et instrument og et objekt, vil det være vanskelig å få innsikt i den rasjonelle og sosiale delen av kroppen (Engelsrud, 2006).

I kroppsøvfingsfaget ser vi den dualistiske kroppsforståelsen gjennom for eksempel å forstå kroppen og kroppslige prestasjoner som fysiske eller fysiologiske. Med andre ord kan vi si at kroppen fungerer som et biomekanisk objekt som skal prestere etter målbare former (Augestad, 2003). Å *kaste langt*, *løpe fort* eller *fange flest* er eksempler der en dualistisk kroppsforståelse kan komme til uttrykk verbalt gjennom språklige formuleringer (Moen & Rugseth, 2018). Tidligere var det i større grad hovedvekt på målbare, fysiske prestasjoner i kroppsøvfingsfaget, enn hva vi har i dagens læreplan. Dette vil jeg komme nærmere inn på i kapittelet som omhandler et historisk blikk på kroppsøvfingsfaget (2.4.2). I neste delkapittel tar jeg for meg Merleau-Ponty' filosofi, som står i motsetning til Descartes dualistiske kroppsforståelse.

### 2.2.2 Maurice Merleau-Ponty' den levde kroppen

Det finnes flere filosofer som har fungert som en motvekt til Descartes dualistiske syn på kroppen, blant annet grunnleggeren av den fenomenologiske retningen Husserl (1859-1938). Husserl' tankegang har senere blitt videreført av både Marcel, Sartre, Heidegger og Merleau-Ponty (Merleau-Ponty, 2012). Jeg vil videre i dette kapittelet gå nærmere inn på Merleau-Ponty, fordi det er han som har hatt størst betydning for det fenomenologiske synet på kroppen (Widerström, 2005).

Merleau-Ponty (1908-1961) blir ofte referert til som «*kroppens filosof*». Han regnes som den første filosofen som satte kroppen i sentrum og som mente at vår forståelse av verden oppsto på grunnlag av våre opplevelser og erfaringer med kroppen. For Merleau-Ponty er kroppen subjektiv, intersubjektiv, grunnleggende eksistensiell og personlig erfarende (Merleau-Ponty, 2012). Han hevdet at menneskets erfaring av å eksistere i verden er noe mennesket først og fremst *har*, *gjør* og *er* som kropp. Innen fenomenologien blir kroppens subjektivitet primær og Merleau-Ponty brukte begrepet «*lived body*» (Duesund, 1995). Teorien bygger på at vi mennesker erfarer oss selv og verden gjennom kroppen vår. Begrepet «*lived body*» gir oss et teoretisk rammeverk for å forstå kroppen som tvetydig, gjennom å være seende og synlig, berørt og berørende (Engelsrud, 2007). Kroppen er alltid begge to samtidig, det er ikke mulig å skille disse fra hverandre. Denne forståelsen er i større grad en dialektisk forståelse, i motsetning til dualistisk, og betyr at fenomener bestemmes gjennom forholdet til hverandre (Merleau-Ponty, 1994). Dersom vi ikke tar hensyn til at den objektive kroppen alltid vil være avledet av den levde kroppen, vil vi heller ikke forstå sammenhengen mellom den objektive- og subjektive kroppen (Duesund, 2003).

Gjennom berøring, smak, lukt, syn og hørsel sanser menneskene verden. Merleau-Ponty mente at dersom vi ikke kan sanse verden, vil vi heller ikke være reflekterende mennesker med et språk og en identitet. Der Descartes så på kroppen som en mekanisk gjenstand i verden som kun responderte på omverdens stimuli, hevdet Merleau-Ponty (2012) at kroppen vår er en sansende, følende, handlende og et talende fenomen. Hans tanker om kroppen gjør at den alltid er i bevegelse. Kroppen og verden kan ikke kun reduseres til en materiell og fysisk verden, ei heller en psykisk verden. Det er ifølge Merleau-Ponty bare gjennom den levde erfaringen at mennesket *har* verden og *er* i verden.

Innenfor fenomenologien legges det vekt på at den virkeligheten som er betydningsfull for menneskene er den vi kan oppleve selv (Duesund, 1995). Disse opplevelsene



karakteriseres gjerne som *vesenvitenskap* og ikke *faktavitenskap* innenfor fenomenologien, fordi det er det subjektive, erfarende menneske som står i sentrum. Merleau-Ponty (1994) påpeker også at kroppen sees på som levd, og at alle dens erfaringer og opplevelser preger kroppen historisk. Sett i et større perspektiv vil hver kroppslig forandring gjennom livet hos menneskene, føre til at vi ser og opplever verden på en annen måte (Duesund, 1995). Hver kroppslig forandring kan vi se i sammenheng med begrepene som belyser kropp i neste delkapittel.

### 2.3 Begreper som belyser kropp

I dette delkapittelet vil jeg gå nærmere inn på begrepene kroppsbilde, kroppsideal, identitet og selvoppfatning, fordi disse begrepene er med på å belyse kroppsbegrepet. Jeg ser det hensiktsmessig å ha med disse begrepene da de er nært knyttet til hvordan vi mennesker oppfatter og opplever vår egen kropp. Avsluttende i delkapittelet vil jeg kort gjøre rede for tidligere forskning på kroppspress, da det er relevant med tanke på problemstillingen for oppgaven.

#### 2.3.1 Kroppsbilde

Grogan (2017) definerer begrepet kroppsbilde som en persons tanker, følelser og persepsjoner om egen kropp. Det er i tråd med det subjektive kroppsperspektivet. Begrepet er ifølge Kvalem (2007, s. 34) ikke vitenskapelig forankret som et enkeltbegrep, men snarere et begrep bestående av flere ulike dimensjoner. Det poengteres at begreper som kroppsbilde, kroppsskjema, kroppsselv, kroppsjeg og lignende brukes mye om hverandre i faglitteraturen og det er nødvendig å gi hvert begrep en presisjon og definisjon for at de skal gi mening i gitt kontekst.

Kvalem (2007) skriver at kroppsbildet er spesielt påvirkbart i ungdomstiden da den er preget av å komme i puberteten, hvor det gjerne er økt selvfokus og endringer i sosiale relasjoner. Ungdomstiden har også en tendens til å føre med seg store endringer av utseende og opplevelse av egen kropp. Disse endringene i kombinasjon med økt selvfokus og større oppmerksomhet på utseende i sosiale settinger, vil være sentralt for elevens selvbylde. Duesund (2006) hevder at sanselige, emosjonelle og kognitive erfaringer vil påvirke elevenes mentale forestilling om sin egen kropp. Kroppsbildet er ikke kun avhengig av det biologiske utgangspunktet, altså det objektive synet på kroppen, men heller gjennomgående synet på den subjektive kroppen. Det er den subjektive kroppen, opplevelsen av eget utseende og egen

kropp som er sentralt i kroppsbildet som påvirker atferd og velvære. Med andre ord kan vi si at kroppens faktiske utseende og funksjon samspiller med livslange kroppslige opplevelser og erfaringer i et sosiokulturelt system av idealer og verdier, som igjen er knyttet til utseende og kropp. Kroppsbildet kan oppleves både bevisst og ubevisst og Duesund (1995) hevder at det er nærliggende å anta at i en så kroppssentrert kultur som vår, kan en person med negativ selvoppfatning utvikle et negativt kroppsbilde. Kvaem (2007) viser til gjennomførte studier på hva som påvirker utviklingen av kroppsbildet. Hun sier at det gjennomgående pekes på at ungdommer preges av det miljøet og den kulturen de er en del av. Blant annet skriver Elvebakk, Engebretsen og Walseth (2018) i sin artikkel om kroppen på Instagram, at ungdommer blant annet preges av venners kroppsideal. Det skal jeg gå nærmere inn på i neste kapittel om kroppsideal.

### 2.3.2 Kroppsideal

I dagens populærkultur påpeker Engelsrud (2006) at det i stor grad handler om hvordan kroppen vår *skal* og *bør* se ut. Hun hevder dette er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv, da vi alltid har ønsket å forandre kroppen vår etter tidens skjønnhetsidealer. Duesund (1995) sier at kroppen har blitt en gjenstand for dyrkelse uten like, særlig de siste ti årene, og kan derfor betegnes som den vestlige verdens store oppussingsprosjekt. Det er lett å sammenlikne kroppen med en gjenstand som må granskes, pleies, trimmes, trenes, stelles og slankes (Duesund, 1995). I dag er det også større tilgang til ulike metoder for å endre på kroppen, og i vårt samfunn brukes det stadig mer penger, tid og krefter på å forme kroppen etter ønsket kroppsideal. Denne tilgangen til endring av kroppen er også stadig mer tilgjengelig for folk flest (Engelsrud, 2006).

Duesund (1995) beskriver kroppen som avmystifisert og avdekket. I det legger hun at kroppen vår er utsatt og utstilt, med lite å beskytte seg bak. Engene (2014) skriver at *«det særlig er når samfunnet gjennomgår store forandringer – for eksempel sterke krav til omstilling og fleksibilitet, at kroppen kommer i fokus»*. Dette fører gjerne til at man skal se ut på en bestemt måte, eller være sunn og sterk på bestemte måter. Kroppen blir «materiale» det er mulig å forandre eller gjøre noe med (Engene, 2014). Slike kroppsmodifiseringer kan være blant annet endring eller bearbeiding av kroppens fasong, utseende og/eller prestasjonsevne, i form av for eksempel fasting, skjæring, kutting, kroppsbygging eller renselsespraksis. Det refererer også til praksiser som inkluderer tatovering, piercing, plastisk/kosmetisk kirurgi og bruk av implantater (Engene, 2014). Kvaem (2007) påpeker at det i den vestlige kulturen er

stor enighet om hva som er en vakker kropp og ikke. Engene (2014) skriver at det å være tynn og vakker med tiden har blitt et kroppsideal og et utseende mange jenter streber etter. Gutter skal derimot være høye, atletiske, muskuløse og velproporsjonerte med brede skuldre. Engene (2014) mener at den yngre garde har blitt så besatt av dette kroppsidealet at det gir grunn til bekymring. Kvalem (2007) er enig i dette og skriver at det er den slanke kroppen som blir sett på som attraktiv, fordi den blir et symbol på kontroll, viljestyrke og suksess. De forskjellige epokene opp gjennom historien viser oss også at kroppen alltid har vært et symbol på status og makt. Hun hevder videre at med større avstand mellom hvordan personen oppfatter egen kropp og hvordan personen ønsker at den skal være, desto større blir misnøyen. Forskingen viser oss at i dagens kroppsorienterte samfunn er avstanden større mellom kvinneidealene og normalkroppen, enn gutteidealene og normalkroppen. Jenter sitter med andre ord ofte igjen med et dårligere selvbildet når det kommer til egen kropp. Når slike kroppsideal blir så dominerende i samfunnet som det er i dag, påvirker dette normen for hva som oppleves som «normalt», i tillegg til vår oppfatning av hvordan vi mennesker *bør* se ut. Sosiale medier spiller en vesentlig rolle når det kommer til hvordan vi påvirkes av kroppsidealene i dagens samfunn. Engene (2014) skriver at summen av de tynne kjendisene vi ser i media, har en solid innvirkning på hvordan vi mennesker oppfatter vår egen kropp. Med dette mener hun ikke nødvendigvis at vi er lettpåvirkelige eller naive, men rett og slett fordi vi er menneskelige. Det har heller ikke nødvendigvis sammenheng med hvor kyndige vi er til å tolke mediene, fordi det vil virke inn på oss enten vi vil eller ikke. Grogan (2017) sier seg også enig i Engenes (2014) argumenter for at media har stor betydning som formidler av kroppsideal, dette vil jeg komme tilbake til under påvirkning fra sosiale medier (2.5.2). En persons kroppsideal vil avhenge av hvem du er som person. Jeg vil derfor ta for meg identitetsbegrepet i neste delkapittel.

### 2.3.3 Identitet

Identitet kan beskrives som hvem man er som menneske. Spørsmål som «hvem er jeg?» står sentralt i identitetstenkningen og kan beskrives som en kontinuerlig og livslang prosess. Vi skiller ofte mellom personlig og sosial identitet. Personlig identitet kan være meninger, kunnskap og utseende, i motsetning til sosial identitet som kan være familie, venner og andre fellesskap, yrke eller geografisk tilhørighet. Med andre ord handler identitet om hvordan vi definerer oss selv, i tillegg til at vår identitet tilskrives av andre. Duesund (1995) formidler at det er vanlig å beskrive identitet ut ifra personens sosiale miljø. Den personlige identiteten er

det som gjør oss til den vi er og skiller oss fra andre mennesker som holdninger, utseende og kropp, men vi blir likevel påvirket av vår sosial identitet fordi vi er en del av et større fellesskap på ulike måter. Både personlig- og sosial identitet er avhengige av hverandre, noe også essensialistisk og konstruktivistisk identitetsoppfatning er. Den essensialistiske identitetsoppfatningen hevder identiteten er medfødt, det vil si at den er med oss fra fødselen av og ikke kan endres eller påvirkes av ytre forhold. På den andre siden mener den konstruktivistiske identitetsoppfatningen at identiteten vår ikke er fast, det vil si at den *kan* utvikles og endres over tid og kan være påvirkbar av sosiale og kulturelle påvirkninger. Et tredje alternativ kan være en kombinasjon av disse, der noe av identiteten vår er fast, mens noe kan endres. Denne forståelsen sies å være den «vanligste».

Engene (2014) påpeker at kropp og identitet er forbundet i et evigvarende samspill med hverandre, fordi vi ikke kan reflektere over oss selv eller sanse vår omverden uten den. Uten kroppen eksisterer ikke «jeg» (Duesund, 1995). Kroppen kan ifølge Duesund (1995) motsi ens identitetsoppfatning, men en slik motsigelse trenger ikke nødvendigvis å være personlig dersom utseende kan endres. Begrepet identitet står sentralt når vi skal forstå ungdommens situasjon. Tidligere var ungdommens identitet i stor grad avhengig av foreldrenes holdninger og erfaringer (Engene, 2014). Slik er det ikke lenger. Jakten på egen identitet er i dag noe som foregår gjennom hele livet, med stadige endringer av livsstil og selvoppfatning. Duesund (1995) skriver om den sentrale rollen identitet har for selvoppfatningen, dette skal jeg gå videre inn på i neste delkapittel.

#### 2.3.4 Selvoppfatning

Begrepet selvoppfatning har vært hyppig brukt i mange ulike varianter. Fagspråket har en rekke ulike definisjoner av begrepet (Duesund, 1995). Selvoppfatning kan defineres som hvordan personer oppfatter, forventer, vurderer eller mener om seg selv (Skaalvik, 1996). Mange benytter selvoppfatning synonymt med begrepene selvfølelse og selvaksept. Selvaksept handler om selvtilliten, om hvor bra man opplever å være som person. Selv om disse begrepene har ulik betydning, er de nært knyttet til hverandre. Skaalvik (1996) knytter spesielt fire ulike sider ved selvoppfatning som relevante for bevisstgjøringen om seg selv. Disse fire er identitet, selvtillit, målrettethet og kompetansefølelse. Mange knytter spesielt selvoppfatning til den siste kategorien, følelsen av å være kompetent. Forskning viser at selvoppfatning i noen grad kan variere etter kjønn, i og med at utviklingen av selvoppfatning er influert av kjønnsidentitet. Likevel hevder Duesund (1995) at kroppen er utelatt i de fleste

definisjoner av selvoppfatning. Selvoppfatning og selvaksept vil være avgjørende for i hvilken grad en person er mottakelig for press på hvordan han eller hun skal være. Jeg vil i neste delkapittel gjøre rede for tidligere teori og forskning omkring kroppspress.

### 2.3.5 Kroppspress

Gjennom alle tider har vi vært opptatt av hvordan vi og kroppen vår skal se ut ifra bestemte normer. I dag er disse normene svært smale. Når en person får tanker, følelser og opplevelser av å ikke se bra nok ut, kan en føle seg utsatt for kroppspress. Kroppspress er, ifølge Vrabel (udatert), opplevelsen av at kroppen skal se ut på bestemte måter. Dette presset kan komme fra flere steder som blant annet reklamer, TV eller sosiale medier. Gjennom ulike medier kan vi bli pådyttet en «falsk virkelighetsoppfatning». Det beskrives nærmest som et samfunnsproblem at de normene vi har er med på å etterstrebe det å være tynn og muskuløs. Det å være tykk assosieres på den andre siden med å være lat og ha mangel på viljestyrke.

De som er mest utsatt for kroppspress er unge mennesker. De prøver å finne ut av hvor de kan passe inn og lykkes i voksenlivet. Forskning viser at kvinner i alle aldre er langt mer kritiske til seg selv enn det menn er (Vrabel, udatert). Dette kan skyldes at kroppsidealet til kvinner er lengre unna den gjennomsnittlige kvinnekroppen, enn hva som er tilfellet for menn (Vrabel, udatert). Det er i dag så uvanlig å finne en kvinne som er fornøyd med sitt eget utseende, noe som har ført til at dette fenomenet har fått kallenavnet «*normativ misnøye*» (Elvebakk et al., 2018). En rekke studier viser at kroppspresset blant gutter og menn har økt betraktelig. Normalt veltrente gutter kan få en følelse av at de er pinglete, fordi det økte muskelfokuset kan ta sykelige former. Vrabel (udatert) skriver videre i sin artikkel at det er tre risikofaktorer som kan gjøre at en person opplever ekstra press. Første risikofaktor er hvis man gjør kroppsidealet som eksisterer i samfunnet til sine egne. Vrabel (udatert) skriver at man mest sannsynlig er mer interessert i å nå et ideal som man tror på og identifiserer seg med, i motsetning til noe man har en avstand og skepsis til. Andre risikofaktor er hvis man i utgangspunktet har høy grad av kroppsmisnøye. Der vil sammenlikningen med andre være mer destruktiv, fordi de i teorien er lenger unna idealet sitt, enn de som er fornøyd med kroppen sin. Tredje risikofaktor tar for seg mangelen på sosial støtte. Hvis en person føler seg verdifull, akseptert og støttet fra familie og venner, vil man også være mer motstandsdyktig overfor indirekte og direkte beskjeder om at han eller hun ikke er kroppslig bra nok. Når vi ikke lever opp til de idealene vi har, kan vi utvikle en misnøye av å ikke nå opp. Vi vil føle oss verre om vi studerer perfekte bilder av andre og vi ikke klarer å gjenkjenne disse

idealisererte karakteristikkene i oss selv. Studier viser at denne misnøyen øker risikoen for spiseforstyrrelser, depresjon, lav selvfølelse, konsentrasjonsproblemer og andre psykiske plager (Vrabel, udatert).

Det har blitt gjort en rekke studier internasjonalt og nasjonalt på kroppspress i dag. En rapport fra verdens helseorganisasjon fra 2014 fra ulike europeiske land, viser at forekomsten av kroppspress er noe høyere blant jenter enn hos gutter (Holtvedt, 2018). Ifølge undersøkelsen føler 1 av 5 norske 11-årige jenter seg for tykke og blant 15-åringer er tallene vesentlig høyere. Halvparten av norske femtenåringer føler seg for tykke, til tross for at det kun er 9 prosent av norske jenter som er overvektige ved denne alderen. I Europa er Norge rangert på 12. plass over land hvor unge føler seg tykke. Ung-data-undersøkelsen fra 2018 viser at 7 av 10 ungdommer føler på press om å se bra ut eller ha fin kropp (Holtvedt, 2018). Ungdommer står i dagens samfunn i en særstilling ved at de skal prestere på alle arenaer, jf. generasjon prestasjon. De møter kroppsøvningsundervisningen med ulike kropp, og ulike tanker om kropp. I neste kapittel vil det gjøres rede for kroppsøvningsfaget, fagets opprinnelse og egenart.

## 2.4 Kroppsøving

Kroppsøvningsfaget skiller seg ut fra de andre fagene ved at det blant annet har kroppen i sentrum. Faget gjennomføres i stor grad praktisk, der elevene skal arbeide fysisk med kroppene sine for å oppnå kroppslig læring. Elementer som er sentrale i kroppsøvningsfaget er fysisk bevegelse, kroppskontakt og varierende arenaer (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Skolen opererer med læreplaner for samtlige fag, også i kroppsøving. Disse planene er kroppsøvningslæreren lovpålagt å følge. Læreplanen gir likevel læreren en del fleksibilitet til å være kreativ med innhold, aktiviteter og læringsmål for timen. I neste kapittel vil jeg gå nærmere inn på kroppsøvningsfagets plass i skolen.

### 2.4.1 Læreplan i kroppsøving

Kroppsøvningsfaget hadde sitt opphav på midten av 1800-tallet. Da skulle faget bidra til disiplin og økt fysisk kapasitet for unge menn. Tanken var å styrke forsvaret og undervisningen og organiseringen bar derfor preg av militante øvelser (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Kroppsøvningsfaget har endret seg mye siden den tid ved hjelp av blant annet læreplaner. Læreplanen for kroppsøvningsfaget er grunnlaget for hva kroppsøvningslæreren er pålagt å lære elevene, og derfor mener jeg det nødvendig å se

nærmere på hva Læreplan av 2006 (LK06) sier om kropp i kroppsøvingsfaget. Jeg vil først kort gå inn på hvordan faget har utviklet seg med tanke på kropp, før jeg går nærmere inn på LK06.

#### 2.4.2 Historisk blikk på kroppsøving som skolefag

I løpet av 1900-tallet har vi hatt en rekke læreplaner. By (1998) har tatt for seg hvordan læreplanen i kroppsøving har endret seg fra normalplanen av 1922 frem til L97. Hun har sett på hvordan synet på læring har endret seg gjennom denne perioden. Normalplanen av 1922 var fremdeles preget av noe militante øvelser. For å sikre elevenes progresjon ble det benyttet standardiserte øvelser og kommandoord som «stilling» og «på stedet hvil». Kroppsøving var det eneste faget med eget formål, som lød «*en frisk sjel i en frisk kropp*». Kroppsøvingsfaget var fremdeles ikke obligatorisk for alle. Her ble kunnskap og læring betraktet som observerbar, kontrollerbar og forutsigbar, og det var kroppsøvingslæreren som skulle styre elevene i den retningen som var ønskelig (By, 1998).

Ved Normalplanen av 1939 var det et ønske om større likhet i dannelsesmulighetene for de unge i byene og på landet. Normalplanen 1939 bestod av to former for planer - en for byfolkeskolen og en for landesfolkeskolen (Brattenborg & Engebretsen, 2013). I disse planene ble aktivitetspedagogikken diskutert, og i stor grad basert på John Deweys filosofi «*learning by doing*». På denne tiden styrket også kroppsøvingsfaget sin plass i skolen, fordi det ble det ble mer fokus på at elevene trengte avveksling fra stillesittende arbeid (By, 1998). For første gang ble faget obligatorisk for både jenter og gutter. Målet var å fremme en naturlig og god kroppsutvikling, og i tillegg styrke elevenes helse. Men krigen skapte problemer for skolen, da flere skolebygg blant annet ble beslaglagt.

Etter krigen endret den pedagogiske debatten seg. Det ble økt satsing på struktur og vitenskapsfag som følge av Sputnik-sjokket. I 1959 kom en ny læreplan med felles lov for folkeskolene på landet og i byene. Det var et forsøk på 9-årig obligatorisk skole. Hovedmålet for kroppsøvingsfaget var nå å gjøre elevene kjent med egen kropp og hvordan bruke den i dagliglivet. Her var det imidlertid ikke satt av egne timer til kroppsøving, fordi de mente faget burde samordnes med andre fag. Dette ble sett på som et tilbakeskritt for faget, sammenliknet med Normalplanen av 1939. Til tross for dette skulle kroppsøving være kjernen i byggende helsearbeid.

I 1974 kom Mønsterplanen for grunnskolen. Dette medførte større vekt på det sosialpsykologiske fremfor kunnskap, og innebar en mer retningsgivende rammeplan hvor hver

enkelt skole og lærer var tillagt betydelig innflytelse på faglig innhold. Kroppsøvfingsfaget ønsket å motivere og utvikle lyst til lek, idrett og andre former for fysisk aktivitet. Skolen skulle fortsatt hjelpe elevene til å ta vare på kroppen og bruke den riktig. På dette tidspunktet var det laget et utkast til en fagplan for kroppsøvfingsfaget, men forslaget ble ikke godkjent av departementets (By, 1998). Senere kom også Mønsterplan av 1985 og 1987. Det var ikke store forandringer i kroppsøvfingsfaget i løpet av disse årene, og jeg velger derfor å gå videre til Læreplanverket for den 10-årige grunnskolen av 1997.

Ved læreplan av 1997 fikk vi en mer målstyrt læreplan i skolen, enn det som hadde vært tidligere. Kroppsøvfingsfaget ble nå sett på som et instrumentelt fag, og et fag med egenverdi. Faget fikk en allmenndannende oppgave der bruk og vedlikehold av kroppen, samt bevisstgjøring av ens muligheter til fysisk aktivitet, skulle stå sentralt. Kroppsøving skulle nå ses i et allmenndannende-, helse- og kulturperspektiv. Elevene skulle lære om kroppsøvfingsfagets ulike dimensjoner, der begrepene «i» bevegelse, «om» bevegelse og «gjennom» bevegelse var viktige (By, 1998).

Det var ikke før ved Kunnskapsløftet av 2006 (LK06) at kroppsøvfingsfaget for grunnskolen og den videregående skolen for første gang ble samlet i en plan (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Det er denne planen som brukes i den norske skole per dags dato og sies å være mindre omfattende og detaljert enn tidligere planer i skolen. Kroppsøvfingsfaget skal realiseres gjennom ulike temaer som aktivitet i ulike bevegelsesaktiviteter, idrettsaktiviteter, friluftsliv, trening og livsstil. Kompetansemålene innenfor de ulike temaene gjør at læreren er bundet til å ha noen bestemte aktiviteter i faget. Kroppsøvfingsfaget har også et formål for hvilke egenskaper og kvaliteter ved elevene faget ønsker å videreutvikle. Formålene som inkluderer «kropp» i kroppsøvfingsfaget går jeg nærmere inn på i neste avsnitt.

### 2.4.3 Kroppsøvfingsfagets egenart

For hvert fag i læreplanen ligger det formål for fagene, og gjennom fagfornyelsen som foregår i den norske skole i dag, har begrepet «*kroppslig læring*» fått en sentral plass i kroppsøvfingsfaget (Standal, 2019). Ifølge Brattenborg og Engebretsen (2013) finnes formål for faget for å tydeliggjøre hvilke rammer og retningslinjer kroppsøvfingslærere skal holde seg innenfor. I formålet for kroppsøvfingsfaget blir kropp og kroppen nevnt tre ganger i LK06 (Utdanningsdirektoratet, 2015):

- «*Faget skal medvirke til at mennesker 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» (Utdanningsdirektoratet, 2015).

Utdanningsdirektoratet (2015) skriver i formålet for faget at «faget skal medvirke til at mennesker sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen», noe som fremhever eleven som det opplevende, sansende, lærende og skapende kroppssubjektet (Moen & Rugseth, 2018, s. 160). Sitatet gir ingen indikasjon på at elevene skal prestere på et visst kroppslig ferdighetsnivå eller utvikle ulike idrettsferdigheter. Elevenes kroppslige bevegelser i kroppsøvningsfaget kommer ikke utenom eleven som det lærende kroppslige subjektet (Moen & Rugseth, 2018, s. 160).

I tillegg til at faget skal gi elevene erfaring som et lærende kroppslig subjekt, skal faget også 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» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Moen og Rugseth (2018, s. 160) mener vi bør stoppe opp ved begrepene selvfølelse, selvforståelse og identitetsfølelse, fordi disse begrepene kan fylles med ulikt innhold. Innholdet i kroppsøvningsfaget er avhengig av lærers faglige og teoretiske perspektiv på faget. Disse begrepene bør knyttes opp mot det å være i bevegelse med egen kropp (Moen & Rugseth, 2018). På denne måten vil det som står i fagets sentrum, kropp og bevegelse, bli satt inn i en bred utviklingsmessig sammenheng. I tillegg poengterer formålet for kroppsøving at faget skal medvirke til en positiv oppfatning av kroppen. Mennesker er alle ulike, og vil tillegge positiv oppfatning av kroppen på forskjellige måter. Det vil derfor være opp til hver enkelt kroppsøvingslærer å tolke dette. Analysene Moen og Rugseth (2018) har gjort viser at læreplanen i kroppsøving inneholder få retningslinjer for hvordan kropp skal forstås. Det fører til at hver enkelt lærer må finne mening til de ulike begrepene i læreplanen for kroppsøving og at deres perspektiv på kroppen vil prege hvordan de praktiserer som lærere. Standal (2019) skriver at kroppslig læring ikke er noe nytt, da begrepet *kropp* allerede ligger i navnet til faget. En av de viktigste grunnsteinene for å legitimere faget i skolen er blant annet at kroppen er i sentrum for undervisningen.

Før og etter kroppsøvingstimene skifter og dusjer elevene ofte i garderoben. Tidligere ble garderobesituasjonen sett på som et verktøy til å forbedre den hygieniske standarden til befolkningen (Augestad, 2003). I dagens læreplan står det ikke spesifikt at elevene skal dusje

etter endt kroppsøvingstime. Likevel skal formålet for kroppsøvingsfaget være et allmenndannende fag og formålet presiserer at det inkluderer tilegnelse av kunnskaper om samfunn, mennesket og natur, og som kan gi elevene overblikk og perspektiv. Med andre ord skal elevene møte livet med kunnskap og modenhet, både sosialt, praktisk og personlig. Vi kan derfor spørre oss om personlig hygiene i dag implisitt ligger i læreplanen i kroppsøving med tanke på at faget skal være allmenndannende (Moen, Westli & Skille, 2017). Skifting og dusjing kan gi elevene mulighet til å utvikle kunnskap om ulike kropper. Tidligere ble dusjing eksplisitt kommentert i tidligere læreplaner, men er nå muligens omtalt som «*tatt for gitt kunnskap*».

Kroppsøvingsfaget er et fag elever har delte meninger om. Noen elever mener dusjingen etter undervisningen *er* selve problemet og grunnen til at enkelte elever ikke trives i kroppsøvingsfaget. Det finnes lite forskning som omhandler skifting og dusjing knyttet til kroppsøving, og det hevdes av internasjonale kroppsøvingforskere at det trengs mer forskning på området (Moen et al., 2017). I neste delkapittel vil jeg gå nærmere inn på hvilken betydning lærerrollen har for trivsel i kroppsøvingsfaget.

