

Cecilie Øksnevad Høydal

Prestasjon eller presentasjon?

En kvalitativ studie av forming av kroppsbilde hos
jenter som deltar i idrett og trening

Masteroppgave i kroppsøving og idrettsfag

Veileder: Jorid Hovden

Juni 2021

Cecilie Øksnevad Høydal

Prestasjon eller presentasjon?

En kvalitativ studie av forming av kroppsbilde hos
jenter som deltar i idrett og trening

Masteroppgave i kroppsøving og idrettsfag
Veileder: Jorid Hovden
Juni 2021

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap
Institutt for sosiologi og statsvitenskap



Kunnskap for en bedre verden

SAMMENDRAG

Denne oppgaven handler om forming av kroppsilde hos jenter som deltar i idrett og trening. Bakgrunnen for oppgaven er det stadig økende fokuset på kropp i dagens samfunn, hvor kroppsmisnøye er særlig fremtredende blant jenter. Studien undersøker betydningen av sosiale aktører i formingen av jenters kroppsidealer og kroppsilde, og hvordan deltakelse i idrett og trening kan påvirke kroppsildet. For å gi svar på dette har jeg benyttet meg av kvalitative forskningsintervju av ti jenter i alderen 18 og 19 år, hvor fem driver med konkurranseidrett og fem trener på treningssenter. Datamaterialet blir tolket i lys av tidligere forskning om hvordan ulike sosiale aktører, idrett og trening påvirker kroppsildet, og to teoretiske perspektiver på kroppsilde; et sosiokulturelt perspektiv og et feministisk perspektiv.

Opgavens hovedfunn viser hvordan sosiale aktører oppleves å fremstå både som en risiko og beskyttende i formingen av jenters kroppsilde. Jentene erfarer at både sosiale medier, gutter og venninner kommuniserer tvetydige og restriktive normer og forestillinger knyttet til kvinnekroppens utseende. Det kvinnelige kroppsidealet blir beskrevet som en slank, trent og formfull kropp, som samtidig ikke skal være for muskuløs og maskulin. Internaliseringen av idealet fører til et press om å ha en kropp som er sosialt akseptert og påvirker kroppsoppfatningen negativt for noen, mens andre motstår dette presset og blir inspirert til trening. Sosiale aktører som foreldre og trenere oppleves som støttende bidragsytere i sin måte å kommunisere et avslappende forhold til kropp.

Studien illustrerer at trening og idrett påvirker kroppsildet positivt. Dette innebærer en opplevelse av økt fysisk kompetanse, mestring og bevegelsesglede. Trening blir også sett på som en metode for å få en trent og slank kulturelt akseptert kropp og slik bli mer tilfreds med kroppens utseende. I kontrast til jentene som trener på treningssenter, var flere av de idrettsaktive mindre opptatt av instrumentelle motiver orientert mot kroppens utseende og synes å ha en sterkere bevissthet rettet mot kroppens funksjonalitet. Studien viser likevel at noen av jentene opplever at deres muskuløse og presterende kropp ikke harmonerer med den feminine idealkroppen i samfunnet. Disse opplever kroppstilfredshet innenfor trenings- og idrettskonteksten, samtidig som de erfarer bekymringer rundt kroppens utseende i sosiale situasjoner utenfor idretten.

ABSTRACT

This master's thesis explores influences on body image among girls participating in sports and exercise. The background of the thesis is the increasing body focus in today's society, where body dissatisfaction is particularly prominent among girls. The study examines the role of social agents in the formation of girl's body ideals and body image, and how body image is influenced by sport and exercise participation. To answer this, I have used qualitative research interviews of ten girls aged 18 and 19 years, consisting of five competitive athletes and five exercising at gyms. The data material is interpreted in the light of previous research on how different social agents, sports and exercise influence girls body image, and two theoretical perspectives on body image; a sociocultural perspective and a feminist perspective.

The main findings indicate how social agents are perceived to appear both as a risk and as a protector in the influence of girl's body image. The girls experience that both social media, boys and female friends communicate ambiguous and restrictive norms and notions related to the appearance of the female body. The female body ideal is described as slender, fit and curved, which at the same time should not be too muscular and masculine. Internalization of this ideal leads to negative pressure to achieve a body that is socially accepted and affects own body perception negatively for some, whilst others resist this pressure and are inspired to exercise. Social agents such as parents and coaches are perceived as supportive contributors in their way of communicating a relaxed relationship with the body.

The study illustrates that exercise and sports have a positive influence on body image. This includes an experience of increased physical competence, mastery of the body and joy of movement. Exercise is also seen as a way to get a culturally accepted fit and slender body, and thus become more satisfied with one's appearance. In contrast to the girls exercising at gyms, several of the athletes placed less emphasis on instrumental motives oriented towards the body's appearance and seem to have a stronger awareness directed towards the body's functionality. Nevertheless, the study shows that some of the girls experience that their muscular and performing body does not harmonize with the feminine ideal body in society. These girls experience body satisfaction within the training and sports context, while at the same time experiencing concerns about the body's appearance in social situations outside of sports.

FORORD

Denne oppgaven markerer slutten på den femårige lektorutdanningen i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU. Arbeidet med masteroppgaven har til tider vært krevende og frustrerende, men også svært lærerikt og interessant. I denne sammenheng vil jeg takke de som har bidratt på veien.

Først og fremst vil jeg tildele en stor takk til mine informanter som har deltatt i studien. Deres engasjement og åpenhet har vært umistelig, og uten dere ville ikke denne oppgaven vært mulig.

Videre vil jeg rette en stor akademisk takk til min veileder, Jorid Hoven. I en travel hverdag har du likevel vært tålmodig og gitt meg gode og raske tilbakemeldinger. Dine innspill og enorme kunnskaper har hjulpet meg til å se løsninger når jeg har gått meg bort i oppgaven. Jeg setter uendelig pris på all den tiden du har brukt på å veilede meg – både på bacheloroppgaven og denne masteroppgaven.

Jeg vil også takke min kjære familie, kjæreste og venner som har heiet på meg, og en spesiell takk til Cecilia, som både har korrekturlest, støttet meg og gitt meg faglig gode innspill.

Takk til mine medstudenter som har fylt årene ved NTNU med latter, glede, faglige diskusjoner, lange lunsjpauser og sosiale festligheter. Det har vært fem minnerike år fylt med opplevelser og erfaringer jeg vil ta med meg for resten av livet.

Tusen takk!

Trondheim, juni 2021

Cecilie Øksnevad Høydal

Innholdsfortegnelse

1. INNLEDNING	1
1.1 Bakgrunn for oppgaven	1
1.2 Mål og problemstillinger	3
1.3 Leseguide.....	3
1.4 Begrepet: Kroppsbilde.....	4
1.4.1 Kroppsidealer og kroppsmisnøye.....	5
1.4.2 Positivt kroppsbilde	6
2. TIDLIGERE FORSKNING	9
2.1 Kroppsbilde og påvirkning fra sosiale aktører	9
2.1.1 Sosiale medier	9
2.1.2 Nære relasjoner.....	10
2.2 Kroppsbilde og idrettsdeltakelse	11
2.2.1 Funksjonelt kroppsbilde	11
2.2.2 Kroppsbilde i ulike typer idretter	12
2.2.3 Betydninger av kjønn i idrett	14
2.3 Kroppsbilde og trening	15
3. TEORETISKE PERSPEKTIVER	17
3.1 Et sosiokulturelt perspektiv på kroppsbilde	17
3.1.1 Tripartite Influence Model (TIM).....	18
3.1.1.1 Påvirkning fra foreldre, jevnaldrende og media.....	19
3.1.1.2 Internalisering av kroppsideal og sosial sammenligning	19
3.2 Et feministisk perspektiv på kroppsbilde	21
3.2.1 Kroppsbilde og betydninger av kjønn	21
3.2.2 Objektiviseringsteori	23
4. METODE	25
4.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av metode.....	25
4.2 Kvalitativt forskningsintervju.....	26
4.3 Strategisk utvelging og rekruttering av informanter	27
4.4 Utforming og utprøving av intervjuguide	29
4.5 Gjennomføring av intervjuene.....	30

4.6 Behandling og analyse av datamaterialet	31
4.6.1 Transkribering.....	31
4.6.2 Kategorisering, koding og analyse.....	32
4.7 Refleksjoner over datamaterialets kvalitet	34
4.8 Etske retningslinjer.....	35
5. ANALYSE.....	39
5.1 Sosiale aktører: Forming av kroppsideal og kroppsilde.....	40
5.1.1 Kroppsideal og kroppspress i sosiale medier	40
5.1.2 Kroppsnormer blant venner	43
5.1.3 Gutters holdninger og kommentarer	45
5.1.4 Kroppsfokus og treningsmiljøets påvirkning.....	46
5.1.4.1 Kroppsfokus i idrett.....	46
5.1.4.2 Støttende trenere og foreldre	48
5.1.4.3 Treningssenteret	50
5.2 Trening påvirker kroppsilde	52
5.2.1 Estetiske og funksjonelle motiv for trening	52
5.3 Idrettsdeltakelse og kroppsilde	55
5.3.1 Funksjonelle motiv dominerer.....	55
5.3.2 Prestasjon versus presentasjon	56
5.3.3 Kroppsilde varierer i ulike kontekster.....	57
6. AVSLUTNING	61
6.1 Sentrale funn.....	61
6.2 Innspill til videre forskning	63
Etterord: masteroppgavens profesjonsrelevans	65
7. LITTERATURLISTE.....	67
VEDLEGG.....	73
Vedlegg 1: Intervjuforespørsel til skoleledelse på e-post	73
Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informantene.....	74
Vedlegg 3: Samtykkeerklæring for intervju	77
Vedlegg 4: Intervjuguide.....	78
Vedlegg 5: NSD-godkjenning	82

1. Innledning

1.1 Bakgrunn for oppgaven

Ungdomstiden er preget av en rekke fysiske, psykiske og sosiale endringer som kan oppleves som strevsomt for mange. Det er en tid hvor kombinasjonen av pubertet, økt selvfokus og endrede sosiale relasjoner gjør at ungdommens kroppsbilde er spesielt påvirkbart (Kvalem, 2007). Den nasjonale Ungdataundersøkelsen fra 2018 viser at de fleste ungdommer i Norge har relativt god psykisk og fysisk helse, samt generelt en sunn og aktiv livsstil. Imidlertid viser undersøkelsen at psykiske helseplager har økt de senere årene. Det rapporteres om et fokus på å fremstå som «perfekt», og syv av ti ungdom føler et press om å ha et attraktivt utseende og en fin kropp (Bakken, 2018). Dessuten finner man en sammenheng mellom psykiske helseplager og misnøye med egen kropp særlig blant jenter (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018). Flere undersøkelser, som eksempelvis Bakken (2018) og Bearman, Martinez, Stice og Presnell (2006), peker på at jenter har et mer problematisk forhold til kroppsbildet enn gutter, og at disse kjønnsforskjellene øker utover i ungdomsårene.

Vi lever i et samfunn som preges av forventninger og krav om hvordan man «bør» se ut, og for ungdom, som er i en fase preget av identitetssøken, blir det spesielt viktig å passe inn i samfunnets normer for hva som ansees som en attraktiv kropp. Rådende kroppsidealer som presenteres i sosiale medier, legger press på ungdommen fordi disse idealene ofte er utenfor rekkevidde for de fleste (Kvalem, 2007). Flere forskere på feltet har uttrykt sin bekymring, og Christine Sundgot-Borgen uttalte seg blant annet i NRK om «Den farlige idealkroppen», hvor hun hevdet at kroppspresset er en trussel for folkehelsen og at «utallige unge trener seg bort fra skole, sosiale sammenkomster, helse og idretts glede, fordi «prosjekt kropp» har blitt for viktig» (Sundgot-Borgen, 2021). Hun konkluderte med at en stadig eksponering av snevre kroppsidealer bidrar til en forstyrret syn på hvordan en kropp skal se ut, og at det påvirker både kroppsbildet og livskvaliteten negativt. Et negativt kroppsbilde anses som et viktig folkehelseproblem i dagens vestlige samfunn (Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014), og har blitt forbundet med lavere selvfølelse og generell velvære (Meland, Haugland & Breidablik, 2006; O'Dea, 2012). På lengre sikt kan kroppsmisnøye få alvorlige konsekvenser som depresjon og spiseforstyrrelser (Cash, 2012). Derfor påpekes det at feltet trenger mer kunnskap om hvordan kroppsbildet til ungdom utvikles og påvirkes (Kvalem, 2007).

Det påvises stadig at regelmessig deltakelse i fysisk aktivitet bidrar til en rekke fysiske og psykiske helsegevinster, deriblant utvikling av et positivt kroppsbylde (Sabiston & Brunet, 2015). De aller fleste tenåringar driver med en eller annen form for fysisk aktivitet og trening, hvor rundt halvparten deltar i organisert idrett (Bakken, 2019). Aktivitetsbylde viser også at mens deltakelsen i organisert idrett synker med økende alder, stiger den for ungdom som trener på treningssenter. Selv om treningssenter kan fungere som et nyttig alternativ for ungdom som ikke finner seg til rette i idrettslagene, har likevel denne treningsformen blitt assosiert med et negativt kroppsfokus, hvor slanking og overdreven kroppsbygging kan være en del av treningskulturen (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011).

Idrettsdeltakelse hevdes å fremme en funksjonell og positiv opplevelse av kroppen, og kan dermed være en arena som påvirker kroppsbylde positivt (Fredrickson & Roberts, 1997). Norges Idrettsforbund (NIF) sine grunnverdier peker på at idretten skal være en pådriver for et positivt kroppsbylde (Norges Idrettsforbund, u.å.). Samtidig påpeker satsingsområde *Sunn Idrett*, innen NIF, at et problematisk forhold til mat, vekt og kropp også ofte er tilfelle innenfor idretten, og særlig gjelder dette for kvinnelige eliteutøvere (Sundgot-Borgen, Torstveit & Skårderud, 2004; Sunn Idrett, u.å.). Så selv om ulike former for fysisk aktivitet og idrett kan fremme utvikling av et positivt kroppsbylde, er det mange situasjoner relatert til idretts- og treningsdeltakelse som involverer kroppsleg sammenligning og evaluering og som kan føre til ulike former for kroppsmisnøye (Sabiston & Brunet, 2015). Dette betyr at fysisk aktivitet på den ene siden kan bidra til å utvikle et positivt kroppsbylde, samtidig som deltakelse i trening og idrett også kan føre til negative tanker, følelser og oppfatninger om egen kropp.

Dette utgangspunktet har gjort meg nysgjerrig på hvordan jenter i slutten av tenårene opplever at deltakelse i idrett og trening påvirker kroppsbylde, og hvilke sosiale og kulturelle faktorer som ser ut til å være sentrale i denne påvirkningsprosessen. Oppgaven vil utforske dette videre. Mer kunnskap om dette kan medvirke til at for eksempel lærere, trenere og andre institusjonelle aktører kan bidra i utviklingen av et positivt kroppsbylde blant ungdommer.

1.2 Mål og problemstillinger

Formålet med denne studien er å bidra til kunnskap om kroppsbildet hos tenåringsjenter som deltar i idrett og trening, hvordan dette påvirkes av dagens kroppsidealer, idrett og trening, og hvilke aktører som til daglig er sentrale i denne påvirkningsprosessen. På denne bakgrunn har jeg formulert følgende problemstillinger:

- 1) *Hvordan påvirker sosiale aktører formingen av kroppsidealer og kroppsbilde hos tenåringsjenter som deltar i idrett og trening?*
- 2) *Hvordan påvirker idrett og trening tenåringsjentes kroppsbilde?*

Jeg vil i denne sammenheng utforske dette på jenter i alderen 18-19 år som driver med idrett og trening i a) idrettslag og b) treningssenter. Studien vil være basert på kvalitative intervju. Den teoretiske rammen for masteroppgaven vil være et sosiokulturelt og feministisk perspektiv på hvordan et positivt og negativt kroppsbilde skapes og hva det påvirkes av.

1.3 Leseguide

I det kommende kapittelet vil jeg først operasjonalisere begrepet kroppsbilde, som er det sentrale begrepet i oppgaven, samt noen dimensjoner og begreper knyttet til dette. Deretter vil jeg presentere resultater fra tidligere studier på feltet kroppsbilde relatert til idrett og trening. Disse studiene har fokus på hvordan jenters kroppsbilde påvirkes av ulike sosiale aktører, og hvordan kroppsbildet påvirkes som følge av deltakelse i idrett og trening. I kapittel 3 vil jeg redegjøre for oppgavens teoretiske perspektiver. Dette kapittelet har to overordnede perspektiver på kroppsbilde: et sosiokulturelt perspektiv, som innebærer den sosiokulturelle modellen *Tripartite Influence Model* (Thompson, Heinberg, Altabe & Tantleff-Dunn, 1999), og et feministisk perspektiv på kroppsbilde, som blant annet innebærer Fredrickson og Roberts (1997) *objektiviseringsteori*.

Kapittel 4 tar for de metodiske valgene for forskningsprosjektet og en drøfting av datamaterialets kvalitet og etiske retningslinjer. I kapittel 5 vil jeg presentere oppgavens analyse. Her vil datamaterialet diskuteres i dialog med oppgavens teoretisk perspektiv og tidligere forskning. I kapittel 6 vil jeg gi en oppsummering av de viktigste funnene, før jeg til slutt vil presentere noen forslag til videre forskning.

1.4 Begrepet: Kroppsbilde

Kroppsbilde - *body image* - som begrep har sitt utspring fra det psykologiske fagfeltet (Grogan, 2017). I litteraturen om kroppsbilde brukes det en rekke definisjoner og begreper. I Sarah Grogan (2017) sin bok *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*, definerer hun kroppsbilde som «en persons oppfatning, tanker og følelser omkring hans eller hennes kropp» (s. 4). I denne definisjonen av kroppsbilde, eksisterer det både kognitive, perseptuelle, affektive og atferdsmessige dimensjoner, og slik er kroppsbilde et komplekst og flerdimensjonalt begrep (Cash & Smolak, 2011; Pruzinsky & Cash, 2002). Dette innebærer derfor både positive eller negative oppfatninger, tanker, følelser og atferd omkring kroppens utseende og funksjon (Cash & Smolak, 2011). Disse dimensjonene vil presenteres i det neste avsnittet.

Den kognitive- og perseptuelle dimensjonen innebærer de tanker og oppfatninger man har om kroppens utseende og funksjon, altså kroppsoppfatningen (Grogan, 2017; Sabiston & Brunet, 2015). Dette handler om forholdet mellom en persons oppfattede og faktiske egenskaper ved kroppen, samt hvorvidt man er fornøyd eller misfornøyd med kroppens form, størrelse, vekt og funksjon (Sabiston & Brunet, 2015). Den affektive dimensjonen omhandler følelser man har omkring kroppen. Disse følelsene kan være positive følelser, som kroppsrelatert angst, skam, skyldfølelse eller misunnelse, eller positive følelser som at man føler stolthet og glede overfor egen kropp. Den tredje dimensjonen ved kroppsbilde, den atferdsmessige dimensjonen, relateres til de valgene og handlingene man tar basert på oppfatninger, følelser og tanker man har om kroppens utseende og funksjon (Cash, 2011). Den atferdsmessige dimensjonen kan være både en årsak til og en konsekvens av kroppsbilde (Kvalem, 2007). Et positivt kroppsbilde kan for eksempel bidra til at man trener ofte, fordi man ønsker å ta vare på kroppen, og på denne måten vil kroppsbilde være en årsak til atferd. Motsatt kan positiv utvikling og endring av kroppen gjennom trening føre til kroppstilfredshet, og kroppsbilde blir slik en konsekvens av atferd (Thompson et al., 1999).

En persons kroppsbilde kan altså være positivt eller negativt, eller et sted imellom. Kroppsbilde varierer også avhengig av hvilken kontekst man befinner seg i, hvor man kan oppleve delvis kroppsmisnøye i visse kontekster, til tross for en generell kroppstilfredshet (Halliwel, 2015). Kroppsbildet hevdes å være sentralt i en persons helhetlige bilde av seg selv, altså selvbildet, og for hvordan man oppfattes av andre (Grogan, 2017). Kroppsbilde påvirkes av individuelle opplevelser i relasjon til egen kropp, men også gjennom det sosiale og

kulturelle miljøet man befinner seg i. Spesielt blir nære relasjoner og media trukket frem som sentrale aktører tilknyttet denne påvirkningsprosessen (Pruzinsky & Cash, 2002; Tiggemann, 2012).

1.4.1 Kroppsidealer og kroppsmisnøye

Kroppsbilde omtales som et sosialt fenomen, og for å forstå dette må man rette blikket mot kulturen og miljøet rundt oss (Grogan, 2017). I dagens samfunn fokuseres det på hvordan kroppen skal og bør se ut, og Engelsrud (2006) hevder det har gått så langt i den vestlige kulturen at kroppen har blitt det store oppussingsobjektet. Hun påpeker at kroppens utseende har blitt en markør for lykke, status og makt, og det brukes mye krefter, tid og penger på å forme kroppen etter rådende kroppsidealer (Engelsrud, 2006). Ifølge Tiggemann (2012) er kroppsidealet i moderne vestlige kulturer svært detaljert og uopnåelig. Det kvinnelige kroppsidealet blir i massemedia fremstilt som en slank og høy kropp, med former og en tynn midje. Kroppsidealet for menn fremstilles som en muskulær og V-formet kropp, med bred overkropp og smal midje. Det viktigste for kvinner synes imidlertid å være slank. I media retusjeres også slanke modeller til å bli enda slankere (Tiggemann, 2012). En slank kropp assosieres med selvkontroll, femininitet og attraktivitet, mens overvekt symboliserer latskap, mangel på viljestyrke og kontroll (Grogan, 2017).

Etterhvert har kroppsidealet også blitt en trent og muskuløs kropp for jenter (Cash & Smolak, 2011; Grogan, 2017). Et økt fokus på å være sterk representerer endringen i kroppsidealet for jenter de senere årene, hvor det tynne kroppsidealet har blitt erstattet av et mer atletisk kroppsideal (Grogan, 2017). Styrketrening, og den påfølgende kroppsbyggingen, kan slik være en motsetning til det tradisjonelle tynne og feminine kroppsidealet (Markula, 1995). Samtidig blir det hevdet at dette idealet fremstår som enda mer uopnåelig for jenter, da man ikke bare skal være tynn, men også sterk og trent (Grogan, 2017; Tiggemann & Zaccardo, 2015). Markula (1995) beskriver videre den feminine idealkroppen som en serie av motsetninger; fast - men formfull, trent - men sexy, sterk - men tynn (s. 424). Kvinner i vestlige kulturer etterstreber ofte denne feminine idealkroppen, og selv om dette idealet ofte er utenfor rekkevidde for de fleste kvinner, arbeides det likevel med å oppnå denne kroppen gjennom kosthold og trening (Markula, 1995). Plastisk kirurgi har også blitt mer normalisert og tilgjengelig, hvilket gjenspeiler bruk av drastiske virkemidler og urealistiske forventninger om hvordan kvinnekroppen bør se ut (Grogan, 2017).

De uoppnåelige kroppsidealene som presenteres for jenter kan føre til et sterkt kulturelt press, noe som resulterer i en høy rapportering av misnøye med egen kropp blant jenter (Grogan, 2017). Kroppsmisnøye, som på engelsk ofte omtales som *body dissatisfaction*, er spesielt utbredt blant jenter i vestlige kulturer, hvor fokus på utseende er sterkt tilstede (Pruzinsky & Cash, 2002). Kroppsmisnøye er relatert til negative evalueringer av kroppens størrelse, form, muskler og vekt, og dette involverer ofte et opplevd avvik mellom en persons evaluering av egen kropp og hans eller hennes kroppsideal (Tiggemann, 2012). Kroppsmisnøye kan manifestere seg på ulike måter, alt fra et mildt ønske om forandring, til mer alvorlige, som for eksempel spiseforstyrrelser (Grogan, 2017). Ifølge Pruzinsky og Cash (2002) har forskningen på kroppsbilde for det meste vært fokusert på menneskers negative oppfatninger av sin egen kropp. Dette skyldes primært at et negativt kroppsbilde er en sentral komponent i fremtredende helseproblemer som fedme, usunn slankeatferd, spiseforstyrrelser og depresjon, samt andre psykiske lidelser (Pruzinsky & Cash, 2002).

