

Amalie Reitan

"Jeg burde være enda litt tynnere"

- En kvalitativ undersøkelse av hvordan idrettskultur kan påvirke forholdet til mat og kropp hos unge kvinnelige idrettsutøvere i løping

Masteroppgave i Idrettsvitenskap (MIDR)

Veileder: Anne Tjørndal

Mai 2022

Amalie Reitan

"Jeg burde være enda litt tynnere"

- En kvalitativ undersøkelse av hvordan idrettskultur kan påvirke forholdet til mat og kropp hos unge kvinnelige idrettsutøvere i løping

Masteroppgave i Idrettsvitenskap (MIDR)
Veileder: Anne Tjønndal
Mai 2022

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Denne masteroppgaven handler om hvordan idrettskultur bidrar til å legitimere og stigmatisere spiseforstyrrelser i toppidrett. Formålet med oppgaven er å utforske hvordan idrettskultur kan påvirke forholdet til mat og kropp hos unge kvinnelige idrettsutøvere i løping. Problemstillingen som utforskes er: *Hvordan kan idrettskultur bidra til å legitimere og stigmatisere et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge kvinnelige toppidrettsutøvere i løping?*

For å utforske forskningsspørsmålet har jeg benyttet meg av kvalitativ forskningsmetode. Jeg har intervjuet 5 kvinnelige juniorutøvere i friidrett, i alderen 18-20 år fra Trøndelag. Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av januar-februar 2022. Datamaterialet blir tolket i lys av Bourdieus (1999) begreper om habitus og felt, Papatomas (2019) teori om idrettskultur, og Thorntons (1995) begrep om ungdomskultur, hvor hun viser til begrepet «club culture». Det teoretiske rammeverket inneholder også en redegjørelse av Papatomas (2019) begrep om funksjonell spiseforstyrrelse.

Gjennom temaanalysen ble det identifisert 4 hovedtema. Disse temaene omhandlet 1) Idealkroppen i løping, 2) Idrettskultur, kropp og mat, 3) Manglende åpenhet om vekt og mat, og 4) Forebyggende tiltak for å redusere utvikling av spiseforstyrrelser blant kvinnelige unge løpere. Gjennom studien fremkommer det at idrettskulturen i løping bidrar til å legitimere et fokus på at det å være slank er viktig. Informantene forteller at de opplever en lineær og positiv korrelasjon mellom det å gå ned i vekt og bedre prestasjon. Videre forteller de om en idrettskultur som er prestasjonsbasert med et stort fokus på både konkurranse og vennskap mellom utøverne i treningsmiljøet. Innunder dette opplever utøverne en ambivalens i treningsmiljøet hvor de finner det utfordrende å være venner og konkurrenter samtidig. Intervjudataene viser videre at løpingens idrettskultur normaliserer det å kommentere å dømme andres kropper, kosthold og trening. I en idrettskultur hvor det er legitimert å kommentere andre negativt vil dette være skadelig for utøvernes selvbilde, spesielt i ungdomsårene da de er særlig mottakelige for kritiske kommentarer. Dette bidrar til at utøverne sammenligner seg med andre i et forsøk på å redusere usikkerhet og bygge opp eget selvbilde. Gjennom sammenligningen kan utøverne føle et avvik mellom egen kropp og hva de selv identifiserer seg med, hvor dette kan utløse et problematisk forhold til mat, kropp og vekt. Utøverne uttrykker også at de opplevde liten åpenhet omkring temaene kropp, vekt og kosthold. Avslutningsvis viser de til at økt åpenhet, kompetanseheving og regulering av idrettsbekledning kan være viktige forebyggende tiltak mot utvikling av spiseforstyrrelser.

Abstract

The purpose of this master is to expound on how sports culture helps to legitimize and stigmatize eating disorders in elite sports. The thesis intends to explore how sports culture can affect young female runners' relationship to food and body. The thesis question that is explored is: *How can sports culture contribute to legitimizing and stigmatizing a disturbed relationship with food and body for young female athletes in running?*

To answer the research question, I have used a qualitative research method. I have interviewed 5 junior female athletes in athletics, aged 18-20 years, where all the athletes are from Trøndelag. All interviews were conducted during January-February 2022. The data material is interpreted considering Bourdieu's (1999) concepts of habitus and field, Papathomas' (2019) theory of sports culture, and Thornton's (1995) concept of youth culture, also called "club culture". The theoretical framework also contains an explanation of Papathomas' (2019) concept of a functional eating disorder.

Through the theme analysis, 4 main themes were identified. These topics covered: 1) The ideal body in running, 2) Sports culture, body, and food, 3) Lack of transparency about weight and food, and 4) Preventive measures to reduce the development of eating disorders among young female runners. Through the study, it emerges that the sports culture in running helps to legitimize a focus on that being thin is important. The athletes also indicates that they experience a linear and positive correlation between losing weight and better performance. They talk about a sports culture that is performance-based with a strong focus on both competition and friendship between the athletes in the training environment. Furthermore, the athletes experience an ambivalence in the training environment where they found it challenging to be both friends and competitors. The interview data displays a sports culture where it is normalized to commenting on, and judging other people's bodies, diet, and exercise. In a sport culture where it is legitimate to comment on others negatively, it can be harmful to the athletes' self-image, especially in adolescence when they particularly are receptive to critical comments. This leads the athletes to compare themselves with others to reduce uncertainty and build their own self-image. Through the comparison, the athletes can feel a discrepancy between their own body and the ideal body, where this can trigger a problematic relationship with food, body, and weight. The athletes also convey that there is little transparency about the topics of body, weight, and diet. In conclusion, the athletes point out that increased openness, knowledge development, and regulation of sportswear can be important preventive measures against the development of an eating disorders.

Forord

Det er to år siden jeg høsten 2020 ble tatt opp på masterstudiet i idrettsvitenskap. Forskningsprosessen har vært spennende, inspirerende, nervepirrende, stressende og ikke minst lærerik. Jeg har lært mye om et tema jeg anser som sentralt i dagens toppidrettsmiljø, og jeg har fått kunnskap som jeg ser frem til å ta med meg videre i livet mitt, og i idretten. Det å skrive en masteroppgave har til tider vært et krevende arbeid, og når oppgaven nå er ferdig, er det mange som fortjener en takk.

Først og fremst ønsker jeg å takke min kunnskapsrike veileder, førsteamanuensis ved fakultet for samfunnsvitenskap, Nord universitet, Bodø og førsteamanuensis II ved institutt for sosiologi og statsvitenskap ved NTNU i Trondheim, Anne Tjønndal, for kyndig og inspirerende veiledning gjennom hele skriveprosessen. Tusen takk for at du har tatt tak i hvert eneste tekstutkast med beundringsverdig grundighet. Du har alltid vært tilgjengelig, gitt gode og konstruktive tilbakemeldinger, og virket som en motivator gjennom hele skriveprosessen.

Oppgaven har gitt meg mulighet til å tre inn i fem jenters idrettsverden, hvor jentene villig har delt sine historier, erfaringer og tanker med meg om en tematikk som preger idretten deres. På bakgrunn av dette skylder jeg disse jentene en stor takk. Dere har bidratt stort til denne oppgavens vekst, og jeg føler meg privilegert som har fått lov til å dele deres erfaringer og refleksjoner.

Jeg ønsker å takke samboeren min, Eirik, som har holdt ut med meg gjennom denne prosessen, og ikke minst for støtte og oppmuntring når motivasjonen har vært på sitt laveste. Takk også til medstudent Lina, som har minnet meg på at målet er innen rekkevidde.

Jeg vil rette en særlig takk til pappa som har skrevet ut x-antall papirutkast, slik at jeg kan korrekturlese oppgaven på best mulig vis. Videre vil jeg takke hele min fantastiske familie for at dere alltid er der for meg. Det betyr mye.

Dette er masteroppgaven. Endelig er den ferdig!

Trondheim, 31.mai 2022

Amalie Reitan

Begrepsavklaring

Jeg vil i dette kapittelet redegjøre for begrepene spiseforstyrrelser, vektsensitive idretter, sprint, langdistanse og toppidrettskultur. Disse begrepene har ofte beslektede begrep og ulike forståelser knyttet til seg. På bakgrunn av dette ønsker jeg å gjøre en beskrivelse av hvordan jeg benytter begrepene i denne oppgaven, i håp om å skape en tilnærmet lik forståelse for leseren og meg.

Spiseforstyrrelser

Finn Skårderud (2000) definerer spiseforstyrrelser som «*Når tanker og atferd i forhold til mat og vekt begynner å begrense livsutfoldelsen og forringe livskvaliteten, har man en spiseforstyrrelse*» (Skårderud, 2000). Bratland-Sanda og Sundgot-Borgen (2013) definerer spiseforstyrrelser som en psykisk lidelse. En person som har en spiseforstyrrelse vil ikke bare ha et vanskelig forhold til mat, men også til egne tanker og følelser. Spiseforstyrrelser karakteriseres av en overopptatthet av mat, kroppsvekt og utseende. Personen vil kjenne seg styrt av disse tankene i hverdagen, noe som kan skape begrensinger hos personen. Disse tankene omkring vekt og utseende kan lede til sykelige reguleringsmetoder som fasting, overspising og oppkast, og overdreven trening. Reguleringsmetodene blir hovedfokus i hverdagen, og familie, skole og jobb får gjerne mindre oppmerksomhet (Sanda & Borgen, 2013). Spiseforstyrrelser er ifølge Skårderud knyttet til vestlig kultur hvor kroppsformen vil være et symbol på psykologisk og sosial mestring (Skårderud, 2000).

Spiseforstyrrelsene kan deles inn i ulike diagnosegrupper. Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa, patologisk overspisinglidelse og uspesifiserte spiseforstyrrelser (eating disorder not otherwise specified, EDNOS) (Morrison, 2014). Anoreksi kjennetegnes av et sterkt behov for kontroll og en intens frykt for å legge på seg, hvor personen vil begrense hva og hvor mye man spiser. Ved bulimi vil kjennetegn være gjentatte episoder med overspising og påfølgende oppkast for å unngå vektøkning. Overspisinglidelser kjennetegnes av perioder med overspising uten kompensere handlinger, hvor man opplever å miste kontrollen over matinntaket. Hvis en person ikke passer inn i noen av beskrivelsene ovenfor, men er betydelig plaget av en spiseforstyrrelse vil man benytte diagnosen uspesifiserte spiseforstyrrelser. Personen kan ha symptomer som gir et alvorlig sykdomsbilde som ligner på anoreksi, bulimi eller overspisinglidelse, hvor flere symptomer samtidig ikke er til stede slik at man ikke passer inn i diagnosen (Spiseforstyrrelsesforeningen, 2022).

Vektsensitive idretter

I denne oppgaven vil terminologien vektsensitive idretter vise til idretter hvor det er fokus på en idrettsspesifikk kroppstype, vekt, og sammensetning. Man skiller ofte mellom tre kategorier av vektsensitive idretter: utholdenhetsidretter, vektklasseidretter og estetiske idretter (Torstveit, et.al. 2004; Skårderud, 1993). Estetiske idretter er idretter som turn, rytmisk sportsgymnastikk, stup, og dans. Dette er idretter hvor det ofte er fokus på å være slank (Sæterdal, Frøyd, Madsen, Tønnessen, Wisnes & Aasen, 2005). I vektklasseidretter som bryting, boksing, kick-boxing, lettvektsroing, styrkeløft og vektløftning, er det ønskelig å ha en lav kroppsvekt og stor muskelmasse, hvor det er en fordel å konkurrere i en lavere vektklasse enn det som tilsvarer den biologiske vekten (Garthe, 2005). I utholdenhetsidretter som langdistanseløp, langrenn, sykling og orientering, vil ekstra kroppsvekt potensielt begrense prestasjonene (Torstveit, et.al. 2004). I denne oppgaven vil hovedfokuset ligge på utholdenhetsidrettene sprint og langdistanse. Det vil også være løping og de nevnte løpsgrenene jeg refererer til når jeg anvender terminologien friidrett.

Sprint

Internasjonalt er distansene innen sprint 100m, 200m og 400m. For barn og ungdom vil også 40m, 60m, 80m og 300m benyttes nasjonalt. Alle sprintdistansene vil løpes i delte baner, hvor starten foretas fra startblokker (Friidrett, 2015).

Langdistanse

I denne oppgaven blir begrepet langdistanse brukt som en benevnelse for lengere løp. Distansene er 800m, 1500m, 1mile (1609,34m), 3000m, 5000m og 10000m. For barn og ungdom vil også 600m benyttes nasjonalt. I disse distansene benytter man ikke startblokker. Videre finner man ofte også løp utenfor bane. Dette omfatter terrengløp, skogsløp, gateløp, og landeveisløp. Her vil det finnes valgfrie distanser, bortsett fra maraton som er 42.195m (Friidrett, 2015).

Toppidrettskultur

Det er utfordrende å definere begrepet kultur, da alle har en eller annen forståelse av begrepet, hvor definisjonene kan være grunnleggende forskjellig (Simonsen, 2017). Antropologen Roger Keesing definerer kultur som *«et system av kunnskap, ideer, verdier, regler som ligger bak hva vi gjør, og som uttrykkes gjennom det vi gjør»* (Simonsen, 2017). James W. Greene definerer kultur som *«de elementene fra folks historie, tradisjoner, verdier og sosiale organisering som blir implisitt eller eksplisitt meningsfulle for deltakerne i krysskulturelle møter»* (Simonsen, 2017). Keesings definisjon viser til at kultur er alt vi er, alt vi gjør, hvorav Green på den andre siden sier at kultur først blir tydelig når den møter andre kulturer. I lys av dette kan ordet kultur anvendes om ulike sektorer i samfunnet, for eksempel idrettskultur. I denne masteroppgaven vil begrepet toppidrettskultur vise til den kulturen som er etablert i utøvernes egen idrett.

Innhold

| | |
|--|----|
| Begrepsavklaring | 4 |
| 1. Innledning | 9 |
| 1.1 Bakgrunn | 9 |
| 1.2 Problemstilling | 10 |
| 1.3 Oppgavens struktur..... | 10 |
| 2. Tidligere forskning | 12 |
| 2.1 Norsk forskning på spiseforstyrrelser i idrett | 12 |
| 2.2 Internasjonal forskning på spiseforstyrrelser i idrett | 14 |
| 3. Teoretisk rammeverk | 17 |
| 3.1 Habitus og felt | 17 |
| 3.2 Idrettskultur | 20 |
| 3.3 Ungdomskultur..... | 22 |
| 4. Metode | 25 |
| 4.1 Valg av metode..... | 25 |
| 4.2 Vitenskapsteoretisk forankring..... | 26 |
| 4.3 Innsamlingsstrategier: Rekruttering og utvalg | 27 |
| 4.4 Semistrukturerte intervju | 29 |
| 4.4.1 Intervjuguide og prøveintervju | 29 |
| 4.4.2 Gjennomføring av intervju | 32 |
| 4.4.3 Etterarbeid og dataanalyse..... | 35 |
| 4.5 Forskningens kvalitet | 38 |
| 4.5.1 Forskerrollen | 41 |
| 4.6 Etske vurderinger og betraktninger | 42 |
| 5. Analyse | 44 |
| 5.1 Idealkroppen i løping..... | 44 |
| 5.2 Idrettskultur, kropp og mat..... | 45 |
| 5.2.1 Sosial sammenligning og forbilder..... | 49 |
| 5.2.2 Vektnedgang og prestasjon i løping | 53 |
| 5.3 Manglende åpenhet om vekt og mat..... | 57 |
| 5.4 Forebyggende tiltak for å redusere utvikling av spiseforstyrrelser blant kvinnelige unge løpere..... | 58 |
| 5.4.1 Behov for kompetanse | 58 |
| 5.4.2 Regulering av konkurranseklær..... | 60 |
| 6. Avslutning | 62 |
| 6.1 Hovedfunn..... | 62 |
| 6.2 Innspill til videre forskning | 63 |

| | |
|---|-----------|
| 6.3 Et kritisk blikk | 65 |
| 7. Litteraturliste | 66 |
| 8. Vedlegg | 70 |
| Vedlegg 1 Resultat litteratursøk | 70 |
| Vedlegg 2 Melding til informantene på Messenger | 74 |
| Vedlegg 3 Informasjonsbrev | 75 |
| Vedlegg 4 Samtykkeerklæring til intervju | 77 |
| Vedlegg 5 Kvittering og godkjenning fra NSD..... | 78 |
| Vedlegg 6 Utkast intervjuguide (prøveintervju)..... | 80 |
| Vedlegg 7 Intervjuguide..... | 83 |

1. Innledning

I dette kapitlet presenteres bakgrunnen for oppgaven hvor det aktuelle forskningsfeltet blir gjort rede for gjennom en kort beskrivelse av tema og aktualitet. Videre introduserer jeg formålet med masteroppgaven, hvor problemstillingen blir lagt frem. Avslutningsvis vil jeg beskrive oppgavens oppbygning.

1.1 Bakgrunn

I oppstarten av dette masterprosjektet, høsten 2021, ble det publisert flere avisoppslag og ført flere debatter i sosiale medier som omhandlet spiseforstyrrelser og idrett. En av sakene som fikk mye oppmerksomhet var oppslagene om skihopper Maren Lundby (27) som ikke ville konkurrere i OL i Beijing, på grunn av vekstforutsetningene i skihopp. Lundby var åpen om at hun ikke var villig til å slanke seg på en uforvarlig måte for å få muligheten til å konkurrere internasjonalt (Hagen & Lie, 2021). Det finnes mange lignende eksempler fra kvinnelige idrettsutøvere som har opplevd et kroppslig press i norske toppidrettskulturer. For eksempel takket Trondheims Ørn- målvakt Kristine Nøstmo (28) nei til landslaget i 2019, basert på det hun selv opplevde som kroppspress fra ledelsen, som senere førte til at hun utviklet spiseforstyrrelsen bulimi. Nøstmo og Lundby er ikke alene om å legge toppidretts karrieren på hylla på grunn av et anstrengt forhold til mat og kropp. Spiseproblematikk i norsk toppidrett er heller ikke et nytt fenomen, men har vært en utfordring for norsk toppidrett i over 30 år. (Vesteng, Hoel, Christiansen & Øgar, 2021).