#### 2.4.4 Lærerrollen og trivsel i kroppsøvingsfaget

En vanlig definisjon av lærerrollen finner vi i St.meld. nr. 11 (2008-2009, s. 12):

«*Lærerrollen kan defineres som summen av de forventninger og krav som stilles til utøvelsen av yrket*». Kroppsøvingslærere møter daglig utfordringer i undervisningen (Ommundsen, 2015). Faget er både teoretisk og praktisk, og det foregår ofte på ulike arenaer fremfor i et fast klasserom (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Læreplanen gir rom for at læreren kan tilpasse innholdet på ulike måter gjennom læringsstrategier, arbeidsmåter, lærestoff og organisering. Opplæringen skal tilpasses evnene og forutsetningene til den enkelte elev (Opplæringslova, 1998, § 1-3). Det vil si at læreren står relativt fritt til å velge innhold som engasjerer elevene i undervisningen, så lenge det er i tråd med læreplanen. For at elevene skal være motiverte for å lære og mestre, kan det være nyttig for læreren å inkludere elevene i det pedagogiske arbeidet. I tillegg må undervisningen være i tråd med de lovene og forskriftene vi har i skolen, samt planverket for skolen (Kunnskapsdepartementet, 2009, s. 12).

Forskning har vist at lik tilgang i kroppsøvingsfaget ikke nødvendigvis gjør at gutter og jenter behandles likt av kroppsøvingslærer. Klomsten (2016) skriver i sin artikkel at oppmerksomheten gikk til guttene fremfor jentene, og at lik atferd ble bedømt forskjellig. I kjønnsblandet undervisning antar man at gutter og jenter skal bli behandlet likt, og at disse

kjønnsstereotypiske forventningene skal forsvinne (Klomsten, 2016). Kroppsøvlingslærere kan bli «bærere» av kjønnsstereotypier i aktiviteter som ofte svekker aktivitetsinvolvering, spesielt blant jentene (Ommundsen, 2015). Både jenter og gutter skal utvikle sosial kompetanse, holdninger, verdier og ferdigheter som gjør dem i stand til å bidra positivt i et samfunn som stadig blir mer mangfoldig. Menneskelig utvikling vil ifølge Säljo (2001) skje på to nivåer (gjengitt i Wittek, 2012, s. 101). Det første nivået kjennetegnes ved at vi lærer vår egen kropp å kjenne, ved å få bedre kontroll over den. Det andre nivået handler om samspillet mellom mennesker. Fra vi ble født lærer vi å forholde oss til andre personer i forskjellige situasjoner. Etter hvert som barnet blir eldre, utvikler det seg etter stadig interaksjon med andre mennesker (Wittek, 2012). Jenter og gutter utvikler seg forskjellige i interaksjon med andre mennesker, noe som kan føre til at det stilles ulike krav til en jente og til en gutt i kroppsøvlingsfaget. Dette medfører også at jenter og gutter møter kroppsøvlingsfaget med forskjellige kroppsideal. Jeg ser det derfor nødvendig å gå nærmere inn på ulike kroppsideal spesifikt i kroppsøvlingsfaget, samt forventinger til kjønn.

#### 2.4.5 Kroppsideal i kroppsøvlingsfaget

Som i resten av samfunnet har vi også flere kroppsideal i kroppsøvlingsfaget. Det er imidlertid forskjell på hva som blir sett på som kroppsideal i kroppsøvlingsfaget for jenter og gutter. En studie utført av Klomsten, Marsh og Skaalvik (2005) undersøkte de blant annet på hvilken måte ungdomsgutter og -jenter vektla fysisk utseende og egenskaper. I undersøkelsen kom det frem at gutter i større grad er opptatt av å være god i sport og verdsatte en bra og sterk kropp, enn jentene. Jentene på sin side er opptatt av å ha et pent ansikt, og å fremstå slanke og feminine. I likhet med Klomsten et al. (2005) studie skiller også Azzarito (2009) mellom kroppsideal for jenter og gutter i kroppsøvlingsfaget. Forskningen til Azzarito (2009) indikerer at guttene i kroppsøvlingsfaget ikke bare har ett ideal, men flere. I studien kommer det frem at det for guttene var viktigst med en kropp som var funksjonell inn mot de aktivitetene som skulle utføres, ikke nødvendigvis det å være en atletisk person. Et eksempel på dette kan være at en stor og muskuløs kropp kan i noen aktiviteter bli ansett som «for stor», men i andre aktiviteter som rugby eller kulekasting blir samme kroppen sett på som et ideal. Det kom frem at den ideelle kroppen i kroppsøvlingsfaget var muskuløs, men at det varierer fra å være stor og kraftig til slank med markerte muskler. Jentene derimot har et svært ensformig syn med tanke på kroppsideal i kroppsøvlingsfaget. De fleste så på det å ha en tynn og trent kropp som ideal, altså den «typiske» hvite cheerleaderen.

Ifølge Connell (2002) vil det å være mann eller kvinne være en tilstand som stadig er under konstruksjon og forandring. Vi lærer kjønn gjennom de kulturelle normene i samfunnet og selv om vi er født jente eller gutt, så lærer vi hva som forventes av ulike kjønn i interaksjon med andre. Kulturen i samfunnet har skapt normer for hva som er riktig kjønnet adferd. Disse normene kan prege vår oppfatning av maskuliniteter og feminiteter. Avvik fra det som forventes av hvert kjønn blir ikke nødvendigvis akseptert. I samfunnet vårt har vi en rekke ulike maskuliniteter og feminiteter, der det innebærer mange ulike måter å «gjøre kjønn» på (Connell, 2002). Videre skriver Connell at det finnes et hierarki når det gjelder feminiteter og maskuliniteter i samfunnet. Denne hierarkiske ordningen kaller Connell for hegemonisk maskulinitet. Ifølge Connell (2002) er det ingen feminiteter som er hegemonisk, som kan sidestilles med den formen for maskulinitet som er hegemonisk for menn. Kvinner er av «natur» underordnet menn og kan derfor ikke trone over den hegemoniske maskuliniteten. Videre hevder Connell (1987) at den hegemoniske feminiteten ikke eksisterer fordi det ikke finnes noen som har mer makt enn den hegemoniske maskuliniteten. Ifølge Connell (1987) er denne formen for maskulinitet naturlig og allment akseptert i samfunnet. Den består av en hvit, heteroseksuell kropp, for eksempel Olaf Tuft (Valsø, 2008). For å knytte dette til kroppsøvfingsfaget og idrett vil John Carew, halvt afrikansk, feminiseres og seksualiseres, og Olaf Tuft på den andre siden fremstå som den autentiske idrettsutøveren (Valsø, 2008). Dette kan også gjenspeile seg i kroppsøvfingsfaget. Ved å se kjønn som hierarkiske motsetninger vil det mannlige dominere maktforholdet. Det vil bli reproduisert i hverdagen gjennom menneskets handlinger og ved å forsterke kjønnsstereotyper.

Forskning viser at lærere ofte velger maskuline aktiviteter, og dermed bygger opp under den hegemoniske maskuliniteten. Den hegemoniske maskuliniteten blir gjerne sett på som den «riktige» måten å utøve idrett på. Dette kan føre til at kroppsøvfingsfaget blir en arena på gutters premisser (Standal & Rugseth, 2015). Det kan blant annet innebære idrettsaktiviteter og «boltrek», med tøff og tøff adferd (Eide-Midtsand, 2007). Walseth, Aartun og Engelsrud (2017) har gjennom sin forskning funnet ut at jenter ofte finner de tradisjonelle ballidrettene i kroppsøving som unyttige inn mot kroppsøvfingsfaget. Jentene i studien ytret at de gjerne skulle byttet ut de typiske ballidrettene med mer effektiv trening, som kan hjelpe dem å få en mer «fit» kropp. Walseth et al., (2017) poengterer viktigheten av at kroppsøvfingslærere tar med elevene inn i den kritiske refleksjonen rundt kroppspress og kroppsideal, med dagens store eksponering gjennom blant annet sosiale medier og andre plattformer der elevene kan sammenlikne seg. Hva som kan påvirke elevenes syn på egen kropp vil jeg komme nærmere inn på i neste kapittel.

## 2.5 Hva kan påvirke?

I dette kapittelet vil jeg gjøre rede for ulike aspekter som kan påvirke elevenes syn på kroppen. Først vil jeg ta for meg Festingers sammenlikningsteori før jeg går videre på betydningen sosiale medier har i samfunnet. Avsluttende tar jeg for meg hvordan miljøet og den kroppslige praten elevene direkte og indirekte blir eksponert for, kan virke inn på deres syn på kropp.

### 2.5.1 Festingers sammenlikningsteori

Festingers sammenlikningsteori ble grunnlagt av Leon Festinger (Festinger, 1954). Det er en sosial sammenlikningsteori og innebærer at personlig identitet utvikles ved at mennesker sammenlikner seg med personer i vårt sosiale miljø, som har de egenskapene en selv ønsker. Jeg ser denne teorien som relevant for oppgaven, fordi den tar for seg hvordan mennesker sammenlikner seg med andre mennesker i sosiale settinger. Det at vi sammenligner oss kan gjøre at vi får høyere eller lavere krav til oss selv, også med tanke på kroppspress. Teorien ligger innenfor feltet for sosialpsykologi, og handler om menneskers trang til å sammenlikne seg med andre for å kunne vurdere seg selv (Festinger, 1954). Festingers sammenlikningsteori omhandler blant annet begrepene *downward-* og *upward comparison*, som går ut på at personer kan sammenlikner seg med noen de anser som bedre eller dårligere enn seg selv. *Upward-* og *downward comparison* vil videre bli referert som oppadrettet- og nedadrettet sosial sammenlikning (Festinger, 1954). Dersom mennesker sammenlikner seg med en de anser som bedre enn seg selv, foretas en oppadrettet sosial sammenlikning. Dersom en person velger å sammenlikne seg med noen de anser som dårligere enn seg selv, kan dette skape bedre selvtillit. Velger personen å sammenlikne seg med noen de anser som bedre enn seg selv, kan dette bidra til at personen føler de tilhører noe overlegent, enn det de selv oppfatter seg som, og på denne måte skape motivasjon for å gjøre det bedre. Festinger bruker begrepene *self-improvement* og *self-enhancement*, noe som betyr at en person sammenlikner sine evner mot andres, og kan brukes i en prosess der en person ønsker å forbedre egne evner (Halliwel & Diedrichs, 2012).

Festingers sammenlikningsteori ser også blant annet på hvordan vi mennesker sammenlikner oss med bilder vi blir eksponert for i sosiale medier. Denne sammenlikning kan føre til skade på selvfølelsen, selv om bildene personene eksponeres for ikke har noen likhetstrekk med egen kropp. Likevel er det lettere å sammenlikne seg med andre når ulike

kriterier som alderen og kjønn er det samme. Bildene vil være av større betydning for personen dersom informasjonen bildene gir ansees som relevant for personens liv (Grogan, 2017). Ungdom i dag eksponeres for bilder og informasjon på sosiale medier i ekstreme mengder. Selv de ungdommene som tar bevisste valg på nettet for å skåne seg mot presset, eller rett og slett ikke har interesse av det, får opp forespørsler og reklame hyppig. Dette vil jeg komme nærmere inn på i neste delkapittel om sosiale medier.

### 2.5.2 Sosiale medier

I dagens samfunn finnes det en rekke ulike sosiale medier som benyttes av ungdom verden over. De mest brukte plattformene i dag er Facebook, Snapchat, Twitter, Youtube, Instagram og TikTok. Det er disse plattformene jeg sikter til når jeg videre skriver om sosiale medier. Profilene vi har på sosiale medier kan enkelt oppdateres med smarttelefoner, nettbrett og PC'er.

De siste årene har dagens ungdom fått merkelappen «generasjon prestasjon». I dette begrepet karakteriserer Bakken, Sletten og Eriksen (2018) «*en flink, veltilpasset og aktiv ungdomsgenerasjon, som er opptatt av å prestere og gjøre det godt på mange områder*». Dagens ungdom skiller seg ikke ut fra tidligere ungdom som forsøker å gjøre det beste ut av situasjonen de er i, men med «generasjon prestasjon» henvises det til en mer individualisert ungdomsgenerasjon enn tidligere. Denne generasjonen har nærmest ubegrenset med valgmuligheter, og det ligger derfor en forventning om at ungdommen skal prestere godt på så mange plattformer som mulig, til enhver tid. Dette inkluderer blant annet skole og utdanning, vennskap og fritidsaktiviteter, kropp og utseende, sosiale medier og generelt steder der vi mennesker kan få anerkjennelse (Bakken et al., 2018). Dagens ungdom vokser opp i en tid der internett og sosiale medier gir andre muligheter for *selvpresentasjon* enn før. Presset om å prestere kan være vanskelig å håndtere for mange ungdommer i dag, og totaliteten av de krav og forventninger de står overfor kan være en stor belastning.

Ifølge Ida Aalen (2012) kan relasjonene vi har i sosiale medier deles inn i synkrone- og asynkrone relasjoner. Tjenesten Facebook fungerer som et arkiv over alle sosiale forbindelser vi kan knytte gjennom livet. Gjennom denne tjenesten kan vi velge å «bli venner» og på denne måten har vi en synkron relasjon. På Instagram og Twitter er det derimot slik at vi kan velge å følge en bruker, uten at personen gjengjelder dette. Dette er et eksempel på tjenester som gir asynkrone relasjoner. De asynkrone relasjonene åpner i praksis for at vi kan følge med på en annen persons liv gjennom sosiale medier, uten at personen trenger å ha

kjennskap til oss i noen grad. På denne måten kan sosiale medier tilby oss en ny dimensjon av muligheter for sosial sammenlikning. Å sammenlikne oss med andre innebærer at vi evaluerer oss selv, tar beslutninger, blir inspirert og regulerer følelsene våre på bakgrunn av andre mennesker (Vogel, Rose, Roberts & Eckles, 2014). Sosiale medier er en døgnåpen plattform, noe som gjør at vi kan eksponere oss for andres liv til enhver tid. Dette kan være nære relasjoner som familie og venner, eller kjendiser og influensere som vi knapt vet hvem er.

Sosiale medier åpner også for å fremstille oss på den måte vi selv ønsker (Vogel et.al, 2014). Sosiale medier blir derfor hyppig brukt som en plattform hvor vi kun legger frem de gode og positive sidene av livet (Vogel et. al, 2014). Med andre ord fremstår ofte mange menneskers profiler som et glansbilde av virkeligheten for leseren eller følgeren. Det fører til at det nettopp er dette glansbildet mange sammenlikner seg med. I Festingers sammenlikningsteori undersøkte han en mer tradisjonell sammenlikning fordi dette skjedde ansikt-til-ansikt, og ikke gjennom en teknologisk plattform. Sosiale medier står derfor for en litt annen sammenlikning, enn den tradisjonelle sammenlikningen som Festinger undersøkte. På teknologiske plattformer mister vi blant annet ofte ansiktsuttrykk, kroppsspråk og tonefall på det som blir skrevet og formidlet. I tillegg er det mer oppadrettet sosiale sammenlikning i sosiale medier, enn gjennom tradisjonell sammenlikning som vil si at vi gjerne «følger» personer vi anser som høyere på rangstigen enn oss selv (Vogel et. al, 2014). På sosiale medier kan også brukeren være selektiv på hva personen deler av bilder, informasjon eller annet innhold. For mange mennesker handler flere av plattformene om å fremstille seg selv på best mulige måte, samt å fremheve sine positive egenskaper. Det er mange unge i dag som måler egen suksess ut ifra hvor mange likes eller kommentarer de får på et bilde de har postet på Instagram.

Sosiale medier har et bredt bruksområde. En stor andel av brukerne bruker plattformen til å promotere seg selv, merker, eller gjennomføre konkurranser for ulike selskaper (Elvebakk et al., 2018). Retningslinjer for hva som kan promoveres på for eksempel Instagram er til stede, men det er likevel mye som får gjennomslag, da verdien av reklameringen er større enn den mulige negative påvirkningen det kan ha på unge. Disse reklamene og konkurransene engasjerer i stor grad ungdommene, og kan føre til at det samtales rundt disse personene eller produktene, noe som gjør at selskapene oppnår ønsket resultat. Det er ikke nytt at ungdommer samtaler mye om kropp og utseende i dag, blant annet fordi plattformene er overfylt med seksualiserte mennesker med ulike formål. I neste kapittel vil jeg gjøre rede for kroppsprat og hva tidligere forskning sier om hvilken påvirkning dette kan ha.

### 2.5.3 Kroppslig prat

Samtaler og prat om kropp, videre kalt «kroppsprat», er noe vi direkte og indirekte blir eksponert for. Denne eksponeringen tar sted overalt, og kan nesten skje med hvem som helst. Det hender blant annet ofte gjennom dialog med venner og familie, kanskje vi overhører noen prate om kropp på treningsstudio eller hos legen. Sosiale medier har også, som nevnt i forrige kapittel, blitt en stor eksponeringsportal for kroppen, både visuelt og verbalt. Kroppslig prat kan skje i både positiv og negativ forstand. Denne oppgaven ser på kroppspress i kroppspøvningsfaget som fenomen, og jeg ønsker derfor å gå nærmere inn på negativ kroppsprat.

NOVA-rapporten (2015) viser at blant ungdommen i dag så er jenter mer misfornøyd med egen kropp enn gutter. Dette funnet er blitt så vanlig i internasjonal forskning at det har fått betegnelse «*normativ misnøye*». «*Normativ misnøye*» vil si at det er uvanlig dersom kvinner uttrykker at de er fornøyd med egen kropp. Ofte knyttes negativ kroppssnakk til spiseforstyrrelser for både kvinner og menn (Hart, Chow & Tan, 2017). Det er stadig mer normalt med det som kalles «fat talk». Ifølge Sladek, Salk og Engeln (2018) anses «fat talk» som normalt spesielt blant jenter i det vestlige samfunnet, noe som kan bidra til blant annet vanskeligheter med eget kroppsbilde. «Fat talk» blir ofte referert til der tenåringsjenter og unge kvinner gir negative kommentarer til andre om sine egne og andres kropper. Disse negative tilbakemeldingene inneholder ofte kommentarer om egne eller andre personers former, vekt eller fysiske form. Eksempler på negativ kroppslig prat om seg selv kan, ifølge Hart et al. (2017), være «jeg er feit» eller «lårene mine er ikke faste nok». Det er også forskning som tyder på at gutter snakker negativt om egen og andres kropper. Gutteres tendenser til negativ kroppsprat er ofte assosiert med større misnøye til egen kropp, enn kommentarer om andres kropper (Sladek et al., 2018).

Sosiale medier åpner for at vi kan kommunisere med mennesker som bor på andre kontinenter enn oss selv. Dette gjør at vi ikke lenger bare påvirkes av menneskene rundt i vårt eget samfunn, men også de som bor på andre siden av jordkloden. Det er lettere å holde seg oppdatert på hva kjendiser, influensere og andre mennesker med en helt annen livsstil enn oss selv. Ifølge Wang, Wang, Yang, Zeng og Lei (2019) vil kroppslig prat på teknologiske plattformer være knyttet til kommentering av bilder. Det er en gjenganger at brukere på sosiale medier ofte legger ut bilder av seg selv og sin kropp, der venner, bekjente og ukjente legger igjen kommentarer relatert til personens utseende. I motsetning til interaksjon med mennesker ansikt-til-ansikt, vil et innlegg som er lagt ut på sosiale medier ikke nødvendigvis



forsvinne når samtalen avsluttes. Med andre ord kan en person gå tilbake for å lese kommentarene så mange ganger de selv ønsker.

En tidligere studie av Arroyo og Brunner (2016) viste til at brukere som til stadighet eksponerte følgerne sine på sosiale medier for treningsrelaterte bilder og informasjon, var nært knyttet til kroppslig prat (gjengitt i Wang et al., 2019). I tillegg vil den sosiale delen av sosiale medier være designet for at mennesker skal ha kontakt med hverandre for eksempel med venner og familiemedlemmer. Hvem kommentarene på innleggene kommer fra kan ha stor innflytelse på ideer og holdninger basert på sosial forsterkningsteori, noe som vil si at det du får god respons på i form av «likes» og kommentarer vil du fortsette å legge ut. Tiggemann og Zaccardo (2015) hevder at disse faktorene kan være med på å gjøre kroppsprat mer utbredt og innflytelsesrik sammenlignet med samtaler ansikt til ansikt (gjengitt i Wang et al., 2019). Selv om kroppslig prat i tidligere forskning ble sett på som et fenomen som kun begrenset seg til kvinner, antyder nye studier at kroppslig prat også er vanlig blant menn (Wang et al., 2019). Tidligere forskning viser på den ene siden at kvinner har hatt et høyere nivå av egen kroppsovervåkning og kroppsskam enn menn. På den andre siden viser forskning også at selv om kvinner rapporterte høyere kroppsovervåkning enn menn, var det generelt ingen forskjell på kroppsskam.

I dette teorikapittelet har jeg gjort rede for tidligere teori og forskning jeg anser som relevant for å besvare problemstillingen. Jeg har gått inn på ulike forståelser av kroppsbegrepet, samt ulike begrepet som kan være med å belyse kropp. Videre har jeg redegjort for kroppsøvingsfaget og temaer som er knyttet til faget og dets kompleksitet. Avsluttende i teorikapittelet har jeg gått nærmere inn på mulige faktorer som kan påvirke elevene og deres syn på kroppen i møte med kroppsøvingsfaget. I neste kapittel tar jeg for meg de ulike metodevalgene jeg har gjort gjennom dette prosjektet.

## 3.0 Metodevalg

Metodekapittelet vil inneholde en gjennomgang av mine metodiske valg i henhold til dette masterprosjektet. Innenfor samfunnsvitenskapelig forskning handler metode først og fremst om hvordan vi skal gå frem for å hente informasjon fra virkeligheten, for så å få frem en ny innsikt gjennom riktig analysering (Christoffersen & Johannessen, 2012). Begrepet metode betyr «å følge en bestemt vei mot et mål» (Christoffersen & Johannessen, 2012, s. 16). God forskningsmetode kjennetegnes gjennom åpenhet, grundighet, systematikk og dokumentasjon. I valg av metode poengteres det at det er formålet og problemstillingen som skal være avgjørende. Med utgangspunkt i problemstillingen min til dette masterprosjektet, har jeg valgt en kvalitativ metode i form av semi-strukturert forskningsintervju for å innhente informasjon. Før jeg går videre på utvelgelsesprosessen og gjennomføring av intervjuene, ønsker jeg å kort gjøre rede for det kvalitative metodevalget, samt hvordan jeg forholder meg til hermeneutisk og fenomenologisk forskningstradisjon.

### 3.1 Kvalitativ metode, forskningsperspektiv og visuell metode

Kvale og Brinkmann (2015) skriver at gjennom kvalitativ forskning vil fenomenologi mer bestemt være et begrep som trekker frem interessen for å forstå sosiale fenomener ut ifra aktørenes egne subjektive beskrivelser og perspektiver på verden. For at dette skal være mulig må metoden som benyttes gi informantene frihet til å uttrykke seg. Den kvalitative metoden åpner for muligheten for å gå i dybden av det som undersøkes (Christoffersen & Johannessen, 2012).

Dette masterprosjektet tar høyde for å svare på hvordan elever opplever kroppspress i kroppsøvningsundervisningen, og det vil derfor være avgjørende å velge en kvalitativ metode. Jeg ønsker at fenomenet *kroppspress i kroppsøving*, gjennom elevenes tanker, forståelser og erfaringer, danner grunnlaget for oppgavens resultat. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at vi ønsker å forstå intervjupersonens *livsverden*, og da særlig fortolkningene av meningene med fenomenene som blir beskrevet, i dette tilfelle *kroppspress i kroppsøving*. Dette gjøres ved å benytte et kvalitativt forskningsintervju.

#### 3.1.1 Kvalitativt intervju – semistrukturert intervju

Christoffersen og Johannessen (2012) hevder at den mest brukte metoden vi bruker for å innhente kvalitative data på, er gjennom intervju. Denne metoden gir rom for å få fylldige og

detaljerte beskrivelser. I og med at intervjuet tar form som en samtale mellom to mennesker, vil vi også få muligheten til å forsøke å forstå hverandre, kommentere utsagn eller handlinger, samt få innblikk i hva de tenker, føler og mener (Christoffersen & Johannessen, 2012). En slik samtale vil gi meg innblikk i elevens *livsverden*, som er i tråd med det jeg ønsker å belyse gjennom min problemstilling. For innhenting av datamaterialet ser jeg hensikten av å benytte semistrukturerte intervjuer. Semistrukturerte intervjuer gir meg frihet til å stille spørsmålene i variert rekkefølge, ut ifra hvilke områder informanten beveger seg inn på i henhold til temaet (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg vil også i større grad ha mulighet til å skreddersy intervjuet til den enkelte informant, i motsetning til et strukturert intervju. Informanten får også mulighet til å formidle og utdype de historiene de ønsker å dele.

Dette er andre gang jeg benytter meg at semi-strukturert intervju som metode i en oppgave. Jeg opplevde situasjonen som kjent, og jeg følte meg trygg i samtale med elevene. Ved å ha stor frihet til å stille spørsmål og oppfølgingsspørsmål, vil intervjuer i større grad ha mulighet til å gå i dybden av elevenes tanker og opplevelser. Dette opplevde jeg som viktig for å kunne svare grundigere på problemstillingen for oppgaven. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at det er intervjueren som er forskningsinstrumentet, noe som vil si at det er opp til meg som intervjuer å avdekke informasjonen som er nødvendig for å svare på problemstillingen. For å oppnå god intervju kvalitet er det noen kriterier som foreligger. Blant annet ønsker vi å oppnå spontane, spesifikke, relevante og innholdsrike svar fra intervjupersonen (Kvale & Brinkmann, 2015). Samtlige av ungdommene var ivrige på å dele om sine opplevelser om kroppspress, da det gjerne er et tema som interesserer og engasjerer dagens ungdom. Det kvalitative forskningsintervjuet gir også rom for at intervjueren i større grad kan skape en relasjon mellom intervjuer og informant. I samtale med informantene fikk jeg mulighet til å bli kjent med dem, skape en trygg atmosfære hvor det var fint å dele tanker og opplevelser, og også stille dem kritiske spørsmål underveis i intervjuet dersom jeg ikke følte jeg fikk nok informasjon. Jeg så det hensiktsmessig å ta utgangspunkt i en fenomenologisk og hermeneutisk tilnærming, ved å benytte den kvalitative metoden til å belyse problemstillingen i dette prosjektet. Det vil jeg gå nærmere inn på i neste delkapittel.

### 3.1.2 Fenomenologi og hermenutikk i kvalitativ forskning

En fenomenologisk tilnærming tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen til den som studeres, altså elever i videregående skole. Det må derfor tillegges forståelse og mening i datamaterialet. Fenomenet jeg ønsker å få frem i denne masteroppgaven, er kroppspress i

kroppsøvningsundervisningen. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at innen kvalitativ forskning er begrepet fenomenologi en genuin interesse for å forstå de sosiale fenomenene ut ifra deres egne perspektiver, slik de beskriver og forstår sin *livsverden*. Denne forståelsen baserer seg på at vi som mennesker oppfatter den virkelige verden (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne oppgaven var det interessant å fange elevenes beskrivelser og opplevelser av kroppspress, samt knytte det til hvilken rolle kroppsøvingen har i forhold til dette. Jeg ønsker også å finne sammenhenger mellom det informantene beskriver og forteller, for å klare å utvikle en felles forståelse av fenomenet jeg undersøker. Oppgavens mål blir å gå fra individuelle fenomener, til å søke etter deres allmenne vesen (Kvale & Brinkmann, 2015).

Hermeneutikken handler, i motsetning til fenomenologien, om det vi tolker. Det er flere som påpeker og stiller seg kritiske til fenomenologiens krav om å legge bort forforståelsen, for å slik kunne gripe det vesentlige fenomenet. Begrepet hermeneutikk kommer fra det greske ordet *hermeneuein*, som betyr å tolke eller fortolke (Krogh, 2009). Hans-George Gadamer (1900-2002) verk «Sannhet og metode» har stått sentralt i all debatt om hermeneutikk. Gadamer var student av Heidegger og bygde videre på fenomenologien ved å utvikle «hermeneutisk fenomenologi», i motsetning til Husserl – fenomenologiens grunnlegger, var han opptatt av hva *kunnskap* var, og ville undersøke menneskelige erfaringer sett innenfra. Gadamer fremhever at det ikke finnes en sikker begynnelse, altså et trygt og fast grunnlag vi kan stå på, før vi faktisk begynner å forstå. Han hevder at ingen forståelse kan starte med «blanke ark», med andre ord forutsetter forståelsen en annen forutgående forståelse (Krogh, 2009). Hermeneutikk innebærer ønske om å gripe fatt i et dypere meningsinnhold, enn det vi umiddelbart oppfatter. En hermeneutisk tolkning innebærer også at forskeren bruker frem- og tilbakeprosessen mellom deler og helhet, som er en følge av den hermeneutiske sirkel (Kvale & Brinkmann, 2015 s. 237). I møte med informantene benyttet jeg meg blant annet av denne metoden for å få ordentlig fatt i hva informanten ønsket å formidle. Jeg har etter beste evne forsøkt å forstå deres mening og innhold i uttalelsene de har kommet med under intervjuet.

### 3.1.3 Visuell metode

I denne masteroppgaven vil det i tillegg til en kvalitativ og fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, benyttes visuell metode i form av tegning i forkant av intervjuet. Azzarito (2013) skriver at vi i dag forholder oss til en rekke visuell teknologi, i form av fotografier, videoer, fjernsyn og internett. I vårt globaliserte samfunn blir vi stadig eksponert for den visuelle teknologien, som videre påvirker hva vi interesserer oss for, hva vi lærer og hvordan vi lever

livene våre (Azzarito, 2013). Spesielt for unge mennesker som daglig bruker mer og mer tid på sosial medier i ulik form, spiller bildene de eksponeres for en sentral rolle i deres liv. Denne eksponeringen står for både nye erfaringer, på lik linje som bekymringer.

I dette forskningsprosjektet har jeg ønsket å inkludere en visuell metode i kombinasjon med intervju. Jeg så det hensiktsmessig å benytte visuell metode, i form av tegning av idealkroppen, slik at elevene videre kunne bruke tegning til å forklare og beskrive aspekter ved kroppsidealet de ellers ikke ville fått frem kun ved bruk av verbal kommunikasjon. Med andre ord vil jeg oppnå andre data ved bruk av visuell metode, enn kun ved bruk av intervju. Azzarito (2013) argumenterer for at metoden kan være et godt virkemiddel for ungdom som har vanskeligheter med å bruke ord for å formidle tanker, meninger og følelser, da den gir rom for å «*snakke for seg selv*» på en mer autentisk, kreativ og kontekstuell måte, enn ved bare verbal kommunikasjon. Ord alene vil ikke være dekkende nok for å kaste lys over de individuelle erfaringene ungdommene har, da dagens samfunn er stadig mer komplekst og preget av visuelle inntrykk.