1.4.2 Positivt kroppsbilde

Ifølge Tylka (2011) har forskningen begynt å fokusere mer på hva som påvirker et positivt kroppsbilde. Et positivt kroppsbilde har røtter fra positiv psykologi, og kan sies å være mer enn kun fravær av et negativt kroppsbilde (Tylka, 2011). Et positivt kroppsbilde innebærer å akseptere, ha respekt for, og ha positive tanker og meninger om kroppen sin, samt evnen til å motstå det sosiokulturelle presset om å internalisere stereotypiske skjønnhetsidealer som den eneste formen for skjønnhet. I tillegg handler dette om å sette pris på kroppens funksjonalitet og helse, og fokusere på hva kroppen kan gjøre fremfor å fokusere på hvordan den ser ut (Piran, 2019; Tylka, 2011).

Tylka (2011) påpeker at karakteristikk som fremmer et positivt kroppsbilde også inkluderer ubetinget aksept fra signifikante andre, hvor venner og familie aksepterer ens kropp som den er og som verdsetter andre sider ved en enn utseendet. I tillegg er en sentral komponent evnen til å være kritisk til media. Dette innebærer en bevissthet omkring medias fremstilling av bilder som ikke nødvendigvis er representasjoner av virkeligheten (Halliwell, 2015; Tylka, 2011). Videre vil et positivt kroppsbilde også komme som følge av det å være en del av et miljø og en kultur som fremmer et bredt syn på skjønnhet, hvor kroppslige forskjeller verdsettes. Dette betyr også at man unngår å sammenligne utseendet sitt med andres, og at mennesker kan være

vakre på forskjellige måter. Mennesker med et positivt kroppsbilde vil også lytte til kroppen når det gjelder trening, mat og helse, og de vil prioritere trening og mat som kroppen vil sette pris på (Tylka, 2011).

2. Tidligere forskning

Med bakgrunn i min første problemstilling vil jeg i dette kapitlet først gjøre rede for studier som peker på rollen til ulike sosiale aktører i formingen av jenters kroppsbilde og kroppsidealer. Disse framhever betydningen av sosiale medier og nære relasjoner. Deretter vil jeg redegjøre for studier som omhandler hvordan deltakelse i idrett kan påvirke kroppsbildet til jenter. Disse studiene belyser hvordan idrett kan fremme et positivt kroppsbilde, hvordan kroppsbilde varierer i ulike typer idretter, samt hvordan betydninger av kjønn i idrett påvirker kroppsbilde. Deretter vil jeg presentere studier på hvordan trening kan påvirke kroppsbilde hos jenter, med et spesielt fokus rettet mot trening på treningssenter. Disse studiene fokuserer på hvordan motiver for trening på treningssenter reflekterer kroppsbilde, samt estetiske og funksjonelle kroppsopplevelser knyttet til trening. Denne struktureringen betyr at det vil være gjentakelse av noen studier, hvor jeg presenterer ulike deler av studien avhengig av tema.

For å oppnå innsikt og kunnskap omkring dette, har jeg gjennomført et omfattende litteratursøk i både nasjonale og internasjonale databaser og kilder. For å avgrense søket, valgte jeg ut studier som fokuserer på ungdom, med hovedvekt på jenter, som driver med idrett og/eller trening. Resultatet av litteratursøket vil presenteres i det videre kapitlet.

2.1 Kroppsbilde og påvirkning fra sosiale aktører

Tidligere forskning peker på flere sosiale aktører som kan påvirke jenters kroppsbilde. I de videre avsnittene vil jeg kort ta for meg forskning som viser hvordan sosiale medier og nære relasjoner bidrar til å forme jenters kroppsbilde og kroppsideal. I teorikapitlet vil det redegjøres for disse aktørene nærmere ved å presentere en sosiokulturell modell som forklaring på hvordan jenters kroppsbilde påvirkes. Ettersom denne oppgaven også omfatter idrettsutøvere, vil jeg i tillegg belyse tidligere studier som omhandler trenere sin rolle og påvirkning.

2.1.1 Sosiale medier

Tidligere undersøkelser (Bakken et al., 2018; Rysst & Roos, 2014; Tiggemann & Zaccardo, 2015) viser at eksponering for idealiserte bilder i media, og spesielt sosiale medier, spiller en sentral rolle i opplevelsen av kroppspress og formingen av jenters kroppsbilde. Som påpekt innledningsvis, viser ungdataundersøkelsen at majoriteten av dagens ungdom opplever et press

om å ha en fin kropp (Bakken et al., 2018). Den samme undersøkelsen viser en sammenheng mellom sosiale medier og kroppspress, hvor jenter som bruker mye tid på sosiale medier i større grad opplever dette presset (Bakken et al., 2018). Rysst og Roos (2014) fant også i en kvantitativ og kvalitativ undersøkelse av norske ungdommers erfaringer med kroppsideal og kroppspress, at media er en sterk bidragsyter til kroppspresset som jenter i dag opplever, hvor de eksponeres for trente og slanke kroppsideal som blant annet motiverer til å endre kroppen gjennom trening og kosthold. Informantene i denne studien var også bevisste eksistensen av retusjerte bilder av kropper i media, og 80 % av jentene uttrykket at dette bidro til å skape og vedlikeholde kroppspress, og at dette påvirket kroppsoppfatningen negativt. I et forskningsprosjekt av Elvebakk, Engebretsen og Walseth (2018) som utforsket norske ungdommers refleksjoner rundt kroppsideal og kroppspress, ble det kvinnelige idealet beskrevet som enten en tynn kropp eller en tynn kropp med former. Dette idealet bekrefter Tiggemanns (2012) beskrivelse av det kvinnelige idealet i vestlig kultur. I studien ble sosiale medier, og spesielt Instagram, pekt på som en sentral formidler av dette kroppsidealet. Selv om studier viser at media anses å kunne ha en sentral innflytelse på ungdoms kroppsilde, opplevde imidlertid jentene i studien å bli mer påvirket av venners normer for kroppens utseende (Elvebakk et al., 2018). Dette kan sees i relasjon til at venner er signifikante andre som både modellerer og forsterker normer og forventninger til kropp og utseende innad i vennemiljøet (Jones & Crawford, 2006).

2.1.2 Nære relasjoner

Jevnaldrende og foreldre er sentrale aktører som kan påvirke jenters kroppsildet, og kroppspresset fra sosiale medier kan være mer problematisk for jenter dersom presset forsterkes av nære relasjoner som venner og foreldre (Dunkley, Wertheim & Paxton, 2001; McCabe & Ricciardelli, 2003). I en undersøkelse av sosiokulturell påvirkning på jenters kroppsilde, fant Dunkley et al. (2001) at venner og gutter sine holdninger til kropp og formidling av kvinnelige kroppsideal, påvirket jenters kroppsilde, og at jevnaldrende hadde en større betydning enn media for opplevd kroppspress. Rysst og Roos (2014) fant også i sin studie at en av tre jenter opplevde kroppspress fra venner. McCabe og Ricciardelli (2003) viser lignende tendenser i en studie av strategier for kroppsendringer hos jenter og gutter. Denne studien viste blant annet til hvordan både venninner og mødre fremmet et press om å oppnå en slank og veltrent kropp gjennom trening og kosthold, og at dette påvirket kroppsoppfatningen negativt.

Slater og Tiggemann (2011) fant også i en studie av kroppsbilde hos idrettsaktive ungdom, at jenter opplevde kommentarer og erting på kroppens utseende fra både jenter og gutter, og at ertingen var relatert til kroppsmisnøye, utseendeangst og forstyrret spiseatferd. Studier viser også at jenter anser kroppens utseende som viktig for å bli akseptert i vennemiljøet man er en del av (Jones & Crawford, 2006; Mooney, Farley & Strugnell, 2009). Andre studier viser derimot at støttende relasjoner, hvor sosial aksept fra venner og familie ikke er betinget av utseende, har en beskyttende effekt på jenters kroppsbilde (Barker & Galambos, 2003; Bearman et al., 2006).

Når det gjelder idrettsaktive jenter, påpeker kvalitative undersøkelser (Beckner & Record, 2016; Krane, Waldron, Michalenok & Stiles-Shipley, 2001) viktigheten av en god trener-utøver-relasjon i utviklingen av kroppsbilde. Disse studiene viser likevel kontrasterende funn knyttet til hvordan trenere påvirker utøveres kroppsoppfatning. Beckner og Record (2016) undersøkte hvordan treners kommunikasjon påvirker kvinnelige utøveres kroppsbilde, og her ble det funnet at trenere fremmer et press om å oppnå en lav kroppsvekt og en slank fysikk for å opprettholde en presterende kropp. Dette viser til at idrettsutøvere ikke bare er utsatt for et kroppspress i samfunnet, men også innenfor idrettskonteksten (Petrie & Greenleaf, 2012). Beckner og Record (2016) fremhever at trenere bør forsøke å belyse kroppspress-tematikken i idretten og gjøre den mindre tabubelagt, for slik å fremme et helseorientert miljø for idrettsutøvere. På den andre siden fant Krane et al. (2001) som utforsket kvinnelige studenters kroppsbilde relatert til idrett, at de kvinnelige utøverne beskrev trenerne som støttende og som fremmet et positivt idrettsmiljø. Trenerne var i større grad opptatt av utøvernes prestasjoner enn hva de var av kroppsvekten. Likevel ble det nevnt at dersom vekt påvirket prestasjonene negativt, ville trenerne konfrontere utøverne med denne problematikken. Likevel uttrykket utøverne bekymringer rundt kroppens form og størrelse, og at sosiokulturell påvirkning utenfor idretten, i form av medias representasjon av kvinnelige kroppsideal, hadde større påvirkning på kroppsbildet enn hva idrettsmiljøet hadde (Krane et al., 2001).

2.2 Kroppsbilde og idrettsdeltakelse

2.2.1 Funksjonelt kroppsbilde

Tidligere kvantitative undersøkelser viser at idrettsdeltakelse generelt har en positiv effekt på ungdoms kroppsbilde sammenlignet med ikke-deltakelse i idrett (Abbott & Barber, 2011; Boyer, 2007; Dyremyhr, Diaz & Meland, 2014; Jankauskiene, Baceviciene & Trinkuniene,

2020; Karr, Davidson, Bryant, Balague & Bohnert, 2013; Slater & Tiggemann, 2011). Disse studiene viser at deltakelse i idrett er forbundet med et funksjonelt kroppsbilde, og dette innebærer en opplevelse av kroppsfunksjonalitet, mestringsforventning og økt fysisk kompetanse. Å fokusere på hva kroppen kan gjøre, fremfor hvordan den ser ut, har vist seg å fremme kroppstilfredshet (*body satisfaction*) og redusert kroppsmisnøye. Dette handler om å fokusere på aspekter som helse og fysiske kapasiteter, i stedet for å se på kroppen som et objekt (Abbott & Barber, 2011). Flere av undersøkelsene (Abbott & Barber, 2011; Jankauskiene et al., 2020; Slater & Tiggemann, 2011) anvender objektiviseringsteori (Fredrickson & Roberts, 1997) for å belyse hvordan idrettsdeltakelse kan føre til redusert selv-objektivisering og kroppsmisnøye, og økt kroppsfunksjonalitet hos jenter. Selv-objektivisering belyser en kontant overvåkning av ens utseende, og kan videre lede til kroppsmisnøye (Fredrickson & Roberts, 1997). Disse undersøkelsene viser at idrettsdeltakelse kan fremme et funksjonelt og positivt kroppsbilde gjennom et fokus på funksjonelle kvaliteter ved kroppen, fremfor et objektivt- og utseendebasert syn på kroppen.

Resultater fra tidligere forskning som har undersøkt mestringsforventning relatert til kroppsbilde, finner at økt fysisk mestringsforventning (*athletic self-efficacy*) er assosiert med et positivt kroppsbilde hos idrettsutøvere (Boyer, 2007; Karr et al., 2013). Atletisk mestringsforventning viser til den troen og selvtilliten man har på evnen til å utføre fysiske oppgaver, som å løpe fort eller løfte tungt (Ginis & Bassett, 2012). Karr et al. (2013) fant i sin undersøkelse at idrettsaktive jenter opplevde økt atletisk mestringsforventning, og at dette var assosiert med mindre kroppsmisnøye. Forskerne i studien argumenterer for at når idrettsutøvere har en høy mestringsforventning, vil de ikke bare kunne ha positive tanker om egen prestasjon, men også positive tanker om egen kropp. En annen undersøkelse av Boyer (2007), fant også at fysisk selvoppfatning (*physical self-concept*) formidlet forholdet mellom idrettsdeltakelse og kroppsbilde hos jenter. Det var først når jentene opplevde fysisk kompetanse at deltakelse i idrett bidro til økt kroppstilfredshet. Desto mer fysisk kompetente jentene følte seg, desto mer positivt evaluerte de sin egen kropp, og dette ble knyttet til et mer funksjonelt kroppsbilde (Boyer, 2007).

2.2.2 Kroppsbilde i ulike typer idretter

Selv om forskningslitteraturen antyder en positiv sammenheng mellom idrettsdeltakelse og et positivt kroppsbilde, kan imidlertid kroppsbilde variere for ungdom som deltar i forskjellige

typer idretter. Studier (Abbott & Barber, 2011; Dyremyhr et al., 2014; Slater & Tiggemann, 2011) viser at individuelle idretter som er estetisk basert, som for eksempel dans og turn, og vektsensitive idretter, som for eksempel friidrett og langrenn, kan føre til økt kroppsmisnøye gjennom at det vektlegges et fokus på kroppens vekt og utseende. Ikke-estetiske og mindre vektsensitive lagidretter som for eksempel ulike ballidretter, er derimot forbundet med et mer funksjonelt kroppsbilde og mindre kroppsmisnøye (Abbott & Barber, 2011; Slater & Tiggemann, 2011). Her ble idretter som dans og turn knyttet til selv-objektivisering og en større risiko for å utvikle et negativt kroppsbilde ettersom disse utøverne rapporterte om et ønske om å bli tynnere og et økt fokus på kroppens utseende (Abbott & Barber, 2011; Slater & Tiggemann, 2011). Abbott og Barber (2011) påpeker at estetiske idretter kan fremheve ens bevissthet omkring et observatør-perspektiv og trangen til å nærme seg visse kroppsidealer, og særlig jenter som driver med disse idrettene vektlegger et fokus på kroppens utseende.

En norsk undersøkelse av Dyremyhr et al. (2014) fant også at deltakelse i individuelle vektsensitive idretter blant jenter og gutter, samt lagidrett blant jenter, var relatert til kroppsmisnøye og et ønske om å endre kroppen sin. Denne studien viste altså at jenter i lagidrett også opplevde kroppsmisnøye, mens dette ikke var tilfelle for guttene. Dyremyhr et al. (2014) poengterer at det er et paradoks at idrett er positivt for selvrapportert helse, samtidig som det også kan gi negative assosiasjoner til eget kroppsbilde. Selv om resultatene fra disse studiene indikerer at kroppsbilde varierer i ulike typer idretter, var imidlertid alle former for involvering i idrettsaktiviteter forbundet med et mer funksjonelt og positivt kroppsbilde sammenlignet med å ikke være i aktivitet i det hele tatt (Abbott & Barber, 2011; Dyremyhr et al., 2014; Slater & Tiggemann, 2011). Dette viser at idretten kan være en viktig aktør for utviklingen av kroppsbildet.

I motsetning til de nevnte studiene ovenfor viser noen studier (Jankauskiene et al., 2020; Karr et al., 2013) at kroppsmisnøye ikke skiller seg mellom ulike typer av idrett, blant annet ble det ikke funnet kroppsmisnøye i vektsensitive og estetiske idretter. Dette forklares med at jenter som deltar i estetiske idretter kan oppleve å være nærere det sosiokulturelle kroppsidealet, og derfor evaluerer de kroppens utseende positivt (Jankauskiene et al., 2020; Karr et al., 2013). Jankauskiene et al. (2020) fant imidlertid at jenter med et positivt kroppsbilde som drev med idrett, internaliserte sosiokulturelle kroppsidealer i større grad sammenlignet med ungdom som ikke drev med idrett. Jankauskiene et al. (2020) påpeker at internalisering av kroppsidealer kan komme som følge av et press fra foreldre, jevnaldrende og media. Idrettsaktive ungdom kan

også erfare et press fra trenere, slik at de føler et enda større press om å oppnå en bestemt kroppsvekt og kroppsform sammenlignet med ungdom som ikke deltar i idrett. Det vil derfor være interessant å utforske hvordan ulike sosiale aktører oppfattes som viktige for fysisk aktive jenters kroppsoppfatning gjennom min kvalitative tilnærming.

2.2.3 Betydninger av kjønn i idrett

Kvalitative studier på hvordan deltakelse i idrett og trening påvirker kroppsbygge er fåtallige. Her understrekes det blant annet hvordan betydninger av kjønn fremstår som en sentral komponent knyttet til kroppsbygge i idrett. Disse kvalitative studiene (Krane et al., 2001; Lunde & Holmqvist, 2017; Mosewich, Vangoor, Kowalski & McHugh, 2009) viser at unge kvinnelige idrettsutøvere kan ha vanskeligheter med å akseptere det doble forventningspresset knyttet til hvordan kroppen bør se ut, og opplever at en optimal prestasjonskropp skiller seg fra det feminine kroppsidealet.

Lunde og Holmqvist (2017) viser blant annet til dette, i en undersøkelse av jenters erfaringer med idrettsdeltakelse knyttet til kroppsbygge og sosiale normer for kroppens utseende. Funnene viste at jentene opplevde et krysspenn mellom «idrettskulturen», som vektla kroppens funksjon og fysiske prestasjoner, og «utseendekulturen» utenfor idretten, som vektla kroppens fysiske utseende og kroppen som objekt. En presterende kropp ble påvirket av utseendekulturen, som var relatert til et syn på kroppen som objekt. Utseendekulturen var igjen påvirket av kroppsidealene og kjønnsstereotyper, som å ha en riktig kroppsfasong for å se feminin ut. Kjønnsstereotyper var også knyttet til den atletiske kvinnekroppen, som ble kritisert for å være for maskulin. Jentene i studien fortalte at kvinnelige utøvere med en muskulær kropp ikke ble assosiert med femininitet og det feminine kroppsidealet. Å ha en presterende og muskulær fotballkropp og svømmekropp, samsvarte nødvendigvis ikke med idealkroppen utenfor idretten. Likevel ble eliteutøvernes kropper og utseende diskutert på en positiv måte i henhold til et funksjonelt syn på kroppen. For flere av jentene var det likevel viktigere å være nær det sosiokulturelle kroppsidealet enn å prestere i idretten (Lunde & Holmqvist, 2017).

Lignende funn fant også Mosewich et al. (2009), som gjennomførte en casestudie av jenter som drev med friidrett, hvor målet var å undersøke kroppsbygge og oppfatninger av en muskuløs kropp i idrett. Funnene i studien viste blandede følelser når det gjaldt å ha en muskuløs kropp, hvor kravet om en muskulær kropp for å prestere i idrett, ble utfordret av det slanke

sosiokulturelle kroppsidealet. Jentene i studien sammenlignet seg ofte med både sosiokulturelle kroppsidealene og kroppene til andre utøvere, og de følte derfor at de konstant måtte jobbe med kroppsbylde, og lære seg å akseptere seg selv og sin kropp. De følte at de måtte se bra ut og prestere samtidig.

2.3 Kroppsbylde og trening

Grogan (2017) påpeker at trening og fysisk aktivitet også er en type atferd og markør som kan indikere kroppsbylde, hvor kvinner trener for å endre vekten og utseendet sitt for å bedre eget kroppsbylde. Dette argumentet har rot i tidligere forskning, som indikerer at jenters treningsmotivasjon og atferd har sammenheng med kroppsbylde. Studier finner at jenter som trener på treningssenter, rapporterer om mindre tilfredshet med kroppens utseende og funksjon, selv-objektivering og et ønske om en tynnere kropp sammenlignet med ungdom som driver med idrett (Abbott & Barber, 2011; Prichard & Tiggemann, 2008; Slater & Tiggemann, 2011; Strelan, Mehaffey & Tiggemann, 2003). Slater og Tiggemann (2011) påpeker at trening på treningssenter kan føre til kroppsbylde grunnet det sterke fokuset på utseende i treningsmiljøene, som for eksempel bruken av speil, plakater av feminine kroppsidealene og avslørende treningsklær.

Strelan et al. (2003) fant at jenter som hadde utseenderelaterte motiver for trening, slik som vektreduksjon og endring av kroppsform, rapporterte om mer selv-objektivering, kroppsbylde og lav selvfølelse sammenlignet med jenter som hadde funksjonelle motiver for trening. Dette støttes også av Prichard og Tiggemann (2008), som fant at trening på treningssenter ble forbundet med selv-objektivering og utseenderelaterte motiver for trening hos jenter. Trening på treningssenter var relatert til et større fokus på utseende og å forme kroppen, og ble forbundet med mer kroppsbylde og forstyrret spiseatferd enn andre former for deltakelse i fysisk aktivitet. Samtidig foreligger det en viss uklarhet i forskningslitteraturen ved om jenter som opplever bylde med kroppen, velger å trene for å modifisere kroppen sin gjennom trening og slik få et bedre kroppsbylde, eller om det er selve treningen som fører til økt kroppsbylde (Slater & Tiggemann, 2011).

Til tross for de negative argumentene knyttet til trening og kroppsbylde, har egenverdien ved trening, hvor man trener for å oppnå bedre helse, fysisk form, eller fordi det medfører bevegelsesglede, blitt assosiert med kroppstilfredshet (Tiggemann & Williamson, 2000).

Grogan (2017) fremhever også at det finnes betydelig forskning som indikerer at trening med fokus på mestringsopplevelser i stedet for et fokus på utseende, kan forbedre jenters kroppsbilde. I dette ligger det at trening ikke bare fører til forandringer i utseendet, men også i «physical mastery of the body», som betyr at trening kan føre til kroppstilfredshet gjennom opplevelse av økt styrke, kroppslig kompetanse og mestringsfølelse (Grogan, 2017, s. 56). Et sentralt aspekt ved den positive effekten trening har på kroppsbilde, er dermed knyttet til et fokus på mestringsforventning (*self-efficacy*) istedenfor estetiske kvaliteter ved kroppen (Grogan, 2017, s. 191). Dette innebærer at det ikke er de faktiske endringene i en person sine fysiske evner, men opplevelsen og troen på disse endringene, som bedrer kroppsbilde (Ginis & Bassett, 2012).

Eksempelvis viser metaanalyser at kroppsbilde påvirkes positivt av trening og fysisk aktivitet som følge av endringer i oppfatningen av kroppens utseende og funksjon (Babic et al., 2014; Campbell & Hausenblas, 2009). Studier finner også at styrketrening har positive effekter på jenters oppfatning av egen fysiske kompetanse, kroppsbilde og selvfølelse (Lubans, Aguiar & Callister, 2010; Velez, Golem & Arent, 2010). Styrketrening kan for eksempel gjøre at man føler seg sterkere, slankere eller mer muskuløs. Disse oppfattede fysiske endringene kan føre til et mer positivt kroppsbilde, uavhengig av de faktiske fysiske endringene (Campbell & Hausenblas, 2009). Babic et al. (2014) antyder også at et positivt fysisk selvbilde, som brukes synonymt med kroppsbilde, i form av oppfattet bedring av fysisk kompetanse, utseende og kondisjon, er assosiert med fysisk aktivitet hos ungdom. Her ble det funnet en toveissammenheng mellom fysisk aktivitet og det fysiske selvbildet, altså at de påvirker hverandre gjensidig. Det er derfor utydelig hvorvidt de med et positivt kroppsbilde velger å delta i fysisk aktivitet, eller om fysisk aktivitet fører til et bedre kroppsbilde (Babic et al., 2014).

Innholdet i disse uklare assosiasjonen kan trolig ikke besvares med kvantitativ litteratur, og min utfordring er dermed å forstå relasjonen mellom trening og kroppsbilde gjennom min kvalitative tilnærming.

