

MASTEROPPGÅVE

**Masterstudium i skuleretta utdanningsvitenskap med
fordjuping i kroppsøving og kroppsøvingsdidaktikk**

Mai, 2021

«Eg hadde valt den kroppen som vinn, same kva»

Ein studie av toppidrettsungdommar sine kroppsideal og erfaringar
med kroppspress.

«I would choose a winning body, no matter what»

A study of elite youth athletes' body ideals and experiences with body
dissatisfaction.

Amalie Brandal Kragset



OsloMet – storbyuniversitetet

Fakultet for lærarutdanning og internasjonale studiar
Institutt for grunnskole- og faglærarutdanning

Samandrag

Denne masteroppgåva rettar søkjelyset mot toppidrettsungdommar sine kroppsideal og erfaringar med kroppspress. Det teoretiske rammeverket tek utgangspunkt i operasjonaliseringa av tre viktige omgrep for studien si problemstilling: kroppsatile, kroppsideal og kroppspress. Eg har utfylt rammeverket med tidlegare nasjonal og internasjonal forsking på feltet ungdom og kropp, med fokus på skilnadar i ulike subkulturar og idrettsungdommar sin eigenart. Eg har valt ei kvalitativ tilnærming, og det kvalitative, semistrukturerte forskingsintervjuet er grunnlaget for oppgåva sin empiri. Utvalet består av sju toppidrettsungdommar i alderen 16-17 år, innanfor ulike idrettar og med ulike erfaringar. Intervjua vart analyserte ved bruk av ein tematisk analyse, der eg induktivt koda materialet med utgangspunkt i empirien. På denne måten kunne eg identifisere, tolke og presentere funn i datamaterialet.

Resultata mine viser at idretten ein driv med har stor påverknad på kroppsidealet. Dette kjem til syne mellom anna i deltakarane sine teikningar av den perfekte kroppen. Idrett var ikkje nemnd som ein del av oppgåva, men alle knytte idealkroppen til idretten, og til det å kunne prestere. Nasjonal litteratur på feltet skildrar ein idealkropp prega av fokus på utsjånad, men empirien i denne studien peikar motsett veg: Fokuset dreiar seg i stor grad om kroppen sin funksjon. Kroppspress er eit gjennomgåande i studien, og alle deltakarane ytrar, på ulike måtar, eit ynske om å endre på kroppen grunna funksjon eller utsjånad. Det er difor liten tvil om at det eksisterer eit visst press på deltakarane knytt til korleis kroppane deira skal prestere og/eller sjå ut. Her er motiva noko splitta: Noko kjem frå idretten, noko frå det sosiale idealet utanfor idretten.

Funna i studien indikerer at det finst to ulike kroppsideal hjå toppidrettsungdommane: eit idrettsleg og eit sosialt. Desse ideaala kan vere motstridande, men er med på å legge føringar for korleis ungdommane ynsker å sjå ut. Jentene fortel om store skilnadar mellom dei to ideaala, medan gutane opplever at det ofte er eit samsvar. Dette gjer at jentene prøver å balansere muskelmassen ein treng for å prestere i idretten med forventingane frå samfunnet elles om korleis kroppen burde sjå ut. Studien viser likevel at fleirtalet av jentene har eit kroppsideal som tek utgangspunkt i idretten, og at det sosiale idealet utanfor idretten er mindre relevant. Dette funnet indikerer at toppidrettsjenter er i ferd med å få eit meir muskuløst kroppsideal.

Abstract

This master thesis highlights the body ideals of elite youth athletes and their experiences with body dissatisfaction. Consequently, the research question is: “What are the body ideals of elite youth athletes and what are their experiences with body dissatisfaction?”

The theoretical framework starts with the operationalization of three important keywords: body image, body ideal and body dissatisfaction. The theoretical framework has been complemented by previous research on youth and body, focusing on differences in subcultures and the specific traits of youth athletes. I use a qualitative approach, and the qualitative, semi-structured interview is the basis for the study. The sample consists of seven elite youth athletes aged 16-17. The interviews were analyzed through a thematic approach in which I inductively coded the data, allowing me to identify, interpret and present themes found in the data.

The results show that the individual sport itself has a major impact on the body ideal of elite youth athletes. All the participants linked their body ideal to their sport, or more precisely: to being able to perform. Previous literature within the field describes a body ideal characterized by a marked focus on aesthetic appearance. The results in this study point in the opposite direction, however: The youths' body ideals are mostly characterized by the degree to which their bodies can perform and function within their respective sports.

Body dissatisfaction reappears as a theme throughout the study. All the participants imparted a wish to transform or change their bodies due to function or appearance. Thus, there is little doubt that there exists a certain pressure on the participants regarding how their body is supposed to perform and/or look. The study presents different motives, some from within the individual sports and some from the social body ideal.

The study confirms the existence of two different body ideals for elite athletes: a sport ideal and a social ideal. These set the standard for how the youths wish to look, but the two ideals can be contradictory. The girls describe a divergence between the ideals, whereas the boys experience that there is a coherence. The study nevertheless shows that the body ideal of elite girl athletes arises from their sport of choice, and that the social ideal outside the sport is less relevant. This finding indicates that elite female athletes are approaching a more muscular body ideal.

Føreord

Denne oppgåva markerer slutten på eit langt studieløp, ved OsloMet og andre stadar. Arbeidet med masteroppgåva har vore utfordrande og lærerikt. Eg er takksam for all læring og alle erfaringar studietida har gjeve meg, og for alle medstudentar som har gjort studietida mi så bra som den kunne verte: De veit kven de er.

Eg vil bruke denne moglegheita til å takke alle dei som har bidrige. Fyrst vil eg rette ein stor takk til min rettleiar, Kristin Walseth. Tusen takk for at du tok deg tid til å ta rettleiaransvar for denne oppgåva. Takk for alle konstruktive og gode tilbakemeldingar, og for at du alltid var tilgjengeleg. Takk for alt du har gjort, alt du har lært meg og all den tryggleiken du har gjeve meg i mine usikre stunder.

Eg vil òg takke forskargruppa frå *Ungdom i endring*, ved Ingun Eriksen, for gode innspel og gode samtalar rundt masterarbeidet. Å få diskutere forsking med dykk har vore ei uerstatteleg erfaring i arbeidet mitt.

Ein særleg takk går til min kollega og medstudent Anette Heggem. Lange timer med skriving har vorte mykje lettare av å dele kontor med deg. Takk for alle gode samtalar om oppgåva, forsking og livet. Takk for all gjennomlesing, og for alle timane på kontor og telefon.

Takk til alle deltarane som stilte opp til studien: Utan dykk hadde det ikkje vorte noka oppgåve. Takk for opne og ærlege utsegner, og for tida de via til prosjektet mitt.

Eg vil også takke kjærasten min, Stian Bordewick. Takk for at du er den du er – den mest forståingsfulle, snille og tolmodige mannen eg veit om. Takk for all den hjelp, oppmuntring, avkopling og omtanke du har gjeve meg undervegs i arbeidet.

Takk til min familie, som alltid heiør på meg og pushar meg i alt eg gjer. Utan dykk hadde eg aldri vore der eg er i dag. Ein særleg takk går til onklane mine, Bjarte og Nik. Dykkar ekspertise har vore uvurderleg i arbeidet med ferdigstillinga av oppgåva.

Innhold

Samandrag.....	i
Abstract	ii
Føreord	iii
1.0 Innleiing	1
1.1 <i>Bakgrunn for oppgåva</i>	2
1.2 <i>Problemstilling</i>	4
1.3 <i>Oppbygging</i>	4
2.0 Teoretisk perspektiv	6
2.1 <i>Kropps bilete</i>	6
2.1.1 Utvikling av kropps bilete i ungdomstida	7
2.2 <i>Kroppsideal</i>	10
2.2.1 Det kvinnelege kroppsidealet	11
2.2.2 Det mannlege kroppsidealet	12
2.3 <i>Kroppspress</i>	14
2.4 <i>Kropp som identitetsprosjekt</i>	14
2.5 <i>Tidlegare forsking</i>	15
2.5.1 Kropp i ungdomstida	15
2.5.2 Subkulturelle ungdomsgrupper	17
2.5.3 Idrettsungdommar	18
3.0 Metode.....	23
3.1 <i>Forforståing</i>	23
3.2 <i>Vitskapsteoretisk perspektiv</i>	25
3.3 <i>Det kvalitative forskningsintervjuet</i>	26
3.4 <i>Datainnsamling</i>	27
3.4.1 Intervjuguide	27
3.4.2 Visuell metode	28
3.4.3 Pilotintervju	29
3.4.4 Forskarrolla	30
3.4.5 Gjennomføring av intervju	30
3.5 <i>Utvål</i>	31
3.6 <i>Analyse av datamaterialet</i>	33
3.6.1 Koding og kategorisering	35
3.7 <i>Reliabilitet, validitet og allmenngjering</i>	36
3.7.1 Reliabilitet	36

3.7.2 Validitet.....	37
3.7.3 Allmenngjering.....	39
3.8 <i>Etiske refleksjonar</i>	39
4.0 Resultat og innleide diskusjon.....	42
4.1 <i>Fotballspelarane</i>	42
4.1.1 Diskusjon av kroppsideala til fotballspelarane	49
4.2 <i>Klatraren</i>	51
4.2.1 Diskusjon av kroppsidealet til klatraren.....	54
4.3 <i>Friidrettsutøvaren</i>	55
4.3.1 Diskusjon av kroppsidealet til friidrettsutøvaren.....	58
4.4 <i>Turnarane</i>	59
4.4.1 Diskusjon av kroppsideala til turnarane	64
4.5 <i>Fellestrekk for deltagarane sine kroppsideal</i>	65
5.0 Avsluttande diskusjon	67
5.1 <i>Funksjon</i>	67
5.2 <i>Estetikk</i>	70
5.3 <i>Identitet</i>	73
5.4 <i>Nakenskap</i>	74
5.5 <i>Feminitet og maskulinitet</i>	76
5.6 <i>Kroppsspress</i>	79
6.0 Konklusjon.....	81
7.0 Litteraturliste.....	83
8.0 Vedlegg.....	86
8.1 <i>Vedlegg 1: Intervjuguide</i>	86
8.2 <i>Vedlegg 2: Informasjonsskriv om deltaking og samtykkeerklæring</i>	89
8.3 <i>Vedlegg 3: Informasjonsskriv om studien til skulane</i>	95
8.4 <i>Vedlegg 4: Godkjenning frå Norsk Senter for Forskingsdata (NSD)</i>	100

1.0 Innleiing

Heilt sidan eg bestemte meg for å skrive masteroppgåve, har det vore viktig for meg at oppgåva både skal bidra til å utvide forskingsfeltet og vere aktuell for min eigen praksis som lærar. Eg har alltid tykt at dei sosiale fenomena kroppsideal og kroppspress er svært interessante, og dei siste åra har dei vorte meir og meir aktuelle i ein skulesetting, sidan den siste læreplanen frå 2019 har nye, tverrfaglege tema som spesifikt handlar om desse fenomena.

Eit av desse temaa er Folkehelse og livsmeistring, der ein avgjerande del er at eleven i barne- og ungdomsåra skal utvikle eit positivt sjølvbilete og ein trygg identitet (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Temaa skal også gje elevane kompetanse som fremjar god psykisk og fysisk helse, og som hjelper dei til å ta ansvarlege livsval. Dette kjem tydeleg fram i læreplanen for kroppsøving, under seksjonen Fagrelevans og sentrale verdiar: Faget skal fremje «kritisk tenking omkring kroppsideal som kan påverke sjølvkjensle» (Utdanningsdirektoratet, 2020b, s. 2).

Skal lærarar kunne støtte ungdommane i møte med desse temaa, er det ein føresetnad at ein har ei så god som mogleg forståing av korleis det faktisk er å vere ungdom i dag. Samstundes er «ungdom» i denne konteksten eit lite presist omgrep, og alle som har lyst til å forske på tematikkane må gjere nokså skarpe avgrensingar. Det finst mange ulike grupper ungdommar, og det er difor naudsynt å gjere avgrensingar knytt til utvalet for å kunne seie noko spesifikt. Denne oppgåva, gjeve det kjeldematerialet og metoden som er brukt, søker å utforske kva kroppsideal toppidrettsungdommar har, og kva erfaringar dei har med kroppspress. Som gruppe utgjer desse ungdommane ein liten prosent av totalen, men det er likevel ei gruppe som har store kunnskapshól når det gjeld forsking på kroppsideal og kroppspress. Elevar som utgjer ein del av denne gruppa kan eksistere i alle klasserom, og det er difor sentralt å utvide kunnskapen vår om kva ideal og kjensler dei kan oppleve. Korleis skal vi elles kunne trygge dei gjennom utviklinga av eit positivt sjølvbilete og ein trygg identitet?

Denne oppgåva har teke utgangspunkt i sju elevar frå ulike toppidrettslinjer på vidaregåande skule, som vert definerte av Olympiatoppen som «morgondagens toppidrettsutøvarar». Alle deltakarane har variasjonar i kroppsideal, alt etter kva idrett dei driv med. Dette skil seg frå tidlegare nasjonal litteratur på feltet, der ein finn mykje fokus på utsjånad. Empirien i denne studien peikar motsett veg: Deltakarane set funksjon over det å sjå bra ut, til dømes når gutter i

tenåra ikkje ynsker å vere meir enn 160-170 centimeter høge, eller når unge jenter ynsker kraftige musklar på «feil» stadar. Kroppspress vert eit gjennomgåande tema i studien, sidan alle deltarane, på ulike måtar, opplever det i samband med anten funksjon eller utsjånad. Det er også klare indikasjonar på det finst to ulike kroppsideal: eit idrettsleg og eit sosialt. Desse legg føringar for korleis ungdommene ynsker å sjå ut, men kan vere motstridande. Dette gjeld særleg jentene, medan det oftast er samsvar mellom dei to ideala for gutane.

Arbeidet med denne oppgåva har late meg kome inn i liva til toppidrettsungdommene og stille dei spørsmål om kroppsideal og erfaringar med kroppspress. Dei har gjeve meg gode skildringar som har danna grunnlaget for analysen i oppgåva. Eg har fått høyre både fine, morosame og triste historier om toppidrettsungdommene sin drøymekropp, kva erfaringar dei har med misnøye og press rundt eigen kropp, og om korleis det er å skulle ha ein kropp som både presterer og ser bra ut.

Alle ungdommar, også toppidrettsungdommar, er enkeltindivid. Dei har alle kombinert vanleg grunnskule med idrettssatsing, før dei byrja på idrettslinjer på vidaregåande skular. Det er sjølv sagt vanskeleg å kunne møte alle grupper ungdommar med like mykje kunnskap og forståing for den enkelte sin situasjon. Eg trur likevel at med meir kunnskap om ulike grupper ungdommar sine tankar og kjensler knytte til kroppsideal, kroppspress og identitet, kan eg som pedagog gje dei eit betre tilbod, og forsøke å hjelpe dei med å utvikle positive sjølvbilete og trygge identitetar (Utdanningsdirektoratet, 2020a). Samstundes vil det kunne gje eit betre grunnlag for samtale omkring kroppsideal og utfordringar knytte til elevane si sjølvkjensle.

1.1 Bakgrunn for oppgåva

Denne oppgåva er ein del av forskingsprosjektet *Literacies for Health and Life Skills* (HLS) på OsloMet. Bakgrunnen for prosjektet er ei uro for barn og ungdommar si helse, kroppsmisnøye og kroppspress. Prosjektet har mellom anna som mål å utvikle og implementere ei ny, didaktisk tilnærming som kan bidra til at lærarar kan legge til rette for utviklinga av barn og unge si helse og livsmeistring.

Som masterstudentassistent på HLS vart eg introdusert for Velferdsforskningsinstituttet NOVA (tidlegare Norsk institutt for forsking om oppvekst, velferd og aldring) og prosjektgruppa for *Ungdom i endring*. Dei inngjekk i arbeidspakke 1 i HLS-prosjektet, som tek føre seg ungdomar sine praksisar og forståingar relaterte til helse, velvære og livsmeistring. Denne

delen av prosjektet siktar mot å etablere ein kunnskapsbase ved å gjennomføre kvalitative intervju med bakgrunn i Ungdata-undersøkingane.

Ungdom i endring har allereie samla inn data frå nokre grupper, basert på geografiske område. Ungdommane er rekrutterte i fire norske kommunar, som skil seg frå kvarandre ved befolkningssamsetjing, levekår, sysselsetting og busettingsstruktur. Dei geografiske områda som vart utvalde er stasjonsby, strandby, bygdeby og industribygd. Prosjektet leitte etter masterstudentar som kunne sjå spesifikt på grupper dei ikkje hadde dekka, som politisk aktive ungdommar, skeiv ungdom, religiøs ungdom og toppidrettsungdommar.

Den rådande ungdomskulturen er fokusert mykje på kropp, noko som vert forsterka av ungdommen sin bruk av sosiale medium. Forsking viser at det finst to generelle, dominerande kroppsideal: Det mannlege idealet krev meir enn nokon gong i moderne tid at du skal ha ein muskuløs og atletisk kropp, medan det kvinnelege idealet alt i mange tiår har handla om å vere slank, pen og moterett (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 1-2). Denne konflikten gjer at kvinnelege idrettsutøvarar strevar etter å finne ein balanse, mellom den muskelmassen dei treng for å prestere i idretten og forventingane til korleis kroppen deira bør sjå ut. Å bryte med ideala for feminitet får sosiale konsekvensar, og utøvarane risikerer stigmatisering og tap av sosial, kulturell og økonomisk kapital. Samstundes kan kvinnelege utøvarar forhandle med og utfordre det tradisjonelle feminine kroppsideal, nettopp ved å delta i idrett (Azzarito, 2010; Grahn, 2016, i Walseth & Tidslevold, 2019, s. 2).

Ein studie av Kristin Walseth og Thea Tidslevold (2019) ser på kva jenter på idrettslinjer meiner er ein verdsett kropp. Dette gjev også indikasjonar på korleis jenter som går på idrettslinja i Noreg konstruerer kropp (Walseth & Tidslevold, 2019), men vi har lite kunnskap om ungdomstida til toppidrettsutøvarane. Dette er kunnskap som kan vere heilt avgjerande for læraren i møte med læreplanforsyninga, og dette prosjektet har som delmål å bidra til å fylle dette kunnskapshølet ved å utvinne historier frå toppidrettsungdommar som omhandlar kropp i ungdomstida. Ei forståing av og kunnskap om kva kroppsatile og kroppsideal toppidrettsungdommane har, og korleis det påverkar dei, er relevant både for skulen og for idretten som samfunnsinstitusjon. Denne kunnskapen kan bidra til å utvikle førebyggande og helsefremjande tiltak for alle dei som vel å bruke ungdomsåra sine i eit toppidrettsmiljø.

Ein merksam lesar vil ha fått med seg at eg til no har skrive mest om kvinner, og det vart tidleg klart for meg at oppgåva ville støyte på eit stort kjønnsproblem: Kroppspresset og

kroppsideala kvinner må stelle seg til, har vore eit kjent tema i Vesten heilt sidan kvinnekampen verkeleg byrja å få gjennomslag på 70- og 80-talet, og først dei aller siste åra har vi byrja å nærme oss ei forståing om at og korleis (unge) menn vert utsette for eit liknande press. Menn er difor langt mindre representerte når media og akademia tek føre seg denne tematikken. I denne oppgåva har eg eit mål om utvinne kunnskap om begge kjønn der det er mogleg, men det vert sjølv sagt vanskeleg når vi kjem inn på område der vi rett og slett manglar nok kunnskap, spesielt om gutter og kropp.

1.2 Problemstilling

Problemstillinga i denne oppgåva er valt på bakgrunn av kva eg kan seie noko om, ut frå kjeldemateriale, empiri og metode. Studien tok tidleg sikte på å få ei betre forståing av korleis toppidrettsungdommar ser på kropp, og om dei har erfaringar med ulike typar kroppspress. Eg enda difor opp med fylgjande problemstilling:

Kva kroppsideal har toppidrettsungdommar, og kva erfaringar har dei med kroppspress?

1.3 Oppbygging

Denne oppgåva vil gå systematisk fram for å gje eit så utfyllande svar på problemstillinga som mogleg. Kapittel 2.0 vil presentere eit utval av teori som er relevant for å svare på oppgåva si problemstilling. Her vil viktige omgrep verte operasjonaliserte, samstundes som det vil verte gjeve ei oversikt over tidlegare forsking på feltet. Den tidlegare forskinga vil starte generelt med kropp i ungdomstida i kapittel 2.5.1, før den tek føre seg subkulturelle ungdomsgrupper i kapittel 2.5.2 og til slutt gjer greie for tidlegare forsking på idrettsungdommar i kapittel 2.5.3.

I kapittel 3.0 vil det verte gjort greie for dei metodiske vala som ligg til grunn for utgreininga av problemstillinga. Her vil leseren gjennom kapittel 3.0-3.3 få eit innblikk i mi forforståing, mitt vitskapsteoretiske perspektiv og bakgrunnen for val av eit kvalitativt forskingsintervju. I kapittel 3.4 vert gjennomføring av datainnsamlinga skildra, etterfylgt av grunngjeving for utval og val av analysemetode i høvesvis kapittel 3.5 og 3.6. I kapittel 3.7 vil eg drøfte reliabilitet, validitet og allmenngjering, før eg til sist gjer greie for vert etiske refleksjonar i kapittel 3.8.

For å få best mogleg flyt, og ein tydeleg struktur på oppgåva, vil kapittel 4.0 presentere både resultat og ein innleiande diskusjon. Studien sin empiri vert presentert ved inndeling i profilar, med idretten deltarane driv med som overordna titlar: 4.1 Fotballspelarane, 4.2 Klatraren, 4.3 Friidrettsutøvaren, 4.4 Turnarane. Det vil også vere ein innleiande diskusjon av korleis kroppsideala til toppidrettsungdommane vert påverka av den enkelte idretten sin eigenart. I kapittel 4.5 vert det presentert fellestrekke for utøvarane sine kroppsideal, på tvers av idrettane.

Kapittel 5.0 vil presentere oppgåva sin avsluttande diskusjon av dei seks temaa som går på tvers av deltarane i studien vil verte presenterte: 5.1 Funksjon, 5.2 Estetikk, 5.3 Identitet, 5.4 Nakenskap, 5.5 Feminitet og maskulinitet, 5.6 kroppspress. Oppgåva vil verte runda av med ein konklusjon i kapittel 6.0, der dei viktigaste funna vert samanfatta.

2.0 Teoretisk perspektiv

I dette kapittelet vil eg først operasjonalisere omgrepa *kropps bilet* (2.1), *kroppsideal* (2.2) og *kroppspress* (2.3), samt *kroppen som identitetsprosjekt* (2.4). Undervegs vil kapittelet ta føre seg *utviklinga av kropps bilet i ungdomstida* (2.1.1), samt *utviklinga av kroppsideal for kvinner og menn* (2.2.1 og 2.2.2). I kapittel 2.5 vil det verte sett fokus på tidlegare forsking på feltet. Her vil eg presentere forsking på *kroppen i ungdomstida* (2.5.1), *ulike subkulturelle ungdomsgrupper* (2.5.2) og avslutningsvis den spesifikke gruppa i denne studien: *idrettsungdommar* (2.5.3). Målet med kapittelet er at leseren skal bli kjend med dei ulike omgrepa oppgåva tek i bruk og få ein teoretisk bakgrunn for diskusjonen av oppgåva sine tema.

2.1 Kropps bilet

Frå ein vitskapeleg ståstad er kropps bilet eit fleirdimensjonalt omgrep (Kvalem, 2007, s. 34). Kropps bilet vert definert av Seyed Hosseini og Ranjit Padhy (2020) som individet sitt bilet av eigen kropp, uavhengig av korleis kroppen faktisk ser ut. Kropps biletet er komplekst konstruert av tankar, kjensler og kroppslege erfaringar (Hosseini & Padhy, 2020), og representerer altså korleis vi tenkjer og føler om, oppfattar og representerer kroppen vår i ulike samanhengar.

Utsjånad og kropp er sentrale både i sjølvbiletet og for korleis ein vert oppfatta og møtt av andre menneske (Kvalem, 2007, s. 33). Gjennom historia har kroppen vorte sett på som noko fast og naturgeve, men det er no allment akseptert at kroppen på ulike måtar er sosialt konstruert: Den fysiske kroppen vert forma av samfunnet sine krav og forventingar, og varierer med kultur, stad, tid, kontekst, etnisitet, sosial klasse og kjønn (Turner, 2008, s. 53; Skårderud, 2011, s. 645). Kroppen har openberre trekk som verker – og er – naturlege, men desse vert fortolka gjennom personlege forståingar, som igjen er forma i ein sosial kontekst (Hargreaves og Vertinsky, 2007, sitert i Eriksen & Walseth, 2021, s. 1-2).

Ingela Lundin Kvalem og Lars Wichstrøm (2007, s. 33) forklarar at kroppen kan observerast av oss sjølv og andre, noko som gjer kroppen til eit kommunikasjonsverktøy. Kroppen er difor ein del av vår kontinuerlege oppleving av oss sjølve, og ein av komponentane som utgjer den enkelte sin identitet (Hosseini & Padhy, 2020). Kroppen sin funksjon som identitetsmarkør vil verte vidare forklart i kapittel 2.4.

Måten kvart enkelt individ presenterer kroppen sin til omgjevnadane på, vert av Bjørn Baarland, Jan Ove Tangen og Caroline Johannesen (2010, s. 58) omtala som sjølvpresentasjon. Denne presentasjonen er ofte i tråd med individet si sjølvoppfatning, og kan bidra til å forsterke og endre oppfatninga individet har av seg sjølv (Baarland et al., 2010, s. 59). Det å trenere kroppen med det formål å skape ein bestemt estetisk utsjånad, er også ei form for sjølvpresentasjon, og dette strevet etter å presentere seg sjølv med ein muskuløs og atletisk kropp kan slik sett vere motivert av eit ynske om å verte anerkjend av omgivnadane sine (Baarland et al., s. 59).

Kvalem (2007, s. 34) skildrar korleis kroppen sin faktiske utsjånad og funksjon samspelar med livslange, kroppsrelaterte erfaringar og opplevingar i eit sosiokulturelt system av verdiar og ideal knytte til både kropp og utsjånad. Kroppsbletet er dermed ikkje uavhengig av det biologiske utgangspunktet, eller den objektive utsjånaden. Derimot ser det ifylgje Kvalem (2007, s. 34) ut til at det gjennomgåande er den subjektive opplevinga av eigen kropp og eigen utsjånad som er sentralt i kroppsbletet, og som påverkar grada av velvære og åtferd.

2.1.1 Utvikling av kroppsblete i ungdomstida

Medvitet om kropp og utsjånad er sterkare i ungdomstida enn i tidlegare livsfasar, og knytt til ungdommar sine identitetsprosjekt og sjølvkjensle (Klomsten, 2016, s. 75). For mange vert kroppen eit prosjekt, og ei av årsakene kan vere at ungdomstida medfører store kroppslege endringar i utsjånad og korleis ein opplever kroppen. Det finst få studiar som undersøkjer tidstrendar i unge menneske sine kroppsblete (Eriksen og Walseth, 2021, s. 2), men kombinasjonen av pubertet, auka sjølvfokus og endringar i merksemd om den sosiale betydinga av utsjånad, gjer at kroppsbletet er særleg påverkeleg i ungdomstida (Kvalem, 2007, s. 33).

Alt frå vi er små barn har vi eit medvit om det rådande kulturelle kroppsbleta, og byrjar å utvikle kroppsblete (Kvalem, 2007, s. 37). Ei mogleg årsak til at kroppen sin utsjånad vert så viktig i ungdomstida, er at dei raske, fysiske endringane fell saman med kognitiv endring og forsterka medvit om sosiale dynamikkar, statushierarki og eins eigen plass i jamaldringsgruppa – ofte basert på ytre kjenneteikn (Eriksen og Walseth, 2021, s. 1). Kroppen vert på denne måten ein svært viktig identitetmarkør, og med rask endring vert utsjånaden si betyding understreka (Eriksen & Walseth, 2021, s. 1). Misnøye med eigen kropp ser ut til å auke med alderen, og frå 10-12-årsalderen er denne misnøya nokså stabil hjå jenter. Misnøye med eigen kropp er også nemnd som eit problem hjå unge gutter, men vert i mindre grad

rapportert inn. Det er usikkert om dette botnar i mindre misnøye mellom gutter, eller om det vert underrapportert. Thomas Cash (2002, s. 457) peikar på fire viktige påverkingskjelder i utviklinga av kroppsbygget: 1. sosiokulturell påverking, 2. interpersonlege erfaringar, 3. fysiske karakteristikkar, og 4. personlegdom/sjølvbilete.

Den sosiokulturelle påverknaden (1) på kroppsbygget vert av Kvalem (2007, s. 39-40) definert som kommuniserte standardar og forventningar til utsjånad i ein kultur. Innanfor bestemte kulturar og historiske tidsepokar har det vore semje om kva som er attraktivt og ikkje. Grunnpremissen er at kroppen vert forstått som eit medium for grunnleggande sosiale og kulturelle forhold (Baarland et al., 2010, s. 82). Ideal, stigmatisering og stereotypiar formar synet på kropp og utsjånad, og påverkar korleis ein oppfattar og behandlar andre. Ifylgje Anne Torhild Klomsten, Herb Marsh og Einar Skaalvik (2005, s. 632-633) verdset jenter eit vakkert ansikt, det å vere slank og feminitet i mykje større grad enn gutter, som verdset det å vere god i idrett, og å vere sterk, uthaldande og ha musklar i større grad enn jenter. Dette er i tråd med etablerte kjønnsstereotypiar, og ikkje overraskande. Alle tilbakemeldingar, eller mangel på tilbakemeldingar, kan påverke kroppsbygget i positiv eller negativ retning (Baarland et al., 2010 s. 60). Det er difor vanleg for barn og unge å internalisere det generelle synet på idealkroppen og kva som er attraktivt i sitt eige sjølvbilete. Kropp og utsjånad vert sentralt i ungdomane si sjølvoppfatning, og ein viktig reiskap for å vise kven ein er, og for å prøve å påverke korleis ein vert vurdert og behandla av andre (Kvalem, 2007, s. 41).

Dei interpersonlege erfaringane (2) spelar òg ei viktig rolle i utvikling av kroppsbygget. Kroppsideal og stereotypiar vert ikkje formidla gjennom media åleine. I likskap med Baarland et al. (2010, s. 60) skildrar Kvalem (2007, s. 44) korleis kroppsbygget vert skapt gjennom forventingar, synspunkt og verbal og ikkje-verbal kommunikasjon med familie, venner, jamaldringar og framande. Nettopp ved å observere kva dei rundt ein seier og gjer, lærer barn og ungdommar kva som vert vektlagt og verdsett. Difor vil ein prøve å danne eit inntrykk av seg sjølv, noko som bidreg til at ein oppnår anerkjenning frå andre og dermed eit betra kroppsbygget (Baarland et al., 2010, s. 59). Ein lærer verdiar og ideal, og å samanlikne seg med andre, samstundes som kroppsbygget òg vert forma av direkte erfaringar, som positive og negative kommentarar (Kvalem, 2007, s. 45).

Dei kontinuerlege fysiske og biologiske endringane i kropp og utsjånad (3) kan bidra til å endre kroppsbygget (Kvalem, 2007, s. 37). Her er ungdomstida spesiell, sidan puberteten gjer at den vert prega av spesielt store kroppsforandringar. Jentene vert høgare, utviklar bryst, får

kjønnshår, breiare hofter og meir underhudsfeitt, medan gutane, i tillegg til å verte høgare og få kjønnshår, også får breiare skuldrar, vert meir muskuløse og kjem i stemmeskiftet. Med puberteten fylgjer det også psykologiske endringar som verker inn på utviklinga av kroppsbygget. Slike endringar kan vere auka sjølvfokus, identitetsutvikling, samanlikning med andre og endra sosiale relasjonar, som alle kan medføre at kropp og utsjånad vert viktigare og endrar betydning.

Andre endringar i eige kroppsbygget kan vere eit resultat av livsstil, som diett og fysisk aktivitet. Kravet om å leve sunt, kome i form og å ha ein bra kropp, kjem frå mange samfunnsmiljø, inkludert myndighetene (Baarland et al., 2010, s. 82). Barn og unge er særleg utsette, sidan dei vert sosialiserte inn i ei visuell verd der slanke kroppar er ein viktig sosial markør (Lippe, 2007).

Jenter er ifylgje (Kvalem, 2007, s. 38) generelt mindre nøgde med eigen utsjånad enn gutter, på alle alderstrinn. Denne kjønnsforskjellen i kroppsbygget gjer seg gjeldande allereie før puberteten, men den har auka litt hjå begge kjønn i 15-årsalderen, sannsynlegvis grunna tydelege pubertetsendringar. Jenter får som regel eit litt meir negativt kroppsbygget i 14-15-årsalderen, sidan utviklinga av kroppen i denne fasen, med rundare former og auka vekt, flyttar seg bort frå det vestlege, tynne idealet. Gutane sitt kroppsbygget vert derimot meir positivt, sidan endringane i puberteten medfører ei tilnærming til det mannlige kroppsidealet, med fleire musklar (Levine & Smolak, 2002, s. 79).