Jeg opplevde denne kombinasjonen som svært effektiv. Ungdommene fikk beskjed om å tegne idealkroppen sin på et ark, sittende alene i et grupperom. Da jeg kom inn og ba dem beskrive tegningen erfarte jeg at informantene allerede hadde gjort seg mange tanker og refleksjoner om kroppen. Jeg fikk også mulighet til å bli kjent med informantens måte å uttrykke seg på, hvor komfortabel hun eller han virket i situasjonen og et inntrykk av personens kroppsbilde. Tegningen ga meg som intervjuer et godt utgangspunkt til videre samtale om temaet. Kvale og Brinkmann (2015) beskriver de første minuttene av et intervju som avgjørende for hvorvidt det er rom for å snakke fritt og legge frem sine synspunkter for intervjueren. Ved å benytte meg av tegning som innfallsvinkel erfarte jeg at jeg også ufarliggjorde til dels temaet vi skulle snakke om, fordi informanten allerede viste hva vi skulle starte med.

## 3.2 Utvalg og rekruttering

### 3.2.1. Utvalg

I et masterprosjekt vil tiden begrense hvor mange informanter det er hensiktsmessig å intervjuer. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at antallet avhenger av hvilken informasjon vi får. Når informantene ikke lenger tilfører noe nytt har vi nådd antallet som er nødvendig. I henhold til problemstillingen og oppgavens omfang, har jeg og veilederen min kommet frem til seks informanter vil være både realistisk og tilstrekkelig.

Å finne gode informanter er viktig for å sikre et rikt datagrunnlag, i tillegg til å kunne svare grundig på problemstillingen i oppgaven. Christoffersen og Johannesen (2012) kaller det strategisk utvelgelse, og innebærer at visse kriterier må være oppfylt, for å kunne være med som informant. Utvalget for denne masteroppgaven ble først og fremst satt ut ifra det kriteriet at de var elever på en videregående skole, og fulgte generell kroppsøvningsundervisning slik den var lagt opp av kroppsøvingslærer. Den geografiske begrensningen ble satt i Oslo og omegn, for å gjøre det enkelt for både informantene og meg selv å møtes der vi sammen syntes det passet best. I oppgaven ønsket jeg også at dataene skulle inneholde informasjon fra både jenter og gutter, da de har forskjellig tanker og utgangspunkt for hvordan en kropp bør se ut. Alderen på informantene begrenser seg til 16-18 år, fordi jeg er spesielt nysgjerrig på elevenes refleksjoner og tanker om denne perioden og utviklingen til alderen de er i nå. Jeg ønsket også å se variasjonen på elevene i samme alder. Elevene vil i oppgaven omtales som informanter.

### 3.2.2 Rekruttering

Rekrutteringsprosessen til masteroppgaven startet med å ta utgangspunkt i en videregående skole jeg hadde godt kjennskap til fra før. Her tok jeg kontakt med en kroppsøvingslærer og fikk mulighet til å legge frem prosjektet mitt for klassen hennes. Læreren ga også elevene påminnelser om prosjektet i etterkant, men jeg opplevde det som vanskelig å nå ut til disse elevene. Jeg tok derfor kontakt med en ny skole jeg også har godt kjennskap til og pratet med et par utvalgte lærere på skolen for å informere om masterprosjektet. Jeg fikk lov til å komme på besøk til klassene, og fortelle om hvem jeg var og hva jeg ønsket med prosjektet direkte til elevene. Jeg opplevde også her svært lite respons i etterkant av det første besøket i klassene. Jeg henvendte meg til de ulike skoleklassene en gang til, og fikk lærerne til å sende ut påminnelse om prosjektet på digitale arena. Påminnelsen ga god effekt og flere jenter sendte mail til meg om interesse for deltakelse. Da jeg hadde fem jenter som ønsket å delta, kjente jeg på mangelen av gutters opplevelse av kroppspress i kroppsøvingsfaget. Jeg endte til slutt med fire jenter og to gutter i prosjektet. Utgangspunktet for rekrutteringen var at jeg ønsket halvparten gutter og jenter, men dette viste seg å være utfordrende i praksis. Jeg føler likevel at jeg fått nok informasjon for å kunne svare på problemstillingen med dette utvalget.

### 3.3 Intervjuguide, pilotintervju og gjennomføring av intervju

#### 3.3.1 Intervjuguide

Når jeg hadde landet på at et semistrukturert intervju ville være mest hensiktsmessig for mitt masterprosjekt, ble det utformet en intervjuguide som et hjelpemiddel jeg kunne benytte meg av i intervjusituasjonen. Kvale og Brinkmann (2015) beskriver intervjuet som en interpersonlig situasjon, der begge parter har en felles interesse for temaet som undersøkes. I det semistrukturerte forskningsintervjuet preges intervjuguiden av en rekke temaer som skal dekkes, i tillegg til noen forslag til spørsmål intervjueren kan stille underveis. Endringer i intervjuguiden kan forekomme, da forskeren står åpen til å stille spørsmålene etter eget ønske, eller vil forfølge de spesifikke svarene og fortellingene informanten deler (Kvale & Brinkmann, 2015). Christoffersen og Johannesen (2012) hevder at bruk av en semistrukturert metode kan føre til en uformell atmosfære, der informanten har lettere for å snakke. Selv om jeg ønsket fleksibilitet i intervjuguiden, var det sentralt at jeg sikret viktig informasjon i forhold til problemstillingen min. Jeg har derfor benyttet meg av «traktprinsippet» i utarbeid av intervjuguiden (Dalen, 2011). Dette vil i praksis si at jeg stiller ufarlige spørsmål fra start for å trygge eleven, og for å skape en avslappende atmosfære. Denne atmosfæren følte jeg til dels var til stede etter samtalen om tegningen informanten hadde tegnet. Likevel er det viktig å etablere et tillitsforhold og en relasjon der eleven ønsker å dele informasjon, og jeg ville være forberedt på dette dersom tegningen ikke hadde effekten jeg ønsket (Christoffersen & Johannesen, 2012). Etter hvert åpnet jeg for flere hovedspørsmål hvor jeg ønsket å få tak i kjernen av det jeg lurte på, også kalt nøkkelspørsmål. Slike spørsmål skal sørge for at jeg innhenter dataene jeg trenger for å svare på undersøkelsens problemstilling og formål (Christoffersen & Johannesen, 2012). Når intervjuet går mot slutten åpnes trakten, og det gis rom for mer generelle spørsmål for å få en god avslutning (Dalen, 2011). Her ønsket jeg også å åpne for å gi noen avsluttende kommentarer eller rydde opp i eventuelle uklarheter. Informanten skulle også få mulighet til å komme med innspill dersom han eller hun har noe på hjertet som ikke har kommet frem i intervjuet (Christoffersen & Johannesen, 2012). Jeg ønsket ikke at informantene skulle lese gjennom spørsmålene i forkant, slik at jeg sikret spontane og ærlige svar i kombinasjon med refleksjon rundt egne tanker og følelser der og da. Jeg opplevde at det hadde god effekt i selve intervjusituasjonen.

### 3.3.2 Pilotintervju

Før forskeren intervjuer informantene til forskningsprosjektet, anbefales det å forta ett eller flere pilotintervju, for å sikre at spørsmålene gir svar på det undersøkelsen spør om.

Christoffersen og Johannesen (2012) hevder at pilotintervjuet kan være til stor hjelp for deg som forsker, ved å kjenne på egen rolle i intervjuersituasjonen, og i tillegg gi deg en tilbakemelding på om temaene og spørsmålene dekker problemstillingen, før du skal samle inn data til undersøkelsen. Du får også testet teknisk utstyr, og minimert risikoen for at det ikke fungerer som det skal i selve intervjusituasjonen.

Pilotintervjuet ble gjennomført på en person jeg kjenner godt, for å sikre ærlige og gode tilbakemeldinger. Jeg ønsket også å være trygg i situasjonen og valgte derfor en jeg stoler på. Jeg opplevde at jeg brukte mindre tid på intervjuet enn antatt. Det ble gjort noen justeringer i intervjuguiden, slik at spørsmålene ga større rom for utfyllende svar. Jeg noterte også ned oppfølgingsspørsmål jeg kunne stille underveis, dersom det var relevant. Etter endringene intervjuet jeg en annen person, for å videreutvikle meg i intervjusituasjonen og få en objektiv tilbakemelding på revidert intervjuguide. Dette intervjuet fungerte bedre enn første gang. Jeg opplevde også at det var lettere å stille oppfølgende spørsmål i pilotintervju nummer to, da jeg hadde gjort meg noen tanker og refleksjoner fra første gjennomgang. Pilotintervjuene var lærerike og ga meg mer trygghet i intervjusituasjonen. Jeg ble også bedre kjent med intervju spørsmålene og kunne bruke dem mer fleksibelt, enn i første pilotintervju.

### 3.3.3 Gjennomføring av intervju

Som intervjuer er det viktig å skape en god atmosfære i rommet i forkant av intervjuet, for å sikre at informanten er avslappet og tørr å åpne seg om temaet kroppspress i kroppsøvningsundervisningen. Temaet kan for mange være personlig, og det er sentralt at informanten er fortrolig med intervjuer, slik at han eller hun kan snakke fritt og utdypende rundt de spørsmålene som kommer underveis i intervjuet. Dette gjorde jeg blant annet ved å informere godt i forkant, underveis og i etterkant av intervjuet.

Jeg startet intervjuet med å informere informantene om deres rettigheter og rolle som informant. Vi gikk gjennom samtykkeskjemaet sammen, for å unngå misforståelser og for å gi rom for å stille spørsmål dersom noe var uklart. I tillegg tok vi en liten prat om hvordan intervjuet ville foregå, og at det ville starte med at informantene skulle tegne idealkroppen. Jeg forklarte også informantene hvorfor jeg gikk ut av rommet da de skulle tegne. Jeg ønsket å gi informantene tid og ro til å tegne i fred, uten at jeg skulle forstyrre med mitt nærvær, fordi



en tegning av idealkroppen kan være veldig personlig for mange. Jeg opplevde dette som et godt utgangspunkt for intervjuene, og at informantene var mer avslappet før vi startet intervjuet. Mye av dette tror jeg kan begrunnes med at informantene var forberedt på hva intervjusamtalen skulle starte med.

Den kvalitative metoden gir stor fleksibilitet ved at informantene får åpne spørsmål, som preges av spontanitet og interaksjonen mellom forsker og informant. Dette førte også til at vi kunne bevege oss fritt inn på ulike temaer, etter informanten hadde forklart tegningen sin. Hensikten med et semistrukturert intervju er å få mye informasjon ut av informantene, og det er til fordel for intervjueren å fremme rom for et intervju som er «selvkommuniserende» (Kvale & Brinkmann, 2015). Med dette menes det at det ikke er nødvendig med store mengder kommentarer eller forklaringer underveis, men at intervjuet i seg selv er en fortelling. Jeg erfarte gjennom intervjuene at forklaringen av tegningen satte i gang en del tankeprosesser hos elevene, noe som resulterte i at jeg ikke avbrøt intervjuet med nye spørsmål, men lot elevene få utspille tankene og erfaringene sine relativt fritt, så lenge informantene holdt seg innenfor tema. Jeg anså det som viktig, da det til slutt var informantenes fortellinger som skulle være forskningsmaterialet for oppgaven.

Underveis i intervjuet benyttet jeg meg av en lydopptaker og noterte litt på en notatblokk i tillegg, noe informantene var informert om i forkant. Jeg noterte kun ned små bemerkelser jeg gjorde meg underveis, som kroppsspråk eller holdninger som ikke kom med på lydopptaket. Jeg så likevel viktigheten av å være til stede, interessert og stille gode oppfølgingsspørsmål til informanten. Intervjuene ble gjennomført i ulike grupperom på skolen, der informantene er elever. Det fungerte i utgangspunktet ganske bra, men et par av intervjuene ble avbrutt da andre lærere låste seg inn på grupperommet, selv om jeg hadde booket det. Jeg opplevde også at noen grupperom var mer lydtette enn andre. Lydopptakene fra disse grupperommene var derfor preget av dette, dersom det oppsto mye bråk utenfor grupperommet underveis i opptaket. Informantene virket ikke forstyrret av det, og vi fortsatte intervjuet. Avsluttende ga jeg rom for at informantene kunne supplere med tanker og refleksjoner angående temaet. Vi tok også en gjennomgang av hovedtemaene i intervjuet, for at det skulle være lettere for informanten å enten kommentere det han eller hun allerede hadde sagt, eller komme med tilleggsinformasjon.

Informantene hadde i intervjuet delt mer og mindre personlig historier og erfaringer fra eget liv. Fordi jeg er klar over at dette er en belastning for informantene, så jeg det som viktig å prate litt med dem i etterkant om andre ting som interesser eller lignende, slik at ikke avslutningen skulle bli for brå (Kvale & Brinkmann, 2015).

### 3.4 Behandling av data

Etter intervjuene skal data behandles. Dette gjøres ved å transkribere intervjuene over til tekstform og analysere dette. Transkribering- og analyseringsprosessen vil jeg komme nærmere inn på i neste avsnitt.

#### 3.4.1 Transkribering

Transkripsjon av intervjuene handler om å gjøre tale om til tekst. Dette er en viktig del av prosessen mot ferdige data. Ved å gjøre intervjusamtalen strukturert i form av tekst, vil det være lettere å få oversikt over dataene før analyseringsprosessen. Kvale og Brinkmann (2015) skriver at det er gjennom denne prosessen utsagn og refleksjoner mellom to mennesker blir abstrahert og oversatt til en skriftlig form. Ved å omgjøre intervjuet til skriftlig tekst, er det mye som kan falle bort i prosessen. Blant annet bruk av ironi, kroppsspråk eller bruk av ulike dialekter. Jeg har derfor sett det som viktig å transkribere mine egne intervjuer, for å få med alle aspekter ved samtalen og sikre viktig informasjon. Jeg opplevde at transkriberingen var mye mer tidkrevende enn først antatt, da alle lydsporene hadde en varighet på mellom 40 minutter og en time, men jeg tror likevel det var sentralt at jeg gjorde det selv. Det ga meg en oppfriskning på hva de ulike informantene delte og jeg ble bedre kjent med stoffet før videre behandling av datamaterialet. Kvale og Brinkmann (2015) hevder at forskere som transkriberer egne intervjuer, også lærer mye om egen intervjustil. Jeg hadde derfor som mål å transkribere intervjuene så fort som mulig i etterkant, slik at jeg også hadde personlig fakter og særegenheter ved informanten friskt i minnet. Dette noterte jeg meg i margin underveis i intervjuet, slik at jeg kunne skrive en oppsummerende tekst på hver informant øverst på transkriberingen. Den oppsummerende teksten vil jeg også ha med meg videre inn i analyseringen av intervjuene.

#### 3.4.2 Analyse av data

Jeg vil ta utgangspunkt i en fenomenologisk tilnærming og gjennom analyseringsprosessen tillegge innholdet i datamaterialet en mening. I følge Malterud (2003) består denne analyseringsprosessen av fire steg (gjengitt i Christoffersen & Johannesen, 2012, s. 100). Første fase går ut på å bli kjent med og finne sammenfatningen og helheten av innholdet. Forskeren må ikke fortape seg i detaljer, men fokusere på overordnede temaer. Jeg har på dette stadiet forsøkt å sammenfatte intervjuene for å få frem det som er nyttig informasjon, i

motsetning til det som er irrelevant. Den andre fasen handler om å skille ut relevant informasjon til problemstillingen. For å fremme et systematisk arbeid ble det på dette stadiet benyttet koding, kategorisering og begreper som redskaper for å finne nyttig informasjon i tekstene (Christoffersen & Johannesen, 2012). Analyseringsprosessen tok utgangspunkt i kodingssystem, der datamaterialet deles inn i ulike fargekoder. Ved å benytte seg av fargekoder forenklet jeg arbeidet og kunne lettere sammenlikne emnet og det essensielle i hvert tema. Den tredje fasen tok for seg kondensering og handlet om å plassere kodet informasjon inn i eksempelvis en matrise. Fjerde fase, sammenfatningen, «*innebærer å bruke materialet til å utforme nye begreper og beskrivelser*» (Christoffersen & Johannesen, 2012, s. 104). Med andre ord skal resultatene vise om det er samsvar mellom opprinnelig innhold, innholdet som fremmes gjennom koding og sammenfattet innhold.

### 3.5 Validitet, Reliabilitet og Generaliserbarhet

Grunnleggende i all forskning er spørsmål om reliabilitet og validitet. Dette innebærer hvor pålitelige og gyldige dataene er, fordi det vil være sentralt for resultatene av undersøkelsen (Christoffersen & Johannesen, 2012). Det er viktig med et grundig forarbeid, for å enklere kunne luke vekk mulige feilkilder.

#### 3.5.1 Validitet

Christoffersen og Johannesen (2012) skriver at et sentralt spørsmål i kvalitative intervjuer, er hvor relevant fenomenet blir representert gjennom data. Relevans vil i forskningslitteratur og i denne undersøkelsen være omtalt som validitet. Validitet handler om undersøkelsens problemstilling og innhentet data, og hvorvidt det er samsvar mellom disse (Christoffersen & Johannesen, 2012). Spørsmålet «måler jeg det jeg tror jeg måler?» vil være relevant i denne konteksten (Kvale & Brinkmann, 2015). Lund (1996) påpeker at «*validitet må ikke oppfattes som noe absolutt, som om data er valide eller ikke, men det er et krav som skal være tilnærmet oppfylt*» (gjengitt i Christoffersen & Johannesen, 2012, s. 24). I generell forskning blir det ofte snakket om hvorvidt en studie kan generaliseres, og det er det ytre validitet handler om, noe jeg vil komme tilbake til under generalisering. Indre validitet handler om i hvilken grad resultatene er gyldige for fenomenet som er undersøkt. Det vil si at jeg som forsker kan gjøre dataene gyldige ved å presentere valgene jeg har tatt på en god og forståelig måte. Ofte vil indre validitet også handle om å sjekke mulige feilkilder (Kvale & Brinkmann, 2015). Des flere falsifiseringsbestrebelse en påstand har overlevd, desto mer troverdig er

kunnskapen. En av de vanligste kritikkene mot intervju er at funnene ikke nødvendigvis er valide, fordi informantene kan snakke usant. I dette masterprosjektet er jeg interessert i å høre om elevenes egne subjektive oppfatning av deres opplevelse av kroppspress i kroppsøvfingsfaget.

For å styrke validiteten i denne masteroppgaven, har det vært flere ulike hensyn å ta. Blant annet var det avgjørende å stille spørsmål som var relevante i forhold til oppgavens formål og problemstilling. Dette gjorde jeg ved å benytte meg av to pilotintervju i forkant av informantintervjuene. Ved å velge et semistrukturert intervju hadde jeg også mulighet til å sikre at jeg fikk informasjon om det jeg faktisk skulle undersøke. For å sikre validiteten i oppgaven har jeg også vært bevisst på hvilke valg jeg gjorde som forsker, i henhold til analyseringsprosessen. Thagaard (2013) skriver at vi må kunne gjøre rede for analyseringsprosessen, og videre formidle hvordan vi har kommet frem til konklusjonen. I oppgaven har jeg tatt hensyn til dette ved å lytte til elevenes synspunkter og refleksjoner, og knyttet dette til teori og forskning på området. Som forskere kan det være utfordrende å være objektiv, og jeg har vært oppmerksom på dette ved å være bevisst på min egen bakgrunn og forforståelse til temaet i arbeidet med oppgaven, slik at dette ikke skal true validiteten. Jeg har derfor valgt å benytte meg av informantenes direkte utsagn, samt knytte dette til tidligere teori, forskning og egne synspunkter.

### 3.5.2 Reliabilitet

Reliabilitet er i forskningssammenheng betegnelsen for *pålitelighet*, og har med forskningsresultatenes konsistens og troverdighet å gjøre (Kvale & Brinkmann, 2015). Dette innebærer hvor nøyaktig prosessen har foregått, hvilke data som benyttes, innsamlingen og bearbeidingsprosessen i etterkant (Christoffersen & Johannesen, 2012). Sentralt står spørsmål om hvorvidt vi kan reprodusere dette resultatet ved andre anledninger.

For å styrke reliabilitet i forskningsprosjektet har jeg brukt god tid på å lese meg opp på temaet gjennom ulike artikler, tidligere forskning og teori. Jeg ønsket å ha en bred forståelse av temaet før jeg utformet intervjuguiden, slik at jeg var trygg på at jeg dekket informasjonen jeg trengte for å svare på problemstillingen min. Jeg la vekt på at spørsmålene skulle være åpne, slik at jeg fikk frem informantenes egne tanker og refleksjoner. Ved å stille åpne spørsmål vil jeg unngå å lede informantene inn i en bestemt retning, samt å påvirke dem med min forforståelse av temaet. Jeg gjennomførte også to pilotintervjuer i forkant, slik at intervjusituasjonen skulle være noe jeg kjente meg trygg i.

Da datamateriale var samlet inn valgte jeg å transkribere intervjuene selv, da dette ville gi meg enda bedre innblikk i hva informantene fortalte. I tillegg gir det meg en bedre oversikt og jeg blir bedre kjent med datamaterialet. For å sikre reliabiliteten har det vært avgjørende å være kritisk i transkriberingen, samt prosessen videre i tolkning og analyse. Det var nødvendig at jeg var bevisst på mine egne vurderinger, i forhold til informantens uttalelser, og klarte å danne et skille mellom disse. Det vil også være relevant at informanten gir troverdige og ærlig uttalelser under intervjuet. For å øke tyngden i uttalelsene kan en mulig løsning være å observere elevene i en kroppsøvingstime. I denne oppgaven er det konkludert med at intervju vil være dekkende nok.

### 3.5.3 Generaliserbarhet – overførbarhet

Generaliserbarhet går ut på i hvilken grad resultatene fra undersøkelsen kan overføres til andre intervjupersoner, kontekster og situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2015).

Generaliseringen kan ifølge Kvale og Brinkmann (2015) først avgjøres når validiteten og reliabiliteten er sikret. En vanlig innvending mot det kvalitative forskningsintervjuet er at resultatene ikke er overførbart, grunnet for få intervjupersoner i undersøkelsen. Med en fenomenologisk tilnærming er det sjelden et mål å generalisere, da dette vil innebære en antakelse om at kunnskap både er «*universell og gyldig til alle steder og tidspunkt, for alle mennesker og fra evighet til evighet*» (Kvale & Brinkmann, 2015, s. 289). Derfor mener Thagaard (2013) at vi som forskere har ansvar for å søke etter resultatenes relevans i andre sammenhenger.

Resultatene i denne masteroppgaven baserer seg strengt tatt bare på tanker og erfaringer fra elevene som er med i utvalget. Likevel er det ulike variabler med som blant annet alder, kroppsfasong, høyde og hvor aktive elevene er på fritiden. Disse variablene kan bidra til at andre elever gjenkjenner seg i resultatene. Videre kan resultatene også bidra til dypere innsikt i fenomenet kroppspress i kroppsøvingundervisningen, og øke oppmerksomhet og refleksjon om temaet, samt gi retning for videre forskning på området.

### 3.6 Ethiske overveielser

Etikk vil være sentralt i denne undersøkelsen, da det er sentralt i all forskning. Vi er ansvarlige som forskere, og skal ivareta forskningsetiske prinsipper. Konkret handler det om normer for god forskningsskikk. Som forsker skal man opptre redelig og være til å stole på. Kvalitativ forskning innebærer direkte kontakt med de som studeres, og vi står ansvarlige for

å utsette informantene for minst mulig belastning (Christoffersen & Johannesen, 2012). Etske problemstillinger kan forekomme gjennom hele forskningsprosessen, noe det er viktig å være bevisst på og ta hensyn til helt fra starten av prosjektet. Denne masteroppgaven er meldt inn og godkjent av Norsk senter for forskningsdata (NSD), og prosjektilbakemeldingen ligger som vedlegg 3 bakerst i oppgaven.

I et forskningsprosjekt med bruk av informanter er det flere etiske overveielser som er relevante å diskutere gjennom prosessen. De jeg mener er mest sentrale er å gi tilstrekkelig informasjon til informantene, sikre at informantene er klar over frivillig deltakelse gjennom hele prosjektet og at alle opplysninger vil behandles konfidensielt. Jeg ønsker også å fremheve forskerens rolle gjennom prosjektet. Dette gjøres rede for i neste delkapittel.

### 3.6.1 Informert samtykke

Dersom forskningsprosjektet ditt innebærer å innhente personopplysninger, vil det være viktig å innhente samtykke fra utvalget i studien. Samtykket er et krav fra personopplysningsloven, og innebærer at utvalget skal informeres om undersøkelsens hovedtrekk i design og overordnet formål, samt hvilke fordeler eller risikoer som er til stede ved å delta i forskningsprosjektet (Christoffersen & Johannesen, 2012). Samtykket skal også være frivillig, noe som innebærer at informantene til enhver tid kan trekke seg fra prosjektet, uten begrunnelse. I forkant av intervjuet gikk forsker og informant gjennom erklæringen, slik at informanten fikk mulighet til å stille spørsmål dersom noe var uklart. Informantene var også over 15 år, og kunne derfor gi samtykke uten foreldre. Erklæringen ble signert før intervjuet startet. Informert samtykke er lagt som vedlegg 2 bakerst i oppgaven.

### 3.6.2 Konfidensialitet

*Konfidensialiteten* i en undersøkelse går i all hovedsak ut på at det er enighet mellom deltakerne og forskeren, når det gjelder hva som gjøres med dataene som blir et resultat av deres deltakelse (Kvale & Brinkmann, 2015). I de fleste tilfeller vil dette innebære at data som kan identifisere deltakerne ikke avsløres før, under eller etter forskningsprosjektet.

Forvaltningsloven skriver at «*all informasjon som kan tilbakeføres til enkeltpersoner, er taushetsbelagt*» (Christoffersen & Johannesen, 2012). Informantene skal kunne trygt delta i studien, med en visshet om at informasjonen ikke kan tilbakeføres til dem, og heller ikke brukes i andre sammenhenger. Dataene vil med andre ord bli behandlet konfidensielt, for å skjerme informantene best mulig. Dersom privat informasjon skal publiseres, må dette

godkjennes av informantene i forkant (Kvale & Brinkmann, 2015). I denne oppgaven vil all data om informantene anonymiseres, ved blant annet bruk av pseudonymer. Dette ble formidlet i informert samtykke, som informantene skrev under på før intervjuet.

### 3.6.3 Forskerens rolle

Det er viktig å være bevisst på forskerens rolle og posisjon før og i selve intervjusituasjonen. Forskerens integritet vil være avgjørende for kvaliteten på de etiske beslutningene og den vitenskapelige kunnskapen i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2015). En moralsk ansvarlig forskningsadferd er knyttet til forskerens evne til empati, engasjement i moralske spørsmål, sensitivitet og moralske handlinger. Forskeren er i kvalitative intervjuer redskapet som innhenter kunnskap, og derfor er det viktig å være velinformert da det stadig må tas etiske hensyn og valg i en undersøkelse. Forskerens ærlighet, rettferdighet, erfaring og kunnskap, altså hans eller hennes integritet, er en avgjørende faktor for å få åpne og ærlige svar fra informantene (Kvale & Brinkmann, 2015).

I denne masteroppgaven skal jeg intervju ungdommer i en alder av 16-18 år. Det er derfor viktig å ta hensyn til det asymmetriske forholdet mellom forsker og informant, der forsker står i en særstilling som den sterkeste parten. Jeg har etter beste evne forsøkt å innta en lyttende rolle, og i tillegg vise informanten oppriktig interesse ved det han eller hun fortalte. Dette kan blant annet vises gjennom bekreftende ord, nikk eller non-verbal kommunikasjon. Da informantene reflekterte høyt og fortalte om egne tanker og opplevelser, satt jeg til tider foroverlent i stolen og nikket bekreftende underveis. Andre ganger satt jeg avslappet tilbake i stolen og ga bekreftende utsagn. Jeg hadde også en notatblokk og penn liggende lett tilgjengelig, slik at jeg kunne notere ned refleksjoner eller andre ting jeg merket meg under intervjuet. Notatene i margin ville jeg bruke i oppsummeringen min av intervjuet. I forkant av intervjuene var jeg redd det skulle bli for utfordrende å notere underveis, ved at jeg var for opptatt til å kunne fokusere på informanten og den informasjonen han eller hun kom med, min egen intervjurolle og å stille riktige spørsmål. Erfaringen av å notere var derimot helt motsatt. Det å kunne rette blikket ned mot noteringsblokken en gang iblant, syntes å være en fordel for meg og informanten. Dette ga dem god tid til å gi utfyllende og nyanserte svar, og intervjusituasjonen ble mer avslappet (Kvale & Brinkmann, 2015).

#### 3.6.4 Forskningsetiske konsekvenser

I arbeidet med kvalitative forskningsintervju, er det også viktig å være klar over den belastningen det kan påføre deltakerne (Kvale & Brinkmann, 2015). Kvale og Brinkmann (2015) trekker fram det etiske prinsippet «*velgjørenhet*», som betyr at risikoen for å skade en deltaker bør være lavest mulig. Spørsmål angående kropp og kroppspress kan føre til at jeg som forsker beveger meg inn på sensitive temaer for deltakeren. Jeg har vært bevisst på dette i forkant av intervjuene, og reflektert rundt i hvilken grad jeg skal håndtere eventuelle scenarioer. Jeg opplevde at informantene følte seg trygg på seg selv og situasjonen, og ønsket å dele informasjon angående egne opplevelser av kroppspress i kroppsøvfaget.



## 4.0 Presentasjon av informanter

Her vil det komme en kort introduksjon av de seks informantene som har deltatt i forskningsprosjektet. Presentasjonen er basert på biologisk informasjon, det informantene delte om seg selv, samt hvordan jeg opplevde dem i forkant, under og etter intervjuet. Jeg ser verdien av en kort presentasjon av informantene, da dette kan gi et tydeligere bilde på deres opplevelser av å være med i kroppsøvingsundervisningen.

«**Ada**» - Er veldig glad i å holde seg i bevegelse, og går gjerne lange turer eller gjennomfører styrkeøkter. Hun har hatt kysesyken det siste året, noe som har påvirket hennes mulighet for å trene med høyere puls. Hun sier selv at dette har vært utfordrende, og at hun gleder seg til å «svette skikkelig». Jeg opplever Ada som svært reflektert med tanke på egen og andres kropp. Hun uttrykte at hun i stor grad er fornøyd og komfortabel med eget utseende, men at det har vært en vei å gå der også.