3. Teoretiske perspektiver

Det finnes en rekke teorier og forklaringsrammer knyttet til hvordan vi mennesker oppfatter vår egen kropp og hvordan vårt kroppsbilde påvirkes. I dette kapittelet vil det redegjøres for noen teoretiske komponenter som vil være relevante i min analyse av hvordan jenters kroppsbilde påvirkes. Her utdypes to perspektiver på kroppsbilde; sosiokulturelt perspektiv og feministisk perspektiv. Disse perspektivene presenteres som innfallsvinkel for å forstå hvordan jenters kroppsbilde påvirkes og hvordan dette kan identifiseres i en idretts- og treningskontekst.

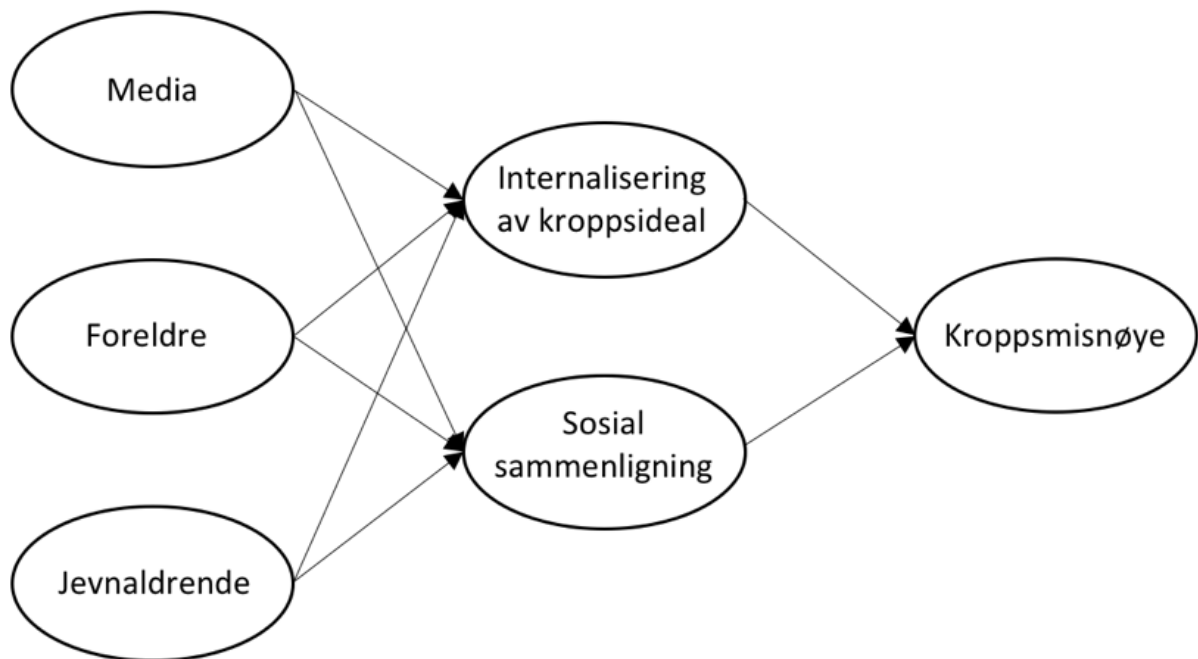
I min gjennomgang vil jeg legge hovedvekten på bidrag fra Thomas Cash (2012) og Sarah Grogan (2017), som er sentrale teoretikere på området. Cash (2012) er blant annet redaktør for boken *Encyclopedia of body image and human appearance*, som hevdes å være en av de største bidragene til teorier og forskning på kroppsbilde (Cash, 2012). Flere kapitler fra denne boken vil være sentralt i mitt teoretiske rammeverk for å belyse hvordan jenters kroppsbilde påvirkes. I tillegg vil Grogan (2017) sin bok *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*, være en vesentlig del av teorikapittelet.

3.1 Et sosiokulturelt perspektiv på kroppsbilde

Et sosiokulturelt perspektiv brukes ofte som rammeverk for å forstå hvordan kroppsbildet påvirkes som et resultat av de sosiale erfaringene man gjør, og det sosiale systemet og kulturen man er en del av (Grogan, 2017; Tiggemann, 2012). Det sentrale her er at kroppsidealene i samfunnet blir kommunisert gjennom sosiale aktører som media, foreldre og jevnaldrende, og internalisering av disse kroppsidealene resulterer ofte i en opplevelse av kroppspress og kroppsmisnøye. At kroppsidealet er internalisert, betyr at det blir brukt som en referanseramme for egen kropp, og man dømmer eget utseende og kropp basert på dette (Tiggemann, 2012). Selv om kroppsidealene er utenfor rekkevidde for de fleste kvinner (Kvalem, 2007), vil de likevel bli akseptert og internalisert av mange, og brukes som utgangspunkt for sosial sammenligning og selvvurdering (Tiggemann, 2012). Kvalem (2007) påpeker at gjeldende kroppsidealer i det vestlige samfunnet og opplevd press for å nærme seg disse blir trukket frem som en potensiell kilde til utvikling og opprettholdelse av et negativt kroppsbilde.

3.1.1 Tripartite Influence Model (TIM)

En mye brukt sosiokulturell modell i litteraturen om kroppsbilde, er Tripartite Influence Model (TIM) av Thompson et al. (1999). TIM er i hovedsak utprøvd på kvinner, og viser til at media, foreldre og jevnaldrende er tre potensielle hovedkilder til kroppspress og som påvirker kroppsbildet til kvinner.



Figur 1. Skematisk representasjon av Tripartite Influence Model (TIM) av Thompson et al. (1999), gjengitt i Thompson, Schaefer og Menzel (2012, s. 500).

Modellen over (figur 1) illustrerer TIM, og påpeker at de tre kildene til påvirkning (media, jevnaldrende og foreldre), kommuniserer det sosiokulturelle kroppsidealet til jenter både direkte og indirekte. Dette kan føre til internalisering av kroppsidealer og sosial sammenligning basert på utseende, som igjen kan føre til kroppsmisnøye (Thompson et al., 2012; Tiggemann, 2012). Tiggemann (2012) påpeker at opplevd kroppsmisnøye eller kroppstilfredshet vil avhenge av hvor nært man er dette idealet, og at kroppsmisnøye ofte kommer som følge av at man opplever et avvik mellom egen kropp og kroppsidealet. Dette kan videre få atferdsmessige konsekvenser, som for eksempel slanking, tvangsmessig trening, kosmetiske operasjoner og spiseforstyrrelser.

3.1.1.1 Påvirkning fra foreldre, jevnaldrende og media

De sosiokulturelle kroppsidealene blir formidlet gjennom de tre aktørene (foreldre, jevnaldrende og media), og dette skjer på ulike måter. Foreldre kan påvirke barns kroppsbilde både direkte og indirekte. Direkte påvirkning inkluderer kommentarer på barnets vekt eller utseende, og ulike regler for matinntak. Indirekte påvirkning kan være at foreldre snakker negativt om egen kropp eller er på ulike slankedietter (Thompson et al., 2012). Utover i ungdomstiden blir gjerne venner viktigere og overtar deler av foreldrenes rolle og påvirkning (Jones & Crawford, 2006). Jevnaldrende er sterke formidlere av kroppsidealer, og deres holdninger og verbale kommunikasjon kan ha en stor påvirkning på eget kroppsbilde (Cash, 2011). Jevnaldrende kan påvirke hvordan man oppfatter egen kropp gjennom at venner oppvurderer attraktive kropper, snakker nedlatende om egen kropp eller søker støtte fra venner knyttet til egne bekymringer omkring kropp og utseende (Tiggemann, 2012). Ifølge Tiggemann (2012) deler ofte jenter i samme vennekrets de samme kroppsbildebekymringene og den samme oppfattelsen av hva som er en ideell kropp, samt en oppfattelse av at popularitet avhenger av å være nær kroppsidealet.

Tiggemann (2012) hevder at den mest innflytelsesrike senderen av det sosiokulturelle kroppsidealet er media, og mengden tid brukt på ulike plattformer i sosiale medier er forbundet med økt internalisering av kroppsidealer, noe som igjen kan resultere i kroppsmisnøye og videre forstyrret spiseatferd hos kvinner. Sosiale medier sprer budskap om hvilket kroppsideal som er gjeldende, og med hyppig eksponering av slike budskap, blir man stadig påminnet om at ens eget utseende ikke er i nærheten av dette idealet (Tiggemann, 2012). I tillegg til den kontinuerlige fremstillingen av disse kroppsidealene, understreker media også viktigheten av å streve for å oppnå disse idealkroppene gjennom trening, kosthold og skjønnhetsprodukter (Mathisen & Olsen, 2016; Thompson et al., 2012). Mathisen og Olsen (2016) fremhever at massemedia og sosiale medier påvirker vårt forhold til trening og egen kropp, og kroppsfokuset som presenteres her kan føre til en uheldig motivasjon og praksis for trening og et restriktivt matinntak for å forme kroppen etter et uoppnåelig kroppsideal.

3.1.1.2 Internalisering av kroppsideal og sosial sammenligning

TIM (figur 1) viser også til at sosial sammenligning påvirker kroppsbilde. Ifølge Festingers (1954) sosiale sammenligningsteori har mennesker et behov for å evaluere seg selv basert på sammenligning med andre. Sosial sammenligningsteori skiller mellom *upward comparisons* og *downward comparisons*. Mennesker sammenligner seg selv med andre man identifiserer seg

med, men også med andre man anser som mer flinke og attraktive enn seg selv (*upwards comparisons*) og de som er mindre flinke og attraktive enn seg selv (*downwards comparisons*). Ifølge Festinger (1954) vil man vil helst sammenligne seg med de som ligner en selv, altså mennesker man identifiserer seg med, som ligger på omtrent samme nivå som en selv.

Halliwell (2012) trekker frem begrepet *appearance-related social comparison* for å omtale sosial sammenligning relatert til kroppsbilde. Sammenligningen som mennesker gjør mellom sitt eget og andres utseende, er knyttet til i hvilken grad man internaliserer dominerende skjønnhetsidealer, og dette underbygger utviklingen av eget kroppsbilde (Halliwell, 2012; Tiggemann, 2012). At idealet er internalisert betyr at idealet er akseptert som relevant for en selv, og at idealet blir sett på som viktig å oppnå (Tiggemann, 2012). Det poengteres at dersom man ofte sammenligner utseendet sitt med andres, vil dette kunne føre til et mer negativt kroppsbilde, en forstyrret spiseatferd og mer investering i å nærme seg sosiokulturelle kroppsidealer. Kvalem (2007) påpeker at ungdom med et negativt kroppsbilde og som anser utseendet som viktig, vil i større grad sammenligne seg oppover, enn de med et positivt kroppsbilde som er mindre opptatt av utseende. Halliwell (2012) hevder at slike sammenligninger, med eksempelvis modeller og kjendiser på sosiale medier, har en negativ effekt på kroppsbilde, og desto mer tid man bruker på denne sammenligningen, desto mer øker de negative effektene. Personer som sammenligner seg med skjønnhetsidealer, og som aktivt prøver og forventer å kunne endre sin kroppsform, kan således oppleve å identifisere seg med dette idealet. I de fleste tilfeller fører dette til en følelse av utilstrekkelighet og negativ kroppsevaluering (Halliwell, 2012).

Tiggemann (2012) konstaterer at den sosiokulturelle modellen i sin enkleste form kan gi et inntrykk av at alle lider av kroppsmisnøye og forstyrret spiseatferd. Derfor inneholder også modellen andre faktorer som påvirker hvor sårbar man er overfor det sosiokulturelle kroppspresset. Selv om media, foreldre og jevnaldrende er identifisert som betydningsfulle sendere av sosiale normer for utseende, vil modellen også inneholde andre potensielle sosiale aktører som påvirker kroppsbilde. Dette kan for eksempel omfatte lærere og ulike treningsmiljøer som treningssentre og idrettsmiljøer, som også inkluderer trenere, lagkamerater og tilskuere (Sabiston & Brunet, 2015; Tiggemann, 2012).

Graden av internalisering av kroppsidealer vil også ifølge Tiggemann (2012) være moderert av psykologiske variabler som selvfølelse og autonomi. Det betyr at høy selvfølelse og autonomi

vil være beskyttende overfor negativ påvirkning av kroppsidealer. På samme måte vil individuelle personlighetsfaktorer og biologiske karakteristikk som vekt og utseende, spille en rolle i hvilken grad man internaliser idealene og hvordan man oppfatter, tenker og føler omkring egen kropp (Tiggemann, 2012). Samtidig hevdes det at noen kvinner er mer sårbare enn andre overfor internalisering av kroppsidealer og de potensielle påfølgende konsekvensene som kroppsmisnøye og forstyrret spiseatferd. Eksistensen av kroppsidealet fører nødvendigvis ikke til kroppsmisnøye blant personer som ikke ligner disse idealene (Tiggemann, 2012).

3.2 Et feministisk perspektiv på kroppsbilde

3.2.1 Kroppsbilde og betydninger av kjønn

Kjønn er av stor betydning for ungdoms kroppsbilde, og påvirker mange av faktorene beskrevet ovenfor (Holmqvist, 2013). Ifølge Holmqvist (2013) kan kjønnete strukturer, som kjønnsrollenormer, ha konsekvenser for jenters kroppsbilde. I vestlige samfunn har man en generell forståelse av mannen som maskulin og kvinnen som feminin, og maskulinitet og femininitet er et sett med egenskaper som er kulturelt definert (Moi, 1989). Disse egenskapene er ofte forbundet med utseende, og betyr at kroppene våre blir forbundet med femininitet eller maskulinitet (Bordo, 1993). Maskulinitet har tradisjonelt blitt assosiert med egenskaper som styrke, muskler og handlekraft, som representerer sosialt konstruerte egenskaper som forbindes med makt, og er samtidig forankret i fysiologiske kapasiteter (Greendorfer, 1998). Femininitet blir av Bordo (1993) definert som «en sosial konstruert standard for kvinners utseende, væremåte og verdier» (som sitert i Krane, Choi, Baird, Aimar & Kauer, 2004, s. 316), og den kvinnelige kjønnsrollen blir assosiert med omsorg og skjønnhetspraksiser (Holmqvist, 2013). Videre blir kvinnen sett på som underordnet mannen - passiv, svak og feminin. En slik sosial konstruksjon forsterker myten om kvinnelig svakhet og utilstrekkelighet (Greendorfer, 1998, s. 78).

Cole (1993) anvender et feministisk perspektiv for å øke forståelsen av rollen femininitet og maskulinitet spiller i opplevelser knyttet til trening og idrett blant kvinner. Dette rammeverket viser til at kvinners kroppsbilde blir påvirket av kulturelle budskap og representasjoner av det feminine kroppsidealet, hvor det eksisterer kulturelle forventninger knyttet til trenings- og kostholdsvaner blant kvinner (Bordo, 1993). Når det gjelder den fysiske aktive kvinnekroppen, kan trening og idrett ha en styrkende effekt på kroppsbilde. Dette innebærer at deltakelse i ulike former for trening og idrett kan gjøre at kvinner i større grad opplever mestring,

identitetsfølelse, tilhørighet og økte fysiske kapasiteter (Cole, 1993). Samtidig kan kvinner oppleve forventninger om å uttrykke femininitet på grunn av kjønnede strukturer i samfunnet (Roper, 2013). Dette kan således innebære at trening sees på som en skjønnhetspraksis for å oppnå en slank og trent kropp som er mer i tråd med det feminine idealet (Bordo, 1993). For mange kvinner er nettopp målet med trening å oppnå en slank og trent kropp for å bedre kroppens utseende (Grogan, 2017; Markula, 1995). Det understrekes også at mange kvinner ikke ønsker å ha for mye muskulatur, noe som blir sett på som maskulint og lite attraktivt, og slik kan det feminine kroppsidealet hindre kvinner i å oppnå en «for» muskuløs kropp (Markula, 1995).

Petrie og Greenleaf (2012) påpeker at kroppsilde hos idrettsutøvere vil kunne variere, ettersom ulike kontekster og situasjoner påvirker hvordan man tenker og føler omkring egen kropp. For å kunne forstå hvordan utøvere opplever sitt kroppsilde, hevder Petrie og Greenleaf (2012) at det kan være nyttig å sammenligne det sosiokulturelle kroppsidealet og kroppsidealet innenfor idretten. Det feminine sosiokulturelle idealet er som tidligere nevnt en tynn, trent og formfull kropp (Tiggemann, 2012; Markula, 1995). Dette idealet er i samsvar med oppfatninger om hva det betyr å være feminin i de fleste vestlige kulturer (Roper, 2013). Visse typer idretter blir sett på som mer feminine enn andre, som eksempelvis kunsthopp, og i disse idrettene er utøveres kropp generelt i samsvar med det samfunnsskapte kroppsidealet. Andre idretter blir sett på som mer maskuline, som eksempelvis kampsport. For noen utøvere, og spesielt for menn, vil idrettsdeltakelse kunne medføre at man oppnår en kropp som er nær det sosiokulturelle kroppsidealet (Petrie & Greenleaf, 2012). Historisk sett har idrett blitt sett på som et maskulint felt (Greendorfer, 1998). Petrie og Greenleaf (2012) hevder at det derfor ikke er overraskende at det foreligger en viss konsistens mellom det samfunnsskapte og det atletiske kroppsidealet for menn, og at mannlige idrettsutøvere generelt rapporterer at de er mer fornøyd med kroppen sin sammenlignet med hva kvinner rapporterer.

Selv om noen kvinnelige idrettsutøvere kan være nær det sosialt konstruerte kroppsidealet, kan det også oppleves en intern konflikt mellom hvordan en atletisk kropp bør se ut for optimal prestasjon og følelser omkring kroppens utseende i sosiale situasjoner. Det atletiske kroppsidealet kan også være ulikt det sosialt konstruerte kroppsidealet. Det å ha en ideell atletisk kropp blir ofte oppfattet som viktig for å prestere i idrett, men samtidig kan kvinnelige idrettsutøvere oppleve en konflikt mellom maskulinitet og femininitet, hvor det atletiske kroppsidealet blir forbundet med maskulinitet, mens kroppsidealet i samfunnet blir assosiert

med femininitet. Dette kan videre påvirke hvordan utøverne oppfatter, tenker, føler omkring egen kropp innenfor idretten og i samfunnet (Petrie & Greenleaf, 2012; Sabiston & Brunet, 2015). Petrie og Greenleaf (2012) hevder derfor at utøvere ofte kan inneha flere kroppsbilder; et atletisk kroppsbilde relatert til kroppens utseende og funksjon innenfor idretten, og et sosialt kroppsbilde, som er forankret i sosiale situasjoner utenfor idretten.

3.2.2 Objektiviseringsteori

Objektiviseringsteori ble opprinnelig utviklet av Fredrickson og Roberts (1997). Det sentrale i denne teorien er opplevelsen av å bli behandlet som et objekt, som blir observert og evaluert, og som blant annet sosialiserer kvinner til å internalisere et observatør-perspektiv på sin egen kropp (Fredrickson & Roberts, 1997). Kvalem (2007) trekker også frem objektiviseringsteori for å forklare kroppsmisnøye blant kvinner, hvor hun hevder at grunnet kvinners reproduksjonsevne, blir kvinnekroppens utseende tillagt stor verdi. Gjennom oppveksten lærer jenter å vurdere egen kropp sett utenfra, som et objekt, og internalisering av et uopnåelig kroppsideal forklarer den normative kroppsmisnøyen blant jenter (Kvalem, 2007). Objektiviseringsteori (Fredrickson & Roberts, 1997) brukes til å forklare selv-objektivisering hos jenter, noe som betyr en kontinuerlig overvåkning av ens utseende og som kan føre til kroppsmisnøye. Teorien sees på som en feministisk teori og tar utgangspunkt i den seksualiserte objektiveringen som kvinner utsettes for. Ifølge objektiviseringsteori fremstiller blant annet media den kvinnelige kroppen på en seksualisert måte, noe som kan føre til at jenter lærer å vurdere seg selv som et objekt for andre. Fredrickson og Roberts (1997) hevder også at det mannlige blikket er en kraftig kilde til seksuell objektivisering for jenter, og at dette blikket ofte ledsages av en evaluerende kommentar. Dette kan videre lede til selv-objektivisering, hvor man internaliserer et syn på seg selv som et objekt som kan evalueres og kommenteres av andre (Fredrickson & Roberts, 1997).

Ifølge Calogero (2012) har ofte kvinner et mer fragmentert og utseendefokusert syn på kroppen sin, mens menn har et mer holistisk og funksjonelt syn på egen kropp. Fredrickson og Roberts (1997) påpeker derfor at idrettsdeltakelse kan hjelpe jenter til å motstå internalisering av et objektivert perspektiv ved å fokusere på kroppsfunksjonalitet, istedenfor hvordan den ser ut. Idrettsdeltakelse kan dermed føre til en mindre grad av selv-objektivisering, og konsekvensene knyttet til dette. Å fokusere på hva kroppen kan gjøre, kan være beskyttende overfor det sosiokulturelle presset om å nærme seg kroppsidealer og kroppslig skam forbundet med selv-

objektivisering (Fredrickson & Roberts, 1997). Likevel vil selv-objektivisering kunne bli forsterket i situasjoner hvor man er bevisst at ens kropp blir observert. Dermed vil idretter og trening som fokuserer på de estetiske kvalitetene ved kroppen i større grad kunne føre til selv-objektivisering, og videre en økt risiko for å utvikle kroppsmisnøye (Slater & Tiggemann, 2011).

I min gjennomgang av tidligere forskning og teoretiske perspektiver knyttet til jenters kroppsbilde, har jeg dannet meg et bilde av et komplekst tema. Forskningslitteraturen som er dominert av kvantitative studier, er noe utydelig med hensyn til hvorvidt deltakelse i idrett og trening medfører kroppsmisnøye eller kroppstilfredshet hos jenter. Med litteraturen som er presentert finner jeg det interessant å undersøke dette nærmere, samt betydningen av sosiale aktører i formingen av kroppsbildet og kroppsidealer hos jenter som driver med trening og idrett. Det kan se ut til at både idrett, trening, sosiale medier og nære relasjoner kan påvirke i negativ retning og fremstå som en risiko, samtidig som flere av disse faktorene kan fungere som beskyttende overfor kroppsbildet.

4. Metode

I dette kapitlet vil jeg presentere forskningsprosessen og begrunne de valg som er tatt underveis. Innledningsvis vil jeg gi en kort beskrivelse av vitenskapsteoretiske aspekter som karakteriserer kvalitative studier. Her vil jeg også med utgangspunkt i min problemstilling beskrive mitt valg av kvalitativ metode. Deretter vil jeg redegjøre for valg av kvalitativt intervju, rekruttering av informanter, utforming av intervjuguide, gjennomføring av intervjuene, samt behandling og analyse av datamaterialet. Avslutningsvis vil jeg reflektere rundt datamaterialets kvalitet og etiske retningslinjer.

4.1 Vitenskapsteoretisk grunnlag og valg av metode

Det har lenge vært, og er fortsatt, en pågående debatt i vitenskapsteorien om hva kunnskap er, hvordan kunnskap dannes og hvilke kriterier som må ligge til grunn for at kunnskapen skal kunne anses som gyldig. Dette blir i filosofien omtalt som epistemologiske spørsmål, hvor det finnes en rekke teorier som viser ulike syn på kunnskap (Aase & Fossåskaret, 2014). Aase og Fossåskaret (2014, s. 45) trekker frem at det i disse teoriene eksisterer to motstridende syn på kunnskap; teorien om sammenfall (*correspondence*) og teorien om sammenheng (*coherence*).