Ein siste faktor for utvikling av kroppsbygget er personlegdom og sjølvkjensle (4). Dersom alle hadde blitt påverka av og reagert likt på dei same, tynne ideaala, ville ein forventa at alle som er overvektige endar opp med eit negativt kroppsbygget, men slik er det ikkje (Kvalem, 2007, s. 45). Korleis ein evaluerer seg sjølv, og korleis ein forestiller seg andre sine reaksjonar på seg sjølv, verkar inn på kroppsbygget til den enkelte (Baarland et al., 2010, s. 60).

I ungdomstida vert kroppsbygget påverka av fleire faktorar, ettersom kroppen gjennomgår store fysiske og psykiske endringar, men det er også viktig å avdekke korleis ungdom snakkar om kropp, og korleis dei fortolkar dei teikna dei les rundt seg (Eriksen & Walseth, 2021, s. 5).

2.2 Kroppsideal

Omgrepet kroppsideal heng tett saman med omgrepet kroppsobilet, og dei er begge sosiale fenomen. Kroppsideal handlar om samfunnet sine tankar om korleis kroppen skal sjå ut: Kroppsideal er, noko forenkla, eit samfunn eller ei gruppe si oppfatning av kva som er den ideelle kroppen, altså kva kropp som er mest verdsett eller attraktiv. Utsjånad verker til å ha ein høg sosial verdi i dei fleste kulturar (Kvalem og Strandbu, 2013, s. 328), men kva som er idealet for attraktivitet og kroppsform kan likevel variere innanfor ulike kulturar og på tvers av grupper innanfor same kultur (Swami & Furnham, 2008, s. 433). Dette vil det verte vidare greia ut om i kapittel 2.5.2, der ein ser nærmare på subkulturelle ungdomsgrupper.

Kva utsjånad som gjev høg sosial verdi har utvikla seg med tida. Denne studien nyttar fleire ulike kjelder for å skildre korleis kroppsideal har utvikla seg. I ein gjennomgang av studiar av ulike kulturar, vart dei trekka som vart sett på som universelt attraktive skildra som sekundære, seksuelle karakteristikkar av unge kvinner. Desse karakteristikkane gjaldt ikkje berre bryst og hofter, men generelt ein formfull framfor slapp kropp, ei feilfri og glatt hud, og ein «symmetrisk» kropp (Mazur, 1986, s. 283). I motsetning til Mazur (1986), meiner Sarah Grogan (2017, s. 11) at kroppsidealet for kvinner er å vere smal, framfor formfull. Grogan (2017) dreg også inn kroppsideal for menn i forskinga si, der idealet er å vere slank og med moderat muskelmasse. I seinare tid har det kome fleire korrektiv til Grogans skildring av kroppsideal, mellom anna frå Eriksen og Walseth (2021, s. 2; Gruber, 2007, s. 225), som skildra korleis kroppsidealet for kvinner har utvikla seg frå å vere slank i siste halvdel av førre hundreåret til å vere meir veltrena og sterkt i nyare tid. Desse endringane i historiske trendar i det vestlege, kulturelle idealet for ein attraktiv kropp for dei to kjønna, vil verte vidare forklart i kapittel 2.2.1 og 2.2.2.

I ulike samfunn og kulturar vert ulike kroppsideal kommuniserte gjennom media, familie og venner til individ, som kan leie til internalisering av eit ideal (Grogan, 2017, s. 4). Ut frå ein tredelt påverknadsmodell (van den Berg et al., 2002) er desse tre aktørane – media, venner og familie – sosiokulturelle nøkkelfaktorar for vidareføring av kroppsideal (Grogan, 2017, s. 4). Modellen går ut frå at kroppsideal har ein tendens til å forsterke ynsket om å vere slank og muskuløs, for både kvinner og menn, slik at referansepunktet for kva som er attraktivt vert urealistisk (Grogan, 2017, s. 4-5). Det er likevel viktig å hugse på at kulturelle kroppsideal ikkje naudsynt gjer seg gjeldande på individ- eller gruppenivå innanfor same kulturelle

kontekst, sjølv om ein er i stand til å identifisere og skildre dei (Kvalem og Strandbu, 2013, s. 329).

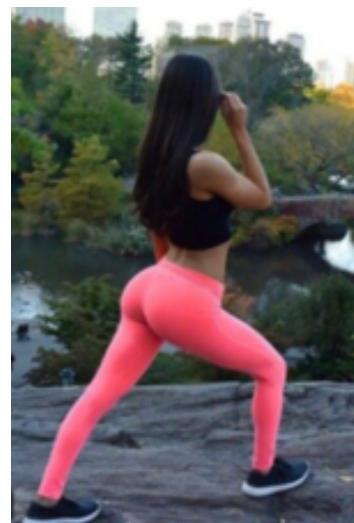
I dagens velståande, vestlege samfunn vert det å vere slank generelt assosiert med lukke, suksess, å vere ungdomsmeleg, ha kontroll og sosial aksept. Likeins vert overvekt knytt til latskap, lite viljestyrke og manglende kontroll (Grogan, 2017, s. 11; Kvalem & Strandbu, 2013, s. 328). Dette idealet vert forsterka av ein bodskap frå samfunnet som eit heile om at det er ettertrakta og moralsk høgverdig å vere tynn, medan det å vere tjukk er usunt og moralsk forkasteleg. Dette kan vere noko av årsaka til det auka fokusset, også for kvinner, på *fitness* og trenings, for å oppnå idealet om ein definert, atletisk og muskuløs kropp (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 328). Dette kroppsidalet kan vere med på å forklare den auka interessa for helse, slanking og fysisk aktivitet blant ungdom, den såkalla *fitness-hypen*, som har vorte sentral for korleis unge navigatorer liva sine (Eriksen & Walseth, 2021, s. 2-3).

2.2.1 Det kvinnelege kroppsidalet

Det kvinnelege kroppsidalet har, som skildra i kapittel 2.2, endra seg veldig over tid. Heilt frå formfulle figurar i mellomaldermåleri til dei tynne kroppane du har sett i motemagasin eller på sosiale medium dei siste tiåra (Grogan, 2017, s. 18-20), til dagens trena og til ei viss grad atletiske kroppsideal (Eriksen & Walseth, 2021, s. 2-3). Idealiseringa av den slanke kroppen vart først tydeleg i vestleg kultur på 1920-talet, mykje grunna moteindustrien. Så skjedde det ei endring på 1930- og 1940-talet, då idealet vart meir formfullt. Denne trenden utvikla seg vidare gjennom film-industrien i Hollywood på 1950-talet, der ein ville ha store bryst, smale midjer og slanke bein. Timeglasfiguren vart det regjerande kroppsidalet, før ein på 1960-talet gjekk tilbake mot eit slankare kroppsideal. Denne trenden har så halde seg, og vart ytterlegare forsterka av dei syltynne «supermodellane» som dukka opp på 1990-talet (Grogan 2017, s. 21-24).

På 2000-talet byrja det så å vekse fram ei uro for dei potensielle effektane denne framstillinga av modellar i media kunne ha for unge kvinner (Grogan, 2017, s. 24). Trass i uroa som då oppstod, og som framleis står sterkt, har det ekstremt tynne idealet vorte halde ved like i Vesten. Digitale modifikasjonar av biletene har òg endra korleis ein ser på den «normale» kvinnekroppen, og mange ser på sin eigen kropp som uynskt, fordi den ikkje passar med eit urealistisk, polert, slanka og glatt ideal (Grogan, 2017, s. 24).

Det tynne kroppsidealet har likevel gradvis skifta mot ein meir trena kropp (Halvorsen, 2015, s. 8-9). Dagens idealkropp for kvinner vert portrettert som både slank, trena, stram og feminin, noko som utfordrar det tynne idealet. Markerte magemusklar, fast rumpe og lav feittprosent er attraktivt, og «fitnesskroppen» har direkte og indirekte vorte eit ynskt ideal (Halvorsen, 2015, s. 7). Denne idealkroppen vert her portrettert av den amerikanske fitnessmodellen Jen Selter (figur 1). Ifylge Walseth og Tidslevolds studie (2019, s. 12-13) uttrykkjer dette biletet den typiske ideen som unge menneske har om kva som er ein vakker kropp.

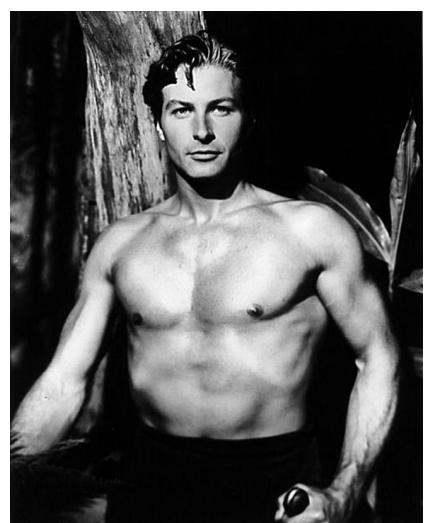


Figur 1. «Autumn in Central Park», 2014, av Jen Selter.

Likevel er det tydelege grenser for *kor* muskuløs ei kvinne kan bli utan å bryte med sosiale ideal og normer. Den mest attraktive kroppen har moderate musklar rundt mage, hofter, lår og skuldrar, og det viktige er difor musklane sin estetiske funksjon. Slike musklar fremjar kroppen sin feminitet (Halvorsen, 2015, s. 8-9). Dette er ein del av ein trend der det tynne idealet vert utfordra av ein meir muskuløs kvinnekropp, men det tyder ikkje at vi er i ferd med å distansere oss frå det tynne idealet. Idealkroppen skal framleis vere tynn, men i tillegg fast og markert. To ideal vert altså slått saman (Halvorsen, 2015, s. 10).

2.2.2 Det mannlege kroppsidealet

Representasjonen av den mannlege kroppen starta i den greske antikken, med framstillingar av nakne, realistiske kroppar. Rundt år 700 fvt. hadde det mannlege kroppsidealet utvikla seg til ein breiskuldra overkropp med smale hofter og tydeleg definerte musklar (Grogan, 2017, s. 24-25). I den romerske antikken vart den slanke og muskuløse krigaren idealisert, og overvekt vart avskydd. Ein liknande representasjon av den mannlege kroppen dukka opp i nazi-propaganda, med eit ideal kjenneteikna av høg muskelmasse og idrettsdeltaking. På same tid prega dette idealet også europeiske



Figur 2. Lex Barker i Tarzan, 1949, Pinterest.

bodybuilding-magasin (Grogan, 2017, s. 26), og i Hollywood trykte ein bilet av halvnakne menn som poserte på måtar som framheva musklane deira (Grogan, 2017, s. 26-27). Eit døme på dette er Lex Barker, som spelte Tarzan på slutten av 1940-talet (sjå figur 2).

Det var likevel ikkje før på 1980- og 1990-talet at bilete av den (halv)nakne mannskroppen vart vanlege i vestleg media. Synleggjeringa av den mannlege kroppen i media gjorde at ein vart meir oppteken av menn si vekt og kroppsideal, noko som igjen leia til at menn har vorte meir misnøgde med eigen kropp, og særleg bryst og muskeldefinisjon (Grogan, 2017, s. 26-28).

Dei siste 30-40 åra har det mannlege kroppsidealet vorte stadig meir muskuløst (Stanford & McCabe, 2005, s. 107), og presset på menn for å ha ein muskuløs kropp har truleg vorte endå sterkare i det 21. hundreåret (Grogan, 2017, s. 29). I media har kroppsidealet for menn i aukande grad vorte «store musklar, lite feitt, definerte eller ‘ripped’ magemusklar og ekstremt lite kroppsfeitt» (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 328). Dette vert eksemplifisert i figur 3 ved skodespelaren Zac Efron.

Denne framstillinga av kroppsideal stemmer overeins med funn av Eriksen og Walseth (2021, s. 5) om at unge gutter har klare førestillingar om kva kropp dei ynsker seg, og det er tydeleg at dei i stor grad oppfattar signal frå samfunnet om korleis kroppane deira bør sjå ut. Kjeldene til desse ideaala er ikkje berre meir eller mindre kjende kroppsbyggjarar på sosiale medium, sjølv om det kan verke slik: For gutane representerer desse «influencerane» heller ein generell trend, med sterke signal om korleis ein bør sjå ut, og då gjerne muskuløs og atletisk (Eriksen & Walseth, 2021, s. 6). Denne delen av ungdomskulturen har både generelle og lokale nedslagsfelt, og dei strenge kroppsidealna kjem hovudsakleg frå jamaldringar i same miljø (Eriksen & Walseth, 2021, s. 6-7).



Figur 3. Zac Efron i Baywatch, 2017, TeenVouge

2.3 Kroppspress

Kroppspress kan skildrast som ein konsekvens av ein kultur sitt sterke medvit om kroppen sin utsjånad, og at visse typar kroppar vert idealiserte (Eriksen & Walseth, 2021, s. 2).

Kroppspress er eit sosialt fenomen som utspelar seg på ulike felt og nivå: frå diskurs på samfunnsnivå, ideal blant ungdom, praksisar, påverknadskjelder, til spørsmål om kven som har ansvaret og kva vi som samfunn kan gjere for å hjelpe unge som opplever dette (Eriksen & Walseth, 2021, s. 2). Eit slikt gap mellom kroppsatile og kroppsideal kan, i større eller mindre grad, skape misnøye med eigen kropp og eit ynske om å endre den. Denne misnøya vert omtala som kroppsmisnøye, og skil seg frå kroppspress ved at det er eit forskingsomgrep som har ei teoretisk forankring innan psykologi. Her er kroppsmisnøye noko som kjem innanfrå, medan kroppspress som sosialt fenomen er noko som primært kjem utanfrå ein sjølv.

2.4 Kropp som identitetsprosjekt

I innleiinga nemnde eg kort korleis kropp har vorte sett i fokus i den nye læreplanen av 2020, mellom anna ved innføringa av det tverrfaglege temaet Folkehelse og livsmeistring (Utdanningsdirektoratet, 2020). Her vert det forklart at elevane i barne- og ungdomsåra skal utvikle eit positivt sjølvbilete og ein trygg identitet. Korleis ungdom ser på sin eigen kropp er avgjerande, sidan det handlar mykje om sjølvtillit og eigen identitet. Det er også med på å forme kroppsatile til ungdomane.

Hosseini og Padhy (2020) skildrar kroppen som ein del av korleis ein opplever seg sjølv, og som ein viktig komponent av den enkelte sin identitet. Mike Featherstone (2006, s. 233) skriv likeins at kropp og identitet heng tett saman, sidan vi er ein kropp og har ein kropp; vi ser og vert sette. Ifylgje Featherstone er det òg utilstrekkeleg å sjå på kroppen som berre ei overflate og ein berar av sosiale teikn.

Dette er med på å forklare kroppen som ein identitetsmarkør. Featherstone (2006, s. 234) skildrar korleis kroppen i dagens samfunn er open for å verte konstituert gjennom ulike teknologiar og kroppslege prosjekt, som til dømes plastisk kirurgi, trening, *fitness* og diettar. Dette er ein måte å fremje eigen identitet på, og på denne måten kan ein styre eigen representasjon av kroppen ved å endre den inn i mot det som passar overeins med eins identitet.

2.5 Tidlegare forsking

2.5.1 Kropp i ungdomstida

Det finst ein omfattande forskingstradisjon som tek føre seg ungdom sine haldningar til kropp og utsjånad (Eriksen et al., 2018, s. 53). Min studie vil leggje seg inn i denne tradisjonen. I rapporten til Eriksen et al. (2018) viser dei til forsking om at jenter har eit meir problematisk kroppsatilete enn gutter, at kjønnsskilnadane aukar utover i ungdomstida og at kroppsatilete er tettare kopla til sjølvatilete blant jenter enn blant gutter (Alm & Låftman 2018; Frost & McKelvie 2004; Bearman et al., 2006; Jónsdóttir et al., 2008).

Ifylgje Eriksen et al. (2018) har dagens ungdom i Noreg tilnærma uendelege valmoglegheiter. Dette inneber klare forventingar om å prestere og vere best på mange område samstundes – inkludert kropp og utsjånad (Eriksen et al., 2018, s. 47). Dette vil i stor grad gjelde ungdomane i denne studien, sidan dei jamleg søker å prestere på både kropp, utsjånad og idrettsbana. I 2010 oppretta NOVA eit kvalitetssikra og standardisert system for lokale spørjeundersøkingar; Ungdata. Her svarar skulelevar på ungdomstrinnet og i vidaregåande opplæring på spørsmål om ulike sider ved livet sitt, og vi får kunnskap om ungdommen sine opplevelingar med og definisjonar av press og stress, inkludert kroppsideal og kroppspress. Dette vil kunne vere med på å skape eit rammeverk for min studie, som siktar mot å utvinne meir kunnskap om kroppsideal, definisjonar og erfaring med kroppspress hjå toppidrettsungdommar, som trass i sin toppidrettsstatus framleis er ungdommar.

Dei aller fleste rapporterer at dei har det bra, men i ein NOVA-rapport frå 2017 kjem det fram at det har vore ein auke i opplevde psykiske helseplagar dei siste åra (Eriksen et al., 2017, s. 51). Kroppspress og uoppnåelege ideal for skjønnheit og helse kan vere viktige årsaker til stress og press. Ungdommane meiner jamt over at press er noko som kjem utanfrå, men som likevel «kjem inn i hovudet», slik at ein pressar seg sjølv (Eriksen et al., 2017, s. 51).

Ungdommane sine skildringar av ulike ideal for skjønnheit og kropp (Eriksen et al., 2017, s. 68), samsvarer med tidlegare forsking av Grogan (2017), som presentert i kapittel 2.2: For gutane er idealet å vere muskuløs, og helst ha skjegg og ein fin frisyre, med langt hår eller sleik. Jenteidealet er slyntynt og *fit*, samstundes som det er viktig å ha dei rette formene: «Tynne armar, stor rumpe, store pupper, tynn mage og ‘thigh gap’ [eit synleg mellomrom mellom låra når du står med samla bein]» (Eriksen et al., 2017, s. 68). I den same rapporten

seier derimot idrettsjenter at dei har eit ynske om å vere meir muskuløse enn tynne, noko eg skal kome tilbake til seinare i kapittel 2.5.3.

Kapittel 2.2.2 skildra ei endring i idealet for kropp og utsjånad, også for gutane, men utsjånad ser framleis ut til å vere viktigare for jentene (Eriksen et al, 2018, s. 69). I ei undersøking av Anders Bakken (2018, s. 66) rapporterer 35 % av jenter at dei opplever mykje press på å sjå bra ut, mot berre 10 % av gutane. I tillegg rapporterte langt fleire gutter enn jenter – 41 % versus 20 % – at dei var svært nøgde med utsjånaden sin (Eriksen et al, 2017, s. 85). Jenter fortolkar dessutan presset i større grad som eit trugsmål mot eigen identitet (Eriksen et al, 2018, s. 69).

Ein viktig faktor ved kropp i dagens ungdomstid, også for toppidrettsungdommar, er framveksten av sosiale medium over dei siste 15 åra eller så, noko som har endra innhaldet i pressomgrepene. Sosiale medium kan bidra til å forsterke press på kropp og utsjånad (Eriksen et al., 2018, s. 54), både fordi eksponeringa av visse kroppsideal er langt meir massiv for denne ungdomsgenerasjonen enn ho var for den førre, og fordi ideala oftast vert formidla av anten kjendisbloggarar med høg status eller av nokon ungdommane kjenner personleg (Perloff, 2014, s. 366). Mange unge set dessutan høge krav til seg sjølve på eigenhand, i tillegg til dei ideal, forventingar og krav som vert formidla av andre aktørar (Eriksen et al, 2018, s. 70). I sosiale medium vert avsendaren ofte diffus i formidlinga av kroppspress, og det oppstår eit uklart skilje mellom påverknad frå dei profesjonelle, vaksne aktørane og påverknad frå jamaldringar (Eriksen et al, 2018, s. 70).

Ungdommane sjølve meiner at det primært handlar om å oppnå sosial status, og opplever at ideala vert bestemte av sosiale media (Eriksen & Walseth, 2021, s. 3). Dette kan ha samanheng med Lisbeth Elvebakk, Berit Engebretsen og Kristin Walseth (2018, s. 81) si forklaring av sosiale medium som multimodale, der bruken av biletar dominerer. Gjennom bruk av biletar vert fokuset på utsjånad, kropp og ytre eigenskapar forsterka, og det vert presentert ein røyndom som gjerne er både redigert og retusjert (Elvebakk et al., 2018, s. 81). Gjennom *likes* og *dislikes* vert dei gjeldande skjønnheits- og kroppsidealala synleggjorde, og det dannar seg ein arena der ein kan vise kven ein er, eller kanskje vil vere. Dette kan igjen forsterke eller utfordre det gjeldande skjønnheits- og kroppsidealat.

2.5.2 Subkulturelle ungdomsgrupper

Det å høyre til ein subkultur med distinktive normer, ideologiar og kroppsideal, kan bidra til at individ i gruppa klarer å kritisk evaluere eller avvise dei standardane for skjønnheit som sirkulerer i samfunnet generelt. Slik kan ungdommar i ein subkultur dele kroppsideal og normer som skil seg frå resten av samfunnet (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 329). Denne skildringa av kva som er verdsett i ulike kulturar finn vi igjen i kapittel 2.2, der Viren Swami og Adrian Furham (2008, s. 433) forklarte variasjon og likskap i ideal for attraktivitet i ulike kulturar og på tvers av grupper innanfor same kultur. Det kan vere ulike årsaker til kvifor ein får likskap i ideal innanfor ei gruppe, men Ingela Lundin Kvalem og Åse Strandbu (2013, s. 330) peikar på to hovudmekanismar: Den fyrste at menneske finn venner som er like dei sjølve i utsjånad, bakgrunn eller verdiar. Den andre er det Kvalem og Strandbu skildrar som spesifikke måtar å handtere og snakke om kroppsideal på, noko som aukar homogeniteten i gruppa.

I ein studie av Kvalem og Strandbu (2013) vart det undersøkt korleis kroppsideal vart diskuterte og konseptualiserte i ulike grupper av norske ungdommar, med ulike interesser og frå ulike sosiale sjikt. Sjølve kroppsidealene var i alle høve relativt like på tvers av gruppene, men korleis ungdommene snakka om og diskuterte kroppsidealene, varierte mykje frå gruppe til gruppe. Snakk om kropp innanfor dei ulike gruppene såg ut til å bidra til å definere kor stor innsats som burde bli lagt ned for å nå det dominante kroppsidealet (Kvalem og Strandbu, 2013, s. 327-336).

Det faktiske kroppsidealet vert av Kvalem og Strandbu (2013, s. 333) skildra gjennom fire kategoriar: kjønn, klasse, etnisitet og subkulturell tilhørsfellesskap. Denne skildringa av variasjonar i kroppsideal mellom grupper oppstod i alle fokusgruppene i studien. I tillegg til kjønnsforskjellar var forskjellen mellom Oslos austkant og vestkant ei tydeleg kjelde til diskusjon i fokusgruppene. Verken kjønnsforskjellar eller skiljet mellom aust og vest vart nemnde av moderatoren, men oppstod spontant som skiljelinjer i diskusjonen av kroppsideal. Dei «godkjende» kroppslege trekka for kvinner var velforma bryst, kurver og ein trenings- og slank kropp. Den mannlige kroppen skulle sjå trenings- og slank, sunn og muskuløs ut (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 333). Ifylgje deltakarane frå austkanten hadde ungdom på vestkanten i Oslo eit større fokus på utsjånad og kroppsideal enn dei sjølve. Dei skildra også vestkantgutar som «feminine, på ein måte» og «så tynne». Deltakarane frå vestkanten i studien meinte at austkant-gutane var meir opptekne av å vere massive, eller meir muskuløse. Vestkant-

ungdommane skildra austkant-jentene som meir vulgære, fordi dei viste for mykje av kroppane sine (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 334).

Etnisitet vart, overraskande nok, ikkje sett på som viktig for kroppsideal, men den subkulturelle tilhøyrsla var det. Ungdommane i dei ulike gruppene hadde, stort sett, det same kroppsidealet, men med somme variasjonar: «Radikale» jenter var i opposisjon til «sportsidiotar» og *babes* som dei meinte var «for opptekne av utsjånad». «Rocke-gutar» vert oppfatta som «tynne og hengslete». Dei som dansa ballett «må» vere tynne. Street-dansarar måtte ikkje (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 333-339). Det var eit fellestrekk for utøvarar i ulike idrettar av dei skulle vere muskuløse, men det vart fremja at det er tydelege forskjellar i kroppsideal i dei ulike idrettane. Kroppsideal var prega av den enkelte idrett sine krav og eigenart (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 333).

2.5.3 Idrettsungdommar

Unge idrettsutøvarar er ei spesiell subkulturell gruppe, sidan dei på ulike måtar er direkte involverte i eksponering, utvikling og perfeksjonering av kroppen (Kvalem og Strandbu, 2013, s. 329). I dette underkapittelet skal vi sjå på fleire studiar som viser at idrettskultur konstruerer mangfaldige – men ikkje heilt ulike – meininger om kropp og kroppsideal. Idrettsungdommar ynsker å ha ein funksjonell kropp, men nokre av dei ser føre seg at dei kanskje ikkje vil ynske å ha den same kroppen etter idrettskarrieren. Karin de Bruin og Raoul Oudejans (2018, s. 676) skriv at det eksisterer to ulike, men parallelle, kroppsideal for ungdom som driv idrett: eit sosialt og eit idrettsleg. Det idrettslege kroppsidealet vert definert av Robert Greenleaf (2002, s. 64) som det «indre biletet ein har av kropen sin, og evalueringa av det biletet i ein idrettskontekst», medan det sosiale kroppsidealet refererer til kva kropp som er verdsett i mennesket sitt sosiale liv. Utøvarane målar seg sjølve ut frå både det dominerande idrettslege kroppsidealet og kroppsidealet i samfunnet generelt (de Bruin & Oudejans, 2018, s. 676). Denne dikotomien er særleg vanskeleg for jentene, men mange av studiane som vert refererte til i denne oppgåva (Kvalem & Strandbu, 2013, Grahn, 2015, Eriksen & Walseth, 2021, Walseth & Tidslevold, 2019) indikerer at idretten også kan lette på presset om å sjå ut eller opptre på ein bestemt måte. Idrettskulturen kan også føre til at utøvarane utfordrar kjønna, symbolske grenser (Grahn, 2015; Bennett, 2016).

Kvalem og Strandbu (2013, s. 339) finn at det er viktig for idrettsungdommar å vere muskuløse, samstundes som dei mislikar forfengeleg eksponering av kroppen.

Idrettsungdommane i studien til Kvalem og Strandbu (2013, s. 339) meinte at dei såg ut som

vanlege ungdommar, sjølv om dei trena kvar dag. Generelt sett var musklar viktig for både gutane og jentene, men jentene sine musklar burde ikkje vere like definerte. Trass i det store fokuset på *fitness* og musklar, mislikte dei å bli oppfatta som opptekne av å vise fram kroppane sine (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 339). Dei var òg overtydde om at det var ulike kroppsideal i ulike idrettar, men det verka som det var eit mål å ikkje vere altfor langt unna det kulturelle kroppsidealet, særleg for jentene (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 340).

Dette samsvarar i stor grad med funna til Walseth og Tidslevold, som i sin studie (2019) såg på korleis unge, kvinnelege idrettsutøvarar konstruerte kropp. Funna indikerte at konseptet «verdsett kropp» er knytt til ein spesifikk, normativ utsjånad for kroppen, og at det er linka til det å prestere i idrett (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 17). Dette viser at kroppar ikkje vert verdsette berre på bakgrunn av utsjånad, men også ut frå evner og dugleik.

Dei siste tiåra har vi sett ei utvikling mot eit nytt, kvinneleg kroppsideal som er meir muskuløst og markert, men kvinnelege atletar vert framleis utsette for ein konflikt mellom kroppsideal innanfor og utanfor idretten. Unge idrettskvinner bekymrar seg såleis for å bli for muskuløse, sidan det er assosiert med å vere (for) maskulin (Walseth og Tidslevold, 2019, s. 17).

Jentene i studien forklarte at dei ynskte å ha ein sunn kropp (Walseth og Tidslevold, 2019, s. 8), og fokuserte på det å «ta vare på seg sjølv», noko som vart assosiert med trening og det å ikkje vere feit. Kroppsidealet var å ikkje vere for tynn, men heller ikkje over-trena; ein skal ha så låg feittprosent at musklane er synlege (Walseth og Tidslevold, 2019, s. 9-11). Denne forståinga av ein «sunn kropp» forsterkar kor viktig kroppen sin utsjånad er: Jentene i studien visste at ein burde ha ei «bra rumpe» og vere slank om ein skulle ha ein «sexy» kropp (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 12-13). Ein slik kropp, utan spesielt synleg muskulatur, var likevel ikkje noko deltagarane i studien ynskte sjølve på det tidspunkt, men dei ytra eit ynske om å «sjå slik ut» etter idrettskarrieren. Liknande funn har ein gjort i tidlegare forsking (Smolak, Murnen & Ruble, 2000, s. 378) som viser at posisjonen som ung idrettsutøvar gjer at ein kan distansere seg frå det dominante kroppsidealet i media (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 13). Å vere ein del av denne subkulturen gjev også dei unge kvinnene ei moglegheit til å diskutere og utfordre dei tradisjonelle, kvinnelege kroppsideaala (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 2).

Det regjerande kroppsidealet fører likevel til at dei kvinnelege idrettsungdommene overvakar kroppane sine, og prøver å balansere muskelmengda ein treng for prestere i idretten og forventingane til korleis kroppane deira burde sjå ut (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 2). Jentene gjev likevel uttrykk for at dei verdset kroppar som kan oppnå noko, og spesielt idrettslege prestasjonar (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 15). Deltakarane i studien brukar ord som «maskin», «ekstremt muskuløs» og «markert» for å skildre kroppen dei ser på som verdsett. Det krev mykje trening å få ein slik kropp, og idrettsungdommene verdset det å pushe seg sjølve for å oppnå desse resultata, og har stor respekt for dei treningstimane som vert lagt ned (Walseth & Tidslevold, 2019, s. 15-16).

Alle idrettsutøvarar på eit visst nivå ynsker å ha atletiske kroppar, og tek difor del i kroppslege praksisar som formar både kroppen sin utsjånad og den levde opplevinga av kroppen (Grahn, 2015, s. 680). Ein kropp som kan prestere godt er ynskt av både kvinnelege og mannlege utøvarar. Likevel er fysisk styrke og musklar sett på som maskulint (George, 2005, i Grahn, 2015, s. 680). Denne forståinga skaper kjønna grenser som skil mellom maskuline og feminine kroppar, og konstruerer andre ideal for jenter enn for gutter.

I ein svensk studie av unge symjarar diskuterte gutter og jenter dei ulike kroppsideala dei opplevde i idretten og i resten av samfunnet. Repertoaret av kroppar og kroppsideal vart delt inn i *funksjonelle* og *estetiske* kroppar (Grahn, 2015, s. 688). Den funksjonelle kroppen var muskuløs og slank, og vart oppfatta som effektiv for symjarar; den estetiske kroppen var muskuløs for gutter, men tynn og ikkje-muskuløs for jenter (Grahn, 2015, s. 688-689).

Då ungdommene individuelt og i gruppeintervju skulle skildre (den ideelle) symjekroppen, var det derimot ikkje skilnadar mellom kjønna: Både gutane og jentene skulle ha «store føter», «breie skuldrar» og «sterke armar», og kroppen skulle sjå ut «som ein V» (Grahn, 2015, s. 690-691). Kroppskrava frå idretten overstyrte altså kroppsidealet i resten av kulturen: Skal du lukkast som symjar, *må* du ha ein viss – klart definert – kropp, uavhengig av kjønn.

Då deltakarane skulle snakke om kroppsideala i samfunnet elles og på skulen, var derimot ikkje den funksjonelle kroppen til stades i diskusjonen i det heile. For jenter vart det dominande, feminine idealet skildra som den tynne kroppen til ein toppmodell, medan det maskuline idealet for gutter vart skildra som ein svært muskuløs kropp (Grahn, 2015, s. 688). Dei unge utøvarane, av begge kjønn, verka likevel å heller ville ha ein funksjonell symjekropp, som ifylgje dei sjølve ikkje var utprega muskuløs. Verken gutane eller jentene

snakka om å ville vere slankare. Dei forklarte i staden at dei vart slanke av all treninga, og korleis treninga gjorde at dei utvikla musklar (Grahn, 2015, s. 689-690).

Det er likevel slik at kvinnelege idrettsutøvarar stadig må leve med konflikten mellom kroppsidealet i idretten deira og det rådande, kulturelle kroppsidealet, på ein heilt annan måte enn mannlege utøvarar. Svensk forsking har vist at dei «vanlege» kroppsideala og kroppsideala i idretten er nokså like for mannlege utøvarar (Larsson, 2003; Ricciardelli et al., 2006; Andreasson, 2007; i Grahn, 2015, s. 692). Ein ynskt og attraktiv kropp for mannlege utøvarar er ein kropp som er funksjonell og presterer (Grahn, 2015, s. 692), og svenske idrettsgutar har rapportert at dei var redde for å vere for tynne og ha for lite musklar (Lunde og Frisén, 2011, i Grahn, 2015, s. 692). Kroppsidealet for mange mannlege idrettsutøvarar er altså til forveksling likt det som gjeld for gutter og menn i resten av samfunnet.