«**Mari**» - Er svært aktiv på fritiden og bruker mye av tiden på å spille volleyball. Hun forteller om positive og negative sider ved å være så delaktig i et miljø, der den hippeste trenden «nærmest ser ut som en truse», ifølge henne selv. Hun uttrykker også problematikk rundt høyden hennes, og hvordan det påvirker henne både fysisk og psykisk. Jeg opplever Mari som positiv og engasjert, og glad i å bevege seg.

«**Ida**» - Ida har vært svært aktiv med både fotball og friidrett på fritiden. Tidligere gikk hun i en ungdomsskoleklasse med spesielt fokus på idrett. Hun er helt sikker på at det preget kroppsbildet hennes og hvordan hun mentalt hadde det med seg selv. I dag uttrykker hun at hun har vokst veldig fra tiden på ungdomsskolen, men at «man aldri er helt fornøyd». Jeg opplever henne som livsglad og lett til sinns. Hun er åpen og reflektert rundt kropp og kroppsøvfaget.

«**Nora**» - Er litt aktiv med jogging og styrketrening, utenom kroppsøvingsundervisningen på skolen. Hun synes det er utfordrende å finne rett treningsform. Hun mener selv at hun er veldig tynn og høy. Dette uttrykker hun ved å si at hun føler seg som et «rekel» som går bortover gaten. Hun har også med seg frykten for at andre skal tro at hun har spiseforstyrrelser, når realiteten i hennes øyne er at hun sliter med å legge på seg, selv om hun spiser anbefalt mengde mat, i et vanlig og sunt kosthold. Jeg opplever Nora som et smilende og lattermildt vesen, som opplever til tider stor frustrasjon rundt egen kroppsfasong, men som også omfavnes av et trygt og sunt nettverk i form av venner og familie rundt seg.

«**Ola**» - Ola har tidligere spilt håndball, der det var viktig å være tung og sterk. Han er fortsatt glad i å være i fysisk aktivitet, og bruker nå en del tid på styrketrening. Han uttrykker

at han «egentlig» liker kroppen sin, men at han stadig finner ting på kroppen han kan forbedre. Han uttrykker at treningen gjennomføres i stor grad for å forbedre kroppslig utseende. Jeg opplevde Ola som en positiv gutt, med engasjement for trening og kosthold, og et ønske om å ta seg bra ut, samtidig som han også er fornøyd.

«Lars» - Lars trener også mye på fritiden. Han ønsker å bygge muskler, og sier selv at han derfor bruker mye av tiden sin på styrketrening og riktig kosthold. Han mener han er relativt komfortabel i egen kropp, men sier også at det avhenger av hvem man sammenlikner seg med. Jeg opplevde Lars som en gutt med tydelige mål, pågangsmot og genuin interesse for sitt eget utseende.

Felles for alle informantene er at de går på samme videregående skole, er 16-18 år og følger kravene til kroppsøvningsundervisningen, jamfør kunnskapsløftet LK06. Alle informantene er også glad i å være aktive i forskjellig grad på fritiden. Utvalget til forskningsprosjektet har likevel en viss variasjon når det gjelder kjønn, fritidsinteresser og opplevelse av egen kropp. Variasjonene i utvalget av informanter kan reflektere bredden i hvordan kroppspress i kroppsøvningsundervisningen oppleves.

## 5.0 Presentasjon av resultater og drøfting

I dette kapittelet vil oppgavens resultater presenteres og diskuteres i lys av tidligere utvalgt teori og forskning på feltet. I tillegg vil jeg supplere med egne tolkninger. Dette skal ligge til grunn for å svare på oppgavens problemstilling: «*Hvordan opplever elever i den videregående skolen kroppspress i kroppsøvingfaget?*». I analyseringen av datamaterialet tok jeg utgangspunkt i en tematisk analysemetode, og jeg ser det hensiktsmessig å presentere resultatene innunder følgende hovedkategorier: forståelse av kroppsbegrepet, hva påvirker elevene, kroppspress i kroppsøvingfaget og ulike tiltak for å redusere kroppspresset i kroppsøvingfaget.

### **Forskningsspørsmål 1: Forståelse av kroppsbegrepet**

Under dette temaet vil informantenes uttalelser og forståelser av kropp presenteres i kombinasjon med tidligere teori og forskning, samt egne tolkninger. Jeg vil inkludere deres tegning, som et visuelt bilde på idealkroppen til informantene. Utsagnene deres vil diskuteres i lys av hovedforståelsene på kropp; en objektiv og dualistisk forståelse, og en fenomenologisk og subjektiv forståelse, som gjort rede for i teorikapittelet.

### **Forskningsspørsmål 2: Hva påvirker elevene?**

Informantene har under intervjuene gått inn på hva som påvirker dem og deres kroppsbygge. Disse temaene er med på å påvirke elevenes syn på kropp i hverdagen, på skolen og i kroppsøvingundervisningen. Aspektene som informantene trekker frem vil også drøftes i lys av teori og forskning.

### **Forskningsspørsmål 3: Kroppspress i kroppsøvingfaget**

Under dette temaet vil jeg drøfte kroppspress spesifikt inn mot kroppsøvingfaget, og få frem informantenes opplevelser og erfaringer i kombinasjon med teori og forskning. Her trekker informantene spesielt frem tre aspekter ved kroppsøvingfaget som kan virke inn på deres opplevelse av kroppspress.

### **Forskningsspørsmål 4: Mulige tiltak for å redusere kroppspress i kroppsøvingfaget**

Dette temaet tar for seg hva informantene uttaler seg i henhold til hvordan kroppspresset i kroppsøvingfaget kan reduseres. Dette vil også diskuteres i lys av tidligere forskning, teori og egne tolkninger.

## 5.1 Forsknings spørsmål 1: Hva legger elevene i begrepet kropp?

Teorien er tydelig på at dette spørsmålet er fundamentalt for livet, da en kropp er noe alle mennesker har. Likevel ser vi gjentakende at begrepet er vanskelig å forklare, da det ville redusere kroppen fra dens mangetydighet, til entydighet, og dermed være åpen som en vitenskapelig konstruksjon (Duesund, 1995). Duesund (1995) påpeker at kroppen for menneskene er uerstattelig – vi ville ikke vært til stede uten en kropp. Selv om det er utfordrende å forklare kroppen, påpeker Duesund (1995) viktigheten av å prøve å forstå den. Videre i dette kapitlet vil informantenes forståelse av begrepet kropp presenteres. I tillegg vil jeg drøfte utsagnene til informantene opp mot hovedforståelsene for kropp; en objektiv og dualistisk forståelse, og en fenomenologisk og subjektiv forståelse. Begrepene idealkropp, kroppsbilde og identitet vil også drøftes i dette kapitlet, da dette ofte ligger til grunn for hvor mottakelig vi mennesker er for kroppspress. Jeg vil også vise til tegningene informantene tegnet i starten av intervjuet, samt deres utsagn om idealkroppen.

### 5.1.1 Fenomenologisk og subjektiv forståelse av kroppen

Sentralt i fenomenologisk kroppsforståelse er at vi både *er* og *har* en kropp. Vår forståelse av verden oppstår på grunnlag av våre opplevelser og erfaringer med kroppen. Informantene kom med ulike beskrivelser av hvordan de oppfattet begrepet. Nora uttalte seg følgende om hva kropp var for henne:

*Nora: Det er jo det jeg går i, det er meg liksom. Hele meg. Det er ben, muskler, fett og kjøtt. Det er jo det som bærer meg fremover, da. Jeg prøver å fortelle meg at kroppen ikke har så mye å si, at det er meg, personligheten min som teller. Men kroppen er jo utseende også da, det er det andre ser. Man bruker jo kroppen til forskjellige ting. Det er verktøyet mitt.*

Nora snakker her om at kroppen er henne - *hele* henne. Noras forståelse av egen kropp kan sees i sammenheng med den fenomenologiske, subjektive kroppen. Hun trekker frem kroppen som bestående av ben, muskler, fett og kjøtt. Engelsrud (2006) har en lik beskrivelse av kroppen og påpeker at en frisk kropp fungerer mye av seg selv, ved at hjertet slår, kroppen puster og organene utfører sine oppgaver. Merleau-Ponty (1994) hevdet at menneskets erfaring av å eksistere i verden er noe mennesket først og fremst har, gjør og er som kropp. Han trekker frem kroppen som vårt sentrum, og påpeker at kroppen er både subjektiv, intersubjektiv, grunnleggende eksistensiell og personlig erfarende (gjengitt i Engelsrud, 2006,

s. 30). Nora forteller at det er kroppen hennes som bærer henne fremover, noe som er i tråd med Merleau-Ponty' kroppsforståelse av at det er kroppen som gjennom berøring, smak, lukt, syn og hørsel sanser verden. På den andre siden påpeker hun også hvilken funksjon kroppen har og betegner det hele som hennes verktøy i verden, fordi hun bruker kroppen til «forskjellige ting». Min tolkning er at dette i større grad kan kobles til det dualistiske synet på kropp, der Descartes' trekker frem kroppen som verktøyet eller et redskap for å utføre ulike gjøremål. Helhetlig forstår og tolker jeg Noras uttalelser om kropp i tråd med den fenomenologiske og subjektive kroppsforståelsen til Merleau-Ponty. Nora sine refleksjoner rundt sin forståelse av kropp indikerer også at det kan være vanskelig å danne et språk om kroppen. Engelsrud (2006) skriver at det er gjennom kroppen vi er til stede i verden, og henviser til kroppen som subjekt. Altså, er kroppen en viktig del av helheten i Merleau-Ponty' kroppssyn. Dette synet på kropp stiller seg i motsetning til den dualistiske tankegangen til Descartes, som skilte kropp og sinn, og forestillingen om at verden og virkeligheten er delt i to (Engelsrud, 2006). Informanten Ida beskrev tankene sine om kropp på denne måten:

*Ida: Kropp for meg er på en måte litt hva som er meg kanskje, og at det er en del av deg, sammen med hodet. Det er med på å vise litt hvem du er, og hva slags oppfatning andre får av deg. Det er på en måte alltid en del av deg da, den kroppen vil man jo ha for resten av livet. Man er jo skapt sånn som man er. Kroppen skal vi ha i alle faser av livet.*

Ofte så sier kroppene våre mer enn ord, noe Ida også påpeker i sitt utsagn. Hun fremhever at kroppen blant annet er med på å vise hvem hun er, og at det preger hvilken oppfatning andre mennesker får av henne. Duesund (1995) betegner kroppen som en sosial kropp, som preges av hvordan vi velger å bruke vår eksistens i verden i samhandling med andre mennesker. Dette er i motsetning til den dualistiske kroppen, der Engelsrud (2006) hevder at dersom vi ser på kroppen som et instrument og et objekt vil det også være vanskelig å få innsikt i den rasjonelle og sosiale delen av kroppen. Ida forteller også at hennes forhold til egen kropp handler om at den skal være en del av henne hele livet, gjennom alle faser. Hun sier at man er skapt sånn som man er, noe jeg tolker dithen at hun mener at vi må akseptere den kroppen og det sinnet vi har, og erfare og oppleve med dette som en helhet. Utsagnet til Ida er i tråd med den fenomenologiske tankegangen der kroppen er subjektiv primær, og Merleau-Ponty brukte begrepet «*lived body*» for å beskrive dette (Duesund, 1995). Teorien trekker frem at det er gjennom oss selv og verden vi erfarer kroppen. Begrepet «*lived body*» gir oss et teoretisk

rammeverk for å forstå kroppen som tvetydig, gjennom å være seende og synlig, berørt og berørende (Engelsrud, 2007). Ida påpeker at kroppen skal følge oss gjennom hele livet, noe som vil si at hun har en forståelse for at det er viktig og nødvendig at vi tar vare på både kropp og sjel. Engelsrud (2006) bygger opp under det informanten Ida uttaler da hun skriver at kroppen følger oss gjennom hele livets faser i en stadig utvikling. På lik linje som Ida fremhever at det er viktig for henne at kroppen har en god funksjon, påpeker Ada og Mari også dette:

*Ada: Det viktigste for meg er at kroppen fungerer som den skal, og at det ikke er noe usunt holdt jeg på å si, eller liksom noe farlig. Jeg synes det er vanskelig å forklare.*

*Mari: Det er en muskel. Jeg vet ikke. Det er det du lever i. Det er det du er «stuck» med liksom. Det er litt vanskelig å forklare.*

Ada sier at det viktigste for henne er at kroppen fungerer som den skal. Engelsrud (2006) hevder at det er lett å ta kroppen for gitt, når kroppen fungerer optimalt og ikke gir uttrykk for at noe er vondt eller ubehagelig. Ada sier at det er viktig for henne at kroppen ikke er usunn, og jeg tolker det dithen at Ada ønsker å ta kroppsvalg som for henne fører til bedre helse, kroppsbilde og selvoppfatning. Jeg oppfatter det slik at Ada har en subjektiv følelse knyttet til kroppen, da disse følelsene vil gjenspeile hvordan Ada har det med seg selv. Ada og Mari sine refleksjoner rundt sin forståelse av kropp, indikerer også at det kan være vanskelig å danne et språk om kroppen, ref. «*det er vanskelig å forklare*». Jeg synes det er interessant at samtlige av de kvinnelige informantene uttrykker en subjektiv forståelse av kroppen. På den andre siden fremmer guttene, i større grad, en dualistisk tankegang når de skal beskrive eget syn på kropp. Det vil jeg drøfte i neste avsnitt.

### 5.1.2 Kroppen som objekt - en dualistisk tankegang

Det andre hovedsynet på kropp er Descartes' dualistiske tankegang, der han mente at kroppen knyttes til den delen av verden han kalte *res extensa*. I bunn og grunn vil dette si at siden kroppen kunne plasseres i et rom på lik linje med andre objekter, kunne kroppen også kategoriseres som et objekt. Denne måten å forstå kropp på er en tydelig motsetning til Merleau-Ponty' tankegang om den fenomenologiske subjektive kroppen. Ola refererer til kroppen slik:

*Ola: Jeg skiller ofte hodet fra resten av kroppen. Jeg føler jeg ofte bruker hodet og hendene på skolen og resten av kroppen når jeg trener. Så kropp er på en måte det jeg bruker for å ha det gøy på trening og gøy med venner når vi gjør aktiviteter for eksempel. Og hodet kan jeg bruke for å vise intellektet mitt. Så veldig todelt. Kan sette to streker over hendene og en strek under hodet. For når jeg trener så bruker jeg ikke hodet. Når jeg slamballer så er det en prosess jeg kan. Kropp er på en måte det fysiske og det psykiske.*

Ola uttrykker i dette utsagnet at han skiller hodet fra resten av kroppen, i tråd med det dualistiske kroppssynet til Descartes. Han hevder at han bruker kroppen sin når han trener, og jeg tolker dette som at han ser på kroppen sin som et verktøy for å holde kroppen i form, eller å utføre ulike aktiviteter sammen med venner. Denne tolkningen bygger Ola også opp under ved å si at vi egentlig kan sette to streker over hendene og en strek under hodet. Han sier at det er med hodet han kan vise intellektet sitt. Uttalelsene til Ola peker i den retning at han ser på kroppen som objekt, ved å blant annet si at han ikke bruker hodet og intellektet sitt når han trener eller gjør aktiviteter sammen med venner, men at kroppen gjør dette med automatikk. Utsagnet «når jeg slamballer så er det en prosess jeg kan» kan tolkes i den retning at Ola gjør dette automatisk, og derfor faller innenfor Descartes' filosofi om kroppen som et objekt. Descartes' hadde en teori der han sammenliknet kroppen med maskiner, som vil si at kroppen objektiveres ved at den utfører handlinger uten å bruke hodet. Han mente at kroppen kom før det reflekterende subjektet. Med andre ord ser Ola, ut ifra min tolkning, på hodet som adskilt fra kroppen ved ikke å kombinere kropp og sinn som en helhet. Likevel avslutter Ola utsagnet sitt med å si at kroppen på en måte er det fysiske og det psykiske, som på den andre siden kan refereres til som det fenomenologiske kroppssynet. Lars kommer også inn på kroppen som et verktøy han kan bruke for å oppnå målene sin i hverdagen:

*Lars: Når jeg tenker på kropp, så tenker jeg muskler. Hvert fall en stor del av det, men jeg vet jo at kroppen har en del andre funksjoner også. Kroppen er jo det som gjør at du kan bevege deg på alle mulige måter, som man må ta vare på ved å trene og holde seg i form. Det er viktig å holde kroppen i form, for at hodet skal fungere.*

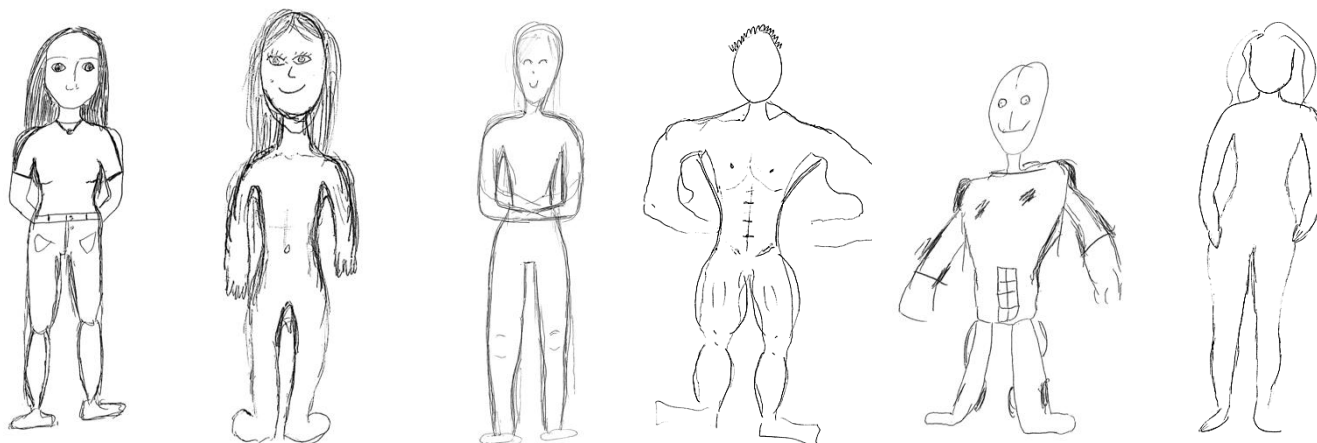
Lars reflekterer i dette utsagnet over funksjonen til kroppen. Han sier han vet at kroppen har mange funksjoner, men legger hovedvekten på at det er den som gjør at du er til stede i verden og kan bevege deg, i form av muskler. Dette utsagnet kan både tolkes som at Lars mener det

er viktig å holde seg i form og ta vare på kroppen, fordi det nettopp er det som gjør at han kan bevege seg og bruke kroppen som et verktøy. Lars lager også et tydelig dualistisk skille ved å utdype at man må holde kroppen i form for å få hodet til å fungere. Dette utsagnet tolker jeg på den måte at han skiller kropp og sinn, på lik linje med Ola, i tråd med Descartes' kroppssyn.

Å definere kroppsbegrepet og syn på kropp kan være utfordrende, noe også informantene i denne oppgaven gir uttrykk for. Jeg har til nå forsøkt å forhøre meg om informantenes tanker og refleksjoner rundt forståelsen av kroppsbegrepet. Videre vil jeg drøfte informantenes utsagn med tanke på eget syn, på egen kropp.

### 5.1.3 Informantenes syn på egen kropp

Først i dette kapitlet tar jeg for meg informantenes tanker og refleksjoner om idealkroppen, da dette kan spille inn på informantenes kroppsbilde. Videre i dette delkapitlet vil også informantenes eget kroppsbilde presenteres og drøftes. Bildene under representerer tegningene informantene skulle tegne i starten av intervjuet, jf. visuell metode (Azzarito, 2013).



Ada

Mari

Ida

Lars

Ola

Nora

Jeg startet intervjuet med å ta opp tematikken idealkropp. Jeg ba informantene tegne en tegning som skulle illustrere deres idealkropp, noe som resulterte i tegningene ovenfor. Samtalen videre gikk ut på at informantene skulle forklare tegningen sin. Engene (2014) skriver at det å være tynn og vakker med tiden har blitt et kroppsideal og er utseende mange jenter streber etter. Gutter derimot skal være høy, atletisk, muskuløs og velproporsjonert med



brede skuldre. Jeg var interessert i om denne uttalelsen samstemte med mine informanternes tanker om idealkroppen. Informantene svarer dette om sine tegninger:

*Ada: (...) Smale skuldre har jeg alltid synes har vært veldig fint, for jeg har alltid vært veldig bredskuldra selv. Former, rumpe og pupper, men smal i livet, litt sånn timeglassfigur, samtidig ganske muskuløs, med middels smale/brede lår og tynne legger, fordi jeg bestandig har syntes det er fint når kvinner har muskler. Samtidig ikke for maskulin heller. Smale armer, men litt sterke kanskje. Også pene, fine, snille øyne. Store lepper, eller ikke store lepper, men sånn fyldige lepper. Også middels hals, ikke så bred hals, ikke så liten heller.*

*Mari: (...) Så jeg føler liksom at ideelt skulle man gjerne hatt sånn 38-39 skostørrelse. Litt smale legger, men muskuløse, også mindre lår. Ikke så veldig mye fett på en måte, men fortsatt ha litt sånn rumpe også gjerne en liten tighgap. Ikke så veldig mye, for da blir man litt for tynn synes jeg. Også hofter og sånne ting. Også en ganske flat mage, med litt sånn tynne, slanke armer, men muskuløse. Også et ansikt som er symmetrisk, ikke for stort og ikke for lite. Og så langt hår med volum. Også ca 1.75 høy. Jeg synes smilehull er veldig fint. Jeg har sånn et halvt smilehull, liksom. Også liker jeg øyne som er litt store, med lange øyevipper. Også mørke bryn og vipper, synes jeg er veldig fint.*

*Ida: Tegningen min har jeg tegnet det med å ha litt smal midje, og at jeg har litt hofter og litt mindre lår enn det jeg har i dag. Også har jeg tenkt kanskje litt høyere, og litt større pupper, selv om jeg ikke har tegnet på det. Jeg skulle gjerne hatt ganske tykt hår, og smalt ansikt og fine vipper.*

Både Ada, Mari og Ida beskriver en typisk smal timeglassfigur, med et hint av muskuløs utforming. Alle tre ønsker å være smalere og ha mindre fett enkelte steder. Jeg er overrasket over hvor detaljerte jentene er i sin beskrivelse av idealkroppen. De inkluderer høyde, skostørrelse, kroppsfasong, øyevipper og smilehull, samt symmetri og de typiske feminine formene. I samtale om idealkroppen får jeg inntrykk av at jentene trekker frem at de ønsker forandring på det meste av kroppen sin. I dag er det mer normalt enn tidligere, å foreta kroppsmodifikasjoner på kroppen sin, som nevnt i teorikapittelet. Engene (2014) skriver at

kroppen blir et «materiale» det er mulig å forandre eller gjøre noe med. Også guttene er nøyaktige i beskrivelsen av idealkroppen. De sier:

*Lars: Det første jeg startet med var egentlig å tegne smal midje, med ganske brede skuldre, sånn at ryggen går opp i en V. At man får muskler under armene, det kalles gjerne vinger. For det første man ser er jo gjerne overkroppen, ikke bena. Jeg skulle gjerne hatt litt mer markerte magemuskler og brystmuskler. Jeg skulle gjerne vært litt høyere, for jenter liker jo ofte høye gutter. Jeg har også brunt, stritt hår, men skulle gjerne hatt litt mer krøller, for det er jo det som er trendy nå. Jeg håper også at jeg får skikkelig skjegg etter hvert. Sånn tett.*

*Ola: Da har jeg tegnet noen som har store skuldre, også et ansikt som ser helt normalt ut. Ganske greie armer hvor jeg har prøvd å fremheve ytre og indre armer som er større og sterkere enn de andre. Så har jeg prøvd å fremheve at man har stor overkropp og tynnere midje, med at man er mer definert rundt midjen med for eksempel sixpack eller «bleeks» på siden (V mot underlivet). Når det kommer til bein kan det være pent med litt tydeligere muskler. Ikke for tynne bein så det ser ut som man er ranglete. Jeg har fremhevet lårmuskelen og leggmuskelen da.*

Guttenes beskrivelser av idealkroppen var i stor grad i tråd med Engenes (2014) definisjon på guttekroppen som høy, atletisk, muskuløs og velproporsjonert med brede skuldre. Duesund (1995) sier at kroppen har blitt en gjenstand for dyrkelse uten like, særlig de siste ti årene, og kan betegnes som den vestlige verdens store oppussingsprosjekt (Engelsrud, 2006). Guttene legger ikke skjul på at de bruker mye tid på styrketrening på fritiden, og gjennom deres detaljerte beskrivelser tolker jeg det som at utseende også spiller en stor rolle for deres selvtillit. Begge guttene legger tydelig trykk på at overkroppen og mage- og ryggmuskler er det viktigste. Bena er, ifølge Lars og Ola, ikke like viktig når det kommer til utseende og fremtoning. Nora fremhever seg som den eneste informanten som ønsker å øke fettprosenten på kroppen, for å uttrykke mer femininitet. Hun sier:

*Nora: Leggene er litt større, og lårene er også litt større og litt mer formfulle. Og er det ikke så mye fett på magen, men det hadde jo vært finest om det ikke hadde vært noe mage. En smal midje, som er smalere enn hoftene. Ikke altfor store pupper, men ikke*

*for små heller. Også ville jeg hatt litt mer fett på armene, for jeg er veldig tynn. Og jeg har liksom aldri klart å legge på meg. Jeg vet ikke hvorfor, men jeg er bare veldig tynn. Så jeg har liksom alltid ønsket meg mer fett over hele kroppen egentlig, på hendene og ja, overalt. Hvis jeg hadde hatt litt mer fylde, så føler jeg at jeg ser mer ut som en dame.*

I motsetning til de andre informantene forteller Nora om et kroppsideal med, ut ifra mine tolkninger, mindre fokus på hva de punktvis mener kan forbedre utseende deres. Hun formidler at det i større grad har vært vanskelig for henne å uttrykke femininitet, fordi hun ikke har så mye fett på kroppen. Jeg tolker det som at Nora oppriktig opplever dette som vanskelig, da hun fremhever at hun aldri har klart å legge på seg, noe jeg forstår som at hun har vært bevisst på kosthold og trening for å få til dette. Vrabel (udatert) skriver at når en person får tanker, følelser og opplevelser av å ikke se bra nok ut, kan en føle seg utsatt for kroppspress. Det innebærer opplevelsen av at kroppen skal se ut på bestemte måter. Ut ifra utsagnene til informantene angående tegningen av idealkroppen, er det ikke vanskelig å forstå at elevene møter kroppsvøvingundervisningen med ulike tanker og forståelser av kropp og hvordan kroppen «skal se ut». Jeg vil videre gå nærmere inn på informantenes refleksjoner rundt eget kroppsbilde.

Informantene i masterprosjektet deltar i kroppsvøvingundervisningen med hver sin oppvekst og individuelle erfaring med tanke på eget kroppsbilde. Ungdomstiden er preget av utvikling når det kommer til eget kroppsbilde og synet på seg selv. Kvalem (2007) skriver at kroppsbildet er spesielt påvirkbart i ungdomstiden, fordi den er preget av å komme i puberteten, hvor det gjerne er økt selvfokus og endringer i sosiale relasjoner. Samtlige av informantene trekker frem at de ikke er helt fornøyd med egen kropp. Informantene sier dette om eget kroppsbilde:

*Ada: Jeg kan tulle litt med meg selv. (...) Eller jeg bruker litt sånn selvironi rundt det. Og jeg føler jeg er ganske trygg, men det er liksom veldig variert. For jeg tenker at man må ikke tulle med det hvis du virkelig tar det inn. Men det føler ikke jeg at jeg gjør. Det er jeg veldig bevisst på. At det er bare sånn jeg er, selv om jeg er misfornøyd, så er det sånn.*

*Ida: Jeg vil si at det går litt i perioder egentlig, man har jo noen litt dårlige dager og noen litt bedre.*

På spørsmålet om hva Ada tenkte om eget kroppsbilde, sier hun at hun bruker humor og selvironi om seg selv og egen kropp. Hun hevder hun er relativt trygg i egen kropp, og at det er derfor hun kan spøke med det. I utsagnet hennes er hun også tydelig på at dersom hun ikke hadde vært så trygg på seg selv og egen kropp, ville hun ikke tullet med det. Jeg tolker det derfor dithen at Ada har gjort seg ulike refleksjoner angående hvordan hun ser på seg selv, og kommet frem til at denne spøkingen ikke preger henne negativt med tanke på eget kroppsbilde, eller fungerer som en slags forsvarsmekanisme. Da jeg spurte om sistnevnte sa hun at «*jeg tror jeg er såpass trygg i det, at jeg kan tulle med det*». Ida, på lik linje med Ada, sier at dette med kropp er utfordrende, og at det går opp og ned i perioder. Kvaalem (2007) skriver i sin forskning at kroppen kan føre med seg store endringer i ungdomstiden, noe som kan være utfordrende fordi både utseende og opplevelse av egen kropp kan variere i stor grad. Informantene Mari og Nora trekker frem høyden sin som problematisk for synet på egen kropp. De sier:

*Mari: Jeg vet ikke helt. Jeg tror jeg er ganske middels? Jeg har aldri vært helt fornøyd. Jeg har følt meg veldig stor, fordi jeg er veldig høy.*

*Nora: Jeg tenker jo liksom at jeg er veldig høy. For det første fordi jeg ser det, og for det andre fordi alle sier det. Jeg føler meg litt skranglete i forhold til andre, siden jeg er så høy og tynn liksom, så føler jeg meg litt som et rekel som går bortover. Og jeg synes det er litt flaut. Jeg vet ikke jeg når kroppen er ferdig utvokst.*

Duesund (1995) hevder i sin forskning at det gjennomgående er det subjektive synet på egen kropp som vil være utslagsgivende på opplevelsen av eget utseende og egen kropp, og som igjen er sentralt for kroppsbildet som påvirker atferd og velvære. Informantene Mari og Nora er begge omtrentlig 1.80 høye, og snakker mye om dette under intervjuene i forbindelse med kropp og kroppspress. Mari sier at hun aldri har vært helt fornøyd, og at hun alltid har følt seg veldig stor. Hun formidlet under intervjuene at hun tidlig ble høy - mye høyere enn alle jentene og guttene i klassen. Kvaalem (2007) skriver at det er nærliggende å anta at i en så kroppssentrert kultur som vår, kan en person med negativ selvoppfatning utvikle et negativt kroppsbilde. Nora uttaler at andre rundt henne også påpeker høyden hennes, noe hun synes er flaut. Med andre ord kan vi anta at miljøet rundt Nora også er med og påvirker hennes syn på egen kropp. Kvaalem (2007) skriver at det gjennomgående pekes på at ungdommer preges av

det miljøet og den kulturen de er en del av. Dette skal jeg komme nærmere inn på under kapitlet om hva som påvirker ungdommenes syn på egen kropp. Ola og Lars uttrykker dette på spørsmålet om eget kropps bildet:

*Ola: Jeg liker egentlig kroppen min, men jeg ser jo ting jeg kan forbedre hele tiden.*

*Lars: Jeg vil si at jeg har et sunt kropps bilde. Jeg tenker at jeg spiser sunt, er veldig aktiv, trener og holder meg i form.*

Ut ifra det guttene formidler under intervjuene, sitter jeg igjen med en opplevelse av at de i større grad er positive når det kommer til eget syn på kroppen. Begge har tydeliggjort at det ønskes forbedringer på enkelte områder, men at de i det store og det hele er relativt fornøyd. Jeg opplever dem også som reflekterte og realistiske, med tanke på kropps bilde og ønsket kropps ideal.

