

PED2900

**Bacheloroppgave**

Hvordan kan alternative Instagram personligheter påvirke selv- og kroppsbilde på en positiv måte hos unge jenter.

Norges Teknisk-Naturvitenskapelige Universitet

Institutt for pedagogikk og livslang læring

Vår 2019

## **Fordord**

Dette er det avsluttende arbeidet ved min bachelorgrad i pedagogikk ved NTNU Dragvoll. Det har vært utfordrende, slitsom og utrolig givende. Den har gitt meg tid til å reflektere over eget og andre sine liv når det kommer til sosiale medier og selvbilde. Oppgaven har også gitt meg en stor utfordring ved å skrive en akademisk tekst, og har forhåpentligvis gitt meg bedre kunnskap og forståelse for hvordan man gjør dette.

Jeg vil gjerne gi en stor takk til min veileder Vegard Frantzen som har vært tålmodig, rådgivende og som har hjulpet meg masse gjennom prosessen for å skrive denne oppgaven. Jeg har fått innfallsinvikler og perspektiver jeg ikke hadde tenkt på uten hans veiledning. Videre vil jeg også takke venner og familie for støtte og utrolig mye hjelp rundt tanker og refleksjoner – jeg hadde ikke klart denne oppgaven uten denne støtten!

Trondheim, 13. mai 2019

10016.

## Innhold

|   |    |
|---|----|
| 1.0 Innledning.....                           | 4  |
| 1.1 Bakgrunn og begrunnelse for oppgaven..... | 4  |
| 1.2 Oppgavens oppbygning.....                 | 4  |
| 2.0 Teori.....                                | 5  |
| 2.1 Identitet og selvbilde.....               | 5  |
| 2.2 Psykisk helse.....                        | 6  |
| 2.3 Sosiale medier.....                       | 6  |
| 2.4 Instagram og influensers.....             | 7  |
| 2.5 Body Positivity.....                      | 8  |
| 2.6 Agent i eget liv og self-efficacy.....    | 9  |
| 3.0 Metode.....                               | 11 |
| 3.1 Sosialesemiotisk tekstanalyse.....        | 11 |
| 3.2 Bildeanalyse.....                         | 12 |
| 3.3. Utvalg.....                              | 12 |
| 4.0 Analyse.....                              | 12 |
| 4.1 Kontekst.....                             | 13 |
| 4.2 Grunnleggende behov.....                  | 14 |
| 4.3 Å se bra ut eller å føle seg bra?.....    | 15 |
| 4.4 Feminine spisevaner.....                  | 16 |
| 4.5 En influensers ansvar.....                | 17 |
| 4.6 Avsluttende drøfting.....                 | 18 |
| 5.0 Avslutning og konklusjon.....             | 20 |

## 1.0 Innledning

### 1.1 Bakgrunn og begrunnelse for oppgaven

Medier har blitt en stor del av hverdagen vår. Teknologi har blitt mer og mer avansert og vi har smart telefoner i lommen som fungerer som små datamaskiner. Vi har tilgang på informasjon, kommunikasjon, og så å si hele verden. Medier lar oss være kreative, nysgjerrige og kommunisere med andre mennesker verden over. Dessverre, så er det også slik at medier har en bakside. Det er knyttet til overfladiske verdier, overdreven tidsbruk, sosial sammenligning, usunn reklame og påvirkninger vi kanskje ikke er helt klar over. Internett, og spesielt sosiale medier er fylt av idealer som bare et fåtall i dag oppnår, samtidig som de kanskje også betaler sin mentale helse som pris for digital anerkjennelse.

Som sagt har medier blitt en sentral del av dagens samfunn, det preger - om ikke alle - de fleste aspektene av hverdagen vår. Mediepedagog Daniel Schofield (2017) bruker begrepet *medialisering* for å vise til den dominerende rollen medier har fått i dagens samfunn og han viser også til forskning om at unge i Norge er blant toppen av de som bruker mest tid på medier. Medier har blitt en del av livene våre som noe vi aktivt bruker hver dag. De fyller en større sosial rolle og det er ikke noe vi bare lenger konsumerer eller mottar. Internettbaserte medier baserer seg på deltakelse, kommunikasjon og involvering.

Ved medialiseringens fremmarsj, og sosiale mediers økende innvirkning på vår hverdag er formålet med oppgaven er å vise til hvordan sosiale medier, og spesielt Instagram, kan brukes til å fremme og øke den psykiske helsen til barn og unge. Psykisk helse beskrives som det å ha det bra, mestre livet og føle at en kan virkeliggjøre sine ønsker (Andersen, 2018). Istedenfor å legge vekt på det negative ved sosiale medier, vil denne oppgaven trekke fram de positive sidene, spesielt ved Instagram, noe som forhåpentligvis kan rette oppmerksomheten og søkelyset mot det positive istedenfor det negative.

Hovedfokuset ved oppgaven vil ligge i essensen av det å bli agent i eget liv og hvordan Instagrampersonligheten Ownitbabe – Rini Frey – bruker forskjellige virkemidler for å fremme en god fysisk- og psykisk helse.

### 1.2 Oppgavens oppbygning

I den første delen – introduksjonen – er det gitt en forklaring og redegjørelse for mine tanker og begrunnelser for denne oppgaven. Del to av oppgaven vil legge vekt på det teorien jeg vil

bruke, samt forklare sentrale begreper. Den tredje delen vil utrede metodikk og kontekstens betydning vil bli utredet. I del fire vil innleggene bli presentert og analysert. Her vil jeg også drøfte rundt valgt teori, samt virkemidlene som brukes for å fremme budskapet ved fire Instagraminnlegg. Til slutt i del fem vil jeg presentere min konklusjon og mine funn etter analysen og drøftingen.

## 2.0 Teori

Denne delen av oppgaven vil forklare hva identitet og selvbilde er, samt andre begreper som sosiale medier og psykisk helse, hva Instagram er, body positivity og teorien rundt agent i eget liv og self-efficacy.

### 2.1 Identitet og selvbilde

En rapport fra folkehelseinstituttet publisert i 2018 viser at jenter i høyere grad har økt belastning av psykiatriske symptomer og økt forekomst av spiseforstyrrelser, angst og depresjon enn tidligere (FHI, 2018, s.59) Slike tilstander kan argumenteres for at forverres på grunn av sosiale media. Medier har fått en større innvirkning og rolle i barn og unges sosialiseringprosesser, og vi mennesker preges av andres oppfatninger av hvem og hvordan vi er. Identitet for ungdom kommer uttrykkes gjerne i form av klær, mote, væremåte og synlige identitetsmarkører, hvor en ungdommelig og trent kropp ofte er et sunnhetstegn. Man trenger som sagt ikke lete lenge før man finner et hav vakre «sommekropper» på Instagram, og dette kan fort ha innvirkning på unge i dag, spesielt jenter. Hvis signalene fra samfunnet er at kropp og utseende er det som er høyt verdsatt, vil dette overta normene og verdiene i samfunnet. Dette kan da medføre et press hvor ungdom som allerede sliter i en rollekonflikt rundt identitet, hvor de henger seg opp i hva samfunnet og andre mener og synes - spesielt om kropp og utseende. Nils Hammarén og Thomas Johansson (2012) skriver om et *kollektivt ideal*. Når man i dag prøver å finne sitt sanne og unike jeg, følger man egentlig bare trendene og forventningene samfunnet har satt. Paradoksalt; istedenfor å bli unik og sann, ender man opp med å se ut som alle andre (Hammarén & Johansson, 2010, s.60)

Vi søker ofte etter å fremstå positivt, samt å få sosial aksept fra andre. Dette gjenspeiles gjerne i media hvor vi kan enkelt redigere og velge ut de «beste» bildene for å fremstå så bra som mulig. Media fører med seg noe som kalles for *mediedeterminisme*. Mediedeterminisme er

idealene som presenteres og stort sett skapes av medier som vi mennesker påvirkes av (Hammarén & Johansson, 2010, s.45). Disse idealene påvirker som sagt vår identitet og vår selvbilde.