Samstundes fann ein eit liknande, funksjonelt kroppsideal i ein studie av svenske idrettsjenter, der like mange var misnøgde med å ha for lite musklar som med å ikkje vere tynn nok (Lunde & Frisén, 2011, i Grahn, 2015, s. 692). Det tyder på at grensene mellom feminine og maskuline kroppsideal kan ha skifta, sjølv om ein treng meir forsking for å forstå i kor stor grad og korleis dette har skjedd (Grahn, 2015, s. 692).

For dei fleste utøvarane er kroppsideal og kroppsevaluering ikkje avhengig berre av estetikk og utsjånad, men også – og særleg – av prestasjon (de Bruin & Oudejans, 2018, s. 681-682). Dette ser ein òg i Erica Bennetts studie (2016) av kropp og identitet hjå kvinnelege toppidrettsutøvarar i basketball. Deltakarane i studien rapporterer om positive oppfatningar av kroppen i ein idrettsleg kontekst, men misnøye med kroppen utanfor idretten. Dette skjer på grunn av eit avvik mellom idrettsidealet, som fremjar styrke, storlek og funksjonalitet, og det feminine kroppsidealet, som fremjar tynne, men formfulle og definerte kroppar (Bennett, 2016, s. 233). På spørsmål om kva feminitet betydde for dei, viste alle utøvarane eit medvit om oppførsel og utsjånadsrelaterte normer som er assosiert med idealisert feminitet (Bordo 2003, i Bennett, 2016, s. 240).

Alle deltakarane i studien fortalte at dei både var tilfredse med kroppane, opp til eit visst nivå, og at dei hadde eit ynske om endring: Dei meinte at det ville auke feminiteten deira om dei endra kroppane sine mot det slanke og definerte kvinnelege kroppsidealet (Bennett, 2016, s. 241). I eit typisk døme på at det å vere slank er ein markør for kvinneleg skjønnheit, idealiserte ein av utøvarane, Sarah, «flate» magar (Bennett, 2016, s. 236). I deltakarane sin

diskusjon om feminitet i basketball var historier om muskulatur ein sentral komponent, og dei snakka mellom anna om kva dei såg på som ein akseptabel muskelmasse for idrettskvinner (Bennett, 2016, s. 237). Kvinnekroppane som gjekk over denne grensa vart gjerne kritiserte og sett på som mindre attraktive: Sidan kroppane ikkje lenger var proporsjonale, såg dei ikkje ekte ut (Bennett, 2016, s. 237).

To av deltakarane fortalte til dømes at kroppane deira hadde endra seg då dei byrja å trene på eit toppidrettsnivå. Dei tykte at dei vart for store: ikkje lubne, men med meir musklar enn dei ynskte seg (Bennett, 2016, s. 238-239). Somme av deltakarane såg derimot på musklane sine som ei form for kroppsleg stoltheit (Bennett, 2016, s. 239): Dei meinte at dei hadde jobba hardt for å kome dit dei var, og syntest at det kjendest godt når andre gav dei positive tilbakemeldingar, til dømes på treningscenter. Slike motsetnadar demonstrerer både kor gjennomgripande dei sosiale normene er når kvinnelege idrettsutøvarar skal tren fram ein kropp med ein akseptabel mengde musklar (Bennett, 2016, s. 240), og kor komplisert det er å definere desse normene.

3.0 Metode

Dette prosjektet vart gjennomført som ein kvalitativ studie. Den kvalitative tilnærminga gjev grunnlag for fordjoping og intensive analyser av dei sosiale fenomena som vert studerte (Thagaard, 2018, s. 12). Studien har som mål å undersøkje kva kroppsideal toppidrettsungdommar har, og kva erfaringar dei har med kroppspress. Både kroppsideal og kroppspress er sosiale fenomen, og difor var den kvalitative metoden eit naturleg val.

I dette kapittelet vil eg gjere greie for metodevala mine. Eg vil starte med forforståinga mi, før eg presenterer min vitskapsteoretiske posisjon. Deretter vil eg forklare korleis eg førebudde meg og gjennomførte intervjuet. Eg vil så gå gjennom utvalsstrategien, før eg forklarer korleis eg har gjennomført analysen av datamaterialet. Avslutningsvis vil eg diskutere reliabilitet, validitet og etiske vurderingar.

3.1 Forforståing

All forsking – og særleg den kvalitative – vil i større eller mindre grad vere prega av ei form for forforståing, og det tyder at eg må vere bevisst på kva eg tek med meg inn i forskingssituasjonen av oppfatningar, meininger, kunnskap, erfaringar og fordommar (Neumann & Neumann, 2012, s. 20-21). I ei forskingsoppgåve er det nyttig å posisjonere seg sjølv, og forforståing handlar i mitt tilfelle om kvardagserfaringar, idrettserfaringar og profesjonelle erfaringar.

Eg er født og oppvaksen i ei lita bygd på Sunnmøre der idrettskulturen står svært sterkt. Foreldra mine og andre i slekta er svært involverte og engasjerte, og det har vore med på å forme mi eiga interesse for idrett. Mesteparten av mitt sosiale miljø vart òg danna i organisert idrettsaktivitet. Etter kvart byrja eg å satse skikkeleg på idrett, som tok over ein endå større del av den sosiale biten. Eg dedikerte fleire og fleire timer til idretten, og møtte større krav om å balansere utdanning, fritid og eiga idrettssatsing. Eg byrja på toppidrettslinje på vidaregåande samstundes som eg spelte fotball på nasjonalt nivå. Det at «verdien» min konstant vart målt ut frå korleis kroppen presterte, var til tider både fysisk og psykisk tungt. Å trenere og konkurrere på toppnivå krev at du set inn mange timer i «treningsbanken». Som idrettslæraren min sa det: Det er viktig å trenere for å kunne trenere.

Mykje av det ein gjev slepp på når ein vel å bruke så mykje tid i eit idrettsmiljø, er det sosiale: festar, bursdagar og tid med familien. Det er kjensla av å rett og slett ikkje ha nok timer i

døgnet. Idretten dominerte store delar av livet mitt, og gjorde noko med korleis eg såg på meg sjølv, på godt og vondt. Samstundes var dette ei av dei beste periodane eg har hatt i livet: Eg var del av ein fellesskap der ein kunne kjenne seg «heime» og føle seg trygg.

I eit toppidrettsmiljø er du heile tida omgitt av andre toppidrettsutøvarar, som gjerne ser ut som nettopp det: toppidrettsutøvar. Slanke, muskuløse kropper som ein delar garderobe med, dusjar ilag med og skal prestere på lik linje med. Eg ønskete ofte at kroppen min såg litt annleis ut, og var i tvil om eg jobba hardt nok. Der og då var eg ikkje særleg flink til å setje ord på bekymringane mine, men det hadde kanskje vorte om lag slik: «Hadde eg berre vore tynnare, kunne eg nok ha sprung ein kilometer til», eller: «Fleire situps, så kan kanskje eg òg få meir definerte magemusklar.»

Det er særleg *ei* hending som skil seg ut når eg tenkjer tilbake på utviklinga av mitt eige kroppsbygning. Eg hadde spelt meg inn i stallen på eit fyrstedivisjonslag som 18-åring, og i ein utviklingssamtale skulle trenarane fortelje meg kva eg burde jobbe med. Den eine av dei sa at: «Vi trur at du hadde hatt godt av å gå ned i vekt. Om du vert litt lettare, kan du bli endå betre – du må berre passe på å ikkje ete meir enn det du klarer å trenre vekk.»

Då hadde eg nettopp demonstrert at eg var god nok, uavhengig av vekt, men det var likevel tydeleg at dei meinte at eg ville bli betre om eg vart tynnare. Utviklingssamtalen dreia seg i stor grad om korleis kroppen min såg ut, ikkje om korleis den presterte. Eg er framleis i dette miljøet, og mi oppfatning – og ein del av mi forståing, om du vil – er at det er normalt for trenarar å kommentere kroppane til 15-18-årige idrettsutøvarar, og at det er ei rådande haldning at kroppen i stor grad set avgrensingane for kor god ein kan bli: Det er viktig å ha den «rette» kroppen ut frå fastsette forventingar. Dette har også kome fram i samtalar eg har hatt med andre toppidrettsutøvarar eg kjenner. Korleis den kroppen faktisk ser ut, varierer sjølvsagt frå idrett til idrett, men det verkar sannsynleg at kvart toppidrettsmiljø har ein idealkropp.

Dette var altså ein viktig del av mi forståing: Eg gjekk ut frå at eit sannsynleg svar på problemstillinga mi ville vere at toppidrettsungdommane har ein idealkropp som i stor grad kan skildrast av ord som «slank» og «muskuløs», at dei fleste ville knyte idealkroppen tett til idretten sin, og at det difor ville vere variasjonar i dei spesifikke haldningane til korleis idealkroppen er. Eg hadde også ei forestilling om at dei aller fleste toppidrettsungdommane hadde opplevd kroppspress i ei eller anna form, gjennom idrett, venner, trenrarar, familie

og/eller ulike former for media, sidan dagens ungdommar er eksponerte for inntrykk frå alle kantar. Samstunds var eg klar over at det var ei reell moglegheit for at idealkroppen meir ville vere i tråd med det regjerande ungdomsidealet: Toppidrettsungdommane si oppfatning og definering av kroppsideal vil verte påverka av haldningar, normer og visuell og verbal kommunikasjon frå primær- og sekundærssosialisering, og det meste av dette vil ikkje vere idrettsrelatert, sjølv om mange idrettskroppar ligg nokså nær opp til det «allmenne» kroppsidealet.

Ein inngåande kjennskap til forskingsmiljøet kan påverke forskingsprosessen både positivt og negativt. Ein fordel med idrettsbakgrunnen min er at eg kan skape tillit mellom deltarane og meg sjølv, fordi dei vil oppleve at eg kan forstå og relatere til deira erfaringar og opplevingar. Eg vil også forstå idrettsspesifikke omgrep, som moment i turn eller ulike posisjonar på fotballbana. Ein negativ konsekvens kan vere at deltarane vil føle seg underlegen, og at han eller ho då ikkje tør å ytre dei faktiske tankane og haldningane dei har til temaet. Det at eg som forskar og intervjuar har ein idrettsbakgrunn og skal forske på toppidrettsungdommar, kan påverke resultata. Eg må difor vere bevisst på mi forskarrolle og oppstre så profesjonelt som eg klarer under heile forskingsprosessen

3.2 Vitskapsteoretisk perspektiv

Den vitskaplege forankringa vil prege kva informasjon ein søker etter, og vil vere et utgangspunkt for forskaren si forståingsutvikling (Thagaard, 2013, s. 37). Mitt prosjekt tok føre seg dei sosiale fenomena kroppsideal og kroppspress, og eg valde eit sosialkonstruktivistisk perspektiv. Dette er ein referanseramme for våre førestillingar om oss sjølv, og krinsar om ein sosial røyndom der individ oppfattar og organiserer eigne liv. Denne røyndomen er forma gjennom dei sosiale prosessane praksis, tale og tankar (Aadland, 2011, s. 265). Felles for dei ulike perspektiva innanfor sosialkonstruktivisme, er ei interesse for å avdekke korleis meininger oppstår, utviklar seg og etablerer seg i ulike tider og kulturar.

Mennesket er både skapar og skapt av den sosiale røyndomen som omgjev ein (Aadland, 2011, s. 268). Det er viktig å forstå kvifor toppidrettsungdommane har sine eksisterande førestillingar om seg sjølv og kroppane sine. Dei sosiale praksisane, talane og tankane til ungdommane er med på å forme korleis dei oppfattar seg sjølv, og dette vert igjen forma gjennom den sosiale røyndomen. Der omgåast toppidrettsungdommane utøvarar, trenarar og andre, samstundes som dei må stelle seg til mellom anna reklame og deltaking i ein parallel

røyndom på sosiale medium. Alle desse aktørane er med på å forme og avdekke meiningsane ungdommane har om seg sjølve, og korleis desse meiningsane utviklar seg med tida og den kulturen ungdommane er ein del av.

3.3 Det kvalitative forskingsintervjuet

Ifylgje Steinar Kvale og Svend Brinkmann (2018, s. 83) produserer det kvalitative forskingsintervjuet kunnskap sosialt, gjennom interaksjon mellom intervjuar og intervjugperson. Denne forma for intervju søker å forstå verda sett frå intervjugpersonen si side, og har som mål å få fram betydinga av folk sine erfaringar og å avdekkje deira opplevingar av verda, før ein dannar vitskaplege forklaringar (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 20).

I dette prosjektet valde eg å bruke det Tove Thagaard (2018, s. 91) omtalar som ei semistrukturert tilnærming. Dette inneber at tematikkane for prosjektet i hovudsak vert fastlagde på førehand, men at rekkefølgja vert bestemt underveis. På denne måten kunne eg følgje med på deltakaren si forteljing samstundes som eg kunne tilpasse spørsmåla til intervjuasjonen og deltakaren, for å kaste lys over viktige sider av tematikkane. Til dømes vil alle deltakarane ha ulike føresetnader i ein samtale om kroppsideal, noko som krev at eg tilpassar spørsmåla slik at deltakaren får moglegheit til å utdjupe alle sider ved idelet.

Det er frå dei kvalitative, semistrukturerete intervjuia med toppidrettsungdommane denne oppgåva får sin empiri. Intervjuet tok utgangspunkt i tre komponentar: eit skjema der informanten skal gje bakgrunnsinformasjon; ei teikning som informanten sjølv har laga av eigen idealkropp; og ein tematisk, semistrukturert intervjuguide.

Prosjektet vart utført i samarbeid med prosjektgruppa *Ungdom i endring* på Velferdsforskningsinstituttet NOVA. Skjemaet med bakgrunnsinformasjon tek utgangpunkt i spørsmåla frå den nasjonale Ungdata-undersøkinga, og skal samle inn kvantifiserbar og samanliknbar informasjon om ungdommane. Skjemaet rapporterer alder; kjønn; kort om familien, religiøs tilhørsle og/eller minoritetsbakgrunn; samt nokre spørsmål som skal brukast i indeks på sosial bakgrunn. Det vart fylt ut i byrjinga av intervjuet, og fungerte godt som «oppvarming» for informanten. Skjemaet vert seinare utveksla med NOVA gjennom ein databehandlingsavtale som tillèt at *Ungdom i endring*-prosjektet lagrar informasjon om deltakarane for eventuell seinare forsking og artiklar som brukar datamaterialet frå masterprosjektet. Årsaka til at dette ikkje utgjer ein del av empirien i denne studien er at

spørsmåla ikkje bidreg til å belyse problemstillinga, og det har heller ingen funksjon i forhold til mitt syn på deltakaren.

Før intervjuet spurte eg deltakarane om dei kunne teikne «den perfekte kroppen». Dei fekk følgjande oppgåve utlevert på papir: «Jeg ønsker at du skal tegne det **du** tenker er ‘den perfekte kroppen’, og skrive noen stikkord som forklarer hva du har tegnet/hva du synes er viktig.» Slik kunne deltakaren og eg ha eit felles utgangspunkt som vi kunne snakke ut frå. Teikninga gjorde at informanten sjølv kunne forklare kva han eller ho tenkte på som «den perfekte kroppen», og eg fekk moglegheita til å stille spørsmål til teikninga.

Intervjuguiden vart organisert slik at tematikkane hadde ein mest mogleg naturleg progresjon. Eg starta med generelle spørsmål om deltakaren, før eg gjekk over på tematikkane kroppsatile, kroppsideal og kroppspress. Teikningane vart brukte for å kartlegge kva kroppsideal deltakarane har, og vart diskuterte i samband med denne tematikken. Målet var å få eit djupare innblikk i deltakaren sine tankar, førestillingar og erfaringar med desse fenomena.

3.4 Datainnsamling

3.4.1 Intervjuguide

Det kvalitative, semi-strukturerte intervjuet har som formål å oppmuntre deltakarane til å kome med utdstrupande informasjon, samstundes som intervjuguiden kan innehalde underpunkt for å få dekka eller utdjupa dei ulike tematikkane (Johannessen, Tufte og Kristoffersen, 2009, s. 139). Intervjuguiden vart laga med overordna tematikkar og nokre førehandsbestemte spørsmål. Det var også mogleg å endre nokre sekvensar og form på spørsmål for å følgje opp spesifikke svar som vart gitt, og subjektet sine forteljingar (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 124). Intervjuundersøkinga er delt inn i ulike stadium, og planlegginga er sentral om ein skal kunne hente inn den kunnskapen ein leitar etter (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 137).

Eit intervju inneheld hovudspørsmål, oppfølgingsspørsmål og «probar» (sondar) (Thagaard, 2018, s. 95-96). Hovudspørsmåla er retta mot at deltakaren skal presentere erfaringar med og synspunkt på dei sentrale tema i prosjektet, og dannar grunnlaget i intervjuguiden (Thagaard, 2018, s. 95). Det er sjølvsagt viktig å ha god kunnskap om aktuelle tematikkar for å kunne utarbeide gode spørsmål, og før eg utforma intervjuguiden leste eg meg opp på forsking og teoriar innanfor ungdom, kroppsatile, kroppsideal og kroppspress. Eg byrja med å skrive ned

spørsmål eg meinte kunne bidra til å kaste lys over den opphavelege problemstillinga: Kva kroppsideal har toppidrettsungdom; kva erfaringar har dei med kroppspress på sosiale medium; og kva behov har dei i det nye, tverrfaglege temaet Folkehelse og livsmeistring?

Spørsmåla eg hadde laga og samtalar med rettleiar gjorde at det danna det seg fleire aktuelle tema. Eg enda først opp med *kroppsideal*, *kroppspress*, *sosiale medium* og *Folkehelse og livsmeistring* som tematikkar, som bakgrunn for hovudspørsmåla i intervjuguiden. Etter kvart tok eg også med *kroppsbilete*, sidan dette er ein viktig faktor for deltakaren sine opplevingar med og tankar om kroppen. Fleire av hovudspørsmåla fekk også oppfølgingsspørsmål som kunne vere relevante. Thagaard (2018, s. 96) skildrar slike spørsmål som eit verkemiddel for å oppmuntre deltakaren til å gje konkrete skildringar. Probar, eller sondar, har også vore ein munnleg del av intervjuguiden, som eit verkemiddel for å uttrykkje at eg lyttar til deltakaren. Dette kan vere spørsmål eller kommentarar som brukast for å skape flyt i samtalen og gje deltakaren positiv respons, som til dømes: «ja», «mm...», «du tykkjer det, ja ...», eller kroppsspråk, som å nikke eller smile (Thagaard, 2018, s. 96).

At spørsmåla er formulerte på ein måte som bidreg til at deltakaren faktisk ynskjer å fortelje om sine erfaringar og synspunkt, er avgjerande for kvaliteten på intervjuet. Det første eg forsikra meg om, var at spørsmåla eg stilte verkeleg var opne, og at dei oppmuntra deltakaren til å fortelje (Thagaard, 2018, s. 97). I forarbeidet med utforminga av intervjuguiden, var eg oppteken av å formulere dei ulike spørsmåla så godt som mogleg. Eg prøvde å sorgje for at spørsmåla ikkje hadde i seg fordommar, og at dei ikkje var prega av forståinga mi. I tillegg ville eg ha opne spørsmål som var både korte og enkle (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 162). Eg diskuterte spørsmåla med medstudentar og kollegaer, og fekk tilbakemeldingar og forslag til endringar av rettleiar.

3.4.2 Visuell metode

For å få ei så god skildring som mogleg av toppidrettsungdommanes kroppsideal, valde eg å bruke visuelle metodar. Dette er ein form for forskingsdesign der fotografi, kart, nettstadar, plakatar, videoar og liknande er ein viktig del av det empiriske materialet (Azzarito & Kirk, 2010, s. 2). Denne studien nyttar deltakarane sine teikningar som empirisk materiale for å kunne få ei djupare forståing av kva kroppsideal dei har.

Bruken av visuelle metodar har auka i samfunnsvitskapleg forsking dei siste åra (Azzarito & Kirk, 2013, innleiing), sidan menneske i større og større grad formidlar informasjon,

uttrykkjer seg og utforskar seg sjølve i ei visuell verd (Azzarito & Kirk, 2013, s. 62). Kroppsideal er i stor grad eit visuelt fenomen, og det kan vere vanskeleg for deltakarane å skildre det ved bruk av berre ord. Bruk av visuelle verkemiddel kan oppmuntre menneske til å dele tankar, kjensler og idear som det kan vere vanskeleg å setje ord på (Azzarito & Kirk (2013, s. 16). Samstundes sørger visuelle verkemiddel, som ein del av det empiriske materialet, for at eg som forskar kan stille meir undersøkjande spørsmål knytte til det deltakaren har teikna.

Ifylgje Banks (2007) er ikkje forskingsmetodar som er baserte på lingvistiske forklaringar åleine, tilstrekkelege for å undersøkje den sosiale verda (sitert i Azzarito & Kirk, 2013, s. 3). Visuelle representasjonar kan uttrykke, representere og symbolisere fleire og meir komplekse meininger, mellom anna ved å kommunisere kjensler som individet konstruerer kring sine kroppspraksisar, verdiar, haldningar og oppfatningar i kvardagen (Azzarito & Kirk, 2013, s. 3). Visuelle metodar kan altså styrke empirien i min studie, og gje eit meir tydeleg innblikk i og forståing av dei sosiale fenomena eg studerer.

3.4.3 Pilotintervju

Forskinsintervjuet er eit handverk som vert lært best ved å praktisere intervju (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 88). Eg trena på intervjustituasjonen ved å gjennomføre pilotintervju på to ungdommar eg kjenner, og som har dei same kriteria som dei eg har valt ut som deltakrar. Desse intervjeta gav meg god erfaring med eigen intervjurapraksis, og eg fekk verdifulle tilbakemeldingar. Dette gav meg betre sjølvtillit i den faktiske intervjustituasjonen, noko som er viktig for å danne ein kontakt med informanten som gjer at han eller ho kjenner seg trygg og har lyst til å dele sine erfaringar og synspunkt (Thagaard, 2018, s. 99). Sidan intervjeta vil handle om sensitive tematikkar, som kroppsatile og kroppspress, var det ekstra viktig å gje uttrykk for støtte og sympati, slik at det vart etablert ein fortruleg situasjon (Thagaard, 2018, s. 99).

Pilotintervjeta vart gjennomførte med ei jente og ein gut. Jenta er 17 år og går på WANG vidaregåande skule; guten er 15 år og går på NTG-ung. Intervjeta gav ein god indikasjon på korleis intervjuguiden fungerte, intervjustituasjonen og tidsbruk. Intervjeta varte mellom ein og halvannan time; om lag som forventa. Pilotintervjeta førte til nokre endringar i intervjuguiden. Mellom anna til sletting av overflødige spørsmål og endring i formulering av spørsmål i intervjuguiden.

3.4.4 Forskarrolla

Ifylgje Thagaard (2018, s. 104) vert interaksjonen mellom forskar og deltar prega av begge partar sine subjektive trekk. Det inneber at eg må reflektere over korleis mine og deltakaren sine personlege eigenskapar pregar intervjustituasjonen. I intervjustituasjonen er det eg som forskar som har ansvaret for situasjonen, og eg ynskjer å etablere ein god og tillitsfull atmosfære. Forholdet som vert danna mellom intervjuar og deltar har fleire etiske implikasjoner, og det kan verte påverka av likskapar eller skilnadar mellom meg og deltakaren. Mellom anna utsjånad, kjønn og alder kan ha betyding for korleis intervjuet går føre seg, og det er viktig at eg som forskar er godt førebudd og bevisst på rolla mi.

I eit intervju som har så stort fokus på kva deltarane tenkjer om kropp og moglege erfaringar med kroppspress, er det viktig for meg å tenkje over korleis kroppen kan påverke intervjukonteksten. Kvale og Brinkmann (2018, s. 125) understrekar kor viktig den kroppslege kommunikasjonen er, ettersom mennesket er kroppsleggjorde vesen som på mange måtar *er* kroppen sin. Difor vil det i intervjuet vere relevant korleis eg vel å framstille min eigen kropp, og effekten dette kan ha på intervjukonteksten. Eg valde å møte til intervju i vanlege kle, som ikkje viste for mykje av kroppen min. Dette var relativt laussittande klede. Kvalitativ forsking som omhandlar kroppslege spørsmål direkte kan vere vanskeleg, og min eigen kropp kan gjere informanten utrygg (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 125).

Vidare er det viktig at eg tenkjer over kva konsekvensar kjønn har på intervjustituasjonen, særleg sidan eg intervjuar både jenter og gutter. Thagaard (2018, s. 107) peikar på risikoen for «kjønnsdikotomisering», der menn styrkar sin posisjon og tek kontroll over intervjustituasjonen. Denne problematikken viste seg å vere lite aktuell, sidan eg i intervjustituasjonen opplevde at eg fekk ein like god «atmosfære» med gutane som med jentene. Det kan hende at det var lett for gutane å relatere seg til nokon som sjølv dreiv med idrett, og at det utlikna kjønnsforskjellen i intervjustituasjonen.

3.4.5 Gjennomføring av intervju

Intervjuet vart gjennomført på skulane til deltarane, og i nokre tilfelle i samband med treningar, dersom det var enklast for deltarane. For dei deltarane som vart intervjuet på skulen dei gjekk på, fekk eg sett av eit grupperrom heile dagen. På denne måten unngjekk vi forstyrningar undervegs. Dei deltarane som vart intervjuet i samband med treningar, gjennomførte intervjuet i tilhøyrande garderobe og/eller oppholdsrom i hall/klubbhus.

Intervjua vart gjennomførte individuelt, med berre meg og deltakar til stades. Faglærar oppretta den fyrste kontakta med nokon av deltakarane, og avklarte med dei aktuelle lærarane når desse deltakarane skulle til intervju. I dei intervju som vart gjennomførte i samband med treningar, hadde eg oppretta kontakt med deltakaren sjølv gjennom eigen kjennskap eller ved avtale om kontakt gjennom ein som deltakaren kjende. Før kvart intervju forsikra eg meg om at deltakaren hadde lese og forstått informasjonsskrivet og skrive under på samtykkeskjema. Eg starta med å presentere meg sjølv og prosjektet litt nærmare, før eg understreka at deltakaren ville vere fullstendig anonym og at det var frivillig å vere med. Eg framheva også at eg har teieplikt, for å forsikre deltakaren om at det som vart sagt i intervjuet er konfidensielt. Deretter informerte eg om tematikken og prosessen, og forklarte at eg tok opp intervjuet med diktafon, Deltakaren fekk så moglegheit til å stille spørsmål før vi byrja. Intervjua varte mellom 60 og 90 minutt.

Dei fyrste minutta av eit intervju er avgjerande, sidan deltakarane gjerne vil ha ei klar oppfatning av den som intervjuar før dei byrjar å snakke fritt og legge fram sine opplevingar og kjensler for ein framand (Kvale & Brinkmann, 2018, s. 160). Eg hadde difor eit mål om å bruke den fyrste delen av intervjuet til å skape ein trygg og god atmosfære for deltakaren. Dette gjorde eg ved å stille enkle og mindre sensitive spørsmål i starten. Som intervjuar sikta eg mot å vere trygg, og på denne måten fremje mi interesse og forståing for det deltakaren fortalte. Spørsmåla som kravde meir personlege svar kom seinare i intervjuet.

Eg avslutta med ei oppsummering av det eg meinte var dei viktigaste punkta i intervjuet, for å sikre at deltakaren kunne kommentere eller kome med tilbakemeldingar på det han eller ho hadde sagt. Eg spurde også om han eller ho hadde noko dei ynskte å legge til, eller om det var noko eg ikkje hadde spurt om, men som kunne vere viktig. Heilt til slutt takka eg for deltakinga og gav praktisk informasjon om korleis informasjon og lydfil kom til å verte behandla og brukta, og presiserte igjen at deltakaren når som helst kunne trekkje seg frå prosjektet.

3.5 Utval

Når ein skal velje ut deltakarar i ein kvalitativ studie, er det viktig å tenkje over tre prinsipp: storleik, strategi og rekruttering (Johannesen, Tufte & Kristoffersen, 2009, s. 105). Dette var utgangspunktet då eg utforma prosjektet. Eit av formåla med den kvalitative metoden er å kome nært inn på personar i den gruppa ein ynskjer å vite noko om, for å best mogleg forstå

korleis dei oppfattar røyndomen rundt seg (Johannesen, Tufte & Kristoffersen, 2009, s. 105). I eit masterprosjekt er det viktig å vurdere kor mange intervju det er praktisk mogleg å gjennomføre, sidan ein har avgrensa med tid (Johannesen, Tufte & Kristoffersen, 2009, s. 106). Det skal vere tid til ikkje berre å gjennomføre intervjuet på ein god måte, men også til å gjere ein nøyaktig transkripsjon og ein grundig analyse av det som vert sagt. Eg har valt å gjennomføre sju intervju, som samla er grunnlaget for mine empiriske data.

Utalet er relativt lite, og det er difor viktig at utvalsprosessen er målretta, slik at analysen av data gjev ei god forståing av dei fenomena ein studerer (Thagaard, 2018, s. 54). Eg valde å bruke eit *strategisk* utval. Dette er basert på at eg systematisk vel ut personar som har eigenskapar eller kvalifikasjonar som er strategiske ut frå problemstillinga (Thagaard, 2018, s. 54). Mi utveljing tok utgangspunkt i følgjande kvalifikasjonar: Deltakarane må vere i starten av vidaregåande skule og vere «toppidrettsungdommar». Ein toppidrettsungdom vert av Olympiatoppen (2019) definert som ein som «på varierande alders- og prestasjonsnivå driv omfattande kvalitetsutvikling gjennom ein langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå».

Det er fleire grunnar til at utvalet består av toppidrettsungdommar i alderen 16-17. I prosjektet ynsker eg å finne ut kva kroppsideal toppidrettsungdommar har, og kva erfaringar dei har med kroppspress. Dermed vil det vere mest formålstenleg å snakke med ungdomane sjølve, sidan det er dei som best kan svare på dette. Deltakarane er i midten av tenåra, ein periode i livet som for dei fleste vil innebere utfordringar knytte til kropp og identitet. Ungdomstida er prega av endring i både kropp og sinn, og det er denne «nakne» forståinga av kropp og behov eg ynskjer å finne ut meir om. I denne aldersgruppa kan ein finne informantar som er midt mellom ei slik naken forståing og evna til å forklare og reflektere rundt tematikkane: Ei yngre aldersgruppe vil kunne ha problem med å forklare kva dei meiner, og vil kanskje ikkje ha nok relevante erfaringar til å kunne snakke om tematikkane. Ei litt eldre aldersgruppe vil vere på veg ut av ungdomstida, slik at ein risikerer å ha mista den «nakne» forståinga av dei ulike fenomena. Det kan òg tenkast at 18-19-åringar har lært seg å snakke «rundt» kroppsideal og kroppspress, eller at dei har ei innarbeidd – men mindre fritalande – førestilling om korleis ein «skal» snakke om desse fenomena.

Etter å ha sett kvalifikasjonane for kven som kunne delta, vurderte eg kven som var tilgjengelege. Tilgjengelegheitsutval vert definert at Thagaard (2018, s. 56) som ei

rekryttering basert på sjølvseleksjon: Deltakarane representerer eigenskapar som er relevante for problemstillinga, og dei vert valde ut fordi dei er tilgjengelege for forskaren.

Rekrutteringsprosessen var utfordrande på grunn av Covid-19. Fleire skular gav tilbakemelding om at dei ikkje ynskte besök av nokon som ikkje hørde til skulen i denne perioden. Eg brukte difor mitt eige nettverk til å finne ut om nokon hadde moglegheit til å hjelpe meg med å opprette kontakt med eventuelle informantar som passa kriteria. Eg fekk i orden ein avtale med ein tidlegare trenar som jobba på idrettslinje, og ein kollega tipsa meg om ein kjenning som jobba med toppidrettsungdom. Dermed fekk potensielle deltakarar presentert prosjektet frå nokon dei kjente, slik at dei kunne stille spørsmål og melde si interesse i forkant.

3.6 Analyse av datamaterialet

Datamaterialet ein har samla inn, må analyserast. Analyse handlar om å sorterte og systematisere dataa, ved å bryte dei ned, kode dei, setje saman kodane og tolke det (Nilssen, 2012, s. 104). Den *induktive* analysen inneber å oppdage mønster, tema og kategoriar i datamaterialet, i motsetning til ei *deduktiv* tilnærming, der data vert analyserte ved bruk av førehandsdefinerte rammeverk (Nilssen, 2012, s. 14). I analyseprosessen vil eg gjere funn, og tolkingsprosessen bidreg til at eg kan skape meining i funna (Nilssen, 2012, s. 104). Her vil eg gjere greie for kva analysemetode eg har valt, og korleis analyseprosessen har vore frå datamaterialet vart samla inn til det vart koda og kategorisert.