Teorien om sammenfall påstår at det finnes en objektiv ytre virkelighet, som eksisterer uavhengig av menneskelig kunnskap. Kunnskapen er sann i den grad den sammenfaller (korresponderer) med den objektive, ytre virkeligheten. Målet for all kunnskapsproduksjon blir dermed å få objektiv innsikt i den ytre virkeligheten (Aase & Fossåskaret, 2014). Teorien om sammenheng forkaster troen på at kunnskap om en ytre virkelighet kan skapes, og bygger sin forståelse på at virkeligheten nettopp er menneskeskapt. Aase og Fossåskaret (2014) påstår at vi mennesker er dømt til å bruke våre sanser for å oppfatte virkeligheten, og derfor må vi innse våre begrensninger når vi skal søke etter kunnskap. I teorien om sammenheng vil gyldig kunnskap bety at det er en logisk sammenheng mellom den kunnskapen som utvikles. Dessuten er teorien bygd på en forståelse om at det finnes mange virkeligheter, og at kunnskapen om virkeligheten alltid er knyttet til kontekst. Forskningstradisjoner som fenomenologi, hermeneutikk, postmodernisme og sosialkonstruktivisme, har sitt grunnlag i teorien om sammenheng (Aase & Fossåskaret, 2014).

Valg av hvilken metode som vil være mest hensiktsmessig å bruke, vil henge sammen med valg av paradigme. Tjora (2017) påpeker at det sosialkonstruktivistiske paradigmet ofte blir sett i

sammenheng med kvalitative forskningsmetoder. Her betraktes virkeligheten som samfunnsskapt, og mennesker kan ha ulike oppfatninger av det «samme» fenomenet (Tjora, 2017). Her vil språket og forståelsen som benyttes, kunne være preget av kulturen og tiden vi lever i (Thagaard, 2013). Det menneskelige språket blir dermed betraktet som en sosial konstruksjon av menneskets virkelighetsforståelse, og språket brukes som redskap for å fokusere på de fenomener som opptar oss (Tjora, 2017).

I denne masteroppgaven er jeg ute etter å forstå hvordan jenter oppfatter og erfarer hvordan idrett og trening kan påvirke deres oppfatning av egen kropp, og hvilke aktører som oppfattes som sentrale tilknyttet dette. På bakgrunn av at man i et sosialkonstruktivistisk paradigme søker å forstå hvordan informanter oppfatter og erfarer fenomener, vil dette bety at denne studien kan inngå i et sosialkonstruktivistisk paradigme og et kvalitativt forskningsdesign. Thagaard (2013) fremhever at en kvalitativ forskningstilnærming vil gi fyldige data om mennesker og situasjoner, og dermed gi forskeren mulighet til å oppnå en dypere innsikt i det sosiale fenomenet som undersøkes. Ved bruk av en kvalitativ metodetilnærming, vil dette gi meg muligheten til å innhente kunnskap og få en forståelse om hvordan mennesker opplever og erfarer hvordan deres syn på egen kropp påvirkes.

4.2 Kvalitativt forskningsintervju

I denne oppgaven ble kvalitativt intervju valgt som metode. Ifølge Kvale og Brinkmann (2009) er hensikten med det kvalitative forskningsintervjuet å forstå temaer fra dagliglivet ut fra informantenes egne perspektiver. I kvalitative intervjuer forsøker man å dykke ned i individers oppfatning og tolkninger av virkeligheten og sin livsverden (Tjora, 2017). Strukturen på forskningsintervjuet kan likne den dagligdagse samtalen, men med en viss struktur og hensikt for å få en dypere forståelse for det fenomenet som studeres (Kvale & Brinkmann, 2009). Slik er det kvalitative intervjuet en metode som gir god innsikt i informantenes følelser, erfaringer, opplevelser og tanker (Dalen, 2011).

Ettersom denne oppgaven skal undersøke hvordan jenter opplever og erfarer hvordan eget kroppsbilde formes, ble kvalitativt intervju sett på som den mest hensiktsmessige metoden for denne studien. I denne sammenheng valgte jeg semistrukturerte intervjuer for innsamling av datamateriale. Tjora (2017) sier at målet med semistrukturerte intervju eller dybdeintervju, er å skape en situasjon for en relativt fri samtale rundt spesifikke temaer som forskeren har bestemt

på forhånd. Meningen er å la informantene reflektere over egne erfaringer og meninger knyttet til det fenomenet som undersøkes (Tjora, 2017). Denne formen for intervju er verken en helt åpen eller en helt lukket samtale, men har en overordnet intervjuguide, hvor spørsmål og rekkefølge kan variere. Tilnærmingen fra forskerens side er å spørre og lytte, og hensikten er å frembringe kunnskap (Kvale & Brinkmann, 2009). Jeg valgte denne tilnæringsmåten fordi det ville gi meg muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål, dersom nye temaer som er viktige og relevante for informantenes opplevelser og erfaringer skulle dukke opp. Kvale og Brinkmann (2009) poengterer at det er viktig at intervjueren viser åpenhet for eventuelle nye og uventede temaer, og er kritisk til egne forståelser.

4.3 Strategisk utvelging og rekruttering av informanter

Innenfor kvalitative forskningsintervju baserer man seg ofte på et strategisk utvalg av informanter (Dalen, 2011). Et strategisk utvalg betyr at man velger informanter som har de egenskaper eller kvalifikasjoner som er relevante for å kunne svare på studiens problemstilling (Thagaard, 2013). Kriteriene som lå til grunn for utvelgelsen av informanter i denne studien var følgende:

- Jenter i alderen 18-19 år
- Jenter som driver med konkurranseidrett i idrettslag
- Jenter som driver med regelmessig/ukentlig trening på treningssenter

Valget av jenter i alderen 18-19 år stammer fra at tidligere undersøkelser (Bakken, 2018; Bearman et al., 2006) viser som nevnt at kroppsbildebekymringer kan øke med alder. Et strategisk utvalg var derfor å rekruttere jenter som var i slutten av ungdomsårene. Når det gjelder antall informanter man bør ha i en intervjuundersøkelse, bør man intervju så mange det trengs for å oppnå en forståelse av det fenomenet man studerer (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013). I samsvar med oppgavens omfang og rammer, kom jeg frem til at et utvalg på omtrent ti informanter kunne gi tilstrekkelig informasjon for å besvare oppgavens problemstilling. I kvalitative intervjuer kan man likevel innhente rik informasjon om relativt få informanter (Thagaard, 2013). For å få innsikt i hvordan idrett og trening kan påvirke jenters kroppsbilde, anså jeg det som hensiktsmessig å inkludere informanter som drev med forskjellige typer av idretter for å få større variasjon i utvalget. Jeg ønsket også en jevn fordeling av jenter som drev med idrett, og jenter som drev med trening. Målet var å få frem det kvalitative

unike i informantenes opplevelser og erfaringer med hvordan de opplever at kroppsbilde påvirkes av idrett, trening, og ulike sosiale aktører.

Når man som forsker skal søke i et felt for å finne aktuelle informanter, kan man ifølge Widerberg (2001) benytte seg av sitt kontaktnettverk. Mitt første skritt i rekrutteringsprosessen var derfor at jeg tok kontakt med en svømmetrener i et idrettslag jeg hadde kjennskap til. Treneren ble kontaktet på telefon, og fikk informasjon om prosjektet og temaet for oppgaven. Etter endt telefonsamtale sendte jeg informasjonsskriv (se vedlegg 2) om formålet med studien og informasjon om hva deltakelse ville innebære for informanten. Dette informasjonsskrivet videresendte treneren til sine utøvere. To utøvere takket ja til å delta. Deretter ble disse informantene kontaktet på telefon for å avtale dato, tidspunkt og sted for intervju.

For å rekruttere informanter som drev med trening på treningssenter, anså jeg det som hensiktsmessig å kontakte ulike videregående skoler. Her kontaktet jeg først og fremst avdelingsledere på utdanningsprogram for idrettsfag, slik at jeg også kunne skaffe flere idrettsaktive informanter. Det ble både sendt mail og ringt til ledelsen ved ulike videregående skoler. Det viste seg å være noe utfordrende å få tak i informanter, men etter hvert fikk jeg positivt svar fra én av skolene. Etter endt telefonsamtale med assisterende rektor ved denne skolen, sendte jeg nærmere informasjon om prosjektet på e-post (se vedlegg 1). Vi avtalte videre at jeg fikk komme og fortelle om mitt prosjekt til to klasser ved den aktuelle skolen.

Jeg møtte opp på skolen over to ulike dager for å fortelle om mitt prosjekt og rekruttere informanter fra de to klassene. Her fortalte jeg om prosjektets formål og metodiske fremgangsmåte, og delte ut informasjonsskriv. Jeg informerte tydelig om at det var frivillig å delta, samt at de kunne trekke seg når som helst. Her fikk de også muligheten til å stille spørsmål ved prosjektet (se kapittel 4.8 for mer inngående informasjon om etiske betraktninger). Det ble også påpekt at de kunne ta med seg informasjonsskrivet hjem for å få lengre betenkningstid. Likevel var alle de seks jentene fra den ene klassen umiddelbart positive til intervju og ønsket å delta. Tre av disse drev aktivt med idrettene turn, fotball og innebandy, og tre drev med regelmessig trening på treningssenter. Samme prosedyre ble utført den andre dagen jeg besøkte skolen for å rekruttere jenter fra den andre klassen. Her ble det rekruttert ytterligere to informanter som drev med trening på treningssenter. En ukes tid i etterkant av møtene tok jeg kontakt med informantene på telefon for å avtale dato og tidspunkt for intervju.

Dermed endte jeg til slutt opp med ti informanter i alderen 18 og 19 år; fem jenter som driver aktivt med idrettene svømming, turn, fotball og innebandy, og fem jenter som trener på treningssenter. Alle informantene er elever i 3. klasse på utdanningsprogram for idrettsfag (toppidrett og breddeidrett) i videregående skole. De idrettsaktive har flere års erfaring med idretten sin. Nivået varierer likevel noe mellom informantene, hvor noen er konkurranseutøvere rett under landslagsnivå, mens andre er eliteutøvere på landslagsnivå. Informantene som trener på treningssenter har sluttet med idrett, og driver hovedsakelig med styrketrening, hvor de trener fra tre til syv dager i uken.

4.4 Utforming og utprøving av intervjuguide

Jeg har valgt å utforme en semistrukturert intervjuguide. Her er temaene og hovedspørsmålene bestemt på forhånd, mens rekkefølgen på disse kan endres underveis i intervjuet (Dalen, 2011). Slik har man muligheten til å følge informantens nyanseringer, men samtidig vil intervjuguiden sikre at alle temaer og problemstillinger blir belyst (Tjora, 2017). I en semistrukturert intervjuguide vil man også utforme åpne spørsmål slik at det gir muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål og gå i dybden på temaene i intervjuet (Dalen, 2011). På bakgrunn av problemstilling, tidligere forskning og de valgte teoretiske perspektivene, kom jeg frem til bestemte temaer som skulle brukes for å strukturere spørsmålene.

I et kvalitativt forskningsintervju kreves det god forberedelse, og rekkefølgen på spørsmålene kan være avgjørende for hvordan intervjuet utvikler seg (Kvale & Brinkmann, 2009). Intervjuguiden (se vedlegg 4) følger det Dalen (2011) kaller «traktprinsippet». Det vil si at man begynner med noen enkle og generelle oppvarmingsspørsmål, før man går inn på mer emosjonelle spørsmål. Intervjuguiden startet derfor med spørsmål om informantens bakgrunn, tidligere erfaring med idrett og trening, og deres nåværende treningshverdag. Slike spørsmål kan bidra til å skape en komfortabel og tillitsfull atmosfære mellom intervjueren og informanten, hvor det blir enklere for informanten å åpne seg for mer emosjonelle spørsmål utover i intervjuet (Dalen, 2011; Thagaard, 2013). I tråd med traktprinsippet (Dalen, 2011), ønsket jeg gradvis å komme inn på de mer sentrale og emosjonelle temaene i intervjuet. Disse temaene hadde kroppsbilde som bakteppe, og omhandlet informantens personlige erfaringer, opplevelser og følelser med 1) idrett, trening og kropp, 2) sosiale medier, kroppspress og kroppsidealer, og 3) kroppsfokus blant sentrale personer og institusjoner. Avslutningsvis utformet jeg forholdsvis enkle og åpne spørsmål (Dalen, 2011), hvor hensikten var å tone ned

den emosjonelle temperaturen hos informanten (Thagaard, 2013). Blant annet var det spørsmål om informanten hadde noe mer å tilføye som hun følte hun ikke hadde fått sagt. I tillegg inkluderte jeg spørsmål som skulle supplere, oppklare eller presisere de temaene som allerede hadde blitt snakket om.

Etter det første utkastet av intervjuguiden var klart, gjennomførte jeg prøveintervjuer på to bekjente for å teste ut hvorvidt spørsmålene kunne gi svar på problemstillingen. Her fikk jeg også et inntrykk av intervjuets varighet, samt at jeg fikk trent opp intervjuferdigheter innenfor dette feltet (Dalen, 2011). Prøveintervjuene ble gjort med to studenter som hadde erfaring med idrett og trening på treningssenter. Med bakgrunn i at jeg kjente disse personene fra før, fikk jeg konkrete tilbakemeldinger på hvordan jeg fungerte i rollen som intervjuer. Vi hadde også en god diskusjon av spørsmålene, og i etterkant endret jeg rekkefølge og formuleringen på noen av spørsmålene.

4.5 Gjennomføring av intervjuene

Selve gjennomføringen av intervjuene forløp fint til tross for Covid-19 restriksjoner, og jeg fikk tillatelse til å intervju alle informantene ansikt til ansikt. Vi sørget derfor for å opprettholde nødvendige smittevernstiltak. Intervjuene med svømmerne skjedde der hvor informanten trente. Både tid og sted ble bestemt ut fra informantens ønske. Gjennomføringen av intervjuene med informantene fra den aktuelle skolen skjedde i en privat og rolig sfære på ett av skolens grupperom. Dette ble avtalt sammen med informanten og skoleledelsen. Fleksible lærere muliggjorde at jeg fikk avholde alle intervjuene i skoletid. Det å kunne være på informantens arena, var også et ønske fra min side da det bidrar til at de kan føle seg tryggere og mer «hjemme» (Kvale & Brinkmann, 2009).

I forkant av intervjuene snakket vi om dagligdagse emner for å legge til rette for en så trygg relasjon som mulig mellom informant og meg. Jeg satte derfor av god tid til hvert intervju. Det ble også informert om informantens rettigheter i forbindelse med intervjuet, i tillegg til at de fikk utdelt et informert samtykke som informanten signerte. De fikk også muligheten til å stille spørsmål ved informasjonsskrivet som de hadde fått utdelt tidligere. Jeg gjentok at alle opplysninger ville anonymiseres, at det var frivillig å delta, at informanten kunne trekke seg når som helst uten å oppgi grunn, samt at de kunne unnlate å svare på spørsmål. Det ble også spurt om tillatelse til å ta i bruk lydopptaker. Dette sa alle ja til. Bruk av lydopptaker gjorde at

jeg kunne rette min fulle oppmerksomhet til informanten. Denne ble plassert så diskret som mulig for å forhindre at informanten skulle bli distraheret eller nervøs (Tjora, 2017).

Under intervjuene ble det lagt vekt på å stille de samme spørsmålene til alle informantene, men rekkefølgen og oppfølgingsspørsmålene varierte ut fra informantens fortelling. Jeg stilte oppfølgingsspørsmål der jeg følte dette var aktuelt, for eksempel der jeg ønsket å høre mer eller hvor noe var uklart. Det ble brukt bevisst taushet fra min side for å legge til rette for at informanten kunne snakke i eget tempo uten avbrytelser og med frie assosiasjoner. Dette tillot informanten å bruke god tid og reflektere over spørsmålene som ble stilt (Kvale & Brinkmann, 2009). Ettersom temaet kroppsbilde kan være et sensitivt område, ønsket jeg å skape en tillitsfull samtalesituasjon og bygge opp informantenes autonomi (Widerberg, 2001). Dette ble forsøkt gjort ved å stille åpne spørsmål, samt ved å poengtere at det var ingen gale eller riktige svar og at de kunne unnlate å svare på spørsmål. I slutten av intervjuene ble også informantene spurt om hvordan de hadde opplevd samtalen, noe som var et etisk prinsipp for å ivareta den enkelte informant. Intervjuenes varighet varierte fra 29 til 58 minutter. Til tross for denne variasjonen, opplevde jeg god flyt i samtalen, og de fleste informantene var åpne og reflekterte over sine opplevelser og erfaringer. Direkte etter avsluttet intervju skrev jeg ned en oppsummering av mine umiddelbare tanker fra intervjuet (Widerberg, 2001). Slik fikk jeg en opplevelse av at intervjuene ga meg et godt grunnlag for å besvare oppgavens problemstilling.

4.6 Behandling og analyse av datamaterialet

Etter gjennomføringen av intervjuene startet arbeidet med å behandle og analysere datamaterialet. Analyse er likevel en prosess som foregår gjennom hele forskningsprosjekt (Nilssen, 2012; Widerberg, 2001). Som forsker har jeg empirisk og teoretisk kunnskap på feltet, og dermed vil jeg kontinuerlig reflektere over hva jeg tror jeg kommer frem til (Widerberg, 2001). Dermed kan man si at analyseprosessen besto av både intervjuer, transkribering av intervjuene, kategorisering og koding av innsamlet data, og tolkning av dataene i lys av oppgavens teoretiske rammeverk.

4.6.1 Transkribering

Forskningsintervjuene er i denne oppgaven en samtale mellom to personer ansikt til ansikt, og ved transkripsjonen blir denne samtalen oversatt fra muntlig til skriftlig form (Kvale & Brinkmann, 2009). Transkriberingen av intervjuene foregikk samtidig som datainnsamlingen,

hvor lydfilen ble oversatt til skriftlig form samme dag eller dagen etter gjennomført intervju. I transkripsjonen oversatte jeg lydfilen fra dialekt til bokmål med hensyn til anonymitet og lesbarhet. Jeg valgte å utelate paraspråk som «eh» og andre tenkeord, samt latter og hosting (Kvale & Brinkmann, 2009). Transkripsjonen utgjorde totalt et datamateriale på 110 A4 sider. Den tidkrevende transkripsjonsprosessen førte til at jeg ble godt kjent med datamaterialet mitt, og slik ble det en viktig del av analyseprosessen (Nilssen, 2012).

4.6.2 Kategorisering, koding og analyse

Den neste fasen var å systematisere datamaterialet. Dette er også en viktig del av analyseprosessen, og omtales som koding og kategorisering (Dalen, 2011). I første omgang ble alle intervjuene skrevet ut og lest flere ganger for få en helhetsinntrykk av datamaterialet mitt. I prosessen med å kode de transkriberte intervjuene, tok jeg utgangspunkt i det Dalen (2011) og Nilssen (2012) kaller for «åpen koding». Her setter man navn eller koder på ytringer i datamaterialet for å videre kunne putte disse inn i kategorier. Det ble også notert stikkord i marginen. Slik kunne jeg identifisere og klassifisere viktige mønstre i materialet (Dalen, 2011).

For å håndtere den store mengden data fra de ti intervjuene, tok jeg derfor i bruk HyperRESEARCH som kodingsverktøy. Ved å bruke HyperRESEARCH i analyseprosessen, kunne kodingen gjøres mer oversiktlig og systematisk (Tjora, 2017). Her ble datamaterialet fra alle intervjuene systematisert under de samme kategoriene og kodene. Slik fikk jeg oversikt over mengden data innenfor hver enkelt kategori og kode. Intervjuene ble kodet i 4 kategorier med 12 tilhørende koder (se tabell 1).

Tabell 1. Kategorier og koder i HyperRESEARCH.

Kategorier	Påvirkning fra sosiale medier	Påvirkning fra jevnaldrende	Påvirkning fra treningsmiljøet	Trening og kroppsbygge	Idrett og kroppsbygge
1.	Kroppsideal og kroppspress	Kroppsnormer blant venner	Kroppsfokus i idretten	Estetiske og funksjonelle motiv for trening	Funksjonelle motiv i idrett
2.	Kritisk til media	Gutters holdninger og kommentarer	Støttende trenere og foreldre		Prestasjon versus presentasjon
3.	Inspirasjon til trening		Treningssenteret		Kroppsbygge varierer i ulike kontekster

Kategoriene og kodene som vist i tabell 1, var grunnlaget for min videre analyse av datamaterialet. I analysekapittelet vil disse tolkes og knyttes opp mot oppgavens teoretiske rammeverk og tidligere forskning. Jeg brukte mye tid på å tolke empiri opp mot teori, og teori opp mot empiri. Analysen ble på denne måten en sirkulær og refleksiv prosess, hvor det stadig dukket opp rom for nye tolkninger og versjoner. Det kan være utfordrende å skille mellom analyse og tolkning (Widerberg, 2001). Gjennom analysen kom jeg frem til mine funn gjennom kategorisering og koding, mens i tolkningen av disse funnene i relasjon til det teoretiske rammeverket, ble det skapt mening i funnene (Nilssen, 2012).

For å analysere datamaterialet valgte jeg en temasentrert analyse. Her presenterte jeg datamaterialet ved å fokusere på de temaene som er representert i undersøkelsen. Datamaterialet ble inndelt i kategorier, som representerer sentrale tema for undersøkelsen (Thagaard, 2013). Temaene for analysen kom som et resultat av kodingen og kategoriseringen av datamaterialet som vist i tabell 1. Disse temaene er påvirkning fra sosiale medier, jevnaldrende og treningsmiljøet, trening og kroppsbygge, samt idrett og kroppsbygge. Sitater fra informantene ble samlet under de ulike temaene, noe som ga meg et godt analytisk utgangspunkt. Slik kunne jeg

sammenligne informasjon om hvert tema fra alle informantene og videre gå i dybden på hvert tema, og slik få en forståelse for hvordan kroppsbilde påvirkes av ulike faktorer (Thagaard, 2013). Ved å trekke ut enkelte utsagn fra de ulike informantene, var det viktig at jeg ivaretok et helhetlig perspektiv ettersom det velges ut deler av materialet som løsriveres fra sin opprinnelige kontekst. Dette gjorde jeg ved å sette informasjonene som ble trukket ut, inn i den konteksten den var en del av slik at meningen med sitatene ble ivaretatt (Thagaard, 2013). Etter sammenligning av informasjon fra de ulike temaene, ble datamaterialet tolket opp mot oppgavens teoretiske perspektiver og tidligere forskning.

4.7 Refleksjoner over datamaterialets kvalitet

Tjora (2017) trekker frem flere forhold som kan påvirke kvaliteten i kvalitativ forskning. Disse er transparens, reliabilitet, validitet og forskerrefleksivitet. Transparens handler om hvorvidt valgene i forskningsprosessen er blitt synliggjort. Ved å beskrive og begrunne mine valg for undersøkelsen i metodekapittelet, har jeg forsøkt å gi leseren et godt kjennskap til mine valg og forståelser. På denne måten har jeg forsøkt å gjøre oppgaven så transparent som mulig (Tjora, 2017). Et annet viktig aspekt ved transparens, er om funnene er overførbare. Thagaard (2013) sier at man må redegjøre for om funnene kan være relevante i andre kontekster. Funnene i denne oppgaven sier kun noe om jentene fra mitt utvalg. Likevel kan utvalget føre til gjenkjenning og refleksjon hos andre. Ifølge Nilssen (2012) vil det å gjøre forskningsprosjektet så transparent som mulig sikre studiens troverdighet. Ved å beskrive, begrunne og presentere de valg som er blitt tatt så detaljert som mulig, har jeg forsøkt å øke studiens troverdighet.

Kvalitativ forskning skal også være reliabel, altså pålitelig (Tjora, 2017). Dette handler om at studien må være etterprøvable, altså at man må kunne dokumentere de metoder som er blitt brukt, samt logikken bak studiens funn og konklusjon. Oppgavens pålitelighet må derfor gjennomgås og godkjennes av andre som leser den (Nilssen, 2012). Jeg har forsøkt å øke oppgavens pålitelighet gjennom mine beskrivelser og begrunnelser av de valgene jeg har tatt, samt gjennom den kunnskapen jeg har tilegnet meg om kvalitativ metode.

I tillegg beskriver Tjora (2017) hvordan man kan oppnå validitet. Validitet handler om at det er en logisk sammenheng mellom undersøkelsens utforming, funn, og de spørsmålene man ønsker å finne svar på (Tjora, 2017). For å sikre validiteten i min undersøkelse, har jeg stilt spørsmål i intervjuene som er relevante for oppgavens problemstilling. Gjennom prøveintervju fikk jeg testet ut dette i forkant av intervjuene. I tillegg har det blitt stilt åpne spørsmål om de temaene

jeg ønsker å undersøke, og slik har jeg lagt til rette for at informanten kan reflektere over spørsmålene.