Selvbildet vårt – hvordan vi oppfatter oss selv – kan sies å være en miks av tre dimensjoner. Den første dimensjonen omhandler hvordan personen selv oppfatter seg selv å være – det reelle selvbildet. Den andre dimensjonen omhandler slik man ønsker å være – det ideelle selvbildet, og den tredje dimensjonen omhandler hvordan en selv tror andre oppfatter seg. Vi søker etter å fremstå positivt og få sosial aksept fra andre (Karlsdottir & Hybertsen, 2013). Det er kanskje derfor vi gjerne redigerer og velger ut de beste bildene av oss selv for å fremstå best mulig?

## 2.2 Psykisk helse

Psykisk helse defineres som utviklingen og evnen til å bruke ressursene man besitter for å mestre følelser, tanker, atferd og hverdagen generelt. Det store medisinske leksikon viser til at det handler også om en opplevelse av å ha det bra, slik at man kan virkeliggjøre det man ønsker, mestre problemer som oppstår og finne glede av å delta i samfunnet (Andersen, 2018). Ressursene det snakkes om her, viser til en motivasjon eller kraft iboende i mennesket. Denne motivasjonen eller såkalte kraften avgjør hvordan vi reagerer på problemer eller situasjoner som oppstår i hverdagen.

Hvor mange forstår psykisk helse som fravær sykdom, så finnes dette nyere perspektiv om psykisk helse som livsmestring til tross for stressende situasjoner (Uthus, 2017, s.18) noe som også går igjen hos den israelsk-amerikanske sosiologen Aaron Antonovsky. Antonovsky viser til begrepet Salutogonese – det som gjør oss friske, selv om vi opplever stress i livet. Sentralt for teorien er at vi trenger å oppleve mening og sammenheng for å utvikle og ha en god psykisk helse. Psykisk helse har også her en sosial orientering (Uthus, 2017, s.20)

## 2.3 Sosiale medier

Sosiale medier kan refereres til som en gruppe av internettbaserte applikasjoner som bygger på den ideologiske og teknologiske fundasjonen av Web 2.0 som lar brukeren lage/utvikle og dele eget innhold. (Van Djick & Poell, 2013, s.5). En kan si at sosiale medier har blitt et paraplybegrep hvor vi kommuniserer, mottar og deltar i ulike brukerutviklede medier. Van Djick og Poell (2013) peker på at dette har flere konsekvenser for påvirkninger dette har for

brukerne av disse mediene. Ved at sider som Facebook og Instagram fra grunnen er utviklet og programmert av enkeltpersoner, så lar det også disse utviklerne bestemme hva som kommer opp på skjermen vår. Algoritmer og koder forteller nettsiden hva den skal vise oss for at det er størst mulig sjanse for at vi forholder oss på applikasjonen eller nettsiden. Disse valgene blir gjort ut fra hva vi liker, ser og trykker oss inn på. De peker også på at popularitet kombinert med slik programmering har også en stor påvirkning på oss. Sosiale medier gir individer potensialet til å bli «liket» og «følget» av hundretusener av mennesker avhengig av karisma, hvor unik og hvor minneverdig de er. Media kan dessverre filtrere ut individer og påvirke offentlige meninger ved å øke hyppigheten og synligheten ved andre.

Digital teknologi har endret måten mennesket lever livet sitt på, og fenomenet sosiale medier har vokser stadig og har blitt et viktig artefakt i vår hverdag (Schofield, 2017, s.231). Nettsider og applikasjoner som for eks. Facebook, Twitter og Instagram lar deg lage en profil om deg selv du kan dele med hele verden. Man kan dele bilder, skrive innlegg, dele videoer, informasjon om seg selv, og fremstå akkurat slik man ønsker – til og med som en helt annen person. Denne praksisen gjør oss, og spesielt ungdom til både produsenter og mottakere for medieinnhold. Sosiale medier lar oss uttrykke, få erfaringer, utveksle kunnskap og motta og gi sosial støtte.

Det er dessverre flere dårlige virkninger ved sosiale medier i dag, spesielt hos unge jenter (VG, 2018). Artikkelen viser til at det er en tydelig økning med jenter som ikke er fornøyd med egen kropp. Førsteamanuensis Anne Torhild Klomsten (2018) viser også til at sosiale medier kan bidra til å skape urealistiske forventninger, angst, depresjon og lav selvfølelse. Samme artikkel på VG viser til fenomenet «normativt misnøye» - at det er vanligere å mislike kroppen sin, enn å like den.

## 2.4 Instagram og influensers

I Medietilsynets barneundersøkelse for 2016, presenteres det data for at Instagram er den andre mest brukte sosiale mediet blant barn 9-16 år. Hele 76% bruker Instagram, og flertallet er jenter (Medietilsynet, 2016).

Instagram er en gratis bilde- og videoapplikasjon som ble utgitt oktober 2010, og er av de mest populære sosiale mediene i verden (Instazood, 2018). Basisen for applikasjonen er at innleggende som regel ikke inneholder mye tekst, og at den fokuserer på bilder og videoer som du enkelt kan redigere inne på appen, hvor det finnes både filtre og enkle redigeringsverktøy.

Etter man har registrert seg og laget en profil, lar applikasjonen deg legge ut bilder og videoer som vil vises på din profil. Andre brukere som følger deg vil også se innleggene dine i deres «feed» - forside. Ser man for eksempel en annen bruker med bilder og innhold du liker så kan man velge å følge dem tilbake (Moreau, 2019). Applikasjonen har en vektlegging av mobile brukere – hvor appen støtter både IOS systemer som iPhone og iPad, og Android systemer som Google, Samsung, HTC osv. – hvor visuell deling er hovedpoenget. Som andre sosiale medier så kan man samhandle med andre brukere enten ved å følge dem, kommentere, «like», tagge, lagre bilder du liker eller sende private meldinger.

Appen lar brukerne enkelt se hvor mange følgere, du og andre har ved å klikke inn på din egen eller andres profiler. Man kan enten velge å sette sin profil som offentlig – som lar alle, selv om de ikke følger deg – se innholdet i profilen din, eller så kan man sette profilen sin som privat. Dette gjør at andre brukere må sende en forespørsel om å følge deg, slik at de kan se innholdet på profilen din (Moreau, 2019).

Instagram åpner for at folk kan få flere hundre tusener, og kanskje millioner følgere, som til daglig vil se hva som postes fra aktøren. Disse individene har fått termen «influensers». En influenser har blitt et individ som påvirker andre (Utdanning.no, 2019). Ofte får de betalt for å fremme produkter, meninger og holdninger i media, men dog ikke alltid. En influenser har altså makt til å påvirke andres holdninger og handlinger. De har som regel bygget seg et domene rundt et tema på grunn av deres kunnskap og ekspertise rundt dette. Denne kunnskapen influensers sitter med, kommer som regel fra egen erfaring fra deres eget liv. En mulig grunn til at influensers har blitt så attraktive, er at de kan føles mer jordnære og «alminnelige» i forhold til typiske kjendiser vi ser på film og tv. Det er enklere å identifisere seg med noen som daglig poster bilder om sitt relativt «normale» liv enn en kjendis som ofte skifter roller og fremstår som et ikon og ideal på tv, aviser og i media. Det er også enkel tilgang til deres personlige tanker og daglige liv, som de jevnlig oppdaterer med bilder og tekst – bare ett tastetrykk unna.