Selv om samfunnet har forandret seg en god del på 30 år kan man likevel i dag lese studier som indikerer at spiseproblematikk i toppidrett fortsatt er dagsaktuelt. Under koronapandemien ble det slått alarm om tilstanden til unge idrettsutøvere, hvor smittefaren i samfunnet førte til en enda strammere livsstil, begrenset sosial omgang, og karantenerestriksjoner som skapte hindringer for treninger og konkurranser (Aase Bahr, 2021). Tom Henning Øvrebø, Anne Marte Pensgård og Andreas Ivarsson har publisert en studie som ser på den psykiske helsen til toppidrettsutøvere under pandemien (Øvrebø, Pensgård, & Ivarsson, 2021). Studien baserer seg på en tverrsnittsundersøkelse, hvor de undersøkte utbredelsen av den mentale helsen blant toppidrettsutøvere i 2020. Her går det frem at 8,8% av totalt 159 jenter har slitt med spiseforstyrrelser under pandemien (Øvrebø, et.al. 2021). Borgen mener at man i realiteten snakker om 20% når det kommer til unge utøvere og spiseforstyrrelser (Borgen & Marthinsen,

2013; Vatn, 2021). Nyere forskning underbygger altså det man så i studier for 30 år siden: spiseforstyrrelser er en alvorlig helseutfordring for mange kvinnelige idrettsutøvere.

Samtidig som debatten om spiseforstyrrelser i norsk toppidrett har pågått i media høsten 2021, er det flere trenere som står frem og sier de ikke har hatt noen tilfeller av spiseforstyrrelser i sitt miljø-, og at spiseforstyrrelser ikke er et problem (Vatn, 2021). Dette indikerer at spiseforstyrrelser i norsk toppidrett ikke bare er et helseproblem, men også et kulturelt problem. Med dette som utgangspunkt er det behov for studier av hvordan idrettskultur bidrar til å legitimere spiseforstyrrelser i toppidrett.

1.2 Problemstilling

Masteroppgavens formål er å utforske hvordan idrettskultur kan påvirke forholdet til mat og kropp hos unge kvinnelige idrettsutøvere i utholdenhetsidretter. Jeg har valgt å studere dette i løping, da løping er en vektsensitiv idrett hvor lav kroppsvekt ofte assosieres med gode prestasjoner. Spesifikt er min problemstilling:

Hvordan kan idrettskultur bidra til å legitimere og stigmatisere et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge kvinnelige toppidrettsutøvere i løping?

Dette vil jeg utforske gjennom intervju med unge kvinnelige utøvere som driver med løping på et toppnivå i 2022. Problemstillingen setter fokus på og vil belyse utøvernes erfaringer, refleksjoner og perspektiver.

1.3 Oppgavens struktur

I kapittel 1.1 og 1.2 har jeg redegjort for bakgrunnen for oppgaven, og gitt en kort beskrivelse av tema og aktualitet. Innunder dette har jeg også presentert problemstillingen for oppgaven som underbygger studien. Videre vil oppgaven være strukturert i 6 kapittel.

Kapittel 2, Tidligere forskning, inneholder en kort gjennomgang av hovedfunnene i tidligere forskning knyttet til to overordnede tema: 1) Norsk forskning på spiseforstyrrelser i toppidrett, og 2) Internasjonal forskning på spiseforstyrrelser i toppidrett.

I kapittel 3, Teoretisk rammeverk, vil jeg først greie ut om Bourdieu (1999) sine begrep om felt og habitus, hvor utøverne vil befinne seg i ulike felt og utvikle forskjellig habitus. Videre vil jeg se på ungdomskultur i lys av Papatomas (2019) skildring av den perfekte

toppidrettsutøveren. Videre vil jeg se på ungdomskultur, hvor jeg har tatt utgangspunkt i Thornton (1995) sitt begrep om «club culture» og Aagre (2005), som ser på hvordan man går fra å være barn til å bli ungdom, og hvilke utfordringer ungdomslivet fører med seg.

I kapittel 4, Metode, reflekterer jeg rundt det vitenskapsteoretiske ståstedet i oppgaven. Her vil jeg også redegjøre for den metodiske tilnærmingen, samt beskrive forskningsprosessen fra start til slutt. Kapitlet avsluttes med refleksjoner og tanker rundt dataenes kvalitetsvurderinger og etiske hensyn.

Etter metoden vil studiens analyse bli presentert, og utgjør kapittel 5. Analysen har til hensikt å underbygge oppgavens forskerspørsmål og problemstilling.

I det avsluttende kapitlet, kapittel 6, vil jeg komme med en oppsummering av sentrale funn. Videre vil jeg også legge frem noen refleksjoner om videre forskning. Avslutningsvis jeg rette et kritisk blikk mot oppgaven og dens overførbarhet.

2. Tidligere forskning

I dette kapittelet vil tidligere forskning som er relevant for min problemstilling bli presentert. Jeg har søkt etter forskning på spiseforstyrrelser, toppidrettskultur og kvinnelige idrettsutøvere. I prosessen med å gjennomgå relevant empiri gjennomførte jeg et litteratursøk av både internasjonale og norske artikler og kilder. I arbeidet med denne tematikken er det naturlig å starte med forskningsarbeidet til Jorunn Sundgot Borgen, professor ved Institutt for idrettsmedisinske fag, NIH. Borgen er en nøkkelforfatter når det gjelder forskning på idrett og spiseforstyrrelser i Norge. På bakgrunn av dette besto oppstarten av arbeidet med å få oversikt over forskningsfeltet av å lese hennes vitenskapelige arbeider om kvinnelige idrettsutøvere og spiseforstyrrelser. I tillegg til Borgens studier har jeg gjennomført et litteratursøk for å se hva som finnes av annen norsk-, og internasjonal forskning på temaet. Kapittelet vil på bakgrunn av dette være todelt hvor både norsk- og internasjonal forskning vil bli presentert. Oversikt over resultater fra litteratursøket om spiseforstyrrelser og toppidrett ligger vedlagt masteroppgaven som vedlegg (se vedlegg 1).

2.1 Norsk forskning på spiseforstyrrelser i idrett

I denne delen av kapittelet vil norsk forskning på spiseforstyrrelser i idrett bli presentert. Spiseforstyrrelser i idrett er et etablert forskningsfelt i Norge, hvor norske forskere har studert tematikken over flere tiår. Innunder dette er det blant annet blitt forsket på forekomst, årsaker og forebygging.

I arbeidet med å kartlegge en oversikt over det norske forskningsfeltet var det naturlig å starte med forskningsarbeidet til Jorunn Sundgot Borgen. Selv om arbeidet mitt med å kartlegge tidligere forskning startet med Borgens studier, vil jeg presentere studiene som er inkludert i denne oppgaven kronologisk.

I 1990 publiserte Storhaug en studie knyttet til årsaker til utvikling av spiseforstyrrelser, hvor funnene indikerte at biologiske, psykologiske og sosiokulturelle årsaker kan være underliggende konflikter som fører til misbruk av mat. Videre viste studien at noen utvikler spiseforstyrrelser som aktive idrettsutøvere, mens andre tiltrekkes idretten og fysisk aktivitet for å kontrollere kropp og selvfølelse.

En av Borgens studier (1991) finner en overhyppighet i utvikling av spiseforstyrrelser i vektsensitive idretter, hvor hun finner forskjell i de forskjellige utholdenhetsidrettene. Løping synes å være den idretten med høyest prosentandel (33,3%), hvor man finner langrenn med 27,3%, sykling med 20%, svømming med 15%, og orientering med 0%. Videre viser studien at idrettsjenter slanker seg av andre grunner enn jenter som ikke driver med idrett, hvor idrettsjenter ofte bruker mer sykelige metoder. Dette kan blant annet være lakserende midler og oppkast. Skårderud (1993) viser til at idretten har vært gjennom en moderniseringsprosess i likhet med samfunnet. Han viser til at idretten begynte å bli oppmerksom på de helsemessige skadene den fører med seg, hvor spiseforstyrrelser er en mulig forståelig konsekvens av den moderne idretten.

En senere studie utført av Torstveit, Skårderud, og Borgen, publisert i 2004, viser at utbredelsen av spiseforstyrrelser var høyere hos idrettsutøvere (13.5%) enn hos kontrollgruppen (4.6%). Utvalget var hele populasjonen av mannlige- og kvinnelige idrettsutøvere, hvor kontroller var den delen av populasjonen som ikke var toppidrettsutøvere. Studien indikerte også at utbredelsen var høyere hos kvinner som konkurrerte i estetiske idretter (42%), enn det som ble observert i utholdenhet (24%), tekniske idretter (17%) og ballspillidrett (16%).

Borgen har sammen med Solfrid Bratland Sanda gjennomført flere studier hvor de forsker på spiseforstyrrelser og idrett. En av disse ble publisert i 2012 hvor funnene indikerte at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere blant kvinner enn menn i den generelle befolkningen, og høyest blant idrettsutøvere mot ikke-utøvere (Sanda & Borgen, 2012). Studien indikerte også at utøvere i vektsensitive idretter er spesielt i risikozonen. Studien var en spørreundersøkelse hvor de så på norske ungdommer i alderen 12-18 år. På grunn av at ingen langsiktige studier er utført vil det ifølge Borgen og Sanda (2012) være vanskelig å fastslå hvorfor forekomsten er høyere blant idrettsutøvere. Videre finner de at tverrsnittundersøkelser, og kontrollstudier tyder på at risikofaktorer for utvikling av spiseforstyrrelser er sammensatte, hvor man deler disse inn i disponerende faktorer, utløsende faktorer og vedvarende faktorer (Borgen, 1991). De utløsende faktorene er typisk negative kommentarer om kropp, vekt eller form, traumatiske opplevelser eller skader (Storhaug, 1990). Spiseforstyrrelsene vil videre opprettholdes gjennom godkjenning fra trenere eller andre personer som har stor betydning for utøverne, og de fysiologiske konsekvensene av sult eller initial suksess. Studien nevner også flere faktorer som kan være risikofaktorer for utøvere i vektsensitive idretter. Borgen og Sanda (2012) finner blant annet at utøvere i vektsensitive idretter er preget av faktorer som: vektovervåking og økt fokus på «dietter» og kosthold, personlighet preget av perfeksjonisme,

tidlig start på idrettsspesifikk trening, regler og forskrifter i idretten, treneratferd, og traumatiske hendelser, inkludert skader. En studie publisert i 2013 av Borgen og Marthinsen bekrefter at spiseforstyrrelser er høyest hos unge kvinnelige toppidrettsutøvere, hvor utvalget var førsteårsstudenter ved norske toppidrettsskoler (Borgen & Marthinsen, 2013). Samme året publiserte Borgen også en studie hvor de undersøkte hvordan man kunne minimere helserisikoen for utøvere som konkurrerte i vektsensitive idretter (Borgen et.al. 2013). I studien gikk det frem at utøvere som deltok i vektsensitive idretter opplevde stor risiko for ekstrem slanking og spiseforstyrrelser, da idrettsutøvere i vektsensitive idretter opplever et dobbelt så høyt press om å oppnå lav vekt og lavt kroppsfett. Artikkelen er et position paper på oppdrag fra IOC, hvor artikkelen er basert på tilgjengelig litteratur og andre studier som er gjennomført frem til 2013.

I 2021 publiserte Øvrebø, Pensgård og Ivarsson en studie hvor de så på den psykiske helsen til toppidrettsutøvere under Covid-19 pandemien. Studien er en tverrsnittsundersøkelse basert på en kvantitativ spørreundersøkelse på toppidrettsutøvere (n=378) i 2020. Resultatene viste at de psykiske helsefaktorene som søvn (38,3%) og depresjon (22,3%) var de faktorene som var mest utbredte i utvalget. Videre viste studien også at symptomer på spiseforstyrrelser var mer utbredt blant kvinnelige idrettsutøvere (8,8%) mot menn (1,4%). Dette bekrefter funnene i de tidligere studiene (Borgen, 1991; Torstveit et.al., 2004; Sanda & Borgen, 2012) hvor man finner at unge kvinnelige idrettsutøvere i vektsensitive idretter har lettere for å utvikle spiseforstyrrelser enn resten av befolkningen.

2.2 Internasjonal forskning på spiseforstyrrelser i idrett

Spiseforstyrrelser i idrett er et etablert forskningsfelt internasjonalt (Thompson, 2007, Kato, et.al., 2011, Kubzansky et.al., 2015, & Glauber et.al 2017). Forskningen på dette feltet har blant annet fokusert på utbredelsen av spiseforstyrrelser, faktorer som påvirker utviklingen av spiseforstyrrelser, og forebygging av spiseforstyrrelser i toppidrett. Når det gjelder utbredelse av spiseforstyrrelser i idrett påpeker Glauber et.al (2017) at utøvere i vektsensitive idretter er spesielt utsatt for å utvikle en spiseforstyrrelse. Studiet er basert på spørreundersøkelser med kvinnelige utøvere fra delstaten Rio de Janeiro i Brasil, i alderen 14-22 år. Studien indikerte også at utøvere i vektsensitive idretter viste misnøye med eget kroppsbilde, hvor de som viste misnøye med eget kroppsbilde var utsatt for å kunne utvikle en spiseforstyrrelse. Dette var tydelig hos utøvere som presenterte en sunn kroppssammensetning i henhold til deres standard

for alder, idrett og kjønn, hvor de følte på et avvik mellom nåværende kroppsvekt og ideell kroppsvekt for idrettsutøvelsen.

I 2015 ble det utført en lignende studie av Kubzansky et al. (2015), på kvinnelige Amerikanske langrenns utøvere. I utvalget deres rapporterte 11 av 89 en BMI tilsvarende undervektig. I studien kommer det også frem at lagvenninner er viktige når det gjelder spisevaner, og har en viktig primær og sekundær forebyggende funksjon. Kulturen i laget viser seg å være viktig når det kommer til matinntak, hvor lagvenninner er blant de første til å identifisere unormal spiseatferd. Videre viser studien at kommunikasjonsstrategier varierer fra lag til lag, hvor noen forblir stille og unngår tematikken, mens andre oppfordres til å identifisere problemet å søke hjelp.

En annen studie (Thompson, 2007) utført på langrenns utøvere, viser at 19.3% har hatt en spiseforstyrrelse. Utvalget i studien var NCAA-utøvere i 1 til 3 divisjon hvor gjennomsnittsalderen på utvalget lå på 19.5 år. NCAA står for National Collegiate Athletic Association, som er et forbund som organiserer idrett på college- og universitetsnivå i USA. I studien identifiserte Thompson (2007) at oppstarten av lidelsen for de fleste utøverne var i alderen 15-16 år.

Kato, Jevas og Culpepper gjennomførte i 2011 også en spørreundersøkelse hos kvinnelige NCAA-idrettsutøvere, hvor utøverne drev med idrettene basketball, softball, fotball, volleyball, svømming, ishockey og løping. Utøverne som var inkludert i studien representerer 1 og 3 divisjon. Studien viser at 49,2% i 1 divisjon, og 40,4% i 3 divisjon var innenfor kategorien spiseforstyrret. Videre finner Kato (et.al., 2011), at mange av utøverne var misfornøyde med sitt eget utseende, hvor 30% av utøverne i de lave divisjonene viste høyere bulimisk atferd og vektøktatthet, sammenlignet med 30,7 % i de høyere divisjonene hvor disse utøverne var mindre fornøyde med evaluering av kropp. Studien indikerer med andre ord at kroppsbildet er dynamisk og varierer mellom konkurransedivisjonene.

Sammen viser de norske og internasjonale studiene en overvekt av kvantitative forskningsdesign med store utvalg, hvor alderen varierer mellom 12-22 år. Det er også flere funn som går igjen i studiene. Studiene indikerer blant annet at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere hos kvinner enn menn, og at forekomsten er høyere i vektsensitive idretter. Videre viser studiene at utbredelsen av spiseforstyrrelser er høyere hos idrettsutøvere enn ikke-idrettsutøvere. Studiene ser også på ulike årsaker til spiseforstyrrelser, hvor de indikerer at årsakene er sammensatte i form av flere ulike faktorer. Dette er blant annet

biologiske- psykologiske- og sosiokulturelle faktorer. Med tanke på biologiske faktorer hevder helsepersonell at feil i sult og metthetsregisteret kan være en følge av spiseforstyrrelser, som videre fører til hormonforstyrrelser (Storhaug, 1990). Spiseforstyrrelser er preget av uregelmessige spisemønstre, slankekurer, økt treningsmengde og lavere matinntak, noe som også kan forstyrre hormonene (Storhaug, 1990). For jenter kan også puberteten være en utløsende faktor da man ofte finner seg i en sårbar periode hvor det foregår store hormonelle, kroppslige og følelsesmessige endringer (Storhaug, 1990). Hvor sårbar man er for omveltningene som foregår knyttet til puberteten vil være basert på psykologiske og sosiale faktorer. Borgen (1991) finner i sin studie at mennesker som er intelligente, viljesterke, pliktoppfyllende, perfektjonister og ambisiøse oftere får spiseforstyrrelser. Disse kjennetegnene er også vanligere å identifisere hos idrettsutøvere, hvor man ofte finner individer som er preget av en sterk mentalitet, som er vant til å presse seg å yte maksimalt for å utvikle seg selv. I studiene til Storhaug og Borgen (1990; 1991), ble det rapportert at jenter med primære spiseforstyrrelser søker mot idretten. Videre viser studier gjennomført i senere tid (Øvrebø et.al. 2021) at stadig flere jenter rapporterer om psykiske helseplager.

Videre peker flere av de internasjonale og norske studiene (Storhaug, 1990, Borgen, 1991, Kubzansky et al. 2015, Skårderud, 1993) på ulike metoder med tanke på forebygging av spiseforstyrrelser i idrett. I ungdomsårene vil det være viktig med preventivt arbeid, da puberteten kan være en sårbar periode hvor spiseforstyrrelser lettere kan utvikles (Storhaug, 1990). Borgen (1991) viser til at man må kommunisere til ungdommen at det ikke er behov for å perfektjonere å være best i alt (Borgen, 1991). Åpenhet rundt tematikken vil også kunne bidra å minske utviklingen av spiseforstyrrelser (Skårderud, 1993; Kubzansky et.al., 2015). Det å utvikle en spiseforstyrrelse skal ikke bli sett på som en tabu, da det er en forståelig konsekvens av idretten (Skårderud, 1993), hvor biologiske, psykologiske og sosiokulturelle årsaker kan ligge til grunn (Storhaug, 1990; Borgen, 1991). For å skape en åpenhet rundt tematikken, må man være i stand til å adressere problemet (Kubzansky et.al., 2015). Innunder dette vil det være viktig med en god lagkultur, hvor man må tørre å identifisere problemet å oppfordre til å søke hjelp. Videre vil det være viktig å ha fokus på normale spisevaner, samt å oppfordre mennesker rundt seg til å slutte å sammenligne seg med andre (Kubzansky et.al., 2015).