Forskerrefleksivitet er det fjerde forholdet som kan øke kvaliteten i det kvalitative forskningsintervjuet. Ifølge Tjora (2017) vil forsker ha et engasjement i temaet det forskes på, og dette kan påvirke studiens funn. Derfor vil det være viktig at jeg reflekterer over min egen rolle i prosjektet, og hvordan min rolle påvirker oppgavens funn (Dalen, 2011; Thagaard, 2013). Som ung kvinne, lærer, tidligere idrettsutøver, i tillegg til at jeg trener på treningssenter, vil dette gjøre at jeg tar med meg visse forhåndskunnskaper i prosessen. Dette kan sees på som en styrke ved at jeg har kjennskap og engasjement til feltet, både gjennom arbeid i skolen, men også som en ung og aktiv kvinne som selv har erfaringer med temaene og terminologien i denne studien. Det kan derfor sies å være en felles forståelse mellom meg og informanten, hvor det var enkelt å forstå hva informantene sa og mente i intervjuet. Dette bidro også til å gjøre det enklere å stille oppfølgingsspørsmål. Dalen (2011) påpeker at det er viktig at informanten føler seg forstått i sine uttalelser for å skape økt tillit mellom meg og informant. Svakheten ved mine forkunnskaper, er at mine holdninger til, og interesse for kropp, idrett og trening, kan påvirke de føringer som fremkommer i intervjuet og hvilke deler av datamaterialet jeg anser som mest relevante for oppgaven (Tjora, 2017). Det har derfor vært viktig å være bevisst på dette under min analyse og tolkning av datamaterialet.

4.8 Etske retningslinjer

I forskning som innebærer direkte kontakt med deltakerne som studeres, er det viktig å følge etiske retningslinjer (Kvale & Brinkmann, 2009). Sentrale etiske prinsipper innen kvalitativ forskning omhandler informert samtykke, konfidensialitet og konsekvenser av forskningen, samt formell godkjenning av forskningen (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2013).

Informert samtykke gir informasjon om forskningen og sikrer informantens rettigheter, hvor de skal informeres om at deltakelse er frivillig og at informantene kan trekke seg når som helst, uten at dette får konsekvenser (Thagaard, 2013). Jeg sørget for informert samtykke ved at informantene ble tildelt informasjonsskriv og samtykkeerklæring (se vedlegg 2 og 3). Oppgavens informasjonsskriv ble utformet etter mal og retningslinjer hos Norsk senter for forskningsdata (NSD). I dette skrevet ble det informert om formålet med masteroppgaven, hva deltakelse ville innebære for informanten, hva informasjonen fra intervjuene ville brukes til, og

hvem som hadde tilgang til denne informasjonen. Det ble også forsikret om full anonymitet, frivillig deltakelse, samt at informanten kunne trekke seg når som helst uten å oppgi grunn. I forkant av intervjuene ble informasjonsskrivet sendt på e-post til trener som videresendte dette til sine utøvere. Skrivet ble også sendt på e-post til ledelsen ved den aktuelle skolen. Informantene ved skolen fikk utdelt skrivet i papirform da jeg fortalte om prosjektet i forkant av intervjuene. Jeg informerte om at jeg ville være tilgjengelig for å svare på spørsmål knyttet til deltakelse i prosjektet. Samtykkeerklæring ble medbrakt på intervju, hvor informantene skrev under på at de var innforstått med sine rettigheter i forbindelse med masteroppgaven. Ettersom informantene er over 18 år, var det ikke nødvendig å innhente samtykke fra foreldre. Jeg opplevde at informert samtykke, hvor informanten ble informert om studien og sine rettigheter, var viktig for tilliten mellom meg og informant.

Konfidensialitet er en viktig etisk utfordring innenfor kvalitativ forskning. Thagaard (2013) påpeker at informantenes integritet skal bli beskyttet og tilrettelagt slik at deltakelse i prosjektet ikke medfører negative konsekvenser for informantene. For å ta hensyn til dette har jeg lovfestet taushetsplikt overfor mine informanter (Aase & Fossåskaret, 2014). I denne oppgaven forteller informantene om sine følelser, erfaringer og opplevelser rundt kroppsbilde, kroppsidealer og kroppspress, og dermed var det særdeles viktig for meg å skape en situasjon hvor informantene var fortrolige og tillitsfulle til at de kunne snakke fritt om disse temaene. Jeg forsikret informantene om at samtalen var konfidensiell og skulle brukes til forskning, at jeg alene ville lytte til opptakene og transkribere disse, samt at alle data ville slettes ved prosjektets slutt. I tillegg forsikret jeg informantene om at ingen andre ville ha tilgang til de innsamlede dataene, og at de ble oppbevart og forvaltet med konfidensialitet og varsomhet.

Mitt tema som omhandler kroppsbilde, kan for enkelte oppleves nært og sårt. Under intervjuene oppfattet jeg informantene som åpne og engasjerte rundt tematikken. For at informantene ikke skulle oppleve at deres ytringer fikk negative følger, var det viktig å sikre informantenes anonymitet. Dette ble gjort ved at informantene fikk tildelt pseudonymer under transkriberingen og analysen. Ettersom flere av informantene går i samme klasse, har jeg også valgt å utelate informasjon om hvilken type idrett informanten driver med av hensyn til anonymitet. I analysen har idretten informanten driver med blitt erstattet med et generelt begrep som (idrett) eller (idretten). Under transkripsjonen ble lydfilen oversatt fra dialekt til bokmål, samt at all informasjonen som kunne identifisere informanten ble fjernet eller erstattet med generelle begreper.

I denne oppgaven har jeg innhentet og behandlet personlige erfaringer og opplysninger. Disse opplysningene kunne direkte eller indirekte knyttes til enkeltpersoner (Thagaard, 2013). Derfor var det nødvendig å melde inn prosjektet til Norsk senter for forskningsdata (NSD). Godkjenning fra NSD finnes i vedlegg 5. Jeg har forholdt meg til de etiske retningslinjene fra NSD, og datamaterialet har blitt behandlet etter NSD sine krav og NTNU sine interne rutiner for datasikkerhet.

5. Analyse

I dette kapitlet vil sentrale funn fra datamaterialet bli presentert. Jeg vil i dialog med mitt teoretiske perspektiv og tidligere forskning, belyse jentenes oppfatninger og opplevelser med hvordan sosiale aktører påvirker formingen av jentenes kroppsbilde og kroppsidealer, og videre analysere hvordan idrett og trening påvirker kroppsbildet. De sentrale temaene i analysen er: sosiale aktørers rolle knyttet til kroppsidealer og kroppsbilde, trening og kroppsbilde, samt idrettsdeltakelse og kroppsbilde.

Direkte sitater fra informantene vil illustrere mine funn, og disse vil bli presentert i kursiv. Når setninger utelukkes fra informanten, markeres dette med (...). Som vist i tabell 2 vil informantene bli tildelt et pseudonym med forbokstav basert på om de driver med idrett (forbokstav I) eller trening på treningssenter (forbokstav T). Dette gjøres med hensyn til anonymitet, for å adskille dem og forhåpentligvis gjøre det enklere å holde tråden i lesingen.

Tabell 2. Oversikt over informantenes pseudonymer

Jenter som driver med idrett	Jenter som trener på treningssenter
Ina	Tara
Irmelin	Tove
Iris	Tiril
Isabel	Terese
Ingebjørg	Torunn

5.1 Sosiale aktører: Forming av kroppsideal og kroppsbilde

Den sosiokulturelle modellen (figur 1) som jeg har referert til på side 18, peker på tre sosiale aktører som ofte påvirker kroppsbilde; media, jevnaldrende og foreldre. I tillegg nevner Tiggemann (2012) at også trenere og treningsmiljøet kan være potensielle kilder til påvirkning. På denne bakgrunn vil jeg i det videre diskutere hvordan sosiale medier, jevnaldrende og treningsmiljøet, som også vil inkludere trenere og foreldre, ser ut til å bidra til å påvirke jentenes kroppsbilde.

5.1.1 Kroppsideal og kroppspress i sosiale medier

Ifølge Tiggemann (2012) er media den mest innflytelsesrike institusjonen når det gjelder å spre budskap om hvilke kroppsideal som er mest attraktive, og særlig gjelder dette sosiale medier. Den vestlige kulturen fremstiller et kroppsideal for kvinner som er svært detaljert og uoppnåelig, hvor kroppen skal være både tynn, trent og formfull på samme tid (Kvalem, 2007; Markula, 1995; Tiggemann, 2012). Datamaterialet viser at informantene uttrykket denne kulturelle standarden for kvinnekroppen. Dette ble beskrevet slik:

«Jeg føler at de fleste jenter skal være slanke og tynne. Og kanskje ha litt former. Altså alle jenter har jo lyst på rumpe. Jeg har ikke så mye fokus på store armer og sånn, for det er jo ingen jenter som på en måte ønsker det da...» (Torunn)

«Kroppsidealet varierer litt for jenter. Noen vil se ut som den helt slanke versjonen uten noen muskler, men jeg føler at nå i det siste så skal du liksom ha litt definerte muskler på kroppen, men de skal ikke være for store og mandige. Så det er sånn slanke, definerte muskler med lite kroppsfett egentlig.» (Tiril)

Disse utsagnene illustrerer noe variasjon i beskrivelsen av kroppsidealet, men et fellestrekk i intervjuene er at den tidsriktige idealkroppen blir beskrevet som tynn, trent og med former. Dette samsvarer med idealene som ble beskrevet i studien til Elvebakk et al. (2018), hvor idealet enten var en tynn kropp eller en kropp som var tynn og formfull. Samtidig blir det understreket at kroppen ikke skal være maskulin med for store muskler, og dermed fremstår idealet som en serie av motsetninger (Markula, 1995). Intervjuene viser at eksponeringen av kroppsidealene i sosiale medier påvirket informantene i noe ulik grad, og for noen førte dette til en opplevelse av kroppspress:

«Altså det er plenty av kroppspress på sosiale medier med alle disse fine, perfekte kroppene, og så er det sånn; tren de og de øvelsene, spis dette, ta visse tilskudd – for da ser du sånn ut. Og på sosiale medier får du det opp uansett. I hvert fall for min del er det umulig å unngå det på sosiale medier.» (Tiril)

Flere snakket konkret om hvordan kroppsidealene påvirket kroppoppfatningen negativt:

«Det er selvfølgelig veldig mange som blir påvirket av det (kroppsidealet). Jeg har jo selv blitt påvirket av det gjennom å tenke at det liksom er sånn man skal se ut, og at det på en måte er det som er «in» nå. Og jeg tror de fleste blir påvirket, jeg tror ikke det er noen som går rundt og er kjempefornøyd med kroppen sin. Det tror jeg ikke.» (Torunn)

«Ja, altså jeg skulle jo ønske at det (kroppsidealet) var meg selvfølgelig. Det er jo det optimale. Men, jeg vet ikke, jeg tror jeg bare har innsett at det skjer ikke at det er meg. Det går ikke... Eller, det går jo hvis du absolutt vil, da kan jeg sikkert få det til. (...) Jeg har tenkt litt på hvor mye unødvendig tid jeg bruker på å tenke på hvordan jeg ser ut. Jeg skulle ønske at jeg brukte mindre energi på å være misfornøyd med hvordan jeg er og heller bare godtatt hvordan jeg er.» (Tiril)

Disse erfaringene peker på hvordan sosiale medier påvirker forholdet til egen kropp ved å kommunisere kulturelle budskap om kosthold og trening, for å oppnå en kropp som er kulturelt akseptert (Bordo, 1993; Mathisen & Olsen, 2016; Thompson et al., 2012). De viser også til hvordan dette kan resultere i individuell skuffelse og misnøye med egen kropp (Kvalem, 2007; Tiggemann, 2012). I likhet med Rysst og Roos (2014) påpekes det at media er en sterk bidragsyter til kroppspresset som ungdom i dag opplever, hvor det avbildes tynne kvinner som blant annet reklamerer for hvordan man kan trene for å oppnå en kropp som er i tråd med gjeldende idealer. For jenter skaper dette ofte et feilaktig virkelighetsbilde av kropper, som de internaliserer og blir negativt påvirket av (Rysst & Roos, 2014; Tiggemann, 2012), noe sitatene over antyder. Utsagnene illustrerer at flere opplever at egen kropp ikke er i nærheten av det feminine kroppsidealet, og dette fremkaller bekymringer og negative oppfatninger, tanker og følelser om egen kropp.

Også de idrettsaktive jentene viste på flere måter at den feminine idealkroppen ble av noen brukt som referanseramme for egen kropp. Eksempelvis uttalte Isabel og Irmelin det slik:

«Det er jo at jenter skal være tynne og slanke og liksom ha former. (...) Det er jo å være tynn og slank som er fasiten. Så sosiale medier har jo en innvirkning på hvordan folk tenker om kropp og hva som skal være standarden da. (...) Alle har et ideal på hvordan en kvinne skal være, og da tar man jo utgangspunkt i at jeg har lyst til å være slik.»
(Isabel)

«Jeg har jo på en måte fulgt dem (treningsprofiler på Instagram) fordi jeg føler de kommer med treningstips, men så har jeg vel innsett at jeg fokuserer ikke så mye på tipsene - jeg ser mer på kroppene deres og tenker at slik ser ikke jeg ut.» (Irmelin)

Disse erfaringene tyder på at også idrettsutøvere bruker de kulturelle kroppsidealene som mal for vurdering av egen kropp, og det viser at idealet internaliseres og gir en påfølgende følelse av utilstrekkelighet (Halliwell, 2012; Tiggemann, 2012). Selv om Irmelins intensjon med bruk av sosiale medier kan anses som god ved at hun ønsker å få inspirasjon til trening, fører eksponeringen likevel til negative tanker om egen kropp. I noen av intervjuene kom det imidlertid fram at det sosiokulturelle idealet ikke ble sett på som like viktig å oppnå, spesielt gjaldt dette for noen av utøverne. Ina påpekte blant annet at idretten hindret henne i å nå dette idealet:

«Jeg blir ikke så påvirket av noen av dem (kroppsidealene). Jeg føler ikke at jeg kan sammenligne min kropp mot deres egentlig, fordi treningen har gjort meg litt annerledes.» (Ina)

Dette peker på at noen blir mindre påvirket av det sosiokulturelle kroppsidealet, og at sammenligning med dette idealet vil være urealistisk. Flere fremhevet også at mye av det man ser i media er retusjert:

«Jeg har jo sluttet å følge så mange som alltid skal vise seg frem. Men jeg husker jo selv når jeg fulgte dem, så var jeg sånn; åh, hvorfor skal det alltid komme opp? De har jo ganske fine kropper, men til syvende og sist så er jo mye av det redigert.» (Terese)

Altså jeg tenker på en måte litt omvendt da. Når jeg ser folk på Instagram, så tenker jeg at de kan gjøre sykt mye med kroppen sin - måten de står på eller at de kan redigere bilder veldig bra.» (Torunn)

Ifølge Rysst og Roos (2014) bidrar retusjerte bilder i media til å skape og opprettholde kroppspress. Disse jentene viser at de har et reflektert forhold rundt idealene som presenteres i media, og er kritiske til disse. Ifølge Tylka (2011) er en sentral komponent i et positivt kroppsilde nettopp evnen til å være kritisk til media og en bevissthet omkring medias fremstilling av kropper som ikke nødvendigvis er representasjoner av virkeligheten. Tove og Tara fortalte likevel at kroppsidealene som fremkommer i media kan inspirere dem til å trene:

«Jeg føler ikke på det sinnssyke kroppspresset som kanskje mange gjør, selv om jeg selvfølgelig opplever kroppspress jeg også. Men når jeg går inn på sosiale medier, så får jeg mer inspirasjon til å trene. Når jeg ser en person som ser slik og slik ut, så tenker jeg at hun så veldig fin ut, så ser jeg for eksempel at hun har lagt ut at hun trener, og istedenfor å tenke; åh, skulle ønske jeg så slik ut, så tenker jeg at jeg også kan jo se slik ut hvis jeg har lyst til det. Så jeg får mer inspirasjon til å begynne å trene.» (Tove)

«Jeg føler at jeg er litt motsatt av folk, fordi jeg føler ikke så mye på kroppspress. Når jeg ser Sophie Elise for eksempel, så tenker jeg ikke at nå må jeg også ta rumpeoperasjon, liksom. Da vil jeg heller trene for å få den rumpa jeg vil. (...) Og når jeg ser at folk som er tynne som jeg synes ser bra ut, så tenker jeg jo at jeg har lyst til å være slik selv, men jeg tenker ikke at dette gjør at jeg vil gå på slankediett liksom. Så ja, det er bare at jeg vil spise sunnere og trene mer, slik at man ser bra ut.» (Tara)

Både Tove og Tara forteller her at de skiller seg kanskje litt fra andre unge ved at de ikke føler på et særlig kroppspress og bruker idealene som inspirasjon til trening. Likevel viser utsagnene at trening blir benyttet som en kroppsmodifiserende teknikk, for å nærme seg en kropp som er slank og trent, og nærmere idealet (Grogan, 2017). Intervjuene i denne studien viste at de fleste er stort sett fornøyd med kroppen, og at dette har sammenheng med at de bruker mye tid på trening, selv om noen også uttrykker at representasjoner av det sosiokulturelle kroppsidealet i media reflekterer misnøye med egen kropp. Utfordringen for de fleste ser ut til å være at de egentlig aldri blir helt fornøyd med kroppen sin. De opplever at det alltid er noe som kan forbedres.

5.1.2 Kroppsnormer blant venner

Normer og forventninger til kroppens utseende blir ikke bare kommunisert gjennom media, men også via personer man omgås med i det sosiale miljøet man er en del av (Tiggemann,

2012). Informantene oppfattet jevnaldrende som betydningsfulle formidlere av kulturelle kroppsidealer, og dette påvirket både kognitive og atferdsrelaterte aspekter ved kroppsbildet (Cash & Smolak, 2011). Flere trakk spesielt frem at de påvirkes av at venner snakker negativt om egen kropp, og om hvordan det kommuniseres om kropp, slanking, trening og kosthold. Disse opplevelsene kom til uttrykk på flere måter:

Jeg har for eksempel ei venninne som jeg synes har sykt fin kropp, og det er jo noe jeg sammenligner meg opp mot. (...) Men så har jeg for eksempel en annen venninne som jeg pleier å trene med, og hun er veldig misfornøyd med sin kropp da. Og samtidig som hun klager på sin kropp, så skal hun alltid dra meg med i den klagingen, for eksempel hvis vi trener på skolen og gjør en mageøvelse, så får jeg liksom den kommentaren; vet du hva, dette burde meg og deg begynne å trene, fordi meg og deg trenger det. Hun sier alltid meg og deg. (...) Så det blir skapt et kroppspress av venner også egentlig. (Tove)

«Jeg føler jo det blir snakket om en del – ofte i garderobene. Når vi for eksempel ser et bilde, så er det sånn åh, hun hadde fin rumpe, men de snakker aldri negativt om andre.» (Ingebjørg)

Tiril og Torunn forklarte også hvordan kropp, trening og kosthold påvirket måten man ble godtatt i det sosiale miljøet de var en del av:

«Jeg vil si at fokuset på trening og kropp påvirker meg i stor grad fordi jeg hele tiden får det innspillet om at du må trene og spise på en viss måte, og du må se slik og slik ut liksom. Mye av det kommer fra sosiale medier, og det er jo snakk om det blant vennene mine også, sånn som; hun har så fin kropp, jeg må trene slik, åh, se jeg har lagt på meg. Det går ikke en dag uten at det i en eller annen form ikke er et tema for deg på en måte. Jeg føler det har blitt en stor del av livet mitt å tenke på hvordan jeg skal trene og hva jeg kan spise og ikke. Jeg føler jeg må se slik og slik ut og være så og så slank for at du skal være OK i miljøet ditt på en måte.» (Tiril)

«Jeg har noen venninner som er sånn at de sier; okei, nå skal jeg slanke meg, jeg må slutte å spise så mye. Og da blir jeg jo påvirket. (...) Når venner rundt meg spiser sunt og trener, så tenker jeg jo at jeg også må gjøre det, for å på en måte passe inn.» (Torunn)

Disse uttalelsene viser til hvordan jevnaldrende kan påvirke kroppsbildet gjennom at de kommenterer på kropp og utseende, sammenligner utseende sitt med andre, samt deler bekymringer knyttet til vekt, mat og utseende (Tiggemann, 2012). Konkret knyttes dette til både positive og negative kommentarer på utseende og vekt, og viser at venninner gjerne deler de samme kroppsbildebekymringene og den samme oppfattelsen av hva som er en ideell kropp (Tiggemann, 2012). Det viser også at når venninner uttrykker misnøye med egen kropp, påvirker dette jentenes holdninger og forventninger til hvordan kroppen bør se ut (Cash, 2011). Kommentarene og samtalene om kropp, mat og trening, viser til hvordan sosiokulturelle kroppsidealer blir indirekte og direkte kommunisert, og ofte forsterker dette negative tanker omkring egen eller andres kropper (Thompson et al., 2012; Tiggemann, 2012). Slike kommentarer fører til at de opplever et negativt press om å endre kroppen sin gjennom kosthold og trening, og kan ofte føre til økt kroppsmisnøye og en forsterkende selv-objektivering (Slater & Tiggemann, 2011). Beskrivelsene illustrerer også hvordan kroppens utseende er viktig for å bli mer godkjent og akseptert blant venner (Jones & Crawford, 2006; Mooney et al., 2009; Tiggemann, 2012), og informantenes fortellinger tyder på at kroppspresset forsterkes av venner (Dunkley et al., 2001; Elvebakk et al., 2018).

5.1.3 Gutters holdninger og kommentarer

Flere av informantene påpekte også hvordan gutters forventninger og kommentarer på jenters kropper førte til en opplevelse av kroppspress:

«Jeg føler også at kanskje guttene legger et større press på oss jenter når det kommer til hvordan vi skal se ut. De sier sånn; oi, hun ser sykt bra ut, og hun var deilig, fordi hun hadde fin kropp.» (Isabel)

«Altså du skal trene kroppen fordi at gutter skal like den. Men jeg og mine venner tenker ikke så mye egentlig på kroppen til gutten. Jeg føler at guttene er mer opptatt av kroppen til jentene enn det jentene er av kroppen til guttene.» (Tiril)

«De (guttene) kan si sånn; du ser stygg ut i den tightsen, du burde trene mer. Vi har liksom et godt forhold til hverandre, men vi har også de kommentarene der, der det plutselig blir sånn at de sier at kroppen din er stygg og slike ting. Så jeg føler at det å være jente gjør at man blir stilt krav til hvordan kroppen skal se ut. Og da kan jo du

begynne å tenke at; åja, burde jeg kanskje se slik ut? Så jeg føler kanskje det er ganske mye kroppspress rettet mot jenter.» (Tove)

Tove snakket også konkret om hvordan det er vanskeligere for jenter å oppnå en kropp som er i tråd med idealet:

«Jeg føler jo at gutter vil at jenter skal ha former, store pupper, stor rumpe, smal midje, og liksom være tynne. Så jeg føler at mot jenter så er det veldig de tingene som kanskje ikke er lettest å få minst som skal være minst, og de tingene som skal være størst er kanskje ikke det som blir størst da. (...) Jeg føler jo at gutter også kan ha det presset med at de skal se trente ut, men jeg føler ikke det er like stort press på at de må ha den og den sixpacken.» (Tove)

Disse erfaringene viser at gutter oppfattes som sentrale i formingen av jenters kroppsideal og kroppsbilde (Dunkley et al., 2001). Det påpekes her hvordan kroppsidealet er mer detaljert og uoppnåelig for jenter (Kvalem, 2007). Sitatene illustrerer også at kroppens utseende blir ansett som viktig for å tiltrekke seg guttenes oppmerksomhet, og viser hvordan jenter lever i en seksuell objektivert kultur, hvor jentene opplever at man må trene for å tilfredsstille det mannlige kjønn (Fredrickson & Roberts, 1997). I likhet med Slater og Tiggemann (2011) sin studie, opplever jentene at idealet blir kommunisert av gutter gjennom rosing og erting av kvinnekroppens utseende. Dette leder igjen til at de internaliserer et syn på seg selv som et objekt som evalueres og kommenteres av andre, og fører til bekymrende tanker om egen kropp (Fredrickson & Roberts, 1997).