## 2.5 Body Positivity

Kropp er noe som har vært omdiskutert gjennom verdens tider. Motstand begynte allerede på 1850-tallet da middelklassens feminister frarådet og protesterte mot de ekstreme korsettene gjennom «Victorian dress reform movement» (Alptraum, 2017).

Body positivity er en trend som kommer fra troen på at alle mennesker burde ha et positivt kroppsbilde. Denne troen referer til en aksept av kropp uansett form, størrelse eller utseende



(Schreiber & Hausenblas, 2016). Denne troen er noe både individer og organisasjoner har adaptert til de siste årene. Trenden kommer av at det nå skal være snakk om «naturlig» skjønnhet, og at airbrushing, redigering og «sommerkroppen» ikke lenger skal være det som er på forsiden. Nå er det snakk om mangfold. Forskjellige kroppsstørrelser, form, farge og legning skal være fremstilt. Dette vil dessverre ikke alltid være realiteten da mange medier og reklamer fremstilles som bodypositive – at du skal være glad i kroppen din som den er – mens subteksten sier at det handler om å elske seg selv og forandre på kroppen sin for å kunne gjøre dette (Schreiber & Hausenblas, 2016)

Målet med dette er å påvirke og utfordre de urealistiske kroppsstandardene og dermed bygge selvtillit til deg selv og hos andre. Det setter et fokus i selvaksept og det å elske seg selv til det fulleste. En slik positivitet differensieres derimot fra å akseptere *alle* kropper. Body positivity handler også om å kunne akseptere hvordan kroppen forandrer seg gjennom alder og tidsperioder, samt å kunne lære seg å respondere til kroppens behov. Artikkelen skrevet av Kathrine Schreiber og Heather Hausenblas (2016) peker på at man skal være snill med kroppen selv om man gjør feil, og at man må finne ut hva som fungerer for enhver kropp. Den peker også på problemene som ofte oppstår rundt dette temaet, hvor det kan fremstå som en naiv sukkersøt trend hvor man skal føle seg fantastisk i kroppen sin heletiden og hver dag. Det er derimot ikke slik det fungerer. Aksept er nøkkelordet, og man er ikke mindre verdt selv om man føler seg stygg eller usikker en dag. Derimot skal man også huske at dette skal heller ikke oppfordre til en usunn livsstil hvor man slutter å ta vare på seg selv. Det skal være en balanse mellom å høre på kroppens behov, samt å bygge opp en selvaksept.

## 2.6 Agent i eget liv og self-efficacy

Å være agent i eget liv og self-efficacy (mestringsforventning) kommer fram i teorien om sosial kognitiv teori, skrevet av Albert Bandura. Agent i eget liv handler om å handle intensjonalt. Det å ha en hensikt eller et mål med det man gjør (Skaalvik & Skaalvik, 2018, s.50) Dette betyr ikke at man alltid når målet, siden handlinger gir forskjellige utfall. Det er også viktig å huske at selv om en handling er intensjonell, så finnes det flere og andre løsninger som er mer adekvat for å bli agent i eget liv. En viktig del av Banduras teori er at mennesket både blir påvirket og selv påvirker sitt miljø (Karlsdottir & Hybertsen, 2013, s.211). Målet er at man skal kunne påvirke situasjonen rundt seg, utvikle selvstendighet og bli mest mulig selvhjulpent. Denne essensen kan mye ligne på den tidligere definisjonen av å ha en god psykisk helse – altså besitte ressursene for å kunne påvirke sitt liv på en positiv måte, og ha verktøyene til å takle motgang.

Bandura (2006) viser til fire hovedelementer ved agent i eget liv; *intensjonalitet, fremtidsrettet, selvregulering og selvrefleksivitet*. Intensjonalitet handler om at vi setter oss intensjonelle mål og planlegger strategier for hvordan vi kan nå dem. Det andre elementet handler om å være fremtidsrettet og se for seg hva som kan komme ut av målene som er satt. En slik kognitiv representasjon kan gi motivasjon for utførelse. Dette kan også medvirke til retning, sammenheng og mening til et individs liv (Bandura, 2006, s.165). Det tredje elementet er selvregulering. For å kunne nå et mål utformer man først en plan for det man skal utføre for å nå målet. Deretter handler det om å observere og justere egen handling for å kunne nå målet: «Having adopted an intention and an action plan, one cannot simply sit back and wait for the appropriate performances to appear» (Bandura, 2006, s.165). Det fjerde og siste elementet omhandler selvrefleksjon. Vi handler ikke bare, vi reflekterer også over egen handling. Aktiv observering ovenfor seg selv og egen fungering er viktige aspekter ved å være agent i eget liv. Metakognitive egenskaper – altså å reflektere over ens egen refleksjon og overfor en selv – nevnes som en av de desidert viktigste delene av «agency» (Bandura, 2006, s.165).

Vår self-efficacy, eller forventning til å mestre, er en forutsetning i sosial kognitiv teori for å kunne bli agent i eget liv. Siden en skal kunne handle intensjonalt, er det derfor viktig å tro at en skal kunne mestre de målene og hensiktene man setter seg. Self-efficacy handler da om troen på egen evne til å produsere eller ha en påvirkning på utfallene som skjer i livet ditt (Pascoe & Graham, 2014). Skaalvik og Skaalvik (2013) viser til at også self-efficacy har fire kilder til forventning om mestring; *tidligere mestringserfaringer, vikarierende erfaringer, oppmuntring og tillit fra signifikante andre og fysiologiske- og emosjonelle relasjoner*. Den viktigste kilden er tidligere mestringserfaringer. Skal man mestre en oppgave, er det vanlig å se tilbake til lignende oppgaver og bruke dem som referansepunkt for det nye målet som skal nås. Vikarierende erfaringer omhandler å se på andre greie eller feile sine mål eller oppgaver. Har vedkommende man observerer nådd målet sitt, kan det styrke troen på en selv. Oppmuntring og tillit fra andre er mest hjelpsomt i et øyeblikk. Hvis man en dag føler seg demotivert for å nå målet sitt eller utføre en oppgave, kan oppmuntring føre til økt innsats og motivasjon. Emosjonelle og fysiologiske reaksjoner, altså hvordan kroppen reagerer er også en kilde til mestring. Har man f.eks. nerver og gruer seg til å gjøre noe, kan dette være både positivt og negativt. Gruer man seg for mye, kan dette gjøre at vedkommende sliter med å utføre oppgaven, mens en sunn mengde nerver kan øke prestasjon.

Troen på egen evne til å ta kontroll over egen funksjon og tingene som påvirker ditt liv, er poenget denne oppgaven vil vise at Ownitbabe fremmer – spesielt når det kommer til selvfølelse

og kroppsbilde hos unge jenter. Hun fremmer gjennom sine multimodale tekster - der hun bruker både bilder og tekst satt sammen – for å hjelpe andre å bygge evnen til å takle ting på og gi eksempler på håndteringsmekanismer for forskjellige problemer som kan oppstå rundt kropp og selvbilde.