Forskaren gjer eit val om kva analysemetode som er best eigna for å svare på problemstillinga. I min studie såg eg på det som formålstenleg å nytte ei tematisk analyse. I temaanalyssar vert merksemda retta mot bestemte tematikkar, ved å analysere data om kvart tema frå alle deltakarane (Thagaard, 2018, s. 171). Det er, naturleg nok, avgjerande at informasjonen frå deltakarane omhandlar same tema. Når ein gjennomfører denne typen analysar, samanliknar ein «på tvers» av data, slik at ein kan gå i djupna på dei enkelte tematikkane. Når ein samanliknar utsnitt av informasjon frå dei ulike deltakarane i studien, vert desse utsnitta lausrivne frå sin originale samanheng. Det er difor viktig å knytte data frå kvar enkelt situasjon til den samanhengen som utsnittet av datamaterialet er ein del av, for å kunne utvikle eit mest mogleg fullstendig perspektiv (Thagaard, 2018, s. 171).

Sjølve analyseprosessen startar allereie undervegs i datainnsamlinga (Thagaard, 2018, s. 151), og tankeprosessen starta med det same eg hadde samla inn dei fyrste teikningane av

deltakarane sin «perfekte» kropp. Deretter var intervjuet med på å danne eit bilet for meg av kven den enkelte deltakaren var, og kva føresetnadar han eller ho hadde for å svare på spørsmåla mine. Eg vurderte mellom anna korleis informanten såg ut i forhold til det teikna idealet, og i kva grad dei verka trygge eller utrygge på dei ulike tematikkane undervegs. Etter kvart intervju skreiv eg eit refleksjonsnotat. Malen for dette notatet er utforma av *Ungdom i endring*-prosjektet, og skal dekke hendingar i intervjuet som det er verdt å legge merke til, som deltakaren sitt kroppsspråk, framtoning og klede. Eit slikt notat har både praktiske og analytiske fordelar: Det hjelper meg til å hugse fyrsteinntrykket av deltakaren, men også kva tema deltakaren ser på som viktige. Slik kunne eg plassere deltakaren sine forteljingar i kontekst, og ha ei skriftleg, «grov» fyrste analyse av deltakaren.

I analyseprosessen er det viktig å transkribere intervjeta, altså å transformere den munnlege intervjusamtalen til skriftleg tekst. Det er denne prosessen som må til for å gjøre intervjusamtalen tilgjengeleg for analyse (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 204). For best mogleg å kunne konsentrere meg om deltakaren og intervjuet, gjorde eg lydopptak. Sidan intervjeta var semistrukturerte, stilte eg somme spørsmål som ikkje står i intervjuguiden, for ikkje å gå glipp av informasjon eller detaljar som kunne påverke analysen min i etterkant. Desse gjev også ei god oversikt over kvar i intervjuet det har vore behov for oppklaring eller oppfølgingsspørsmål. Eg transkriberte intervjeta ordrett, men i sitata i denne oppgåva har eg valt å fjerne eller endre på mellom anna nokre «probar», for å få fram meiningsinnhaldet i sitata så godt som mogleg, og for å gjøre teksten lettare å lese. Ved å kombinere transkripsjonane med refleksjonsnotata, har eg prøvd å sikre eit så fullstendig inntrykk som mogleg av intervjusamtalen.

Den originale problemstillinga var: «Kva kvardagspraksisar og forståingar har toppidrettsungdom på 10. trinn relatert til kroppspress og prestasjonspress, og kva meiner dei det er viktig å lære i ‘Folkehelse og Livsmestring’, og korleis?» Eg merka det ikkje undervegs, men då eg byrja å gå gjennom intervjeta vart det fort tydeleg at eg hadde prøvd å bite over for mange tema, same kor gode avgrensingar eg trudde at eg hadde gjort. Dette er rett nok ein vanleg feil i ein studie med avgrensa tid og resursar, men det gjorde i alle høve at eg måtte ta nye val. Eg enda opp med å berre gå i djupna på tematikkane *kroppsideal*, *kroppsatile* og *kroppspress*, og kutta *sosiale medium* og *Folkehelse og livsmeistring* som tematikkar for analysen. Eg hadde openbert for store forventingar til at informantane skulle bidra med erfaringar om korleis dei vert påverka av sosiale medium, og dei hadde lite kunnskap om det tverrfaglege temaet. Dei mest interessante funna var i alle høve knytte til

tematikkane som omhandla kropp, og eg justerte etter kvart problemstillinga til: «Kva kroppsideal har toppidrettsungdommar, og kva erfaringar har dei med kroppspress?»

Før eg starta analysen av datamaterialet, leste eg gjennom transkripsjonane fleire gonger, og skreiv oppsummeringsnotat om kvar enkelt transkripsjon. Dette er naudsynt om forskaren skal verte fortruleg med innhaldet og danne seg ei oppfatning av kva fenomen teksten kan gje ei forståing av (Thagaard, 2018, s. 152). Å gå gjennom teksten fleire gonger kan også gjere at ein ser nye mønster i datamaterialet (Thagaard, 2018, s. 152). I dette arbeidet fekk eg god støtte av rettleiar. Saman gjennomførte vi ein grov analyse, der vi vurderte kva tema som var mest aktuelle for analyse.

3.6.1 Koding og kategorisering

Tematiske analyser baserer seg på at ein kodar og klassifiserer data, for å kunne samanlikne data frå alle deltakarane for å utvikle ei djupare forståing av kvart tema (Thagaard, 2018, s. 171). Både teikningane og transkripsjonen av deltarane vart koda og lagt inn under kvar enkelt kategori.

Å kode er ein teknikk for å systematisere eit stort materiale (Anker, 2019, s. 7). Eg byrja prosessen med å gå over det empiriske materialet, og sjå kva som var interessant og kva funn eg kunne bruke. Dette vart gjort ut frå mitt hovudinntrykk av materialet, før eg gjekk nærmare inn i materialet og danna koder under ulike omgrep. På denne måten gjennomførte eg ei induktiv koding, der kodene vart danna med utgangspunkt i empirien, ikkje teorien. Dei omgrepene eg koda materialet mitt i var: idrettsideal, ungdomsideal, dilemma, definisjon av kroppspress, prestasjon, garderoben, sosiale medium og andre arenaer. Kategoriseringa av materialet kjenneteiknar den systematiske samlinga av ulike kodar under større kategoriar (Anker, 2019, s. 8). Kategoriane som vert laga ut i frå empirien i denne studien er: kroppsideal og kroppspress.

I starten av prosjektet vart resultatkapittelet planlagt som ei framstilling av studien sin empiri, ved bruk av temakodane som vart utarbeida i analysen. Ved å framstille empirien på denne måten ser ein på tvers av data for å fremje innhaldet, men eg oppdaga undervegs i analysen at det ville vere formålstenleg å presentere empirien som profilar, for å få fram data på ein tydeleg måte: Samanhengen mellom utøvarane si historie og kva idrett dei dreiv med vart for uklar når framstillinga vart basert på temakodane. Presentasjonen av analysen vert framstilt i kapittel 4.0 ved bruk av profilar, som fungerer som eit samandrag av historia til deltakarane

og som hindrar at framstillinga av data vert for splitta (Walseth & Hæhre, 2014, s. 35-36). Slik får ein ein heilskap i historiene som deltararane fortel, og hovudfokuset i resultatkapittelet vert retta mot kva kroppsideal toppidrettsungdommane i studien har og kva erfaringar kvar enkelt har med kroppspress. Tematikkane som går på tvers av utøvarane sine historier vert presentert i kapittel 5.0, og vil vere grunnlaget for den avsluttande diskusjonen. Tematikkane er: funksjon, estetikk, identitet, nakenskap, feminitet og maskulinitet, og kroppspress.

3.7 Reliabilitet, validitet og allmenngjering

I eit samfunnsvitskapleg forskingsprosjekt er det særskilt viktig å stille spørsmål om *reliabilitet*, *validitet* og *allmenngjering* (Thagaard, 2018, s. 187-194). Det eg finn ut om deltararane mine og deira kroppsideal, kroppsatilete og erfaringar med kroppspress, kan indikere kva forhold toppidrettsungdommar har til desse fenomena. Sjølv om eg har vore nøydd til å avgrense meg til relativt få informantar, er det essensielt at eg sikrar at forskinga i størst mogleg grad er påliteleg, og at resultata i størst mogleg grad er allmenn(gyldig)e. I det følgjande skal eg difor diskutere prosjektet mitt ved å stille spørsmål om nettopp reliabilitet, validitet og allmenngjering.

3.7.1 Reliabilitet

Thagaard (2018, s. 187) knyter reliabilitet til spørsmålet om «ei kritisk vurdering av prosjektet gjev inntrykk av at forskinga er utført på ein påliteleg og tillitsvekkande måte». Det er viktig å vurdere om den kvalitative forskinga er truverdig, og her er forskingsprosjektet sin reliabilitet eit kriterium (Marshall & Rossman, 2016, s. 44-46).

Forskaren må argumentere for reliabiliteten i prosjektet ved å gjere greie for utviklinga av data i løpet av forskingsprosessen. Silvermann (2014, s. 84) fortel at ein fremjar moglegheita til å styrke reliabilitet ved å gjere forskingsprosessen gjennomsiktig (Thagaard, 2018, s. 188). For å kunne oppnå dette, må det verte gitt ei detaljert skildring av forskingsstrategi og analysemetodar, slik at ein utanforståande kan vurdere forskingsprosessen trinn for trinn. Ein annan måte å styrke reliabiliteten på, kan vere at fleire forskarar deltek i prosjektet, anten ved samarbeid og diskusjon om avgjerande avgjersler i forskingsprosessen, eller ved å dra inn ein (ekstern) forskar for å utføre ei kritisk evaluering av framgangsmåtane som er brukte i forskingsprosjektet (Thagaard, 2018, s. 188).

I dette prosjektet har eg gjort greie for datautviklinga i løpet av prosessen, heilt frå utarbeiding av forskingsdesign; til kva delar metoden er samansett av; det praktiske arbeidet i form av innsamling av alle empiriske data; og grunnlag for utval. Eg har reflektert over eiga forskarolle og moglege konsekvensar av denne, og gjort greie for transkripsjonen av det empiriske datamaterialet. Til slutt har eg skildra analyseprosessen så presist som mogleg. Det har vore viktig for meg å få fram dette, slik at forskingsprosessen vert så gjennomsiktig som mogleg.

Eg har teke del i forskingsprosjektet *Literacies for Health and Life Skills* i regi av OsloMet, noko som har gitt meg moglegheit til å knyte prosjektet opp mot *Ungdom i endring*. Her har eg jamleg fått diskutert kritiske punkt i mitt eige prosjektet med erfarte forskarar, mellom anna utarbeidings av forskingsdesignet, intervjuguiden og informasjonsskrivet, samt analyseval og utarbeiding av dette.

Eg må òg vektlegge konteksten for utvikling av data og kva betyding min relasjon til deltakaren i felten hadde for utviklinga av data. Eg vart introdusert for alle deltakarane gjennom ein tredjepart som deltakarane kjende frå før, og på denne måten kan eg ha vorte «godkjend» av deltakarane som ein å stole på. Eg ligg ikkje veldig langt frå deltakarane i alder, og det kan difor vere lettare for meg å relatere til deira opplevingar. Dette kan ha opna for eit tillitsforhold som kanskje vil vere umogleg om ein verker lite relaterbar. Min posisjon som *insider* i miljøet kan også ha bidrige til å gjøre intervjustituasjonen tryggare for deltakarane.

3.7.2 Validitet

Validitet er knytt til resultata av forskinga, korleis data vert tolka, og om dei tolkingane forskaren kjem fram til er gyldige (Thagaard, 2018, s. 189). Ein kan presisere omgrepene ved å stille spørsmål om dei tolkingane ein har kome fram til er gyldige ut frå den røyndomen ein har studert (Thagaard, 2018, s. 189). Det er ulike måtar å argumentere for at forskinga er gyldig på. Mellom andre Silverman (2014, s. 84) legg vekt på å vere teoretisk gjennomsiktig. Då er det avgjerande at ein skildrar den teoretiske ståstaden som representerer grunnlaget for tolkinga, og viser korleis analysen gjev grunnlag for dei konklusjonane og tolkingane forskaren har kome fram til (Thagaard, 2018, s. 189). Eg har gjennom heile forskingsprosessen skrive ned kva som har vorte gjort, og deretter prøvd å gjøre greie for alle val eg har gjort i løpet av denne oppgåva. Eg har sikta mot å ha ein så gjennomsiktig forskingsprosess som mogleg, også når det gjeld min teoretiske ståstad som grunnlag for

tolking. Vidare har eg presentert analysen ut frå metodiske val, og forklart kvifor den ligg til grunn for mine konklusjonar og tolkingar.

Validiteten kan også styrkast ved å kritisk gå gjennom analyseprosessen. Dette kan skje ved at ein kollega kritisk analyserer mine analyser, eller ved å prøve ut om alternative perspektiv kan gje ei (meir) relevant forståing (Thagaard, 2018, s. 189). Her har eg fått god hjelp av rettleiaren min, som har lese gjennom alle transkripsjonar og gjort funn som eg sjølv ikkje såg der og då. Dette har gjort at vi har kunna diskutere våre funn i materialet saman, og på denne måten få eit kritisk syn på mine analyser.

Det har også vore viktig for meg å ta omsyn til mi eiga tolking av empirien, då spesielt deltakarane sine teikningar. Alle deltakarane kopla idealkroppen til idretten, utan at idrett var nemnd i oppgåveteksten. Dette kan ha ulike årsaker, mellom anna at deltakarane går inn i ei «rolle» som toppidrettsungdom når dei er samla til ei undersøking i eit rom saman med andre toppidrettsungdommar. Det er difor viktig å hugse på at dei kanskje ikkje hadde teke på seg denne «rolla» dersom dei vart tilfeldig utvalde blant ungdommar generelt. Dermed kunne dei ha oppgjeve eit annleis kroppsideal, enn denne studien viser.

Min personlege bakgrunn spelar òg ei rolle for validiteten. Grunnlaget for den forståinga ein utviklar i løpet av prosjektet, vil verte prega av om ein har ei tilknyting til det miljøet ein studerer eller om ein representerer ein utanforståande. Det å kjenne miljøet frå før, gjer at ein har eit utgangspunkt for å utvikle ei forståing «innanfrå», altså at dei erfaringane ein sjølv har i miljøet kan gje grunnlag for attkjenning og vere med på å danne den forståinga ein etter kvart kjem fram til (Thagaard, 2018, s. 190). I tolkinga av dei studerte fenomena vert denne forståinga utvikla av nye kunnskapar, men også av eigne erfaringar. Dette kan vere svært nyttig, men inneber også risikoar: Ei sterkt tilknyting til miljøet kan gjere at ein overser det som er forskjellig frå eins eigne erfaringar, og det kan gjere ein mindre open for nyansane i dei situasjonane som vert studerte (Thagaard, 2018, s. 190). Kjennskap til miljøet kan med andre ord vere både ei styrke og ei avgrensing.

Eg har vore i miljøet eg har studert sidan eg var på same alder som informantane, og støtte på nettopp somme av dei fordelane og ulempene som eg har skildra i dette delkapittelet. Eg har sjølv vore i situasjonar som liknar på dei eg stilte spørsmål om, og det er delaktig i den forståinga eg har av intervjua. Samstundes har eg vore svært bevisst mi tilknyting til miljøet, og gjort mitt beste for å vere mottakeleg for nye inntrykk og erfaringar frå deltakarane. Her

har rettleiaren min vore ein god samtalepartner under tolkinga av datamaterialet, og bidrege med nye perspektiv til mine tidlegare erfaringar.

3.7.3 Allmenngjering

Kvalitative studiar tek ifylgje Thagaard (2018, s. 193-194) sikte på å utvikle ei forståing av dei fenomena vi studerer, og difor er det tolkinga av resultata som gjev grunnlag for allmenngjering, ikkje skildringar av mønster i data. Med andre ord: Kan den tolkinga eg utviklar innanfor ramma av dette forskingsprosjektet også vere relevant i andre samanhengar? Gobo (2007, sitert i Thagaard, 2018, s. 194) hevdar at det er betydinga av sosiale praksisar som gjev grunnlag for konklusjonar om allmenngjering. Dette kjem tydeleg fram når Kvale og Brinkmann (2018, s. 289) skriv at det konsekvente kravet om at samfunnsvitskapane skal produsere kunnskap som kan allmenngjerast, kan innebere ei haldning til vitskapleg kunnskap som noko som naudsynt må vere universelt og gyldig til alle stader og på alle tidspunkt, for alle menneske og frå æve til æve. Den konstruksjonistiske tilnærminga oppfattar derimot sosial kunnskap som sosialt og historisk kontekstualiserte måtar å forstå og handle i verda på (Kvale og Brinkmann, 2018, s. 290). Det er difor viktig at den tolkinga eg utviklar på grunnlag av denne studien kan verte vidareutvikla i nye undersøkingar (Thagaard, 2018, s. 194).

Funna som vert gjort i denne studien kan gje kunnskap og innsikt som kan brukast i anna forsking. Sjølv om eg har studert ei subkulturell gruppe som toppidrettsungdommar, vil det vere mogleg å bygge på desse funna i forsking på andre ungdommar og/eller ungdomsgrupper. Det vil også vere kunnskap som kan overførast dersom det skal forskast nærmare på kroppsideal og kroppspress hjå ungdommar i enkelte idrettar, då studien bidreg med viktig innsikt på eit felt der det ikkje eksisterer mykje tidlegare forsking.

3.8 Etiske refleksjonar

All vitskapleg verksemnd krev at forskaren må ta stilling til etiske prinsipp (Thagaard, 2018, s. 20). I tillegg må forskaren alltid vurdere kva konsekvensar handlingane hans kan ha for dei som deltek. Thagaard (2018, s. 60) framhevar prinsippet om respekt for menneske sitt privatliv, anonymitet og rett til å delta eller ikkje delta i forskingsprosjektet. I dette prosjektet har eg gått ut frå dei overordna etiske prinsippa, mellom anna meldeplikta til Norsk Samfunnsvitskapleg Datateneste (NSD), som godkjende behandlinga av personopplysingar.

I byrjinga av prosjektet jobba eg i stor grad med forskingsdesignet, og særleg med korleis eg kunne utforme forskinga mi slik at den ikkje fekk uheldige konsekvensar for deltarane. Her vert prinsippet om forskaren sin respekt for deltararen sitt privatliv særleg viktig i intervju-situasjonen, då ein heile tida må vurdere kor personlege og nærgåande spørsmål ein kan stille. Ein må sikre at intervjupersonen ikkje vert leia til å gje informasjon som han eller ho kan angre på i ettertid (Thagaard, 2018, s. 113). Her tenkte eg på dei moglege konsekvensane forskingsprosjektet kunne medføre for deltarane, og korleis eg kunne påføre deltarane så lite belasting som mogleg. Ved å gje uttrykk for forståing, kan deltarane oppleve støtte for sin situasjon, samstundes som somme kan oppleve at det å skildre utfordrande erfaringar kan bidra til å forsterke ein situasjon som alt frå før av er utfordrande (Thagaard, 2018, s. 60-61).

Intervjuguiden inneholder fleire ting som kan vere sensitive tematikkar for deltarane når det gjeld kroppsatile og kroppspress. Det medfører ein risiko for at det vert avdekkja svært personlege problematikkar rundt kropp og kosthald, og det er difor viktig at eg tek omsyn til dette i forskingsprosessen. Om deltararen synest at eg er særstiltillitsfull, og opplever intervju-situasjonen som fortruleg, kan han eller ho avdekke eteforstyrringar eller andre alvorlege lidinger (Thagaard, 2018, s. 99). Dette opplevde eg aldri i mine intervju, men det er openbart eit reelt problem i toppidrett, og noko som krev meir forsking.

Ein kan i alle høve risikere at det å stille til dels svært sensitive spørsmål til ungdommar i ein usikker fase av livet kan gjere deltarane ekstra usikre i intervju-situasjonen. Eg har difor prøvd å vere støttande overfor alle informantane. Det har vore viktig for meg å presisere at deltararen sjølv vel kva han eller ho vil svare på undervegs i intervjuet, kor mykje dei vil svare innanfor dei ulike tematikkane, og at dei har rett til å trekke seg frå forskingsprosessen når som helst. Sidan eg har teieplikt, mangelfull kompetanse og ikkje vil være tilgjengeleg som vaksen for deltararen over ei lengre periode, er det viktig at eg har dei verktøya eg treng for å hjelpe deltararen til ein stad der han eller ho kan snakke med fagkyndige om eventuelle lidinger. Eg laga difor ei liste i forkant av intervjuet, med informasjon om ulike hjelpe-telefonar der deltararen kan få hjelp dersom naudsynt. Dette er med på å sikre i størst mogleg grad at deltarane ikkje sit igjen etter intervjuet med ei kjensle av angst eller tomleik (Kvale & Brinkmann 2018, s. 160).

Rekrutteringsprosessen innebar også etiske utfordringar knytte til friviljugskap. Sidan eg gjekk via faglærar og familievenner for å kome i kontakt med deltarane, har dei vorte

plukka ut spesifikt med tanke på forskingsprosjektet. Det er difor mogleg at deltakarane kan ha kjent på eit press eller ei forventing om å delta, trass i utfyllande informasjon før, under og etter intervjuet om at det er heilt frivillig å delta.

I etterkant av intervjuha datamaterialet vorte behandla konfidensielt. Eg har sikra at deltakarane er anonymiserte ved bruk av fiktive namn og ved å fjerne identifiserande opplysingar, slik at dei ikkje er mogleg å kjenne att i nokon publikasjon. Til dømes har eg valt å ikkje nemne den andre idretten til klatraren i studien, sidan det kunne ha vore med på å identifisere deltakaren. Eg har også valt å ta med deltakarar frå ulike område av landet, slik at det skal vere endå vanskelegare å identifisere deltakarane. Når studien er ferdig vert kontaktinformasjon, bakgrunnsinformasjonsskjema, transkripsjonar, teikningar og kopi av samtykkeskjema lagra i Teneste for sensitive data, og i *Ungdom i endring*-arkivet, for seinare forsking og oppfylgingsstudiar. Bandopptak av intervjuha vil verte sletta ved prosjektslutt for å hindre at deltakarane kan identifiserast ved lyd.

Det finst òg etiske dilemma knytte til temaanalysar. Tematikkane som analysen er retta mot, er definerte av forskaren, og vert prega av eiga forståing av dei situasjonane som vert studerte (Thagaard, 2018, s. 179). Sidan eg som forskar er forankra i ein fagleg tradisjon, som igjen pregar mi forståing av datamaterialet, kan dei presenterte resultata verte opplevde som framandgjerande av deltakarane (Thagaard, 2018, s. 179). Ved å framstille resultata i form av profilar siktar ein mot å danne eit samandrag av deltakarane si historie, for å fram få heilskapen i deltakarane sine forteljingar om kroppsideal og kroppspress. Eg må òg vurdere korleis sitat prega av spesielle ord og uttrykk kan føre til identifikasjon. Når fleire av personane eg har intervjuha uttrykkjer seg på same måte om same tema, bidreg dette til å anonymisere sitat som vert presenterte i teksten (Thagaard, 2018, s. 180).

4.0 Resultat og innleiande diskusjon

I dette kapittelet vil eg presentere resultata frå datainnsamlinga og diskutere dei opp mot relevant teori. Kapittelet presenterer sju ulike profilar, basert på intervju med toppidrettsungdommar som driv med fotball, klatring, friidrett eller turn. Eg vil gjere greie for deltakarane sine kroppsbygning, kroppsideal og erfaringar med kroppspress. Resultatet er presentert som profilar, for å hindre at framstillinga av dataa vert for splitta, og for å få fram heilskapen i deltakarane sine historier (Walseth & Hæhre, 2014, s. 35-36). Dette bidreg også til å fremje samanhengen mellom utøvarane sine historier og kva idrett dei driv med.

Tidlegare forsking viser at idrettsungdommar har tydelege førestillingar om kva kropp dei ynsker seg (Walseth & Tidslevold, 2019; Kvalem & Strandbu, 2013; Grogan, 2017; Grahn, 2015). Dette ser vi òg i min studie, der ingen av deltakarane hadde problem med å skildre eller teikne «den perfekte kroppen». Ulike idrettar har likevel ulike kroppsideal, som demonstrert i Kvalem og Strandbus studie (2013). Dette samsvarer med mine funn.

Deltakarane er presenterte tematisk ut frå idrettane dei driv med: fotballspelarane kjem først, deretter klatraren, friidrettsutøvaren og til slutt turnarane. Etter at deltakaren/deltakarane innanfor ein idrett er presentert(e), vil eg prøve å samanfatte kva som ser ut til å vere kroppsideal i idretten. Denne samanhengen er sentral for å få eit inntrykk av korleis krava og eigenarten i ulike idrettar skaper ulike kroppsideal. Samstundes er det viktig å hugse på at sjølv om ein er i stand til å identifisere og skildre kroppsideal eller andre mønster innanfor ein subkultur, i dette tilfellet toppidrettsungdommar, er det ikkje naudsynt at dei er gjeldande for *alle* individ eller grupper innanfor denne subkulturen (Kvalem, 2007, s. 44).

4.1 Fotballspelarane

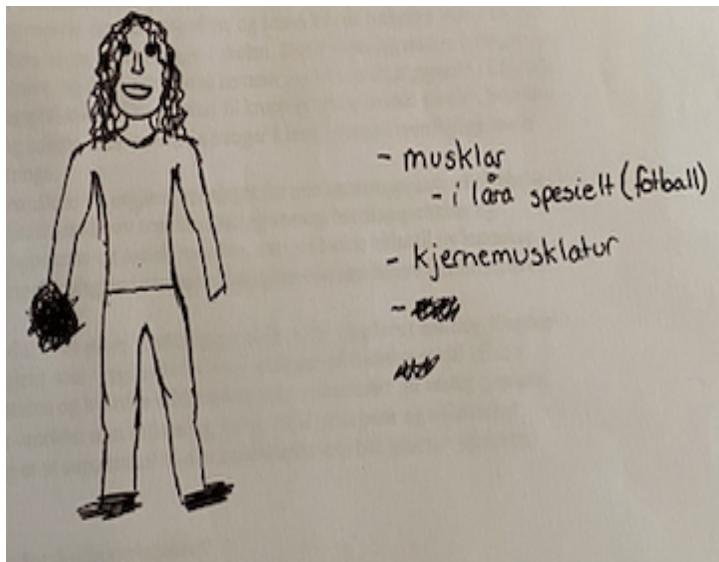
Fotballspelarane i denne studien er Steffen, Thea og Anette. Dei er alle aktive på nasjonalt nivå, og spelar tilfeldigvis i same posisjon på bana. Alle har høge ambisjonar, og seier at dei er på treningsfeltet og jobbar med dugleikane sine så å seie kvar dag.

Thea

Thea er 16 år og spelar fotball på nasjonalt nivå i 2. divisjon og på kretslag. Ho kjem frå ein særslig idrettsinteressert familie. Ambisjonane hennar er først og fremst å verte så god som mogleg, og deretter å verte teken ut til aldersbestemte landslag. Ho har spela fotball så lenge ho kan hugse, både med jamaldringar og dei som er eldre. Ho seier at: «Eg har alltid vore

[ein] av dei betre, så eg har alltid hatt ein motivasjon om å verte endå betre, [og] når eg har spelt med dei som er eldre, har eg [hatt] lyst til å ta dei igjen og verte like god.»

Thea seier at ho bryr seg lite om korleis ho ser ut. På ein skala frå ein til ti, der ho skal plassere seg ut frå kor viktig utsjånaden er, svarer ho fire. Ho seier også at ho ikkje bryr seg om kva andre tenkjer om utsjånaden hennar: Medan jamaldringane sminkar seg og fiksar håret heile tida, slengjer ho berre litt vatn i andletet før ho går ut døra. Når ho får spørsmål om kva ho tenkte då ho teikna «den perfekte kroppen», fortel ho at den i hovudsak må vere slank, men likevel ha musklar. Særleg lår og kjernemuskulatur står i fokus. På teikninga har ho uthøva musklar «i låra spesielt», med «fotball» i parentes bak. Ho forklrarar at det ikkje er naudsynt med *sixpack* eller liknande, så lenge kroppen er god i fotball. Teikninga hennar av idealkroppen ser slik ut:



Thea har fokus på ein kropp som presterer, og fortel at ho har teikna og forklart idealkroppen med bakgrunn i idretten sin, og at ho ynsker at kroppen hennar skal vere praktisk. Fotball krev at ein spring en del, og at ein kan skyte og slå pasningar i høgt tempo. Difor må ho ha litt meir musklar enn gjennomsnittet i lår og leggar, på ein slik måte at det viser litt utanpå. På spørsmål om det var noko ho skulle ynske at ho kunne endre, svarer ho: «Eg kunne kanskje ha vore litt slankare rundt både armane og magen, men det har jo med genar å gjere også, så det er ikkje like enkelt for alle. Men så lenge eg gjer det beste eg kan, skal det ikkje ha så mykje å seie. Så lenge eg presterer, går det fint.»

Theas idealkropp presterer på fotballbana, og gjer henne til den beste fotballspelaren ho kan bli. Ho seier at ho ikkje bryr seg om korleis ho ser ut, eller korleis andre ser på henne, men også at ho kanskje ville ha ynskt seg tynnare bein om ho ikkje hadde drive med ein idrett som krev ei viss mengde musklar i låra. Ho trur at det å ha musklar ikkje er så viktig for jamaldringane som ikkje driv med idrett; for dei er det viktigare å sjå slank ut.

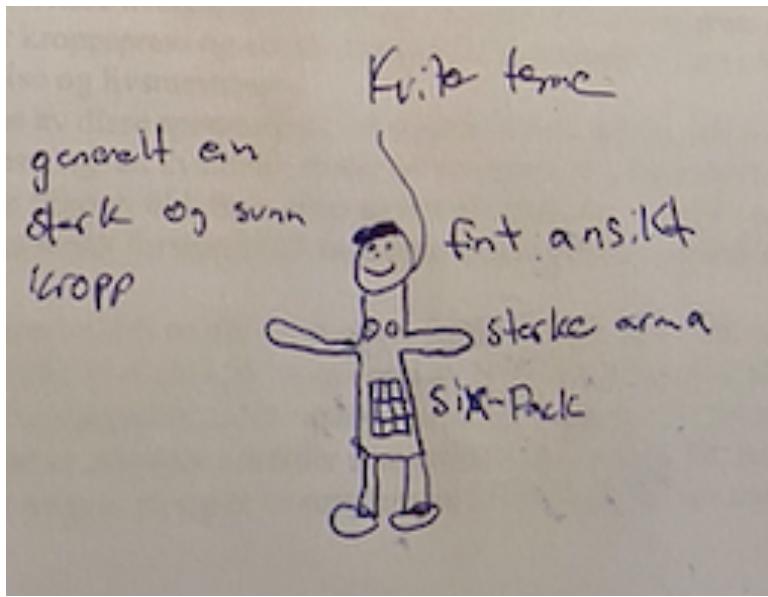
Thea har ei nokså reflektert forståing av omgrepet kroppspress: «Folk får [ei oppfatning av] korleis ein skal sjå ut, og så er det det einaste dei tenkjer på når dei ser andre, og så er det sånn: ‘Oi, ho var veldig fin; no må eg også byrje å ete sunt og trene meir’». Ho seier at ho ikkje tenkjer så mykje på det sjølv, men at ho har følt litt på det i somme situasjonar, som når mor hennar spør om ho vil vere med på «godtestreik».

Thea fortel likevel at ho i garderoben kan kjenne på eit press om å sjå annleis ut, til dømes når ho skal dusje med laget etter trening. Ho forklarer at det kan vere fordi det er så mange som ser slanke ut, fordi dei òg held på med idrett, og at dette kan gjere henne litt misunneleg. Det gjer også at ho kan verte sjølvmedviten om eigen kropp, sidan ho kan kjenne på at andre ser på henne. Samstundes brukar ho ikkje å bry seg så mykje om dette, sidan ho veit at ho er «god nok».

Steffen

Steffen er 16 år, spelar fotball på høgt nasjonalt nivå, og har fleire landslagssamlingar bak seg. Han får mykje støtte frå familien, og særleg frå faren, som stadig er med han på eigentrening. Steffen har ein tydeleg plan for kva han ynskjer å oppnå, og er oppteken av å ha ein gradvis progresjon: Fyrst ynskjer han å spele seg til fast plass på A-laget i klubben, før han etter kvart tek steget vidare til Eliteserien. Steffen er høg og slank, og verkar atletisk i framtoning og ganglag. Han har på seg nokså laustsitjande klede, og det er ikkje mogleg å sjå konturar av kroppen under. Steffen delar openhjartig sine tankar om og erfaringar med tematikkane eg tek opp, og legg ikkje mykje imellom. Han snakkar om eigen kropp med mykje sjølvtillit, men viser sine sårbarer sider når han snakkar om det han er mindre nøgd med.

Han bryr seg mykje om utsjånaden sin: På ein skala frå ein til ti plasserer han seg sjølv på ein åttar. Steffen skildrar idealkroppen som sunn, sterk og godt trenar. Han har eit nokså stort fokus på overkroppen, og har teikna ein svært definert *sixpack*. Han brukar stikkord som «sterke arma[r]», «fint ansikt» og «kvite tenne[r]». Teikning hans av idealkroppen ser slik ut:



På spørsmål om kva han tenkjer om beina, som er heller tynne og korte på teikninga, svarer han at dei er viktige for fotballen sin del, men at det ikkje er den kroppsdel ein viser så mykje fram: «Du går [ikkje] rundt og skryter [...]: ‘Sjå beina mine, kor sterke dei er’, liksom. Det er meir fokus på overkroppen.»