5.1.4 Kroppsfokus og treningsmiljøets påvirkning

5.1.4.1 Kroppsfokus i idrett

De idrettsaktive jentene oppfattet også lagkamerater som sentrale personer i treningsmiljøet, og hva disse kommuniserte, kunne påvirke hvordan de oppfattet kroppen sin. Informantene uttrykket at de generelt hadde en positiv kroppsoppfatning innenfor idrettskonteksten. Samtidig uttrykket også noen et press om å ha en optimal presterende idrettskropp. Dette ble beskrevet av Iris slik:

«Jeg tror at det kanskje er enda litt mer press i form av hva som på en måte er den perfekte idrettskroppen og. Fordi det er jo ikke en veldig stor hemmelighet at på toppnivå, så ser de ganske like ut på en måte. Og da er det veldig lett å sammenlikne, og da er det sånn; okei, hun er litt tynnere enn meg, kanskje hvis jeg går litt ned i vekt så..» (Iris)

Dette fremhever at kvinnelige idrettsutøvere ikke bare er utsatt for kroppspress i samfunnet – de er også utsatt for et kroppspress innenfor idretten, hvor det ofte stilles krav om hvordan en presterende idrettskropp bør se ut for å lykkes (Petrie & Greenleaf, 2012). Idealkroppen innen idretten førte til at utøverne sammenlignet både prestasjoner og kropp med sine lagkamerater:

«Når man er i en garderobe med mange jenter, som man ser veldig ofte, så er det jo ikke rart at vi sammenligner kroppene våre mot hverandres. Hvis en som er tynnere enn meg eller ser annerledes ut enn meg, og jeg vil være sånn, så sammenligner jeg jo og tenker at hvorfor er ikke min kropp sånn, ser jeg dårligere ut enn det hun gjør liksom? Men når det kommer til å være i bassenget, så kan det være at det ikke har noe å si i det hele tatt.» (Ina)

«Ja, man ser jo ofte på bilder. Eller bare i virkeligheten også, folk som har trent mye og ser veldig bra ut. Men hvis jeg sammenligner meg med noen så tror jeg det er de jeg trener med selv for det meste. Fordi jeg har trent like mye som dem, og jeg føler at jeg bør se litt sånn ut. (...) For min del så går sammenligningen mer på muskler, se litt sterk ut, i tillegg til det idealet da.» (Ingebjørg)

«Det er jo og litt sånn at hvis du for eksempel ser en sykt god spiller, og du ser at hun er godt trent, sterk og slank, så vil du jo kanskje tenke sånn at åh, slik har jeg også lyst til å bli. Vi jenter er jo ofte sånn at vi vil være slanke og tynne liksom.» (Isabel)

Disse sitatene viser at en atletisk kropp blir oppfattet som viktig for å kunne prestere i idretten (Petrie & Greenleaf, 2012). Jentene sammenligner seg med både andre de identifiserer seg med, men også med andre de anser som mer flinke og attraktive enn seg selv (Festinger, 1954; Mosewich et al., 2009). Sammenligningen er relatert til både kroppens utseende og kroppslige prestasjoner i idretten, og påvirker hvordan dem tenker og føler om egen kropp (Halliwell, 2012; Kvalem, 2007). Ifølge Halliwell (2012) er sammenligningen man gjør mellom sitt eget

utseende og andres utseende, knyttet til i hvilken grad man internaliserer dominerende kroppsidealene. Utsagnene over kan tolkes som at informantene internaliserer kroppsidealene både innenfor idretten og i samfunnet, men at det for noen er viktigere å ha en ideell idrettskropp enn å være lik skjønnhetsidealet. Samtidig ble det påpekt at det fantes ulike presterende kropper innenfor idretten, og slik som Ina fremhever, vil ikke kroppsform alltid ha like stor betydning når det kommer til faktiske prestasjoner. Irmelin, som driver med lagidrett, men som også trener på treningssenter, fortalte i likhet med Ina om hvordan idretten fremmer kroppslig ulikhet:

«Altså i (idretten) så handler det ikke om å ha størst rumpe og slikt. Jeg føler ikke det har noe å si akkurat der. Der er det bare at du har lyst å ha de egenskapene du har lyst til å ha for å prestere på banen.(...) Der er det mer slik at du har lyst til å være rask og ha den kroppen som du trenger for posisjonen din. Hvis du er forsvar så bør du kanskje være litt større og slikt. Og jeg som alltid har vært litt lett og liten er liksom ving. Så der føler jeg mer at det er slik at du har den kroppen du har og den passer inn en eller annen plass.» (Irmelin)

Her påpekes det hvordan idretten sees på som et miljø som verdsetter kroppslige forskjeller, og hvor funksjonelle kvaliteter ved kroppen anses som viktigere enn dens utseende, noe som er sentralt i utviklingen av et positivt kroppsbylde (Abbott & Barber, 2011; Tylka, 2011). Det typiske i intervjuene var at informantene opplevde at kroppspress var fraværende innenfor idretten, i motsetning til hva de opplevde ellers i samfunnet. Flere opplevde at idretten var en arena hvor man kunne glemme kroppen, og heller fokusere på hva kroppen kunne prestere.

5.1.4.2 Støttende trenere og foreldre

Foreldre og trenere ble også identifisert som sentrale aktører for idrettsutøverne og som påvirket kroppsbylde (Beckner & Record, 2016). Iris fortalte eksempelvis at trenere kunne ha en stor innflytelse, og hvordan kommentarer fra trener vekket bekymringer omkring mat og kropp:

«Vi har jo hatt en trener som hver uke spør hvordan det går med vekten til enkelte og litt sånn. Du vet at hvis du spiser for mye nå, så kommer du til å prestere dårlig, og da får du ikke være med på ting. Så sånn er det jo på en måte et kroppspress ved at det er om å gjøre å være der da, og se ut som en idrettsutøver.» (Iris)

Iris erfaringer viser hvordan utøvere som har oppnådd en ideell prestasjons kropp, vil bli gitt flere muligheter enn sine lagkamerater som ikke oppnår disse kroppslige kravene (Beckner & Record, 2016). Det viser også hvordan trenere kan legge et press på utøvere når det gjelder kroppsvekt og kroppsform for å opprettholde en presterende kropp (Beckner & Record, 2016). Samtidig kom det fram i intervjuene at de fleste informantene opplevde trenerne sine som støttende og lite kroppsfokuserte, og som bidro til å skape et helseorientert treningsmiljø:

«Jeg husker at trenerne på landslagssamling tok opp dette med mat. De hadde et kurs der de snakket om hvor viktig det var. Under treningene, som varte hele dagen, lå det mat på benkene slik at vi skulle få i oss næringen vi trengte, og de var veldig opptatt at vi skulle spise og det var ikke noe fokus på å spise mindre. De snakket om at jenter i den alderen ikke må tenke på mat, fordi det ødelegger bare alt. Så jeg synes ikke det har vært noe kroppspress i idretten.» (Isabel)

«Det har jo blitt tatt opp om man har det greit med seg selv og kroppen sin, og trener har tidligere spurt om vi følte på kroppspress. Og de fleste sa jo nei. For vi snakker jo mye med trenere om mat og sukker og alt det der. Men de er jo helt åpne for at vi skal unne oss litt.» (Ina)

Dette viser at informantene opplever trenerne som støttende og i liten grad kroppsfokuserte, og som bidrar til å skape et miljø hvor det fokuseres på riktig og nok ernæring fremfor et fokus på utøvernes kroppsvekt (Krane et al., 2001). På denne måten ble idrettsmiljøet beskrevet som en positiv arena og som motstår fokuset på et restriktivt matinntak for optimal prestasjon. Fortellingene illustrerer også at trenere er bevisst kroppspress-tematikken og setter denne på dagordenen, noe som kan bidra til å gjøre det mindre tabubelagt å samtale om (Beckner & Record, 2016).

Iris fortalte likevel om hvordan foreldre i treningsmiljøet kunne være spesielt engasjert og opptatt av kroppsvekten til sine barn:

«Jeg føler vanlige jenter har kanskje ikke så mye press hjemmefra og sånn på kropp. Mens i (idretts)miljøet er det jo foreldre som passer på hva man spiser. Vi hadde jo en mor som var med på leir for å passe på at sønnen ikke gikk opp i vekt.» (Iris)

Dette viser hvordan foreldre, i likhet med trenere, kan legge et press på utøvere når det gjelder mat og kropp for å prestere optimalt. Likevel var det typiske i intervjuene at foreldre hadde et avslappende forhold til kropp, og det var lite snakk om kropp og utseende hjemme. Dette gjaldt både jentene som drev med idrett og jentene som trente på treningssenter. Selv om foreldre ifølge Tiggemann (2012) har en viktig påvirkning på jenters kroppsbilde, viser intervjuene at flertallet av jentene ikke oppfattet foreldrene som en sentral påvirkningskilde. Dette kan sees i lys av at disse jentene er i slutten av ungdomsårene, og her blir ofte foreldre ansett som mindre viktige når det gjelder forming av jenters kroppsbildet (Jones & Crawford, 2006). Likevel kom det frem i noen av intervjuene at foreldrene heller hadde en positiv påvirkning. Noen trakk frem hvordan de kunne snakke åpent om kroppsproblematikk med foreldrene:

«Det blir egentlig ikke snakket noen ting om, men jeg har snakket litt med mamma om kroppspress. Jeg sa bare en dag at jeg trengte å snakke med noen om det, fordi jeg følte at det begynte å bygge seg mer og mer opp. Så snakket vi om det, og prøvde å komme frem til hvorfor jeg følte sånn og hva jeg kunne gjøre. Men jeg har jo aldri snakket med henne om slikt før, men det var jo godt også.» (Irmelin)

«Der er det ikke så mye fokus på kropp. De legger aldri press på meg, på hvordan jeg skal se ut. (...) Men de merker jo hvis en av barna endrer oppførsel i forhold til mat. Da spør de jo om det går fint og sånn. Og da kan man jo si hva man tenker på. Så det er åpent for å snakke om det.» (Ina)

Det antydes her hvordan foreldre virker støttende, der jentene opplever å kunne ha en åpen dialog om sine tanker og følelser omkring kropp og kroppspress, noe som kan virke beskyttende mot utvikling av et negativt kroppsbilde (Barker & Galambos, 2003; Bearman et al., 2006). Informantene fortalte også at de hadde en aktiv familie og opplevde ubetinget aksept fra foreldrene, som heller fokuserte på hva man kan få til med kroppen sin i form av idrettslige prestasjoner, fremfor et fokus på kroppens utseende. Dette kan bidra til evnen å motstå internalisering av kroppsidealer og et påfølgende objektivert syn på kroppen (Fredrickson & Roberts, 1997; Tylka, 2011).

5.1.4.3 Treningssenteret

Treningssentre er ifølge Slater og Tiggemann (2011) utsatt for å være evaluerende når det gjelder kropp, som for eksempel bruken av speil, avslørende treningsklær og at man observerer

andre som trener. For noen av informantene kunne fokuset på kropp i treningsmiljøet vekke kroppsrelatert misunnelse og bekymringer omkring egen kropp:

«Jeg ser jo andre på treningssenteret og blir litt sånn åh skulle ønske jeg så slik ut.»
(Terese)

«Du har noen som går rundt i kjempekorte shortser og magetopper, og er skikkelig fornøyde og er sånn; se på meg, jeg trener, eller så har du de som trener i hettegenser og joggebukse. Så jeg føler at det spørres litt hvem du møter på når du er på trening. Men noen ganger kan jeg komme der å tenke at jeg ser verst ut av alle, og tenke at nå må jeg trene skikkelig bra. Eller så kan jeg noen dager tenke at det er mer avslappede folk der i dag, og da kan jeg selv slappe av.» (Tove)

Irmelin snakket også konkret om hvordan hun oppfattet at trening på treningssenter førte til at hun ble mer kroppsfokusert enn hva som var tilfelle i idretten:

«Det jeg har merket er at når jeg drev med idrett, så tenkte jeg egentlig ikke så mye over kropp. Da var det egentlig bare det å spille, det var kjekt. Mens når jeg har begynt å trene mer styrke så har jeg jo merket det veldig at jeg blir mye mer opptatt av kropp, at det er slik og slik jeg vil se ut, og jeg trener slik og slik på grunn av det. (...) Når du er på treningssenteret, så står du jo i speilet og ser på deg selv og på alle andre rundt deg. Mens i (idretten) er det et helt annet miljø.» (Irmelin)

Her påpekes det at treningssentre kan reflektere en kroppskultur som er karakterisert av et økt fokus på kroppens utseende og sosial sammenligning (Prichard & Tiggemann, 2008; Slater & Tiggemann, 2011; Strelan et al., 2003). Ifølge Fredrickson og Roberts (1997), vil en slik kroppslig objektivisering kunne føre til selv-objektivisering, hvor jentene gradvis internaliserer et observatørperspektiv på egen kropp og ser på kroppen sin som et objekt som andre kan evaluere. Det viser hvordan kroppslig sammenligning og evalueringer kan påvirke kognitive og atferdsrelaterte aspekter ved kroppsbildet, der det kan føre til negative tanker om egen kropp, og videre en oppfatning av å måtte trene for å bli mer fornøyd med kroppens utseende. Selv om trening på treningssenter noen ganger kan fremkalle bekymringer rundt egen kropp, ble miljøet her vurdert som positivt av de fleste informantene. Flere hevdet dessuten at treningsmiljøet ikke opplevdes som en kroppsfokusert arena. Eksempelvis beskrev Tiril dette slik:

«Der jeg går, så synes jeg at de prøver å få bort dette fokuset på kropp. For eksempel så får du ikke lov til å gå i singlet eller magetopp eller noe sånn. Du må gå i t-skjorte eller langermet genser. Så i hvert fall der jeg går nå, så synes jeg ikke de har noe sånn kroppsfokus.» (Tiril)

Det påpekes her at treningsmiljøet ikke oppfattes som kroppsfokusert og vekker mindre kroppslige bekymringer. Intervjuene viser at i de fleste tilfeller erfarer jentene at treningssenteret ikke vektlegger et evaluerende og objektivt syn på kropp. Dette står i kontrast til hva den kvantitative litteraturen viser (Prichard & Tiggemann, 2008; Slater & Tiggemann, 2011), som peker på at trening på treningssentre forbindes med kroppslig objektivisering og kroppsmisnøye. Dette viser også hvordan treningssenterbransjen har tatt kroppspresset på alvor, hvor treningskulturens fokus på kropp og avslørende treningsklær kan anse å ha en negativ påvirkning på kroppsbildet. Dermed har treningssenteret utarbeidet egne regler for klesbruk, noe som kan tenkes å bidra til å redusere objektivisering av kroppen.

5.2 Trening påvirker kroppsbilde

5.2.1 Estetiske og funksjonelle motiv for trening

For mange kvinner er målet med trening å oppnå en kulturelt akseptert kropp som er slank og trent for å bli mer tilfreds med kroppens utseende (Grogan, 2017; Markula, 1995). Informantene som trente på treningssenter, påpekte at treningen i stor grad hadde positive effekter på eget kroppsbilde. I denne sammenheng ble det vektlagt et estetisk kroppsfokus, hvor målet med treningen i hovedsak var knyttet til et ønske om å endre kroppen, for slik å få positive tanker og følelser om egen kropp. Til tross for dette ble det også fremhevet et funksjonelt kroppsfokus i form av bevegelsesglede og helsemessige fordeler ved trening:

«Jeg synes det er kjekt og er veldig motivert for trening. Liker veldig godt den følelsen etterpå. (...) Jeg vil jo bli sterkere, fordi jeg er en veldig sånn utholdenhetsjente, og derfor har jeg aldri hatt så mye styrke i meg. Så vil jeg jo få muskler og sånn da, og derfor begynte jeg på treningssenter med søsteren min. Og så er det jo kanskje litt sånn kroppspress og kanskje føle seg litt tynnere og sånn når du trener, slik at man føler at kroppen ser bra ut.» (Torunn)

«Jeg trener jo fordi at jeg føler meg bedre. Ikke bare med å se framgang, men generelt at jeg føler meg mer oppegående og føler at jeg får mer ut av dagen. Så synes jeg det er gøy. Jeg synes det er en drivkraft å gå å trene. Både det at jeg vil bli sterkere, men også det å se definisjonen på kroppen. (...) Altså jeg er jo veldig kort, så jeg har ikke lyst at man skal se at jeg på en måte blir for stor med muskler, fordi da kan jeg se tjukk ut igjen. Men jeg vil fortsatt at det skal være definert da, at folk ser at du trener når du går i bikini.» (Tara)

«Jeg trener jo fordi at jeg har lyst til å se tynn ut, men jeg har også lyst til å ha muskler uten at det blir for mye muskler da.» (Tove)

Terese påpekte også at hun fikk bedre selvbilde av å trene, og at dette hadde sammenheng med at kroppens utseende ble endret som følge av treningen:

«Jeg trente meg egentlig mer opp for å få et bedre selvbilde. Hvis jeg ser på meg selv nå i forhold til i forfjor, så ser jeg at trening har påvirket meg positivt. At jeg kan mer og at jeg føler jeg ser bedre ut enn det jeg gjorde for to år siden. (...) Det har jo vært sykt mye fokus på kropp, og da er det jo ikke rart at vi har lyst til å trene, fordi det er jo slik man kan få en bra kropp. (...) Så det som er viktig for meg er at jeg føler selv at jeg ser bra ut. Altså nå er det jo snart sommer. At jeg tør å gå med bikini. At det liksom ikke skal være et problem. Og helsen. Altså jeg får jo så mye bedre helse når jeg trener. Og bedre kondis. Da blir jeg jo i bedre humør, får lykkemolekyler, sover bedre, spiser bedre.» (Terese)

Disse erfaringene illustrerer i tråd med tidligere forskning (Abbott & Barber, 2011; Prichard & Tiggemann, 2008; Slater & Tiggemann, 2011; Strelan et al., 2003) at jentene har flere motiv for trening på treningssenter, men hovedtendensen er knyttet til et fokus på kroppens utseende, slik som vektreduksjon og endring av kroppsform. Utsagnene viser at trening blir sett på som en mulighet for å forandre og forbedre kroppen for å bli mer tilfreds med dens utseende. Kroppen blir på denne måten et oppussingsobjekt (Engelsrud, 2006). Dette viser til den atferdsrelaterte aspektet ved kroppsbildet, hvor tilfredshet med kroppens utseende kan bli et resultat av treningen (Pruzinsky & Cash, 2002). De ønsker heller ikke å ha for mye muskulatur, noe som kan tyde på at dette blir sett på som maskulint og lite attraktivt (Markula, 1995). Sitatene tyder på at den feminine idealkroppen påvirker deres mål med treningen, hvor de trener

for å oppnå en trent og slank kropp, som er kulturelt akseptert (Grogan, 2017; Markula, 1995). Dette reflekterer at idealet er blitt internalisert, og de bruker dette som referanseramme for egen kropp (Tiggemann, 2012). Selv om trening kan være positivt for jentens kroppsbilde i form av en oppfatning om endring av kroppens utseende (Babic et al., 2014), peker også datamaterialet på at trening fungerer som et middel for å nærme seg en ideell feminin kropp, som også begrenser dem i å oppnå «for» mye muskulatur (Markula, 1995).

Til tross for at mange av informantene knytter trening til kroppens utseende, uttrykkes også de helseorienterte meningene og funksjonelle fordelene ved trening. Dette inkluderer en opplevelse av bevegelsesglede, bedre helse, økt fysisk kompetanse, overskudd og velvære, noe som tyder på at trening påvirker jentenes kroppsbilde positivt (Campbell & Hausenblas, 2009; Lubans et al., 2010; Tiggemann & Williamson, 2000; Velez et al., 2010). Utsagnene eksemplifiserer også hvordan fokuset på å være sterk representerer en endring i kroppsidealet, hvor man har beveget seg mer bort fra det tynne kvinnelige idealet, til en mer sterk og veltrent kropp (Grogan, 2017). Styrketrening, og den påfølgende kroppsbyggingen, kan slik være en motsetning til det tradisjonelle tynne og feminine kroppsidealet (Markula, 1995), selv om de påpeker at de ikke ønsker for mye muskulatur.

Selv om flere av jentene forteller hvordan treningen påvirker kroppsbilde positivt, uttrykte også noen at dersom treningen ikke førte med seg kroppslige endringer, kunne dette føre til negative tanker omkring egen kropp. Dette kom til uttrykk slik:

«Jeg tror kanskje at når du trener, så trener du fordi du vil se resultater da. For eksempel hvis jeg trener, så begynner jeg å se forskjell, men når jeg plutselig ikke ser noen forskjell, så føler jeg at det kanskje kan bli litt verre for meg som trener enn for en som ikke trener. Man blir så opptatt av at man skal forandre seg og se forskjell, bli tynnere for eksempel, få større muskler og slike ting. (...) Når man først begynner å trene, og man ikke ser resultater, så blir det på en måte en byrde å tenke at; oi, kroppen min må jo være helt katastrofe, siden jeg ser ikke de resultatene jeg vil se.» (Tove)

«Det er jo slik at når jeg trener så vil jeg jo se progresjon på det. Så hvis jeg trener mye mage, så vil jeg se progresjon. Hvis ikke blir jeg lei meg. Så ja, treningen påvirker jo mye hvordan jeg oppfatter kroppen min. Nå er jeg sånn; okei, nå vil jeg bli slankere, så da skal jeg trene det. Og hvis ikke det går så blir jeg jo deppa kanskje.» (Torunn)

Disse opplevelsene illustrerer hvordan utseenderelaterte motiv for trening kan påvirke kroppsoppfatningen negativt dersom treningen ikke gir de resultatene man ønsker (Prichard & Tiggemann, 2008). Dette kan sees i lys av den atferdsmessige dimensjonen ved kroppsbilde (Pruzinsky & Cash, 2002), hvor trening som ikke gir synlige bevis, som å bli slankere eller få en mer definert og trent kropp, kan føre til negative tanker og følelser omkring egen kropp (Campbell & Hausenblas, 2009; Prichard & Tiggemann, 2008). Informantenes fortellinger viser at de trener for å se en endring på kroppen, og at treningen påvirker hvordan de oppfatter kroppen sin, både positivt og negativt.

5.3 Idrettsdeltakelse og kroppsbilde

5.3.1 Funksjonelle motiv dominerer

I motsetning til informantene som trener på treningssenter, antyder datamaterialet at de idrettsaktive er mindre opptatt av instrumentelle motiver orientert mot kroppens utseende, og synes å ha en sterkere bevissthet rettet mot kroppens funksjonalitet (Abbott & Barber, 2011). Motivet for idrettsdeltakelse var i stor grad knyttet til mestring, ved at de opplevde forbedringer i hva de kunne prestere med kroppen:

«For min del er det vel mest mestringsfølelsen – når du får til noe nytt for eksempel. Det synes jo jeg er veldig gøy. Og så er det jo en sport hvor det er enkelt å se hvordan du ligger an, og det er gøy å se fremgang. Siden enten så klarer du det, eller så klarer du det ikke.» (Ingebjørg)

«Jeg har alltid vært veldig glad i utfordringer! Og jeg har alltid vært veldig nysgjerrig på hvordan jeg kan bli bedre og hvordan jeg kan utvikle meg. (...) Og du får jo en helt vanvittig mestringsfølelse med at du hele tiden ser at du forbedrer deg – du ser at jobben du legger ned gir resultater da.» (Iris)

Dette illustrerer at idrettsutøverne kvantifiserer egne prestasjoner og er opptatt av mestringsfølelsen idretten gir dem, noe som fører til positive tanker om egen prestasjon og hva de kan få til med kroppen sin. Flere studier peker på det samme (Abbott & Barber, 2011; Boyer, 2007; Karr et al., 2013), og fremhever hvordan idrettsaktive jenter opplever økt fysisk mestringsforventning og dermed en mer positiv evaluering av egen kropp. Disse opplevelsene

ble knyttet til et funksjonelt kroppsbilde. Iris påpekte tydelig dette, og hvordan man i idretten fokuserer mer på kroppens funksjon og prestasjon, fremfor å fokusere på kroppens utseende:

«Jeg vil tro at jenter som driver med idrett ser mer på kroppen sin som et verktøy. Det er jo det idrett går ut på, at du skal prøve å prestere basert på hva kroppen din er i stand til. Så det er jo selvfølgelig viktig at du er opptatt av å trene, perfektionere, og å utvikle kroppen din. Det går jo liksom litt forbi de der skjønnhetsidealene da, som vanlige jenter kanskje har – altså sånn for meg hadde det vært superdumt å ha svære silikonpupper og stor rumpe. Det hadde vært en hindring.» (Iris)

I tråd med dette antyder tidligere undersøkelser (Abbott & Barber, 2011; Jankauskiene et al., 2020; Slater & Tiggemann, 2011) at idrettsdeltakelse kan fremme et funksjonelt og positivt kroppsbilde gjennom et fokus på funksjonelle kvaliteter ved kroppen, fremfor et objektivt- og utseendebasert syn. Dette bidrar til å motstå internalisering av stereotypiske skjønnhetsidealer (Piran, 2019; Tylka, 2011).