## 3.0 Metode

### 3.1 Sosiosemiotisk tekstanalyse

Jeg har valgt en kvalitativ tekstanalytisk tilnærming hvor jeg drøfter dette sosiosemiotisk. Semiotikk er læren om tegn, og sosiosemiotikk er hvordan mennesker skaper mening gjennom uttrykksformer og språk i en sosial kontekst (Skovholt & Veum, 2014, s.20). Jeg vil altså drøfte budskapet ut av den sosiale konteksten den er satt i. Analysen vil se på hva som ligger konkret i teksten og hvilken informasjon man kan hente mellom linjene. Det finnes to typer kontekst: kulturkontekst og situasjonskontekst. Kulturkonteksten omhandler de kulturelle og sosiale rammene en tekst eller ytring blir skapt i (Skovholt & Veum, 2014, s.22). De kulturelle rammene kan være alt fra sosiale, politiske, økonomiske, historiske og sosiale forhold. Situasjonskonteksten omhandler situasjonen som teksten er skapt i (Skovholt & Veum, 2014, s.22). Det er denne konteksten jeg vil ta utgangspunkt i. Situasjonskonteksten tar for tre dimensjoner; felt, relasjon og mediering (Frantzen, 2018, s.250).

Feltet handler om hvilken type tekst et er. Videre handler det om hva er det teksten prøver å si og i hvilken kontekst forekommer den i. Dette står også i sammenheng med hvem er forfatteren, som i denne oppgavens sammenheng vil være Rini Frey. Dette gir oss informasjon om budskapet i teksten, og hvilken påvirkning hun håper å gjøre gjennom sine Instagraminnlegg.

Den andre dimensjonen tar for seg relasjonen mellom forfatter, tekstinhold og leser/mottaker (Frantzen, 2018, s.250). Hvem er det innholdet er rettet mot? I denne sammenheng vil innholdet være rettet mot unge jenter/ unge voksne som kanskje, men ikke nødvendigvis sliter med selvbilde og kropp. Siden mediet er Instagram, tillater dette leserne både å like og kommentere på det hun adresserer i innleggene sine. De kan si seg både enige og uenige i påstandene hennes.

Den tredje dimensjonen mediering, fokuserer på hva er det teksten blir formidlet igjennom, hvilke modaliteter blir brukt og hvordan teksten formidles (Frantzen, 2018, s.251). Tekster kan være bare skriftlige eller multimodale; med bilder, tekst, lyd, animasjoner osv. Hva er det som

bærer mest mening i teksten? Er det bildet som er det meningsbærende eller er det teksten under?

### 3.2 Bildeanalyse

Roland Barthes presenterer det som kalles for det denotative nivå og det konnotative nivå ved bildeanalyse (Skovholt & Veum, 2014, s.29). Det denotative omhandler det første du ser ved et bilde, mens det konnotative omhandler tilleggsmeningen som ligger i bildet. Dette vil som gjerne være mer abstrakt, som hvilke ideer og verdier som ligger bak bildet.

Bildene er også multimodale. En modalitet er en uttrykksform som skrift, bilde, musikk, tale, bevegelse eller kroppsspråk (Skovholt & Veum, 2014, s.30). Ulike modaliteter vil representere like ting. I denne sammenhengen vil det være semiotisk modalitet det er snakk om. (Hva er forskjellen?) De forskjellige modalitetene vil ha ulike muligheter og avgrensninger for uttrykning av mening, og disse mulighetene og avgrensningene blir kalt for modal affordans (Skovholt & Veum, 2014, s.30). Den modale affordansen til de ulike modalitetene vil da være avhengig av konteksten og det er den som muliggjør spesielle tolkninger.

### 3.3. Utvalg

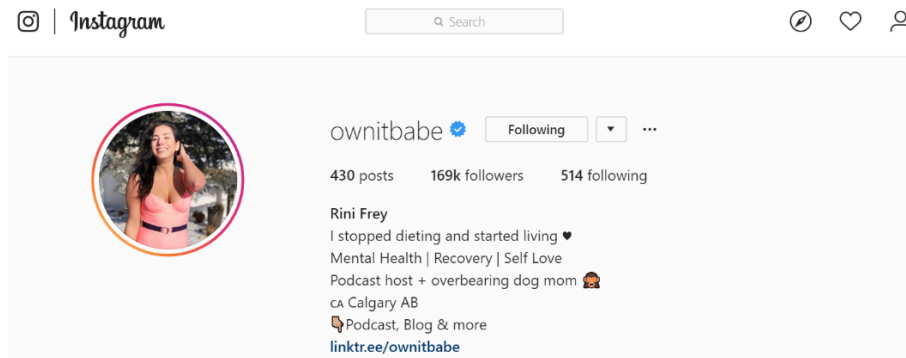
For oppgaven har jeg valgt 1 Instagramprofil – ownitbabe - som jeg skal drøfte teorien min ut fra. Jeg har deretter sett igjennom hele profilen, hvor jeg fant fire innlegg, med både bilder og tekst, som jeg syntes sto ut, og var spesielt relevante for problemstillingen min. Bildene ved innleggene består av 2 bilder satt ved siden av hverandre. Hvert bilde har «bekreftende tittel» for hva det handler om. Innleggene har også en utdypende tekst under, hvor noen er nødvendige for å forstå budskapet, mens andre kan man forstå hva hun vil fram til uten teksten under. Innleggene er spesielt rettet mot unge jenter, som kan velge å kommentere, like og dele innleggene hennes.

## 4.0 Analyse

I denne delen av oppgaven vil jeg analysere fire Instagraminnlegg jeg mener står ut ved Ownitbabe sin Instagram konto. Jeg vil trekke frem sammenhengene mellom utvalgt teori og innleggene, og drøfte rundt dette.

## 4.1 Kontekst

Analytisk vil jeg som sagt drøfte innleggene hennes ut ifra kontekst. Kontekst viser til sammenhengen noe befinner seg i, og den er relevant for å forstå hvordan man skal tolke innholdet foran seg.



Her er et utklipp fra Rini sin Instagram konto. Man se antall innlegg, følgere og hvor mange hun selv følger. Bio'en hennes, altså teksten under dette, gir oss kontekst for hva hennes profil handler om. I de to første linjene skriver hun;

«Jeg stoppet slanking og startet å leve ❤️ Mental helse | Bedring | Egenkjærlighet»

Dette gir mottakeren kontekst – altså en litt bakgrunn eller sammenheng - for hvordan han eller hun skal tolke bildene de ser på hennes profil før de blar nedover på siden hennes.

Hadde hun derimot skrevet at denne profilen skal tolkes ironisk, og den er laget for komiske hensikter, hadde vi derimot kunne tolket innholdet på en helt annen, og kanskje motsatt enn egentlig tiltenkt.



*"I am sure this is not the "before and after" picture you are used to seeing.*

*I don't laugh in the after-picture because I finally found the magical diet that saved me and lost 50 pounds. I actually gained weight.*

*This picture is really hard for me to post, because I would be lying if I said that I didn't like my body better in the before-picture.*

*The before picture, where I had already suffered from anorexia, bulimia and exercise addiction for years, yet never*

*ever reached out for help.*

*Still, I have been brain washed to believe that the body on the left deserves more love, more opportunities, more success in life, because it is slimmer.*

*Well, as hard as this is to post, it makes me angry that the pursuit of thinness is supposed to be the ultimate goal for a woman.*

*We were not placed in this world to all look the same!*

*Everyone brings something to the table, everyone knows something you don't.*

*So, think and reflect on the bigger picture, before you judge people - including yourself - for their size.*

*I still work on accepting the natural shape of my body, I would be lying if I said I am cool with it every day.*

*But I DO know that I deserve just as much love, respect and success in my after-body as I did in my before. ♡”*

## 4.2 Grunnleggende behov

Vanligvis finner når man ser et før/etter bilde, viser «før» bildet vanligvis at man tidligere har vært overvektig, og at vedkommende nå har gått ned i vekt, blitt tynn og vel trent. I det første innlegget viser Rini at hun har satt egne grunnleggende behov foran samfunnets kroppspress. Hun har tatt valget med å dekke kroppens behov og lytte til hva som er sunt for hennes mentale helse. Før følte hun at hun måtte trene hele tiden, bare spise sunt, samt til og med ikke spise. Nå er hun nå kritisk bevisst til seg selv og hvordan hun tenker om seg selv. Hun forteller leserne sine at begge kroppene fortjener like mye kjærlighet, respekt og suksess – et godt eksempel for hva body positivity handler om.