3. Teoretisk rammeverk

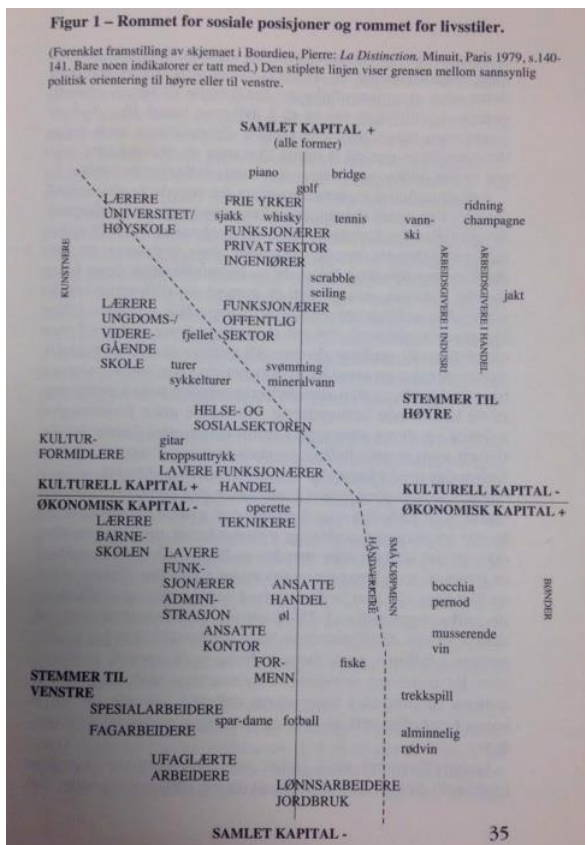
I dette kapittelet presenteres det teoretiske rammeverket oppgaven vil basere seg på. I første del av kapittelet vil jeg gjøre rede for Bourdieu (1999) sine begreper om felt og habitus. I andre del av kapittelet vil jeg se nærmere på idrettskultur i lys av Papatomas (2019) sitt begrep om funksjonell spiseforstyrrelse. Avslutningsvis vil jeg se på begrepene «club cultures» og ungdomskultur i lys av Thornton (1995).

3.1 Habitus og felt

Habitus er et begrep kjent som kjernen i Bourdieu sin handlingsteori og aktørforståelse (Aakvaag, 2008). Habitus baserer seg på tidligere erfaringer og utgjør et integrert system som individer har med seg i sine interaksjoner med omgivelsene (Bourdieu, 1999, s.144). Dette systemet er noe man opparbeider seg gjennom tidligere erfaringer, vurderinger og handlinger, hvor systemet gjør det mulig å utføre handlinger basert på praktisk kunnskap (Bourdieu, 1999). Habitus vil på bakgrunn av dette sette preg på hvem man er når det kommer til hvordan en handler i ulike situasjoner, samt hvordan en tenker om ulike situasjoner og hendelser. Aakvaag (2008) viser til at man gjennom sin habitus nærmest har en instinktiv forståelse av hvordan en skal håndtere en ny situasjon (Aakvaag, 2008, s. 160; Bourdieu, 1999, s. 158). Habitus vil dermed være «strukturerende» slik en klarer å mestre deltakelse i sosiale situasjoner (Aakvaag, 2008).

Habitus formes gjennom de sosiale omgivelsene man vokser opp i. Dette indikerer at barn og ungdom som vokser opp i ulike miljøer også vil utvikle ulik habitus. Habitus vil på den måten ikke være endelig, men dynamisk og endres etter ulike erfaringer. Denne endringen tar spesielt plass i forbindelse med forandringer i sosial stand, sosiale posisjoner eller gjennom virkningen av en bevisstgjøring knyttet til et omformingsarbeid (Bourdieu, 1999, s. 158).

Begrepet felt er ifølge Bourdieu (1999) en arena eller institusjon innenfor det sosiale rom. Det sosiale rom beskriver Bourdieu som en hierarkisk struktur av objektive sosiale posisjoner av individene innenfor et samfunn, hvor strukturen er avhengig av hvor mye og hvilken type ressurser og økonomisk kapital man besitter (Aakvaag, 2008). Bourdieu forklarer det sosiale rom som et kryss med en vertikal og horisontal linje, (se figur 1, s.18).



Figur 1 Bourdieu: Det sosiale rom (Bourdieu, 1995, s.35)

Den vertikale linjen viser hvor mye kapital en har, hvor linjen starter nederst med lavest kapital, til øverst på linjen hvor man har høyest kapital. På den horisontale linjen ser man den relative kapitalsammensetningen til en posisjon, hvor den ene siden står for økonomisk kapital, mens den andre siden står for kulturell kapital.

Innenfor begrepet kapital finnes det tre forskjellige former for kapital, disse er økonomisk, kulturell og sosial kapital (Aakvaag, 2008). Økonomisk kapital legger grunnlaget for hvor i hierarkiet man befinner seg, og tar for seg blant annet penger, aksjer, eiendom, redskaper, land, fabrikker og råvarer (Aakvaag, 2008). Et eksempel på hvordan økonomisk kapital kan gi makt er når en fridrettsutøver løper bra i konkurranse og får en pengepremie. Desto høyere plassering man får, jo høyere blir summen man får i premie. Et annet eksempel er at en utøver med høy kapital vil ha flere ressurser til å kjøpe utstyr og dra på treningsleirer, i motsetning til en utøver med lavere økonomisk kapital. Den kulturelle kapitalen består av å tilegne seg og mestre de dominerende kulturelle kodene i samfunnet. En kulturell kode vil være forskjellig ut ifra hvilket samfunn man lever i, hvor koden vil forklare hvilke holdninger og interesser som er gjeldende for individene i det bestemte samfunnet. Gjennom kulturell kapital vil makt være forankret i aktørens habitus siden den kulturelle koden blir en del av oppdragelsen og oppveksten til

individet (Aakvaag, 2008). Et eksempel på kulturell kapital er hvis en friidrettsutøver er vokst opp i en familie som er godt etablert i friidrettsmiljøet, hvor utøveren har et godt kjennskap og tilgang til miljøet og de andre deltakerne. Den siste formen for kapital handler om det sosiale, hvor fokuset ligger på sosialt nettverk. Et sosialt nettverk og medlemskap i friidrettsmiljøet gir makt ved at man kan mobilisere nettverket om man ønsker å oppnå noe. For eksempel vil det være lettere for en ung friidrettsutøver å få være med på samlinger med de som er eldre, om den unge utøveren har søsken som deltar på samme samling, eller hvis forelderen er treneren på samlingen. Videre er det sammensetningene av disse ulike kapitalene som forteller hvor utøveren befinner seg i det sosiale rommet. Modellen har som intensjon å forklare hvor individet ligger i forhold til klassestrukturen i samfunnet (Aakvaag, 2008).

I likhet med det sosiale rom vil også begrepet felt omhandle sosial struktur. Et eksempel på et felt innen det sosiale rom er idrettsfeltet. Feltet beskriver Bourdieu (1999) som et nettverk mellom posisjoner, der feltene kan variere utfra hvor i landet de befinner seg (Bourdieu, 1999, s. 82). Likhetstrekk mellom det sosiale rom og felt er at de bygger på en objektiv struktur av sosiale posisjoner et individ kan inneha. Den største forskjellen mellom begrepene er at det sosiale rom baserer seg på mengden og sammensetningen av den økonomiske og kulturelle kapitalen, hvor det sosiale feltet baserer seg på mengden av den feltspesifikke kapitaltypen et individ besitter (Aakvaag, 2008). Et idrettsfelt vil for eksempel være basert på idrettslig kapital.

Feltet kan også deles inn i ulike delfelt, hvor for eksempel friidrett er et felt, hvor det er flere felt innenfor friidrett. Eksempler på dette er langdistanseløping, sprint, og hekkeløp. Hvert felt kan tolkes som at de har et eget mål som skal nås, hvor de som befinner seg i samme felt har felles interesser (Bourdieu, 1999, s. 82). Feltenes logikk oppstår på bakgrunn av hvordan verden rundt er, og hvordan menneskene i feltet konverterer det til sitt eget. Man endrer seg gradvis etter feltets spesifikke habitus, hvor denne prosessen er lang og foregår gradvis (Bourdieu, 1999). Bourdieu forklarer feltet som et spill, hvor de som befinner seg i feltet har en grunnleggende tro på spillets mening og verdien av det. Bourdieu spesifiserer at alle felt er relativt autonome. Det vil si at det oppstår sosiale kamper innenfor feltet som gir mening på egne premisser og for utøverne. Et slikt felt vil være avskjermet fra andre felt, hvor det kun er utøverne innenfor samme felt som inngår i disse kampene. Under disse kampene vil utøverne evaluere egen ferdighet opp mot andres for å forsvare eller forbedre sin egne kapitale mengde (Wilken, 2008).

3.2 Idrettskultur

I kapittelet «Disordered eating in sport: Legitimized and Stigmatized» (Papathomas, 2019) beskriver Antony Papathomas hvordan toppidrettskulturen hyller det å være slank. Papathomas (2019) beskriver en toppidrettskultur hvor blant annet det å ha et detaljert kaloriinntak og et overfokus på å opprettholde en lavere vekt er et tegn på idrettslig engasjement (Papathomas, 2019). Videre påpeker han at man i noen idretter finner ekstreme ernæringspraksiser som har blitt normalisert. Ernæringspraksisene som har blitt normalisert blir sett på som nødvendig for utøverne, hvor de opplever at det å følge disse praksisene kreves av dem. På bakgrunn av dette vil blant annet spiseforstyrrelsen anorexia nervosa, hvor typiske trekk ved sykdommen er at man begrenser hva og hvor mye man spiser, korrespondere med en egenskap «en god utøver» skal ha. Thompson og Sherman (1999) erkjente at visse miljøtrekk ved idrett kan fremme disse egenskapene og atferden:

“These characteristics are also encouraged and reinforced in the athletic environment. The athlete who works excessively, denies pain and injury, is selflessly committed to the team, complies completely with coaching instructions, and accepts nothing less than perfection, not to mention is willing to lose weight to be “better”, is exactly what many coaches are looking for in an athlete” (Thompson & Sherman (1999).

Den ultimate toppidrettsutøveren kjennetegnes gjennom å være på jakt etter å lykkes, er selvoppofrende og risikovillig, samt har høy toleranse for smerte (Papathomas, 2019). En person som har en spiseforstyrrelse vil motstå fra «dårlig» mat, hvor en heller vil tolerere vedvarende sult for å oppnå resultater. Dette illustreres gjennom tidligere forskning som viser at vektsensitive idretter ofte sliter med høy forekomst av spiseforstyrrelser (Borgen, 1991; Torstveit et.al., 2014; Glauber et.al., 2017).

Videre belyser Papathomas (2019) hvordan man i visse idretter hyller magerhet og forakter fedme. Det å sulte seg selv og fremkalle oppkast vil ikke bli sett på som en personlig svakhet. I stedet blir disse ekstreme metodene benyttet som en logisk handling for å svare på forventningene til idrettsmiljøet (Papathomas, 2019). For en utøver som opplever at idrettskulturen verdsetter det å være slank, kan utøveren utvikle en forventning om at utøverne i idrettsmiljøet skal være slanke. På bakgrunn av dette kan det være lettere for utøveren å sulte seg selv, da dette er noe utøveren opplever at idrettskulturen forventer. Etter hvert som denne praksisen blir akseptert og normalisert, reproducerer idrettsutøverne disse normene hvor idrettskulturen fortsetter å legitimere disse usunne verdiene. Utøverne vil på denne måten fremstå som et produkt av den kulturen en lever i.

I en idrettskultur som hyller magerhet og forakter fedme, er det også legitimert å kommentere andres kropper (Papathomas, 2019). Papathomas (2019) hevder at kritiske kommentarer kan ydmyke utøverne, hvor utøverne vil føle på skam, skyld, og forlegenhet. Videre vil de kritiske kommentarene, uavhengig om de blir formulert jovialt, virke forsterkende med tanke på hvilken kultur som finnes i idretten, hvor kommentarene er med på å reproducere de makthierarkiene som er etablert. Et eksempel er hvis en utøver kommenterer en annens spisevaner eller trening hvor det påvirker kroppen på en negativ måte.

Verdiene i toppidrettskulturen vil ikke bare fremkalle en forstyrret spiseatferd, de kan også forverre de psykologiske konsekvensene av spiseforstyrrelsen hvor utøverne kan få dårligere psykisk helse (Papathomas, 2019). Skaden av å få en spiseforstyrrelse vil på flere måter være mangfoldig. Toppidrettsutøvere blir gjennom kulturen ledet nedover stien mot et ekstremt kosthold, hvor de blir kastet ut når stien blir trøblete. Hvis de ikke mestrer regimet som toppidrettskulturen forventer, har de ikke det som skal til for å være en toppidrettsutøver (Papathomas, 2019). Underliggende for disse ideene finner man toppidrettens kjærlighetsforhold til mental tøffhet. Mental tøffhet har en vag definisjon, hvor begrepet er en altomfattende konstruksjon basert på forskjellige måter å referere til en personlig kvalitet eller samling av kvaliteter, iboende eller utviklet, som gjør det mulig for en utøver å bedre håndtere presset fra toppidretten, og fortsette å yte det idretten krever for å lykkes. Utøveren må ha lyst til å lykkes, samt være i stand til å overvinne fysisk og følelsesmessig smerte. Innunder dette vil det også være viktig å opprettholde god teknikk og innsats. Papathomas (2019) hevder at mental tøffhet er overkonformert psykologisert. Mental tøffhet kan være idrettskulturens største prestasjon hvor positive avvik har blitt så ukritisk akseptert at det har endret seg til en psykologisk egenskap. Det å være mental tøff var tidligere en sosial konstruert verdi og et positivt avvik, hvor det å være mentalt tøff var en fordel i idretten. I senere tid har det blitt et håndgripelig personlighetstrekk som er «forventet» av den ultimate idrettsutøveren (Papathomas, 2019).

En utøver som utvikler en forstyrret spiseatferd vil høyst sannsynlig bære den mentale belastningen alene (Papathomas, 2019). Utøveren handler slik i frykt for å risikere å fremstå som utilstrekkelig mentalt. På bakgrunn av dette blir utøvere med spiseforstyrrelser ofte isolert, og vil trekke seg tilbake i frykt for å avsløre sin psykiske dårlige helse til andre. De kan også dømme seg selv. Det å ha psykiske problemer vil være en trussel ovenfor den mentale tøffheten en toppidrettsutøver forventes å ha (Papathomas, 2019). Fra et spiseforstyrret perspektiv kan utøvere veksle mellom et godt dyrket atletisk jeg, og en ny følelse av et «sykt» jeg. Dette

fremtrer spesielt om utøveren har et mønster hvor en overspiser og kaster opp, trekker seg tilbake fra den sosiale verden, eller føler seg for sliten til å kunne trene. Konseptet om at en toppidrettsutøver skal være mentalt tøff blir svekket, noe som i seg selv vil oppleves som mentalt belastende for utøveren (Papathomas, 2019).

Toppidrettskulturen vil på bakgrunn av dette avle en problematisk spiseatferd, hvor man deretter arbeider for å stigmatisere, dempe og forsterke praksisene. Dette fører til at en spiseforstyrrelse kan oppleves som både positiv og negativ for en toppidrettsutøver. Spiseforstyrrelsen vil kunne være positiv for utøveren når den utføres funksjonelt med ytelsesfordeler, hvor utøveren ikke utvikler mentale problemer. Videre finner man spiseforstyrrelsen som problematisk når den utvikler seg til å bli et problem. For toppidrettsutøvere vil det kunne være vanskelig å gi slipp på spiseforstyrrelsen, da fordelene sykdommen medfører også er positivt for idrettsutøvelsen. Dette er særlig gjeldene i estetiske- og kondisjonsidretter. I slike idretter vil idrettsetikken validere spiseforstyrrelser som en del av pakken hos en toppidrettsutøver som ønsker å oppnå suksess (Papathomas, 2019). I det en utøver utvikler en spiseforstyrrelse vil det påføre en psykisk helsekamp. Utøverne vil føle et valg mellom å bli psykisk syk, eller fremstå som psykisk svak. De vil med andre ord stå ovenfor en situasjon Papathomas (2019) illustrer fint: *Damned if you do, damned if you don't*. Med andre ord vil en utøver som ikke balanserer på en hårfin grense mellom helse og prestasjon ikke være mental tøff nok, hvor en utøver som har utviklet en spiseforstyrrelse og som er åpen om det fremstår som psykisk svak.

3.3 Ungdomskultur

Sara Thornton (1995) bruker begrepet “club culture” som det hverdagslige uttrykket gitt til ungdomskulturer. Thornton skiver om dette i boken «Club Cultures. Music, Media and Subcultural capital», og viser til dansekulturer, “raves” og musikk. Selv om Thornton beskriver andre kulturer enn idrettskulturer, kan jeg likevel se likhetstrekk mellom de ulike kulturene, hvor idrettskultur kan knyttes opp og sammenliknes med kulturene det er skrevet om i boken. I boken assosieres «Club cultures» med en viss plass eller gruppe som stadig er i endring (Thornton, 1995, s. 3). Medlemmene av gruppen samles på bakgrunn av samme musikksmak, eller fra idrettslig perspektiv: interesse av samme idrett (Thornton, 1995, s. 3). Dette understreker Thornton som mener at «club culture» er smakskulturer, hvor mennesker med samme smak samles, og danner en gruppe. Det å være medlem i en kultur vil føre til at gruppen

av mennesker i stor grad kommer til enighet om hva de liker og ikke liker, hvor de også vil utvikle felles meninger og verdier for kulturen. I de ulike kulturene kan hierarkiet bestemme hva som er legitimt i kulturene, og avgjøre hva som er trendene (Thornton, 1995, s. 3). I et idrettsperspektiv vil man kunne finne idrettskulturer hvor det er legitimert å etterstrebe en viss kroppsfasong. I langdistanseløping vil det for eksempel være legitimert å ha en lang og slank kropp med lite kroppsfett, da dette er noe som være prestasjonsfremmende for idrettsutøveren.