5.3.2 Prestasjon versus presentasjon

Selv om de fleste av idrettsutøverne vektla prestasjoner i større grad enn hvordan kroppen så ut, ble det også uttrykt bekymringer rundt mat og kropp:

«Hvis jeg ser på Therese Johaug liksom, hun er jo ganske spinkel og sånn, men hun har jo veldig markerte muskler, og da har jo også jeg lyst på det, men det kommer jo ikke over natten, og da blir det jo et press om at jeg må spise og trene på en viss måte. Hvis jeg spiser noe usunt, så tenker jeg jo på det. Og det er ikke bare på grunn av prestasjon at jeg tenker på det, men jeg har ikke lyst til å få en styggere kropp, på en måte.» (Ina)

«Jeg hadde en periode med mye trening og lite mat. Det handlet om at jeg ikke skulle veie så så mye og gå litt ned i vekt, da. (...) For slik som på banen for eksempel, så er jeg ikke en veldig hurtig person, men hvis jeg gikk litt ned i vekt så ble jeg på en måte litt lettere på tå. Vi jenter er jo ofte sånn at vi vil være slanke og tynne liksom, og hvis du er slank i (idretten) så er du jo veldig lett på tå og løper mye, for det er jo en sport som går veldig kjapt. Men det var jo langt fra spiseforstyrrelser, men det tapper meg jo litt. Jeg har jo i sikkert to år vært litt anstrengt til usunne ting og sånn.» (Isabel)

Dette antyder hvordan kroppsbildet reflekteres gjennom jentenes trenings- og kostholdsvaner, hvor de uttrykker en bekymring rundt mat og kropp. Selv om kosthold og trening handlet mest om forbedret funksjon og prestasjon, handlet det også for noen om å utvikle en trent og kulturelt akseptert kropp (Bordo, 1993; Markula, 1995). Selv om idrettsdeltakelse generelt assosieres med et mer positivt kroppsbilde, viser noen av disse jentene misnøye med egen kropp og et ønske om å endre kroppen gjennom trening og kosthold. Andre studier (Dyremyhr et al., 2014; Lunde & Holmqvist, 2017; Mosewich et al., 2009) påpeker lignende funn hvor jenter i både estetiske og ikke-estetiske idretter, opplever et kroppspress knyttet til vekt og utseende, i tillegg til et press om å prestere, noe som kan få konsekvenser for kroppsbildet. Dette betyr at de opplever at kroppen både må prestere og se bra ut samtidig (Mosewich et al., 2009).

Likevel var flere av jentene stort sett fornøyd med eget utseende og hvordan idretten medfører en positiv oppfatning av kroppen fordi kroppens utseende blir endret som følge av treningen:

«Jeg kan jo ha litt fort for å legge på meg. Så hvis jeg ikke hadde trent så hadde jeg jo fått en dårligere kropp. Men når jeg trener, så får jeg jo bedre kropp. (...) Hvis du satser, så må du jo kjøre på med kondisjon og styrke, og du får jo en bra kropp hvis du trener styrke og kondisjon jevnlig.» (Isabel)

Dette kan tolkes som at jenter som deltar i idrett, kan oppleve å være nærmere det sosiokulturelle kroppsidealet, og dermed opplever de tilfredshet med egen kropp (Jankauskiene et al., 2020; Karr et al., 2013). Petrie og Greenleaf (2012) påpeker at på bakgrunn av den store mengden fysisk aktivitet og trening som kreves for å lykkes i de fleste idretter, vil utøveres kropp kunne være mer lik det sosiale idealet enn hos ikke-deltakere i idrett. Det er med andre ord mindre diskrepans mellom det ekte og det ideelle, noe som gjør dem mer fornøyd med kroppen sin.

5.3.3 Kroppsbilde varierer i ulike kontekster

Selv om idrettsdeltakelse kan føre jenter nærere det sosiokulturelle kroppsidealet, viser datamaterialet at noen av jentene opplevde at kroppsbildet varierte ut ifra hvilken situasjon de befant seg. Dette kom til uttrykk slik:

«Noen ganger tenker jeg at jeg skulle ønske jeg kunne gå med en tubetopp uten å se ut som hulken liksom. Men det er jo urealistisk – det er jo bare det du har inni ditt eget

hode da. Det er litt ulikt med at det blant venner så går det mer på det utseendemessige og det veldig feminine, mens (i idretten) er det mer sånn muskler og du skal være «fit», og det er liksom det som er fokuset da. Altså det er litt forskjellig, det er mer feminint blant vennene mine, og det er mer sånn maskulint og prestasjonsretta i idretten.» (Iris)

«Vi (utøvere i idretten) har jo også ganske mye muskler og muskelmasse på kroppen vår, og fordi vi er jenter så blir kroppen litt sånn maskulin. Brede skuldre og store overarmer og slikt. Det går jo mer på det dagligdagse utseendet. (...) Selv om jeg vet at vi er ikke tjuke eller noe sånn i det hele tatt. Vi har jo gode kropper – sunne, gode og sterke.» (Ina)

«Jeg føler at i samfunnet så går det mer på at man skal være tynn og ha stor rumpe. Mens i idretten så går det litt mer på muskler. Og se tynn ut der og da.» (Ingebjørg)

Tiril opplevde på lik linje med disse idrettsutøverne, at hun hadde en muskuløs kropp som ikke samsvarte med den feminine idealkroppen. Samtidig opplevde hun å ha en funksjonell kropp innenfor styrketreningen hun drev med. Dette utrykte hun slik:

«Det jeg føler har vært mitt problem, er at jeg har følt at jeg er for muskuløs. At jeg har for mye muskler til å være jente. Men så snur jeg om den tankegangen, og tenker at det er dette (styrketrening) jeg synes er kjekt, og jeg synes det er kult at du kan være såpass sterk som jente og gjøre de tingene du klarer. Men jeg kjenner på det presset om å ha den ideal-jentekroppen, det gjør jeg. (...) I treningssammenheng er jeg veldig fornøyd med musklene, men når man skal pynte seg som jente, så tenker jeg; off, skulle hatt litt mindre muskler rundt skuldrene, eller ett eller annet. (...) Men det kommer mest fram i de der jentesammenhengene.» (Tiril)

Disse utsagnene viser hvordan kroppsbilde kan variere i ulike kontekster og situasjoner, og påvirke hvordan dem tenker og føler omkring egen kropp (Halliwel, 2015; Petrie & Greenleaf, 2012). Det påpekes hvordan jentene opplever en misnøye med kroppens størrelse, form og utseende i noen sosiale settinger, selv om de uttrykker en generell kroppstilfredshet (Halliwel, 2015). Erfaringene reflekterer en konflikt mellom maskulinitet og femininitet, hvor det å ha en presterende og muskuløs idrettskropp ikke harmonerte med den feminine idealkroppen i kulturen utenfor idretten (Krane et al., 2001; Lunde & Holmqvist, 2017; Mosewich et al., 2009).

Informantene påpeker hvordan kroppsbilde påvirkes av kulturelle budskap og representasjoner av hvordan en feminin kropp bør se ut (Bordo, 1993). Selv om kroppsidealet for jenter har endret seg til en mer trent og muskuløs kropp (Grogan, 2017), opplever også de idrettsaktive begrensninger knyttet til hvor mye muskelmasse som er ønsket og sosialt akseptert (Mosewich et al., 2009).

Selv om flere av informantene opplevde et avvik fra det sosiokulturelle kroppsidealet, følte de samtidig stolthet overfor kroppen sin og kroppens funksjonalitet. Dette kom tydelig frem hos Iris:

«Jeg er jo feminin. Jeg er jo jente. Men jeg er jo såpass trent og utholden at jeg og mange av oss glir jo kanskje litt mer bort fra det der superfeminine, og ser mer på oss selv som atleter enn jenter. Men tenk på alt kroppen min kan få til da, som ikke en vanlig kropp kan få til!». (Iris)

Dette peker på hvordan idretten har en styrkende effekt på jentenes kroppsbilde gjennom opplevelser av mestring, identitetsfølelse og økte fysiske kapasiteter (Cole, 1993). Iris forbinder seg selv og kroppen sin med en idrettsutøver. Det kan tolkes som at hun opplever kroppen sin som kjønnsnøytral, hvor hun uttrykker et atletisk og funksjonelt syn på egen kropp. Datamaterialet kan dessuten tolkes som om det eksisterer to kroppsbilder blant jentene; et atletisk kroppsbilde, som er forankret i kroppens funksjon, og et sosialt kroppsbilde, som baserer seg på oppfatninger, tanker, følelser om kroppens utseende i sosiale situasjoner (Petrie & Greenleaf, 2012). Petrie og Greenleaf (2012) påpeker at desto større avstanden mellom disse to kroppsbildene er, desto større er risikoen for å oppleve kroppsbildebekymringer. Intervjuene viser at jentene opplever aksept og et positivt kroppsbilde innenfor idretten, mens i sosiale situasjoner utenfor idretten, opplever dem ofte negative følelser knyttet til kroppen (Krane et al., 2001; Mosewich et al., 2009).

6. Avslutning og innspill til fremtidig forskning

I dette kapittelet vil jeg først oppsummere sentrale funn i analysen før jeg avslutningsvis belyser noen tanker rundt fremtidig kunnskapsbehov.

6.1 Sentrale funn

Målet med denne studien har vært å undersøke på hvilke måter jenter i alderen 18-19 år opplever og erfarer påvirkningen fra sosiale aktører i formingen av kroppsilde og kroppsideal, og hvordan kroppsildet påvirkes av deltakelse i idrett og trening på treningssenter. Jeg har særlig utforsket betydningen av sosiale medier, jevnaldrende og treningsmiljøet, og hvordan sosiale aktører som trenere og foreldre er sentrale i denne prosessen. Min analyse viser at disse relasjonene er svært komplekse og at ulike aktører påvirker både perseptuelle, kognitive, affektive og atferdsmessige dimensjoner ved jentenes kroppsilde.

Studien tyder på at sosiale medier og jevnaldrende kommuniserer tvetydige og restriktive normer og forestillinger knyttet til kvinnekroppens utseende. Det hevdes at medias fremstilling av gjeldende kroppsideal formidler en slank, trent og formfull kvinnekropp, som samtidig ikke skal være for muskuløs og maskulin. Disse idealene synes å ha en varierende påvirkning på jentenes kroppsilde. For noen fører internaliseringen av disse til en følelse av utilstrekkelighet og slik påvirker kroppsoppfatningen negativt, for andre gir det en positiv inspirasjon til trening. Analysen viser også at jentene uttrykker kritiske holdninger til medias fremstilling av kropper som for dem ikke nødvendigvis er representasjoner av virkeligheten.

Informantene opplever at venninner og gutter kommuniserer kroppsnormer både gjennom holdninger og verbal kommunikasjon. Kroppsideal blir blant annet kommunisert ved at de deler bekymringer omkring egen kropp med venninner, og dette påvirker deres tanker og følelser om egen kropp. Dette tyder på et press om å ha en kropp som er sosialt akseptert. Analysen viser også at gutter kan være sentrale formidlere av kroppsideal gjennom sine negative og positive kommentarer på jentenes utseende. Dette presset jentene føler for å imøtekomme gutters urealistiske forventninger til en feminin idealkropp, signaliserer at kvinnekroppen gjøres til et objekt for guttenes blikk (Fredrickson & Roberts, 1997).

Når det gjaldt treningsmiljøet i idretten, var det varierende opplevelser av hvilken betydning ulike sosiale aktører hadde i formingen av jentenes kroppsideal og kroppsilde. Blant annet

antyder datamaterialet hvordan lagkamerater og trenere kan skape et press om å utvikle en presterende idealkropp. Dette betyr at jenter på denne måten ikke bare er utsatt for et kroppspress fra sosiale medier, venninner og gutter, men også i idrettskonteksten. Samtidig blir idrettsmiljøet beskrevet som at det påvirker kroppsoppfatningen positivt. De fleste i intervjuene opplevde lite kroppspress i idretten, og mente at trenere kommuniserer et avslappende forhold til kropp og kroppsideal. Foreldrene i likhet med trenere, opplevdes av jentene som støttende og lite kroppsfokuserte.

I forhold til tidligere kvantitative studier (e.g. Prichard & Tiggemann, 2008) som peker på at treningssentre karakteriseres av kroppslig objektivisering, viser denne studien at i de fleste tilfeller erfarer informantene at treningssenteret ikke vektlegger et fokus på kroppen som objekt. Likevel er det noen som opplever treningssenteret som en arena for kroppsfokus og kroppsevaluering, og kan slik fremkalle negative følelser omkring egen kropp.

Studien antyder i tråd med majoriteten av tidligere studier (e.g. Abbot og Barber, 2011) at deltakelse i trening og idrett generelt sett fører til kroppstilfredshet. Dette inkluderer positive oppfatninger, tanker og følelser om både kroppens funksjon og utseende. Analysen viser at informantene verdsetter de helseorienterte og funksjonelle fordelene med trening og idrett. I dette ligger det en opplevelse av økt fysisk kompetanse, mestring, overskudd og bevegelsesglede. Selv om trening blir sett på som en metode for å få en slank og trent kulturelt akseptert kropp og slik bli mer tilfreds med eget utseende, mener de fleste at dette har en positiv påvirkning på kroppsbygge. Likevel kom det frem at dersom treningen ikke ga ønskede kroppslige resultater, kunne dette påvirke kroppsoppfatningen negativt.

I kontrast til jentene som trener på treningssenter, viser studien at de idrettsaktive var mindre opptatt av instrumentelle motiver orientert mot kroppens utseende, og hadde en sterkere bevissthet rettet mot kroppens funksjonalitet. Datamaterialet tyder på at flere av idrettsutøverne anser en slankere kropp som en mer funksjonell kropp, og det var mindre viktig for dem å nærme seg et ideal som skal være i tråd med attraktive feminitetsnormer. Samtidig ble det uttrykt at en slank og trent kropp som kunne oppnås gjennom trening og kosthold, ikke bare ble ansett som viktig for prestasjon, men også en estetisk kropp for presentasjon.

I samsvar med Lunde og Holmqvists (2017) studie viser også denne studien at noen av jentene er tilfreds med å ha en presterende og maskulin kropp som ikke nødvendigvis samsvarer med

den feminine idealkroppen i samfunnet. Disse opplever kroppstilfredshet innenfor trenings- og idrettskonteksten, selv om noen også erfarer bekymringer rundt kroppens muskuløse utseende i sosiale situasjoner utenfor idretten. Dette tyder på at de ofte opplever et atletisk kroppsbilde, forankret i kroppens funksjon, som et kjønnsnøytralt syn på egen kropp, og et sosialt kroppsbilde, som er orientert mot kroppens utseende i sosiale situasjoner utenfor idrettskonteksten (Petrie & Greenleaf, 2012). Disse funnene illustrerer at holdninger, opplevelser og følelser knyttet til egen kropp preges av stor kompleksitet og ambivalens og varierer med kontekst.

Funnene i denne studien illustrerer at sosiale aktører oppleves å fremstå både som en risiko og beskyttende i formingen av jenters kroppsbilde. Blant annet oppleves foreldre og trenere som støttende bidragsytere i sin måte å kommunisere et avslappende forhold til kropp. På den andre siden fremmer sosiale medier og jevnaldrende et press om å nærme seg et kroppsideal som fremstår som uopnåelig, og kan dermed påvirke utviklingen av kroppsmisnøye. Deltakelse i idrett og trening ser i hovedsak ut til å føre til positive oppfatninger, tanker og følelser om kroppens utseende og funksjon. Spesielt ser idrettsdeltakelse ut til å føre til kroppstilfredshet blant jentene, ved at det fremmer kroppslig ulikhet og kroppsfunksjonalitet fremfor et fokus på kroppens estetikk.

6.2 Innspill til videre forskning

Min gjennomgang av forskningen på feltet viste at feltet ser ut til å være dominert av kvantitative metoder og tilnærminger, og dette gjelder for den målgruppen min studie omhandler. Kunnskapsgrunnlaget viser med andre ord at vi har relativt gode oversiktsbilder av hvilke sosiale aktører som påvirker jenters kroppsbilde og indikasjoner på hvordan kroppsbildet påvirkes av idrett og trening. Min studie som har et kvalitativt design, har hatt som mål å supplere dette kunnskapsgrunnlaget ved å søke å forstå hvordan unge jenter faktisk erfarer og opplever et økende kroppsfokus og hvordan dette påvirker deres bilde av egen kropp. Jeg vil avslutningsvis komme med to innspill til videre forskning som kan representere en oppfølging av mitt studie.

For det første kunne det ha vært interessant å utforske hvordan jenter som driver med mannsdominerte versus kvinnedominerte idretter opplever egen kropp og kroppsidealer, og hvilke likheter og ulikheter knyttet til formingen av kroppsbilde som uttrykkes på to så ulike

arenaer. Eksempelvis kunne man ha intervjuet jenter som driver med ishockey og rytmisk sportsgymnastikk. Ishockey kan karakteriseres som en ikke-estetisk og maskulin idrett, hvor fysisk kontakt, kraft, styrke og taktiske ferdigheter er viktige egenskaper. I kontrast til ishockey, kjennetegnes rytmisk sportsgymnastikk som en estetisk og feminin idrett, hvor kroppslig fremførelse og estetikk representerer en vesentlig del av prestasjonskravene (Roper, 2013). I motsetning til min studie, vil en slik studie i større grad fange opp hvilke betydninger av kjønn som påvirker jentenes oppfatning av egen kropp og kroppsidealer, siden dette er idretter hvor maskulinitet og femininitet er i spill på ulike måter. Ettersom spiseforstyrrelser også har vært ansett som et problem i estetiske idretter som rytmisk sportsgymnastikk (Sundgot-Borgen et al., 2004), kunne en slik kvalitativ tilnærming også bidra til en dypere forståelse av hvilke faktorer i denne idretten og i miljøet omkring, som kan medføre et problematisk forhold til kropp, vekt og mat.

Den andre studien som kan være en oppfølging av min studie, er en studie hvor både tenåringsgutter- og jenter inkluderes, for å kunne belyse både gutters og jenters tilnærming og innsikter og hvilken rolle kjønn spiller i denne sammenheng. Tidligere kvantitative undersøkelser viser en tendens til at idrettsaktive gutter rapporterer om mer kroppstilfredshet enn idrettsaktive jenter (e.g. Dyremyhr et al., 2014; Jankauskiene et al., 2020). For å få en bredere forståelse kan det også være fruktbart å benytte seg av et «mixed methods design», hvor både en kvantitativ og en kvalitativ tilnærming benyttes. Den kvantitative delen kan ha som mål å undersøke i hvilken grad ulike arenaer og aktører påvirker jenter og gutters kroppsbilde forskjellig. Som en videreføring, kan dette følges opp med en kvalitativ del som belyser hvordan disse sammenhengene kan forstås basert på informantenes oppfatninger og opplevelser. Dette betyr en mer utfyllende kunnskap om både strukturelle og kulturelle føringer på jenters og gutters opplevelser og erfaringer med eget kroppsbilde, i et samfunn preget av et fremtredende utseendefokus.

Etterord: masteroppgavens profesjonsrelevans

Med kunnskapen jeg har tilegnet meg på dette feltet, har jeg oppnådd en rekke innsikter om kompleksiteten rundt jenters kroppsbilde og kroppsidealer, og hvordan kroppsbilde påvirkes av ulike sosiokulturelle faktorer. Kunnskap om dette kan medvirke til hvordan jeg som fremtidig lærer i kroppsøving- og idrettsfag kan bidra i utviklingen av et positivt kroppsbilde blant ungdom. Det er også uttrykt i formålet med kroppsøvingfaget at faget skal påvirke elevenes kroppoppfatning i positiv retning, og at det skal ruste elevene til kritisk tenking omkring kroppsidealer som kan påvirke selvfølelse, helse, trening og livsstil (Utdanningsdirektoratet, 2015). Som kommende kroppsøving- og idrettsfaglærer vil disse utfordringene være en sentral del av min hverdag. Jeg ønsker i denne sammenheng å være en holdningsambassadør og rollemodell for ungdom hvor jeg legger vekt på å påvirke positive holdninger til kropp, helse og livsstil.

Denne oppgaven har også vist hvor stor plass samfunnet tar i formingen av jenters kroppsbilde og kroppsidealer, og det kan se ut til at det er utfordrende å finne sin individualitet og skille seg ut i et samfunn preget av et stort utseendefokus. Studien antyder at kropp og kroppspress tar mye av jenters tankevirksomhet, for noen virker det nærmest altopplukkende, og som kan få negative konsekvenser for kroppsbildet og livskvaliteten. Å ruste jenter, og gutter, til kritisk vurdering av kroppsidealer, hvor de utvikler kompetanse rundt forståelsen av medias rolle og virkemåte, er derfor en viktig oppgave i skolen. Dette vil videre kunne bidra til at elevene distanserer seg fra kroppsidealer og kroppspress.

Både i kroppsøving og idrett står kroppen sentralt, og det er arenaer hvor unge kan oppleve at egen kropp blir ekstra eksponert. Denne oppgaven har vist at for å styrke ungdoms kroppsbilde vil det derfor være viktig å fremme mestringsopplevelser, verdsette kroppslig ulikhet og kroppsfunksjonalitet, fremfor et fokus på kroppens utseende. Dette er noe jeg vil ta med meg videre i min lektorkarriere. Kunnskap om kroppsidealer, kroppspress og hvordan kroppsbilde påvirkes, vil ikke bare gagne kroppsøvingslærere, men også trenere, foreldre og andre institusjonelle aktører som til daglig arbeider med unge, og som alle deler samme mål om å skape et positivt miljø som oppmuntrer til fysisk aktivitet og utvikling av livslang bevegelsesglede.

7. Litteraturliste

- Abbott, B. D. & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 333-342. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.10.005
- Babic, M. J., Morgan, P. J., Plotnikoff, R. C., Lonsdale, C., White, R. L. & Lubans, D. R. (2014). Physical Activity and Physical Self-Concept in Youth: Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Med*, 44(11), 1589-1601. doi: 10.1007/s40279-014-0229-z
- Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018: Nasjonale resultater*. Oslo: Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring.
- Bakken, A. (2019). *Idrettens posisjon i ungdomstida - Hvem deltar og hvem slutter i ungdomsidretten?* (NOVA Rapport 2/2019). Oslo: Oslo Metropolitan University. Hentet fra <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/1298>
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress. *Tidsskrift for ungdomsforskning*.
- Barker, E. T. & Galambos, N. L. (2003). Body Dissatisfaction of Adolescent Girls and Boys: Risk and Resource Factors. *The Journal of Early Adolescence*, 23(2), 141-165. doi: 10.1177/0272431603023002002
- Bearman, S. K., Martinez, E., Stice, E. & Presnell, K. (2006). The Skinny on Body Dissatisfaction: A Longitudinal Study of Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 217-229. doi: 10.1007/s10964-005-9010-9
- Beckner, B. N. & Record, R. A. (2016). Navigating the thin-ideal in an athletic world: influence of coach communication on female athletes' body image and health choices. *Health Communication*, 31(3), 364-373. doi: 10.1080/10410236.2014.957998
- Bordo, S. (1993). *Unbearable weight: Feminism, Western culture, and the body*. Berkeley, CA, US: University of California Press.
- Boyer, E. M. (2007). *Psychological benefits of sport participation and physical activity for adolescent females*. Doctoral dissertation, University of North Texas.
- Bucchianeri, M. M. & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: an overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health*, 13, 64-69.
- Calogero, R. M. (2012). Objectification Theory, Self-Objectification, and Body Image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 574-580). London: Elsevier.