Denotativt bruker hun et mer unormalt før og etter bilde for å formidle dette. Før bildet viser en meget tynn jente. Hun er muskuløs og har thigh gap, men hun ser ikke like glad ut som jenta på etter bildet. Jenta på etterbildet ser kjempe glad ut. Hun ser ikke mye større ut, og hun smiler mens hun holder to muffins med krem. Dette ser ut til å være noe jenta på før bilde aldri ville gjort. Konnotativt kan man si at humøret og gleden kan tolkes som å være determinert av kropp- og selvbilde.

Teksten under bildet gir dybdeforklaring for hva budskapet hennes er. Det forklares at hun har slitt med både spiseforstyrrelser og treningsavhengighet. Gjennom teksten forklarer hun sine erfaringer og skildrer hvordan ting var, kontra hvordan ting er nå. Dette gir leseren mulighet for vikarierende læring.

For å bli agent i eget liv, er self-efficacy en viktig komponent. Ved å lese innleggene og høre om hennes erfaringer, kan leseren oppleve å selv få motivasjon til å mestre egen situasjon hvis

de sliter med de samme problemene. Refleksjon over egen livsstil og hvordan de ser på seg selv, kan motivere dem til å tenke at de også skal begynne å ta grep om eget liv, og ta styring over egne handlinger, slik at de best kan utvikle en motstandsdyktighet mot kroppspress fra seg selv og media.

Rini opplyser også om at dette er en jobb som fortsatt ikke er ferdig; «*I still work on accepting the natural shape of my body, I would be lying if I said that I am cool with it every day*». (se vedlegg 1). Å være agent i eget liv er ikke noe man plutselig oppnår, også er jobben ferdig. Vi som mennesker har en evne til å påvirke miljøet samtidig som miljøet påvirker oss. Man må hele tiden jobbe med hvordan man velger å handle og hvor mye man skal la seg selv bli påvirket av samfunnet. Vil man følge samfunnets idealer om kropp og perfektjon, eller er det å dekke de grunnleggende behov viktigere for å kunne fungere i hverdagen?

Tanker om å ta vare på kroppen blir også reproduisert og validert av leserne gjennom kommentarfeltet under bildet. En av leserne skriver at hun er takknemlig for at hun deler slike opplevelser og bilder, og at presset om å være tynn og muskuløs er forferdelig.

“*We are all so different and deserve happiness in our own skin.*” (se vedlegg 1.)

#### 4.3 Å se bra ut eller å føle seg bra?

Det handler om troen på å kunne produsere utfallene du vil ha i livet ditt – en påstand for hva som kan være det viktigste ved self-efficacy. Det handler ikke om hvordan du ser ut, men hvordan du føler deg. Dette er budskapet ved innlegg to, vedlegg nr.2. Rini forklarer at modeller på treningsmagasiner var idealet, og hvis hun skulle få drømme kroppen, så var det slik hun måtte se ut. Men det viste seg fort at drømmekroppen kom med en pris. Hun følte seg oppblåst, svak og ulykkelig, selv om hun var den personen andre endte opp med å se opp til. Etter hun bestemte seg for å snu på hvordan hun behandlet seg selv og kroppen sin, innså hun at det å være «fit» handlet ikke om utseende, men at «fit» var en følelse.

Det er to bilder som settes vedsiden av hverandre. I det første bilde står hun oppreist og ser tynn og trent ut, men i det andre bildet så sitter hun på gulvet med «bilringene» hengende over tightsen. Ved å legge ut et slikt bilde, bryter hun ved normen der unge jenter legger ut velredigerte bilder med filtre. Hun har i stedet valgt å være åpen med sine følgere, å vise realiteten for de fleste når de sitter; magen henger ut, og det er helt ok. Hun ser like glad ut på begge bilde, og teksten på bildene tilsier at begge kropper er like «fit».

*«It was hard putting a picture of my tummy rolls up for everyone to see. But I really want you to know that your tummy rolls shouldn't be something you're ashamed of.»*  
(Se vedlegg 2.)

Kroppen vår vil se forskjellig ut i forskjellige posisjoner, og den vil forandre seg gjennom livsløpet. Vil man føle seg bra, må man jobbe med seg selv og utvikle en motstandsdyktighet mot usunne påvirkninger. De færreste oppnår sitt ideelle kropps- og selvbilde, og selv om de gjør det, betyr ikke det nødvendigvis at de *føler* seg bedre. Å ha troen på å produsere egne utfall, krevet at man *føler* mestring. I denne sammenhengen er ikke alltid mestring synlig når det kommer til kropp og utseende. Hun prøver å formidle at man må også kjenne på følelsene i tillegg. Hvis man *føler* seg fit, så kan dette øke motivasjonen for å søke etter ny kunnskap om mat og livsstil. Selv om body positivity handler om å akseptere «alle» kropper, så handler det også om å ta vare på kroppen sin, og holde den sunn. Ved å også huske å kjenne på det man *føler*, og ikke bare legge mestring ved målbare variabler, så jobber man allerede med å akseptere sitt reelle selv- og kropps-bilde.

#### 4.4 Feminine spisevaner

En tanke de fleste av oss kanskje ikke er klar over, er at ikke alle kvinner velger å spise til de er mette. Noen velger å bevisst spise mindre enn dem rundt seg, som små fugler. Dette var hverdagen for Rini før hun gjorde en omdreining. Nå har hun satt en stoppe for dette, og forteller alle leserne sine at de skal spise til de er mette og de kan spise akkurat det samme som alle andre. Det er ikke nødvendig å føle at man må bestille en liten salat, mens kjæresten din bestiller seg en saftig hamburger eller en sandwich. Instagram innlegg nr.3 gjentar problemstillingen med å kunne dekke enkle kroppslige behov versus å være for bevisst på hva andre synes og tenker. Spis deg mett, uansett hva som oppfattes som feminint eller ikke.

I hverdagen defineres som feminint eller maskulint, i forhold til om det forbindes med mannlige og kvinnelige kjønn (Hammarén & Johansson, 2010, s.73). Disse tankene rundt kjønn og identitet springer ofte ut fra stereotyper. Dette er også tanker og perspektiver mennesker reproducerer hverdag i reklame og sosiale medier.

De reproduserte tankene om at det er feminint å spise lite, og det er feminint å spise forskjellige typer mat, er det Rini prøver å bryte. Ved å vise et bilde av seg selv og kjæresten sin med akkurat samme take-out mat, som er lik stor porsjon, visualiserer hun at det ser egentlig helt normalt ut. Ved første blick kan det tenkes at det er få som forstår hva poenget med dette bildet



er uten teksten under. Hvis man også fjerner beskrivelsen av at de begge har bestilt seg en chicken club sandwich med pommefrites, ser det ut som et helt vanlig sommerbilde av to mennesker som skal kose seg med mat.