I dagens samfunn kan man identifisere en opptatthet av kropp (Lesjø, 2008). Lesjø beskriver kroppen som en biologisk organisme som utvikles, vokser, fornyer seg, aldres, og brytes ned (Lesjø, 2008, s. 117). Den kroppslige forandringen vil være en naturlig del av livet, men hvordan den utvikler seg og oppleves er i høy grad sosialt- og kulturelt bestemt (Lesjø, 2008, s. 117). Årsaker til dette kan komme til uttrykk på flere måter, blant annet gjennom at kroppen er det mest iøynefallende for andre, hvor mennesker ofte ønsker å vise seg fra sin beste side (Lesjø, 2008, s. 119). Willy Aagre (2005) hevder at det er i ungdomsårene, i overgangen mellom barn og ungdom, at interessen for utseende og kropp endrer seg. Det er i denne fasen ungdom blir mer bevisste på hvordan de er, og hvordan de burde være. Aagre (2005, s. 6-7) viser i sin artikkel at jenter i større grad enn gutter bruker tiden sin på eget utseende, hvor idrettsjenter bruker mere tid på utseende enn andre jenter.

I en forlengelse av at dagens samfunn har et økt fokus på kropp, vil det være størst aksept for å ha en slank og veltrent kropp, hvor det å være overvektig ikke er ønskelig (Bjørnebekk, 2015). Presset om å oppnå en perfekt kropp omhandler utseende, kosthold og trening. Ifølge Bjørnebekk (2015) er det å jakte skjønnhetsidealer en del av menneskers historie, hvor idealene er ulike gjennom historien og i ulike deler av verden. Idealkroppen vil også være ulik på tvers av kjønn, samfunnsgrupper og idretter. På bakgrunn av dette vil kroppspress handle om hvilke kroppsidealene vi har, og hvordan vi ser vår egen kropp i forhold til kroppsidealet. Hos noen kan man finne avstand mellom egen kropp og idealkroppen, uten at det skaper problemer. Kroppspresset vil oppstå i det øyeblikket avstanden mellom idealene og vår egen kropp blir for stor (Bjørnebekk, 2015).

I 2014 påpekte Aagre at ungdommenes opplevelse av egen kropp er en sentral del av deres identitetsfølelse. Ungdom bruker kroppen til å forstå og vurdere seg selv på, samt måten de fremstår på ovenfor andre (Aagre, 2014, s. 75). På grunn av at kroppen og kroppsidealene stadig er i endring, hvor den kroppslige innflytelsen kommer fra endringer i livet, fra mediens idealiseringer og gjennom idrettsutøvere, kan man si at kroppen er forbundet med kulturelle

normer i samfunnet, eller at kroppen får ulik betydning i ulike sosiale felt, slik Bourdieu (1999) referer til.

Gjennom idretten vil man ofte se et mangfold av kropper, hvor de kroppslige forskjellene ofte ligger i de forskjellige idrettene (Aagre, 2014). Det er for eksempel store kontraster mellom kroppen til en langdistanseløper og kroppen til en sprinter. Idretten vil på mange måter vise optimaliserte utøvere, men vil også være en arena hvor man finner et variert bilde mellom idrettens ytterpunkter. Felles for ytterpunktene er at de balanserer på en hårfin grense av det som er det motsatte av hva man forbinder med sunnhet og god helse, for eksempel spiseforstyrrelser (Aagre, 2014, s. 75). Idrettsungdom kan se på toppidrettsutøvere hvor de kan få en oppfatning av hvordan man burde se ut for å kunne prestere på sitt beste. Spesielt er det lett å sammenligne seg med idrettsutøvere som bedriver idrett av samme gren (Borgen, 1991).

Som ungdom er det ikke bare sammenligning som kan skape usikkerhet, hvor ungdom også har flere ulike kulturer de må forholde seg til i hverdagen. Bourdieu (1999) omtaler disse kulturene som felt, mens Thornton (1995) viser til begrepet «club cultures». Ordet kultur handler om hvordan menneskene i feltene og «club culture» oppfører seg og samhandler med hverandre. Hierarkiet i «club cultures» vil bestemme hva som er legitimt og ikke (Thornton, 1995, s. 3). Medlemmene i det samme feltet eller «club cultures» følger de uskrevne reglene i feltet, hvor personene endrer tankesettet og habitusen sin etter hvilke felt de opptre i. I friidrett har alle utøvere valgt å delta fordi de brenner for friidrett, hvor det i utgangspunktet finnes flere fellestrekk mellom utøverne. Likevel vil det være ulike kulturer som utøverne forholder seg til på tvers av friidrettsgrenene. Hos en sprinter vil det være for eksempel være en kultur for å trene mye styrketrening for å bli mer eksplosiv, hvor en langdistanseløper ikke har like mye fokus på dette. Utøvere i de forskjellige grenene vil på bakgrunn av dette ha ulike holdninger, fremtoninger, og forskjellig syn på hva som er legitimt og ikke.

4. Metode

I denne delen vil jeg gjøre rede for den metodiske tilnærmingen som ligger til grunn for denne masteroppgaven. Først vil jeg gi et teoretisk innblikk i kvalitativ metode. Deretter vil jeg beskrive utviklingen av dataene fra førstegangskontakten med informantene. Kapittelet fortsetter med bearbeidingen av dataene gjennom analysen, til etterarbeidet med datagrunnlaget. Avslutningsvis vil jeg si noe om kvaliteten på datamaterialet, samt reflektere rundt noen etiske betraktninger i prosjektet.

4.1 Valg av metode

Fokuset mitt er å få en dypere forståelse av utøvernes opplevelser og erfaringer med spiseforstyrrelser, kropp og mat i toppidrett. For å oppnå innsikt i dette har jeg valgt å benytte kvalitativ metode for å innhente data.

Kvalitativ tilnærming omfatter vitenskapelige metoder som bruker tekstlige og visuelle data til å skape kunnskap om sosiale fenomener (Thagaard, 2018). Thagaard (2018) viser til at kvalitativ forskningsmetode gir grunnlag for å oppnå en forståelse av sosiale fenomen på bakgrunn av fyldige data om personer og situasjoner som studeres. Dette er hensiktsmessig for mitt prosjekt fordi jeg ønsker å få informasjon om kvinnelige idrettsutøveres erfaringer, opplevelser og tanker omkring mat, kropp, trening og spiseforstyrrelser. Det kvalitative forskningsintervjuet egner seg godt for å produsere kunnskap fra personers opplevelser, og skaper mulighet for innsikt i informantenes egne erfaringer, tanker og følelser (Kvale & Brinkmann, 2009; Thagaard, 2018). Forskningsintervjuet vil være basert på den hverdagslige samtalen, samtidig som den inneholder en faglig konversasjon med en viss struktur og hensikt (Kvale og Brinkmann, 2009). En viktig målsetting med kvalitativ tilnærming er å oppnå en dypere forståelse av sosiale fenomener. Dette blir hensyntatt da intervjuets formål er å fremskaffe fyldig og beskrivende informasjon om hvordan andre mennesker opplever ulike sider ved sin livssituasjon, og hvilke synspunkter, holdninger og perspektiver de har på temaer intervjuet handler om (Dalen, 2011; Thagaard, 2018).

Kvalitativ metode kjennetegnes ved at fokuset rettes mot prosess og mening, analyse av tekst, nærhet til informantene og ofte et utvalg bestående av færre enheter sammenlignet med kvantitative forskningsdesign (Postholm, 2005). Slike metoder egner seg godt til studier av tema det finnes lite forskning på fra før, hvor det stilles store krav til fleksibilitet og åpenhet. Innunder dette hevder Postholm at målet vil være å forstå forskningsdeltakerens perspektiv

(Postholm, 2005). Med tanke på tematikken i dette masterprosjektet er det gjennomført mye forskning på området spiseforstyrrelser og idrett. Likevel identifiserer jeg ikke like mange studier som ser på relasjonen mellom idrettskultur og utviklingen av spiseforstyrrelser. Formålet med oppgaven vil derfor være å få et innblikk i sammenhengen mellom idrettskultur og utvikling av spiseforstyrrelser. Dette ønsker jeg å gjøre gjennom en kvalitativ metode, da jeg vil kunne innhente mest mulig informasjon da metoden bærer preg av åpenhet hvor intervjuet kan innhente mange ulike svar. Metodevalget gjør det også enklere for meg å følge opp et utsagn jeg finner interessant.

4.2 Vitenskapsteoretisk forankring

Min kunnskapsutvikling i denne masteren bygger på et sosialkonstruktivistisk vitenskapsteoretisk ståsted. Et sentralt element i konstruktivismen er at mennesket konstruerer sin egen kunnskap gjennom aktivitet og subjektive prosesser som fører til læring (Madsbu, 2011). Et konstruktivistisk perspektiv åpner vitenskapsteorien slik at forskningens forutsetninger kan studeres på en systematisk måte (Solli, 2021). Ved å akseptere at utgangspunktet for all utprøving og testing av teorier ligger i begrepsmessige og teoretiske konstruksjoner kan utgangspunktet tydeliggjøres og undersøkes (Solli, 2021).

I lys av Thagaard (2018, s. 40) vil «*et konstruktivistisk perspektiv på kvalitativ metode fremhever at interaksjonen mellom forsker og forskningsdeltakerne, prege de resultatene forskningen kommer frem til*». Med utgangspunkt i et konstruktivistisk perspektiv, er det sentralt med bevisstgjøring av forskerens forståelse, posisjon og vitenskapelige ståsted. Dette vil jeg gjøre rede for i kapittel 4.7 Forskerrollen.

I sosialkonstruktivismen fremheves det hvordan kunnskap utvikles i sosiale situasjoner. Ontologien bygger på fortolkninger, og at «*kunnskap er forståelse av den konstruerte sosiale realiteten*» (Madsbu, 2011, s. 21). Dette vitenskapsteoretiske perspektivet forfekter at individer og samfunnets forståelse av kunnskap, er et produkt av aktører og sosiale gruppers sosiale interaksjon. Ordet «sosial» tydeliggjør et fokus på konstruksjonen av virkeligheten blant mennesker hvor man oppfatter kunnskap som konstruert av de som deltar i bestemte sosiale sammenhenger (Madsbu, 2011). Epistemologien i sosialkonstruktivismen bygger på fortolkninger og bruk av språket. I dette ligger det at man gjennom ordene og begrepene vi anvender viser vår forståelse av verden. Videre bygger epistemologien videre på tre premisser; 1) hvordan mennesket handler ut fra alt man må forholde seg til i sin verden, 2) hvordan

meningen som ligger til grunn for handlingen springer ut fra den sosiale interaksjonen, og 3) hvordan disse blir modifisert gjennom en fortolkningsprosess (Madsbu, 2011). Meningen vil videre være relasjonell og situert forskjellig i ulike sosiokulturelle prosesser, noe som fører til at betydningen og forståelsen av bestemte hendelser vil variere fra situasjon til situasjon (Lock & Strong, 2014).

Ut ifra mitt ståsted og anvendt vitenskapsteori forstår jeg spiseforstyrrelser og toppidrettskultur som noe sosialt konstruert. Dette innebærer at informantene i denne oppgaven har ulikt syn på hva det vil si å være spiseforstyrret, og hva den enkelte legger i hva det er som er en god toppidrettskultur. Videre i oppgaven må begrepene spiseforstyrrelser og toppidrettskultur forstås ut fra konteksten til utøverne.

4.3 Innsamlingsstrategier: Rekruttering og utvalg

Som følge av at oppgaven består av et mindre og begrenset antall personer i utvalget, er det viktig at utvalgsprosessen er hensiktsmessig for problemstillingen (Thagaard, 2018). På bakgrunn av at utgangspunktet ikke er representativitet, men heller hensiktsmessighet kan utvalget karakteriseres som et strategisk utvalg (Thagaard, 2018). Oppgaven har som hensikt å produsere kunnskap om en utvalgt gruppe, som i dette tilfellet er norske kvinnelige juniorutøvere i friidrett i alderen 18-20 år, snarere enn å generalisere tendenser. I kvalitativ forskning er strategiske utvalg utbredt, og er ofte bedre egnet enn tilfeldige utvalg (Tjora, 2017). Det strategiske utvalget er avgjørende for at analysen gir en forståelse av det man faktisk har som mål å forske på. I utvalgsprosessen av aktuelle utøvere ble det satt følgende retningsgivende kriterier:

1. Tilgjengelig og praktisk mulig å gjennomføre intervju med fysisk tilstedeværelse: geografisk plassering i Trøndelag.
2. Utøvere må være aktive på toppnivå, da jeg ønsket informasjon fra toppidrett.
3. Utøvere som representerer ulike grener/distanser i løping.

Hensikten med kriteriene var å få et strategisk utvalg, hvor jeg samtidig kunne sikre en spredning i utvalget representert ved et heterogent utvalg. På bakgrunn av kriteriene var jeg sikret at de valgte informantene hadde de egenskapene og kvalifikasjonene som var strategiske for å utforske problemstillingen (Thagaard, 2018).

Med tanke utvalgskriteriene ble det gjennomført søk på friidrettsforbundet sine resultatlister etter junior NM i 2021. Innunder dette så jeg på grenene 200m, 800m, 1000m stafett, 15000m og 3000m. Her var det utøvere fra hele Norge, hvor det var 8 personer fra Trøndelag som var aktuelle. Førstegangskontakten med utøverne ble opprettet i starten av januar 2022. Da ble samtlige av de 8 kandidatene etter utvalgsprosessen kontaktet via Messenger på Facebook. Innholdet i meldingen var en kort beskrivelse av prosjektet, hvor en foreløpig problemstilling ble presentert (Se vedlegg 2). Meldingen opplyste også om tidspunkt på planlagt datainnsamling og alternative intervjuetoder. Videre etterspurte jeg en e-postadresse jeg kunne sende mer utfyllende informasjon til om de synes prosjektet virket spennende. Av disse 8 utøverne var det to utøvere som aldri svarte på forespørselen. Én svarte at det var et spennende prosjekt, men at tiden ikke strakk til. Resterende uttrykket et ønske om å delta i prosjektet, hvor jeg sende ytterligere informasjon om deltakelsen på e-post. Videre ble også informasjonsbrev og samtykkeerklæring sendt over via e-post (se vedlegg 3 og 4).

Prosjektet ble meldt til Norsk senter for forskningsdata, (NSD), desember 2021. Ifølge Dalen (2011) kan NSD ansees som en portvakt. Dalen (2011, s. 31) benytter begrepet portvakter om aktører med kontroll over informantene. Man må søke til NSD når man skal innhente personopplysninger i et forskningsprosjekt, hvor de sikrer at behandlingen og prosjektet er i tråd med personlovverket. Den 24.januar 2022 mottok jeg godkjenning av prosjektet fra NSD (se vedlegg 5).

Det finnes ingen fasitsvar i kvalitative undersøkelser med tanke på antall informanter. Derimot er det tre faktorer man kan styre etter (Thagaard, 2018). Det første er at antall informanter vil være avhengig av formålet med forskningsspørsmålet. For det andre vil det være hensiktsmessig å avslutte intervjuene når man opplever metning. Metning vil si at man opplever at man ikke får frem flere nye momenter i intervjuene (Thagaard, 2018). Den tredje faktoren er de pragmatiske rammene for forskningen. På bakgrunn av at jeg hadde begrenset med tid og økonomi, i likhet med de fleste studentprosjekter, måtte utvalget begrenses i tråd med de ressursene jeg hadde tilgjengelig. Samtidig er både utvikling og bearbeiding av kvalitative data en tidkrevende prosess, og utvalget bør basert på dette ikke være for stort (Thagaard, 2018). Etter utvalgsprosessen ble utvalget mitt bestående av 5 utøvere som videre vil bli presentert i en tabell bestående av kjennetegn for den enkelte informant (se figur 2, s. 29). I tråd med personlovverket er informantene anonymisert, og vil derfor bli presentert med pseudonymer som en del av anonymiseringen av datamaterialet.

| Pseudonym | Alder | Løpegren | Erfaring med løping |
|------------------|--------------|---|--|
| Karoline | 18 år | Sprint | Drevet aktivt med løping siden hun gikk i 6.klasse. |
| Christina | 18 år | Langdistanse | Drevet aktivt med løping fra 12 års alderen. |
| Amalie | 19 år | Langdistanse | Drevet aktivt med idrett fra barndom, startet med friidrett da hun var 16-17. |
| Ingrid | 18 år | Sprint | Drevet med friidrett siden hun var 11 år. |
| Grete | 19 år | Hoved idrett er langrenn, men satser 800-3000m friidrett på sommer. | Aktiv langrennsløper, friidrettsutøver og spiller golf. Drevet med turn tidligere, vært aktiv hele barndommen, også med friidrett. |

Figur 2 Utvalgstabell: Oversikt informantgalleri

4.4 Semistrukturerte intervju

Når det kommer til intervju, finnes det flere ulike former. Hammersley (2017) bemerker at intervju typisk blir brukt når man ønsker tilgang til informantenes kunnskap og meninger om det fenomenet som studeres (Hammersley, 2017). Tjora (2012) viser til at en vanlig form for intervju er semistrukturerte intervjuer, også kalt dybdeintervjuer (Tjora, 2012). Dybdeintervju stammer ifølge Thagaard (2018) fra et fenomenologisk perspektiv, hvor forskeren ønsker å forstå informantenes subjektive holdninger eller erfaringer (Thagaard, 2018). I min forskning er det viktig å fremme utøvernes egne erfaringer, opplevelser og meninger knyttet til spiseforstyrrelser og idrettskultur. For å innhente disse refleksjonene mener jeg at semistrukturerte intervju vil være best egnet for å innhente data.

Arbeidet omkring intervju er en lang prosess både i forkant, i gjennomføringen, og i etterarbeidet. For å presentere arbeidet systematisk vil prosessen bli beskrevet gjennom tre underpunkt.