Det er tydeleg at det er viktig for Steffen at musklane i overkroppen er synlege, sjølv om han veit at det å trenre beina er viktigare for fotballen sin del. Vidare tykkjer han at han sjølv har ein «grei *sixpack*», men at den kan verte betre. Han synest også at han burde ha vore sterkare i armane og brystkassa, og særleg det siste er ein gjengangar i intervjuet. Steffen skulle ynske at brystkassa var større, sjølv om han er klar over at det ikkje er eit krav for idretten sin del: «Det er grei *size* på den. Men ikkje sånn gigantisk, akkurat [...]. Men eg føler ikkje at det er naudsynt, heller [...]: Kor mykje spelar du fotball med brystkassa di, for å seie det sånn; det er ikkje mykje.»

Steffen skil seg frå dei andre deltakarane i studien ved at han ikkje har eit kroppsideal som er veldig tydeleg knytt opp til idretten. Han fortel at det å ha store musklar, *sixpack*, kvite tenner og vere heilt gjennomtrena, er det ein ser på TV og i sosiale medium. «Det er sånn alle skal sjå ut», seier han. Steffen forklarar at det er sånn ein *vil* sjå ut, men at det ikkje *er* sånn, eller *burde* vere sånn. På spørsmål om i kva grad han trenar for fotballen sin del eller for å sjå bra ut for andre, svarer Steffen at han tenkjer rundt 80 % fotball og 20 % for å sjå bra ut for andre:

For [kring] eit år sidan var eg veldig tynn og liten, og så har eg byrja no det siste halvåret å trene ekstremt mykje. Men det har vore ein kombinasjon med at eg har vore skada, og då har eg fått trenna ein god del styrke. Det er jo fyrst og fremst for fotballen sin del, for liksom å gjere det bra der. Men du har jo ein baktanke også, om at: «no ser eg bra ut», liksom, for andre si skuld også. Så det er ikkje berre for fotballen sin del, på ein måte, men det er jo mest det, sjølv sagt.

Det er eit fokus blant «gutta» å skulle ha ein stor overkropp, men det er tydeleg at Steffen har eit reflektert forhold til det, og er klar over at ein stor overkropp er mindre viktig enn sterke bein og sterk kjernemuskulatur, sidan det er det han treng for å prestere på fotballbana. Det er likevel vanskeleg for han ikkje å verte påverka av kva andre tykkjer er «bra»: «Det er jo det ein ser på TV og modellar, og alle skal vere sånn.»

Når Steffen skal forklare kva kroppspress er, meiner han at det handlar om å tenkje at ein må sjå ut på ein bestemt måte for å verte akseptert: Ein kan vere misnøgd med seg sjølv, og ein kan kjenne på å måtte ha mykje musklar og tenkje at andre pressar ein til å sjå ut på ein bestemt måte. Kroppspress er at andre gjer slik at du ikkje kjenner deg nøgd med deg sjølv, og at dette fører til ei kjensle av å «ikkje vere god nok».

Steffen fortel om fleire situasjonar der han har kjent på nettopp det å ikkje vere god nok, særleg som deltakar i ei prestasjonsgruppe og som del av eit toppidrettsmiljø. Til dømes fortel Steffen at dersom han hadde vore i ein duell med ein annan og «knust» han (eller vorte «knust»), kunne han sjølv kome med (eller få) kommentarar som: «Åh, eg er så mykje sterke enn deg.» Han dreg også fram sprint- og springeduellar, der han kan tenkje at han taper fordi han er treig eller därlegare trena. Å prestere i idrett er ofte tett knytt opp til fysiske dugleikar, noko som gjer at ein ofte målar seg opp mot andre utøvarar. Steffen fortel om ein kultur der det er vanleg å «tulle», ved å kome med kommentarar om kvarandre sin fysikk:

Eg tykkjer det er sånn ofte, dersom du til dømes ikkje er så sterk; då skal [trenarane] tulle ved å seie: «Åh, kor små armar du har» eller: «Skal du ikkje få litt meir fysikk?», eller noko sånn. Dei seier dei [jo] på ein tullete måte, men du tek ... Du tykkjer jo på ein måte at det er seriøst, om dei seier det nok gongar. Då tenkjer eg jo at det er noko eg må skjerpe meg på, liksom, eller gjere noko med.

Steffen dreg også fram at det å drive med toppidrett, og å gå på ei toppidrettslinje på vidaregåande, kan medføre eit kroppspress. I desse miljøa er alle godt trena, og ein har lyst til å passe inn. Dette har Steffen kjent på sjølv, og det er svært truleg at også andre kan kjenne på eit press for å passe inn. «Det skjer litt automatisk», seier Steffen: Ein samanliknar seg sjølv med andre, og skulle ynske at ein «såg slik ut».

I garderoben tenkjer Steffen at der kan folk sjå på han og observere han, og at dette også er noko han gjer sjølv. Han samanliknar seg med dei andre i garderoben etter trening, og tenkjer då at han burde ha vore så og så sterk. Steffen har også opplevd at folk målar seg opp mot kvarandre verbalt, og at det kan kome kommentarar som til dømes: «Åh, du har lita brystkasse», eller: «*Shit*, så små bein du har.» Steffen seier sjølv at han har fått nokre kommentarar på kropp, men ikkje så veldig mykje. Likevel er han tydeleg på at folk kan vere «hakkete» mot kvarandre, og igjen dreg han fram at det er eit slags «tullete» miljø, der det er ope for å «kødde» med kropp. Samstundes er han tydeleg på at dersom ein får høyre det same om og om igjen, kan det føre til at ein til slutt tek seg nær av det.

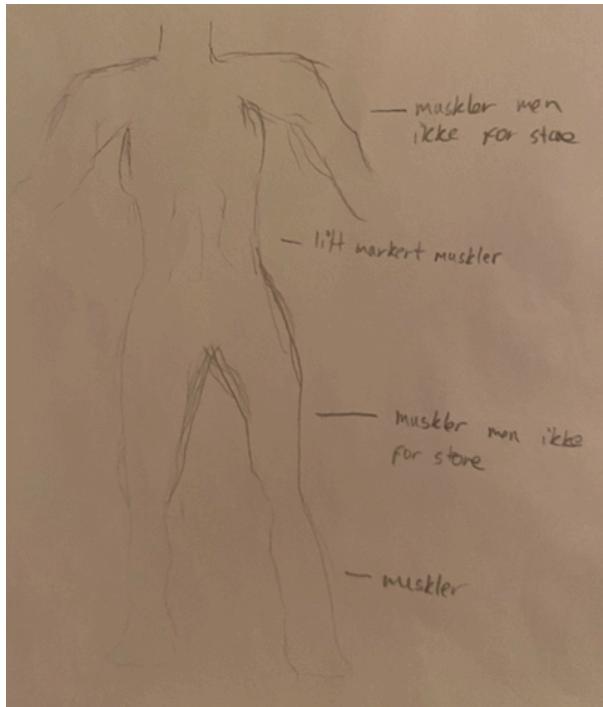
På slutten av intervjuet seier Steffen at han tykkjer at det er meir fokus på kroppspress mot jenter enn mot gutter. Han forklarar at det rett nok er mykje kroppspress hjå jenter også, og kanskje meir, men at det ikkje er berre jenter som opplever det: Gutar opplever også kroppspress, men Steffen trur at det vert snakka mindre om det blant gutter, og *om* gutter, og at det er generelt er færre folk som pratar om det. Steffen tykkjer at det er viktig å endre på denne haldninga, både for enkeltpersonar og som samfunn.

Elise

Elise er 17 år. Ho spelar fotball i 1. divisjon, men har eit ynske om å spele i Toppserien og på landslaget. Foreldra jobbar innanfor idrett og har sjølve spelt fotball på høgt nivå, noko som ifylgje Elise var ein stor del av årsaka til at ho byrja med fotball. Dei har fylgt ho godt opp og støtta ho i val undervegs. Det er lett å sjå på Elise at ho driv med idrett: Når ho kjem til intervjuet har ho på seg ein hettegenser med logoen til laget ho spelar på. Ho er atletisk bygd, og musklane i beina kjem tydeleg fram gjennom den svarte dongeribuksa.

Utsjånad står høgt hjå Elise, og på ein til ti-skalaen plasserer ho seg sjølv på sju. Det er interessant å høre korleis ho skildrar idealkroppen for seg sjølv: «Eg tenkjer at det ein ganske trena, slank kropp, men som likevel har litt musklar, både i låra og leggane, og litt markert mage. Og litt musklar i armane også, men ikkje sånn altfor store musklar, heller.»

Vi ser at ordet «litt» går igjen når ho snakkar om kvar ho vil ha musklar. Ho vektlegg primært musklar i lår, leggar og mage, samt litt musklar i armane. Igjen, ikkje for store. På spørsmål om kva ho meiner med at det ikkje skal vere for store musklar i låra, svarer ho: «Eg har jo eigentleg teikna ganske små lår, nesten *thigh gap*, på ein måte. Ja, det er [det] som er ‘in’ no på ein måte. Huff, eg tykkjer at det er så følt å seie det, men eg tykkjer at det er det som liksom er idealkroppen, Sjølv om det kanskje er urealistisk.» Slik ser Elises teikning av idealkroppen ut:



Elise knyt idealkroppen sterkt til idretten, og brukar garderobesituasjonen som eksempel. Ho fortel om korleis ein i garderoben ser mange som er slanke, men med litt musklar i lår og mage. Dette tykkjer ho er dumt, men det vert i alle høve til at ein samanliknar seg litt med andre. Dette har tidvis gjort at ho har vore misnøgd med eigen utsjånad, og spesielt har ho tenkt at ho har hatt veldig store bein og lår, og litt for stor mage. Elise kan også tenkje ein del på korleis andre ser på kroppen hennar. Spesielt før kunne ho tenke at ho måtte stå på ein viss måte i garderoben, til dømes med armane over magen og prøve å skjule seg sjølv og kroppen. Samstundes har ho alltid vore nøgd med dei breie, atletiske skuldrane sine, og med høgda si. Elise fortel også om korleis ho har vorte flinkare til å tenkje på kva kroppen hennar kan gjere, framfor å berre vere oppteken av utsjånad: «Som idrettsutøvar har eg jo lært at kroppen min berre er eit verktøy, på ein måte. Så til dømes er eg jo flink til å forstå at kroppen min fungerer til å trenere ... Den er bra til å trenere, og då er eg nøgd, om du skjønar.»

Elise har fleire gonger tenkt at det ikkje løner seg å vere for stor og tung, særleg i idretten. Ho fortel om korleis ho før kunne tenkje at ho måtte slutte å ete chips fordi ho kjende seg tjukk, medan det no går meir på at ho ynsker å kutte det fordi ho vil verte sterkare eller raskare.

Elise er ambivalent når ho skal forklare bakgrunnen for kvifor ho har det kroppsidealet ho har. Ein stor del av det kjem frå idretten, men den slanke idrettskroppen er også «in». Ho har mellom anna teke med *thigh gap* i idealet sitt, og meiner det botnar i kva samfunnet ser på som fint. Elise er noko delt i synet på i kva grad ho faktisk er nøgd med sin eigen kropp. Ho trur ikkje at nokon er 100 % nøgd med seg sjølv, og seier at ho har vorte flinkare til å vere glad i seg sjølv og tenkje at kroppen hennar har ein funksjon. Samstundes legg ho til at det jo er teikninga som er «den perfekte kroppen» for henne, så det er slik ho eigentleg vil sjå ut. Ho har likevel vorte meir trygg på kroppen sin no, seier ho, noko som også har gjort henne meir sjølvsikker innanfor idretten sin.

Elise meiner at omgrepet kroppspress handlar om at noko eller nokon har bestemt kva som er ein vakker kropp. Ho seier at det er slik samfunnet vil at den perfekte kroppen skal sjå ut, der «samfunnet» består av både ungdommar, trenrarar, foreldre, sosiale medium og profesjonelle utøvarar. Summen av desse oppfatningane vert det Elise omtalar som «den uoppnåelege tingene». Ho fortel om korleis ho har kjent på denne misnøya i ulike situasjonar, mellom anna når det gjeld det å prestere fysisk og i garderoben saman med andre utøvarar.

Prestasjonar i idretten er tett knytte opp til det fysiske, og Elise seier at det er fort gjort å tenkje at ein taper duellar fordi ein ikkje er sterk nok, eller fordi ein ikkje har nok musklar i armane. Ho fortel også at ho har tenkt at andre spring raskare enn henne fordi dei er tynnare. Ho trur at det er meir kroppspress på den måten, altså i den faktiske utøvinga av idrett, enn at ein driv og snakkar om det.

4.1.1 Diskusjon av kroppsideala til fotballspelarane

I samtalane med fotballspelarane i studien danna det seg eit bilete av ein idealkropp som i stor grad lena seg mot eit atletisk kroppsideal. Likevel opplever dei at det eksisterer eit dilemma knytt til kvifor dei ynsker akkurat det kroppsidealet dei skildrar, altså ein hovudsakeleg muskuløs kropp, men med fleire innslag av muskelgrupper som ikkje bidreg til å auke prestasjonane deira innanfor idretten. Det er ikkje eit ukjend fenomen i forsking på kroppsideal blant idrettsutøvarar at det finst fleire, og potensielt (sjølv)motseiande, ideal. De Bruin og Oudejans (2018, s. 2) delar kroppsideal for idrettsutøvarar inn i to hovudkategoriar: eit atletisk og ei sosialt. Det atletiske kroppsidealet vert definert av Greenleaf (2002, s. 64)

som det «indre biletet ein har av kropen sin, og evalueringa av det biletet i ein idrettskontekst», medan det sosiale kroppsidalet refererer til kva kropp som er verdsett i mennesket sitt sosiale liv.

I fotballspelarane sine skildringar av kroppsideal har idretten har vore det primære fokuset, og kroppsideal vert i stor grad påverka av dei som omgjev deltakarane, til dømes dei som ein delar garderobe med. Denne interpersonlege erfaringa er med på å utvikle kroppsatile og kroppsideal, og kan kome av samanlikningar med andre jamaldringar eller menneske innanfor same kultur (Kvalem, 2007, s. 45). Elise fortel at dei kroppane ho ser i garderoben er slanke og med litt musklar i lår og mage, og at dette er med på å danne hennar kroppsideal. Samtidig har kroppsidalet hennar sterke band til det sosiale kroppsidalet, så ho har teikna mellom anna *thigh gap*, som ifylgje ho sjølv er «in» no for tida, i tillegg til ein svært slank kropp. Dette samsvarar med korleis Ingunn Eriksen, Mira Sletten og Anders Bakken (2017, s. 68) skildrar jenteidealet: slank og *fit*, tynn mage og *thigh gap*. Ho meiner at dette er på grunn av at ho tenkjer på det samfunnet generelt ser på som fint, og då er det dette som er mest fokus på.

Dei tre fotballspelarane har svært like oppfatningar om kva kropp som trengst for å ha idealkroppen innanfor fotball. Det å vere sterk i bein, lår og leggar er det viktigaste, deretter kjem styrke i kjernemuskulaturen. Styrke i beina har fleire viktige funksjonar i idretten, slik Thea og Steffen peikar på: Det er det som skal til for å kunne springe, slå pasningar, hoppe og takle, alt i høgt tempo. For å prestere bra på fotballbana, er det litt meir musklar enn gjennomsnittet i lår og leggar som er tingene, ifylgje Thea, og helst skal det vise litt utanpå, også.

Fotballspelarane har ei lik oppfatning av kva kropp som presterer best, men dei har ulike kroppsideal, sjølv om nokre fellesfaktorar er tydelege; til dømes den slanke og nokolunde trena kroppen, med ekstra fokus på muskulatur i beina. Det kjem tydeleg fram at Steffen og Elise opplever at dei vert påverka av det sosiale kroppsidalet, der dei ikkje naudsynt tenkjer berre på idretten, men også på utsjånad. Thea er den fotballspelaren som vektlegg funksjon i aller størst grad. Ho gjev ifylgje seg sjølv lite merksemd til det sosiale kroppsidalet, og bryr seg lite om kva andre tenkjer om kroppen hennar, så lenge den presterer.

Det at fotballspelarane er samde om at dei ynsker seg ein trena og relativt slank kropp, stemmer overeins med tidlegare forsking på ungdomsidalet av Eriksen et al. (2016), der både gutter og jenter skildra ein idealkropp som er *fit* og muskuløs. Ein trena kropp har ulik tyding

for fotballspelarane, mellom anna vert det definert som å ha mange og store musklar. Thea ser på musklane sine som noko ho er stolt av, og som hjelper ho til å vere så god som mogleg. Dette samsvarer med Bennetts studie (2016, s. 239), der jentene såg på musklane sine som ei form for kroppsleg stoltheit, sidan dei hadde jobba hardt for å kome dit dei var. Prestasjon er viktig for samlege av fotballspelarane, og dei fortel at dette til ei viss grad minkar betydinga av korleis kroppen ser ut. Steffen og Elise har likevel fokus på at idealkroppen ikkje berre skal prestere, men også sjå bra ut, helst med markerte musklar.

Samstundes er det ei moglegheit for at dette fokuset kan vere påverka av den type kunnskap som Steffen har tileigna seg, om korleis det å vere attraktiv kan leie til positive erfaringar, mellom anna å verte anerkjend av kompisane og passe inn i fotballmiljøet. Difor kan det vere at han han jobbar hardt for å presentere seg sjølv på ein mest mogleg fordelaktig måte for dei han omgåast med i ein sosial samanheng, som fotballaget eller medelelevane hans på skulen. All trening vert såleis gjennomført med ulike formål, noko fleire av fotballspelarane bekrefstar. Steffen seier til dømes at han trena mykje styrke i ein skadeperiode, først og fremst for fotballen sin del, men også fordi han ynskte å sjå bra ut.

For den siste fotballspelaren, Elise, er det viktig at det ikkje er for mykje musklar på kroppen. Ho opplever å vere svært splitta mellom eit atletisk og eit sosialt kroppsideal, særleg med tanke på synlege og ikkje-synlege musklar. Elise skildrar idealkroppen med ordet «litt» framfor alle nemnde muskelgrupper, og ho er svært spesifikk på kvar ho ynsker musklar, nemleg lår, leggar og magen. Ho ynskte også å ha litt musklar i armane, men det var veldig viktig at dei ikkje var for store.

4.2 Klatraren

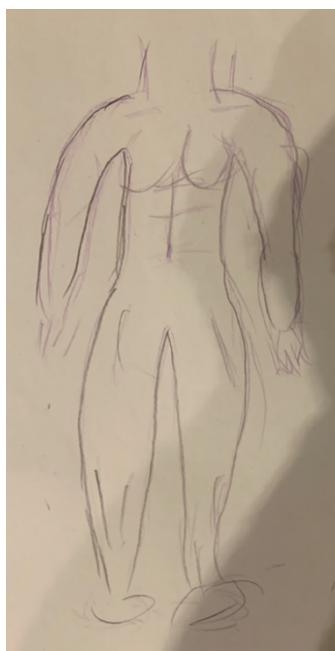
Janne er den einaste klatraren i studien. Ho er 16 år, aktiv på nasjonalt nivå, og driv med den klatrestilen som vert kalla «buldring». Differensieringa mellom tradisjonell klatring og buldring er viktig for henne, men ho har også klatra lange veggar. Janne har ambisjonar om å nå langt på både nasjonalt og internasjonalt nivå.

Janne driv også med ein andre idrett, men satsar på klatringa. Denne idretten vert ikkje nemnd her, sidan det kunne ha avdekkja klatraren sin identitet. Ho oppdaga idretten gjennom foreldra sine, og opplever stor støtte frå familien til å satse på idretten. Det er tydeleg at Janne er godt trena, og ein ser konturane av muskulaturen henna under genseren og tightsen. Dette stemmer også godt overeins med korleis ho framstiller seg sjølv og eigen kropp gjennom intervjuet.

Det å vere aktiv innanfor to idrettar har ifylgje Janne påverka kva ho ser på som idealkroppen, og vore med på å avgjere kva ho ser på som viktig hjå eigen kropp.

På spørsmål om kor viktig utsjånad er, svarer ho mellom fem og seks på ein skala frå ein til ti. Janne seier sjølv at ho brukar mykje tid på eigen utsjånad, mellom anna ved å sminke seg, fikse håret og trenere kvar dag. Vidare er ho svært oppteken av å ha det ho omtalar som ein «sunn» kropp, som ho forklarer slik: «Ein sunn kropp er jo ein kropp som klarer å utføre alle oppgåver, om du skjønar, [som] ikkje har noko problem med å gjere noko; [å] springe, [å klare] å på ein måte lyfte seg sjølv og gå på fjellet ... Eller ein kropp som på ein måte kan brukast.» Janne har eit svært reflektert syn på ein sunn kropp, og er tydeleg på at det finst forskjellelege typar kroppar som alle kan vere sunne. Likevel seier ho at ein fort kan tenkje at det er noko ein kan sjå, og at det difor kan vere fort gjort å dømme eller sjå veldig opp til andre.

Jannes teikning av idealkroppen var tett knytt opp mot idretten. Ho prøvde å kombinere dei ulike fysikkane for ein optimal kropp for begge idrettane sine. Ho forklarer teikninga slik: «Eg har teikna ei dame med store, eller sterke, armar. Og så har den meir overkroppsmusklar enn bein, men også ein del musklar i beina, og generelt sånn muskuløs. Eg har også teikna magemusklar, ganske mykje.» Teikninga hennar av idealkroppen ser slik ut:



Ho forklarte at dei ho ser opp til har store skuldrar og musklar på armane, og særleg i klatring er det å vere sterk ofte synonymt med å vere god. Ho ynsker seg difor det ho omtalar som

«gute-armar». Janne føyer til at ho har teikna bein som er veldig typiske for hennar andre idrett, med veldig mykje lårmusklar, noko ho meiner ein sjeldan ser i klatring. Samstundes har ho teikna ein overkropp med veldig mykje større armar enn dei fleste andre innanfor idrett nummer to, så det er eit kroppsideal som inneheld litt frå begge idrettar. Ho er nokså bestemt på at ho har teikna ein *sixpack*, men på ein meir feminin måte: Det er ikkje ein *sixpack* som ein typisk teiknar på guitar, med seks firkantar, men ein meir smal, trena mage. Jannes idealkropp er openbert knytt til idretten, men ho fortel samstundes at den har nokre av dei trekka som ho tenkjer at dei fleste ser på som idealkroppen for kvinner generelt, med store lår og ei smal midje. Janne synest at det er litt vanskeleg, sidan ho har teikna ein kropp med veldig mykje av det typiske som jenter vil sjå på som fint, men så har den òg mykje musklar, som dei fleste guitar kanskje vil sjå på som vakre trekk på sin eigen kropp.

Idretten set altså rammene for korleis Janne ynsker å sjå ut. I klatring er mange kroppar med veldig mykje musklar og veldig lite feitt, og ho forklarer den spesielle utsjånaden til klatrarar slik: «Det er jo kanskje det som viser spesielt godt på klatrarar; det er lite ekstra enn det ein treng av musklar. For ein skal vere lett også, for å kome seg oppover.» Ho trur at dersom ein person har mykje musklar i overkroppen, så tenkjer ein kanskje med ein gong at han eller ho driv med klatring eller turn, og det er det ho vil verte assosiert med. Ho vil at det er dette folk skal tenkje når dei ser henne, og idealet har mykje med det å gjere. Janne fortel at førebileta hennar i norsk idrett er dei som vert sett på som supertrena, som Marit Bjørgen eller handballandslaget, som ho tykkjer har perfekte armar.

Janne koplar idealet sitt tett opp til det å vere maskulin, og seier at fåtalet av damer har så store og muskuløse armar. Av jamaldringane hennar er gutane mykje meir opptekne av å pumpe musklar for å få store armar. Som kvinneleg klatrar opplever ho eit dilemma kring kva som er idealkroppen, og har blanda kjensler rundt det å skulle ha ein kropp for idretten, eller ein kropp som vert sett på som vakker av resten av samfunnet. Ifylgje Janne er idealkroppen i samfunnet for kvinner å vere tynn, men med former. Det er det ein ser overalt på reklame og i sosiale medium: Tynne kvinner med former og smale magar, med noko definerte magemusklar. Likevel held ho fram med å trenere armar, fordi ho treng dei musklane for å yte i idretten. Ho tykkjer også sjølv at dette er fint, men det er vanskeleg for henne: «Eg har jo framleis lyst på meir musklar, og verte sterkare og sånn. Men det handlar jo berre om idretten, at eg har lyst til å verte betre, og då, ja ...»

Når Janne skal forklare kva kroppspress er, seier ho at det er når ein prøver å endre på sin eigen kropp for å passe inn i kva det dei rundt deg ser på som fint. Sjølv trur ho ikkje at ho har kjent på noko direkte kroppspress, anna enn at ho vil verte sterkare på grunn av idretten sin og det ho vil oppnå. Ho er tydeleg på at ho ikkje trenar for å sjå ut på ein bestemt måte, men meir for å verte god i idretten. Samstundes er ho aktiv i ein idrett som har vore kjend for å ha eit stort problem med eteforstyrringar, noko både ho og foreldra har vorte åtvara om. Janne sjølv har ikkje fått dette inntrykket, men ho trur at det høyrer meir til i det ho omtalar som «utemiljøet», altså dei som klatrar lange veggar utandørs. I det miljøet skal ein vere lett og sterk, noko ein ifylgje Janne kan sjå dersom ein kikar på biletet av legendariske utøvarar. Desse ser ikkje ut som at dei har eit gram feitt på kroppen, ifylgje Janne. I buldring, med kortare klatreveggar, er det ikkje like viktig å vere lett; ein må berre vere sterk og smart. For Janne er det vanskeleg å alltid vite om kroppen er viktig for henne fordi ho vil verte best mogleg innanfor idretten, eller om det er fordi ho er oppteken av korleis ho ser ut.

Det å vere i aktivitet og trene bidreg til at Janne kjenner seg finare, og at ho vert meir glad i eigen kropp. Ho tykkjer at det er *gøy* å sjå på biletet frå konkurransar der ho ser veldig sterk ut, noko som gjer henne ytterlegare nøgd med eigen kropp. Det å sjå sterk ut, er noko Janne ser på som svært viktig: «Nei, det er jo viktig, eller: Sånn ein ser ut, vert ofte sett på som eit spegelbilete av kor god ein er, på ein måte, sjølv om det vert feil, men det er jo sånn ein tenkjer ofte. Det er jo sånn at om ein ser sterk ut, så er ein jo ofte sterk også. Og då tenkjer jo folk det.»

Samstundes opplever Janne at det å sjå veldig sterk ut kan vere utfordrande i somme situasjonar. Sidan ho har litt meir musklar i armane enn dei fleste, er det ofte at ho ikkje tek på seg tettositjande genser: Då ser ein musklane hennar veldig tydeleg, noko ho alltid får kommentarar på. Desse kommentarane er ikkje alltid positive, noko som leier til at ho vegrar seg mot å bruke kle som framhevar armane. Ho fortel at det maskuline idealet hennar gjer at ho ikkje passar så godt inn i treningskulturen blant jentene, og at ho gjerne står og pumper musklar saman med gutane. Samstundes er det mange av dei same gutane som kommenterer musklane hennar når ho har på seg tettositjande genser, og ho oppfattar det som at dei tidvis gjer narr av henne, når dei ber henne om å stramme musklane.

4.2.1 Diskusjon av kroppsidealet til klatraren

Janne skilde seg frå dei andre deltakarane ved at ho er aktiv innanfor to idrettar, men dette kapittelet vil ha hovudfokus på i kva grad kroppsidealet til Janne er prega av klatringa. Idealet

hennar er store og sterke armar, meir musklar i overkroppen enn i beina, men likevel generelt muskuløs. Det er også mykje magemusklar, samtidig som det er viktig med det ho omtala som ein «sunn» kropp, som kan brukast. Dette samsvarer med jentene i studien til Walseth og Tidslevold (2019, s. 8), som forklarte at dei ynskte ei sunn kropp, som igjen var assosiert med trening og det å ikkje vere feit.

I klatring er det å vere sterk praktisk talt synonymt med å vere god, noko som er med på å setje rammene for kroppsidalet hennar. Dette stadfestar det Kvalem (2007, s. 39-40) skriv om korleis den sosiokulturelle påverknaden sørger for at standardane og forventingane til utsjåna vert kommunisert av kulturen. Janne er også oppteken av kva ho vert assosiert med, og ho fortel at dersom ho har mykje musklar i overkroppen så kan folk tenkje at ho driv med klatring eller turn. Dette er noko ho vil at folk skal tenkje, og strid mot funn i tidlegare studiar (Walseth & Tidslevold, 2019; Bennett, 2016; Kvalem & Strandbu, 2013), der unge idrettskvinner har rapportert ei uro knytt til det å vere for muskuløs, sidan det vert assosiert med å vere (for) maskulin.

Det å vere slank og ha låg vekt er viktig for utøvarar i klatring, og pregar også Jannes kroppsideal. Magen ho idealiserer er ikkje den *sixpack*-en som ein assosierer med gutter, med seks firkantar, men meir smal og trena. Denne magen knyt Janne opp til det ho ser på som den typiske idealkroppen for kvinner. Dette idealet er i tråd med tidlegare forsking (Klomsten, 2005, Grogan, 2017; Eriksen & Walseth, 2021; Kvalem & Strandbu, 2013), der jenter verdset det å vere slank, og koplar det til å vere feminin. Janne har likevel eit dilemma, sidan ho prøver å innfri både det atletiske og det sosiale kroppsidalet (de Bruin & Oudejans, 2018, s. 2). Det «vanlege» kroppsidalet for kvinner skildrar ho med mellom anna store lår og ei smal midje; ein slags timeglasfigur. Desse trekka samsvarer med dei «godkjende» kroppslege trekka for kvinner, skildra av ungdommane i studien til Kvalem og Strandbu (2013, s. 333). Desse trekka pregar også det Janne skildrar som idealkroppen, men ikkje i like stor grad som idretten. Det er mellom anna difor ho framleis ynsker seg meir musklar, og å verte sterkare. Ifylgje Janne handlar det berre om å vere betre til å klatre.

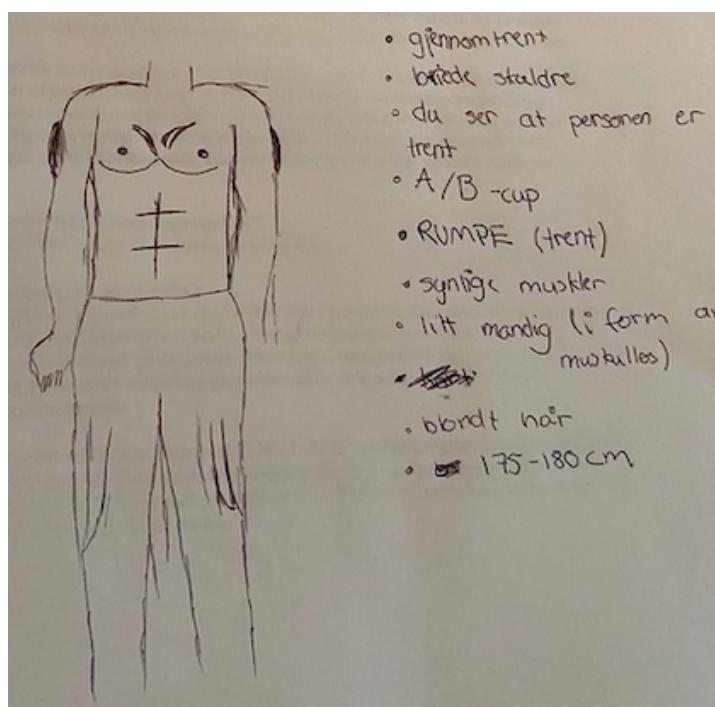
4.3 Friidrettsutøvaren

Anette er 16 år og konkurrerer på internasjonalt nivå i friidrett. Ho har høge ambisjonar, mellom anna det ho kallar eit «hårete mål» om å delta i OL i 2024. Trass sin unge alder har ho fleire merittar nasjonalt, og er svært allsidig. Anette utstråler sjølvskjærhet, og ein ser

tydeleg på kroppen hennar at ho har lagt ned mange treningstimar. Både genseren, med logoen til Friidrettsforbundet, og tightsen ho har på seg er tetsitjande, og ein kan tydeleg sjå konturane av muskulaturen under.

Anette tek opp ulike sider av tematikkane undervegs i intervjuet, men ho er oppteken av å fremje korleis ho har vorte vand til å sjå sin eigen kropp, og at ho har eit noko annleis kroppsideal enn det regjerande ungdomsidealet. Ho er svært nøgd med eigne musklar, spesielt rumpa, armane og beina, og likar at dei viser: «Eg trenar jo heile tida, så eg tenkjer jo på ein måte automatisk på å vise musklane mine; ‘no har eg trena nok til at musklane mine viser’. [Det vert] jo fort sånn.»