Hvis man skal vurdere selvværd ut fra hva andre tenker om hvor mye og hva du spiser, blir hverdagen mye vanskeligere enn den trenger å være. Å være agent i eget liv handler ikke bare om å handle intensjonalt, men man må også reflektere over egne handlinger, og hvilke handlinger som er mest egnet for å være agent i eget liv. Forskjellige handlinger fører til forskjellige konsekvenser, og selv om man skal spise til man er mett, så må man også reflektere over hva man putter i kroppen sin. Ikke all mat er like sunn og bra for kroppen å spise hver dag, noe som gjør at man må se framover og tenke; hva er konsekvensene av at jeg spiser store mengder McDonalds hver dag? Eller; hva blir konsekvensene hvis jeg bare spiser salat og egentlig aldri føler meg mett?

Ved refleksjon over nåtid og fremtid, samt å høre på kroppen på kroppens nødvendigheter, har man allerede kommet langt i arbeidet over hvordan å bli agent i eget liv.

#### 4.5 En influensers ansvar

Den siste Instagramposten er valgt på grunnlaget av at Rini selv viser at hun enda jobber med temaene kropp, mat og helse. Hun har blitt klar over hennes rolle som influencer i media, og at noen faktisk kunne ha fått en forverret situasjon, som ikke var ment fra hennes side. Derfor har hun valgt å slutte med en av sine mest populære innlegg – før og etter bilder av spiseforstyrrelsene. Innlegget er vedlagt i vedlegg 4.

Det er ikke uvanlig at man enten ser opp til eller identifiserer seg med influenser og personer man ser i media. Mediepedagog Vegard Frantzen (2017) bruker begrepene *ønskeidentifikasjon* og *likhetsidentifikasjon*. Ønskeidentifikasjon brukes til å beskrive beundringen mange opplever, hvor de ser opp til en persons væremåte, kvaliteter eller situasjon. Disse personene er ofte inspirerende og kan gi ønske om motivasjon til å kunne konstruere egen identitet med disse som rollemodeller. Likhetsidentifikasjon viser at publikum eller mottakerne kjenner seg igjen hos disse modellene, situasjonen de er i eller miljøet som skildres.

*“If I don’t look like Rini did, I’m probably not sick enough to reach out for help.”* (se vedlegg 4.

For å illustrere at hun ikke lenger legger ut bilder av sine spiseforstyrrelser, har hun valgt å bruke formatet med Før og Etter, bare at denne gangen er før bildet helt hvit. Dette innlegget appellerer antageligvis best for de faste følgerne som leser de fleste innleggene hennes. Valget ved at før bildet er hvit, kan derimot gjøre nye lesere nysgjerrig på hva det er hun vil fram til, noe som leder dem til teksten under.

I teksten forklarer Rini at man trenger ikke å ha én type kropp for å ha en spiseforstyrrelse eller søke hjelp. Hun kommer også med påstanden at mange lider i stillhet fordi de rett og slett mener at de ikke er syke nok til dette, og at hun kanskje er med på å bidra til dette. Det fortelles at før og etter bildene var grunnen til at profilen hennes hadde vokst raskt, og de er fortsatt de mest populære innleggene. Dette er noe hun bevisst – med hjelp fra andre i fellesskapet – har valgt å gi opp. Hun viser selvkritikk og refleksjon over egne handlinger ved å gjøre dette, og velger derfor å beholde fokuset Instagramprofilen hennes har hatt hele tiden – oppmuntring mot god fysisk og mental helse.

Et slikt valg kan la leserne føle på en likhetsidentifikasjon, hvor hun – mellom linjene – forteller leserne at hun selv jobber med å bli bedre, og at arbeidet ikke er ferdig. Leseren vil kanskje føle at de er sammen om dette, og at de jobber sammen med å forbedre livsstil og selvbylde. Dette kan gi videre motivasjon for fortsettelse av å ta slike bevisste og reflekterte valg, og Rini sender samtidig ut signaler om hva hun mener er viktig. Mental helse går over popularitet i media. Dette er signaler leserne plukker opp, og forhåpentligvis reproducerer videre. Leserne hennes sier seg også enige i valget hennes i kommentarfeltet under innlegget, se vedlegg 4. Noen har skrevet noe så enkelt som et takk, mens andre viser til hvor sterk innflytelse et før og etter bilde egentlig kan ha, og at de er glade for at hun velger å ta denne beslutningen.

#### 4.6 Avsluttende drøfting

I alle innleggene forteller hun om egen erfaring, der hun sammenligner før og nåtiden. Vikarierende erfaring har både positive og negative sider. Leserne får som sagt lese om Rini's egen mestring og hvordan hun kom seg ut av en usunn og dårlig livsstil, derimot betyr ikke dette at det er til hjelp for alle. Man skal være forsiktig med sosial sammenligning. Ved innlegg 4 tar hun også selv opp dette. Noen av leserne følte at de ikke var syk nok til å få hjelp siden de ikke var like tynn, eller kanskje hadde de samme plagene som Rini. Videre reflekterer hun over at dette har kunnet ført til at flere har valgt å ikke søke hjelp.

Dette kan også gjelde andre som kanskje lider av at de er sykkelig overvektige, som ikke relaterer til hennes situasjon i det hele tatt. Disse menneskene kan ende opp med å få en negativ erfaring. Noen sliter kanskje så mye med eget selvbilde og kropp at de ser et individ som brukte å være tynn og ulykkelig, men som nå er lykkelig og fortsatt nesten like tynn i deres øyne. For noen er det kanskje ikke så lett å se forskjellen på før og etter kroppen som andre. Her kan deres egne tanker fortsette med å reprodusere samfunnets standard rundt at kvinner skal være tynn å liten. Instagramprofilen som egentlig skal ende opp med å hjelpe, blir heller det motsatte av det den prøver å være.

Dette er derimot ikke bare Rini sitt ansvar, og det er umulig å kontrollere alle signaler og påvirkninger man sender ut til andre. Vi alle er forskjellige og kommer med forskjellig utgangspunkt. Hun har ikke ansvar for *alle* som er inne på profilen hennes, og innlegg nr. 4 viser til at hun reflekterer over sin rolle og påvirkning, noe som er mye mer enn hva andre influensers gjør.

Et annet punkt som kan diskuteres er om verden er så lett at vi har noe så enkelt som et reelt selvbilde og et ideelt selvbilde. Hvordan vi ser på oss selv er dessverre ikke en enten eller situasjon. Selv om man ikke har nådd sitt ideelle selvbilde, så betyr ikke dette da at man har et livsnært selvbilde av seg selv – noe som kan argumenteres for å være en falsk dikotomi. Den ene fører ikke nødvendigvis til den andre. Hva skjer når et individ kan verken identifisere seg med det reelle selvbilde eller det ideelle? Hvordan gjør man hvis man gjør alt for å møte samfunnets idealer, men fremdeles ikke føler seg bra nok? Ikke klarer man å dekke grunnleggende behov, og holde kroppen sunn og frisk, men man får samtidig heller ikke drømmekroppen som skal gjøre livet perfekt? Er det slik at den perfekte kropp løser alle problemer?