4.4.1 Intervjuguide og prøveintervju

Kvale og Brinkmann (2009) definerer et semistrukturert intervju som «en planlagt og fleksibel samtale som har som formål å innhente beskrivelser av intervjupersonens livsverden med henblikk på fortolkning av meningen med de fenomener som blir beskrevet» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 325). Med andre ord er dette en god metode å anvende når man ønsker å få beskrivelser av hvordan utøverne forstår sin livsverden. Jeg ønsket å tilstrebe en maktfri og likeverdig relasjon under intervjuene, hvor intervjuene skulle bære preg av å være samtaler med informantene. Dette for å skape tillit og trygghet til meg som forsker. Temaet for prosjektet kan for mange oppleves som vanskelig, sensitivt og privat, hvor et problematisk forhold til trening, kropp og mat kan oppleves som veldig personlig. I lys av Dalen (2011) vil det viktigste som forsker være å ha evnen til å vise genuin interesse for hva informanten formidler ved å vise

anerkjennelse, både gjennom måten man stiller spørsmål på, og måten man lytter. Videre vil det også være viktig at informanten opplever at forskeren virkelig viser interesse for det som formidles, noe forskeren kan gjøre gjennom blikk, nonverbal kommunikasjon, og via verbale kommentarer (Dalen, 2011). Dette vil jeg forklare nærmere i kapittel 4.4.2 Gjennomføring av intervju.

I arbeidet med å utvikle en intervjuguide var det viktig for meg å tenke nøye gjennom strukturen i intervjuet. Intervjuguiden skal være et hjelpemiddel under intervjusituasjonen, samt et uttrykk for hva man ønsker å analysere (Widerberg, 2001). På bakgrunn av dette valgte jeg å lage en semistrukturert intervjuguide som inneholdt de temaene jeg ønsket å ta opp i intervjuet, rekkefølgen på temaene, og forslag til spørsmål (Kvale og Brinkmann, 2009). Temaene skulle til sammen dekke de områdene som legger grunnlaget for å svare på problemstillingen. Dette gjorde jeg for å forsikre meg om at jeg fikk den informasjonen og de dataene jeg ønsket å studere, i tillegg til at jeg kunne være fleksibel ovenfor informantenes utsagn (Thagaard, 2018).

I arbeidet med intervju spørsmålene var det viktig å tenke på både den dynamiske og tematiske dimensjonen i spørsmålene (Kvale og Brinkmann, 2009). Med tanke på tematiske spørsmål er hensikten at spørsmålene skal ha relevans for fenomenet man ønsker å studere. Videre er det dynamiske hensynet viktig for det mellommenneskelige forholdet som oppstår mellom forsker og informant (Dalen, 2011). Dette var et viktig moment i konstruksjonen av intervju spørsmålene. I intervju er det mest hensiktsmessig å bruke åpne spørsmål for å skape en fri samtale, og for å få økt innsikt i informantens verden (Tjora, 2012). I følge Thagaard (2018) kan spørreordene *hva* og *hvordan* ha ulike betydninger i en intervjusituasjon. Ved å benytte spørreordet *hvordan* blir intervju personene invitert til å snakke mer utfyllende om sine opplevelser og erfaringer. På bakgrunn av at jeg var ute etter utøvernes erfaringer, etterstrebet jeg å formulere spørsmål som oppfordret til refleksjon, hvor de hadde mulighet til å belyse temaet med sine egne ord. En taktikk jeg benyttet meg av i intervjuene var å erstatte spørreordet *hvordan* med formuleringen «*kan du fortelle ...*» og «*har du opplevd ...*». Dette gjaldt særlig spørsmål knyttet til egne erfaringer. Ved å benytte denne taktikken hadde jeg et håp om at spørsmålsformuleringen åpnet utøverens lyst til å fortelle med egne ord (Dalen, 2011). Videre vil spørsmål med åpningsfrasen *hva* ha en referanse til temaene intervjuet ønsker å søke svar på, noe som er i tråd med den tematiske dimensjonen (Thagaard, 2018). Et eksempel på dette fra min intervjuguide er: «*Hva legger du i begrepene spiseforstyrrelser, idrettskultur, og vektsensitive idretter?*».

Med tanke på oppbyggingen av intervjuet ble det dynamiske hensynet tatt både gjennom intervjusettingen, og rekkefølgen på spørsmålene. Et av grepene for å skape en tillitsfull og fortrolig atmosfære innebærer at man må strukturere intervjuet med en emosjonell stigning, som videre avtar mot slutten (Thagaard, 2018). I henhold til dette fulgte jeg traktprinsippet til Dalen (2011, s. 26), og innledet intervjuet med det Tjora (2017) betegner som oppvarmingsspørsmål. Oppvarmingsspørsmål er spørsmål som lar informantene fortelle litt om seg selv, deres bakgrunn og erfaring med idrett og fysisk aktivitet. Dette er generelle, nøytrale spørsmål og tema som kan være med å bidra til å berolige informanten, samt å opparbeide relasjon og tillit (Thagaard, 2018). Mine oppvarmingsspørsmål var blant annet «*Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv?*» og «*Hvilken erfaring har du med idrett?*».

Videre i intervjuet kom spørsmål knyttet til masteroppgavens tematikk. Det gjorde jeg gjennom spørsmålet «*Hva legger du i begrepene spiseforstyrrelser, idrettskultur, og vekstsensitive idretter?*», hvor jeg tok for meg ett og ett begrep, slik at spørsmålet ikke skulle virke overveldende. Deretter ønsket jeg å høre mer om deres egne konkrete erfaringer og stilte spørsmål basert på om de selv hadde opplevd eller erfart at noen har fått kommentarer på kropp og mat, samt deres eget forhold til mat, kropp og trening. Dette gjorde jeg blant annet gjennom spørsmålene «*Hvordan opplever du at å drive med løping påvirker eller har påvirket ditt eget kroppsbygge (forholdet ditt til din egen kropp?)*», og «*Har du observert eller opplevd folk i ditt miljø kommentere utseende, kropp eller matinntak hos andre utøvere?*». Denne oppbyggingen er i tråd med den emosjonelle stigningen, hvor man etter hvert reflekterer over egen posisjon og hendelser (Dalen 2011, s. 26). Videre var avslutningen av intervjuet basert på en nøytral og rolig atmosfære, hvor utøverne fikk muligheten til å snakke om intervjuet, hvor de fikk fortelle om hva som var behagelig og ubehagelig å snakke om. Dette kunne de uttrykke gjennom spørsmålet «*Hvordan synes du det var å ha en samtale om disse temaene?*». Videre fikk de også mulighet til å tilføye eller trekke fra noe om det var ønskelig.

Etter å ha utarbeidet intervjuguiden, gjennomførte jeg et prøveintervju for å finne ut av hva som fungerte og hva jeg eventuelt måtte endre eller forbedre. Intervjuguiden som ble benyttet under prøveintervjuet er lagt til oppgaven (se vedlegg 6).

Ved å gjennomføre prøveintervjuet gjorde jeg meg metodiske erfaringer som intervjuer, i tillegg til at jeg fikk både øving og tilbakemelding på egen væremåte i intervjusituasjonen (Widerberg, 2001). En forutsetning med tanke på prøveintervjuet var at jeg ikke ønsket å ha en nær relasjon til informanten. Dette fordi jeg ville gjennomføre et formålstjenlig prøveintervju som lignet

mest mulig på den reelle intervjusituasjonen. En viktig erfaring jeg gjorde var at min fremtoning og respons påvirket informantens refleksjoner og svar (Thagaard, 2018).

Et punkt jeg ønsket å forbedre til intervjuene i masteroppgaven var å vise mer oppmerksomhet og interesse ovenfor informantene, fremfor å fokusere på meg selv og hvordan jeg skulle formulere neste spørsmål. Dette oppdaget jeg i etterkant av intervjuet da jeg tenkte gjennom samtalen vi nettopp hadde hatt, hvor jeg hadde glemt noen av svarene informanten gav. Jeg ble også oppmerksom på det gjennom transkripsjonen av intervjuet, hvor jeg oppdaget flere plasser jeg hadde gått glipp av sentrale poeng som kunne vært aktuelle å grave mer i, hvor jeg skulle ønske jeg hadde kommet med flere oppfølgingsspørsmål. Jeg erfarte også at det å lese sine egne intervjuutskrifter er veldig lærerikt, noe Widerberg (2001) også påpeker. En av årsakene til at jeg valgte å gjennomføre et prøveintervju var for å få erfaring med intervjusituasjonen. Videre vil et prøveintervju også gi svar på hvordan spørsmålene fungerer, både hvordan de er formulert og stilt, og hvordan intervjuet er bygd opp (Widerberg, 2001).

Informanten i prøveintervjuet var en person jeg ikke hadde en nær relasjon til, hvor hun tidligere har satset løping på toppnivå. Informanten har også hatt et problematisk forhold til mat, noe som satte en stopper for videre idrettskarriere. Videre er hun i samme kategori som de øvrige informantene jeg skulle gjennomføre intervjuer med, med tanke på alder, kjønn og boplass. Prøveintervjuet førte til at jeg måtte foreta noen endringer i intervjuguiden, noe som ofte er et resultat etter man har utført et slikt intervju (Dalen, 2011). Mye av endringene dreide seg om å komme med flere oppfølgingsspørsmål under hovedspørsmålene, da noen av spørsmålene kunne oppleves som vanskelig å svare på. Eksempelvis ble spørsmålet «*Vurderer du løping som en idrett som oppmuntrer til god kontroll av egen vekt?*» endret til «*Vurderer du løping som en idrett som oppmuntrer til god kontroll av egen vekt? Hvor tror du fokuset på vekt kommer fra?*». Den endelige intervjuguiden som ble brukt i intervjuene er lagt ved oppgaven (se vedlegg 7).

4.4.2 Gjennomføring av intervju

Alle intervjuene ble gjennomført i løpet av januar-februar 2022. Av de 5 intervjuene var det ett som ble gjennomført fysisk. Dette ble gjennomført på en Café i hjembyen til informanten. De fire resterende ble gjennomført digitalt. Gjennom meldingene som ble utvekslet med informantene over Messenger gav jeg informantene ulike alternativ til hvordan vi kunne gjennomføre intervjuene. Alternativene var at jeg kunne komme og møte de på skolen eller

treningshallen deres, eller på café. Videre åpnet jeg også for at de kunne komme med ønsker om plassering. Et annet alternativ var å gjennomføre intervjuene digitalt. Personlig ville jeg ha foretrukket å gjennomføre alle intervjuene fysisk, men på grunn av Covid-19 pandemien, hvor Norge åpnet samfunnet etter jul, var det mye smitte og sykdom. En av informantene hadde viruset under selve intervjuet, og ønsket derfor digitalt. At informantene ønsket å gjennomføre intervjuet digitalt er noe jeg hadde stor forståelse for. Som toppidrettsutøver er sykdom noe man helst vil unngå, samtidig som at det er veldig tidsbesparende og mindre stress. Jeg valgte å ha digitalt intervju som et alternativ da jeg var redd for at frykten for smitte ville føre til at utøverne ikke ville delta i prosjektet.

Det at informantene selv fikk velge hvordan intervjuene skulle gjennomføres ble en utslagsgivende faktor da det ble veldig lett tilgjengelig for dem, samt at de fikk velge den muligheten som føltes tryggest. Thagaard (2018) nevner dette som vante omgivelser for informanten som kan åpne opp for at informantene føler seg kjente og trygge. Likevel er det essensielt å ta i betraktning at utøverne fortsatt kunne føle på et maktforhold i intervjusituasjonen. Betydningen av forskers posisjon i form av ulikheter i nivå, autoritet, alder, og fremtreden må derfor ses i lys av maktforholdet som kan oppstå (Thagaard, 2018). Ved å gi informantene muligheten til å bestemme hvor intervjuene skulle utføres mener jeg at jeg minsket dette maktforholdet da utøverne selv fikk velge deres «hjemmearena».

På Caféen hvor det fysiske intervjuet ble gjennomført var atmosfæren rolig. Jeg tok plass helt innerst i lokalet hvor vi kunne sitte i fred, for å minimere sjansen for at andre kunne overhøre samtalen vår. Plasseringen var hensiktsmessig valgt, da intervjuet skulle dreie seg om tema informantene kan finne privat, samt at det ville bli mindre støy på lydopptakeren. Lokalet var stort med god høyde under taket. Klokken var 15 på en mandags ettermiddag, så det var lite folk i lokalet. Intervjusituasjonen kan preges av rammene for intervjuet, men også min plassering i rommet i forhold til informanten (Thagaard, 2018). På caféen var stolene vendt mot hverandre, og det falt seg naturlig å sitte rett ovenfor hverandre. Gjennom intervjuet var jeg opptatt av å etablere god kontakt og tillitt til informanten. Dette var noe jeg hadde særlig fokus på de første avgjørende minuttene av intervjuet (Thagaard, 2018). Jeg reiste meg og mottok informanten da hun kom, samt at jeg spanderte det hun ville ha av å spise og drikke. Jeg innledet intervjuet med å orientere om hvilke rettigheter hun hadde som informant. Deretter gikk vi gjennom samtykkeerklæringen hvor hun svarte «ja» til å både delta i intervjuet og benytte lydopptak. Videre fortalte jeg om meg selv og masterprosjektet, hvor jeg også fortalte om min interesse for temaet og historie med det. Gjennom å fortelle om meg selv og mine erfaringer

følte jeg at vi etablerte en felles forståelse for videre samtale. Jeg presiserte videre at jeg ikke var på leting etter fasitsvar, men hennes forståelse av tema. Jeg minnet også om at all informasjon ville bli konfidensielt håndtert og at anonymiteten hennes ville bli ivaretatt.

Med tanke på de digitale intervjuene var fremgangsmåten tilsvarende lik det fysiske intervjuet. Ved at intervjuene ble gjennomført digitalt falt det seg naturlig at vi ble sittende rett ovenfor hverandre, da man sitter rett foran pc-skjermen. Også gjennom disse intervjuene var jeg opptatt av å etablere god kontakt og tillitt fra starten av. På grunn av at intervjuene var digitale hadde jeg en stor utfordring med at det var lite muligheter for nonverbal kommunikasjon og blikk (Tjønndal & Fylling, 2021). Dette førte til at jeg tenkte ekstra nøye over responsen min og tilbakemeldingene jeg gav informantene, i tillegg til at jeg ikke måtte forstyrre for mye, i frykt for å avbryte informanten, samt skape forstyrrelser på lydopptaket. Videre gav jeg i likhet med det fysiske intervjuet informasjon om hvilke rettigheter de hadde. Jeg tok meg også tid til å gå gjennom samtykkeerklæringen hvor de alle svarte «ja» til å delta i intervjuet og benytte lydopptak. Jeg la stor vekt på å fortelle om meg selv og mine erfaringer til deltakerne jeg intervjuet digitalt, da jeg føler dette var min største mulighet til å etablere en god kontakt. Det ble også presisert til informantene at ingen svar var riktig eller galt, men at jeg var ute etter deres meninger og erfaringer rundt tema, samt at all informasjon blir anonymisert, og at de når som helst kunne ta kontakt om de ønsker å trekke seg, uten at de behøver en årsaksforklaring.

I samsvar med den sosialkonstruktivistiske tankegangen (Thagaard, 2018) var det sentralt for meg som forsker å skape en «aktiv intervjuing-praksis» i intervjusituasjonen. Denne praksisen og det sosialkonstruktivistiske perspektivet fremhever at interaksjonen mellom forsker og informant samarbeider om å utvikle en felles forståelse. Dette innebærer at man som forsker må bidra til å stimulere intervjupersonens selvrefleksjon og forståelse av de temaer man forsker på. Som intervjuer ønsket jeg å ha fokus på å utvikle tillitt, være en oppmerksom lytter, samt å tilpasse intervjusituasjonen utfra innspill fra informanten. Samarbeidet mellom forsker og informant, atmosfæren og informantens oppfatning og følelse av intervjuet, vil være avgjørende for de resultatene og forståelsen intervjuet fører til (Thagaard, 2018).

I intervjusettinger blir informantene ofte tatt ut av sitt naturlige miljø, og kan på bakgrunn av dette finne det problematisk å rekonstruere egne erfaringer (Kusenbach, 2003, s. 462). Silverman (2017) understreker at det kan være problematisk å anta at informanter har en overraskjonnell tilnærming til sine egne handlinger, og at de er i stand til å konseptualisere dette. Informanten kan derfor begrenses av sin narrative evne (Kusenbach, 2003, s. 459), noe som for eksempel kan skyldes av at informanten ikke ønsker å snakke om bestemte tema. Gjennom

intervju kan det også være vanskelig å forstå hva informantene prøver å si eller mener. Det kan være fordi samtalen er tatt ut fra sin naturlige situasjon, hvor det da er vanskelig for forskeren å forstå situasjonskonteksten (Kusenbach, 2003, s. 459). Samtalen blir som oftest i fokus i dybdeintervju, og andre former for aktivitet er i stor fare for å bli oversett (Kusenbach, 2003, s. 462).

Under intervjuene opplevde jeg at samtlige av informantene var villige til å snakke åpent om temaene, og det var stort sett lett å holde samtalen i gang. Intervjuguiden fungerte godt, og var et redskap som forsikret meg om at alle temaene ble dekket, selv om informantene snakket nokså fritt. Ved behov stilte jeg oppfølgingsspørsmål. Intervjuene hadde en varighet på mellom 45 minutter og 90 minutter.

4.4.3 Etterarbeid og dataanalyse

Thagaard (2018) argumenterer for at analyse er en kontinuerlig prosess som foregår gjennom hele forskningsprosjektet, hvor analyseprosessen er til stede gjennom valg og tanker man tar både før, under og etter datainnsamlingsfasen (Widerberg, 2001). Analysearbeidet vil derfor ikke være en avgrenset del av forskningsprosessen, men en kontinuerlig prosess som starter når forsker inntreffer forskningsfeltet, og avsluttes først når avhandlingen er ferdigstilt (Dalen, 2011; Postholm 2005). Arbeidet mitt besto blant annet av å konstruere intervjuguide, gjennomføre intervju med utøvere og transkribere intervjuene. Å transkribere intervju er både en teknisk prosess og en tolkningsprosess (Kvale og Brinkmann, 2009). Min forståelse, observasjoner jeg gjør meg, samt refleksjonen og vurderingene, vil prege de dataene og resultatene som blir innhentet både før og under datainnsamlingsfasen.