Utsjånad er svært viktig for Anette. På ein skal frå ein til ti svarer ho at det ligg på rundt sju-åtte. Det er viktig å vere trena nok til at musklane er synlege, og ho fortel at ho er vand til å sjå seg sjølv i lite klede heile tida, heile året, noko som gjer at ho har eit medvite forhold til eigen kropp. Ho har likevel både positive og negative erfaringar med å vise kropp: Ho kan kjenne seg veldig bra når ho står klar i den midtre springebana i konkurranskledde, men fortel at alt vert veldig synleg, alltid. Ho er mindre nøgd med magen, som er veldig synleg når ho konkurrerer og trenar. Det er ifylgje Anette ein treningskultur i friidrett som gjer at dei ofte trenar i sports-bh og ein liten shorts. Då kan ein sjå at ho har ein del musklar, men ho skulle ynske dei var like markerte som hjå dei andre ho trenar og konkurrerer med. Då ho skulle illustrere idealkroppen, teikna ho den slik:



Anette seier at teikninga henna ser «mandig» ut, og forklarer idealkroppen sin slik: «Eg prøvde å teikne den med litt muskuløse lår, litt store musklar på låra, og så *sixpack*, eller magemusklar. Og så litt biceps og triceps på armane, og [...] ikkje for store puppar, men sånn heilt greie.» Ho opplever at spesielt det å ha breie skuldrar vert oppfatta som mandig, saman med det å ha ein kropp prega av tydelege musklar. Ein ser automatisk litt større ut når ein har musklar som viser, seier ho, samstundes som visse poseringar får ein til å sjå mandig ut. Om ein er for stor og muskuløs, meiner ho at det går på kostnad av det feminine. Anette trur at dei fleste andre jenter har eit litt annleis ideal: «Eg trur folk, eller andre jenter, heller vil ha litt meir sånn timeglas-figur, smal midje og store hofter, og så litt større puppar. Litt meir sånn feminin.» Anette er svært nøgd med at rumpa, armane og beina «ser ut som musklar», men har kjent på misnøye med korleis magen og ryggen ser ut, og skulle ynske at ho hadde endå meir synlege musklar.

For Anette er prestasjon det viktigaste når ho skal skildre kroppsidalet sitt. Prestasjon går over utsjånad, og kroppen skal ha ein funksjon og vere praktisk i idretten henna. På spørsmål om kvifor ho hadde spesifisert bh-storleik på teikninga, svarte ho at: «Det skal jo vere litt praktisk når du spring, og så spring en såpass mykje, og då vert jo litt mykje som [går] opp og ned heile tida. Så det er jo av rein ... at det skal vere praktisk, eigentleg.» Idretten sine fysiske krav legg føringane for korleis Anette ynskjer å sjå ut, og på spørsmål om kva kropp ho hadde valt om ho kunne velje heilt fritt, svarer ho raskt: «Eg hadde valt den kroppen som vinn, same kva.»

Friidrett består av mange ulike greiner, og dei fysiske krava varierer frå grein til grein. Med denne variasjonen er det naturleg å tenkje seg at det vert fleire ulike kroppsideal, og Anette forklarer variasjonen slik:

*[Om] du er langdistanseløpar, skal du som regel vere tynn. Då har ein lengre musklar.
[Det er] om å gjere å ha minst mogleg vekt å frakte. [I] sprint skal du springe såpass kort, og då treng du eksplasive musklar, og då vert det [...] større musklar. Du ser det i sånne tekniske øvingar også: Kulestøytarane, eller kastarane, er som regel store fordi dei må ha kraft. Høgdehopperane er som regel høge og tynne fordi dei skal hoppe høgt opp i lufta. Lengdehopperane kan ha veldig lange bein fordi dei skal få alt fram.*

Når Anette skal forklare kva kroppspress er, fortel ho at det er når ein ser det ein tenkjer på som drøymekroppen sin, og deretter byrjar å finne feil ved seg sjølv. Deretter byrjar ein å

trene eller ete annleis for å endre på seg sjølv. Ho seier sjølv at ho ikkje har kjent på kroppspress «sånn direkte», men at ho nokre gongar har tankar om til dømes at «no må eg trenere meir mage». Dette opplever ho ofte når ho er på konkurranse og ser gutane ta av seg på overkroppen slik at ein ser berre magen, med tydelege magemusklar. Då tenkjer ho gjerne at om ho trenar litt til, så kan kanskje ho også sjå slik ut snart. Dette har det vorte meir av dei siste åra, når ho har konkurrert i større meisterskap. Då ho var yngre, konkurrerte ho gjerne i t-skjorte og tights, medan ho no konkurrerer i det ho omtalar som veldig lite klede. No spring ho i sports-bh og ein veldig kort shorts. Shortsen går så vidt under rumpa, seier ho, så den framhevar rumpa og gjer at ein legg meir merke til korleis ein ser ut. Særleg rett før start i konkurransar, når det vert blåst i fløyta og alle utøvarane i feltet tek av seg kleda samtidig, vert dette tydeleg. Då ser ein rundt seg og «[tenkjer] berre: ‘OK’».

Anette veit at andre ser på kroppen hennar, både når ho konkurrerer og når ho trenar, men er vand til å sjå seg sjølv i lite klede «heile tida, heile året». Ho har eit reflektert forhold til det å ha markerte musklar, og er tydeleg på at ho veit at alle ikkje har genar til å få det. Ho seier at det å trenere i så lite klede kan gjere ein utsyn: «[Det ligg] jo alltid eit slags feittlag eller hudlag utanpå musklane. Så til dømes, om du skal bevege deg fort, så ser du jo at det ristar litt. Og det kan vere ein utsyn; at låra ristar eller noko sånn.»

4.3.1 Diskusjon av kroppsideal til friidrettsutøvaren

Anettes kroppsideal har eit stort fokus på musklar og det å sjå trenar ut. Idealkroppen er sterkt knytt opp til idretten, med muskuløse lår, *sixpack*, trenar armar, trenar rumpe og «passeleg» store pupper: Ein A/B-cup vert skildra som mest praktisk. Anette er mest nøgd med musklane i rumpa, armane og beina, og dei breie skuldrane, fordi muskulaturen er så synleg at konturane viser. Likevel meiner ho at alt kan verte betre, og at ho kan få endå betre og definerte musklar i magen og på ryggen.

Eit interessant funn hjå friidrettsutøvaren er at delar av mannskroppen vert idealiserte, og kroppsideal vert då òg skildra av henne sjølv som «litt mandig». Ho opplever at det å ha breie skuldrar og ein kropp prega av tydelege musklar, vert oppfatta som maskulint, utan at det er negativt. At ein funksjonell kropp er ein estetisk kropp, og vice versa, samsvarer med dei unge, mannlege utøvarane i Karin Grahns studie (2015, s. 682). Såleis er det kanskje ikkje tilfeldig at Anettes skildringar av kroppsmisnøye er frå møte med gutter ho ser i konkurransar. Det at ho er oppteken av å ha synlege og definerte musklar, sidan det gjer at ho ser trenar ut, indikerer såleis at musklane har ein estetisk funksjon for henne (Halvorsen, 2015, s. 9).

Likevel fremjar ho stadig kor viktig det er å ha ein kropp som presterer, og det er krava i idretten som bestemmer korleis ho ynsker å sjå ut. Kroppsidealet hennar er difor svært atletisk.

4.4 Turnarane

Turnarane i studien driv begge med turn på nasjonalt nivå. Dei går på idrettslinje på vidaregåande skule og legg ned mange timer i idretten, men har ulike ambisjonsnivå.

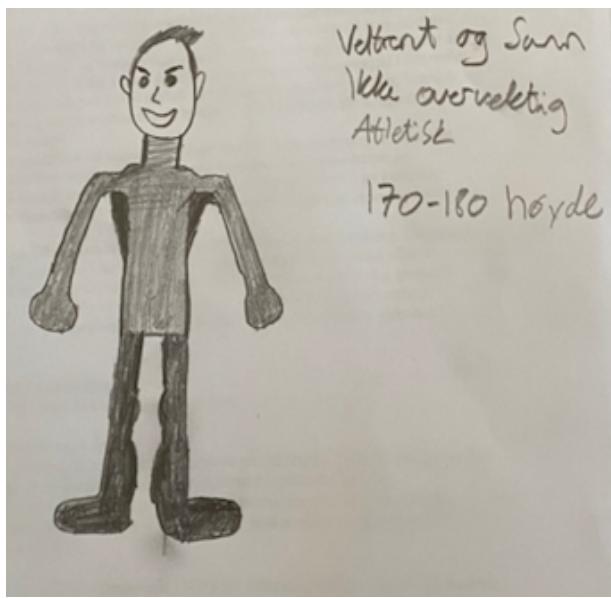
Petter

Petter er 16 år har delteke i nasjonale og regionale meisterskap med blanda resultat. Han er ikkje den mest pratsame, men verkar sjølvskikker når vi snakkar om kropp. Han kjem til intervjuet rett frå fysisk aktivitet, og har på seg shorts og t-skjorte. Petter har definerte musklar i armar og bein, men er etter måten tynn til å vere toppidrettsungdom. Han gjev likevel uttrykk for at han er nøgd med eigen kropp.

Ifylgje Petter er ikkje utsjånad så viktig, og på ein til ti-skalaen svarer han «cirka fire». Han set fokus på det å sjå «ordentleg» og velstelt ut, men fortel at han ikkje har noko behov for å sjå ut på ein bestemt måte. Han er likevel svært oppteken av vekt, kosthald og det å sjå veltrena ut, noko som strid mot påstanden om at utsjånad ikkje er viktig. Den perfekte kroppen skildrar han slik:

[...] Ein er sunn, har litt variert kosthald og er ikkje overvektig, liksom. Og å trenre synest eg sjølv sagt vil vere viktig [...]. Og så at ein er litt atletisk, liksom, ikkje vere heilt sånn slapp sekk [...]. Og så [har] eg skrive ikkje alt for høg, men ikkje så låg heller, fordi den mest atletiske [kroppen] er sånn middels høg, cirka.

Petter si teikning av idealkroppen ser slik ut:



Kroppen på teikninga har ein relativt slank figur, og ein overkropp som er noko større enn underkroppen. Petter har brukta veltrena og atletisk som stikkord, og han er oppteken av høgde. På spørsmål om han kan utdjupe synet sitt på den perfekte kroppen, forklarer han at det er viktig for han å ha ein muskuløs rygg, og å ha ei slik form på kroppen som han har teikna; «litt som ein V». Han fortel at dette ofte er eit teikn på at ein ikkje er «overvektig eller noko sånt».

Teikninga og skildringa av den perfekte kroppen har teke utgangspunkt i kva kropp Petter meiner er perfekt for å turne. Spesielt høgde er viktig: Profesjonelle turnarar er ofte ikkje særleg høge, og Petter seier at til dømes 170 centimeter vert rekna som nokså høgt. I turn vert det ikkje tilrettelagd for høgde, og dei ulike apparata har ei sett høgde som ein ikkje får justert. I svingstong, til dømes, kan ein teknisk sett ta i bakken om ein er (for) høg, og dermed fått ein därlegare poengsum. Petter trur dessutan at det er betre dess mindre kropp ein har å halde styr på, sidan ein då får betre plass på dei ulike apparata. Utover høgde er det viktig å vere nokså sterk, særleg i overkroppen og i forhold til eiga kroppsvekt. Petter fortel at han har trenat mykje overkropp, og at han er svakare i beina fordi han driv med turn, der beina er mindre viktige.

Sjølv om Petters syn på kropp og kroppsideal verkar til å vere prestasjonsorientert, kan somme utsegner gje inntrykk av at han bryr seg om utsjånad også utanfor idretten. Han er tydeleg på at musklar i beina ikkje er ekstremt viktig for å prestere i turn, men seier òg at

sterke lår og leggar «ser jo litt bra ut», og er ein indikasjon på at ein er aktiv og bryr seg om korleis ein ser ut og kva ein gjer.

For Petter er kroppspress at ein tykkjer at ein må sjå annleis ut enn ein eigentleg gjer, og at ein ikkje er nøgd med korleis ein ser ut. Dette kan ein oppleve mange stader, fortel han, til dømes på trening, på skule og i fritida, når ein les blad og på sosiale medium. Han held likevel fast på at han ikkje har kjent noko særleg på kroppspress sjølv, sjølv om han skildrar eit idrettsmiljø prega av lite klede. Han fortel detaljert om kva klede dei brukar på trening og konkurranse: På trening er det gjerne shorts og t-skjorte, eller shorts og berr overkropp, men i konkurransane brukar mannlege turnarar ei drakt som ser ut som ein singlet. Denne drakta tek ein på seg nedanfrå, som ei badedrakt. Over drakta har dei på seg bukse i fire apparat, og shorts, som ifylgje Petter er «nokså kort», i to apparat. Drakta brukar han stort sett berre i konkurransar. Han seier at det å vere i eit miljø prega av så lite klede ikkje har påverka han, eller endra måten han ser på kropp på: «Det er berre sånn [sporten] er.» Han trur likevel at somme kanskje kan tenkje at ein bør sjå ut på ein bestemt måte, eller «slik som alle andre».

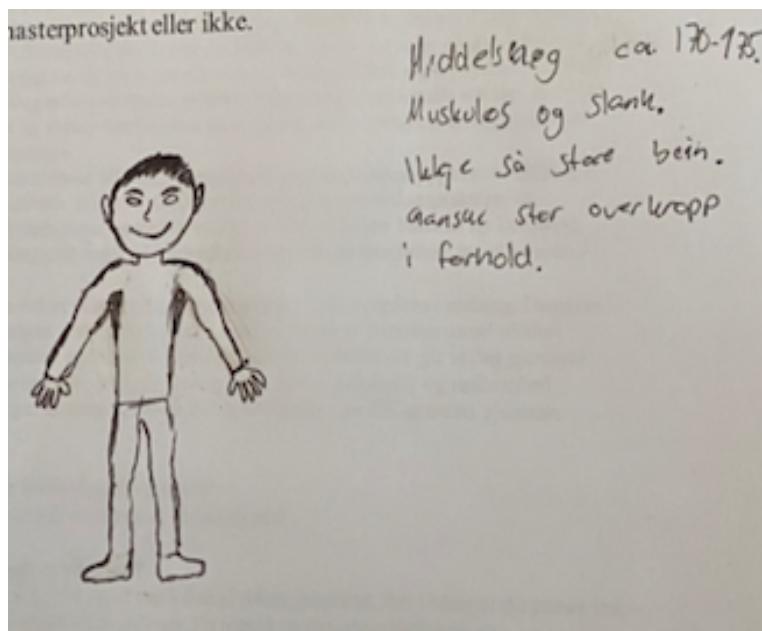
Petter forklarer at det er mange ulike kroppar i turnidretten, og at somme får mykje større musklar enn andre, sjølv om dei kanskje er like sterke. Som døme brukar han to trenarar på turnen som har vore på turnlandslaget til Romania. Dei var ekstremt gode, men veldig ulike: Den eine såg veldig sterk ut, og hadde mykje musklar; den andre såg ikkje like sterk ut, men var like god og sterk i turn. Dette passar med Petters tanke om at ein kan oppnå omtrent dei same tinga, sjølv om ein er ulikt bygd. Samstundes kjenner han på eit ynske om å verte sterkare og meir fleksibel for å klare å utføre nye moment. Dette vil kanskje endre på utsjånaden hans, men han er tydeleg på at han ikkje gjer det fordi han tenkjer at han bør eller må sjå annleis ut.

Nils

Nils er 16 år. Han er ein av dei beste turnarane i regionen, og delar turninteressa med foreldra. Dei er svært interesserte i idretten hans, og gjer mykje for at han skal verte så god som mogleg. Nils har eit høgt ambisjonsnivå: Han ynsker å verte best mogleg, og kanskje best i landet, slik at han kan delta i internasjonale konkurransar som EM og VM. Han stiller til intervjuet i ein tettstjadende genser som viser tydelege konturar av musklane i overkroppen, ei like tettstjadende dongeribukse, og med ein velfrisert sveis. Fyrsteinntrykket er at han er oppteken av å ta godt vare på eigen utsjånad, om ikkje direkte forfengeleg. Han stadfestar for

så vidt dette, når han fortel at han er nøgd med eigen kropp, og særleg at han er slank og trena.

På spørsmål om kor viktig utsjånad er, svarer Nils likevel berre «cirka fire» på ein skala frå ein til av ti. Han forklarer at han ikkje har lyst til å sjå ut som ein som ikkje bryr seg, og som ikkje er reinsleg eller går med skitne kle. Han ynsker å sjå ordentleg og velstelt ut. Det er ikkje naudsynt for han å sjå ut på ein bestemt måte, men han er veldig nøgd med at han ikkje er overvektig. Trass i påstanden om at han ikkje er oppteken av om han er sterk, eller av utsjånaden åleine, innrømmer Nils han at han ikkje hadde likt å gå opp i vekt. Han tek opp vekt fleire gonger, spesielt det å vere overvektig eller ikkje. Totalt sett tykkjer Nils at han ligg ganske nær det han omtalar som idealkroppen. Den perfekte kroppen skildrar han slik: «Det er at eg ikkje er overvektig, men slank og trena, og så at det kanskje er litt musklar, [som] viser at eg er sterk. [...] Høgde er litt sånn på turn. Eg vil eigentleg vere litt lågare enn det eg er no, for dei beste er jo 160-170 centimeter.» Idealkroppen teikna Nils slik:



Kroppen har ein slank figur, og ein overkropp som er noko større enn underkroppen. Nils brukar stikkord som «muskuløs», og «ganske stor overkropp». Til liks med Petter er han oppteken av høgde, og seier at det hovudsakleg er på grunn av turnen, sidan dei beste er mellom 160 og 170 centimeter høge. Dersom ein er låg, har ein betre føresetnader for å turne, seier Nils, sidan turnen ikkje vert tilrettelagd dersom ein er høg. Samstundes veit han om turnarar som er 180-185 centimeter høge, og som er spesielt gode på enkelte ting: «Det kjem heilt an på kva du skal turne; til dømes i ringer vil det vere meir gunstig dersom du hadde hatt mykje musklar, men [i] hest kan du [eigentleg] vere høg og slank og likevel verte god.»

Nils dreg fram kor viktig det er å vere muskuløs, sterk og eksplosiv, særleg i overkroppen og i forhold til eiga kroppsvekt. Beina er mindre viktige, og Nils omtalar dei som «dødvekt».

Samstundes seier han at ein kan ha ulike kroppar og framleis vere «utruleg god» i turn: Små kroppar med lite musklar kan likevel klare å gjere «vanvettige ting», til liks med små kroppar med mykje musklar, og dei som berre er store «beist».

Kroppsidealet til Nils ligg tett opp til idretten, og det viktigaste er korleis kroppen presterer: «Eg driv jo på med turn heile tida, så eg drøymer om den kroppen som gjer at eg kan verte best mogleg.» Igjen vert høgde eit tema, og Nils dreg fram greina frittståande som døme:

Du får 144 kvadratmeter å turne på, 12 gongar 12 [meter], og dersom du er lengre, tek du [meir] plass når du spring og når du skal gjere ting. Men dei som er 1,60 [meter høge] brukar jo mindre plass, så då kan dei ta meir springfart for å gjere vanskelegare ting, til dømes. Så det er liksom lettare å bevege på kroppen når den er lettare, mindre.

Skuldrar er viktig når ein skal drive med ringar, og dersom ein skal stå på hendene. Difor har Nils treна mykje styrke og vorte breiare over skuldrane og meir muskuløs, samstundes som han vart betre i idretten. Slik endra han eigen utsjånad, men ifylgje han sjølv var det berre for å verte betre i idretten. I treninga fokuserer han stort sett på overkroppen, sidan det er den som gjer det meste av jobben i dei fleste turngreinene. På spørsmål om kor viktig det er for han å trenere bein, svarer han: «[Beina] er berre dødvekt nesten heile tida, så når eg trenar prøver eg å ikkje trenere mykje bein. [Eg] syklar litt, joggar litt, men [eg] tek ikkje mykje i knebøyg, til dømes.»

Nils snakkar mindre om seg sjølv når det gjeld utsjånaden for utsjånaden si skuld, og vinklar historia over på andre han kjenner. Sjølv meiner han at kroppsidealet hans har likskapar med det han opplever som det «generelle» kroppsidealet for guitar, i og med at det er svært muskuløst. Samstundes ynsker han å vere ein god del lågare enn gjennomsnittet, og han meiner også at årsaka til at folk trenar er ulik: Han trur at utsjånad ikkje har så mykje å seie for dei som turnar, men han har kameratar som ikkje er ein del av turnmiljøet, som han veit trenar «berre» for å sjå sterke og muskuløse ut.

Når Nils skal forklare kva kroppspress er, vert han noko usikker, men har eit inntrykk av at det er når ein kjenner på eit press for å endre kroppen sin, fordi andre ikkje tykkjer at den er bra nok. Han fortel at det til dømes kan vere at ein kjenner eit press på å trenere mykje, eller trenere så mykje at ein ser ut på ein bestemt måte. Nils seier at han sjølv aldri har opplevd desse

kjenslene, og fremjar særleg at turningen har hatt ein positiv effekt på hans eige sjølvbilete, og at det er positivt at dei har ulike kropper i turnmiljøet: Sjølv om dei ser ulike ut, er dei framleis kameratar, og kropp er ikkje så viktig. Han fortel om eit idrettsmiljø prega av lite klede, der det er heilt vanleg at ein trenar i berr overkropp. Dersom ein er varm, tek ein av seg på overkroppen, og det spelar inga rolle korleis ein ser ut under. Dette bidreg ifylgje Nils til aksept for at ein har ulike kropper, og forsterkar haldinga i miljøet om at kropp ikkje har noko å seie. Sjølv tenkjer han ikkje på det, seier han, og heller ikkje på korleis andre ser på kroppen hans.

4.4.1 Diskusjon av kroppsideala til turnarane

Turnarane i studien hevdar at dei ikkje har noko behov for å sjå ut på ein bestemt måte, samstundes som begge fortel at dei er nøgde med å ikkje vere overvektige. Begge skildrar idealkroppen relativt likt, med fokus på ein slank, trena, muskuløs, låg og ikkje overvektig kropp. Begge fortel om ein idealkropp som har utgangspunkt i idretten deira, og særleg høgda er viktig; dei fortel at dei beste turnarane er rundt 160-170 centimeter høge.

Idealkroppen er slank, og har ein overkropp som er større enn underkroppen. Overkroppen skal vere muskuløs og relativt sterk. Petter dreg fram at det er viktig med ein muskuløs rygg som ser ut som ein V, til liks med symjarane i Grahns studie (2015, s. 691). Begge turnarane dreg fram relativ styrke som viktig, fordi ein i stor grad brukar overkroppen for å utføre dei ulike momenta. Begge har difor nedprioritert trening av beina. Petter ytrar likevel eit ynske om litt musklar i beina, for sterke leggar og lår «ser jo litt bra ut». Han ser også på dette som ein markør på at ein er aktiv, og at ein bryr seg om korleis ein ser ut. Dette stemmer godt overeins med Grahns studie (2015, s. 682), der den estetiske, mannlege kroppen også er ein funksjonell kropp.

Låg høgde er ein viktig del av idealkroppen for turnarane, og vert nesten sett på som ein føresetnad for å vere god i idretten. Både Petter og Nils har reflektert over forholdet mellom høgde og prestasjon, og dei har begge døme på relativt høge utøvarar som er svært gode i turn. Det vert likevel indikert at norma er å vere liten, sterk og eksplosiv. Særleg Nils dreg parallelar til det han opplever som det «vanlege» kroppsidealet for gutter: Det som skil det atletiske og sosiale idealet for turnarane, er hovudsakeleg høgda.

Nils opplever at utsjånad ikkje har så mykje å seie for han og dei andre i turnmiljøet, men at det heller er kameratane utanfor som driv med trening berre for å sjå bra ut. Det er likevel

mogleg at ein får det folk flest ser på som ein «bra» kropp som ein konsekvens av den målretta treninga. Dette samsvarer med Petters kroppsideal og ynsket om å vere sterkare og meir fleksibel for å meistre nye moment i turninga. Dette kan endre utsjånaden hans, men han er tydeleg på at det ikkje er difor han trenar.

Ein kan argumentere for at turnarane sitt atletisk kroppsideal vert påverka av idretten sin eigenart, til dømes i fokuset på låg høgde og styrke i overkroppen. At kroppsidealet er sterkt knytt opp til idretten, vert forsterka av at Nils er klar over at andre gutter ynsker å vere høge, sidan det vert sett på som attraktivt og maskulint. Fordi han sjølv driv med turn heile tida, drøymer han derimot om ein kropp som gjer han så god som han kan verte i idretten.

4.5 Fellestrekks for deltagarane sine kroppsideal

Dei ulike skildringane av kroppsideal i denne studien samsvarer med funna til Kvalem og Strandbu (2013, s. 333), altså at det eksisterer markante, ulike kroppsideal blant ulike subgrupper. Det gjeld også toppidrettsungdommane eg har intervjuet, som har kroppsideal som i stor grad er påverka av krava og eigenarten i den enkelte idretten. Eit fellestrekks for alle deltagarane i studien er at dei ynsker seg ein trena og, i større eller mindre grad, muskuløs og atletisk kropp. Eit fleirtal av toppidrettsungdommane har dessutan teke med ein «sunn» kropp i skildringa av kroppsidealet. Dette fell i stor grad saman med funna til Walseth og Tidslevold (2019, s. 8), der det å vere «sunn» innebar å «ta vare på seg sjølv», noko som igjen vart assosiert med trening og kor viktig det er å ikkje vere overvektig. Det siste vart fremja som noko uynskt av fleire deltagarar, men særleg turnarane og klatraren hadde eit stort fokus på dette.

Muskelmengde er ein viktig del av kroppsideal til toppidrettsungdommane. Det gjeld både utsjånad og prestasjon, og med både positive og negative forteikn. I intervjuet med fotballspelarane kom det fram at for mykje musklar kan vere (for) maskulint for dei kvinnelege utøvarane, sidan det bryt med det sosiale kroppsidealet (Walseth & Tidslevold, 2019; Bennett, 2016; Kvalem & Strandbu, 2013). Dei to andre jentene i studien, klatraren og friidrettsutøvaren, var derimot i stor grad opptekne av å få endå fleire og større musklar, både fordi det var viktig for korleis dei presterte innanfor idretten sin og fordi dei tykte at det var vakkert med synleg muskulatur.

Sjølv om all treninga også har ein estetisk funksjon, er det ikkje den viktigaste motivasjonsfaktoren for nokon av deltagarane. Alle påstår at dei hovudsakleg trenar for å

prestere betre i idrettane sine, men dei driv likevel med ei form for sjølvrepresentasjon som kan vere motivert av eit ynske om å verte anerkjend av omgivnadane sine (Baarland et al., 2010, s. 59), i dette tilfellet dei idrettsmiljøa ungdommane er ein del av. Sjølvrepresentasjon omhandlar korleis ein presenterer seg sjølv for omgivnadane sine, og dette er ofte bestemt av kva som vert sett på som ein verdsett kropp i eins miljø. Dette kan vere til dømes ein muskuløs overkropp i klatring for å passe inn saman med andre klatrarar, eller å trenere seg til ei stor brystkasse for å passe inn hjå dei andre gutane i garderoben.

Fleire studiar demonstrerer at idrettsutøvarar har to ulike kroppsideal, eit atletisk og eit sosialt (de Bruin & Oudejans, 2018; Bennett, 2016; Grahn, 2015; Walseth & Tidslevold, 2019), og ifylgje de Bruin og Oudejans (2018, s. 2) målar utøvarar seg sjølve ut frå begge ideala. Dette samsvarer i stor grad med deltakarane i studien min: Dei har ei klar oppfatning av kva som er estetisk anerkjent av andre rundt dei, både i og utanfor idretten. Det er likevel viktig å understreke at deltakarane la ulik vekt på dei to ideala, noko som vart illustrert av mellom anna skilnadane i dei ulike teikningane av den «perfekte» kroppen. Det er tydeleg at somme av deltakarane i nokså stor grad bryr seg om det sosiale kroppsidealet, medan andre fokuserer nesten fullstendig på det atletiske idealet.

5.0 Avsluttande diskusjon

Den avsluttande diskusjonen kjem til å ta opp nokre av dei emna som dukka opp etter gjennomføringa av ei grov, induktiv koding av materialet. Desse kodane vart igjen omgjorde til større tema. Det vil difor ikkje verte presentert nye data i dette kapittelet, sidan diskusjonen er avsluttande. Formålet med studien er å finne ut kva kroppsideal toppidrettsungdommane har, og kva erfaringar dei har med kroppspress. Dette resulterte i seks overordna tema, som alle tek føre seg ulike sider av empirien. Tematikkane som vert diskutert er: funksjon, estetikk, identitet, nakenskap, feminitet og maskulinitet, og kroppspress. Avslutningsvis vil eg summere opp diskusjonen av dei seks tematikkane, og konkludere med kva funn som har vorte gjorde i denne studien.

5.1 Funksjon

«Eg hadde valt den kroppen som vinn, same kva.» Dette sa Anette på 16 år då ho skulle skildre kva kropp ho hadde valt dersom ho kunne velje heilt fritt. Svarer er enkelt i sin natur, men representerer eit spesifikt syn på kroppen: Kroppen sin *funksjon* står over alt anna, kroppen skal prestere og fungere slik ein ynsker. Dette synet går igjen hjå alle dei unge toppidrettsutøvarane i studien. Funnet er spesielt for feltet, sidan kroppsidealene her ikkje har bakgrunn berre i idrett generelt, men må sjåast i samanheng med dei spesifikke, fysiske krava til den greina, posisjonen eller øvinga som deltakaren har ambisjonar om å nå langt i.

Funn i tidlegare forsking (Kvalem & Strandbu, 2013) viser at idrettsungdommar er overtydde om det eksisterer ulike kroppsideal blant atletar i ulike idrettar. Dette finn ein igjen hjå deltakarane i studien min, som forklarer at det ligg ulike fysiske føresetnader til grunn for å prestere i den enkelte idretten. Eit godt døme er friidrettsutøvaren i studien, som fortel om korleis friidrett består av mange ulike greiner med til dels motstridande fysiske krav: Ein sprintar må ha store lårmusklar, ein langdistanseløpar må vere tynn. Dette handlar ifylgje friidrettsutøvaren om kor mykje vekt som skal flyttast, og over kor lang distanse. I tekniske øvingar som kulestøyt, spyd og diskos er utøvarane gjerne større og kraftigare, sidan dei skal generere kraft. Spesifikke krav og ein idrett sin eigenart går igjen i forklaringa til fleire av utøvarane, som viser til ein samanheng mellom kva grein, øving eller posisjon ein er aktiv i, og kva fysiske dugleikar ein bør ha eller tileigne seg for å lukkast.

Funna i denne studien viser at toppidrettsungdommane først og fremst verdset ein funksjonell kropp. Den funksjonelle kroppen er muskuløs, sunn, slank og bygd for å prestere på best

mogleg vis i idretten. Dette gjekk igjen på tvers av idrettar og kjønn, og er med på å styrke inntrykket av toppidrettsungdommane som ei eiga, subkulturell gruppe. Det var likevel variasjonar blant dei enkelte deltarane, spesielt knytt til kva idrett dei dreiv med. I så måte viser denne studien at toppidrettsungdommane sine kroppsideal er svært påverka av idretten, og retta mot det å kunne prestere.

Variasjonane mellom deltarane sitt syn på kva som er ein funksjonell kropp, bidreg til å styrke inntrykket av kroppen som sosialt konstruert, altså at mennesket formar kroppen ut frå kva miljø ein er ein del av (Turnar, 2008, s. 53; Skårderud, 2011, s. 645). Kroppsideal kan også variere med kultur og kontekst i miljøet. Turnarane sitt ekstreme fokus på låg høgde som markør for funksjonalitet i idretten var fascinerande, og umogleg å dokumentere gjennom tidlegare forsking. Begge turnarane ynskte å vere lågare enn dei var på intervjudispunktet, for å betre føresetnadane sine for å prestere. Eit par ekstra centimeter kan direkte skade evna til å prestere. I swingstong til dømes, kan ein teknisk sett ta i bakken om ein er (for) høg, og dermed få ein dårligare poengsum. Denne risikoen kjem av at apparata ikkje vert tilrettelagde for kor høg ein er, samstundes som det er ein fordel å ha mindre kropp å halde styr på. Ein låg turnar vil ha betre moglegheiter for poeng og kontroll, og ha betre plass på dei enkelte apparata, og betre plass kan igjen sørge for at ein kan utføre vanskelegare moment. At tenåringsgutar på kring 170 cm ikkje har lyst til å vere høgare, er direkte oppsiktsvekkjande, og eit av dei mest interessante funna eg gjorde: Her skil det idrettslege og det estetiske kroppsideal seg veldig frå kvarandre.

Også fotballspelarane fortel at det er viktig for dei å ha ein kropp som sørger for at dei presterer på fotballbana. Det er også ei gjennomgåande halding at toppidrettsungdommane drøymer om den kroppen som gjer dei best mogleg akkurat no, sidan dei driv med idrett heile tida. Kroppen vert til ei kvar tid ikkje verdset berre på bakgrunn av utsjånad, men også ut frå evner og dyktigkeit (Walseth og Tidslevold, 2019, s. 17). Det at kroppen skal prestere kan også knytast til i kva grad den er praktisk eller ikkje for utøvaren. I Anettes kroppsideal er det til dømes ein spesifikk bh-storleik, noko ho forklarer ved at det skal vere praktisk når ein spring så mykje: Dersom ho hadde hatt større puppar, hadde det vorte «litt mykje opp og ned heile tida». Theas kroppsideal er også ein praktisk kropp, som presterer best mogleg på fotballbana. Dette samsvarer også med det praktiske aspektet låg høgde har for turnarane. At deltarane ynsker seg ei funksjonell kropp samsvarer med funn i Grahns studie (2015, s. 680), som viser at det å ha ein kropp som kan prestere godt er ynskt av både kvinnelege og mannlege atletar. Den funksjonelle kroppen utgjer altså ein viktig del av kroppsideal i idrett.