Nei. Det er ikke slik. Dette forteller også Rini i sine innlegg. Drømmekroppen løser ikke alle problemer, noe som er en problematisk tankegang unge jenter kan danne seg ut fra samfunnets signaler. Ved å opprettholde en sunn livsstil og akseptere at dette er kroppen jeg er født med, så kommer man mye lenger, og man kan rette fokuset ved andre aspekter av livet som man kan påstå betyr mye mer enn kropp og utseende. Til et visst punkt kan man trene og spise sunnere, for å oppnå en «litt» mer ideal kropp, men det betyr ikke at dette er det livet skal handle om. Agent i eget liv handler om å reflektere ved egne handlinger, og begrunner at vi alle har en påvirkningskraft ved våre egne liv. Det er denne påvirkningskraften vi kan bruke til å holde kroppen sunn og sterk, samtidig som at vi hele tiden jobber med å akseptere oss selv, selv om det ikke alltid er like lett.

## 5.0 Avslutning og konklusjon

Alle innleggene som er analysert er formatert likt. De har to bilder som sammenlignes, med «titler» øverst på bildene. Under finner mottakeren en tekst som forklarer bildene i dybde, hvor Rini forteller om egen erfaring ut fra temaene kropp, mat, mental- og fysisk helse, selvbilde, spiseforstyrrelser og relaterte tema. Erfaringene sammenligner gjerne hvordan ting i livet hennes var før, versus hvordan ting er nå.

Oppgavens problemstilling spør; hvordan kan alternative Instagram personligheter påvirke selv- og kroppsbilde på en positiv måte hos unge jenter. Gjennom min analyse er det flere virkemidler som brukes for å påvirke. Det første er allerede omtalt i avsnittet over. Formatet hun bruker, lar mottakeren reflektere sammen med Rini over hvordan ting var før, opp mot hvordan ting er nå. Gjennom å lese hennes erfaring, kan leseren oppleve vikarierende læring ved å reflektere over hennes opplevelser rundt disse problemstillingene. Det andre funnet er at Rini hele tiden gjentar at vi skal akseptere kroppen vår slik den er, og at det er viktigere å dekke grunnleggende behov, enn å følge samfunnets press og idealer. Ved å fremme et body positiv perspektiv, forklarer hun også til mottakeren at det krever jobb, og at det er også noe hun selv fortsatt jobber med. Dette står også i sammenheng med det å sette prioriteringer for hva som er viktig.

For å gjøre sitt beste for å bli agent i eget liv, så må man handle intensjonelt og så reflektere over egne handlinger. Er handlingene jeg gjør nå, de beste for meg selv? Selv om vi hele tiden påvirkes av miljø, så har vi også en påvirkningskraft over vårt eget liv. Her kan det også vært nyttig å reflektere over egen refleksjon; er jeg for hard eller er jeg for «soft» mot meg selv?

Det kollektive ideal fører paradoksalt til at i søken etter det unike, så ender vi opp som normen. Her kan det argumenteres for at søken etter det unike, er så enkelt som å gjøre som Rini, aksepter kroppen din slik den er, og hold deg sunn og frisk. Det vil ikke alltid være like lett hver dag, men det er da man må bare minne seg selv på at vi alle er forskjellige, og vi alle har noe å by på. Alle kropper fortjener like mye suksess, respekt og kjærlighet.

## Refleksjon av oppgaven

Å skrive en bacheloroppgave var helt klart ikke en lett oppgave. På noen måter var det enklere enn jeg hadde forestilt meg og på andre var det helt klart vanskeligere. Gjennom universitetstiden har jeg skrevet mange oppgaver, noen brukte jeg mye tid på, mens andre mindre. Dette betydde derimot at jeg ikke fikk noe ut av de jeg brukte mindre tid på.

Å finne en problemstilling var ikke den vanskeligste oppgaven, selv om det er kanskje noe de fleste strever med. Jeg visste cirka hva jeg ville skrive om; ungdom, identitet, medier, utvikling, mestrings. Ved hjelp fra veileder fikk jeg formulert problemstillingen min slik at den fikk en vending verken jeg eller andre jeg fortalte den til forventet. Istedenfor å følge normen ved å se på de negative sidene ved Instagram, endte jeg opp med å skulle drøfte de positive.

Jeg har aldri jobbet så mye med en oppgave i hele mitt liv. Selv om dette er en relativt større og mer betydningsfull oppgave, så er jeg vant til å skrive og levere med en gang. Ord kommer som regel bare inn i hodet mitt, og jeg ender opp med tekst på skjermen. Dette var ikke tilfellet ved denne oppgaven. Ord kom, og tekst ble skrevet, men jeg slet med å føle at det var bra nok denne gang. Dette er et betydningsfullt tema, noe som gjorde at jeg virkelig ville legge inn arbeidet for å skrive en bra oppgave.

Det vanskeligste spørsmålet jeg fikk var; hva har du egentlig funnet etter analysen din? Jeg følte at jeg faktisk ikke hadde funnet noe første gang jeg tenkte over det. Etter en god del refleksjon og tanker rundt min egen analyse, så jeg at jeg hadde faktisk funnet noe, men at jeg måtte bli bedre til å formulere egen analyse, og funn. Dette tror jeg kan argumenteres for å være noe av det vanskeligste med denne oppgaven. Hva fant jeg egentlig ut? Fant jeg ut noe i det hele tatt?

Ja, det gjorde jeg. Og selv om jeg antageligvis kunne sisset med oppgaven lenge etter fristen, hvor jeg leser igjennom, skriver om, reflekterer og drøfter; så kjenner jeg at jeg er stolt over egen prestasjon ved denne oppgaven. Jeg endte opp med å skrive den om 3 ganger, noe jeg aldri har valgt og gjort før, og den ble bare bedre og bedre for hver gang jeg skrev om de forskjellige delene. Alt i alt, føler jeg meg tilfreds med oppgaven, selv om andre kanskje vil argumentere for at «dette» og «dette» kunne vært gjort annerledes.

## Litteraturliste

Alptraum, L. (2017, 11. juni) A Short History Of 'Body Positivity'. Hentet fra:

[https://fusion.tv/story/582813/a-short-history-of-body-positivity/?fbclid=IwAR3j0oHHWj4uWnlus08ZTQHp\\_WOzZV0NKQej5FM-7Ob52cHpSBnoW926ygs](https://fusion.tv/story/582813/a-short-history-of-body-positivity/?fbclid=IwAR3j0oHHWj4uWnlus08ZTQHp_WOzZV0NKQej5FM-7Ob52cHpSBnoW926ygs)

Lest: 05.05.2019

Andersen, A.J.W (2018, 9.oktober) Psykisk helse. Hentet fra <https://www.sml.snl.no>

Bandura, A. (2006). Toward a Psychology of Human Agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), s.164-180. Hentet fra: <http://www.jstor.org/stable/40212163>

Folkehelseinstituttet (2018). *Psykisk helse i Norge* (ISBN: 978-82-8082-878-1 elektronisk utgave) Hentet fra

[https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk\\_helse\\_i\\_norge2018.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/2018/psykisk_helse_i_norge2018.pdf)

Frantzen, V & Schofield, D. (Red.). (2018). *Mediepedagogikk og mediekompetanse: danning og læring i en ny mediekultur*. Bergen: Fagbokforlaget.

Frantzen, V. (2017). Ungdom, identitet og medier. Vettenranta, S. & Frantzen V. (Red.). *Mediepedagogikk: refleksjoner om teori og praksis*. (s.189-209). Bergen: Fagbokforlaget

Hammarén, N. & Johansson, T. (2010). *Identitet – kort og godt* (1. utg.). Samfundslitteratur.

Instazood.com (2019) The history of Instagram. Hentet fra: <https://instazood.com/blog/the-history-of-instagram/>. Lest: 04.05.2019

Karlsdottir, R. & Hybertsen I. (Red.). (2013). *Læring – Utvikling – Læringsmiljø; en innføring i pedagogisk psykologi*. Trondheim: Akademika Forlag.