Å transkribere betyr å skrive fra en form til en annen, å transformere (Kvale og Brinkmann, 2009). I min prosess er det overtalelse fra talespråk til skriftspråk. Gjennom intervjuguiden var spørsmålene strukturert slik at de var bedre egnet til videre analyse, hvor det var lettere å få oversikt, da struktureringen i seg selv var starten på selve analysen (Kvale og Brinkmann, 2009).

Jeg valgte å gjennomføre temaanalyse, hvor jeg konstruerte temaer i dataene for å få gått i dybden på sentrale fellestrekk (Johannessen et.al., 2018). Ved å benytte temaanalyse vil man skape en utdypende forståelse av temaene, i tillegg til at man får mulighet til å sammenligne de ulike temaene i masteroppgavens datamateriale (Thagaard, 2018). Videre tilnærmet jeg meg empirien gjennom en abduktiv tilnærming (Thagaard, 2018). I begrepet abduksjon ligger koblingen mellom induksjon og deduksjon, hvor man både utvikler teori og forståelse på

grunnlag av analysene av empirien man har, og at man tolker denne i lys av eksisterende teori og tidligere forskning (Thagaard, 2018). I min studie innebar det for den deduktive tilnærmingen at jeg så datamaterialet opp mot ulike teoretiske perspektiver på spiseforstyrrelser, idrettskultur, og vektsensitive idretter. I intervjuguiden dreide et av spørsmålene seg om hva utøverne legger i disse begrepene, hvor vi videre hadde en samtale rundt begrepene. Ved at jeg og informantene benyttet de samme begrepene, kunne vi få en tilnærmet lik forståelse av disse. Å ha en induktiv tilnærming vil i denne sammenhengen ta utgangspunkt i informantenes bakgrunn og erfaring med spiseforstyrrelser, løping og idrettskultur. I den abduktive tilnærmingen gjelder det å «*finne den matchen hvor de utvalgte teoretiske elementene gir mulig forklaringskraft*» (Hernes, 2016, s. 181). Det gjelder å finne balansen mellom den teoretiske rammen og empirien som er innsamlet for å videre kunne komme frem til den videre historien som analysen skal fortelle oss, men også at historien skal være «*sannsynlig, troverdig, overbevisende og konsistent*» (Hernes, 2016, s. 181).

Jeg forsøkte å transkribere intervjuene direkte etter hvert intervju. Dette opplevde jeg som utfordrende da transkriberingen tok lengere tid enn jeg hadde regnet med, hvor noen av intervjuene ble gjennomført med relativt lite mellomrom, noe som førte til at jeg måtte arbeide med flere intervju samtidig, og hadde liten tid til å bearbeide hvert enkelt intervju. Videre var det læringsrikt å begynne transkripsjonen rett etter hvert enkelt intervju, da jeg opplevde at jeg lettere kunne styre samtalen gjennom flere gode oppfølgings spørsmål.

Jeg valgte å transkribere ord for ord. Dette var et valg jeg tok for å holde transkripsjonen så virkelighetsnær uttalelsene som mulig. Det vil også bidra til å øke transkripsjonens pålitelighet. Jeg transkriberte til bokmål for å ivareta informantenes anonymitet (Kvale og Brinkmann, 2009). Videre valgte jeg også å notere gjentakelser og «pause ord» som «ehm, og ehh», da dette var et tegn på at informantene var usikre/ synes spørsmålene var vanskelig å besvare.

Med tanke på koding og kategorisering valgte jeg å bruke intervjuguiden som et verktøy for kategorisering. Dette gjorde jeg for å lettere kunne kategorisere svarene fra informantene, noe som ville gjøre arbeidet med analysen mer oversiktlig. I arbeidet med dette utformet jeg en tabell hvor jeg merket meg begrepene (koder) som kjennetegnet temaene (kategoriene) i analysen sitatene tilhørte (se figur 3, s. 37).

| Kategorier / Tema | Idealkroppen i løping | Idrettskultur, kropp og mat | Vektnedgang og prestasjon | Sosial sammenligning og kropp | Forebyggende tiltak for å redusere utvikling av spiseforstyrrelser |
|-------------------------|--|---|---|---|---|
| Koder / Begreper | Slank, liten og tynne, muskuløs, liten fettprosent | Prat om mat før/etter trening, samlinger/treningsleirer, kommentarer, kroppsfokus | De små som vinner, vekt spiller en rolle, burde veid mindre, sammenheng mellom vekt og resultat | Venner, forbilder, sammenligning, målbåret, observert | Mer åpenhet, forebygging, læring, kompetanse, kunnskap, foredrag, konkurranseklær |

Figur 3 Koding og kategorisering av intervjudata

Videre lagde jeg ulike skjema basert på de ulike temaene jeg synes var viktigst for min masteroppgave. Dette opplevde jeg som en hensiktsmessig metode da det gjorde det enklere for meg å sammenligne intervjuene. Jeg fikk også valgt ut hva jeg synes var mest relevant for min oppgave, i tillegg til at jeg fikk samlet dataene fra alle deltakerne om de samme temaene. Slik kunne kategoriseringen bidra til å gjenkjenne mønstre i dataen og knytte perspektiver fra analysen til annen relevant teori (Thagaard, 2018). På den andre siden var prosessen veldig stor og tidkrevende. Prosessen var også frustrerende da jeg opplevde at alt gikk over i hverandre hvor det var vanskelig å skille det ene fra det andre. Et eksempel er sitatet: «*Det er veldig lett å sammenligne seg selv med andre, og der er veldig lett å se sammenhengen mellom det å være god å det å være slank*», hvor det var vanskelig å plassere sitatet, da det tilhører både kategorien sosial sammenligning og kategorien vektnedgang og prestasjon. Likevel kom det frem konturer av tydelige hovedkategorier som dannet grunnlag for å bringe elementene sammen i en helhet for å sammenfatte dette til en helhetlig tekst, hvor jeg var inne i det Corbin og Strauss (2008) definerer som den selektive kodingsprosessen. Etter flere gjennomganger av materialet endte jeg opp med 4 benevnelser på kategoriene jeg følte beskrev datamaterialet på en god måte. I lys av Thagaard (2018) var dette også hensiktsmessig da benevnelser skal gjenspeile sentrale temaer i prosjektet, slik at kategoriene blir meningsfulle. Innen grounded theory er det vanlig å finne en kjernekategori som representerer forskningens hovedtema (Postholm, 2005). I mine data fant jeg en tydelig kjernekategori som var tydelig under hele materialet.

Kjernekategoriene jeg fant frem til er «Idrettskultur, kropp og mat». Videre har jeg fire hovedkategorier, hvor også kjernekategoriene er plassert. Disse har jeg valgt å kalle: «Idealkroppen i løping», «Idrettskultur, kropp og mat», «Manglende åpenhet omkring vekt og mat», og «Forebyggende tiltak for å redusere utvikling av spiseforstyrrelser blant kvinnelige unge løpere». Kategoriene «idrettskultur, kropp og mat» har to underkategorier som har fått navnene «sosial sammenligning og forbilder» og «vektnedgang og prestasjon». En annen kategori som har fått to underkategorier er «forebyggende tiltak for å redusere utvikling av spiseforstyrrelser blant kvinnelige unge løpere», hvor jeg ser på «behov for kompetanse» og «regulering av konkurranseklær». Kategoriene vil bli grundigere presentert under analysekapittelet.

Prosessen med kategoriseringen var likevel en hensiktsmessig metode å benytte for å gjøre det skriftlige materiale oversiktlig og enkelt å orientere seg i, med tanke på det videre arbeidet i kapittel 5 Analyse.

Ut fra arbeidet med datainnsamlingen har jeg fått tilgang til en omfattende mengde data. På grunn av avhandlingens begrensninger har det vært nødvendig å begrense hvilke områder jeg ønsket å fokusere på og gå i dybden i. Under datainnsamlingsprosessen var det flere interessante vinklinger jeg dessverre måtte se bort fra, men ut ifra oppgavens tema og problemstilling, mener jeg at jeg har gjort et bredt utvalg som er dekkende for å finne gode, utfyllende svar på denne avhandlingen.

4.5 Forskningens kvalitet

I dette underkapittelet vil jeg diskutere forskningens validitet, overførbarhet og reliabilitet, samt gi et innblikk av min forforståelse og rolle som forsker for å redegjøre studiens pålitelighet og kvalitet (Dalen, 2011).

Oppgavens teoretiske rammeverk, tidligere presentert i kapittel 3, bidrar til å styrke oppgavens transparent, noe som også styrker validiteten i oppgaven (Thagaard, 2018). Validitet er knyttet til begrepet gyldighet, hvor begrepet omhandler hvorvidt den valgte metoden er hensiktsmessig i forhold til det man skal undersøke (Thagaard, 2013, s. 23). I all hovedsak handler validitet om hvordan metoden egner seg til å få svar på det som undersøkes, og hvordan man kan få frem sannhet, styrke og riktighet (Kvale & Brinkmann, 2015). For å ivareta validiteten underveis i prosjektet har spørsmålet «måler jeg det jeg tror jeg måler» blitt repetert. En annen faktor som styrker validiteten, er utformingen av intervjuguiden. Intervjuguiden ble utformet for å kunne

belyse problemstillingen og tematikken i oppgaven, og ble utviklet med teoretisk forankring. Underveis i intervjuet hadde jeg oppfølgings spørsmål, noe som førte til at informantene fikk god tid til å tenke over hva de svarte på, slik at de kunne uttrykke seg på riktig måte, samt omformulere svarene sine om de følte behov for det.

Videre påpeker Thagaard (2018) at det er forskeren sin oppgave å argumentere for at funnene i forskningen også kan være relevant i en større betydning utover masteroppgaven. Når jeg fortolker svarene til informantene og gjør valg ved å plassere svarene i ulike kategorier, vil andre forskere kunne ha plassert svarene i andre kategorier, og tolket de annerledes. I følge Thagaard (2018, s. 193) vil «*ulikheter i forskerens teoretiske utgangspunkt vil ha betydning for at man kommer frem til ulike forståelser*». Fortolkningene vil være en følge av fortolkning på flere tidligere nivå, da analyseprosessen er en prosess som foregår kontinuerlig i kvalitativ forskning (Widerberg, 2001). På bakgrunn av dette er det viktig å huske på at tekster produsert av forskere aldri vil være helt nøyaktig, da det for eksempel i utskriften av intervjuene allerede vil foreligge tolkninger fra forskeren (Kvale & Brinkmann, 2009). Det er med andre ord ikke sikkert at funnene fra denne undersøkelsen vil forekomme i andre undersøkelser, noe som er med på å svekke oppgavens validitet og troverdighet.

For å bygge opp under oppgavens validitet og troverdighet er det viktig at metodene som er benyttet i prosjektet og logikken bak funnene er lette å spore tilbake til. Dette er viktig for å kunne vurdere forskningens reliabilitet (Thagaard, 2018). Reliabilitet, eller pålitelighet, har med forskningsresultatene troverdighet å gjøre (Kvale & Brinkmann, 2009). Et grep jeg gjorde for å underbygge reliabiliteten i oppgaven var å beskrive leddene i forskningsprosessen fra start til slutt (Dalen, 2011). Dette har jeg prøvd å gjøre tydelig i kapittel 4.3-4.4, hvor jeg detaljert har beskrevet hvordan jeg har gått frem og hvorfor jeg har gjennomført de valgene som er tatt. Ved å beskrive detaljert for leseren hva jeg har gjort, vil jeg øke oppgavens transparens, hvor forskningsprosessen kan gjennomgås og godkjennes av andre (Thagaard, 2018). Et annet grep for å styrke troverdigheten til forskningen var å bruke diktafon under intervjuene, slik at jeg i ettertid kunne transkribere intervjuene ordrett. På den måten sikret jeg meg at viktig informasjon ikke gikk tapt.

I tillegg til å reflektere over validiteten og troverdigheten vil jeg redegjøre for min forståelse og ståsted, som et grep for å argumentere for oppgavens reliabilitet i kap. 4.5.1 Forskerrollen (Thagaard, 2018).

I arbeidet med analysekapittelet fokuserte jeg blant annet på å øke validiteten og reliabiliteten i oppgaven. Et virkemiddel jeg benyttet meg av for å øke validiteten i analysen var å sammenligne mine funn med resultatene fra studiene som ble presentert i kapittel 2, Tidligere forskning og teorien som ble presentert i kapittel 3. Dette underbygger Kvale og Brinkmann (2009) som understreker at validiteten studeres ved å finne ut hvorvidt de konkrete tolkningene er logiske i forhold til den tidligere forskningen og det teoretiske rammeverket oppgaven bygger på. På bakgrunn av at oppgaven min ikke inneholder et eget resultatkapittel, hvor jeg har besluttet å knytte empiri og teori sammen i en analysedel, er mine antagelser at dette kan svekke oppgavens reliabilitet. I en videreføring av dette har jeg forsøkt å tydeliggjøre hva som er mitt eget datamateriale, og tolkninger fra teori og tidligere forskning. Et mål med dette skille er å styrke oppgavens pålitelighet (Thagaard, 2018). I arbeidet med å tydeliggjøre hva som er mitt eget datamateriale har jeg uthevet informantenes sitater i analysekapittelet, hvor jeg har brukt innrykk, kursiv, mindre skriftstørrelse, samt pseudonymet til utøverne i parentes. Hensikten med dette er å gjøre tydeliggjøre for leser at det er utøvernes egne erfaringer og refleksjoner det vises til. Transparensen til studien kan styrkes ved å benytte sitater hyppig, da dette sier noe om informantenes egne poeng og formuleringer. For å øke transparensen har jeg i tillegg til å vektlegge å inkludere sitater som svarer til problemstillingen, hatt fokus på å inkludere sitater som også representerer den totale opplevelsen fra intervjuene.

I kvalitative studier vil hensikten være å skaffe en forståelse av en begrenset del av virkeligheten. Gjennom kvalitative studier opererer man med overførbarhet, noe som vil si at de resultatene man får skal kunne overføres til andre situasjoner (Kvale & Brinkmann, 2009). Min hensikt gjennom denne oppgaven er å undersøke hvordan idrettskulturen påvirker unge utøvers forhold til kropp og mat. Gjennom oppgaven ønsker jeg å skape en forståelse og innsikt for hvordan idrettskulturen kan være en påvirkningsfaktor når det kommer til å utvikle spiseforstyrrelser i løping. Funnene kan delvis være overførbare til andre idretter. Dette gjelder særlig idretter hvor kroppen forflyttes horisontalt eller vertikalt, som for eksempel langrenn eller hekkeløp. Hovedårsaken til vektreduksjon for disse utholdenhetsidrettene er fordi det forventes at den fysiske prestasjonen skal øke ved å redusere vekt og relativ fettmasse. Videre kan studien også være overførbar til estetiske idretter som turn, kunstløp og stup, hvor idrettene anser en slank kropp som vesentlig for optimal prestasjon.

Studien vil forhåpentligvis også kunne være et bidrag for trenere og andre som omgås utøverne, som ønsker å fokusere på en sunn idrettskultur.

4.5.1 Forskerrollen

Forskeren er det viktigste instrumentet i kvalitativ forskning (Postholm, 2005). I lys av Postholm (2005) må instrumentet beskrives, hvor forsker må synliggjøre sitt paradigmatisk utgangspunkt og sin subjektivitet ovenfor leseren.

Under prosjektet vil det være hensiktsmessig at man reflekterer rundt sin egen rolle som forsker, og hvordan dette påvirker analysen og funnene. Forskerrefleksivitet handler om bevissthet rundt egen forståelse, noe som er viktig for forskeren, hvor man kan bruke dette til å se muligheter i eget intervjumaterialet, i senere tolkning og i analysen (Dalen, 2011). Samtidig kan leseren selv vurdere i hvilken grad forholdene kan ha påvirket tolkningen av resultatene, ved at forsker har redegjort for tilknytningen til det fenomenet som har blitt studert (Dalen, 2011).

Ett av punktene som kan påvirke forskerens forståelse er om forsker selv har tilknytning til det miljøet man studerer. Kjennskap til feltet kan medføre noen metodiske utfordringer, men vil også være en styrke i kvalitativ forskning (Thagaard, 2018). Etter å ha vokst opp med et familiemedlem som satset friidrett og som slet med spiseforstyrrelser, og nå et halvår som forsker innenfor feltet, vil jeg argumentere for at mitt kjennskap til feltet er relativt godt. Men personer er ulike, hvor personer har ulik bakgrunn, satser forskjellige grener, har forskjellige mål, og treningskulturer er ulike fra klubb til klubb. Det som kan være en fordel ved å selv ha vært pårørende av en person som sliter med et problematisk forhold til mat, kropp og trening, er en god forforståelse til tema i form av kunnskap om omgivelsene, hvorfor utviklingen skjer, samt de begrepene som blir anvendt. Dette gjør at jeg som forsker kjenner til den praktiske siden av fenomenet jeg vil studere (Krumsvik, 2014). Som pårørende kan jeg også relatere meg til informantenes ulike situasjoner på grunnlag av egne erfaringer, noe som gir grunnlag for gjenkjennelse (Thagaard, 2018). En fallgrube ved dette er at jeg kan overse nyanser og refleksjoner som ikke er i samsvar med egne erfaringer. Under intervjuene valgte jeg å prøve å etablere en analytisk distanse ved å etterstrebe å legge til side mine personlige perspektiver i møte med informantenes erfaringer og tanker (Kvale og Brinkmann, 2009).

4.6 Etiske vurderinger og betraktninger

Forskningsprosjektet ble meldt til og godkjent av personvernombudet for forskning: Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste, (NSD). Loven om personvern (personopplysningsloven) ble etablert i 2001, og innebærer at alle prosjekter som inneholder personvernsopplysninger og behandles elektronisk har meldeplikt.