Oppsummerende for dette kapitlet ser jeg det er viktig å ha en forståelse for kompleksiteten kropps begrepet fører med seg. Jeg har tatt utgangspunkt i to ulike forståelser av kropp, fordi vi gjentakende ser at begrepet kan være vanskelig å forklare. Jeg finner det interessant at jentene faller innenfor den fenomenologiske og subjektive kropps forståelsen, i motsetning til guttene som i større grad skiller kropp og sinn i sine forklaringer om kroppen. Jentenes utsagn bærer preg av at kroppen «er deg», «alltid er en del av deg» og «er det vi går i». På den andre siden forteller guttene om kroppen som et verktøy for å bli sterkere, i tråd med Descartes' teori der han sammenlignet kroppen med maskiner for å utføre et arbeid. Gjennom intervjuene jeg har hatt med informantene opplever jeg et tydelig skille mellom jentene og guttene som har deltatt i undersøkelsen. På spørsmålet om hvordan informantene ser på egen kropp, uttrykte samtlige at det er noe de gjerne skulle forandret på. Et annet aspekt jeg finner interessant er hvordan informantene snakker om egen kropp og hvordan de hevder de påvirkes i forhold til eget kropps bilde. Oppsummerende vil jeg også nevne at det kan være utfordrende å snakke om begrepet kropp, da det er mulighet for flere forståelser. Begrepet er sammensatt og komplekst, og slik flere informanter har uttalt kan det være vanskelig å danne et språk om kroppen. I neste kapittel vil jeg derfor ta for meg hvordan informantene sier de påvirkes av kropps prat, venner og miljø og sosiale medier.

## 5.2 Forsknings spørsmål 2: Hva kan påvirke elevenes syn på kropp med tanke på kroppspress?

I de siste årene har dagens ungdom fått merkelappen «*generasjon prestasjon*» (Bakken et al., 2018). Bakken et al. (2018) mener med dette at det ligger en forventning til at ungdommen skal prestere godt på så mange plattformer som mulig, til enhver tid. Dette inkluderer blant annet skole og utdanning, vennskap og fritidsaktiviteter, kropp og utseende, sosiale medier og generelt steder der vi mennesker kan få anerkjennelse (Bakken et al., 2018). Informantene inkluderer i intervjuene samtlige av de nevnte plattformene, da jeg spurte om hva som påvirket deres syn på egen kropp i og utenfor kroppsøvningsfaget. Jeg vil starte dette kapitlet med å drøfte hvilken påvirkning kroppsprat hadde med tanke på kroppspress for informantene. Deretter ønsker jeg også å drøfte venner og miljø, samt sosiale mediers påvirkningskraft i lys av tidligere teori og forskning.

### 5.2.1 Kroppsprat

Kroppsprat er noe vi i dagens samfunn stadig blir eksponert for, direkte og indirekte. Informantene er også tydelige når det kommer til hvilken påvirkning kroppspraten har på ungdommen. Ida og Lars uttrykker at det kan bli for mye prat om kroppen:

*Ida: Jeg tenker at det kan være ganske vanskelig mange ganger. Det kan bli litt mye.*

*Lars: Jeg tror det blir for mye prat om det. At det blir mer kroppspress av det. Men samtidig så liker jeg jo å lese og prate om det, for jeg interesserer meg jo veldig for kroppen.*

Ida uttrykker i dette sitatet at hun synes det kan bli litt for mye prat om kroppen, og jeg tolker det dit at det preger hennes kroppsbilde, fordi hun sier at det kan være ganske vanskelig mange ganger. Lars er også enig med Ida, og hevder at det i større grad kan føre til kroppspress ved mye prat om kroppen. Han argumenterer derimot også for at han interesserer seg for kroppen, og at temaet derfor er noe han synes er spennende å prate om. Ola er til dels enig med Lars og argumenterer også for og mot fokuset på kropp. Han skiller mellom et sunnhetsperspektiv og et utseendeperspektiv:

*Ola: Det er jo selvfølgelig dumt. Det handler jo om en sunnhetsfaktor og det å endre seg sunt eller å endre seg fordi man synes det er pent. Man bør jo gjerne endre seg*

*fordi man ønsker å være sunne, ikke fordi man vil se bra ut i 2019 liksom. Man skal jo leve lenge. Presset på å være sunne er kanskje litt bra, men presset på finere kropp er kanskje ikke så bra. Og det blir jo mer normalisert hele tiden. Se på «ex on the beach» så har jo «alle» restylane. Man skal jo ha lov, men man ser jo bra ut uten. Sånn all over, så er jo økt fokus ikke bra.*

Ola hevder at ved å ha et sunnhetsperspektiv på kroppen, vil fokuset være til fordel da man stadig ønsker å ta valg til fordel for kroppen, i tråd med kroppsøvingfagets læreplan. Han reflekterer også over at vi mennesker skal ha kroppene våre hele livet og leve lenge. På den andre siden ser han ulempen med å prate for mye om kroppen, fordi han stadig ser at presset på en finere kropp normaliserer alternative metoder for å få til dette. Det er i tråd med det Engene (2014) skriver i sin forskning om at kroppen blir et «materiale» det er mulig å forandre eller gjøre noe med, ved å utføre ulike modifikasjoner i form av endring eller bearbeiding av kroppens fasong, utseende og/eller prestasjonsevne. Engene (2014) skriver at det kan være praksiser som inkluderer tatovering, piercing, plastisk/kosmetisk kirurgi og/eller bruk av implantater (Engene, 2014). I likhet med Ola trekker også informantene Mari frem hvordan vi blir påvirket av andre mennesker og deres valg med henblikk på egen kropp. Hun sier det er både positive og negative sider ved økt fokus på kropp, og mener det er en hårfin linje på hva som blir riktig og galt. Mari forteller det slik:

*Mari: Jeg tror det er både positivt og negativt. Jeg føler nesten det er litt sånn som selvmord, at det har vært mye i mediene. At jo mer man snakket om det, jo flere tenker at «oj, selvmord er en greie, da kan jo jeg også gjøre det, hvis jeg føler meg dritt», veldig sagt på spissen. At vi ender opp med å gjøre og føle det samme fordi vi kjenner oss igjen i det andre sier og gjør. At det blir litt den samme effekten. (...) Jeg tror det er viktig å gå forsiktig frem. At det er en veldig hårfin linje på hva som blir galt og hva som blir bra.*

I dette utsagnet benytter Mari seg av en metafor for å forklare sine tanker angående kropp og kroppspress. Jeg tolker det slik at Mari ønsker å poengtere at det er mengden kroppsprat i negativ forstand som ikke er bra. Hun sammenligner kroppspress med selvmord, og uttrykker at når slike «problemer» normaliseres, så blir det også mer «innafor» å fikse på kroppen sin jf. Engene (2014). Jeg opplever det derfor slik at Mari og Ola synes det er utfordrende med det økte fokuset på kropp, og at de mener dette bidrar til å normalisere, i mine øyne,

kroppsmodifikasjoner av den mer ekstreme typen. Ada er også reflektert i samtale om hvilken effekt kroppsprat har på eget kroppsbilde. Hun forteller:

*Ada: Jeg tenker at det ikke er bra fordi, hvert fall når en er ungdommer, så er ungdommer usikre og har liksom ikke funnet seg selv helt enda. Og det da å føle at man ikke passer inn fordi en føler en må være en annen. Da er det enda vanskeligere å finne seg selv. Man blir jo bare enda mer usikker på hvem du er. Siden du vil kanskje ønske å være som alle andre og blir påvirket av kroppspress eller prøver å forandre noe.*

Ada forteller at hun tenker at ungdommer preges i større grad av den negative kroppspraten. Det skriver også Vrabel (udatert) i sin artikkel om kroppspress. Vrabels (udatert) forskning viser til at unge mennesker er mer utsatt for kroppspress, og at de blir pådyttet en «falsk virkelighetsoppfatning» gjennom ulike medier. Med dette mener hun at vi har uoppnåelige kroppsidealer vi ikke kan nå uten kroppsmodifikasjoner. Ada påpeker at det er lett å føle at man ikke passer inn og begrunner dette med at ungdommer ofte strekker seg langt for å være en annen. Ungdomstiden er i utgangspunktet preget av å finne sin egen identitet og hvem de er som menneske, også i kroppsøvningsfaget. Vrabel (udatert) hevder at ungdommer i stor grad prøver å finne ut av hvor de kan passe inn og lykkes i voksenlivet. Ada henviser også til at det er vanskelig å finne seg selv, i et samfunn der det hele tiden er press på å være som alle andre jf. sosial identitet. Duesunds (1995) forskning underbygger Adas utsagn og sier at vi gjerne beskriver en persons identitet ut fra deres sosiale miljø. Hun påpeker at det som skiller en person fra en annen er holdninger, utseende og kropp. Ada refleksjoner er derfor i tråd med Duesunds' (1995) forskning når hun sier at det er vanskeligere å finne seg selv grunnet det stadige presset på å passe inn. I neste avsnitt vil jeg gå nærmere inn på hvilke refleksjoner informantene har med tanke på påvirkningen venner og miljø kan ha.

### 5.2.2 Venner og miljø

Vi har gjennom alle tider vært opptatt av hvordan vi skal se ut ifra bestemte normer i samfunnet. Miljøet vi befinner oss i kan være av betydning for i hvilken grad du opplever press på å se bra ut (Vrabel, udatert). Noen vennegjenger har et større fokus på kropp og utseende, enn andre. Generelt i samfunnet vårt blir det sett på som et problem at normene vi ønsker å etterstrebe er «smale». Det vil si at mange opplever å ikke nå opp. Likevel vil en følelse av støtte fra familie og venner gjøre at man kan være mer motstandsdyktige overfor



direkte og indirekte kommentarer knyttet til kropp. Mari forteller at vennene deres er med på å påvirke deres syn på egen kropp. Hun forteller det slik:

*Mari: Vennene mine påvirker nok mitt syn på egen kropp. Jeg har mange spreke venner, som ser «fit» ut, så da har jeg et ønske om å være en av dem. Men samtidig så er det på en måte dem som oppmuntrer meg også, så det er litt sånn både og.*

Mari er klar over at vennene hennes er med på å påvirke hvordan hun ser på sin egen kropp. Hun sier hun har mange spreke venner, som også ser sterke og «fit» ut, og uttrykker at dette preger henne fordi hun ønsker å være en av gjengen, jf. Festingers oppadrettet sammenlikningsteori. På den andre siden sier også Mari at det er vennene som oppmuntrer henne og bygger henne opp. Jeg tolker det derfor som at Mari både sammenlikner seg med vennene sine, men også ønsker bekreftelse og oppmuntring fra dem. Ola forteller under intervjuet at han på sin side opplever å få positive tilbakemeldinger fra venner. Han sier:

*Ola: Jeg har mange gode venner som sier at jeg ser bra ut. Vi er hyggelige med hverandre. Sånn er jeg tilbake også.*

I intervjuet forteller Ola at han er relativt fornøyd med egen kropp. Han informerer om at han tidligere gikk på en annen skole hvor kroppsfokuset var mye større. Dette medførte at han hadde lavere selvtillit i forhold til egen kropp, enn det han har i dag. Han formidler under intervjuet at han er en forkjemper for at man skal føle seg vel i den kroppen man har, noe han også er bevisst på i samtale med sine venner. Ida og Ola forteller:

*Ida: Jeg vil kanskje si det er litt for mye mot det negative. Jeg føler det fort kan bli mye klaging når temaet kropp kommer opp. Også svarer vi andre i venninnegjengen at «neimen du, det stemmer jo ikke». Det blir nesten litt komisk, fordi ting som venninnen sier om seg selv, hadde aldri falt meg inn. Man får helt vondt av at de kan si noe sånt liksom, når jeg tenker at de er helt nydelige. Og da lurere jeg på hvordan de ser meg da, når de ser sånn på seg selv. Man kan også bli ganske påvirket av det. Men mest av alt så prøver jeg å si at «vær så snill å ikke tenk sånn, du er kjempefin» og at det ikke stemmer. Og jeg tror det også kan hjelpe litt.*

*Ola: Jeg føler det normaliserer det litt ved at de sier noe som egentlig er litt seriøst, også kontrer jeg med noe som ikke er så seriøst. Og da blir det litt sånn at man prøver å humorisere det litt, og hvert fall vise at det er ikke sånn personen er. Det er personligheten som teller, og hvis ikke en gutt ser dem for det, så er det bare å kaste dem i søpla.*

Både Ida og Ola forteller at de prøver å løse praten med vennene sine på best mulig måte. Ida sier at mye av det vennene hennes synes er utfordrende med kroppen, hadde hun aldri tenkt på selv. Hun trekker også en sammenlikning mellom det vennene sier og sin egen kropp, og hva de da tenker om hennes kropp. Hun legger ikke skjul på at hun påvirkes av det og er heller ikke i tvil om at miljøet rundt henne farger henne og hennes kroppsbilde. Hun trekker også frem hvordan kommentarer på hennes eller andre utseende påvirker henne. Hun sier hun ikke har opplevd noen særlig stygge kommentarer mot seg selv, men at hun lett kan overføre kommentarene venner og bekjente sier om andre personer, til seg selv. Ida forteller:

*Ida: Miljøet rundt meg og hva folk sier kan påvirke. Så hva folk sier og kommentarer, og ikke minst kommentarer til meg også. Jeg har ikke opplevd å få noen veldig stygge kommentarer mot meg, men ja, spesielt det å stå ved siden av noen som sier noe til noen rett ved siden av, også blir det litt sånn «sånn er jeg og», liksom. Det er nok det nærmeste sånt jeg har opplevd da, med negativt. Men mye miljø og sosiale medier vil jeg si, har størst innflytelse.*

Ida forteller under intervjuet at venner og bekjente (miljøet) rundt henne kommer med negative kommentarer om andre personer. Selv om disse kommentarene er rettet mot andre mennesker, uttrykker Ida at hun i mer eller mindre grad overfører disse kommentarene til seg selv. Festingers sammenlikningsteori omhandler både oppadrettet og nedadrettet sosial sammenlikning (Festinger, 1954). I dette tilfellet vurderer vennene til Ida personen de prater om som dårligere enn seg selv, altså nedadrettet sosial sammenlikning. Når Ida sier at hun kjenner seg igjen i personen det blir snakket om, kan vi anta at hun overfører de negative kommentarene til seg selv. Ut ifra teorien til Festinger vil nedadrettet sosial sammenlikning ofte føre til bedre selvtilitt for personen(e) som anser seg selv som bedre, enn personen(e) det blir snakket om. Vi kan ut ifra det Ida sier anta at hun er den som sitter igjen med dårligere kroppsbilde. I motsetning til Ida som kjenner seg igjen i en nedadrettet sosial sammenlikning, er Nora i den andre enden av skalaen når hun sier:

*Nora: Jeg står foran speilet og synes det er så slitsomt. Det er sånn at jeg nesten begynner å gråte, fordi jeg blir så oppgitt over at jeg har så irriterende kropp. (...) Det var i 9-10.klasse de andre begynte å få pupper og rumpe og sånt. Jeg har jo selvfølgelig fått det litt jeg også, men ikke i like stor grad, for alle er forskjellig. Nå har jeg fått venner som er veldig trygge på seg selv og sånt, så akkurat nå føler jeg det er chill, men jeg går jo fortsatt rundt og tenker på kroppen.*

Nora forteller om tiden da hun gikk på ungdomsskolen og sammenliknet seg mye med de andre jentene som hun anså som finere enn seg selv. Ifølge Festingers (1954) sammenligningsteori vil dette si at hun hadde en oppadrettet sosial sammenligning. På denne måten kan det skape motivasjon for Nora å skulle se bedre ut, mens det kan på den andre siden gjøre at en uoppnåelig sammenligning kan trekke henne enda lenger ned med tanke på eget kroppsbilde. Videre forteller Nora at dette har endret seg nå som hun har fått mange gode venner som er trygge på seg selv. Jeg tolker det Nora sier som at det er lettere å være trygg på seg selv i et miljø der de fleste er trygge på kroppene sine, men at man ikke kommer foruten å tenke på egen kropp. Videre forteller Nora om sin trygghet blant venner og hvordan hun har vokst de siste årene:

*Nora: At jeg er tryggere i egen kropp tror jeg blant annet er på grunn av vennene mine. At de er trygge og jeg kan stole på dem, i tillegg til at de er trygge på seg selv. Også tror jeg at det har litt å gjøre med at jeg selv har vokst, både på utsiden og innsiden. Jeg har prøvd å legge fra meg tanken om at jeg må se ut på en bestemt måte. (...) Jeg kommer jo bare til å møte flere og flere mennesker med forskjellige kroppsfasonger. Bare skiftet mellom ungdomsskolen til videregående beviser jo det. Blant annet har jeg møtt flere som er like høye som meg, og da blir jeg også mer trygg på at det ikke bare er jeg som er høy. Så det tror jeg også har mye å si, det at jeg har møtt nye folk.*

Nora trekker frem sosial støtte fra venner som en av de viktigste grunnene til at hun er tryggere på seg selv og egen kropp i dag, i motsetning til på ungdomsskolen. I tillegg er kroppen i stor endring under puberteten, jf. Kvalems forskning om kroppsbilde. Nora fremhever at hun har venner som er trygge på seg selv, og at dette påvirker henne positivt. Hun har også vokst mye selv, og reflektert rundt hvilke tankemønstre hun har hatt rundt egen

kropp. Det er i tråd med det Duesund (1995) skriver om hvordan miljøet rundt oss påvirker vårt eget kroppsbylde. Vi kan anta ut ifra det Nora forteller at hun også er mer komfortabel i egen kropp fordi hun har møtt andre mennesker som hun kjenner seg igjen i, med tanke på blant annet høyde. I formålet med kroppsøvingsfaget står det skrevet at faget skal bidra til at barn og unge utvikler en positiv oppfatning av kroppen. Jeg undres over om det på den ene siden er enklere på videregående skole, i motsetning til ungdomsskolen, fordi elevenes kropp i større grad er ferdig utviklet og elevene er bedre kjent med at det finnes ulike kroppsfasonger. På den andre siden er elever i videregående skole i større grad eksponert for et press fra ulike arenaer jf. generasjon prestasjon. Informantene Ida, Ola og Nora peker ene og alene på venner og bekjente i forbindelse med spørsmål knyttet til påvirkning fra omgangskrets og miljø. Mari og Lars derimot inkluderer også den primære sosialiseringgruppen, i dette tilfellet familien. De beskriver det slik:

*Mari: Også kanskje i noen grad familie. Men det er mer sånn, personlig så har jeg mange eldre fettere, som har drevet med langrenn i mange år og alle de trener masse og har sixpack hele gjengen. Så når vi er på familieferier og sånn så er det ikke så gøy å gå rundt i bikini. Det er ikke sånn at de dømmer meg, men jeg kjenner på det for meg selv. På et press på at jeg må være god nok.*

*Lars: Familie påvirker nok litt også. Jeg har ikke en veldig trent familie, så jeg har alltid tenkt at jeg ikke ønsker å bli som dem. Vil ikke ha «pappamage» når jeg er 25 år lksom.*

Duesund (1995) skriver i sin forskning at elevenes sosiale identitet blant annet preges av familien. Både Mari og Lars bekrefter dette i sine utsagn. Mari, på den ene siden, kjenner på presset på å være i god form, fordi hun er en del av en familie der alle er svært aktive i hverdagen. Hun føler seg derfor utilpass i bikini, men påpeker også at hun er klar over at ingen ville dømt henne. Hun sier at hun kjenner på et press på å være god nok, og jeg tolker det slik at det ikke har noe med en sprek familie å gjøre. På den andre siden kan vi også spørre oss om Mari kjenner på dette fordi hun ønsker å være en del av familiens fellesskap, i form av «en sprek familie». I motsetning til Mari har Lars et helt annet utgangspunkt. Han uttrykker at hans motivasjon for å trene og holde seg i form begrunnes i en familie som ikke er like flink på å være aktive. Med andre ord får jeg inntrykk av at Lars ikke ønsker å være en del hans families fellesskap, ut ifra et helseperspektiv. Ifølge Vrabel (udatert) assosieres det å være

«tykk» med å være lat og å ha mangel på viljestyrke. Jeg forstår det slik at Lars ser fordelene av en sunn og aktiv livsstil, og at dette er noe han virkelig finner stor glede og mestring i.

Tatt min egen forforståelse i betraktning har jeg erfart at dagens ungdom snakker mye om kropp og utseende med venner, familie og bekjente. Dette bekrefter Ida og Ada i sitt utsagn på spørsmålet om hun prater mye med medelever om kropp. Hun sier:

*Ida: Ja, jeg snakker mye med mine nærmeste venninner. Mer enn de fleste tror jeg. Da er det lettere å dele av det innerste. Jeg føler det er mange med holdninger som «kroppspress er ikke så veldig viktig» og viser dette utad, mens på innsiden går og tenker mye på det. Jeg tror det egentlig er mye mer normalt enn det det fremstilles. Hvert fall når jeg prater med mine venninner, så skjønner jeg at det er så mye mer normalt enn jeg tror. De har sittet og tenkt på akkurat det samme, og jeg kan kjenne meg igjen i hva de tenker.*

*Ada: Haha, ja. Jeg har noen venninner som er ganske lik meg, altså sånn hva de føler og hva de mener. Jeg er ganske åpen om det selv så jeg kan fort starte en samtale om det. Jeg og venninnene mine kan ofte si «la oss si noe fint om oss selv», og da bygger vi jo oss opp – altså positivt. Men det fungerer også motsatt, som «åh, du kan jo gå i de buksene der og det kan ikke jeg», også begynner vi å diskutere. Da blir det jo negativt.*

Ida og Ada er fullt klar over at de ofte snakker med sine nærmeste venninner om kropp og kroppspress. De innrømmer til og med at de tror de prater mer om kropp i forhold til andre jevnaldrende. Ada forteller at hun gjerne tar initiativ til å prate om kroppen i positiv og negativ forstand. Elvebakk et al. (2018) skriver at ungdommer blant annet preges av venners kroppsideal. Disse idealene kan være mer eller mindre oppnåelige for elevene. Vrabel (udatert) trekker frem tre risikofaktorer som kan påvirke at en person opplever ekstra kroppspress. Blant annet formidler hun at avstanden til et kroppsideal kan være avgjørende for i hvilken grad en elev kan oppleve kroppsmisnøye, som også er i tråd med Festinger sammenligningsteori, med oppadrettet- og nedadrettet sosial sammenligning. I tillegg inkluderer Vrabel (udatert) et tredje punkt der sosial støtte kan gjøre eleven mer motstandsdyktige overfor indirekte og direkte beskjeder om at man kroppslig ikke er bra nok. Ida reflekterer over at flere ungdommer tenker og føler mer på kroppspress, enn det de gir

uttrykk for. Hun hevder derfor at kroppsprat og kroppspress er mer normalt enn det fremstilles. Hun forteller videre:

*Ida: Kroppspress er et tema som ofte kommer opp, om ikke direkte, så er det koblet til så mange andre sammenhenger. Det kan påvirke så mye. Som hvis man snakker om skole eller selvtillit, så kommer liksom kroppspress inn på en eller annen måte, eller hvordan man presterer eller føler seg. Det sprer seg så ut over alle ting da.*

Ida sier at hun opplever at temaene kropp og kroppspress finner sin vei inn i samtalen mellom henne og venninnene sine, både indirekte og direkte. Hun uttrykker at det påvirker andre aspekter som skole, hvordan hun presterer, føler seg eller selvtilliten hennes, altså hennes selvoppfatning (Duesund, 1995). Duesund (1995) skriver at selvoppfatning er synonymt med selvfølelse eller selvaksept, som igjen knyttes til hvor bra man opplever å være som person. Alle mennesker har et behov for å føle seg bra og kompetent i noe, og Ida finner i dette utsagnet sammenhengen mellom det å føle seg bra og et press på hvordan hun føler hun bør være som person, i form av utseende. Ada derimot er klar og tydelig i sitt utsagn på hvilke betydning og påvirkning omgangskretsen har for henne og hennes syn på egen kropp. Hun mener at venner og miljø ikke er en av de største påvirkningene til at hun opplever kroppspress. Videre vil jeg drøfte i hvilken grad sosiale medier påvirker informantene i forhold til kropp og kroppspress.

### 5.2.3 Sosiale medier

I dagens samfunn lever ungdommene i en kompleks medievirkelighet, der for eksempel sosiale medier som Instagram, Facebook, Blogg, Youtube, Tik Tok og lignende spiller en vesentlig rolle. Et tema som interesserer mange er hvorvidt det er sammenheng mellom sosiale medier, kroppsideal og kroppspress (Elvebakk et al., 2018). Et kjennetegn ved disse plattformene er at de er multimodale og at bildebruken er dominerende. Bildebruken forsterker fokuset på kropp og ytre egenskaper. Plattformenes utseende og den virkeligheten som presenteres er ofte redigert og kanskje til og med retusjert. Brukerne har mulighet til å forsterke det positive og redigere bort det negative. Instagram, som de fleste informantene referer til under intervjuet, er et typisk eksempel på en tjeneste som gir en asynkron relasjon. Altså, at informanten kan velge å følge en bruker, uten at personen gjengjelder dette. På denne måten kan informanten følge med på brukerens liv, uten noen form for kjennskap i noen grad.

Aalen (2012) hevder at sosiale medier på denne måten tilbyr oss en ny dimensjon av muligheter for sosial sammenligning. Samtlige informanter uttrykte at de var aktive på sosiale medier, og nevnte Instagram da de pratet om dette. Ida uttrykker det slik:

*Ida: Jeg tror jeg følger litt for mange på Instagram. Kanskje flere enn det jeg burde. Jeg merker at det kan gå litt utover humøret noen dager. Man kan føle seg litt mindre fin noen dager, eller bare miste litt motivasjonen av det. At man tenker «hvorfor kunne ikke jeg bare vært sånn?» eller sett sånn ut.*

I dette utsagnet uttrykker Ida at det kan være en viss belastning å følge i overkant mange mennesker på Instagram. Hun trekker også en sammenheng mellom at dette kan gå utover hennes eget humør noen dager og påpeker at hun kan føle seg litt mindre fin. Jeg tolker dette som at hun tenker det er negativt at hun følger så mange brukere på Instagram, som hun selv mener har negativ påvirkning på eget kroppsbilde. Ved å si at hun føler seg mindre fin forstår jeg også dette utsagnet som at det preget Idas kroppsbilde, da dette har med hennes tanker, følelser og persepsjoner om egen kropp å gjøre (Grogan, 2017). Både Mari og Ida sitter igjen med en følelse av at profilerte influensere på Instagram har en uopnåelig standard med tanke på kropp. De forteller det slik:

*Mari: (...) I tillegg så er det jo folk du ser på Youtube og Instagram, filmer og Netflix og hele pakka. For skuespillere er jo veldig «fit». På Instagram så har de veldig sånn ren hud for eksempel, eller veldig fine abs som er helt glatte. Så prøver man selv, også får jeg det ikke helt til.*

*Ida: Jeg tenker at det kan være ganske vanskelig mange ganger. Det kan bli litt mye. Hvert fall hvis du følger flere av dem, og får daglig innputt på deres liv og lurert på hvordan de klarer å se sånn ut når de nesten ikke trener for eksempel. Man gir nesten litt opp selv da, når man driver og trener for å bli sånn, men så blir det ikke sånn.*

Mari og Ida påpeker at de synes det kan være vanskelig mange ganger. Ett av poengene de trekker frem er at influensernes utseende føles uopnåelig. Dette underbygges av det Elvebakk et al. (2018) skriver ved at vi på sosiale medier har mulighet til å trekke frem alle våre positive sider når vi fremstiller vår egen kropp, og utelater det vi er mindre fornøyd med. Ida sier at hun nesten gir litt opp, fordi treningen ikke gir henne resultatene på lik linje som

influenserne hun følger på Instagram. Ada innrømmer også at hun preges i en viss grad av personene hun følger på sosiale medier. Hun sier:

*Ada: Sosiale medier. Det er egentlig litt rart å snakke om, fordi jeg har egentlig aldri tenkt over det før. Jeg legger aldri ut bikinibilder eller lettkledde bilder, men det er jo selvfølgelig noen kjendiser som legger ut, eller på coveret på filmer og musikk. Så jeg tror kanskje sosiale medier eller mobilen kan påvirke meg. Men jeg er ikke så bevisst på det, tror jeg, at det påvirker meg. Det er liksom bare sånn at jeg tenker «oi, hun var fin i den bikinien», også går det inn, selv om jeg ikke tenker over det selv. (...) Når det er ekte og de folka rundt meg, så er det annerledes enn de på nettet, synes jeg, fordi da kan man jo redigere seg selv og alt mulig rart nå i våre dager.*

Ada er tydelig på at sosiale medier er med på å påvirke henne i noen grad, med tanke på kroppspress. Hun reflekterer likevel over at hun på den ene siden tror hun blir påvirket ubevisst, ved at hun ikke tenker noe over det der og da, men at det likevel «går inn». På den andre siden gir hun uttrykk for at hun er klar over redigerings- og retusjeringsmulighetene internett har i dag. Hun påpeker også hyppigheten av lettkledde bilder på nettet eller i filmer og musikkvideoer, og at det er noe hun bevisst ikke ønsker å dele på sosiale medier selv. Elvebakk et al. (2018) skriver at et sentralt aspekt ved sosiale medier er at også kommersielle aktører er delaktige på plattformen, og betaler bloggere og influensere for å presentere produkter eller varemerker. De skriver at modeller og filmstjerner redigerer kontoer slik at de fremstår som private, der virkeligheten er at det brukes til å fronte kommersielle produkter. Også Ola har reflektert med tanke på sosiale mediers påvirkning og hyppigheten av innlegg som er «egnet» til ham som gutt og treningsinteressert. Han sier:

*Ola: Medier er veldig viktig. Jeg tror ikke man forstår hvor mye som man får inn fra internett. Det er helt sinnsykt. Jeg hjelper broren min blant annet med å lage Tik Tok. Bare jeg blar gjennom for å finne en trend til han, så finner jeg 10 treningsvideoer. Det finnes overalt. (...) Men jeg tror Instagram bare viser meg push- og pulltreningsprogram fordi jeg er gutt. Jeg ser sikkert 1000 innlegg daglig, med hvordan jeg kan gjøre den øvelsen.*

Baarøy (2017) skriver at algoritmer på internett er et sett med regler som bestemmer hvordan datamaskinen din skal tilpasse seg og reagere på en bestemt måte. Algoritmene er avhengig av



hva vi søker på og hvilke nettsider vi besøker. Det hele dreier seg om sannsynlighet og i hvilken grad det forventet at vi ønsker mer informasjon om lignende nettsider og nettsøk. Dette ser vi eksempel på i Ola sitt utsagn når han forklarer hvordan blant annet Tik Tok og Instagram fungerer. Han hevder at han til stadighet får opp øvelser som er «egnet» til ham på grunn av kjønn og tidligere nettsøk. Nora argumenterer også for at ikke alle profilerte influensere på Instagram innehar et like kritisk blikk på hva som deles på internett og sosiale medier. Hun sier:

*Nora: Også er det jo sosiale medier. Hvis man følger veldig mange rare folk, det er jo mange kjente folk som har litt feil syn på hva de burde legge ut. For eksempel modeller og kjente artister som Gigi Hadid.*

Nora fremhever poenget med at det er viktig å ha et kritisk blikk på fremstillingen av kropp og utseende. Skolen har i fagfornyelsen et ansvar for å hjelpe elevene med å utvikle kritisk tenkning, også i sammenheng med kropp i kroppsøvfaget. Elvebakk et al. (2018) skriver at flere jenter finner suksessfulle forretningskvinner som inspirerende fordi de fremstår som vellykkede og mektige, ved at de klarer seg selv og har klart å skape sitt eget. Nora påpeker på den andre siden gjennom sitt eksempel at modeller som Gigi Hadid muligens har et «*litt feil syn på hva de burde legge ut*». Dette er i tråd med det andre funnet i Elvebakks et al. (2018) forskning som poengterer at jentene ikke bare inspireres, men også kan undertrykkes.