Medietilsynet (2016). Barn & Medier 2016. 9-16 åringers bruk og opplevelser av medier.

Medietilsynet. Norwegian Media Authority. Hentet fra:

[https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2016\\_barnogmedier.pdf?fbclid=IwAR3LhKL6OZhZ0WQXaN1fxWOVHEEZUIbWILzGk8ojrg2DbI0PbCv1KRK6NcY](https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2016_barnogmedier.pdf?fbclid=IwAR3LhKL6OZhZ0WQXaN1fxWOVHEEZUIbWILzGk8ojrg2DbI0PbCv1KRK6NcY)

Moreau, E. (2019, 26. mars). What is Instagram, Anyway? Hentet fra:

<https://www.lifewire.com/what-is-instagram-3486316>. Lest: 05.05.2019

Pascoe, S., Law, Graham R., author, & Gale Group. (2014). *Feel good: How to change your mood and cope with whatever comes your way* (Gale virtual reference library).

Schofield, D. (2017). Å bli agent i egen medieverden. M. Uthus (Red.), *Elevens psykiske helse i skolen* (1.utg., s. 227-249) Oslo: Gyldendal Akademisk

Schreiber, K. & Hausenblas H. (2016, 11. august). What Does Body Positivity Actually Mean? Hentet fra: [https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truth-about-exercise-addiction/201608/what-does-body-positivity-actually-mean?fbclid=IwAR1kVXF9-AtTVR5qqe1bDEIO5TLYPAKJpldCKLDeYWcPN7e1d\\_5HeoqGR-g](https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-truth-about-exercise-addiction/201608/what-does-body-positivity-actually-mean?fbclid=IwAR1kVXF9-AtTVR5qqe1bDEIO5TLYPAKJpldCKLDeYWcPN7e1d_5HeoqGR-g). Lest: 05.05.2019

Skaalvik, E. M. & Skaalvik S. (2015). *Motivasjon for læring. Teori + praksis*. Oslo: Universitetsforlaget

Skaalvik, E. M. & Skaalvik S. (2018) *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring*. (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Skovholt, K & Veum, A. (2014). *Tekstanalyse: ei innføring*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Utdanning.no. (1.april 2019) *Influencer*. <https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/influencer>. Hentet: 13.05.2019

Uthus, M. (Red.). 2017. *Elevens psykiske helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Van Djick, J. & Poell T. (2013). Understanding social media logic, Vol 1. Utg.1, s. 2-14

Verdens Gang (2018, 10. oktober). Sosiale medier – roten til alt ondt? Hentet fra: <https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/3jbWbe/sosiale-medier-roten-til-alt-ondt>. Lest:05.05.2019.

## Vedleggsliste

Vedlegg 1. Before/after

Vedlegg 2. Fit/Also Fit

Vedlegg 3. His/ Hers

Vedlegg 4. Before/After nr.2



## Vedlegg nr.1 Before/after



<https://www.instagram.com/p/BXrBNOXgtw/>

I am sure this is not the "before and after" picture you are used to seeing.

I don't laugh in the after-picture because I finally found the magical diet that saved me and lost 50 pounds. I actually gained weight.

This picture is really hard for me to post, because I would be lying if I said that I didn't like my body better in the before-picture.

The before picture, where I had already suffered from anorexia, bulimia and exercise addiction for years, yet never ever reached out for help.

Still, I have been brain washed to believe that the body on the left deserves more love, more opportunities, more success in life, because it is slimmer.

Well, as hard as this is to post, it makes me angry that the pursuit of thinness is supposed to be the ultimate goal for a woman.

We were not placed in this world to all look the same!

Everyone brings something to the table, everyone knows something you don't.

So, think and reflect on the bigger picture, before you judge people - including yourself - for their size.

I still work on accepting the natural shape of my body, I would be lying if I said I am cool with it every day.

But I DO know that I deserve just as much love, respect and success in my after-body as I did in my before. ♡

## Vedlegg 2. Fit/also fit



<https://www.instagram.com/p/BeqWKHbFosP/>

I used to think that I will only be considered a fit person or a credible personal trainer if I maintain a lean body.

I always admired fitness models on magazines and thought to myself "one day, this is going to be me."

I worked myself into the ground and WAS that person everybody else admired.

However, it felt nothing like I thought it would.

I didn't feel strong and healthy.

I felt weak and fatigued.

I felt bloated and unhappy.

During my recovery, I realized that "fit" isn't a look. "Fit" is a feeling.

It is strength, self care and resilience.

Whether that is in the gym, outdoors or generally in life.

Everybody can be fit no matter what they look like.

So, next time you try to shame yourself for not looking fit or not looking fit anymore (in your opinion that is), remember my voice inside your head saying: you are fitter than you've ever been and it has nothing to do with your looks. ♡♡

It is hard putting a picture of my tummy rolls up for everyone to see.

But I really want you to know that your tummy rolls shouldn't be something you're ashamed of.

They shouldn't make us uncomfortable.

It is just a layer of happiness and joy 😊

### Vedlegg 3. His/Hers



<https://www.instagram.com/p/BkQpWtjAaRR/>

I feel that as women, we always assume that we are supposed to be eating like birds.

It's almost an unwritten rule that we should never eat as much as our significant others/dates etc, because it's not "womanly".

Well, I want to put an end to this rule for myself, because sometimes a girl needs to eat!!

There's absolutely nothing wrong with eating like a grown ass adult when you're hungry, instead of always ordering the salad while your partner/date enjoys a juicy burger or whatever it is you "wish you could eat".

I ALWAYS used to make sure I eat about half of Shaun's portion whenever we would eat together.

I also used to make sure I'm the person at the table that eats the least amount of food.

I don't actually know why I did it or why this used to make me feel better about myself.

Today, I felt like eating a chicken club sandwich with fries at the beach, because it's something I have probably never ever done before.

It was so liberating to not automatically look at the salad section of the menu, but instead order what I ACTUALLY wanted 🙌

So, if you're eating with company today, make sure you eat what you're hungry for, because your body and your soul will be so much happier 😊

PS: I'm sorry I haven't caught up with a lot of you guys recently, I'm trying to be as present as I can with lots of time spent away from my phone while on vacation in Greece GR Can't wait to catch up with all of you when I'm back home though! 🥰❤

## Vedlegg 4. Before/after nr. 2



<https://www.instagram.com/p/BuZOGHKFm92/>

I will not be posting any more “before and after” photos of my eating disorder.



I know that these posts get a lot of attention and a lot of positive feedback.

They are the reason my account has grown so much in just a few short months.



But in the past few days, I have had the realization (thanks to the help of some friends in the recovery community) that while these “before and afters” may be inspiring and helpful to some, people can look at them and think:

“If I don’t look like Rini did, I’m probably not sick enough to reach out for help.”



I don’t want anybody to think that they have to be in a thin/lean body to have an eating disorder or struggle with disordered eating.



You do not have to look a certain way to deserve help or to be suffering ‘enough’ to ask for support.

Eating disorders don’t have a look.



So many people are suffering in silence because they don’t think they are “sick enough” and I feel that by continuing to share before and afters, I may be a part of their struggle without ever intending to.



I hope you forgive me if I ever triggered you.

I hope you support me and understand where I'm coming from.



I will continue to do my best, learn and adjust my message and my content and I appreciate everyone who continues to educate me with love and compassion along the way and be a part of this community 😊

PS: I will talk more about this in my stories!