Under prosjektet har jeg holdt meg til de etiske retningslinjene jeg har fått fra NSD (se vedlegg 5). Mitt etiske ansvar har vært et fokus jeg har hatt gjennom hele forskningsprosessen, både i intervjusituasjonen og i bruken av data i analysen (Thagaard, 2018). I kvalitativ forskning er det spesielt tre etiske retningslinjer som er relevante for mitt forskningsprosjekt. Dette er 1) Informert samtykke, 2) Konfidensialitet, og 3) Konsekvenser av å delta i forskningsprosjekter (Kvale og Brinkmann, 2009). Retningslinjene definerer rettigheter både til deltakerne i prosjektet, men også mitt ansvar som forsker ovenfor deltakerne (Thagaard, 2018).

Ved å oversende informasjonsbrevet og samtykkeerklæringen via e-post i forkant av intervjuene innhentet jeg informert samtykke fra deltakerne. I møtet med utøverne ble de også bedt om å gi et muntlig samtykke. Årsaken til at samtykket ble gitt muntlig var på bakgrunn av at intervjuene ble gjennomført digitalt, og samtykket ble derfor tatt opp på lydopptak. Informasjonsbrevet inneholdt masteroppgavens bakgrunn og formål, hvem som har tilgang til informasjonen, hvordan resultatene er planlagt brukt og hvordan de blir behandlet (Thagaard, 2018).

I samsvar med retningslinjen konfidensialitet ble informantene forsikret anonymitet i forskningsprosjektet. Jeg forsikret de om at de ble anonymisert ved bruk av pseudonymer, hvor oppgaven ikke skal avsløre deres identitet, eller at noe av informasjonen skal kunne spores tilbake til hver enkelt (Kvale og Brinkmann, 2009). På forhånd av intervjuet etterspurte jeg informantenes samtykke til å ta opp intervjuene, noe alle svarte ja til. En essensiell del med tanke på lydopptak, var å forklare hvordan lydopptakene ble håndtert og behandlet. Konfidensialitet handler i tillegg til anonymisering i presentasjonene, hvor opplysninger om informantene må lagres på en forsvarlig måte (Thagaard, 2018). Jeg benyttet meg av programmet Nettskjema-diktafon-appen på telefonen til opptak av intervjuene. Denne appen sendte lydfilene direkte til Nettskjemas servere, hvor opptakene ble lagret på en sikker måte. Dette er et program som er godkjent av NSD for oppbevaring av forskningsdata. Det er kun jeg og veileder som har tilgang til Nettskjema, hvor intervjuene også blir slettet etter 6 måneders oppbevaring. Etter arbeidet med transkriberingen ble lydopptakene slettet. Anonymisering ble

også sikret i utskriften av lydopptakene, ved at alt ble transkribert på bokmål, og personidentifiserende informasjon ble erstattet med pseudonymer. Avslutningsvis opplyste jeg om at deltakelse på prosjektet var frivillig og at de når som helst kunne benytte muligheten om å trekke seg fra prosessen, uten å oppgi årsak (Kvale og Brinkmann, 2009).

Når man gjennomfører kvalitative intervju må man også tenke over konsekvensene for deltakerne ved å delta i intervjuet (Thagaard, 2018). Gjennom slike intervju vil man komme tett innpå livet til informantene, hvor informantene kan oppgi sensitive opplysninger om seg selv. Dette kan for noen oppleves som belastende. Det var derfor viktig for meg som forsker at informantene ikke opplevde intervjuet som truende eller dømmende. Under intervjuene var det flere av informantene som virket usikre på tema, hvor de opplevde enkelte av spørsmålene som utfordrende å svare på. I situasjoner hvor dette skjedde var det viktig for meg å påpeke at jeg ikke var ute etter noe fasitsvar, hvor jeg heller ville fokusere på informantens tanker og refleksjoner rundt spørsmålet. Videre var det andre informanter som opplevde spørsmålene som en anledning til å reflektere rundt de tema som jeg spurte om (Thagaard, 2018). I disse situasjonene vil forskeratferden min være avgjørende, hvor det er sentralt å reflektere rundt flere estetiske sider ved forskerrollen (Kvale og Brinkmann, 2009). Som forsker ønsket jeg å fremstå på en tillitsfull og etisk god måte for å vise respekt for informantene som delte sine erfaringer og refleksjoner med meg. Videre var det viktig for meg å etablere en felles interesse mellom meg og informanten. For å etablere dette fortalte jeg som nevnt om meg selv og min egen oppvekst, i tillegg til mine interesser rundt løping. Med dette ønsket jeg å skape en forståelse som bedret relasjonen mellom meg og informanten, blant annet gjennom felles lignende erfaringer og felles interesser.

5. Analyse

Gjennom analysekapittelet vil jeg presentere mine funn. Kapittelet består av fire deler som er i samsvar med masteroppgavens forskningsspørsmål og overordnet problemstilling. De tematiske delene er: Idealkroppen i løping (5.1), Idrettskultur, kropp og mat (5.2), Manglende åpenhet om vekt og mat (5.3), og Forebyggende tiltak for å redusere utvikling av spiseforstyrrelser blant kvinnelige unge løpere (5.4).

5.1 Idealkroppen i løping

For å utforske hva informantene forstår som en idealkropp i løping er det avgjørende å kartlegge deres oppfatning og refleksjoner rundt begrepet. Ifølge Bjørnebekk (2015) vil det å jakte skjønnhetsidealer være en del av menneskers historie, hvor idealene er ulike gjennom historien, og i ulike deler av verden. Oppfatningen av idealkroppen vil også være ulik på tvers av kjønn, samfunnsgrupper og idretter. De unge kvinnelige løperne jeg har intervjuet forteller at idealkroppen i løping er slank. De forteller om idealkroppen på denne måten:

Lav fettprosent, og slank, men muskuløs. (Karoline)

Den er slank, eller egentlig tynn. I hvert fall ikke tung. (Ingrid)

Hvis jeg ser for meg en ideell løper så ser jeg lange bein, tynn, kanskje ikke så mye muskler på kroppen, men de musklene man har vises. Og da tenker jeg jo langdistanse. Hvis det er sprint så tenker jeg at man ser store muskler i beina, de er jo tynne, men det er ikke på samme måte som en langdistanse. Det blir en annen kroppstype. (Grete)

Løperne forteller at idealkroppen i både langdistanse og sprint er slank, men at det kan være litt ulik estetikk mellom grenene, særlig når det gjelder muskler i beina. Skillet som oppstår mellom de ulike løpsgrenene, kan tolkes i lys av Bourdieu (1999) begrep om felt. Med tanke på min problemstilling vil det brede feltet være idrettsfeltet eller friidrettsfeltet. Innenfor friidrettsfeltet finnes det ulike mindre delfelt. Disse delfeltene er for eksempel langdistanseløping og sprint, hvor utøveren i disse feltene vil kunne oppnå ulik idrettslig kapital. Innunder delfeltene vil ulike kropper gi ulik idrettslig kapital (feltspesifikk kapital) avhengig av hvilken løpsgren (delfelt) det er snakk om. Med tanke på idrettslig kapital (eller feltspesifikk kapital) og idealkroppen vil en utholdenhetsutøver kunne øke sin status i feltet (idrettslige kapital) om kroppens utseende samsvarer med idealkroppen i den konkrete løpegrenen. I lys av Bourdieu (1999) vil en utøver

som har en kropp tilsvarende idealkroppen også inneha høy idrettsspesifikk kapital, da utøveren mestrer de dominerende kodene i idrettsmiljøet. Tidligere forskning finner at estetiske og vektsensitive idretter viser en overhyppighet av utvikling av spiseforstyrrelser (Kubzansky, et.al., 2015; Borgen, 1991; Torstveit et.al., 2004), hvor en mulig forklaring kan være at utøverne har et ønske om å øke sin status i feltet (idrettslige kapital), hvor de ønsker at deres eget utseende skal samsvare med idealet. Gjennom intervjuene identifiserer jeg også et idrettsmiljø hvor det settes fokus på å være slank, hvor det å være slank blir satt i sammenheng med bedre prestasjon. Dette vil jeg se nærmere på i kapittel 5.2.2. En utøver som har tilegnet seg idealkroppen vil med andre ord ha mestret den kulturelle koden som har status i løpemiljøet.

5.2 Idrettskultur, kropp og mat

I dette delkapittelet vil jeg undersøke utøvernes refleksjoner rundt idrettskultur, hvor jeg analyserer hvordan idrettskultur, kropp og mat henger sammen i løping. Til å begynne med vil jeg analysere utøvernes forståelse av idrettskultur i løping. Dette fører meg videre innpå tema som omhandler sosial sammenligning og forbilder (5.2.1), samt sammenhengen mellom vektnedgang og prestasjon (5.2.2). I likhet med begrepet idealkroppen, ønsket jeg å utforske hvilke refleksjoner og oppfatning utøverne hadde omkring idrettskultur i eget miljø. Informantene forteller om en idrettskultur preget av prestasjon, konkurranse og vennskap:

Vi har en god lagånd hvor man skal gi jernet. (Ingrid)

Alle har jo lyst til å konkurrere å gjøre det bra, jeg tror ingen på min gruppe gjør det kun for moro skyld. (Grete)

Det er veldig bra miljø, de på laget er blant mine beste venner, vi møtes på fritiden, reiser og er mye sammen. (Amalie)

Sitatene illustrerer hvordan utøverne knytter begrepet idrettskultur til prestasjon, konkurranse og vennskap, og samspillet med de andre som befinner seg i treningsmiljøet. Videre får jeg også en opplevelse av at miljøet i treningsgruppa er fint hvor de er gode venner og at de har samme interesse av å gå på trening, hvor sitatet til Amalie illustrerer dette. På treningene har de et felles mål hvor alle ønsker å nå så langt de kan i idretten sin. De trekker også frem at treningsgruppa ikke er så stor, hvor den består av utøvere fra forskjellige løpsgrener:

Vi er ikke så mange løpere på et høyt nivå, vi er vel 3 stykker på sprint og litt flere på langdistanse. (Ingrid)

Det at treningsgruppen ikke er så stor kan skape tettere relasjoner blant utøverne, hvor Kubzansky (et.al., 2015) viser til at en god treningskultur og gode lagvenninner kan virke preventivt med tanke på å utvikle spiseforstyrrelser. Videre må utøverne i treningsgruppa trene på forskjellig vis for å oppnå de resultatene de ønsker seg. For eksempel må Karoline trene målrettet for å bli bedre i sprint, hvor Amalie må trene målrettet for å bli mer utholdende i lengere distanser. På bakgrunn av dette opplever jeg gjennom intervjuene at treningsgruppa består av flere individer som er veldig fokuserte på seg selv og sin egen utvikling. Dette blir understreket i sitatet fra Grete hvor hun uttaler at ingen i hennes treningsgruppe drar på trening for moro skyld. Selv om treningsgruppen til Grete består av utøvere som har som mål å konkurrere å bli best i den grenen de konkurrerer i, forteller informantene at de trives med miljøet i treningsgruppa. Det at utøvere har felles interesser og mål, vil være avgjørende for et godt samhold og trivselen til den enkelte utøveren (Thornton, 1995). Dette bekrefter teorien til Bourdieu (1999) om felt, og Thornton (1995) sin teori om club culture, hvor de understreker at utøvere som driver med samme idrett har flere felles referansepunkter, og derfor kan komme bedre overens. Videre uttrykker Grete at det kan bli mye konkurranse innad i treningsgruppa:

Vi er jo avhengig av hverandre på trening, det er mye lettere og mer moro å trene intervaller med andre enn alene. Når man driver med individuelle idretter så blir det mye konkurranse i det når man trener med konkurrentene sine. Treningsgruppa består av folk fra samme område, så når det er konkurranser her, så er det vi som konkurrerer mot hverandre, men når vi drar på nasjonale konkurranser er det noe annet, da er det jo «laget» mitt, hvor jeg vil at alle skal få gode resultater for da vet jeg at treningen fungerer. Det er litt vanskelig å forklare, men vi er jo ett lag, men også konkurrenter. (Grete)

Sitatet illustrerer at idrettsmiljøet er preget av en dualisme mellom konkurranse og vennskap. Løping vil for utøverne være en sosial arena hvor man har vennene sine, men det vil også være en arena preget av en kontrast hvor venner blir til konkurrenter på bakgrunn av at de driver med individuelle idretter.

Selv om de fleste utøverne ga uttrykk for at de trivdes i egen idrettsgruppe, var det også flere eksempler under intervjuene på spenninger og utfordringer knyttet til treningskulturen. Grete utdyper:

Vi var på treningsleir i Bergen hvor det var tynne folk og litt større. Da var det ei som kommenterte til en annen at hun måtte slutte å trene bein for da ville hun få «enda større lår». (Grete)

Dette sitatet understreker hvordan de ulike delfeltene i friidrett har ulik oppfatning av hvordan den ideelle løpekroppen skal se ut. For personen som kommenterte behøver ikke kommentaren å være negativt intendert. Hos langdistanseløperen vil det kunne oppleves som prestasjonshemmende å fokusere på å øke muskelmasse i beina, da det å veie mindre kan ha en større verdi, og være mer prestasjonsfremmende for utøveren, enn det å bygge muskler. Videre kan kommentaren ha liten betydning for sprinteren, hvor hun heller velger å se fordelene ved å ha muskuløse lår. I sprint vil det kunne være en fordel å være eksplosiv, hvor stor muskelmasse i lårene blir ansett som en fordel, sammenlignet med en langdistanseutøver. I lys av Papathomas (2019) vil slike kommentarer være med å reprodusere og normalisere praksisen i idrettskulturen med å kommentere andres kropp, hvor kroppen ikke svarer til idealet. Altså, en kommentar om store lår kan bidra til å forsterke et bilde av idealkroppen i løping som slank. Kommentarer på kropp som dette kan også skape store konsekvenser, hvor utøveren blir påvirket og endrer atferd og spisevaner i jakten på å få en kropp som ligner mest mulig på den magre idealkroppen i løping. På denne måten kan idrettskulturens normer og forventninger om hvordan man skal se ut bidra til å legitimere spiseforstyrret atferd (Papathomas, 2019; Storhaug, 1990). Denne typen kommentarer kan tenkes å være vanligere i de unges idrettsmiljø enn i andre kontekster. For eksempel vil det være usannsynlig at studenter på skolen kommenterte på medstudenters kropp på denne måten. Gretes sitat kan indikere at det å kommentere på andres kroppslige utseende er noe idrettskulturen har normalisert og legitimert på en helt annen måte enn andre sosiale kontekster i unges liv. I likhet med Papathomas (2019) finner blant annet Storhaug (1990), Torstveit et.al. (2004), Sanda & Borgen (2012), og Kubzansky et.al. (2015) at kommentarer som irettesetter kroppen til en annen utøver, hvor kroppen ikke sammenfaller med den slanke idealkroppen, kan være en faktor som bidrar til å utløse spiseforstyrrelser hos både kvinnelige og mannlige idrettsutøvere. Videre i intervjuene finner jeg at det ikke bare er kommentarer på kroppens utseende som er vanlig i idrettskulturen til informantene, men også kommentarer på vekt og kosthold:

Jeg har fått høre at jeg spiser lite i forhold til andre, og da blir det ekkelt å spise sammen de igjen. Jeg får ofte høre det i negative settinger, sånn: «du spiser for lite». Dette fører til at jeg ikke får lyst til å spise med dem, for jeg vil ikke vise at jeg spiser lite igjen. (Grete)

Hvis vi er på samlinger skal på butikken føler jeg at det er negativt å handle godteri, hvor de andre kan si «spiser du godteri Nå?». (Christina)

Det er tydelig å identifisere en ukultur bestående av kommentarer på kropp, mat og trening. Papathomas (2019) påpeker at kritiske kommentarer kan bidra til å ydmyke utøvere, hvor de kan føle på skam, skyld og forlegenhet. Dette illustreres gjennom sitatet til Grete, hvor hun ikke ønsker å spise med resten av treningsgruppa, da hun føler en skam over å spise lite. Videre illustrer Christinas sitat en negativ oppfatning omkring kjøp av godteri. Gjennom utsagnet viser Christina at det å kjøpe godteri under samlinger ikke er legitimert i treningsmiljøet. Videre utdyper hun:

Vi observerer jo hverandre, jeg vet hva folk handler når de er på butikken, og de vet hva jeg handler. Vi snakker ikke om det, men vi vet. Så da blir det til at jeg ikke kjøper godteri igjen, for jeg vil ikke ha kommentarer. (Christina)

Ifølge Storhaug (1990) kan kommentarer på kroppsfasong og vekt være utløsende faktorer for utvikling av spiseforstyrrelser. Kommentarene forsterker også kulturen som finnes innad i idretten, hvor kommentarene medvirker til å reprodusere de normene som allerede finns i kulturen (Papathomas, 2019; Storhaug, 1990). I tilfellet med Christina vil det å kjøpe godteri på samlinger ikke være akseptert i kulturen, da kommentarene på innkjøpet indikerer at Christina gjør noe «feil», noe som resulterer i at hun ikke ønsker å kjøpe godteri igjen.

Idrettsutøvere har ifølge Borgen (1991) karaktertrekk som perfeksjonister og ambisiøse. Innunder dette ligger det at man ikke ønsker å gjøre ting «feil», noe Karoline kan bekrefte:

Når jeg skal spise sammen med vennene mine som ikke driver med idrett, føler jeg at jeg gjør alt feil i forhold til dem. Det er vanskelig å ubehagelig å spise med dem fordi de spiser så lite mens jeg bare hiver innpå. (Karoline)

Karoline opplever at det er ubehagelig å spise foran vennene sine, da hun føler hun som idrettsutøver må spise større mengder mat enn de andre. Frykten Karoline føler på om at hun gjør noe feil kan oppstå på grunn av lav selvfølelse. Det kan også oppstå av at idrettskulturen og ungdomskulturen hun er en del av forventer ulike ting av henne. Ungdomskulturen og det miljøet hun har utviklet sammen med vennene sine fører til at Karoline ikke føler det er akseptert å spise den mengden mat hun spiser. Dette skinner igjennom da Karoline sier at hun føler hun gjør noe feil og føler skam over matmengden hun spiser. Videre skiller sitatet seg fra de andre, da Karoline poengterer at hun spiser mye som en følge av at hun er idrettsutøver. Dette nyanserer forholdet mellom idrettskultur og mat, hvor sitatet illustrerer at mengden mat er irrelevant, hvor det underliggende handler om hva som er gjeldende i den kulturen man er en del av. I Karolines idrettskultur kan fokuset på å spise mye og nok være legitimert, hvor dette

skaper utfordringer når hun skal spise med vennene sine, hvor ungdomskulturen ser på det som «feil» å spise den mengden mat. Uansett utfall, om Karoline spiser lite eller mye i lys av den kulturen hun befinner seg i, vil hun føle at hun gjør noe «feil», noe som skaper en brist i karaktertrekkene identifiserer seg med som idrettsutøver (Borgen, 1991).