Det kommer tydelig frem gjennom intervjuene at informantene i stor grad påvirkes av dagens utallige plattformer. Informantene trekker spesielt frem tre områder de erfarer at har størst påvirkningskraft på deres opplevelse av kroppspress. Områdene informantene nevner er *kroppsprat, venner og miljø, samt sosiale medier*. Flere av informantene påpeker at det kan bli for mye kroppsprat og at temaet kroppspress alltid finner sin vei inn i samtalen. På den andre siden argumenterer spesielt Ola for interessen av kroppen og dens funksjon, i sammenheng med kroppsprat. Forskning viser oss at miljøene vi er en del av påvirker vårt kroppsbilde i stor grad, både positivt og negativt. Følelsen av at venner og familie støtter en kan gjøre eleven mer motstandsdyktig og kritisk til eksponeringen han eller hun får gjennom sosiale medier, kroppsprat og miljøet eleven er en del av. Samtlige informanter uttrykker at de har gode venner og at de i stor grad trives i miljøene de er i. Likevel poengterer flere av informantene at de sammenlikner seg med venner, bekjente og personene de følger på sosiale medier. Jentene spesielt påpeker at de føler at influensernes livsstil og utseende oppleves som uoppnåelig. Duesund (1995) skriver at alle mennesker har et behov for å føle seg bra og

kompetent i noe, da dette har noe å si for elevenes selvoppfatning, selvfølelse og selvaksept. Ungdommer står i en situasjon der de forsøker å finne ut hvem de er som menneske, hvor de kan passe inn og hvordan de kan lykkes i livet. Enkelte informanter påpeker at det å finne sin individuelle, subjektive identitet kan være utfordrende med den stadige eksponeringen, samt presset fra de ulike plattformene. I neste kapittel vil jeg drøfte hvordan elevene opplever kroppsøvfingsfaget, med både det generelle presset på kropp og utseende, samt synet på egen kropp.

### 5.3 Forskningsspørsmål 3: Hvilke erfaringer og opplevelser har elevene fra kroppsøvfingsfaget med tanke på egen kroppspress?

I dette kapitlet ønsker jeg å drøfte kroppspress i kroppsøvfingsundervisningen.

Kroppsøvfingsfaget er en arena der kombinasjonen av en synlig kropp og det kroppslige fokuset ungdommer utsettes for i dag gjennom venner og miljø, sosiale medier, reklamer og kroppsprat, kan føre til større misnøye med eget kroppsbylde. Hensikten med dette kapitlet er å svare på forskningsspørsmål tre som omhandler hvilke erfaringer og opplevelser elevene har med tanke på kroppspress fra kroppsøvfingsundervisningen.

#### 5.3.1 Garderoben

Kroppsøvfingsfaget skiller seg ut fra de andre fagene i skolen av flere grunner. Elevene må forholde seg til hverandre før, under og etter kroppsøvfingstimen, med andre rammefaktorer enn det de ellers er vant til på skolen. Dette inkluderer flere situasjoner som kan være sårbare for flere av elevene, blant annet skifting og dusjing i garderoben eller samarbeidsøvelser og aktiviteter som krever at elevene må forholde seg til hverandres kropper. Kroppsøvfingsfaget handler nettopp om det - *kropp*. Kroppen er på alle måter en vesentlig del av faget, noe som underbygges ved at begrepet også inkluderes som en del av ordet kroppsøvfing. Formålet til læreplanen er også spesifikt i sin formidling av hvordan kroppen skal inkluderes, samt at kroppsøvfingslæreren har et ansvar for hva som skal læres og formidles i forhold til elevenes kropper i faget. Elevene skal i henhold til formålet for faget «*sanse, oppleve, lære og skape med kroppen*» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Faget skal også legge til rette for at «*elevene utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse*». I tillegg skal kroppsøvfingslæreren «*ruste elevene til vurdering av ulike kroppsbyldealer*». Ut ifra formålet til faget er det ikke uklarhet i hvilken plass kroppen har i kroppsøvfingsfaget. Likevel kan vi problematisere hvorvidt temaet kropp får plass i undervisningen.

Under intervjuene med informantene var det flere som uttrykte at de syntes det var mer kroppspress i kroppsøvingundervisningen, enn ellers på skolen. Jeg, med min forkunnskap, så for meg at dette var knyttet til garderobesituasjonen og den kulturen som kan oppstå der. Det er ikke ukjent at det for mange unge kan være utfordrende og skummelt å skifte med jevnaldrende ungdom i en tid hvor kroppene stadig er i forandring (Bjørnebekk, 2015). Jeg ønsket derfor at informantene skulle beskrive en typisk kroppsøvingstime for meg, og med det inkludere før, under og etter kroppsøvingstimen. Samtlige beskrev mest fra kroppsøvingstimen og jeg spurte derfor mer spesifikt om garderoben. De fleste informantene ordla seg positivt om garderobesituasjonen og uttrykte på ingen måte at dette kunne være utfordrende. De forteller:

*Ida: I garderoben så går det egentlig veldig fint nå, med mye skravling og vi har det veldig koselig. Det er god stemning, og vi synger og skrifter om hverandre.*

*Nora: Først går jeg inn i garderoben og skifter. Det går egentlig greit, for vi er mange i klassen som er veldig hyggelige. Det er ikke sånn at vi går rundt og dømmes hverandre for utseende. Jeg er egentlig litt nøytral der og trygg i situasjonen.*

*Ada: Skifte i garderoben gjør meg egentlig ingenting, ikke nå lenger. Men før så husker jeg at jeg synes det var litt ekkelt å skifte fra BH til sports-BH og sånt, for da var jeg ikke så sikker på puppene og alt mulig rart. Men nå så føler jeg vi alle egentlig også er litt like, sånn pubertetsmessig. Selvefølgelig er vi ikke det, men jeg føler det. Så nå er det ikke lenger noe stress. Skifte går helt fint.*

*Lars: Å skifte før gym er null stress, det er bare å gjøre det fortest mulig.*

*Ola: Vi sitter ofte og prater litt før vi går inn. Garderoben er ofte åpen lenge før og det synes jeg er veldig positivt, for da kan vi snakke og skape samhold. Gutteprat i garderoben gjør at man kan være mer fortrolig med hverandre. Også skifter vi og da føler jeg at alle gutta ser ned i en bag. Etter kroppsøvingstimen var det å gå inn i garderoben igjen og kle på seg. Her så går alle i dusjen og snakker sammen liksom. Eller så går man bare ut igjen. Det er ikke farlig om noen kler av seg.*

Ut ifra det disse informantene formidler angående garderobesituasjonen, tolker jeg dette som at de har et avslappet forhold til det å skifte sammen og ta på treningsklær før kroppsøvingstimen. Flere påpeker at de er komfortable av ulike grunner, som at kroppene deres ser mer like ut pubertetsmessig. Andre trekker frem at de er trygge og stemningen lystbetont, ved å fortelle at de synger og har det hyggelig. I tillegg poengterer Nora at det ikke er noen som *dømmer* henne eller andre på bakgrunn av utseende. Dette tenker jeg er et viktig poeng, fordi det sier meg at hun føler seg trygg og akseptert for den kroppen hun har. Jeg tolker disse informantenes utsagn som at garderobekulturen er positivt vektet og at de føler seg komfortable, trygge og trives i situasjonen. Jeg finner det likevel viktig å presisere at dette er en kvalitativ studie som baserer dataene på seks informanter og det derfor er deres erfaringer som kommer frem. Dette kan derfor ikke generaliseres til *alle* 16-18 åringer på videregående skole i dag. Garderobekulturen avhenger av elevene som er der og klassemiljøet de har klart å skape. Ida fortalte følgende:

*Ida: Nå elsker jeg sånn kroppsøvingen er, men tidligere var det jo helt motsatt på en måte. Da var det sånne småting som at jeg for eksempel tok på tightsen hjemme før timen, bare for å slippe å skifte det, fordi det var det jeg var mest misfornøyd med. Mens overdelen gikk fint.*

I dette utsagnet kommer det frem at det ikke alltid er slik at garderobesituasjonen er enkel for alle elever. Når Ida sier «*tidligere*», henviser hun til tiden på ungdomsskolen, da hun gikk på en *idretts* ungdomsskole. På denne tiden opplevde hun fokuset på kroppen som mye større, enn på skolen og i klassen hun går på i dag. Hun syntes det var så ubehagelig å skifte tightsen foran klassevenninnene sine at hun heller gjorde dette hjemme før hun kom på skolen. Jeg undres over hvordan de andre jentene i samme klasse opplevde situasjonen, og om dette var et resultat av kulturen klassevenninnene hadde skapt i garderoben, eller om det kom fra det faktum at de var en idrettsklasse, og det derfor var en større forventning til hvordan elevenes kropp skulle se ut. Mari trekker også frem garderobesituasjonen som utfordrende. Hun sier følgende:

*Mari: Jeg går inn i garderoben, også skifter jeg. (...) Så jeg har aldri faktisk hatt med håndkle på skolen, stått naken i en dusj og dusjet med andre etter timen liksom, siden 7. klasse. Og det likte jeg ikke så veldig godt i 7. klasse heller, men da gikk det helt greit. Da var vi barn. (...) For jeg føler det litt sånn ekkelt. Det er på en måte*

*personlig. Det er jo ikke sånn at folk står og kikker på deg i dusjen og dømmer deg for hvordan du ser ut, men personlig så føler jeg det er veldig sånn, det er liksom noe som bare skal jeg se.*

Kroppsøvfaget generelt er et fag elever har delte meninger om, og dusjing har tidligere vært debattert som et av problemene til at enkelte elever ikke liker kroppsøving. Dusjing inkluderer nakenhet og det å eksponere kroppen sin ovenfor andre (Moen et al., 2017). Mari uttrykker at hun synes dusjingen har vært problematisk helt siden barneskolen, og poengterer at det var «bedre» da de var barn, noe jeg hentyder i den retning at de blant annet ikke hadde kommet i puberteten enda. Uttrykket «da var vi barn» kan også tolkes dithen at kropps fokuset ikke var så stort som på ungdomsskolen og videregående. Tidligere sto det spesifikt i læreplanen at dusjing var påkrevd etter kroppsøvingstimen, grunnet opplæring av personlig hygiene i sammenheng med fysisk aktivitet. I dag skal kroppsøvfaget være et allmenndannende fag, hvor blant annet egenskaper som kunnskap og modenhet til å møte livet, står sentralt. Dette gjelder både praktisk, sosialt og personlig. Det argumenteres derfor for at kroppsøvfaget står i en særstilling med henblikk på det allmenndannende med tanke på dusjing og skifting i garderoben. Det poengteres av enkelte at dusjing i forbindelse med kroppsøving berører flere samfunnsfelt, både det kroppsøvingsspesifikke, det allmenndannende og det kroppskulturelle (Moen et al., 2017). Mari uttrykker at hun synes det er ekkelt å være naken i dusj og garderobe, fordi hun blant annet føler at kroppen hennes er personlig, og noe bare hun skal se. Disse følelsene er hun ikke alene om, og tidligere forskning viser at det er spesielt på ungdomsskolen elevene synes dette er utfordrende (Moen et al., 2017). Det er gjerne på ungdomsskolen flest kropper er i størst utvikling, og tallene er derfor ikke overraskende. Tilrettelegging av garderobesituasjonen er også svært variert fra skole til skole. Noen skoler har skillevegger i dusjen og avlukke til å skifte i, mens andre skoler ikke har noen form for skiller. Sistnevnte er tilfellet for skolen der jeg har intervjuet elever. Mari starter med å fortelle at hun skifter i garderoben, og dette tyder på at hun føler en viss trygghet sammen med sine klassevenninner. Hun påpeker også at det ikke er noen som ville dømt henne eller kikket på henne med tanke på dusjsituasjonen. Jeg tolker det som at hun trives og føler seg komfortabel i en viss grad. Moen et al. (2017) nevner i sin artikkel at dusjing i forbindelse med kroppsøving berører også det kroppskulturelle feltet i samfunnet vårt. Det innebærer å lære at man er forskjellige og har forskjellige kropper, og dermed også utvikler aksept og forståelse for at ungdommer er i forskjellige faser med tanke på kroppslig

utvikling. Disse egenskapene samstemmer også med formålet i kroppsøvingsfaget om å utvikle respekt for hverandre med de likheter og ulikheter mennesker har (Moen et al., 2017).

Garderoben kan være utfordrende for elevene, blant annet fordi det er mange forskjellige kropper samlet i et rom, hvor det er naturlig å vise seg naken ved dusjing og skifting før og etter kroppsøvingstimen. Likevel oppsummerer Moen et al. (2017) sin artikkel med at de fleste elevene håndterer denne utfordringen på en grei måte, selv om de ikke liker å være nakne sammen med andre. Dette samsvarer også med det informantene mine formidler under intervjuene angående garderobesituasjonen før og etter kroppsøvingstimen.

### 5.3.2 Klær i kroppsøvingsfaget

Kroppsøvingsfaget skiller seg som nevnt, av flere grunner, fra de andre fagene i skolen. Gjennom fagfornyelsen som nå foregår i skolen har begrepet «*kroppslig læring*» fått en sentral plass i kroppsøvingsfaget. Kroppslig læring er ikke noe nytt, ifølge Standal (2019), og det å øve og prøve med kroppen gjør at faget setter kroppen i sentrum. Dette blir gjerne sett på som fagets egenart og en av grunnsteinene som legitimerer faget i skolen, ved at elevene skal sanse, oppleve, lære og skape med kroppen (Standal, 2019). I kroppsøvingsfaget er det ikke kun ferdigheter det er forventninger til. Tidligere forskning viser at jenter og gutter også opplever forventninger til utseende (gjengitt i Walseth & Hæhre, 2014). Det er noe informantene Ada, Ida, Nora og Ola også peker på. De beskriver det slik:

*Ada: Gymklær synes jeg er litt nedbrytende, eller hva man kan kalle det. Det er selvfølgelig noen klær som folk ser bedre ut i, hvert fall slik jeg tenker, enn hva jeg gjør i de klærne. Som jeg skulle ønske at jeg selv kunne gått i, men at jeg da føler jeg automatisk blir litt større og en som ikke passer inn.*

*Ida: (...) Og det er jo kanskje mest på grunn av klærne. (...) Skal liksom virke så veldig trent da, fordi det har litt å si på utseende igjen. Hvis du kan fremstille deg som vel trent, så kanskje andre ser på deg som vel trent, på en måte. Og jeg har hatt mange dype samtaler med venninner som sier at de synes det er tøft. Man kan føle at man blir litt ekstra dømt i det faget.*

*Nora: Jeg tror det er mange som synes det er flaut å i det hele tatt bare gå med gymklær for eksempel. At det er forferdelig. Jeg tror og det er mange som tenker sånn*

*som meg, at når vi kommer i samme rom som guttene i gymklær, da blir liksom alt mye mer synlig. (...) Gymklær er også i et materiale som gjør en mer synlig, og det fremhever jo kroppen, som igjen gjør folk mer usikre tror jeg.*

*Ola: Du bli ganske bevisst på hvordan du ser ut og hvordan bukse ser ut og hvordan ser genseren min ut – har den rynker. Det blir ut av komfortsonen, det er det det går på.*

Ada sier direkte at hun synes gymklær er litt nedbrytende, med tanke på eget utseende. Hun trekker frem passform og at det er noen som kler visse type klær bedre enn andre. Jeg tolker det som at Ada mener at ved å ikke kunne bruke mange av de typiske trendene, fører dette til at hun føler hun automatisk ikke passer inn. Ada, Ida og Nora påpeker at kroppene deres blir mer synlige i gymklær grunnet materiale, utforming og fargekombinasjoner. Ida sier på den andre siden også at valg av klær er med på å gi et bilde på hvor sporty og trent elevene er, en samtale hun også har hatt med flere av venninnene sine, som sier seg enige i det Ida uttaler. Ida føler hun blir ekstra dømt i kroppsøvfaget. Valg av klær til kroppsøvingen utgjør en viktig faktor når det kommer til utseende, noe også Ola er tydelig på. Han sier selv han er ganske bevisst på hvordan både bukse og genser ser ut. Walseth og Hæhre (2014) hevder kropp og bekledning spesielt er synlig i kroppsøvfaget, noe som resulterer i at både jenter og gutter kan være ekstra oppmerksomme på hvilke klær de tar på seg i kroppsøvfagundervisningen ut ifra hvilket inntrykk de vil gi. Ada, Ida og Noras refleksjoner angående bekledning i kroppsøvfaget er derfor i tråd med Walseth og Hæhre (2014) forskning. En studie av Paechters (2003) viser at jenter ofte kler seg i moteriktige, trange og delvis avslørende klær i kroppsøvfaget (gjengitt i Walseth & Hæhre, 2014). Dette er også noe informantene Ada, Nora og Mari peker på. De forteller om det slik:

*Ada: Jeg synes det er noen veldig rare trender. Jeg tenker at så lenge man har det behagelig i de klærne man trener i, så er det det viktigste. Og at man føler man kan svette og gjøre sitt i klærne. Du finner mye korte topper, eller som sitter skikkelig trangt på eller litt gjennomsiktige så man skal se sports-BH'en, eller de som er rett under navlen. Jeg liker jo ikke det. Hvis jeg hadde likt det, så hadde jeg jo likt trenden. Jeg er veldig glad i highwaisted tights, men det er fordi jeg føler jeg får gjort mer bevegelser hvis jeg har den der, og føler meg mer trygg.*

*Nora: (...) Man kan liksom ikke gå med det man vil. Det er jo også litt press på hvilke klær man skal gå med i gymmen. Det er mange som har de og de shortsene og tightsene, og den toppen som alle vil ha, og da føler jo alle at de må gå med det for at det liksom skal være gymklær. Det er jo lurt å ha ordentlige gymklær som er gode å trene i liksom, men det skal også se bra ut.*

*Mari: På volleyballen så har du jo alle typer former når man spiller bare vanlig, og da var det liksom sånn at alle gikk i korte nike pro-shorts, og da var det helt greit. For alle gikk liksom med det. Da tenkte jeg ikke så mye over det. Da var det liksom prestasjon som var i fokus, altså det du gjorde. Mens på skolen så går jo alle i forskjellige ting, og jeg hadde aldri gått i nike pro shorts på skolen i kroppsøvingsfaget. Aldri. Jeg kunne ikke tenke meg det.*

Informantene Ada, Nora og Mari påpeker at det er viktig å ha gymklær som er gode å trene og være aktive i, i tillegg til at de føler seg trygge nok til å delta og utfolde seg i kroppsøvingundervisningen. Ada sier direkte at hun bruker tightser med høyt liv for å kunne bruke kroppen sin, svette og «gjøre sitt» i klærne. Hun legger også til at hun synes det er viktig med klær hun føler seg komfortabel i, og at trendene i dag er problematiske. Nora og Mari forteller at de ikke føler de kan gå med de klærne vil, fordi det ligger normative forventinger om hva som er akseptabelt å ha på seg i kroppsøvingsfaget. Nora sier også indirekte at det foreligger et visst klespress til kroppsøvingstimen, ved å i likhet med Ada, trekke frem trendene «alle» vil ha. Mari sammenlikner fritidshobbyen sin volleyball, med kroppsøvingen med tanke på treningsklær. Hun forteller at hun blant annet bruker korte nike pro-shorts under treningene, fordi hun føler seg komfortabel med å gå med denne typen plagg der. På den andre siden sier hun at hun aldri kunne tenkt seg å ta på seg dette plagget til en kroppsøvingstime. Grunnen til dette var blant annet at hun følte seg mer synlig i kroppsøvingundervisningen, fordi det ikke alltid var slik at prestasjonen i sentrum. Hun trekker også inn variasjon i klesvalgene hos elevene, i motsetningen til jentene på volleyballen, der flertallet hadde på seg nike pro-shorts. Oppsummerende tolker jeg det som at Mari kjenner på at hun er en del av fellesskapet på volleyballen ved å benytte plagget, mens på skolen føler hun at hun skiller seg ut og er mer synlig ved å bruke plagget. Det er med andre ord en sammenheng mellom hvilke arena hun er på, og hvilke klesvalg hun tar ut ifra det.



Generelt for ungdom er utseende en viktig faktor når de vurderer seg selv og andre. Det stilles ulike krav fra samfunnet til utseende for jenter og gutter, der normen er at jenter skal fremstå som feminine, i motsetning til gutter som skal fremstå som maskuline. Generelt i samfunnet har vi nå et begrep som dekker jenters misnøye med egen kropp, jamfør NOVA-rapporten (2015). Begrepet «*normativ misnøye*» angår jenter og deres tanker om egen kropp, som i praksis vil si at det er så vanlig at jenter er misfornøyde med seg selv og egen kropp, at det ville vært unormalt om jenta faktisk var fornøyd. Nora beskriver følelsene hun har rundt det å gå i treningsklær i kroppsøvingstimen slik:

*Nora: Det er mer når jeg kommer inn i gymsalen at jeg blir nervøs og usikker på meg selv, for da er liksom guttene der også. Og når jeg går i treningsklær så føler jeg at jeg ser veldig teit ut. Jeg pleier å gå med t-skjorte og tights, eller en genser og tights. Og høye sokker. Grunnen til at jeg går med genser er fordi jeg føler jeg har så mye hår på underarmene, og da føler jeg at jeg ser enda mer guttete ut liksom. Hvis jeg går i t-skjorte er den gjerne tettsittende, så jeg ikke ser så hengslete ut. Jeg hadde kanskje ikke tenkt så mye på det hvis det bare var jenter der. Og det er jo ikke sånn at jeg liker de guttene eller noe, eller har lyst til å imponere dem, men jeg tror det bare er det at jeg er redd for at de skal tenke at jeg er rar eller at jeg ikke er fin. Alle går vel rundt og er litt misfornøyd, og ikke er glad for den kroppen de har. Hadde jeg hatt litt større rumpe og lår, så hadde jeg kanskje vært litt tryggere, for da føler jeg at jeg hadde sett mer ut som en jente. Mer feminin, enn maskulin.*

Nora forteller at hun spesielt i kroppsøvingstimene blir nervøs og usikker på seg selv, og mye av grunnen til det er fordi det guttene også er til stede. Hun bygger ikke dette opp under interesse for det motsatte kjønn, men uttrykker at hun ønsker at guttene ikke skal se på henne som rar, eller at hun ikke er fin. Dette bunner i stor grad i at hun har på seg andre klær og føler seg mer eksponert i faget. Nora er høy og tynn, og påpeker at hun gjerne skulle hatt en mer feminin kroppsfasong. Hun kler seg blant annet i gensere for å skjule at hun har hår på underarmene, da hun mener dette bygger opp under hennes allerede maskuline kropp. Jeg tolker det dithen at hun gjerne skulle hatt mer former for å lettere uttrykke mer femininitet, generelt, men også i kroppsøvingfaget. Jenter legger ofte stor vekt på utseende gjennom å være slanke og feminine, skriver Walseth og Hæhre (2014), men for Nora sin del uttrykker hun at hun i større grad ser sammenheng mellom femininitet og en mer formfull kropp. Jentene er, ut ifra min tolkning, opptatt av klær og trender, og hvordan de tar seg ut i klærne i

kroppsøvningsundervisningen gjennom øvelser og aktiviteter. Guttene trekker også frem at det i større grad omhandler om å fremstå trent og atletisk gjennom valg av klær. Lars og Ola uttrykker det slik:

*Lars: Nei, det er jo fordi jeg liker å gå i shorts, synes det er digg. Også liker jeg jo å vise frem det jeg har jobbet for da, med t-skjorta altså.*

*Ola: (...) Da skal jeg bli sett på av andre. Da tar jeg på meg bevisste klær. For eksempel så bruker jeg alltid gym-shark lignende gensere. De sitter trangt på kroppen, så jeg kan fremheve kroppen min. I klassen min så har jeg veldig mange fotballgutter. Så siden jeg trener overkropp, så kan jeg prøve å fronte meg selv, selv om jeg ikke er en av de høyeste. Så da prøver jeg det med vilje.*

Lars og Ola forteller at de bevisst velger treningstøy i kroppsøvningsundervisningen for å fremheve egen kropp. Lars bruker som regel shorts fordi det er mest komfortabelt, men tenker på valg av t-skjorte for å vise frem det han har jobbet for på treningssenteret. Det samme argumenterer Ola for og forteller at han bruker gym-shark lignende gensere, som ofte er tettsittende, for å vise frem kroppen sin. Han sier også at han ikke er av de høyeste guttene i klassen, og derfor har han et behov for å vise at han er muskuløs. Begge guttene er tydelige på at de trener en del på fritiden og ønsker å være i god form. På spørsmål om Ola trener armer fordi han selv synes det er fint, svarer han:

*Ola: Nei, nei, definitivt ikke. Når jeg trener overkroppen min så er det ikke fordi jeg synes det er fint. Jeg synes det er gøy fordi andre synes det er fint. Jeg liker å få bekreftelse. Det er ikke sånn at jeg går rundt og viser det til 100 folk, men å vite at man ser grei ut. Har du på deg en bukse, så kan man se sånn at du har store kraftige bein. Da får du ikke like mye bekreftelse, selv om du har trent mye bein føler jeg da. Det er derfor jeg ofte har valgt å trene overkropp fra jeg var sånn 15 år.*

Ola forklarer at motivasjonen hans til å trene spesifikt overkropp handler om bekreftelse fra andre, i dette tilfellet medelevene i klassen. Ola uttrykker at han ikke nødvendigvis trener for å få god helse, men for å se bra ut for venner og menneskene rundt ham, jf. Festingers sammenlikningsteori. Han forteller at han ikke har et behov for å vise seg frem for mange, men at det gir han en god følelse å se bra ut. Ola formidler også om at han generelt sett føler

seg ganske lav i forhold til de andre guttene i klassen, noe han uttrykker at han synes er litt utfordrende. Jeg tolker det slik at han føler han må kompensere høyden sin, med å være sterk og trent. Azzarito (2009) indikerer at guttene i kroppsøvfingsfaget ikke bare har ett ideal, men flere. Den typiske idrettsutøveren som viser et bilde på kroppsøvfingsfagets kroppsideal, hevder Vadsø (2015) er Olav Tuft. Ola er likevel tydelig på hvem han ønsker bekreftelse av, og ser sammenhengen mellom kroppsøvfingsundervisningen og ønsket om å se bra ut. Ola fortsetter utsagnet:

*Ola: For i kroppsøvfingsundervisningen ser mange på meg. Både gutter og jenter på min alder ser på meg og det er på en måte de man vil ha bekreftelse av. Jeg har ikke lyst på bekreftelse av de som er på treningscenteret, de kommer jeg aldri til å se igjen. (...) Her skal man prøve å pynte seg litt til, fordi det er folk man vil ha bekreftelse av.*

Ola sier direkte at det er venninner og kompiser han vil ha bekreftelse av. Han sier at medelevene ser på ham, og vi kan derfor også anta at han mener at elevene generelt ser på hverandre i kroppsøvfingsfaget. Walseth og Hæhre (2014) hevder kropp og bekledning spesielt er synlig i kroppsøvfingsfaget, som igjen fører til at både jenter og gutter kan være ekstra oppmerksomme på hvordan de tar seg ut i løpet av timen. Standal (2019) bygger opp under det ved å poengtere at kroppen har en tydelig plassering i kroppsøvfingsfaget. Elevene skal øve og prøve med kroppen, noe som inkluderer at elevene, med sine kropper, er svært synlig faget. Alle informantene uttrykker at de er klar over og kjenner på denne synligheten og noen trives bedre med det, enn andre. Standal (2019) påpeker at dette er et av de grunnleggende argumentene for å legitimere faget i skolen. Læreren har på den andre siden stor fleksibilitet til å velge innhold med tanke på synlighet og kropp i kroppsøvfingsfaget, så lenge det er i tråd med læreplanen. Dette vil jeg komme nærmere inn på i neste avsnitt om innhold i undervisningen.