- Campbell, A. & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology, 14*(6), 780-793. doi: 10.1177/1359105309338977
- Cash, T. (2011). Cognitive-behavioral perspectives on body image. I T. F. Cash & L. Smolak (Red.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2. utg.) (s. 39-47). New York: Guilford Publications.
- Cash, T. F. (2012). *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance*. London: Elsevier.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2. utg.). New York: Guilford Publications.
- Cole, C. L. (1993). Resisting the Canon: Feminist Cultural Studies, Sport, and Technologies of the Body. *Journal of Sport and Social Issues, 17*(2), 77-97. doi: 10.1177/019372359301700202
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Dunkley, T. L., Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence, 36*(142), 265-279.
- Dyremyhr, Å. E., Diaz, E. & Meland, E. (2014). How Adolescent Subjective Health and Satisfaction with Weight and Body Shape Are Related to Participation in Sports. *Journal of Environmental and Public Health, 2014*, 851932. doi: 10.1155/2014/851932
- Elvebakk, L., Engebretsen, B. & Walseth, K. (2018). Kroppen på Instagram: Ungdoms refleksjoner rundt kroppsideal og kroppspress. I M. Øksnes, E. Sundsdal & C. R. Haugen (Red.), *Ungdom, danning og fellesskap: samfunns- og kulturpedagogiske perspektiv* (s. 79-104). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations, 7*(2), 117-140. doi: 10.1177/001872675400700202
- Fredrickson, B. L. & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*(2), 173-206. doi: 10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Ginis, K. A. M. & Bassett, R. L. (2012). Exercis: Effects on Body Image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 412-417). London: Elsevier.
- Greendorfer, S. L. (1998). IX gender equity, backlash and ideology. *Women in sport and physical activity journal, 7*(1), 69-93.

- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* (3. utg.). London: Routledge.
- Halliwell. (2012). Social Comparison Theory and Body Image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 751-757). London: Elsevier.
- Halliwell. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image, 14*, 177-189. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.003
- Holmqvist, K., Gattario. (2013). *Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology*. Doctoral dissertation, University of Gothenburg.
- Jankauskiene, R., Baceviciene, M. & Trinkuniene, L. (2020). Examining Body Appreciation and Disordered Eating In Adolescents of Different Sports Practice: Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*(11), 4044. doi: 10.3390/ijerph17114044
- Jones, D. C. & Crawford, J. K. (2006). The Peer Appearance Culture During Adolescence: Gender and Body Mass Variations. *Journal of Youth and Adolescence, 35*(2), 243. doi: 10.1007/s10964-005-9006-5
- Karr, T. M., Davidson, D., Bryant, F. B., Balague, G. & Bohnert, A. M. (2013). Sport type and interpersonal and intrapersonal predictors of body dissatisfaction in high school female sport participants. *Body Image, 10*(2), 210-219. doi: 10.1016/j.bodyim.2012.11.001
- Krane, V., Choi, P. Y. L., Baird, S. M., Aimar, C. M. & Kauer, K. J. (2004). Living the Paradox: Female Athletes Negotiate Femininity and Muscularity. *Sex Roles, 50*(5), 315-329. doi: 10.1023/B:SERS.0000018888.48437.4f
- Krane, V., Waldron, J., Michalenok, J. & Stiles-ShIPLEY, J. (2001). Body image concerns in female exercisers and athletes: A feminist cultural studies perspective. *Women in sport and physical activity journal, 10*(1), 17-54.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. I L. Wichstrøm & I. L. Kvalem (Red.), *Ung i Norge: psykososiale utfordringer* (s. 33-50). Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Lubans, D. R., Aguiar, E. J. & Callister, R. (2010). The effects of free weights and elastic tubing resistance training on physical self-perception in adolescents. *Psychology of Sport and Exercise, 11*(6), 497-504. doi: 10.1016/j.psychsport.2010.06.009

- Lunde, C. & Holmqvist, K. G. (2017). Performance or appearance? Young female sport participants' body negotiations. *Body Image*, 21, 81-89. doi: 10.1016/j.bodyim.2017.03.001
- Markula, P. (1995). Firm but Shapely, Fit but Sexy, Strong but Thin: The Postmodern Aerobicizing Female Bodies. *Sociology of Sport Journal*, 12(4), 424-453.
- Mathisen, T. & Olsen, T. (2016). Når kroppsfokus blir patologisk: Sosiale medier, fitness og spiseforstyrret atferd. *Norsk Tidsskrift for Ernæring*, 28, 6-11.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural Influences on Body Image and Body Changes Among Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5-26. doi: 10.1080/00224540309598428
- Meland, E., Haugland, S. & Breidablik, H.-J. (2006). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342-350. doi: 10.1093/her/cyl085
- Moi, T. (1989). Feminist, female, feminine. I J. Moore & C. Belsey (Red.), *The Feminist reader: essays in gender and the politics of literary criticism*. Basingstoke: Macmillan.
- Mooney, E., Farley, H. & Strugnell, C. (2009). A qualitative investigation into the opinions of adolescent females regarding their body image concerns and dieting practices in the Republic of Ireland (ROI). *Appetite*, 52(2), 485-491. doi: 10.1016/j.appet.2008.12.012
- Mosewich, A. D., Vangool, A. B., Kowalski, K. C. & McHugh, T.-L. F. (2009). Exploring Women Track and Field Athletes' Meanings of Muscularity. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 99-115. doi: 10.1080/10413200802575742
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier: den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Norges Idrettsforbund. (u.å.). "Hvem er vi?" Hentet fra <https://www.idrettsforbundet.no/om-nif/hvem-er-vi/>
- O'Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 141-147). London: Elsevier.
- Petrie, T. A. & Greenleaf, C. (2012). Body Image and Sports/Athletics. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 160-165). London: Elsevier.
- Piran, N. (2019). *Handbook of positive body image and embodiment: Constructs, protective factors, and interventions*. Oxford University Press.
- Prichard, I. & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(6), 855-866.

- doi: 10.1016/j.psychsport.2007.10.005
- Pruzinsky, T. & Cash, T. F. (2002). *Body image: a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Roper, E. A. (2013). *Gender Relations in Sport*. Rotterdam: SensePublishers: Imprint: SensePublishers.
- Rysst, M. & Roos, G. (2014). *Retusjert reklame og kroppspress*. Oslo: Statens institutt for forbruksforskning.
- Sabiston, C. & Brunet, J. (2015). Body image in Sport and Exercise. I P. Crocker, R. E. (Red.), *Sport and exercise psychology: A Canadian perspective* (3. utg.) (s. 371-399). Canada: Pearson Education Canada.
- Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M. A. (2011). *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer*. Oslo: NOVA.
- Slater, A. & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463. doi: 10.1016/j.adolescence.2010.06.007
- Strelan, P., Mehaffey, S. J. & Tiggemann, M. (2003). Brief Report: Self-Objectification and Esteem in Young Women: The Mediating Role of Reasons for Exercise. *Sex Roles*, 48(1), 89-95. doi: 10.1023/A:1022300930307
- Sundgot-Borgen, C. (2021, 24. april). "Den farlige idealkroppen". *NRK*. Hentet fra <https://www.nrk.no/ytring/den-farlige-idealkroppen-1.15464794>
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K. & Skårderud, F. (2004). Spiseforstyrrelser i idretten. *Tidsskrift for den Norske Lægeforening*, 124(16), 2126-2129.
- Sunn Idrett. (u.å.). "Idrett og spiseforstyrrelser". Hentet fra <https://sunnidrett.no/idrett-og-spiseforstyrrelser/>
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Thompson, J. K., Schaefer, L. M. & Menzel, J. E. (2012). Internalization of Thin-Ideal and Muscular-ideal. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 499-504). London: Elsevier.
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 758-765). London: Elsevier.

- Tiggemann, M. & Williamson, S. (2000). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex Roles: A Journal of Research*, 43(1-2), 119-127. doi: 10.1023/A:1007095830095
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitness imagery on women's body image. *Body Image*, 15, 61-67. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.06.003
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tylka, T. L. (2011). Positive Psychology Perspectives on Body Image. I T. F. Cash & L. Smolak (Red.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (2. utg.) (s. 56-64). New York: Guilford Publications.
- Utdanningsdirektoratet. (2015). "Læreplan i kroppsøving". Hentet fra <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04>
- Velez, A., Golem, D. L. & Arent, S. M. (2010). The Impact of a 12-Week Resistance Training Program on Strength, Body Composition, and Self-Concept of Hispanic Adolescents. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 24(4), 1065-1073. doi: 10.1519/JSC.0b013e3181cc230a
- Widerberg, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt: en alternativ lærebok* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Aase, T. H. & Fossåskaret, E. (2014). *Skapte virkeligheter: om produksjon og tolkning av kvalitative data* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuforespørsel til skoleledelse på e-post

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet «Hvordan idrett og trening påvirker unge jenters kroppsbilde»?

Hei!

Takk for hyggelig telefonsamtale. Her kommer litt informasjon til lærerne. Vedlagt ligger informasjonsskriv til elevene. Hører fra deg ang. møte med lærere neste uke.

Mitt navn er Cecilie Øksnevad Høydal og jeg studerer til å bli lektor i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU i Trondheim. Denne våren skal jeg skrive masteroppgave i idrettsvitenskap ved NTNU. I den forbindelse ønsker jeg å intervjuere jenter i alderen 18-19 år som driver med idrett og trening. Formålet med forskningsprosjektet er å undersøke hvordan idrett og trening påvirker unge jenters kroppsbilde, og hvilke personer og institusjoner som oppfattes som sentrale i denne påvirkningsprosessen.

Det er ønskelig å rekruttere ca. ti jenter, hvorav fem driver med organisert konkurranseidrett utenom skoletid og fem driver med regelmessig trening på treningsstudio o.l. Informantene må være elever mellom 18-19 år.

Dersom informanten (eleven) velger å delta i forskningsprosjektet, innebærer dette å delta på ett intervju i løpet av våren 2021. Informanten bestemmer selv tid og sted for intervjuet, for eksempel på ett av skolens grupperom, på en kafé, hjemme hos informanten eller via video/telefonsamtale. Intervjuet vil normalt vare mellom 30-45 minutter, men dette vil også avhenge av hvor mye informanten ønsker å fortelle under intervjuet. Spørsmålene omhandler informantens tanker og erfaringer rundt kropp, kroppspress, sosiale medier, idrett og trening. Innsamlet data ønskes registrert ved lydopptaker og notater.

Alle opplysninger om informanten vil bli anonymisert. Det er frivillig å delta i prosjektet, og informanten kan når som helst trekke seg uten å oppgi noen grunn. Dersom informanten velger å trekke seg, vil alle personopplysninger og innsamlet data slettes. Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.07.2021. Alle opplysninger om informantene vil slettes etter oppgavens avslutning.

Som takk for deltakelsen vil elevene være med i trekningen av to gavekort fra (kjøpesenter) på 500 kr hver.

Med vennlig hilsen,

Cecilie Øksnevad Høydal
Tlf.: 99440509

Vedlegg 2: Informasjonsskriv til informantene

Vil du delta i forskningsprosjektet «Hvordan idrett og trening påvirker unge jenters kroppsbilde»?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hvordan idrett og trening påvirker unge jenters kroppsbilde, og hvilke personer og institusjoner som er sentrale i denne påvirkningsprosessen. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Forskningsprosjektet er en del av min masteroppgave i lektorutdanningen i kroppsøving og idrettsfag ved Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU). I den forbindelse ønsker jeg å intervjuere jenter i alderen 18-19 år som driver med idrett og trening.

Målet med studien er å skape kunnskap om hvordan jenter som driver med ulike former for idrett og trening opplever og erfarer hvordan idrett og trening påvirker deres kroppsbilde, samt hvilke personer og institusjoner som er sentrale i denne påvirkningsprosessen.

Hvem er ansvarlig for prosjektet?

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet (NTNU) er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Du får spørsmål om å delta i prosjektet fordi du er elev i alderen 18-19 år som driver med trening eller idrett. Prosjektet vil innebære å intervjuere ca. ti jenter, hvorav fem driver med organisert konkurranseidrett utenom skoletid og fem driver med regelmessig trening på treningsstudio o.l.

Hva innebærer det for deg å delta?

Dersom du velger å delta i forskningsprosjektet, innebærer dette å delta på ett intervju i løpet av våren 2021. Du bestemmer selv tid og sted for intervjuet, for eksempel på ett av skolens grupperom, på en kafé, hjemme hos deg eller via video/telefonsamtale. Intervjuet vil normalt vare mellom 30-45 minutter, men dette vil også avhenge av hvor mye du ønsker å fortelle under intervjuet. Spørsmålene omhandler dine tanker og erfaringer rundt kropp, kroppspress, sosiale medier, idrett og trening. Innsamlet data ønskes registrert ved lydopptaker og notater.

Som takk for deltakelsen vil deltakerne være med i trekningen av to gavekort på 500 kr hver.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis 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. Det er kun student (Cecilie Øksnevad Høydal, masterstudent i idrettsvitenskap, ved NTNU) og veileder (Jorid Hovden, professor i idrettssosiologi, ved institutt for sosiologi og statsvitenskap, NTNU) som vil ha tilgang til innsamlet data. Utover dette vil ingen ha tilgang til datamaterialet.

I oppgaven vil informantene (du) anonymiseres. Dette gjøres ved at du blir presentert pseudonym (fiktivt navn). Samtidig vil alle sitater bli skrevet på bokmål. Dette medfører at særegne ord og uttrykk erstattes med mer generelle begreper. Dette forhindrer personidentifiserende informasjon og at enkeltpersoner ikke kan gjenkjennes i oppgaven.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 07.06.2021. Alle opplysninger vil slettes etter oppgavens avslutning.

Dine rettigheter

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

- Innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg
- Få rettet personopplysninger om deg
- Få slettet personopplysninger om deg
- Få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet)
- Sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

Hva gir meg rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- NTNU, prosjektansvarlig Jorid Hovden – jorid.hovden@ntnu.no

- NTNU, student Cecilie Øksnevad Høydal – cecilioh@stud.ntnu.no
- NTNU, personvernombud: Thomas Helgesen – thomas.helgesen@ntnu.no

Hvis du har spørsmål knyttet til 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

Prosjektansvarlig/veileder

Jorid Hovden

Student

Cecilie Øksnevad Høydal

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring for intervju

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet «Hvordan idrett og trening påvirker ungenes kroppsbilde», og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til å delta i undersøkelsen.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 07.06.21.

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4: Intervjuguide

Intervjuguide

Tema: Kroppsbilde, kroppspress, trening og idrett

Introduksjon

- Ønske velkommen og presentere meg selv.
- Forklare formålet med prosjektet.
- Understreke at informanten vil være anonym, at det er frivillig å delta, at informanten kan trekke seg når som helst, samt at informanten kan unngå å svare på spørsmål.
- Informere om intervjuets varighet: ca. 30-45 minutter, men at dette avhenger av hvor mye informanten ønsker å fortelle.
- Signere samtykkeerklæring evt. passe på at dette er gjort.

Tema 1: Idrett/trening

Før vi begynner vil jeg poengtere at jeg er interessert i hva du tenker om temaene idrett, trening, sosiale medier, kropp og kroppspress. Det er ingen riktige eller gale svar, og jeg er kun interessert i å lytte til hva du har å fortelle.

Først er jeg interessert i å høre litt om deg og din idretts-/treningsbakgrunn:

- Kan du starte med å fortelle litt om deg selv – hvem er du, hvor gammel er du, hvilken linje går du på videregående, hvilke interesser har du, etc.?
- Er du eller har du vært medlem av et idrettslag?
- **Hvis ja/er medlem:**
 - Hvilken type idrett(er) driver du med nå?
 - Kan du fortelle litt mer om din idrettsbakgrunn – hvilke idretter har du drevet med, hvor lenge har du drevet med idretten(e), på hvilket nivå, etc.?
 - Driver du med noen annen form for trening utenom skoletid? *Hvis ja;* hvilken type trening (trening på treningsstudio/helsestudio, løping etc.?)
 - Kan du beskrive hvordan en vanlig treningsuke ser ut for deg?
 - Kan du fortelle litt om hvorfor du driver med idrett (og trening) – hvor viktig er det for deg, hva du liker med det, og hva er det som gjør at du ønsker å drive med idretten din?
- **Hvis nei/har vært medlem:**

- Har du aldri vært medlem eller har du sluttet? Kan du fortelle litt om hvorfor?
- Hvilke former for trening driver du med nå utenom skoletid?
- Hvordan ser en vanlig treningsuke ut for deg?
- Kan du fortelle litt om hva du gjør når du er på trening? (Gruppetimer, egentrening etc.?)
- Kan du fortelle litt om hvorfor du trener – hvor viktig det er for deg, om du liker det, og hva det er som gjør at du ønsker å trene regelmessig etc.?

Tema 2: Idrett, trening og kropp

Spørsmål til de som driver med idrett:

Nå ønsker jeg å høre litt om hvilke tanker du har om kropp og idrett:

- På hvilke måter tror du ungdom som driver med idrett opplever kroppen sin annerledes enn ungdom som ikke driver med idrett?
- Kan du fortelle meg litt om hvordan miljøet i idretten din er, med tanke på fokus på kropp?
- På hvilke måter opplever du at å drive med idrett har påvirket måten du oppfatter kroppen din på?
- Kan du si litt om på hvilke måter kroppen din er viktig for å gjøre det bra i idretten din? (Stikkord: fysiske egenskaper, utseende, kroppsvekt og muskelmasse etc.)

Spørsmål til de som trener på treningssenter/helsestudio:

Nå ønsker jeg å høre litt om hvilke tanker du har om kropp og trening:

- Kan du si noe om hva du tenker på når fokuset er kropp og trening?
- På hvilke måter tror du ungdom som trener opplever kroppen sin annerledes enn ungdom som ikke trener?
- Kan du fortelle meg litt om hvordan miljøet på treningssenteret er, med tanke på fokus på kropp?
- På hvilke måter opplever du at trening har påvirket måten du oppfatter kroppen din på?
- Kan du fortelle litt om på hvilke måter kroppen er viktig for deg? (Stikkord: fysiske egenskaper, utseende, helse, kroppsvekt og muskelmasse etc.)

Tema 3: Sosiale medier, kroppspress og kroppsidealer

I mediene hører man ofte snakk om kroppspress, og at ungdom i dag opplever et press om hvordan kroppen bør se ut. Mange hevder at unge opplever kroppspress spesielt på sosiale medier.

- Hva tenker du om dette?
- Hva er ditt forhold til sosiale medier?

- Hvilken type sosiale medier bruker du? (Instagram, Snapchat, Tiktok, Facebook etc.)
- Kan du fortelle litt om hvordan du bruker sosiale medier til daglig? (Hvilke profiler du følger, hvor ofte du bruker det etc.)
- Hvordan oppfatter du at sosiale medier påvirker ungdoms syn på kroppen sin?
- Opplever du at det å være jente har en betydning for hvordan du opplever kroppspress? *Hvis ja*; på hvilke måter?
- Har du noen tanker om hvilke «idealkropper» som finnes for jenter og gutter?
- Hvordan oppfatter du disse kroppsidealene?
- På hvilken måte opplever du at disse kroppsidealene påvirker ungdom?
- Kan du si litt om på hvilke måter man sammenlikner kroppen sin med andre? Evt. hvem sammenligner du deg med og hvordan (går det på prestasjon – kropp – utseende?)
- Hvordan opplever du at dette eventuelt påvirker deg?
- Tror du ungdom føler seg presset til å trene og spise sunt for å oppnå en bestemt kroppsfasong? *Hvis ja*; hvordan gjøres dette og hvorfor tror du det er slik?

Tema 4: Kroppsfokus blant sentrale personer og institusjoner

Venner/lagkamerater og familie

- Hvordan opplever du at det fokuseres på kropp, vekt, mat og utseende blant vennene/lagkameratene dine? (Hva er de opptatt av – hvordan snakker de om kropp, kroppspress, kroppsideal, vekt, mat og trening?)
- Har du noen tanker om hvordan dette påvirker deg?
- Kan du fortelle litt om hvordan det snakkes om kropp og utseende i familien din?
- Har dere diskutert kroppspress i familien? *Hvis ja*; hvordan har dette blitt diskutert?

Idrett og trenere

Forskning peker på at å drive med trening og idrett kan være positivt for både vår fysiske og psykiske helse. Samtidig viser det seg at det er mange som opplever kroppspress også i idretten. Blant annet var det nylig en artikkel i VG som pekte på at kvinnelige toppidrettsutøvere opplever et kroppspress i idretten, hvor fokuset på mat, vekt og kropp hevdes å være sterkt tilstede i noen miljøer.

- Har du lyst å fortelle litt om hva dine tanker er rundt dette?
- På hvilken måte kan unge idrettsutøvere føle seg presset til å ha riktig kroppsfasong for å tilfredsstille krav i idretten og miljøet? Kan du fortelle litt om hvordan det snakkes om kropp, utseende, mat og vekt i ditt idretts- og treningsmiljø?
- Er kroppspress et tema i miljøet? *Hvis ja*; hvordan snakkes dette om?
- Er kroppspress noe trenere tar opp? *Hvis ja*; i hvilke situasjoner tas dette opp?

- Opplever du at din idrett setter visse idealkrav til en effektiv prestasjons kropp? *Hvis ja*; hva betyr dette i din treningshverdag og for dine prioriteringer i hverdagen?
- Hva kan være positivt og negativt ved slike idealkrav?
- Kan du fortelle litt om hvordan du oppfatter kroppsidealene i samfunnet sammenlignet med idealkravene innenfor idretten din?

Avrundning

- Avslutningsvis vil jeg gjerne høre om du har noen tanker om hva som kan bli gjort for at unge skal bli mer fornøyd med egen kropp?
- Hvilke tanker har du om hvordan idrett/trening kan bidra til at unge får en positiv oppfatning av kroppen sin?
- Hvordan kan idrett og trening påvirke kroppsbildet til ungdom negativt?
- Før vi avslutter: Er det noe mer du ønsker å tilføye som du føler at du ikke har fått sagt?
- Hvordan synes du det var å prate om disse temaene?
- Takke.

Oppfølgingsspørsmål

- Kan du utdype mer om dette?
- Kan du fortelle litt nærmere om dette?
- Forstår jeg deg rett når du sier...?

Vedlegg 5: NSD-godkjenning

12.4.2021

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



NSD sin vurdering

Prosjekttittel

Hvordan idrett og trening påvirker unge jenters kroppsbilde

Referansenummer

181150

Registrert

20.02.2021 av Cecilie Øksnevad Høydal - cecilioh@stud.ntnu.no

Behandlingsansvarlig institusjon

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet / Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap (SU) / Institutt for sosiologi og statsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Jorid Hovden, jorid.hovden@ntnu.no, tlf: 91582171

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Cecilie Øksnevad Høydal, cecilioh@stud.ntnu.no, tlf: 99440509

Prosjektperiode

19.02.2021 - 07.06.2021

Status

25.03.2021 - Vurdert

Vurdering (1)

25.03.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 25.3.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

DEL PROSJEKTET MED PROSJEKTANSVARLIG

Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på "Del prosjekt" i meldeskjemaet. Om prosjektansvarlig ikke svarer på invitasjonen innen en uke må han/hun inviteres på nytt.

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://www.nsd.no/personverntjenester/fyll-ut-meldeskjema-for-personopplysninger/melde-endringer-i-meldeskjema>

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 7.6.2021.

LOVLIG GRUNNLAG

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

PERSONVERNPRINSIPPER

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

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

DE REGISTRERTES RETTIGHETER

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

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

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

FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

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

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: Håkon J. Tranvåg

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