Empirien syner at styrke i armane og overkroppen har stor betyding for spesielt turnarane og klatraren. Dette stemmer overeins med det dei skildrar som idretten sine krav, til dømes når Janne fortel at det å vere sterk er synonymt med det å vere god i klatring: Ein fellesfaktor for kroppane i klatring er at det er mykje musklar og lite feitt. Det å vere så lett som mogleg, og difor forser veggar raskare, er igjen synonymt med å prestere godt. Ho skil likevel skarpt mellom dei som klatrar ute og dei som buldrar, slik ho gjer. I buldring meiner ho at ein heller må vere sterk og smart enn veldig lett. For å prestere dreg ho fram musklar i overkropp og armar, til liks med turnarane. Både turnarane og klatraren dreg fram god relativ styrke, altså styrke i forhold til eiga kroppsvekt, som ein viktig faktor for å prestere.

Det å tilegne seg fysiske dugleikar krev mykje arbeid, og handlar for deltakarane om å perfeksjonere idrettskroppen. Dette kjem til syne hjå turnarane, klatraren og ein av fotballspelarane, som skildrar korleis dei har valt å auke treningsmengda på enkelte muskelgrupper eller delar av kroppen for å verte betre innanfor idretten sin. Dette arbeidet vert ein del av det som må til for å oppnå idealkroppen. Denne forståinga av idealkroppen samsvarar med studien til Walseth og Tidslevold (2019), der deltakarane er klar over at ein trena kropp krev mykje trening, men at den kan oppnå spesielt gode idrettslege prestasjonar.

Arbeidet med å perfeksjonere kroppen for eit formål, i dette tilfellet å utføre gode idrettslege prestasjonar, gjer at toppidrettsungdommane prøver å forme kroppen deretter. Elise skildrar korleis ho som idrettsutøvar har lært at «kroppen er berre eit verktøy», og at kroppen hennar fungerer bra til å trene, noko som gjer ho nøgd. Slike opplevingar samsvarar med Walseth og Tidslevolds funn (2019, s. 16), der kvinnelege idrettsungdommar verdset det å pushe seg sjølv for å oppnå resultat.

Funna i denne studien viser at det idrettslege kroppsidalet generelt verker å vere likt for kjønna, med fokus på ein slank og trena kropp. Dette samsvarer med Grahns studie (2015), der ho såg på korleis unge symjarar skildra kroppen innanfor idrettskulturen. Symjarane refererte på same måte som deltakarane i min studie til ein funksjonell kropp, ein kropp som ifylgje Grahns idrettsungdommar er muskuløs og slank. Slik vert det skapt ei grense som skil dei som driv med idrett frå dei som ikkje driv med det, men i idretten har menn og kvinner om lag det same kroppsidalet (Grahn, 2015, s. 690).

Dagens generasjon vert portrettert med tilnærma uavgrensa valmoglegheiter, noko som skaper ei forventing om at dei skal prestere og vere best på mange ulike område – også kropp og

utsjånad (Eriksen et al., 2018, s. 47). Kva som er ein god «prestasjon» når det gjeld kroppane som vert skildra i denne studien, er sterkt knytt til det å vere funksjonell. Det ser ut til at kroppsidalet er påverka av kva idrett ein er engasjert i, noko som stemmer overeins med tidlegare forsking av Kvalem (2007), som forklarer korleis ein utviklar eit medvit om det rådande kroppsidalet innanfor kulturen ein er ein del av. Det verker til at det i stor grad er idretten sine fysiske krav som legg premissane for kva kropp toppidrettsungdommene ynsker å ha, og det vert fokusert på å perfeksjonere denne kroppen gjennom kontinuerleg trening.

5.2 Estetikk

Det er påfallande kor opptekne deltakarane i denne studien er av det funksjonelle aspektet ved kroppen – men det tyder ikkje at dei ikkje bryr seg om kroppen sitt estetiske aspekt. Janne fortel mellom anna om korleis kropp er veldig viktig for henne, sjølv om det er vanskeleg alltid å vere heilt sikker på kvifor. Det å verte best mogleg innanfor idretten er den fyrste årsaka ho nemner, men ho trur samstundes at det kan vere fordi ein trenar mykje og difor er oppteken av kva muskelgruppe ein byggjer, og at det parallelt kan handle om estetikk, fordi ein er oppteken av korleis ein ser ut. Denne måten å sjå på kroppen på samsvarer med de Bruin og Oudejans' studie (2018), som viser at kroppsideal og kroppsevaluering hjå idrettsungdom ikkje er relatert berre til prestasjon, men også estetikk og utsjånad.

Om ein høyrer til ein (sub)kultur med distinktive kroppsideal, kan det bidra til at gruppa sine individ klarer å kritisk evaluere eller avvise det standardane for skjønnheit som sirkulerer elles i samfunnet (Kvalem og Strandbu, 2013, s. 329). Til dømes er friidrettsutøvaren og klatraren i min studie svært oppteken av synlege og relativt store musklar, altså eit kroppsideal som har vore reservert for menn (Grogan, 2017; Eriksen et al., 2017; Grahn, 2015). I idrettsungdommene sin subkultur dannar det seg eit delt kroppsideal, og normer som skil seg frå resten av samfunnet. På denne måten konstruerer toppidrettsungdommene ei grense som skil dei frå dei som ikkje driv med idrett (Grahn, 2015, s. 690).

Det er ingen automatikk knytt til utsjånad og kroppsatilete. Med andre ord er det ikkje slik alle overvektige ungdommar har eit negativt kroppsatilete (Kvalem, 2007, s. 45), og heller ikkje slik at alle idrettsutøvarar som ikkje passar inn i det sosiale kroppsidalet, har eit negativt kroppsatilete: Kroppane deira vert ikkje verdsette på grunn av utsjånad, men ut frå kva dei kan prestere. Tidlegare forsking indikerer rett nok at denne beskyttande effekten gjer seg mest gjeldande i idrettar som ikkje fremjar det å vere slank som kroppsideal (Smolak et al., 2000, s.

378), men det er klart at kroppsideala til ungdommene i min studie har vorte forma av å ha vore lenge i eit toppidrettsmiljø. Fleire av jentene fortel at det å ha ein kropp som ikkje har spesielt med musklar, ikkje er noko dei ynsker sjølv, iallfall ikkje akkurat no. Samstundes seier Thea at dersom ho ikkje hadde drive med idrett, hadde ho kanskje ikkje tenkt så mykje på musklar i låra, men heller ynskt seg tynnare bein. Ho trur at det er viktigare for jamaldringane hennar som ikkje driv med idrett å vere slank. Dette er med på å stadfeste tidlegare forsking (Walseth & Tidslevold, 2019; Smolak, Murnen & Ruble, 2000), som tyder på at posisjonen som ung idrettsutøvar distanserer ungdommene frå det dominerande kroppsidealet elles i samfunnet.

Den muskuløse og atletiske kroppen har vorte eit symbol på viljestyrke, energi og kontroll (Kvalem og Strandbu, 2013, s. 328), og dermed er det ikkje funksjon og prestasjon åleine som påverkar kva tankar og kjensler ein har om kroppen. Kapittel 5.1 skildra toppidrettsungdommene som subkulturell gruppe, og viste korleis deltararane på ulike måtar utviklar og perfeksjonerer kroppen. Det var likevel fleire faktorar som spelte inn på kvifor dei ynskte seg den kroppen dei teikna og forklarte, mellom anna fordi dei i stor grad eksponerer kroppane sine ved deltaking i idrett og trening. Kroppen skal ikkje berre vere god, men gjerne også sjå bra ut.

Fleire av toppidrettsungdommene skildra korleis ulike muskelgrupper og trening av ulike delar av kroppen var viktig for å prestere, men mange hadde òg eit ynske om å sjå trene for å sjå bra ut. Steffen forklarte til dømes at han trenar bein for fotballen si skuld, sjølv om det ikkje er den kroppsdelan ein viser så mykje fram. Deretter la han til at det ikkje er naudsynt med ein stor overkropp, fordi ein ikkje spelar så mykje fotball med brystkassa. Likevel ytra han eit ynske om å ha ein stor overkropp, med synlege musklar. Turnarane opplevde eit liknande dilemma, og forklarte at musklar i beina ikkje er så viktig for prestasjonen, men at sterke lår og leggar ser bra ut. Turnarane drog også fram at det å sjå muskuløs ut er ein indikasjon på at ein er aktiv, noko som spelar på symbolverdien i den muskuløse og trenar kroppen som vert forklart av Kvalem og Strandbu (2013).

Den tidlegare forskinga (Grahn, 2015; Eriksen et al., 2017; Kvalem & Strandbu, 2013) indikerer at den estetiske kroppen er muskuløs for menn og tynn, ikkje-muskuløs for kvinner. Dette går tydeleg igjen hjå Steffen og Petter, som begge sa at dei ynskte seg meir musklar enn dei «treng», fordi det ser bra ut. Alle jentene i studien skilde seg derimot frå den tidlegare forskinga, og ynskte å ha musklar som er synlege, i større eller mindre grad. Særleg

friidrettsutøvaren Anette og klatraren Janne ynskte å ha musklar som syner. Det var med andre ord ikkje berre eit mål å ha musklar, men også å trene nok til at andre kan sjå dei. Ho fortalte at ho tykte at dette «kolliderer» med det resten av samfunnet ser på som estetisk vakkert. Janne og ei av fotballjentene, Elise, fortalte at kroppsidealet deira ikkje berre hadde som mål å prestere i idretten, men at dei også ynskte å sjå bra ut etter ikkje-idrettslege standardar. Dette kom til uttrykk ved at kroppane skulle vere slanke, med delvis markerte musklar, former på «dei rette stadane», *thigh gap* og ein slank mage, sidan det er dette som er «in». Dette samsvarar med Kvalem og Strandbus funn (2013), der dette var nokre av markørane som definerte kroppsidealet for kvinner.

Janne held i alle høve fram med å trene armar, primært for å kunne prestere i idretten, men også fordi ho tykkjer det er fint på seg sjølv. Denne tankegangen har gjenklang med Bennetts studie (2016), som såg nærmare på kropp og identitet hjå kvinnelege toppidrettsungdommar. Her vart det rapportert positive oppfatningar av kroppen i den atletiske konteksten, medan deltakarane opplevde ein viss grad av kroppsmissnøye utanfor idretten. Janne er eit godt døme på dette: Ho synest sjølv at ho har vakker muskulatur i overkroppen, men går helst ikkje i tettsitjande genser på skulen, for å unngå å få negative kommentarar om muskelmassen i overkroppen og armane.

Walseth og Tidslevolds studie (2019) skildra den «pene» kroppen som dominerande hjå ungdommane deira, og skriv at mange idrettsungdommar vil ha ein funksjonell kropp, akkurat no. Samstundes viser den at ein praktisk og funksjonell kropp er høgt verdsett i idrettsmiljøet, men min studie viser at det er fleire faktorar som spelar inn. Toppidrettsungdommane verdset ulike typar estetikk, som dei av ulike årsaker prøver å halde seg til eller oppnå. Steffen fortel mellom anna at han ynsker å vere attraktiv for dei han omgåast med. Motivasjonen hans for å trenre styrke er såleis todelt: Han trenar primært for å verte god i fotball, men har ein baktanke om å sjå bra ut for andre si skuld.

Det estetiske kroppsidealet i samfunnet generelt, med ein muskuløs kropp for gutter, og ein tynn, ikkje-muskuløs kropp for jenter, er openbert ikkje like problematisk for gutter som for jenter: Ein muskuløs, funksjonell mannskropp som fungerer i idretten, treng ikkje å stride mot det estetiske kroppsidealet i samfunnet elles – heller tvert om. Gutane i min studie gjev såleis, iallfall eit godt stykke på veg, uthyrk for at kroppsidealet er likt for dei i både idretten og samfunnet. Unntaket er kroppsidealet til turnarane, som ytra eit ynske om å vere lågare enn

det dei tykte det sosiale idealet for gutar er. Nils forklarte at det å vere høg er tett knytt til det å vere atletisk og «alfa-hann» i samfunnet utanfor idretten.

5.3 Identitet

Kroppen vert av Hosseini og Padhy (2020) forklart som ein del av vår kontinuerlege oppleving av oss sjølv, og som ein av komponentane som utgjer den enkelte sin identitet. Idretten er ein dominerande del av livet til deltakarane i studien, og gjer difor at kroppen er ein sentral markør for korleis andre, både i og utanfor idretten, oppfattar dei. Empirien gjev eit innblikk i kva motiv toppidrettsungdommane har for å trenere: mellom anna ytrar dei at dei fyrst og fremst trenar for å verte gode idrettsutøvarar.

Alle deltakarane i studien skildra at dei i større eller mindre grad driv ei form for eksponering av kropp i idrettane sine. Denne eksponeringa vert av Kvalem (2007) forklart som ein viktig del av identiteten til idrettsutøvarar, då kroppen sin utsjånad og fysiske dugleikar avgjer korleis ein vert oppfatta og møtt av andre. Kropp, utsjånad og fysiske dugleikar avgjer òg i stor grad kva ein vert assosiert med, noko som utgjer ein stor del av den enkelte toppidrettsungdommen sin identitet (Hosseini & Padhy, 2020, s. X). Dette kjem til syne ved klatraren si utsegn om at ho ynsker å sjå ut på ein bestemt måte, fordi då vert ho assosiert med idrettar som turn og klatring, noko ho likar godt.

Det å ynske å verte assosiert med noko, handlar også i stor grad om å passe inn i det miljøet du ynsker å vere ein del av. Dette inneber å møte det Kvalem (2007) omtalar som standardar og forventingar til utsjånad, som kulturen eller miljøet formidlar. I eit toppidrettsmiljø er det naturleg nok mange som er svært godt trener. Når ein er ein del av dette miljøet ynsker ein å passe inn, noko som medfører at ein «må» vere stor og sterk, fortel Steffen. Det skjer ifylge fotballspelarane litt automatisk; at ein samanliknar seg med andre og skulle ynske at ein såg sameleis ut.

Klatraren fortel også om det å skulle passe inn, og at kroppen hennar vert som eit spegelbilete av kor god ho er, sidan det å vere og sjå sterk ut vert sett på som synonymt med å vere god i klatring. Med idretten som ein så sterk identitetsmarkør, er dette ein sterk indikasjon på at kroppen er viktig for identiteten hennar. Ho fortel også at dersom ein ser sterk ut, påverkar det korleis folk tenkjer når dei ser ho. Dette samsvarer med det Kvalem (2007) skriv om at kroppen sin utsjånad og funksjon samspelar med dei livserfaringane som utøvarane tileignar seg innanfor ein kultur, ut frå den kulturen sine verdiar og ideal knytte til kropp og utsjånad.

I kapittel 5.1 vart det skildra to kroppsideal for toppidrettsungdommar; eit atletisk og eit sosialt (de Bruin og Oudejans, 2018, s. 676). Featherstone (2006, s. 233) forklarer at kropp og identitet heng tett saman, sidan ein både er og har ein kropp. Ein bruker kroppen til å fremje eigen identitet, og styrer dermed eigen representasjon av kroppen ved å endre den slik at den passar med eigen identitet. Den tette påverknaden mellom deltagarane sine kroppsideal og idretten, tyder på at identiteten deira er sterkt knytt til idretten.

Her kjem dei to ulike kroppsidealala i spel. Det atletiske kroppsidealet vert definert som det «indre biletet ein har av kropen sin, og evalueringa av det biletet i ein idrettskontekst», medan det sosiale kroppsidealet refererer til kva kropp som er verdsett i eins sosiale liv (Greenleaf, 2002, s. 64, referert i de Bruin og Oudejans, 2018, s. 676). Overført til denne studien sin kontekst er det relevant å kritisk diskutere dette skiljet, sidan toppidrettsungdommene i svært stor grad lever sitt sosiale liv nettopp i idretten. Dermed kan ein argumentere for at spraket mellom kroppsidealala ikkje treng å vere så stort som det vert framstilt av de Bruin og Oudejans (2019, s. 676). Dersom «sosialt liv» derimot tyder interaksjon med menneske utanfor idretten, vil spraket mellom kroppsidealala auke. Denne studien har døme på begge desse røyndomane. Fotballspelarane opplever at det sosiale idealet i stor grad kjem innanfrå idretten, der ein sterk garderobekultur er med på å bestemme kva som er kroppsidealet i både idretten og det sosiale livet. Klatraren opplever derimot at det sosiale kroppsidealet hennar ikkje heng saman med det idrettslege idealet, som ho ser på som for maskulint til eingong å trenere på treningssenter saman med jamgamle jenter: Janne er glad i å «pumpe» musklane i overkroppen, noko som gjer utslag på kroppen hennar. Ho opplever at dette kan kollidere med det sosiale, til dømes på skulen. Her kan dei same gutane som ho trenar med på treningssenter kommentere musklane hennar i overkroppen dersom ho har på seg ein tettsitjande genser. Ho oppfattar desse kommentarane som negative, som at dei gjer narr av musklane hennar.

5.4 Nakenskap

Det varier kor viktig det er for deltagarane i studien korleis andre ser og tenkjer på kroppen deira. For turnarane og friidrettsutøvaren er det at andre ser på kroppane deira heilt naturleg, og noko dei veit skjer. Dei er svært vande med å sjå sin eigen kropp, og andre kroppar, sidan dei trenar og konkurrerer i relativt lite klede. Difor skal ikkje kroppen berre vere god; den skal også sjå bra ut. Anette forklarer at det i friidretten eksisterer ein treningskultur der dei ofte ar på seg berre ein sports-bh og ein liten shorts på trening. Det betyr at ein ser alt ein har, eller ikkje har, av musklar. Det å trenere i så lite klede kan ifylgje Anette gjere ein uthygg, sidan laget

med feitt og hud utanpå musklane kan riste ein del når ein rører seg fort. Det gjer at ho er medviten om å ha den «rette» kroppen, der musklane helst skal synast godt: Om musklane er synlege, ser ho trenta ut.

Treningsfeltet er ein stad der både turnarane, som begge er gutter, og friidrettsutøvaren, Anette, eksponerer kroppane sine. Turnarane skildrar at ein på trening kler seg i det ein er komfortabel i sjølv. Shorts og t-skjorte, eller shorts og bar overkropp, er det mest vanlege. Anette forklarer at ho ynsker å ha like mange og markerte musklar som dei ho trenar og konkurrerer med, og at det heng saman med kor mykje klede ho har på seg.

Fleire av utøvarane skildrar ein konkurransesituasjon som er prega av lite klede. Dette gjeld spesielt turnarane og friidrettsutøvaren. Turnarane fortel at konkurransesituasjonen krev ein bestemt type klednad; ei drakt som ser ut som ein singlet, med bukse eller shorts utanpå. Dette gjer at spesielt overkroppen vert eksponert. Overkroppen er også ein del av eksponeringa for friidrettsutøvaren når ho stiller til konkurransar. Konkurransekleda hennar er like avslørande som treningskleda hennar; ein sports-bh og ein liten shorts, slik at ein ser «alt». Ho fortel om ein spesiell situasjon som ho opplever med jamne mellomrom: Før start i friidrettskonkurransar vert det blåst i fløyta, og alle utøvarane i feltet tek av seg treningsdrakta, samtidig. Dette gjer at alle «står på utstilling», og då kan ein sjå rundt seg og verte litt usikker. Særleg shortsen framhevar rumpa og gjer at folk legg meir merke til den, seier ho.

Måten friidrettsutøvaren her skildrar konkurransesituasjonen på kan ein forklare med psykologiske endringar som kan oppstå i pubertetsperioden, mellom anna i kva grad ein samanliknar seg sjølv med andre (Kvalem, 2007, s. 37). Deltakarane i studien er alle midt i pubertetsperioden, noko som kan medføre eit auka fokus på, og endra betydning av, kropp og utsjånad.

Anettes forteljing om korleis ho samanliknar seg med konkurrentar, minner såleis om korleis fotballspelarane skildrar garderobesituasjonen: Dei fortel at garderoben skaper både utfordringar og eit slags skjold, der dei kan oppleve både misnøye med eigen kropp og at kroppane deira vert normaliserte, ved at dei liknar på dei andre. Begge fotballjentene tykkjer at denne måten å samanlikne kropp på er dumt, men seier at det skjer uansett. Dette viser korleis kroppsideal kan verte skapte av det miljøet toppungdommane er ein del av (Walseth & Tidslevold, 2019). Thea dreg fram dusj-situasjonen som utfordrande, sidan det er der ho ser

mange andre som driv idrett som også er slanke. Likeins fortel Elise at ho i dusjen kan finne på å stå på ulike måtar, for å prøve å skjule ulike delar av kroppen sin. Dette samsvarer med Walseth og Tidslevolds funn (2019), der signala om korleis ein skal sjå ut har både generelle og lokale nedslagsfelt.

Kroppsatilet vert formidla gjennom verbal og ikkje-verbal kommunikasjon med både dei som er ein del av kulturen ein er i, og dei som er utanfor (Kvalem, 2007, s. 44-45). Steffen fortel, som Thea og Elise, at han ser på og samanliknar seg med dei andre i garderoben etter trening, men han har òg opplevd at ein verbalt måler seg opp mot kvarandre. Denne delen av idrettskulturen, der ein kommenterer andre sine kroppar, vert skildra av Steffen som eit «tullete» miljø, der det er ope for å «kødde» med kropp blant «gutta». Å snakke om kropp på denne måten vert skildra av Kvalem og Strandbu (2013, s. 330) som ein av hovudmekanismane som skaper eit likt ideal innanfor ei gruppe ungdommar, der ein har spesifikke måtar å handtere og snakke om kroppsideal på. Dermed vert gruppa meir homogen, og det oppstår ei norm der alle i subkulturen ser, eller ynsker å sjå, like ut, til dømes i ein garderobe.

5.5 Feminitet og maskulinitet

Eit påfallande funn i denne studien er deltakarane sine haldningar til maskulinitet og feminitet. Særleg jentene opplever det som vanskeleg å regulere og balansere eigen feminitet og maskulinitet, noko som er i tråd med tidlegare forsking (Grahn, 2015; Bennett, 2016; de Bruin & Oudejans, 2018; Walseth og Tidslevold, 2019). Friidrettsutøvaren og klatraren brukar ofte ord som «mandig» for å skildre kroppsideal sine, noko som indikerer at dei sjølv kjenner på at dei atletiske kroppane deira ikkje stemmer overeins med det feminine idealet for skjønnheit i vestleg kultur (de Bruin og Oudejans, 2018, s. 676).

Utviklinga dei siste tiåra har gått mot eit nytt, kvinneleg kroppsideal, som er meir muskuløst og markert (Walseth og Tidslevold, 2019, s. 2). Likevel vert kvinnelege atletar framleis utsette for eit dilemma mellom kroppsideal innanfor og utanfor idretten: Det å ha for mykje musklar vert framleis sett på som noko som er i konflikt med kroppsidealet utanfor idretten, på lik linje med det å ha for mykje feitt. Unge kvinner er difor bekymra for å verte for muskuløse, sidan det er assosiert med å vere for maskulin (Walseth og Tidslevold, 2019, s. 17).

Dette er ikkje ukjend for Janne, som ofte tykkjer at ho passar betre inn i det maskuline kroppsidalet. Ho dreg fram treningskulturen på treningssenter mellom dei andre jentene som døme, og fortel at ein ikkje passar inn der om ein har «for mykje musklar» til å verte rekna som feminin. Difor trenar ho ofte saman med gutane, sidan ho jaktar på det same, maskuline kroppsidalet for overkroppen som dei gjer. Denne måten å idealisere maskulinitet på går også igjen hjå Anette. Ho er ikkje like oppteken av ein maskulin overkropp, men ho har eit sterkt ynske om å ha synlege, definerte magemusklar. Den typen muskulatur som Anette ynsker seg på magen, vert skildra av Janne som ein «typisk *sixpack* for gutter». Begge tykkjer altså at definerte musklar visse stadar på kroppen er så maskulint at det kolliderer med oppfatninga av kva som er feminint.

Fysisk styrke og musklar vert ofte knytt til maskulinitet og det maskuline kroppsidalet (Eriksen et al., 2017, s. 68; Grahn 2015, s. 680). Denne forståinga skapar kjønna grenser som skil maskuline og feminine kroppar, og konstruerer andre ideal for jenter enn for gutter. Steffen og Nils fortel om kroppsideal med store musklar, sterke armar, stor brystkasse, ein generelt sterk overkropp og trena bein. Anette, Janne og Elise fortel derimot om eit sosialt kroppsideal – formidla av reklame, sosiale medium, jamaldringar, familie og venner – med timeglasfigur, smal midje, store hofter, pupper, *thigh gap* og smale magar med litt definerte magemusklar og. For Anette er det kvinnelege, sosiale kroppsidalet «litt meir sånn feminin[t]». Dette stemmer overeins med Kvalem og Strandbus funn (2013, s. 339): Musklar er generelt sett viktig for gutter, men også jentene bør ha musklar, berre ikkje like definerte som hjå gutane. Idrettsjentene må konstant prøve å balansere mengda musklar ein treng for å prestere innanfor idretten med forventingane til korleis kroppane deira burde sjå ut (Walseth og Tidslevold, 2019, s. 2). Vi har tidlegare hørt at Janne, som har litt meir musklar i armane enn dei fleste jenter, vegrar seg mot å gå i klede som fremjar armane. Det er spesielt gutter som kommenterer når ho har på tettstjtjande genser, og ho tykkjer at det er greitt av og til, men det kan tidvis verke som at dei gjer narr av ho. Likevel held ho fram med å trena armar, sidan ho vil prestere på idrettsarenaen.

I kontrast til forsking på kroppsideal blant kvinnelege utøvarar, skriv Grahn (2015, s. 692) at studiar på mannlege utøvarar har demonstrert at dei sosiokulturelle ideaala og idrettsideala er meir like enn motseiande. I min studie er Nils eit typisk døme på dette, når han fortel at dei fysiske eigenskapane han treng i turnen er i samsvar med det sosiale kroppsidalet. Forsking av Lunde og Frisén (2011) viser likeins at svenske idrettsgutter er redde for å vere for tynne og

ha for lite musklar, noko som stemmer overeins med Steffens oppleving av eit visst press for å ha ein gjennomtrena kropp med synlege musklar og *sixpack*.

Alle deltakarane i studien hadde oppfatningar om kva det sosiale kroppsideal i samfunnet utanfor idretten er, og alle var medvitne om kva oppførsel og normer som vert assosiert med idealisert feminitet og maskulinitet, noko som delvis samsvarer med Bennetts studie (2016, s. 240) av kvinnelege basketballutøvarar. Gutane i denne studien opplevde at det idrettslege og det sosiale kroppsidealet i stor grad hang saman, medan fleire av jentene fortalte om ulike utfordringar knytte til avviket mellom dei to. Dette skjer fordi idrettsidealet fremjar styrke, storlek og funksjonalitet, medan det feminine kroppsidealet fremjar tynne, men formfulle, definerte og heteroseksuelle kroppar (Bennett, 2016, s. 333). Friidrettsutøvaren fortel at det å ha breie skuldrar og ein kropp prega av tydelege musklar vert oppfatta som mandig, og at det går på kostnad av det feminine om ein er for stor og muskuløs. Denne tankegangen går igjen hjå deltakarane i Bennetts studie (2016, s. 237), der spørsmålet kva som er ei akseptabel mengde musklar for idrettskvinner er ein sentral komponent. Dersom det vert for mykje, vert det sett på som for ekstremt og lite attraktivt. Dette gjeld òg for klatraren Janne, som ynsker seg «*gute-armar*» for å prestere betre i idretten, men koplar dette idealet opp til maskulinitet, sidan svært få kvinner har så store og muskuløse armar som ho ynsker seg.

Janne og Anette ser på musklane sine som ei form for kroppsleg stoltheit, og utfordrar dermed det tynne kvinneidealet. Dette samsvarer med jentene i Bennetts studie (2016, s. 239), som fortalte at dei hadde jobba hardt for å kome dit det er, og at det kjendest godt når andre gav dei positive tilbakemeldingar. Idrettsjenter slit likevel ofte med å evaluere eigne musklar, og for kvinnelege idrettsutøvarar kan det vere problematisk å leve opp til sosiale normer for kva som er ein akseptabel mengde musklar (Bennett, 2016, s. 240), samstundes som ein skal utfordre og heve seg over kjønn i ein idrettssamanhang (Barker-Ruchti et al., 2016, s. 619). Dette inneber at dei kvinnelege utøvarane utfordrar dei sosiale normene tilknytt kvinneroppen, og derav skaper nye normer for korleis kvinnekroppen skal sjå ut. Dei er også med på å heve seg over kjønna avgrensingar innanfor idretten, ved å ha moglegheita til å ha så mykje musklar som ein treng for å prestere så godt som mogleg – utan å risikere sosial stigmatisering.

5.6 Kroppspress

Denne studien har teke føre seg seks tema som alle på ulike måtar dreier seg om ei form for *press*: Eit press på å ha ein kropp som presterer, på å ha ein kropp som ser bra nok ut og som passar inn i det miljøet du ynsker å vere ein del av, og eit press om å leve opp til ein idealisert feminitet eller maskulinitet. Mange unge set høge krav til seg sjølv, og får formidla kroppsideal, forventingar og krav frå andre aktørar om kva som er ein verdsett kropp (Eriksen et al., 2018, s. 70). Langt fleire gutar enn jenter er svært nøgde med utsjånaden sin (Eriksen et al., 2018 s. 85), og i ein rapport av Bakken (2018, s. 66) rapporterte 35 % av jenter og 10 % av gutar i Noreg at dei opplevde mykje press på å sjå bra ut. Dette stemmer til dels med empirien i denne studien, men dei fleste deltakarane omtalar det ikkje som «kroppspress»: Det er meir at dei skulle ynske dei kunne endre ulike ting ved seg sjølv for å oppnå det dei vil på idrettsarenaen.

Kroppspress er ein konsekvens av ein kultur sitt sterke medvit om kroppen sin utsjånad, og av at visse typar kroppar vert idealiserte (Eriksen og Walseth, 2021, s. 2). I og med at kroppspress, eller kroppsmisnøye, er eit sosialt omgrep, vil definisjonen likevel variere, og fenomenet utspelar seg med ulike element og på ulike nivå; frå diskurs på samfunnsnivå, ideal blant ungdom, praksisar, påverknadskjelder, til spørsmål om kven som har ansvaret (Eriksen og Walseth, 2021, s. 2). Kroppspress er ikkje ein eintydig storleik, men kan snarare verte delt inn i samfunnsmessige diskursar, individuelle avsendarar, medium, og individuelle fortolkingar og reaksjonar. Ei av utfordringane når ein skal «snakke om» kroppspress er at ulike nivå av kultur, diskurs og ungdom sine erfaringar og praksisar vert blanda saman (Eriksen og Walseth, 2021, s. 2). Denne oppgåva søker å skape ei viss oversikt ved å ta utgangspunkt i og utforske kva definisjonar og erfaringar toppidrettsungdommar har med kroppspress. Difor vart alle deltakarane i studien bedne om å forklare kva dei la i omgrepet, slik at det vart tydeleg for både meg og deltakaren kva vi la i omgrepet.

Deltakarane hadde noko ulike forståingar av kroppspress, men gav stort sett uttrykk for at det oppstår når ein ikkje er nøgd med utsjånaden sin, og deretter prøver å endre på kroppen sin for å sjå ut på ein bestemt måte og dermed passe (betre) inn i det miljøet ein ynsker å vere ein del av. Dette kan skje både innanfor idretten og i andre miljø. Ifylge deltakarane oppstår kroppsmisnøya utanfor idretten delvis fordi samfunnet bestemmer kva som er ein vakker kropp, og delvis fordi ein samanliknar seg med andre og får ein viss idé om korleis ein burde sjå ut. Fleire av dei fortalte òg at dei opplever eit press for å ha ein kropp som passar inn i

idrettsmiljøet, ved at dei ser ut som gode idrettsutøvarar i sin idrett. Når ein ikkje ser ut slik som ein ynsker, byrjar ein å finne feil ved seg sjølv, og dette leier til ei kjensle av å ikkje vere god nok.

Steffen peikte på ei underkommunisert problemstilling: Han tykkjer at det er veldig mykje meir fokus på kroppspresset jenter vert utsette for. Det stemmer overeins med mellom anna det Grogan (2017, s. 29) skriv om at presset på menn for å ha ein muskuløs kropp vorte stadig meir ekstremt dei siste tiåra. Det er mykje kroppspress hjå jenter òg, seier Steffen, og kanskje til og med meir, men det er ikkje berre er jenter som opplever eit slikt press. Ifylgje Steffen vert det ikkje snakka like mykje om kroppspresset gutane må tole, verken blant gutane sjølve eller blant folk generelt. Det er liten tvil om at han har rett i dette, og at det er eit viktig tema for vidare forsking.