### 5.3.3 Innhold i undervisningen

Undervisningsinnholdet i kroppsøvfingsfaget må være i tråd med lovene og forskriftene, samt planverket for skolen (Kunnskapsdepartementet, 2009, s. 12). Sett bort ifra det står læreren relativt fritt til å velge innhold som engasjerer elevene i undervisningen, så lenge det er i tråd med læreplanen. I samtale med informantene kom det frem at innholdet i kroppsøvfingsfaget hadde betydning med tanke på kroppspress. Flere av informantene nevner ulike aktiviteter, men styrketrening er en fellesnevner for alle. Ida og Ada uttaler seg om det slik:

*Ida: Kanskje styrketrening, fordi der er det mye rare bevegelser. Der kan man kanskje tenke litt på det, og rette litt på tightsen eller hvordan man står i forhold til andre rundt. Jeg føler at i for eksempel fotball og basketball så er det mye lettere, for da er folk så veldig med og fokuset er et annet. Da løper man, men ser ikke så veldig på andre. Men hvis man har løping, så ser man litt lettere på andre. Så de aktiviteten som klarer å distrahere elevene fra å ha fokus på hverandre, synes jeg ofte bidrar minst til kroppspress.*

*Ada: Jeg synes styrke kanskje (...) Egentlig mer styrke. Det er jo noen som tenker at «å, dette er så kleint, for jeg får jo ikke til en pushups engang». Også er det andre som synes de tar for mange og tenker at «å, nå tror gutter at jeg sikkert er skikkelig treningsnarkoman». Jeg tror mange har masse forskjellige tanker.*

Både Ida og Ada trekker frem styrketrening som en aktivitet der de i større grad føler seg synlig, i motsetning til andre idretter og aktiviteter. Ida nevner også at aktiviteten innebærer ulike bevegelsesformer, og at hun derfor tenker over hvordan hun står i forhold til andre elever og hvordan hun tar seg ut under aktiviteten. Ada opplever på en annen side at hun, og mest sannsynlig andre, kjenner på følelsen av ulik mestring av øvelsene. Hun hevder at det kan være negativt å både være for svak og for sterk for øvelsene, fordi det kan gi medelevene et inntrykk og en pekepinn på hvor sprek og/eller sterk en person er. Ola og Lars på den andre siden trives godt med styrkeøvelser i kroppsøvfingsfaget. De sier:

*Ola: Jeg kan jo si styrkeøvelser, men jeg synes jo det bare er gøy. Så blir man heiet litt på også med humor. Jeg merker egentlig ikke situasjoner, mest at folk ser på meg.*

*Lars: Og i kroppsøvingen så klarer jeg jo ofte mange reps og sånt, så da pleier jeg av og til å vise litt øvelser til klassen og sånt.*

Ola og Lars uttrykker gjennom disse utsagnene at de synes styrketrening er gøy. Ola påpeker at han føler han blir «heiet på» av medelevene sine, og jeg tolker det dit at denne typen aktivitet fører til at Ola får en ønskelig bekreftelse gjennom styrketrening. Som tidligere nevnt trener både Ola og Lars jevnlig styrketrening på fritiden. Med andre ord kan vi anta at de begge i stor grad føler de mestrer denne aktiviteten godt, noe som også gjør at de trives godt

med oppmerksomheten de får. Det er også verdt å merke seg at begge guttene i denne masteroppgaven trives med styrketrening. Ola reflekterer likevel over forskjellen mellom kjønn. Han fortsetter:

*Ola: For eksempel med styrkeøvelsene så har jeg følt at gutter naturlig kan ta mer push-ups på grunn av testosteron, så der kan jeg se for meg at jentene føler de er svakere enn andre og vil ikke se dårlig ut. (...) Nei, men jeg kan se for meg at jenter tenker noe annet, fra et annet perspektiv. Jeg føler egentlig at jenter tenker mer på det enn gutter.*

I likhet med Ada påpeker Ola sammenhengen mellom styrketrening og mestring. Ola konkluderer med at gutter kan gjennomføre tyngre øvelser på grunn av testosteron, og vi kan anta at han derfor tenker at jenter ikke får til det samme som guttene. Med utgangspunkt i utsagnene til Ada og Ola får jeg inntrykk av at begge vektet det positivt å mestre ulike styrkeøvelser. På den andre siden virker det som at de ønsker å være naturlig sterke, altså at de ikke er trent fordi de legger inn en stor innsats. Ofte vil også kroppsøvingslæreren vekte lik innsats mellom kjønn forskjellig (Klomsten, 2016). Ommundsen (2015) skriver at kroppsøvingslærere kan bli bærere av kjønnsstereotyper i ulike aktiviteter, ved å avgrense aktivitetene til å bare gjelde for eksempel gutter eller de som mestrer aktiviteten gjennom ord, uttrykk eller kroppsspråk. Nora påpeker samarbeidsøvelser som utfordrende i kroppsøvingsundervisningen. Hun sier:

*Nora: Egentlig så hater jeg å ha sånne samarbeidsoppgaver, der vi skal være et team i konkurranser. Også skal vi gjøre forskjellige ting og sitte på ryggen til hverandre og sånt. Det er det jeg hater mest i kroppsøving, for da står folka som står igjen og ser på deg når du løper over gulvet. Og hvis vi skal sitte på ryggen da, så er jeg redd for at det skal se rart ut eller kjennes rart ut. Siden jeg ikke har så mye fett på kroppen, så kjennes det jo sikkert veldig hardt ut. Også er jeg jo heller ikke så sterk som jeg skulle ønske at jeg var. Så det blir veldig tydelig for andre hvor dårlig jeg er.*

Nora trekker også frem øvelser der kroppen er i sentrum for aktiviteten. På denne måten kan vi finne en sammenheng mellom styrketrening og samarbeidsøvelser, ved at det ikke er en ball som stjeler fokuset fra kroppen. Jentenes utsagn er i motsetning til Walseth et al., (2017) forskning som trekker frem at jentene i studien gjerne skulle byttet ut de typiske ballidrettene

med mer effektiv trening, slik at de kan oppnå en sprekere kropp. Min tolkning er at informantene i denne masteroppgaven ikke finner de tradisjonelle ballaktivitetene som unyttige, men i stor grad trives med de aktivitetene som fjerner fokuset fra kroppen og over på noe annet, for eksempel i form av forskjellig utstyr. På den andre siden skal faget medvirke til at elevene sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015), og elevenes kroppslige bevegelser kommer ikke utenom eleven som det lærende kroppslige subjektet, jf. Merleau-Ponty. Nora uttrykker at hun synes det er utfordrende med aktiviteter der hun i større grad er synlig for de andre elevene, fordi hun opplever å ikke alltid mestre øvelsene i undervisningen. Læreplanen i kroppsøving gir rom for å tilpasse innholdet på ulike måter, blant annet gjennom læringsstrategier, arbeidsmåter, lærestoff og organisering. Mari synes at sirkeltrening kan være en god innfallsvinkel til aktivitet hvor kroppen er i sentrum. Hun sier:

*Mari: Jeg tenker at sirkeltrening og sånt, der man kanskje gjør litt forskjellige ting kan være bra. Eller aktiviteter hvor man står på en rekke, for da kan man ikke se på noen andre. At det er noe for alle, og at alle deltar, tror jeg er ganske viktig.*

Ut ifra regelverket angående læreplanen vil læreren i faget ha stor frihet til å velge innhold i undervisningen. Kunnskapsdepartementet (2009, s. 12) hevder at det kan det være nyttig for lærer å inkludere elevene i det pedagogiske arbeidet, for at elevene i større grad skal være motiverte for å lære og mestre. Mari legger frem ulike strategier der elevene for eksempel står på rekke eller gjennomfører forskjellige øvelser, uten store rom for å observere hverandre under gjennomføringen av aktiviteten. Säljo (2001) hevder at menneskelig utvikling skjer på to nivåer. Første nivå handler om at elevene skal lære sin egen kropp og kjenne, jf. kroppen som det lærende subjekt. Læreren i kroppsøvingfaget bør derfor legge opp til øvelser og aktiviteter hvor elevene kan utvikle kroppslige og motoriske ferdigheter. Det andre nivået handler om interaksjon og samspill mellom mennesker. Ved at elevene stadig utsetter seg for aktiviteter der samspiller mellom dem er sentralt, er det stor sannsynlighet for mellommenneskelig utvikling. Denne utviklingen kan også overføres til situasjoner i det daglige livet, som i arbeidslivet eller generell interaksjon med venner og familie. Spørsmålet foreligger derfor i hvilken grad læreren er dyktig på å møte elevenes ulike interesser og komfortsoner, og i tillegg søke stadig utvikling ved å introdusere dem for et innhold i undervisningen som fører til nettopp det. Brattenborg og Engebretsen (2013) poengterer viktigheten av å være et godt forbilde for elevene. Elevene observerer læreren og dens

holdninger, og er ofte genuint interessert i kroppsøvlingslærerens verdier og interesser. Som kroppsøvlingslærer vil man i kraft av sin stilling være synlig, og det vil være viktig å kontinuerlig holde fast på hvordan en ønsker å være, da dette smitter over på elevene (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Egenskaper som gode ferdigheter, mye kunnskap og positive holdninger, setter elevene høyt og vil resultere i aktelse og respekt. Med andre ord er det lett å anta at læreren også spiller en stor rolle med tanke på hvordan han eller hun presenterer innholdet i undervisningen, samt kravene som stilles underveis. Ola stiller seg delvis uenig i Brattenborg og Engebretsens (2013) teorier. På spørsmålet angående lærerens påvirkning til elevgruppen, svarer han:

*Ola: Jeg tror de kan prøve, men jeg tror ikke de oppnår noe. Lærere har ikke så stor effekt som de skal ha på elevene, det er det som er synd. (...) De kan sikkert ha noe, men da må det være en ganske god lærer. Man må være ganske tydelig. Jeg føler den tilliten lærer bygger opp med elevene har mye med det å gjøre. Hvis man er en likt lærer, da tror jeg læreren kan oppnå og påvirke elevgruppen. En kul lærer. Eller ikke nødvendigvis kul, men hyggelig lærer da. Og «normal».*

Ola starter svaret på spørsmålet relativt bastant og uttrykker på den ene siden at læreren i faget ikke har den effekten på elevene som er nødvendig for å oppnå endringer, og jeg tolker det som at Ola her inkluderer både kroppsøvlingsspesifikke øvelser, det allmenndannende og det kroppskulturelle. Med andre ord generelt det kroppsøvlingsundervisningen innebærer. Etter å ha reflektert litt over spørsmålet, kommer han på den andre siden frem til at læreren kan ha en viss effekt likevel. Ola poengterer at det må foreligge en rekke egenskaper og kvaliteter hos læreren for at han eller hun skal ha påvirkningskraft på elevene. Eksempler han trekker frem er at læreren er tydelig, godt likt og at han eller hun er flink til å bygge en tillitsfull relasjon til elevene i klassen. Brattenborg og Engebretsen (2013) sier at noe av det som bestemmer i hvor stor grad læreren fungerer som rollemodell, avhenger av hvor synlig hans eller hennes gode egenskaper er, i form av væremåte og adferd. Dette kan også spille inn på elevenes trivsel i faget, noe jeg skal drøfte nærmere i neste delkapittel.

#### 5.3.4 Trivsel i kroppsøvlingsfaget

Lagestad (2017) og Klomsten (2016) påstår at en mulig forklaring på hvorfor gutter trives bedre enn jenter i kroppsøvlingsfaget er på begrunnet med at at aktivitetene i faget ofte verdsettes høyere hos gutter, enn hos jenter. De verdsatte aktivitetene kan bidra til økt

motivasjon i større grad hos alle elevene, som igjen kan føre til bedre innsats, deltakelse og trivsel. Nyere studier peker også på at aktiviteter der gutter tradisjonelt sett har deltatt mer enn jenter, som ballspill og grunntrening, preger kroppsøvningsundervisningen (Klømsten, 2016). Da jeg utformet intervjuguiden var jeg nysgjerrig på hvem informantene opplevde at trivdes best i kroppsøvningsundervisningen. Informantene i denne forskningsoppgaven hadde alle like og ulike meninger om hvem dette kunne være. Deres første respons var, ikke overraskende, gutter. Supplerende til førsteresponsen, reflekterer de likevel videre og begrunner det med forskjellige argumenter. Nora sier:

*Nora: Jeg føler nok at gutter trives bedre, fordi jeg tror det er størst andel jenter som føler på kroppspress, enn guttene. Jeg føler det er så mye enklere for gutter. At de kan liksom bare trene, og så får de muskler.*

Nora begrunner trivsel i kroppsøvningsfaget med hvem som i størst grad kjenner på kroppspress. Det er forskjell på hva som blir sett på som det ideellekroppsidealet i kroppsøvningsfaget for jenter og gutter. Forskning viser at jenter på sin side i større grad er opptatt av å ha et pent ansikt, og å fremstå slanke og feminine. Guttene var på den andre siden var opptatt av å være gode i sport samt, verdsatte en sterk og trent kropp. Vrabel (udatert) skriver i sin artikkel at unge mennesker generelt sett er de som er mest utsatt for kroppspress og det viser seg at jenter er mer kritiske til seg selv. Dette kan skyldes at kroppsidealet til jenter er lengre unna den gjennomsnittlige kvinnekroppen, enn hva som er tilfellet for menn (Vrabel, udatert). Dette kan vi overføre til det Nora sier ved at jenter føler på et større kroppspress, og argumentere for den eventuelt større avstanden til idealkroppen. Med andre ord kan vi anta at det er sammenheng mellom kroppsideal, kroppsbilde og trivsel i kroppsøvningsfaget, der kroppen er i sentrum. Nora uttrykker også at trivsel har en forbindelse med at faget virker så mye enklere for gutter. Brattenborg og Engebretsen (2013) skriver at kroppsøvningsfaget ofte er en arena som foregår på guttenes premisser. Det resulterer i at jenter mistrives mer enn gutter (Moen et al., 2017). Ida trekker frem, i likhet med Nora, at flere gutter enn jenter er komfortable i faget. Hun sier:

*Ida: For å være helt ærlig så tror jeg gutter trives mye mer. Det kan jo være fordi jeg er jente at jeg tror det. Jeg vet jo ikke om de går og tenker på akkurat de samme følelsene. At de er litt stresset før kroppsøvingstimen og vil gjøre det bra fordi de føler at de må være bedre enn jentene. Jeg tror nok jenter har følelsene litt mer utenpå, og*



*hvertfall viser det litt mer. Kroppsøving kan være et litt sårbart fag noen ganger. Når vi hadde svømming, så virket det som om guttene bare dreit fullstendig i det. De var bare som de var, og det var greit. Mens jentene var litt mer reserverte. Alle gutter er nok ikke sånn, men absolutt flere gutter enn jenter.*

Ida trekker frem kroppsøvingsfaget som et sårbart fag på mange måter. Hun nevner også at det er knyttet en del følelser til kroppsøvingsfaget, og at jentene har disse følelsene i større grad på utsiden. Jeg tolker Idas utsagn som at hun og de andre jentene føler seg mer sårbare i faget fordi de har følelsene mer utenpå. Jeg trekker dette utsagnet mot det faktum at jentene i denne undersøkelsen uttrykker en fenomenologisk og subjektiv forståelse av kroppen, der de deltar i kroppsøvingsundervisningen med hele seg. Guttene derimot har i større grad en mer avslappet holdning til faget. Det bekrefter de Lars og Ola gjennom utsagnene på hvem som, etter deres mening, trives best i kroppsøvingsfaget. De sier:

*Lars: Det tror jeg er gutter. Vi har mye ballspill, og vi gutter kan jo bli litt mye av og til. Mye fart og trøkk, og da tror jeg vi trives bedre. De fleste jentene er jo litt mer forsiktig. Det kan fort gå litt hardt for seg når vi har basket og innebandy og sånt. Nå er vi en klasse med mange gira gutter da. Og når det er lov med nærkontakt, så er det fort gjort å takle litt for hardt.*

*Ola: Gutter! Det er lettere for gutter å dunke hverandre, for eksempel når man spiller fotball og kan ha lettere for å trøkke til i kanonball. Eller guttene er ikke bedre i kanonball i min klasse, det er jentene. Men gutter er litt mer voldsomme, og jentene er kanskje litt mer forsiktig. Men jeg tror jentene har litt godt av å føle at de mestrer noe bedre enn gutta, at de får mer selvtillit på en måte. At de er mer likestilt, eller vi er jo det, men gutta er litt mer sånn barske og da tror jeg jentene kan få følelsen av at vi er bedre.*

Lars og Ola begrunner trivsel med blant annet innholdet i undervisningen. Begge uttrykker at gutter i større grad kan være brautende og voldsomme, med mye fart og trøkk. Det har også vist seg gjennom tidligere forskning at lik atferd, for eksempel røff og brautende atferd, vurderes forskjellig av lærer (Klomsten, 2012). Klomsten (2016) hevder at jenter ofte tar i bruk ulike strategier for å usynliggjøre seg i kroppsøvingstimene, slik at de ikke står i fare for å være i veien for guttene. Spesielt aktiviteter som innebærer ball utpeker seg som en aktivitet hvor jentene trekker seg tilbake. Hun trekker frem aktiviteten som mulig hard og brutal i

samspill med guttene. Det er i tråd med det informantene Lars og Ola sier i intervjuet, med utsagnet «jentene er kanskje litt mer forsiktig». Ola har også evnen til å sette seg inn i jentenes perspektiv når det kommer til kroppsøvfingsfaget. Han argumenterer for viktigheten av at jentene også oppnår mestring og glede i faget, som er i tråd med formålet for kroppsøvfingsfaget. Ut ifra det Ola forteller tolker jeg det slik at han ønsker mer likestilling i kroppsøvfingsfaget, enn det som praktiseres i hans klasse i dag. Som tidligere nevnt i oppgaven uttrykte blant annet Ida at aktiviteter som innebærer ball eller andre distraheringseffekter i større grad tok fokuset bort fra kroppen, noe hun satt pris på fordi hun i mindre grad følte på kroppspress i disse aktivitetene. Ada og Mari skiller heller ikke aktivitetene på bakgrunn av kjønn, men som følge av i hvilken grad du er sportslig aktiv eller ikke. Ada og Mari sier:

*Ada: Jeg tror guttene som er sterke og driver med sport trives best i undervisningen, og har den beste følelsen i kroppsøvfingsfaget. I motsetning til de som gamer eller har andre hobbyer enn sport og fysisk aktivitet, de tror jeg føler seg mer ukomfortable. Jentene tror jeg har et bedre forhold til de øvelsene vi gjør, det er kroppsfasongen som er det store temaet. Mens guttene tenker mer på øvelsene, ikke utseendemessig, men antall.*

*Mari: Jeg vil tenke at det er guttene som trives best, for det er kanskje de som har mest behov for et fysisk utløp, det er kanskje de som blir mest rastløse. Men samtidig så har man de jentene som også er litt sånn. Så hvis det er personer som er veldig glad i å være fysisk aktive, i konkurranse eller sånne ting, så tror jeg det kan være de som trives best. Og det er de som også tenker mest på alt det fysiske du gjør. Så kanskje gutter og de jentene som er mest rastløse. Og de som er gode, de som mestrer faget. Det er jo alltid gøy.*

Dowling (2016) understreker i sin forskning at de idrettsflinke har en fordel i forhold til de som ikke driver organisert idrett, i tråd med det både Ada og Mari sier. Det er sannsynlig å anta at det finnes en sammenheng mellom tiden unge bruker på ulike aktiviteter og det de blir gode i, som videre fører til at jenter og gutter kommer til kroppsøvfingsundervisningen med ulike forventninger og forutsetninger. Mari knytter også innsatsen i faget til elevene som har størst behov for et fysisk utløp, men baserer det på tvers av kjønn. Både Ada og Mari opplever at guttene i utgangspunktet er de som trives best i kroppsøvfingsfaget. De trekker likevel frem

flere argumenter som ikke nødvendigvis tilsier at det er slik. Samtlige informanternes spontane respons på spørsmålet angående trivsel i kroppsøvningsfaget var at guttene trives best. Jeg finner likevel begrunnelsene og argumentene deres som interessante og varierte. Forskning viser at gutter får signifikant bedre karakter i kroppsøvningsfaget, enn hva jenter gjør (Lagestad, 2017). I tillegg hevder Lagestad (2017) at jenter trives mindre og deltar mindre, noe som fører til dårligere innsats og dermed lavere karakter. Ida påpeker sammenhengen mellom prestasjon i faget, mestring og kroppspress. Hun sier:

*Ida: Også kan det ha litt prestasjoner å gjøre - at det påvirker meg. Hvis jeg for eksempel gjør det bra i en gymtime, så gjør det ikke så mye om jeg har litt større låren enn ei annen, fordi jeg slo henne i fotball liksom. Det har preget meg litt, hvert fall når jeg gikk på idrettslinjen på ungdomsskolen. At jeg klarte å ta i litt mer i rugby eller i fotball eller score flere mål. Jeg hadde det hele tiden litt sånn at jeg måtte klare å gjøre det bedre. Så det finnes en link mellom kroppsbygge og mestring. Jeg følte at hvis jeg mestret det litt bedre, så var det på en måte godkjent å se litt større ut enn de andre jentene.*

I dette utsagnet påpeker Ida hvor viktig det har vært for henne å mestre i faget. Jeg tolker det dit at hun er mer komfortabel med egen kropp og oppnår et bedre kroppsbygge ved å mestre øvelser, aktiviteter og generelt innhold i kroppsøvningsfaget. Hun forteller selv at det finnes en «link» mellom kroppsbygge og mestring. Likevel tolker jeg det også slik at dersom hun ikke opplever mestring i kroppsøvningsfaget, kan det føre til en motsatt effekt, altså dårligere kropps- og selvbygge. Hun bekrefter antakelsene mine ved å si at hun «måtte klare å gjøre det bedre».

Oppsummerende i kroppsøvningskapittelet ser vi både gjennom beskrivelsene til faget, tidligere forskning og informantenes uttalelser at faget er komplekst. Kroppsøvningsfaget gjennomføres på mange ulike arenaer, har andre rammer enn de andre fagene på skolen, noe som inkluderer andre krav og forventninger til elevene. De fleste informantene gir uttrykk for at de er komfortable i garderobesituasjonen, og begrunner det med at de føler seg trygge og i større grad er jevnere pubertetsmessig nå, enn tidligere. Flere påpeker at garderobekulturen er svært varierende fra skole til skole, og fra klasse til klasse. Flere har opplevd denne forskjellen fra ungdomsskolen til videregående. Tidligere forskning viser gjennom gjentakende debatt at dusjing og skifting for mange har vært en av grunnene til at enkelte elever ikke liker kroppsøvningsfaget. Informantene i denne oppgaven bygger derimot ikke

oppunder disse antakelsene, da de fleste trives i garderoben før og etter undervisning. Mari var den eneste informanten som påpekte at hun syntes garderobesituasjonen kunne være noe ubehagelig, da hun synes det å være naken foran andre er personlig og «bare noe hun skal se». Hun formidler at hun har hatt det slik siden barneskolen, og at det derfor ikke nødvendigvis har vært noe som har kommet da hun kom i puberteten. Faget inkluderer også treningsklær, noe samtlige av informantene er *svært* bevisste på. Kroppsøvfingsfaget bygger på kroppslig læring, der kroppen naturligvis er i sentrum for å øve og prøve på ulike bevegelser og aktiviteter. Alle ønsker å få frem sine beste sider, da kroppene deres er mer synlig i faget. Flere av informantene føler seg i større grad dømt i kroppsøvfingsfaget, og mener de må gå utenfor komfortsonen når de tar på seg treningsklær. Det begrunner de med rare trender, at de ikke kan ta på seg de treningsklærne de vil og at motene i dag kan være svært nedbrytende. Med andre ord er de observante og nøyaktige i valg av treningsklær for kroppsøvfingstimen. Jentene beskriver det slik at de har på klær som holder seg på plass under øvelser og «skjuler» kroppen eller det de ikke er fornøyd med. Guttene derimot er mer bevisste på hva som fremhever det de er fornøyd med, som ved for eksempel stramme gensere, slik at de får den ønskede bekreftelse for dette. Innholdet i faget påpekes også som en faktor som kan øke kroppspresset i kroppsøvfingsfaget. Alle informantene trekker frem styrketrening, der jentene synes det øker kroppspresset, i motsetning til guttene som trives med øvelsene og har genuin interesse for det på fritiden. Jentene i undersøkelsen nevner også at aktiviteter som inneholder ball eller andre former for utstyr, kan flytte fokuset bort fra kroppen og dermed minske kroppspresset. Samtlige av informantene hevder det er mer kroppspress i kroppsøvfingsfaget, enn generelt på skolen.

#### 5.4 Forskningsspørsmål 4: Hva mener elevene kan redusere kroppspresset i kroppsøvfingsfaget?

Kroppsøvfingsfaget skiller seg fra de andre fagene i skolen ved at kroppslig læring står i sentrum. Tidligere har faget hatt som hensikt å skulle styrke forsvaret i form av militante øvelser. Faget har forandret seg mye siden den gang og skal nå inkludere flere aspekter som er forankret i kompetansemål og formål med kroppsøvfingsfaget. Faget skal i dag blant annet «bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse». Det vil si at læreren er pålagt et ansvar for å skulle legge til rette for at elevene skal kunne utvikle disse egenskapene. Informanten Ada påpeker at det kan være utfordrende i praksis, fordi kroppsøvfingslærerne møter mange elever med forskjellige

forutsetninger. Hun trekker frem at et sentralt poeng kan være at læreren legger til rette for medbestemmelse, for å kunne oppnå mestring. Hun beskriver det slik:

*Ada: Lærere kan kanskje bli nærmere elevene sine, vite hva de synes er ubehagelig og hva de synes er gøy og hva de føler seg flinke i, og jeg føler at hvis man er litt nærmere elevene sine så kan man enklere se hvilken undervisning de trives best i.*

Ada beskriver lærerrollen og hvilke kvaliteter som er nødvendig for å oppnå en god undervisning for alle elever. Hun trekker frem elev-lærer-relasjonen og viktigheten av å skape et tillitsforhold der læreren blir godt kjent med elevene sine. Ada mener det er viktig fordi da vet læreren hva elevene synes er ubehagelig, gøy og hva de mestrer i stor grad. Reidun Tangen (2018) skriver at en forutsetning for å vinne innsikt i hvordan elevene har det i undervisningen er å forstå hvordan det ser ut ifra deres perspektiv, i tråd med Adas utsagn om å bli kjent med elevene sine. Kroppsøvfaget skal også bidra til utvikling, noe som innebærer at elevene utfordres gjennom ulike aktiviteter og idretter, i samarbeid med medelevene sine. Læreren må derfor forsøke å kombinere elevenes forutsetninger og forventninger med et innhold i undervisningen som utfordrer dem og gir dem mulighet til å øve og prøve med kroppen (Standal, 2019). Informantene Ida og Nora påpeker andre egenskaper læreren bør inneha, som å være et godt forbilde, tørre å snakke om kroppen og jobbe med klassemiljø. De sier:

*Nora: Det å snakke om kroppen på en bra måte, det gjelder både lærere og elever. (...) Lærere kan jo ta opp temaet med elevene sine, for å forbedre forholdet og synet på egen kropp. At læreren går frem som et godt eksempel og normalisere kroppen i kroppsøvingstimene, med både gutter og jenter til stede. For eksempel ved å snakke om at det finnes veldig mange forskjellige kroppsfasonger og kroppstyper, og at det ikke finnes noen fasit. De kunne kanskje også tatt opp hva folk tenker vinklet mot det positive, ved å si hva vi heller burde fokusere på. Positivt vinklet kroppsprat. Sånn at guttene også hører det.*

*Mari: På generelle ting så føler jeg at det må være et greit klassemiljø for at det skal være innafor å bli svett på ryggen eller under armene, og kunne bli skikkelig sliten da. I tillegg må læreren være god, som er med å pushe deg, men ikke for mye. Sånn at det ikke blir sånn at noen gjør det, og noen gjør det ikke. Men at alle gjør det, selv om*

*man ikke nødvendigvis klarer det, så skal man prøve hvert fall. At det ikke er skummelt å være streng, og ha en viss autoritet. At læreren er hyggelig, men må også kunne si ifra.*

Nora og Mari presiserer at et godt klassemiljø er en viktig faktor for å trives i kroppsøvningsfaget med sin egen kropp. De mener kroppsøvningslæreren må være flink til å se alle elevene, ha autoritet og være en person elevene opplever at de kan snakke med. Nora argumenterer også for åpenhet og samtale om jente- og guttekroppen som et mulig tiltak for å normalisere kroppen i undervisningen. Hun mener det er viktig at både lærere og elever snakker om kroppen på en god måte, og gjøre et poeng ut av at det finnes mange forskjellige kroppsfasonger og kroppstyper. Jeg tolker Noras utsagn som at hun ønsker at lærere skal utnytte sin posisjon ved å være åpen og forbilledlig med tanke på kropp, ved å fremme positive holdninger og presisere at det ikke kun finnes en fasit på en jente- og guttekropp. Fagfornyelsen i kroppsøving legger stor vekt på elevens evne til kritisk tenkning, noe jeg tolker at Nora også indirekte etterspør, ved at hun ønsker at alle elevene skal reflektere over at det også skal finnes mangfold med tanke på kropp. Noras argumenter skildres også i formålet til faget, hvor det står at kroppsøving skal «*ruste elevene til vurdering av kroppsideal og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelsen, helse, ernæring, trening og livsstil*». Det vil si at lærere er lovpålagt å legge opp til en undervisning som utfordrer elevene på vurdering av blant annet ulike kroppsideal. Mari påpeker også lærerens evne til å være den autoritære i undervisningen. Hun sier det er viktig at læreren er god på å si ifra, motivere elevene til å utfordre seg og bidra til et miljø der innsatsen i aktivitetene også legges merke til. Informanten Ida har forståelse for at kroppsøvningsfaget har ulike kriterier som ligger til grunn for karakteren elevene får i faget, i likhet med andre fag i skolen. Hun beskriver det slik:

*Ida: Som lærere tenker jeg det er viktig å få frem at innsatsen også har mye å si. Selvfølgelig skal man vurdere basert på resultater, det er det samme som matte, noen får til det mattestykket, og noen får det ikke til. (...) Si tidlig i starten av skoleåret at læreren vurderer ut ifra innsats også, få frem fairplay og hvordan man er med hverandre, hvordan man kan være en god lagkamerat eller en god venninne som hjelper noen opp. Det tror jeg at som kroppsøvningslærere har mye å si da, med tanke på kroppspresset. Alle har dårlige dager, og at kroppsøvningslæreren også formidler at han eller hun vet det.*

I motsetning til andre fag, fungerer kroppsøvingen slik at kroppen er i sentrum av undervisningen. Aasland og Engelsrud (2017) skriver at innsats er noe lærerne *ser* og *opplever*, og det tyder derfor på at innsatsen i faget vurderes ut ifra synligheten til informantenes kropper. Et eksempel som benyttes er synligheten av svette og utmattelse etter en aktivitet, der det legges en føring på hvilken innsats eleven har hatt i timen. Svette og utmattethet er varierende fra elev til elev, og vi kan drøfte hvorvidt det er et holdbart argument for vurdering av innsats i undervisningen. Ida reflekterer videre over at kroppsøvingslærere derfor bør trekke frem andre aspekter, som å legge større vekt på samhandling, fremfor resultat. Hun presiserer at kroppsøvingslærere bør ha mer fokus på fair play og det å være en god lagspiller, fremfor å være best. Både jenter og gutter skal utvikle sosial kompetanse, holdninger, verdier og ferdigheter gjennom undervisningen i faget, som gjør dem i stand til å bidra positivt i et samfunn som stadig blir mer mangfoldig. Ola derimot, uttrykker at det ikke finnes noen løsning som kan redusere kroppspresset. Han sier:

*Ola: Redusere? Det øker jo bare kroppspresset. Jeg vet ikke hvordan det kan redusere det på noen måte. Hvert fall ikke gym som et fag. Da må man bidra til å endre folks grunnverdier på hvordan man ser ting, på en måte.*

*Lars: Kan det redusere kroppspress? Jeg synes jo generelt vi prater mye om kropp da. Kanskje det å prate om at alle ikke kan være sterke. Det er ikke alle som er glad i trening heller. Ha fokus på at vi er forskjellige og har ulikt utgangspunkt.*

Ola og Lars er enstemmig med tanke på reduisering av kroppspresset i kroppsøvingsfaget. Ola hevder kroppsøvingsfaget kun bidrar til økt kroppspress blant elevene. Jeg tolker Olas utsagn som at kroppsøvingsfaget i seg selv ikke kan redusere kroppspresset, men at læreren heller må jobbe med grunnverdiene til elevene ved å hjelpe dem med å utvikle selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og få dem til å se flere perspektiver på kropp. Dette kan vi knytte til fagfornyelsen og kritisk tenkning. Ida avslutter intervjuet sitt med å reflektere over hvilke ord hun kunne hatt behov for, da selvtilliten og kroppsbilde var på sitt laveste på ungdomsskolen. Hun forteller:

*Ida: Skulle jeg gitt et råd til meg selv som ung, så hadde jeg sagt «bare spis det du vil. Spis sunt og tren fordi du vil trene og ikke fordi du vil se bedre ut eller ha den*

*bekreftelsen, men tren fordi du synes det er gøy, nyt treningen, og ikke tenk på at du må være best i alt. Drit litt i noen ganger». Det hadde jeg tjent mye på.*

Ida uttrykker her at hun skulle ønske noen hadde vært tydeligere med henne angående forholdet til kosthold og trening da hun var yngre. Når en person får tanker, følelser og opplevelser av å ikke se bra nok ut, kan en føle seg utsatt for kroppspress. Yngre mennesker er de som er mest utsatt for kroppspress, og forskning viser at jenter i alle aldre er langt mer kritiske til seg selv, enn det gutter er. Ungdommene prøver å finne ut av hvor de kan passe inn og lykkes i voksenlivet. Under intervjuet oppfatter jeg Ida som at hun har reflektert mye rundt egen kropp og utseende, noe hun også bekrefter, ved å komme med rådene hun gjerne skulle hatt som yngre.

Avsluttende i intervjuet var jeg nysgjerrig på hvilke tiltak elevene mente skolen eller lærerne kunne gjøre for å redusere kroppspresset i kroppsøvingsundervisningen. Ada trekker frem elev-lærer-relasjonen og viktigheten av å skape et tillitsforhold der læreren blir godt kjent med elevene sine. Ada mener det er viktig fordi da vet læreren hva elevene synes er ubehagelig, gøy og hva de mestrer i stor grad. Nora argumenterer også for åpenhet og samtaler om jente- og guttekroppen som et mulig tiltak for å normalisere kroppen i undervisningen. Hun mener det er viktig at både lærere og elever snakker om kroppen på en god måte. Nora gjør også et poeng ut av at det finnes mange forskjellige kroppsfasonger og kroppstyper, altså at alle elevene skal reflektere over at det også skal finnes mangfold med tanke på kropp. Flere informanter påpeker at læreren må forsøke å kombinere elevenes forutsetninger og forventninger med et innhold i undervisningen som utfordrer dem og gir dem mulighet til å øve og prøve med kroppen. Lars og Ola derimot stiller seg kritisk til at det er mulig å redusere kroppspresset i kroppsøvingsfaget. Ola mener en reduisering av kroppspresset vil innebære å endre på elevenes grunnverdier. Lars trekker frem at det kan være sentralt å poengtere at alle elevene er forskjellige, inkludert kroppsfasong, interesser og utgangspunkt for faget.



## 6.0 Avsluttende diskusjon og veien videre

I dette kapittelet ønsker jeg å sammenfatte undersøkelsens hovedfunn i henhold til problemstillingen, og i tillegg vise til forskningsspørsmålene i sammenheng med den teoretiske forankringen som ble presentert i kapittel 2. Problemstillingen jeg har ønsket å finne svar på ble beskrevet i kapittel 1, og lyder som følger: *Hvordan opplever elever i den videregående skolen kroppspress i kroppsøvingsfaget?* I tillegg til problemstillingen har jeg utarbeidet fire forskningsspørsmål, med den hensikt å konkretisere og belyse problemstillingen til oppgaven. I neste delkapittel ønsker jeg å oppsummere funnene i oppgaven med utgangspunkt i forskningsspørsmålene.

### 6.1 Oppsummering av funn

Ifølge Duesund (1995) vil det å forklare kroppen innebære en redusering fra dens mangetydighet til entydighet. Alle informantene deltar i kroppsøvingundervisningen med hver deres kropp, med ulike forutsetninger. Første forskningsspørsmål tar for seg hva informantene legger i begrepet *kropp*.

Et sentralt funn i denne masteroppgaven er skillet mellom kjønn og synet på kropp. Jeg har i oppgaven tatt utgangspunkt i de to hovedforståelsene for kropp; en objektiv og dualistisk forståelse, og en fenomenologisk og subjektiv forståelse. Jentene uttrykker gjennom intervjuene at de faller innenfor den fenomenologiske og subjektive kroppsforståelsen, i motsetning til guttene som i større grad skiller kropp og sinn i sine forklaringer om kroppen. Jeg finner det interessant at informantene i denne oppgaven utgjorde et slikt tydelig skille basert på deres kjønn. Dersom jenter og gutter møter kroppsøvingsfaget med så ulikt syn på kropp, der faget baseres på kroppslig læring, kan vi stille spørsmål ved hvilken lærdom elevene sitter igjen med. Jeg ser likevel at dette funnet ikke kan generaliseres og at det trengs mer forskning på området.

Det andre forskningsspørsmålet i oppgaven tar for seg hva som påvirker elevenes syn på kropp og kroppspress. Elevene møter kroppsøvingsfaget med deres *livsverden*, noe som inkluderer påvirkning fra alle livets aspekter. Informantene trekker frem spesielt tre områder som påvirker deres syn på kropp; *kroppsprat, venner og miljø, samt sosiale medier*. Samtlige informanter påpeker at det kan bli for mye prat om kroppen, og at det påvirker dem i negativ forstand. På den andre siden kan kroppsprat mellom venner også føre til bedre selvtillit og kroppsbylde, ved å få bekreftelse på at de er gode nok som de er. Guttene i undersøkelsen fremhever at de har en personlig interesse for trening og kropp, og at de derfor finner det interessant og spennende å samtale om dette temaet. Sosiale medier fremstår som

«verstingen» for informantene når kommer til kropp og kroppspress. Samtlige informanter innrømmer at de sammenlikner seg med personer på sosiale medier, og det er varierende i hvilken grad informantene opplever at det er oppnåelig eller ikke.

Informantene uttrykker gjennom denne undersøkelsen at kroppsøvfingsfaget kan føre til kroppspress. De opplever at de må benytte seg av moteriktige og trendy treningsklær for å bli akseptert i kroppsøvfingsfaget, fordi man i dette faget i større grad er mer synlig og ønsker å uttrykke en sprek profil. På lik linje med treningsklær finner jentene innholdet i faget som styrende for i hvilken grad de opplever kroppspress. Ballspill og andre aktiviteter som fjerner fokuset fra kroppen trekkes som positive med tanke på kroppspress, i motsetning til Walseth et al. (2017) forskning. På den andre siden peker jentene på styrketrening som økende for kroppspress i faget. Det er i motsetning til guttene som opplever trivsel og mestring i forbindelse med styrketrening i kroppsøvfingsfaget. Et funn jeg fant overraskende var hvordan informantene opplevde garderobesituasjonen. Med min forforståelse om temaet fant jeg det interessant at kun én av seks informanter opplevde garderobesituasjonen som utfordrende. Mari argumenterte for at hun gjennom hele livet har tenkt at kroppen er personlig og derfor ikke har hatt et ønske om å dusje eller skifte med de andre elevene. De resterende informantene beskriver garderobekulturen som trygg, lystbetont og hyggelig. Jeg tolker det som at garderobesituasjonen, for deres del, bidrar til at informantene møter kroppsøvfingsfaget med et smil om munnen. Ut ifra jentenes utsagn er det først når informantene møter det motsatte kjønn i kroppsøvfingsundervisningen, at kroppspresset finner sted. Det er oppsiktsvekkende at alle informantene er tydelige på at det er guttene som trives best i kroppsøvfingsundervisningen. Til videre forskning kan det derfor være interessant å stille spørsmål ved om det kan være en sammenheng mellom kroppspresset jentene føler på i møte med guttene og antakelsene om at guttene trives best.

Avsluttende var jeg interessert i å forhøre meg om hva informantene mente kunne være med på å redusere kroppspresset i kroppsøvfingsfaget. Her var det også et tydelig skille mellom kjønnene. Begrunnelsene for det kan være mange. Guttene på sin side var tydelige på at det ikke var noe som kunne gjøres. De hevdet at det inkluderte en større endring i elevenes grunnverdier. I verste fall mente Ola at kroppsøvfingsfaget heller økte kroppspresset, i motsetning til å redusere det. Jentene derimot ga utfyllende svar, med flere tiltak de mente kunne være med på å redusere kroppspresset i faget. De trakk frem hvilken rolle læreren har som forbilde, motivator, tillit- og trygghetsskaper. Faktorer som klassemiljø og relasjoner mellom elevene var også et viktig poeng for å redusere kroppspresset. I tillegg mente jentene at det var viktig å snakke om kroppen på en god måte og poengtere at det finnes mangfold

blant kropper også – altså ingen fasit på hvordan en gutte- eller jentekropp skal se ut. De mente det var viktig at *alle* elevene i klassen fikk den samme informasjonen.

## Litteraturliste

- Aalen, I. (2012). *En kort bok om sosial medier*. Fagbokforlaget
- Aasland, E. & Engelsrud, G. (2017). "Det er let å se hvem av dere som har god innsats». *Om elever innsats og læreren blikk på kroppsøving*. Hentet 19.03.2020 fra:  
<https://oda-hioa.archive.knowledgearc.net/bitstream/handle/10642/5693/%25C2%25ABDet%2ber%2blett%2b%25C3%25A5%2bse%2bhvem%2bav%2bdere%2bsom%2bhar%2bgod%2binnsats%25C2%25BB.%2bOm%2belevers%2binnsats%2bog%2bl%25C3%25A6rens%2bblikk%2bi%2bkropps%25C3%25B8ving.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Augestad, P. (2003). *Skolering av kroppen: om kunnskap og makt i kroppsøving*. Høgskolen i Telemark, Avdeling for allmenne fag, Institutt for idretts- og friluftslivsfag.
- Azzarito, L. (2009). *The panopticon of physical education: pretty, active and ideally white*. *Physical Education and Sport Pedagogy* (14:1), ss. 19-39.
- Azzarito, L. (2013) Introduction. I: L. Azzarito & D. Kirk (red.), *Pedagogies, Physical Culture, and Visual Methods* (s. 1-11). London: Routledge.
- Baarøy, F. A. (2017). *Ønsker seg mer forskning på de mektige algoritmene*. Hentet 28.04.2020 fra: <https://forskning.no/universitetet-i-oslo-partner-media/onsker-seg-mer-forskning-pa-de-mektige-algoritmene/323891>
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). *Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress*. Hentet 20.03.2020 fra:  
<https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083>
- Brattenborg, S & Engebretsen, B. (2013) *Innføring i kroppsøvingdidaktikk*. Oslo: Cappelen Damm.
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen*. Spartacus.
- By, I. Å. (1998). *Utvikling av læreplanene i kroppsøving i grunnskolen i perioden 1922-1997*. Norges idrettshøgskole. Oslo.
- Christoffersen, L. & Johannessen, A. (2012) *Forskningsmetode for lærerutdanningene*. Oslo: Abstrakt.

- Connell, R. W. (1987). *Gender and power. Society, the person and sexual politics*. Stanford, California: Stanford University Press.
- Connell, R. W. (2002). *Gender –Short introductions*. Cambridge: Polity Press.
- Dalen, M (2011). *Intervju som forskningsmetode – En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dowling, F. (2016) De idrettsflinkes arena. Ungdoms fortellinger fra kroppsøvningsfaget med blikk på sosial klasse. I: Seippel et al. (2016) *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Universitetsforlaget. Oslo.
- Duesund, L. (2003): Kroppen i verden. I *Skapende vetande: nr 40* (s. 10-73). Linköping: Linköpings universitet
- Eide-Midsand, N. (2007) *Boltrelek og lekeslåsing: II. Om å gi gutter rom til å være gutter*. Hentet 19.04.2020 fra: [http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks\\_id=35435&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/index.php?seks_id=35435&a=2)
- Elvebakk, L., Engebretsen, B. & Walseth, K. (2018). Kroppen på Instagram – ungdoms refleksjoner rundt kroppsideal og kroppspress. I Øksnes, M., Sundsdal, E. & Haugen, C. R. (red) *Ungdom, danning og fellesskap – samfunns- og kulturpedagogisk perspektiv*. Oslo: Cappelen Damm Akademiske (s. 81-106).
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp?* Universitetsforlaget. Oslo.
- Engelsrud, G. (2007). *Kroppen - eksteriør eller levd erfaring?* Hentet 03.04.2020 fra: <https://filosofisksupplement.no/wp-content/uploads/2007-engelsrud-kroppen.pdf>
- Engene, L. (2014). *Sosiale medier og kroppshysteri*. Hentet 26.02.2020 fra: <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/40537/Masteroppgave-2014-Line-Engene.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR1zsEU6U6ua904Oa-4UZn7yH80jU5lyEeDvIV6KHf2aIjMRGjfv3quhoCY>
- Festinger, F. (1954). *A Theory Of Social Comparison Processes*. Hentet 17.03.2020 fra: [https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/001872675400700202?casa\\_token=LM\\_P-kZyxB0AAAAA%3AR-2Ky0Lcx6CTQJv7PqF3ottzIb3pr0RP86K6wBpR-qEC-prTS63yBF9AUE480ldcz7DupxajypJnmQ&](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/001872675400700202?casa_token=LM_P-kZyxB0AAAAA%3AR-2Ky0Lcx6CTQJv7PqF3ottzIb3pr0RP86K6wBpR-qEC-prTS63yBF9AUE480ldcz7DupxajypJnmQ&)

- Grogan, S. (2017). *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women and Children* (3. utg). Routledge: New York.
- Halliwell, E., & Diedrichs, P. C. (2012). *Influence of the media*. I N. Rumsey, & D. Harcourt, *The Oxford Handbook of The psychology of appearance* (s. 217-238). London: Oxford university press.
- Hart, E., Chow, C. M. & Tan, C. C. (2017). *Body talk, weight status, and pathological eating behavior in romantic relationships*. Hentet 20.03.2020 fra: <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.hioa.no/science/article/pii/S019566631730363X>
- Holtvedt, H. (2018). *Representantforslag 94 S – 2018–2019*. Hentet 24.04.2020 fra: <https://www.stortinget.no/globalassets/pdf/representantforslag/2018-2019/dok8-201819-094s.pdf?fbclid=IwAR0Kjr9DiOIAB5fDcYpsjLWfoQdaiWRiiMCpQvaRV-MF73r9v8GWhN-ZJtc>
- Klomsten, A. K., Marsh, H., & Skaalvik, E. (2005). *Adolescents Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education: A study of gender differences*. *Sex Roles*, (s. 625-636). Hentet 05.04.2020 fra: [https://www.researchgate.net/publication/267447195\\_Adolescents%27\\_Perceptions\\_of\\_Masculine\\_and\\_Feminine\\_Values\\_in\\_Sport\\_and\\_Physical\\_Education\\_A\\_Study\\_of\\_Gender\\_Differences](https://www.researchgate.net/publication/267447195_Adolescents%27_Perceptions_of_Masculine_and_Feminine_Values_in_Sport_and_Physical_Education_A_Study_of_Gender_Differences)
- Klomsten, A. K. (2012). *Kjønnsdelt idrett og kjønnsblandet kroppsøving – hvorfor?*. Hentet 27. Mars 2020 fra: <http://www.idrottsforum.org/articles/klomsten/klomsten120418.html>
- Klomsten, A. K. (2016). *Begrunnelser for å praktisere kjønnsdelt undervisning i norsk skole*. Hentet 19. Mars 2020 fra: <http://tapir.pdc.no/pdf/FOU/2016/2016-01-5.pdf>
- Krogh, T. (2009). *Hermeneutikk – om å forstå og fortolke*. Oslo: Gyldendal akademisk
- Kunnskapsdepartementet. (2009). *Læreren – Rollen og utdanningen*. (Meld. St. 11 2008-2009). Hentet 23.03.2020 fra: <https://www.regjeringen.no/contentassets/dce0159e067d445aacc82c55e364ce83/no/pdfs/stm200820090011000dddpdfs.pdf>
- Kvale og Brinkmann (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag

- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbylde. I Kvalem, I. & Wichstrøm, L. *Ung i Norge. Psykososiale utfordringer*. (33-50).. Oslo. Cappelen Damm akademiske
- Lagestad, P. (2017). *Er gutter bedre enn jenter i kroppsøving? – En studie av jenters og gutters kroppsøvingsskarakterer i den videregående skolen*. Hentet 05.05.2020 fra: <https://utdanningsforskning.no/artikler/er-gutter-bedre-enn-jenter-i-kroppsøving--en-studie-av-jenters-og-gutters-kroppsøvingsskarakterer-i-den-videregaende-skolen/>
- Loland, S. (2000). *Kroppssyn, idrett og mosjon*. Hentet den 17.09.19 fra: <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/kroppssyn-idrett-og-mosjon>
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Pax Forlag A/S. Oslo.
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Phenomenology of perception*. Routledge. London.
- Moen, K. M. & Rugseth, G. (2018). *Perspektiver på kropp i kroppsøvingsskolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving*. Hentet 17.02.2020 fra <https://jased.net/index.php/jased/article/view/1052>
- Moen, K. M., Westli, K. & Skille, E. Å. (2017) *Nakenhet som allmenndanning*. Hentet 26.04.2020 fra: [https://www.idunn.no/file/pdf/66934831/nakenhet\\_som\\_allmenndanning\\_-\\_garderobesituasjon\\_og\\_kroppsoe.pdf](https://www.idunn.no/file/pdf/66934831/nakenhet_som_allmenndanning_-_garderobesituasjon_og_kroppsoe.pdf)
- NOVA (2015). *Ungdata. Nasjonale resultater 2014. Rapport 7/15*. Oslo: NOVA
- Ommundsen, Y. (2015). Psykologisk læringsklima i kroppsøving og idrett. I Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J. E. (Red.) (2015) *Idrettspedagogikk* (2. utg.) Oslo: Universitetsforlaget s. 46-60.
- Opplæringslova. (1998). *Lov om grunnskolen og den vidaregåande opplæringa* . Hentet 19.03.2020 fra: <http://www.lovdatabank.no/all/nl-19980717-061.html>
- Skaalvik, E. M. (1996). *Selvoppfatning, motivasjon og læringsmiljø*. TANO. Oslo
- Sladek, M. R., Salk, R. H. & Engeln, R. (2018) *Negative body talk measures for Asian, Latina(o), and White women and men: Measurement equivalence and associations with ethnic-racial identity*. Hentet 19.03.2020 fra: <https://www.sciencedirect.com.ezproxy.hioa.no/science/article/pii/S1740144517303844>

- Standal, Ø. F. (2019). *Kva kroppsleg læring eigentleg er*.  
[https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/fagartikkel-kva-kroppsleg-laering-eigentleg-er/219295?fbclid=IwAR12fiMvNvdPgaehFTiN\\_EmU09iZMcjx5Fi7uiMuTnmAtTQkNRCzbMubndM](https://www.utdanningsnytt.no/fagartikkel/fagartikkel-kva-kroppsleg-laering-eigentleg-er/219295?fbclid=IwAR12fiMvNvdPgaehFTiN_EmU09iZMcjx5Fi7uiMuTnmAtTQkNRCzbMubndM)
- Standal, Ø. F. & Rugseth, G. (2015). *Inkluderende kroppsøving*. Cappelen Damm akademiske. Oslo.
- St.meld. nr. 11 (2008–2009). «Læreren: Rollen og utdanningen». Hentet 24.02.2020 fra:  
<https://www.regjeringen.no/contentassets/dce0159e067d445aacc82c55e364ce83/no/pdfs/stm200820090011000dddpdfs.pdf>
- Tangen, R. (2018). Elevers skolelivskvalitet. I Befring, E. & Tangen, R. (red). *Spesialpedagogikk* (5. utg). Oslo: Cappelen Damm AS
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse*. Fagbokforlaget. 4. utg. Bergen
- Utdanningsdirektoratet (2015). *Læreplan i kroppsøving (KR01-04)*. Hentet 28.08.19:  
<https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal?lplang=nob>
- Valsø, K. (2008). *Den «ekte» idrettsmann*. Hentet 04.05.2020 fra: <https://forskning.no/kjonn-og-samfunn-sport/2008/05/den-ekte-idrettsmannen>
- Vogel, E., Rose, J. P., Roberts, L. & Eckles, K. (2014). *Social comparison, social media, and self-esteem*. Hentet 18.03.2020 fra:  
[https://www.researchgate.net/publication/275507421\\_Social\\_comparison\\_social\\_media\\_and\\_self-esteem](https://www.researchgate.net/publication/275507421_Social_comparison_social_media_and_self-esteem)
- Vrabel, K. A. (Udatert). *Hva er kroppspress?*. Hentet 23.03.2020 fra:  
<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>
- Walseth, K., Aartun, I., & Engelsrud, G. (2017). *Girls' bodily activities in physical education: How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction*. *Sport, Education and Society* (s. 442-459).



Walseth, K. & Hæhre, H. (2014). *Heteronormativitet i kroppsøvningsfaget*. Hentet 21.03.2020 fra: <https://utdanningsforskning.no/artikler/heteronormativitet-i-kroppsovningsfaget/>

Wang, Y., Wang, X., Yang, J., Zeng, P. & Lei, L. (2019). *Body Talk on Social Networking Sites, Body Surveillance, and Body Shame among Young Adults: The Roles of Self-Compassion and Gender*. Hentet 20.03.2020 fra: [https://www.researchgate.net/publication/335176540\\_Body\\_Talk\\_on\\_Social\\_Networking\\_Sites\\_Body\\_Surveillance\\_and\\_Body\\_Shame\\_among\\_Young\\_Adults\\_The\\_Roles\\_of\\_Self-Compassion\\_and\\_Gender](https://www.researchgate.net/publication/335176540_Body_Talk_on_Social_Networking_Sites_Body_Surveillance_and_Body_Shame_among_Young_Adults_The_Roles_of_Self-Compassion_and_Gender)

Widerström, K. S. (2005). *Att ha eller vara kropp? En textanalytisk studie av skolämnet idrett og hälsa*. Sverige: Örebro universitet.

Wittek, L. (2012). *Læring i og mellom mennesker – en innføring i sosiokulturelle perspektiver*. (2. utg). Oslo: Cappelen Damm AS

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Intervjuguide

### Intervjuguide

#### Introduksjon

##### **Formålet med intervjuet:**

Jeg ønsker å intervjuere elever i den videregående skolen angående deres opplevelser vedrørende kroppspress i kroppsøvingstimen. Jeg er spesielt interessert i hvordan kroppsøvingundervisningen kan føre til økt bevissthet rundt kropp og hvilke ulemper det kan ha.

##### **Generell informasjon vedrørende intervjusituasjonen**

- Lydopptaker benyttes under intervjuet
- Hvordan prosessen foregår – opptak, datamateriell, transkribering, osv.
- Anonymisering, samt at informanten kan trekke seg fra studien når som helst uten grunn
- Dersom informanten er usikker på noe, vil det gis rom til spørsmål underveis.

#### **Innledningsvis vil jeg ta utgangspunkt i følgende temaer og spørsmål**

**Tegning:** På starten av intervjuet vil jeg be informanten om å tegne en tegning av deres syn på idealkroppen. På denne måten knytter jeg deres visuelle syn og kunnskap på temaet sammen med deres evne til å formidle dette verbalt.

##### **1. Tidligere erfaring med kroppsøving og syn på egen kropp**

- Videre vil det være av interesse for oppgaven å vite kjønn, alder, samt hvilke syn elevene har hatt på egen kropp og kroppsøving tidligere i livet.
- Hvordan definerer elevene begrepet kropp?
- Hva kan kroppspress bidra til?
- Hvor tenker elevene kroppspresset kommer fra?
- Er det forskjell mellom kjønnene og hvordan de påvirkes av kroppspress?

##### **2. Opplevelser av egen kropp i dag og syn på kroppsøving på videregående.**

- Hva påvirker elevene med tanke på kroppspress?
- Hva tror elevene påvirker deres holdninger til egen kropp? (hvem/hvorfor) - når det gjelder utseende?
- Snakkes det mye om kropp mellom elevene? (Forskjell på kjønn?)
- Hvordan bruker elevene kroppen sin igjennom aktivitetene?
- Hva lærer elevene om egen kropp gjennom undervisningen?
- Hvilken rolle spiller medelever og læreren i undervisningen?

##### **3. Kroppsøvingens påvirkningskraft til elevenes syn på kropp?**

- Hvordan forholder elevene seg til kroppsideal og kroppspress?

- Hvordan kan kroppsøvingfaget være en arena for alle elever?
- På hvilken måte kan kroppsøvingfaget redusere kroppspress blant elevene?

**Oppsummering/avslutning:**

- Har informanten noen spørsmål
- Ønsker informanten å legge til informasjon som ikke har kommet frem ut ifra mine spørsmål.

## **Vil du delta i forskningsprosjektet**

### **«Elevs opplevelser av kroppspress i kroppsøvningsundervisningen»**

#### **Forespørsel om deltakelse i intervjustudie – Masteroppgave**

Mitt navn er Hege Henriksen og jeg er masterstudent ved Oslo Metropolitan – storbyuniversitetet. Jeg studerer master i skolerettet utdanningsvitenskap med fordypning spesialpedagogikk. Temaet for dette masterstudie er hvordan elever opplever kroppspress i kroppsøvningsfaget, med vekt på kroppsideal og selvoppfatning. Jeg er interessert i å finne ut av hvilke erfaringer og opplevelser elevene har fra kroppsøvningsundervisningen, rettet mot kroppspress. Formålet med oppgaven er å gi lærere større innsikt i hvordan dette påvirker elevene i faget.

Min problemstilling er: *Hvordan opplever elever i den videregående skolen kroppspress i kroppsøvningsfaget?*

#### **Deltagelse i studien – hva innebærer det?**

Forbehold for å være med i studien er at du har kroppsøvningsundervisning i løpet av en ordinær skoleuke på en utvalgt skole, og er 16-18 år. Jeg vil foreta enkeltintervju av elevene, og vi blir sammen enig om tid og sted. Spørsmålene vil omhandle elevenes erfaringer fra kroppsøvningsundervisningen angående temaet kroppspress. Under intervjuet vil det bli brukt lydopptaker.

#### **Frivillig deltakelse, personopplysninger og anonymitet**

Det er frivillig å delta i studien og du kan trekke deg når som helst i prosessen, uten begrunnelse. Det vil si at dataene du har bidratt med vil i så tilfelle bli makulert, og ikke brukt videre i studien. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg. Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og anonymisert i oppgaven. Det er kun jeg og min veileder som har tilgang til opplysningene. Ingenting vil kunne spores tilbake til deg eller skolen din, da det vil bli brukt koder istedenfor dine personopplysninger. Studien er meldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Forskningsprosjektet avsluttes i mai 2020, og da vil all innhentet informasjon slettes.

## **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.

Dersom du ønsker å delta eller har noen spørsmål knyttet til prosjektet, vennligst kontakt meg på:

### **Hege Henriksen**

**Email:** s307080@oslomet.no

**Tlf:** 41478225.

## **Samtykke til deltagelse i prosjektet**

Jeg har mottatt skriftlig informasjon om studien og er villig til å delta i et intervju om kroppspress i kroppsøvingsundervisningen. Jeg gir samtykke til at det blir brukt lydopptaker i intervjuet. Jeg er klar over at jeg kan trekke meg når som helst, uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om meg vil bli behandlet konfidensielt og anonymisert i prosjektet.

---

(Signatur, dato, telefon)

## Vedlegg 3: NSD

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

about:blank

# NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

## NSD sin vurdering

### Prosjekttittel

Kroppspress i kroppsøvningsundervisningen i videregående skole

### Referansenummer

319510

### Registrert

27.08.2019 av Hege Henriksen - s307080@oslomet.no

### Behandlingsansvarlig institusjon

OsloMet - storbyuniversitetet / Fakultet for lærerutdanning og internasjonale studier / Institutt for grunnskole- og faglærerutdanning

### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Øystein Skundberg, oystein.skundberg@oslomet.no, tlf: 91311864

### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

### Kontaktinformasjon, student

Hege Henriksen, s307080@oslomet.no, tlf: 41478225

### Prosjektperiode

19.08.2019 - 15.06.2020

### Status

28.08.2019 - Vurdert

### Vurdering (1)

---

#### 28.08.2019 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 28.08.2019. Behandlingen kan starte.

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

[https://nsd.no/personvernombud/meld\\_prosjekt/meld\\_endringer.html](https://nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html)

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

#### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 15.06.2020.

#### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake. Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a.

#### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke behandles til nye, uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet

#### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1 f) og sikkerhet (art. 32).

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og/eller rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

**OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Karin Lillevold  
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)