6.0 Konklusjon

I denne oppgåva har eg intervjuet sju ungdommar på toppidrettslinjer på vidaregåande skule. Hovudmålet har vore å finne ut kva kroppsideal som eksisterer hjå toppidrettsungdommene, og i kva grad dei opplever eit press på å sjå ut på ein bestemt måte. Eg laga difor denne problemstillinga:

Kva kroppsideal har toppidrettsungdommar, og kva erfaringar har dei med kroppspress?

I metodekapittelet presenterte eg forforståinga mi. Eg gjekk mellom anna ut frå at toppidrettsungdommene ville ha ein idealkropp som i stor grad vart skildra som «slank» og «muskuløs», og at idealkroppen deira kom til å vere nært knytt til idretten. I så fall ville deltakarane gje ulike svar på ein del spørsmål, avhengig av erfaringar, tilbakemeldingar, normer og haldningar i miljøet til den enkelte. Eg hadde òg ei førestilling om at dei fleste toppidrettsungdommene hadde opplevd kroppspress i ei eller anna form, sjølv om idealkroppen for mange idrettsutøvarar ikkje ligg særleg langt unna det regjerande ungdomsidealet.

Empirien stadfesta delar av forforståinga mi. Til dømes vart det tidleg klart at kroppsidealet til toppidrettsungdommar har nokså store variasjonar, alt etter kva idrett dei driv med. Samstundes fanst det fellesfaktorar, som at alle ynskte seg ein trena og slank kropp. Det var eit stort fokus på å ha ein kropp som kan prestere, og som er praktisk i idretten. Likevel er det ikkje nok for alle deltakarane at kroppen kan prestere og vinne konkurransar; den skal også sjå bra ut når den gjer det. Kroppen er ein identitetsmarkør for ungdommene, og den er med på å avgjere korleis dei vert møtte og aksepterte av andre, både i og utanfor idretten. Kroppen er viktig for å passe inn i idrettsmiljøet, som dessutan kan gje eit slags vern overfor press frå samfunnet elles: I idrettsmiljøet finn ungdommene andre i same subkulturelle gruppe, som ser ut som dei sjølve, og som snakkar om kropp på same måte.

Eit sentralt funn i denne studien er kor viktig idretten ein driv med er for kroppsidealet. Eg passa på at idrett ikkje var nemnd som ein del av oppgåva når deltakarane skulle teikne «den perfekte kroppen». Alle knytte likevel idealkroppen til idretten sin, og til det å kunne prestere. Ifylgje den nasjonale litteraturen på feltet er det mykje fokus på utsjånad, altså det sosiale kroppsidealet, men empirien i denne studien peikar motsett veg: Fokuset har i stor grad dreia seg om kroppen sin funksjon. Alle deltakarane har eit nokolunde reflektert syn på kvifor dei har det kroppsidealet dei har, og primærfunksjonen til idealkroppen deira er ikkje å sjå bra ut,

men å kunne prestere. At gutar i tenåra ikkje har lyst til å vere meir enn 160-170 centimeter høge, og at unge jenter har lyst til å ha kraftige musklar på «feil» stadar, er i alle høve oppsiktsvekkjande

Kroppspress er eit gjennomgåande tema i studien. Alle deltarane har, på ulike måtar, ytra eit ynske om å endre kroppen på grunn av funksjon eller utsjånad. Det er liten tvil om at deltarane opplever eit visst press på korleis kroppen deira skal prestere eller sjå ut. Alle har eit ynske om å endre noko på sin eigen kropp, men motiva er ulike: Noko kjem frå idretten, noko frå det sosiale idealet.

Eit spennande funn er Steffens påstand om at det vert snakka lite om kroppspress på gutar. Det verkar rett, men det er uklart om det er noko ein snakkar lite om, eller om det rett og slett er mindre press på utsjånad for gutar, trass i rapportar om ein auke i kroppspress blant gutar. Her trengst det meir forsking.

Funna i studien gjev også klare indikasjonar på at det eksisterer to ulike kroppsideal hjå toppidrettsungdommene: eit idrettsleg og eit sosialt. Dei to kroppsideala er med på å legge føringane for korleis ungdommene ynsker å sjå ut, men kan stride mot kvarandre. Denne problemstillinga er særleg aktuell for jentene, sidan det sosiale kroppsidealet for kvinner ofte skil seg ein del frå det idrettslege idealet. For gutane er det derimot ofte eit samsvar mellom den funksjonelle, muskuløse idrettskroppen og det sosiale idealet.

Jentene i studien ser på det å ha for mykje musklar som maskulint, og som noko som tek frå dei ein del av feminiteten deira. Somme av idrettsjentene prøver difor å balansere muskelmassen ein treng for å prestere i idretten med forventingane frå samfunnet elles om korleis kroppen burde sjå ut. Studien viser likevel at fleirtalet av jentene har eit kroppsideal som tek utgangspunkt i idretten, og at det sosiale idealet utanfor idretten er mindre relevant. Dette funnet indikerer at toppidrettsjenter er i ferd med å få eit meir muskuløst kroppsideal.

7.0 Litteraturliste

- Aadland, E. (2011). «*Og eg ser på deg ...» Vitenskapsteori i helse- og sosialfag* (3. utg.). Universitetsforlaget: Oslo.
- Anker, T. (2019). *Analyse i praksis. En håndbok for masterstuderter*. Cappelen Damm: Oslo.
- Azzarito, L. & Kirk, D. (2013). *Pedagogies, Physical Culture, and Visual Methods*. London & New York: Routledge.
- Bakken, A., Sletten, M. & Eriksen, I. (2018). «Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress.» *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 18(2-2018), s. 46-76. Tilgjengeleg på: <https://journals.oslomet.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151/3083>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Barker-Ruchti, N., Grahn, K. & Lindgren, C. (2016). «Shifting, crossing and transforming gender boundaries in physical cultures.» *Sport in Society* (5)19, s. 615-625.
- Baarland, B., Tangen, J.O. & Johannessen, C. (2010). «Doping: muskler, mestring og mening.» *PHS Forskning* (6)68, 7-99. Tilgjengeleg på: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1246470>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Bennett, E. (2016). «Negotiating (athletic) femininity: the body and identity in elite female basketball players.» *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 9(2), s. 233-246. Tilgjengeleg på: <https://doi.org/10.1080/2159676X.2016.1246470>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Cash, T. (2002). «The impact of body image experiences: Development of the Body Image Quality of Life Inventory.» *International Journal of Eating Disorders*, 31(4), 455-460. Tilgjengeleg på: [10.1002/eat.10033](https://doi.org/10.1002/eat.10033). Sist henta: 17. mai 2021.
- De Bruin, K. & Oudejans, R. (2018). «Athletes' Body Talk: The Role og Contextual Body Image in Eating Disorders as Seen Through the Eyes of Elite Women Athletes.» *Journal of Clinical Sport Psychology*, 12, 675-678. Tilgjengeleg på: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0047>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Elvebakk, L., Engebretsen, B. & Walseth, K. (2018). «Kroppen på Instagram: Ungdoms refleksjoner rundt kroppsideal og kroppspress.» I M. Øksnes et al., *Ungdom, danning og fellesskap. Samfunns-og kulturpedagogiske perspektiv*. Cappelen Damm Akademisk: Oslo.
- Sundsdal, E., Øksnes, M. & Haugen, C (red.). *Ungdom, danning og fellesskap. Samfunns- og kulturpedagogiske perspektiv* (s. 81-106). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Eriksen, I. M., Sletten, M. A., Bakken, A. & Von Soest, T. (2017). *Stress og press blandt ungdom: Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. Oslo: Velferdsforskningsinstituttet NOVA. Tilgjengeleg på: https://www.researchgate.net/profile/Ingunn_Eriksen/publication/318324819_Stress_og_press_blandt_ungdom_Erfaringer_arsaker_og_utbredelse_av_psykiske_helseplager/links/5963bf9d0f7e9b819497c91f/Stress-og-press-blandt-ungdom-Erfaringer-arsaker-og-utbredelse-av-psykiske-helseplager.pdf. Sist henta: 17. mai 2021.
- Eriksen, I. & Walseth, K. ((under ferdigstilling)). «Med kropp som prosjekt: Estetisering og kroppspraksiser i ungdomstida.» I W. Pedersen & G. Ødegård (red.), *Ung I Norge 2021*. Oslo: Cappelen Damm Akademiske.
- Featherstone, M. (2006). «Body Image/Body without Image.» *Theory, Culture & Society*, 23(2-3), s. 233-236.
- Grahn, K. (2015). «Gendered body ideals in Swedish competitive youth swimming: negotiating and shifting symbolic boundaries.» *Sport in Society*, 680-694. Tilgjengeleg på: <https://doi.org/10.1080/17430437.2015.1073947>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Greenleaf, C. (2002). «Athletic body image: Exploratory interviews with former competitive

- female athletes.» *Women in Sport and Physical Activity Journal*, 11(1), 63-68.
- Tilgjengeleg på: <https://doi.org/10.1123/wspaj.11.1.63>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Grogan, S. (2017). *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3. utg.). New York, NY: Routledge.
- Gruber, A. J. (2007). «A More Muscular Female Body Ideal.» I J. K. Thompson & G. Cafri (red.), *The Muscular Ideal: Psychological, Social, and Medical Perspectives* (s. 217-234). American Psychological Association. Tilgjengeleg på: 10.1037/11581-011. Sist henta: 17. mai 2021.
- Halvorsen, J. W. (2015). «Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger.» *Norsk medietidsskrift*, 22(02), s.1-20.
- Hosseini, S. & Padhy, R. (2020). «Body Image Distortion.» Tilgjengeleg på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546582/>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Kristoffersen, L. (2009). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt forlag.
- Klomsten, A.T. (2016). «Begrunnelser for å praktisere kjønnsdelt kroppsøving i norsk skole.» *Tidsskriftet FoU i praksis*, 10(1), s. 63-84.
- Klomsten, A.T, Marsh, H. & Skaalvik, E. (2005). «Adolescents' Perceptions of Masculine and Feminine Values in Sport and Physical Education: A Study of Gender Differences.» *Sex Roles* (52)9, s. 625-636. Tilgjengeleg på: 10.1007/s11199-005-3730-x. Sist henta: 17. mai 2021.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2018). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Gyldendal Akademiske: Oslo.
- Kvalem, I.L., & Strandbu, Å. (2013). «Body Talk – Group Spesific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth.» *SAGE Publications*, 21(4), s. 327-346.
- Kvalem, I.L. & Wichstrøm, L. (2007). *Ung i Norge. Psykososiale utfordringer*. Oslo: J.W. Cappelens forlag AS
- Levine, M.P. & Smolak, L. (2002). «Body image development in adolescence.» I Cash, T. F., Pruzinsky, T. (red.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice*. The Guilford Press, New York, s. 74–82.
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*. Universitetsforlaget: Oslo.
- Neumann, C. & Neumann, I. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen. En metodebok om situering*. Cappelen Damm Akademisk: Oslo.
- Olympiatoppen, (2019). «Kvalitetskrav toppidrettsstatus.» Tilgjengeleg på: https://www.olympiatoppen.no/avdelinger/utvikling/utdanning_og_karriere/toppidrettogst_udier/studiesteder_med_avtale/page9949.html. Sist henta: 17. mai 2021.
- Perloff, R. (2014). «Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research.» *Sex Roles*, 71, s. 363-377.
- Skårderud, F. (2011). «Den fenomenale kroppen.» *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 48, s. 632-649.
- Smolak, L., Murnen, S. K., & Ruble, A. (2000). «Female Athletes and Eating Problems: A Meta-Analysis.» *International Journal of Eating Disorders* 27(4), s. 371–380.
- Stanford, J. N. & McCabe, M. P. (2005). «Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies.» *Body Image* 2(2), s. 105-113. Tilgjengeleg på: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.03.002>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Swami, V. & Furnham, A. (2008). «The influence of skin tone, hair length, and hair colour on ratings of women's physical attractiveness, health and fertility.» *Scandinavian Journal of Psychology*, 49(5), s. 429-437.
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder* (5. utg.).

- Fagbokforlaget: Bergen.
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitative metoder* (4. utg.). Fagbokforlaget: Bergen.
- Turner, B. S (2008). *The Body and Society* (3. utg.). SAGE Publications Inc.: London.
- Utdanningsdirektoratet (2020a). *Folkehelse og livsmeistring* (overordna del). Tilgjengeleg på: <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Utdanningsdirektoratet (2020b). *Læreplan i kroppsøving* (KRO01-05). Tilgjengeleg på: <https://www.udir.no/lk20/kro01-05/kompetansemaal-og-vurdering/kv185>. Sist henta: 17. mai 2021.
- Walseth, K. & Hæhre, H. (2014). «Heteronormativitet i kroppsøvingsfaget.» *Tidsskrift for ungdomsforskning*, 14(2), s. 28-51.
- Walseth, K. & Tidslevold, T. (2019). «Young women's constructions of valued bodies: Healthy, athletic, beautiful and dieting bodies.» *International Review for the Sociology of Sport*, 00(0), s. 1-23.

8.0 Vedlegg

8.1 Vedlegg 1: Intervjuguide

Intervjuguide

Ungdom, forståingar, erfaringar, toppidrett, kroppsibile, kroppspress, sosiale medium,
«Folkehelse og livsmestring».

Introduksjon:

- Presentere meg sjølv og prosjektet
- Litt om toppidrett og kropp generelt
- Understrek at personen vil være anonym, at det er frivillig og at personen når som helst kan trekke seg og unngå å svare på spørsmål om ein ikkje vil
- Ingen svar er feil eller riktige. Alle svar er gode svar

Bakgrunnsinformasjonsskjema

Toppidrett / Eleven

- Kva idrett og på kva nivå driv du no?
 - Forhistorie / årsak til å drive idrett?
- Kva gjorde at du valde denne skulen?
 - Kva fag er interessante?
- Kva er dine ambisjonar innanfor idretten?
- Korleis har du det på skulen?
 - Overgang?

Kroppsibile/Kroppsideal

- På en skala frå 1-10, kor opptatt er du av eigen utsjånad der 1 er minst og 10 er mest?
- Kva tenkjer du at idealkroppen er? Er den ulik for gutter og jenter?

- Kva tenkjer du er den perfekte kroppen for *deg*?
 - Bruke teikninga til å utdjupe
 - Bakgrunn i idrett?
 - Noko du er meir / mindre nøgd med?
- Er det nokon gonger du er meir eller mindre nøgd med korleis du ser ut enn andre gonger?
 - Eksempel?
- Tenkjer du nokre gonger over korleis andre ser på kroppen din?
 - Er dette viktig?
 - Korleis er det i dusjen / garderoben?

Kroppspress / kroppsmisnøye

- Kva tenkjer du at kroppspress er?
- Har du nokon gang komme i situasjonar der du har opplevd kroppspress / hamna i situasjonar med eigen kropp i fokus?
 - Eksempel?
- Trur du at utsjånad er viktig for menneska rundt deg? For eksempel venner, familie, trenarar eller medelevar?
 - På kva måte?
 - Kjem det ofte kommentarar om eige eller andre sin utsjånad?
- Merker du noko kroppspress i toppidrettsfaget?
 - Spørje om det å vere i rørsle.

Sosiale medium

- Kva forbinder du med omgrepet sosiale medium?
- Kva er ditt forhold til sosiale medium?
- Har du fleire profilar?
 - Kva legg du ut der?
 - Kven får tilgang?
- Har det skjedd at du ikkje lagt ut eit biletet fordi du ikkje synes du var fin / bra nok?
 - Kva er viktig når du skal legge ut/sende eit biletet?
- Har det skjedd at du ikkje lagt ut eit biletet fordi du er redd for å få for få likes?

- Korleis er kroppspresset på sosiale media?
 - Noko som påverkar ekstra?
 - Eksempel / vise bilet?
- Har det skjedd at du har fått lyst til å endre noko ved deg sjølv etter å ha sett et bilet / tekst på sosiale medium?
- Kva tenkjer du om folk som legg ut bilet av kropp på sosiale medium?
- Legger du ut bilet av kropp på sosiale medium?
 - Kva er dine tankar rundt det?
 - Eksempel / vise bilet?
- Helt ærlig; er du fornøyd med den kroppen du har i dag?
 - Kunne noko vore betre / annleis?

«Folkehelse og livsmestring»

- Har du hørt om det nye tverrfaglege emnet «Folkehelse og livsmestring»?
 - Kva veit du om det frå før?
 - Kva betyr ordet «Folkehelse» for deg?
 - Kva betyr ordet «Livsmestring» for deg?
- Kva synest du om innføringa av emnet?
- Er det eit behov for eit slikt emne i skulen?
 - Kvifor / kvifor ikkje?
- Har du oppsett noko spesiell undervisning i samanheng med innføringa av emnet?
 - Kan du hugse nokon lærarar som har snakka om desse tematikkane?
- Føler du at dette er noko som går igjen i vanleg undervisning?
 - Når / kvar / kven?
- Kva ønskjer du å lære om i emnet?
 - Kva er viktig for deg å kunne noko om?
 - Kva er problematisk som ungdom?
- Korleis ser ideell undervisning i dette emnet ut for deg?

Avslutning

- Spørje om det er noko informanten ynskjer å legge til.
- Takke for deltaking.
- Forklare kva som skjer vidare (databehandling osv.)

8.2 Vedlegg 2: Informasjonsskriv om deltaking og samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

«Folkehelse og livsmestring»; en kvalitativ studie av toppidrettsungdommers hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier»?

Ønsker du å delta i et forskningsprosjekt der formålet er å se nærmere på toppidrettsungdommer sine hverdagspraksiser og forståelser når det gjelder kroppspress og sosiale medier? Og samtidig forstå hva de trenger å lære i det nye tverrfaglige emnet «Folkehelse og livsmestring» i skolen? I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å se nærmere på toppidrettsungdommer sine hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier, og forstå hva de trenger å lære i det nye tverrfaglige emnet «Folkehelse og livsmestring» i skolen. Det er dette jeg ønsker å finne ut av gjennom min masteroppgave, og for å gjøre dette kommer jeg til å ta utgangspunkt i følgende spørsmål: hvilke hverdagspraksiser du har relatert til kroppspress og sosiale medier, hvordan du forstår kroppspress og sosiale medier, hva du trenger å lære i det nye tverrfaglige emnet «Folkehelse og livsmestring».

Analysene av disse spørsmålene vil utgjøre grunnlaget for min masteroppgave: «Folkehelse og livsmestring; en kvalitativ studie av toppidrettsungdommers hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier», som vil kunne bidra til ny kunnskap innenfor et smalt forskingsfelt angående toppidrettsungdommer sine behov innenfor emnet.

Svarene dine vil bli en del av et større forskningsprosjekt, UiE: Ungdom i endring. Ungdom i endring (UiE) er et prosjekt som i regi av NOVA ser nærmere på hvordan sosial ulikhet utspiller seg i ungdomstiden og hvordan ulikhetskapende mekanismer gir utslag gjennom ungdomstiden innenfor områder som utdanning, helse, fritid, relasjoner og risikoatferd.

Prosjektet bygger på og er et supplement til den kunnskapen som blir generert gjennom Ungdata.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Oslo Metropolitan University er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Det er flere grunner til at du blir spurta om å delta i dette prosjektet, der i blant at du passer inn under kriteriene til en «toppidrettsungdom». En toppidrettsungdom defineres av Olympiatoppen som: «De som på varierende alders-og prestasjonsnivå driv omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå».

Utvalget har blitt gjort ved å ta utgangspunkt idrettsfag sitt utdanningsprogram for VGS, da dette er et studie som vektlegger idrett og prestasjon i større grad enn de andre studielinjene. Elevene som søker seg til, og går på idrettslinjer har et mål om å bli noen av de beste i verden i sin idrett. Dette blir også støttet og tilrettelagt for på skolen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i prosjektet, innebærer det at du fyller ut et spørreskjema på forhånd og stiller til intervju med meg, samt at du tegner en rask tegning av en kropp. Det vil ta ca. 1-1,5 time, og vil inneholde spørsmål angående deg selv og idretten din, kropps bilde, kroppspress, sosiale medier, hva du ønsker å lære om i «Folkehelse og livsmestring».

Intervjuet vil bli registrert ved lydoppptak, og eventuelle notat underveis. Personopplysninger som vil gjøre det mulig å kjenne deg igjen (navn, bosted, skole), vil bli anonymiserte, slik at det ikke vil være mulig å se i oppgaven hva som er ditt svar.

Du har mulighet til å se spørreskjema og intervjuguiden (spørsmålene) etc. på forhånd ved å ta kontakt.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppi noen grunn. Alle dine personopplysninger (navn, kontaktinformasjon, lydopptak, transkripsjoner) vil da bli slettet. Det vil ikke være noen negative konsekvenser for deg dersom du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Tilgang til dine opplysninger vil være tilgjengelig for masterstudenten, veileder og Ungdom i endring-prosjektgruppen.

Ved slutten på masterprosjektet tar NOVA (Forskningsinstituttet NOVA) over informasjonen du har delt med meg og lagrer det i Ungdom i endring-arkivet i TSD (Tjeneste for sensitive data, en sikker database som sørger for at dine svar ikke blir tilgjengelige for noen andre enn meg, min veileder og fem forskere på Ungdom i endring-prosjektet).

For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, vil jeg erstatte navnet og kontaktopplysningene dine med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data og lagre alle data på steder som krever kode eller fysisk lås for tilgang.

Du vil ikke kunne gjenkjennes i noen oppgaver eller artikler som blir skrevet ut i fra det du svarer i intervjuene, du vil være helt anonym. De eneste opplysningene som vil bli oppgitt er alder og idrett.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektslutt for masterprosjektet er 25.06.2021, men din kontaktinformasjon, spørreskjema, intervjurtranskripsjoner, tegning og kopi av samtykkeskjema vil bli lagret videre. Når masterprosjektet avsluttes vil dataene (transkripsjonen) bli sendt videre til lagring i TSD.

Formålet med den videre lagringen i TSD er arkivering for senere forskning og oppfølgingsstudier. Den videre oppbevaringen av din kontaktinformasjon blir gjort for å sikre at Ungdom i endring kan sende ut informasjon om videre bruk av dine uttalelser og ta kontakt med deg dersom det blir aktuelt med oppfølgingsintervju til senere forskning.

Ungdom i endring ønsker å skrive om det masterprosjektet har funnet ut, i rapporter og vitenskapelige artikler. Dette vil være noe mange kan lese, men da skal de skifte navnet ditt, og navn på steder og skolen din og lignende. Dersom det er noen ting som gjør at du kan kjennes igjen selv om de har skiftet navnet ditt, skal de sørge for å gjøre det sånn at dere ikke kan kjennes igjen allikevel.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Oslo Metropolitan University har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlinga av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

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

- *Oslo Metropolitan University* ved:
Amalie Brandal Kragset, s3381669@oslomet.no eller,
Tonje Fjogstad Langnes, tofla@oslomet.no
- Vårt personvernombud ved LUI: personvernombud@oslomet.no
- Ungdom i endring sin nettside:
<https://www.oslomet.no/forskning/forskningsprosjekter/ungdom-i-endring>

Dersom du har spørsmål tilhørende NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no)
eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Tonje Fjogstad Langnes

(Veileder)

Amalie Brandal Kragset

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «*Folkehelse og livsmestring*»; en kvalitativ studie av toppidrettsungdommers hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier», og har fått anledning til å stille spørsmål.

Dersom du ønsker å delta på tegnebiten alene, og ikke på intervju eller noen av de følgende under, så kan du krysse av på «at mine tegninger / illustrasjoner blir brukt i dette forskningsprosjektet». Om dette er noe du ikke vil delta på, så trenger du ikke å krysse av for noe.

Jeg samtykker til:

- å fylle ut spørreskjema
- å delta i intervju
- at mine svar i spørreskjemaet blir brukt i dette forskningsprosjektet
- at mine uttalelser i intervjuet blir brukt i dette forskningsprosjektet
- at mine tegninger / illustrasjoner blir brukt i dette forskningsprosjektet
- at mitt spørreskjema og mine uttalelser og opplysninger lagres etter prosjektlutt til arkivering for senere forskning

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, og at mine uttalelser, svar i spørreskjema og illustrasjoner blir lagret i Ungdom i endring-arkivet i Tjeneste for sensitive data (TSD) etter prosjektlutt.

(Signert av prosjektdeltakar, dato)

8.3 Vedlegg 3: Informasjonsskriv om studien til skulane

Vil din skole delta i forskningsprosjektet «*Folkehelse og livsmestring»; en kvalitativ studie av toppidrettsungdommers hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier»?*

Ønsker din skole å delta i et forskningsprosjekt der formålet er å se nærmere på toppidrettsungdommer sine hverdagspraksiser og forståelser når det gjelder kroppspress og sosiale medier? Og samtidig forstå hva de trenger å lære i det nye tverrfaglige emnet «Folkehelse og livsmestring» i skolen? I dette skrivet gir deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deres elever.

Formål

Formålet med prosjektet er å se nærmere på toppidrettsungdommer sine hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier, og forstå hva de trenger å lære i det nye tverrfaglige emnet «Folkehelse og livsmestring» i skolen. Det er dette jeg ønsker å finne ut av gjennom min masteroppgave, og for å gjøre dette kommer jeg til å ta utgangspunkt i følgende spørsmål: hvilke hverdagspraksiser dine elever har relatert til kroppspress og sosiale medier, hvordan elevene forstår kroppspress og sosiale medier, hva de trenger å lære i det nye tverrfaglige emnet «Folkehelse og livsmestring».

Analysene av disse spørsmålene vil utgjøre grunnlaget for min masteroppgave: «Folkehelse og livsmestring; en kvalitativ studie av toppidrettsungdommers hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier», som vil kunne bidra til ny kunnskap innenfor et smalt forskingsfelt angående toppidrettsungdommer sine behov innenfor emnet.

Svarene vil bli en del av et større forskningsprosjekt, UiE: Ungdom i endring. Ungdom i endring (UiE) er et prosjekt som i regi av NOVA ser nærmere på hvordan sosial ulikhet utspiller seg i ungdomstiden og hvordan ulikhetskapende mekanismer gir utslag gjennom ungdomstiden innenfor områder som utdanning, helse, fritid, relasjoner og risikoatferd.

Prosjektet bygger på og er et supplement til den kunnskapen som blir generert gjennom Ungdata.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Oslo Metropolitan University er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får deres elever spørsmål om å delta?

Et utvalg av elevene deres blir spurta om delta med bakgrunn i at et flertall av elevene går inn under kategorien «toppidrettsungdom». En toppidrettsungdom er en som ifølge Olympiatoppen defineres som: «De som på varierende alders-og prestasjonsnivå driv omfattende kvalitetsutvikling gjennom en langsiktig progresjonsplan som normalt vil føre fram til internasjonalt toppidrettsnivå».

Utvalget har blitt gjort ved å ta utgangspunkt i toppidrettslinjer sine utdanningsprogram for VGS, da dette er skoler som vektlegger idrett og prestasjon i samhandling. Elevene som søker seg til toppidrettslinjer, har et mål om å bli best mulig i sin idrett. Dette blir også støttet og tilrettelagt for på skolen.

Hva innebærer det for elevene å delta?

Dersom eleven velger å delta i prosjektet, innebærer det at han fyller ut et spørreskjema på forhånd og stiller til intervju med meg. Det vil ta ca. 1-1,5 time, og vil inneholde spørsmål angående eleven selv og idretten deres, kroppspress, sosiale medier, hva de ønsker å lære om i «Folkehelse og livsmestring», i tillegg til spørsmål angående deres daglige rutiner.

Intervjuet vil bli registrert ved lydopptak, og eventuelle notat underveis. Personopplysninger som vil gjøre gjenkjennelse av eleven mulig (navn, bosted m.m), vil bli anonymisert, slik at det ikke vil være mulig å se hva den enkelte elev har svart.

Eleven har mulighet til å se spørreskjema og intervjuguiden etc. på forhånd ved å ta kontakt.

Det er ønskelig at jeg kan komme til skolen og gjennomføre intervjuene personlig med elevene, med alle korona-restriksjonene som følger med.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Dersom eleven velger å delta, kan h*en når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppi noen grunn. Alle personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke være noen negative konsekvenser for eleven dersom h*en ikke vil delta eller senere velger å trekke seg.

Elevens personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker elevens opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om eleven til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

Tilgang til elevens opplysninger vil være tilgjengelig for masterstudenten, veileder og Ungdom i endring-prosjektgruppen.

For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, vil jeg erstatte navnet og kontaktopplysningene til eleven med en kode som lagres på en egen navneliste adskilt fra øvrige data og lagre alle data på steder som krever kode eller fysisk lås for tilgang.

I tillegg til masterstudenten og veileder skal også NOVA – Forskningsinstituttet sin prosjektgruppe på Ungdom i endring-prosjektet ha tilgang til elevens opplysninger.

Eleven vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon. Eneste type opplysninger som vil bli oppgitt er studielinje, alder og idrett.

Hva skjer med elevens opplysninger når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektslutt er 20.06.2021, men elevens personopplysninger vil bli lagret videre. Når forskningsprosjektet avsluttes vil dataene bli sendt videre til lagring i TSD-arkivet (Tjeneste for sensitive data), hvor de vil bli lagret fortrinnsvis til evig tid.

Formålet med den videre oppbevaringen av personopplysningene til eleven er arkivering for senere forskning.

Elevens rettigheter

Så lenge eleven kan identifiseres i datamaterialet, har h*n rett til:

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om h*n, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger seg,
- å få slettet personopplysninger om seg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av sine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om eleven?

Vi behandler opplysninger om eleven basert på deres samtykke.

På oppdrag fra Oslo Metropolitan University har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlinga av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan du finne ut mer?

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

- *Oslo Metropolitan University* ved:
Amalie Brandal Kragset, s3381669@oslomet.no eller,
Tonje Fjogstad Langnes, tofla@oslomet.no
- Vårt personvernombud ved LUI: personvernombud@oslomet.no

Dersom du har spørsmål tilhørende NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

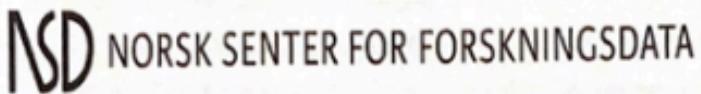
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS på epost (personverntjenester@nsd.no)
eller på telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Tonje Fjogstad Langnes
(Veileder)

Amalie Brandal Kragset

8.4 Vedlegg 4: Godkjenning fra Norsk Senter for Forskningsdata (NSD)



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

«Folkehelse og livsmestring»; en kvalitativ studie av toppidrettsungdommers hverdagspraksiser og forståelser relatert til kroppspress og sosiale medier

Referansenummer

969796

Registrert

21.08.2020 av Amalie Brandal Kragset - s338169@oslomet.no

Behandlingsansvarlig institusjon

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

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiatur)

Kristin Walseth, kristin.walseth@oslomet.no, tlf: 67237301

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Amalie Brandal Kragset, amalie.brandal@gmail.com, tlf: 94294449

Prosjektperiode

01.08.2020 - 20.06.2021

Status

22.01.2021 - Vurdert

Vurdering (2)

22.01.2021 - Vurdert

NSD har vurdert endringen registrert 8.12.2020.

Endringen innebærer at veileder/prosjektansvarlig endres fra Tonje Fjogstad Langnes til Kristin Walseth. Vi forutsetter at meldeskjemaet deles med ny prosjektansvarlig, og at denne inviterer invitasjonen til deling.

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet fortsatt vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjema med vedlegg 22.1.2021. Behandlingen kan fortsette.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til videre med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Lasse Raa

Tlf. personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

02.10.2020 - Vurdering

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 den 02.10.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. 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

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold frem til 20.06.2021.

Masterprosjektet er en del av et større prosjekt ved NOVA/OsloMet («Ungdom i Endring», referansenummer 147504). Ved prosjektschluss vil lydopptak slettes, men øvrige data (inkludert kontaktinformasjon og intervjutranskripsjoner) vil oversøres til hovedprosjektet og lagres separat i Ungdom i Endring sitt eget arkiv i tjenester for sensitive data (TSD) ved UiO. Personopplysninger oppbevares til fremtidig forskning innenfor hovedprosjektets overordnede forskningsformål og for å kunne ta kontakt ved eventuelle oppfølgingsintervjuer/sende ut oppdatert informasjon.

LOVLIG GRUNNLAG

Utvalget består av toppidrettsungdommer (15-16 år). Prosjektet vil innhente samtykke fra foresatte til behandlingen av personopplysninger om ungdommer 15 år som ønsker å delta i prosjektet. Ungdommer 16 år skal selv samtykke til behandlingen av egne personopplysninger. Ut fra en helhetsvurdering av opplysningsenes art og omfang, vurderer vi det slik at ungdommer 16 år har forutsetninger for å forstå hva deltagelse innebærer og kan samtykke til deltagelse på selvstendig grunnlag.

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 bekrefstelse som kan dokumenteres, og som den registrerte/foresatte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen av alminnelige og særlige kategorier av personopplysninger om de registrerte 15 år vil være foresattes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

Lovlig grunnlag for behandlingen av alminnelige og særlige kategorier av personopplysninger om de registrerte 16 år vil være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a, jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

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 og deres foresatte får tilfredsstillende informasjon og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlig 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 deltagere 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 som deltagere og deres foresatte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert/foresatt tar kontakt om sine/ungdommens 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 eventuelt rádføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysninger i forbindelse med masterprosjektet er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Eva J. B. Payne
Tlf. Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)