Min analyse av intervjumaterialet danner et bilde av en idrettskultur som inneholder et godt sosialt miljø på tvers av løpegrenene. Treningene er også en sosial arena hvor flere av utøverne har vennene sine. Idrettskulturen får dermed stor betydning i livene til de unge løperne. Videre finner jeg at treningsmiljøet er preget av en ambivalens hvor flere av utøverne uttrykker at det er vanskelig å håndtere at de både er venner og konkurrenter. Dette fører til en idrettskultur preget av mye konkurranse, hvor konkurransen normaliserer det å kommentere å dømme andres kropp, matinntak og trening. Med utgangspunkt i dette kan det tenkes at unge kvinnelige idrettsutøvere i individuelle idretter er mer sårbare for å utvikle spiseforstyrrelser sammenlignet med unge kvinnelige idrettsutøvere i lagidrett. En idrettskultur hvor det er normalisert å kommentere kropp, matvaner og vekt kan være noe av grunnen til at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere hos idrettsutøvere enn den generelle befolkningen (Sanda & Borgen, 2012; Borgen & Marthinsen, 2013; Borgen, 1991).

5.2.1 Sosial sammenligning og forbilder

Gjennom negative kommentarer som påpeker utøverens kropp, trening og spisevaner kan utøveren oppleve å bli mindre selvsikker, samt få et dårligere selvbilde. I en idrettskultur hvor det er legitimert å kommentere andres kropp, vekt og matinntak kan utøveren begynne å sammenligne seg selv med andre (Aagre, 2005). Karoline illustrerer at det å kommentere på andre utøvers matvaner ikke er uvanlig:

Det er veldig fort gjort å påpeke til andre at de spiser veldig mye eller veldig lite. (Karoline)

Det å få kommentarer på matinntak kan bidra til at utøvere blir usikre på sine egne spisevaner og sammenligner sitt eget matinntak med andres. For idrettsutøvere som driver med utholdenhetsidretter kreves det mye mat og næring da treningen man gjennomfører krever mye energi. På bakgrunn av dette vil det være uheldig om ungdom begynner å sammenligne sine egne spisevaner med andres, da de blant annet kan ha ulik treningsmengde, ulikt energibehov og ulik restitusjon. Om en utøver har for lavt næringsinntak gjennom uregelrette spisemønstre,

slanking og lavt matinntak, kan det blant annet resultere i hormonforstyrrelser, hvor hormonforstyrrelser kan være en utløsende faktor for å utvikle spiseforstyrrelser (Storhaug, 1990). I en forlengelse av dette er det viktig å påpeke at puberteten i seg selv kan føre til hormonforstyrrelser, hvor unge jenter ofte opplever store kroppslige forandringer og hormonelle- og følelsesmessige endringer, som videre kan gjøre de ekstra sårbare for å utvikle et forstyrret forhold til mat (Storhaug, 1990).

Videre vil det å få kommentarer knyttet til kosthold og spisevaner være personlig da ungdom forbinder mat med kropp, hvor kroppen blant annet blir brukt som identitetsdannelse (Aagre, 2005). Ungdom bruker kroppen til å forstå og vurdere seg selv, hvor friidrettsutøvere kan oppleve det som viktig å ha en kropp som viser idrettslig engasjement, da ungdom som driver med toppidrett ofte ønsker å identifisere seg med idrettsgrenen, og gjerne vil vise dette ovenfor andre (Borgen 1991; Aagre, 2005). I en situasjon hvor en ung kvinnelig toppidrettsutøver i løping får en kommentar på at hun spiser for mye, vil utøveren kunne vurdere seg selv på en negativ måte da toppidrettskultur i vektsensitive idretter ofte tilsier at utøvere ikke skal spise mye, men heller sulte seg for å oppnå de resultatene man har lyst på (Papathomas, 2019). Som toppidrettsutøver er det ikke bare matinntak man sammenligner med andre, men også kroppens utseende i relasjon til løpeprestasjoner. Dette har Amalie erfaring med:

Når jeg ser på de jeg løper mot så sammenligner jeg meg med dem, hvor jeg kan tenke at jeg ser kompakt ut i forhold til de andre, og at jeg burde være enda litt tynnere. (Amalie)

Sitatet illustrer at Amalie føler hun hadde vært bedre om hun hadde vært tynnere. Denne følelsen oppstår som en følge av at hun sammenligner seg med konkurrentene hun løper med, hvor hun selv føler hun ser mer kompakt ut enn de andre. Ungdom vil ha et grunnleggende behov for selvforståelse hvor de ønsker å skape en identitet, og i den prosessen vil sammenligning med andre være en naturlig handling for å redusere usikkerhet om hvor de selv befinner seg (Aagre, 2005). For Amalie kan det at hun er mer kompakt enn de andre være en brist i hvordan hun identifiserer seg som toppidrettsutøver, hvor hun føler hun ikke ser tynn eller bra nok ut i sammenligning med løpingens slanke idealkropp (Borgen, 1991). En av årsakene til at Amalie tenker slik hun gjør kan være at idrettskulturen i løping forfekter at utøvere ikke skal være kompakte, men tynne og lette. Aagre (2005) påpeker at man i overgangen fra barn til ungdom identifiserer et økt fokus på kropp, utseende og prestasjon, hvor ungdom sammenligner seg selv med andre i større grad enn hva man gjør som barn (Aagre, 2005). I dette tilfellet baserer sammenligningsgrunnlaget seg kun på utseende og ikke reell

prestasjon, altså hvordan Amalie presterer i relasjon til sine konkurrenter. Amalie vil videre ikke være alene om å sammenligne seg med andre. I ungdatarapporten (2019) finner man at dagens ungdomskultur inneholder forventninger om å være best i idretten man driver med (Bakken, 2019). Aagre (2005) understreker at ungdommer blir mer bevisste på hvordan de er, og hvordan de bør være, og at de er klar over hvordan de ligger an idrettslig sammenlignet med de andre i treningsgruppa. Dette kan trigge konkurranseinstinktet hvor de har et ønske om å bli bedre enn de andre, men det kan også bidra til å svekke eget kroppsbilde dersom de opplever at deres kroppslig utseende ikke samsvarer med idealkroppen (Glauber et.al., 2017). I lys av Borgen (1991) vil det for mange ungdom være hensiktsmessig å sammenligne seg med utøvere som vinner idrettsgrenen, eller forbilder i den idretten de driver med, da utøvere opplever disse som idealer. I likhet med Amalie opplever også Ingrid at det er lett å sammenligne seg med andre, hvor det ifølge Borgen (1991) er naturlig å se på forbilder:

Jeg ser jo på de beste løperne vi har i Norge, de er jo veldig tynne. (Ingrid)

Ingrid har observert at de beste løperne vi har i Norge har en kroppstype som samsvarer med løpingens slanke idealkropp. For friidrettsungdom vil de beste løperne i Norge være forbilder som de ser opp til og ønsker å etterligne. Det å ha forbilder vil være til hjelp for ungdommer i utfordringen med å skape en retning for seg selv og sin egen identitet, hvor forbildene inspirer, motiverer og påvirker deres ønsker om hva de vil oppnå i livet (Aagre, 2005). Forbilder i friidrett blir ofte eksponert gjennom media og mottar ofte anerkjennelse og oppmerksomhet for deres egenskaper, hvor friidrettsungdom ofte etterstreber disse egenskapene. For ungdom som identifiserer seg selv som friidrettsutøvere, vil det være lett å sammenligne seg selv med «ekstremitetene» og de som er best i den løpsgrenen man satser i. For Ingrid kan det være ødeleggende å sammenligne seg med forbildene sine, da disse mest sannsynlig har trent i flere år og har proffsatsningen som jobb. Hvordan forbildene har lagt opp treningen og spiser vil være planlagt ut fra deres mål og forutsetninger, noe som ikke behøver å være optimalt og det som passer Ingrid best for at hun skal bli en bedre sprinter. Likevel vil det for ungdom være fristende å sammenligne seg med forbildene da man ønsker å prestere like godt. For ungdom vil det ikke være bærekraftig for god helse å fokusere på vekt, da de befinner seg midt i de viktigste årene av deres utvikling (Aagre, 2005). Et for stort fokus på sammenligning og vekt er en risikofaktor for å få et usunt forhold til mat og kropp, som hos noen kan utvikle seg til å bli en spiseforstyrrelse (Sanda & Borgen, 2012; Aagre, 2005).

I en forlengelse av den sosiale sammenligningen utøverne foretar, vil løping i seg selv være en veldig målbar idrett:

Det er veldig målbart å drive med løping da, man måler jo formen sin hver eneste dag nesten, på en eller annen måte. (Karoline)

Det at løping er så målbart bidrar til at det er lettere å sammenligne sine egne resultater med tidligere resultater, men også egne resultater med andres resultater. Dette kan videre bidra til økt sammenligning, da ungdom har en forventning om å være best i idretten de driver med (Aagre, 2005). Det kan også bidra til at utøverne får et svakere selvbilde og blir misfornøyde med eget kroppsbilde da man stadig kan måle egne prestasjoner og utseende med resultater man har fått tidligere, samt andres prestasjoner, hvis det man presterer er dårligere enn forventet. Videre kan målbarheten av prestasjoner i løping også bidra til å styrke selvbilde og prestasjoner om det man presterer viser en positiv utvikling.

Ungdom vil som tidligere nevnt være medlem av flere kulturer, i dette tilfellet en idrettskultur (løping) og en bredere ungdomskultur. Gjennom intervjuene finner man en idrettskultur preget av kommentarer hvor det er legitimert å kommentere andres kropp, matvaner og trening. Videre identifiserer intervjumaterialet en overopptatthet av kropp hos informantene, noe som indikerer at dagens ungdomskultur har et høyt kroppslig fokus (Lesjø, 2008; Thornton, 1995). Dette fokuset på kropp i en overgang fra barn til ungdom bidrar til at utøverne blir mer selvbevisst på sin egen kropp, og lettere sammenligner seg selv med andre. Om ungdom føler et avvik mellom egen kropp og det de selv forventer, eller at kroppen ikke illustrerer hva de selv identifiserer seg med, kan dette være faktorer som utløser et problematisk forhold til mat, kropp og trening (Glauber et.al., 2017; Borgen, 1991; Storhaug, 1990; Agree 2005).

I tillegg til at kommentarer på mat kropp og vekt bidrar til økt sammenligning, vil man også kunne oppleve kommentarene som en bekreftelse, noe som kan forsterke et forstyrret forhold til mat og kropp:

Jeg har alltid vært veldig liten sammenlignet med andre, så når folk kommenterte at jeg var liten tok jeg det som et kompliment, noe som førte til at jeg ville bli mindre for å få flere komplimenter. (Grete)

Sitatet skildrer at Grete brukte slanking til å søke bekreftelse på hvordan hun så ut. Med andre ord eksemplifiserer sitatet hvordan idrettskulturen bidrar til å legitimere en spiseforstyrret adferd (Papathomas, 2019). I ungdomsårene vil man være avhengig av andres positive oppmerksomhet for å lære å like seg selv (Aagre, 2005). Ungdom vil også møte på ulike former for identitetskriser, hvor de vil kjenne en stor grad av indre usikkerhet på bakgrunn av at de etterstreber å finne seg selv i en kropp og liv som er i utvikling, hvor de blir opptatte av andres

tilbakemeldinger (Aagre, 2005). Dette kan føre til at de blir påvirket av andres meninger, synspunkter og kommentarer, hvor de lar andres holdninger farge eget selvbilde, hvor kritiske kommentarer kan forårsake skade på selvbildet. For Grete kan kommentarene på kroppsstørrelsen skape en identitetsfølelse for Grete da hun identifiserte seg som en liten person, hvor hun ville styrke denne identitetsfølelsen gjennom å bli enda mindre. Det å være liten regnes også som prestasjonsfremmende i løping som en vektsensitiv idrett (Glauber, et.al., 2017; Borgen, 1991; Borgen et.al. 2013), noe som også kan være en av årsakene til at hun ønsket å bli mindre.

Hvordan ungdom opplever seg selv og sin egen identitet henger sammen med hvordan de sammenligner seg med andre, og hvordan de oppfattes av andre (Aagre, 2005). Gjennom dette avsnittet har jeg observert at idrettskulturen og kroppskulturen fører til at unge friidrettsutøvere sammenligner seg selv med andre konkurrenter, forbilder, venner, og også seg selv og tidligere resultater. Videre er det ikke kun resultater og prestasjon som blir sammenlignet, men også kropp og utseende. Innunder dette finner jeg at informantene ser en tydelig sammenheng med det å være god å det å være slank hvor Karoline formidler:

Det er veldig lett å sammenligne seg selv med andre, og det er veldig lett å se sammenhengen mellom det å være god å det å være slank. (Karoline)

Sammenhengen mellom vektnedgang og prestasjon vil bli nærmere presentert i neste kapittel.

5.2.2 Vektnedgang og prestasjon i løping

Den sosiale sammenligningen mellom utøverne ser ut til å forsterke den kollektive forståelsen av at det er en positiv lineær sammenheng mellom lav kroppsvekt og god prestasjon. I intervjuene blir det tydelig at de unge kvinnelige løperne har en underforstått forståelse av at jo lavere kroppsvekt en har, jo bedre er forutsetningene for å prestere godt. Altså, en langdistanseløper som er høy, tynn og har liten fettprosent, har bedre forutsetninger for å oppnå gode resultater enn utøvere som ikke har denne kroppsbygningen. Den kulturelle kapitalen i løping baserer seg på prestasjoner og ferdigheter (Bourdieu, 1999), og utøverne tenker at det vil være lettere å tilegne seg denne kulturelle kapitalen om kroppen er tilsvarende lik idealkroppen. Videre vil det å ha en kropp som er tilsvarende lik idealkroppen være en høy kulturell, eller feltspesifikk kapital i seg selv (Bourdieu, 1999). På bakgrunn av dette vil det

ofte være utøvere som har lange bein, liten fettprosent, og som er slanke som ligger øverst i hierarkiet og har høyest kapital. På denne måten blir det å gjøre alt man kan for å få en kropp tilsvarende idealkroppen legitimert (Papathomas, 2019). I et forsøk på å oppnå idealkroppen viser Borgen (1991) til at vinneren av idrettsgrenen sin kroppsfasong ofte blir sett på som et ideal for de konkurrerende utøverne. Dette identifiseres også i intervjuene hvor Grete blant annet sier:

Det er jo alltid de som er små som vinner (Grete)

Sitatet samsvarer med funnene til Glauber et.al. (2017) som viser til at idrettsutøvere i vektsensitive idretter opplever misnøye med sin egen kropp, hvor de føler det oppstår et avvik mellom egen kropp sammenlignet med idealkroppen. Grete vil oppleve en misnøye med egen kropp om avstanden mellom hennes kroppslige utseende og idealkroppen i løping blir for stor. Når idretten og samfunnet skaper ulike «krav» for den ideale kroppsstandarden i de ulike idrettsgrenene, som deretter blir internalisert, kan idrettsutøvere som ikke har denne kroppstypen, oppfatte at sin egen kropp ikke samsvarer med dette «idealet». Dette ble blant annet illustrert av Amalie hvor hun opplevde seg selv som «kompakt» i forhold til konkurrentene som var mer lik idealet. Denne misfornøyelsen med sin egen kropp kan bidra til at utøverne setter i gang med en vektreduksjon for å kunne prestere bedre og bli mer lik idealene, som videre kan resultere i utviklingen av spiseforstyrrelser (Glauber et.al., 2017; Kato et.al., 2011; Borgen, 1991)

I dagens toppidrettskultur, både i løping og i andre vektsensitive idretter, hyller man det å være slank (Papathomas, 2019). I kapittel 5.2.1 ble det nevnt flere faktorer innad i kulturen, hvor jeg blant annet identifiserte en kultur preget av konkurranse, sammenligning, og kommentarer. I arbeidet med analysen var det et tema som stadig gikk igjen, hvor det gikk tydelig frem fra samtlige av utøverne at de så en korrelasjon mellom det å prestere godt og det å gå ned i vekt. Christina sier blant annet:

Man tenker man burde slanke seg for da kan man løpe raskere. (Christina)

Jeg er nysgjerrig på hvorfor Christina har denne tankegangen rundt vekttap og prestasjon, hvor hun videre forteller:

Når man er toppidrettsutøver så ser man jo alt som kan gjøres for at man skal bli bedre, noe som kan føre til at man tar ting for langt. (Christina)

Ifølge Papathomas (2019) vil den ultimate toppidrettsutøveren være selvoppofrende og risikovillig. Det er tydelig at Christina identifiserer seg selv som en toppidrettsutøver da hun bruker begrepet toppidrettsutøver når hun referer til seg selv (Aagre, 2005). Videre vil det være naturlig for henne som toppidrettsutøver å ta risikoer som kan resultere i bedre prestasjoner i langdistanse. Løping er som tidligere nevnt en idrett hvor ekstra kroppsvekt potensielt kan begrense prestasjonen (Torstveit, et.al., 2004). I lys av toppidrettskulturen hvor kulturen hyller det å være slank, kan utøverne få en oppfattelse av at prestasjonene øker om man blir tynnere, spesielt i vektsensitive idretter hvor kroppsvekt potensielt kan påvirke prestasjonene. Dette blir bekreftet gjennom tidligere forskning (Borgen, 1991; Torstveit et.al., 2004; Glauber et.al., 2017), hvor jeg blant annet finner at idrettsutøvere i vektsensitive idretter har lettere for å utvikle spiseforstyrrelser enn andre. For Christina kan det virke logisk å begrense den totale kroppsvekten så mye hun kan, hvor hun uttrykker at hun ser etter metoder hun kan gjennomføre for å bli en bedre løper, og at det er lett å risikere mye i jakten på å bli bedre. Christina kan på bakgrunn av dette ha en oppfatning av at redusert kroppsvekt vil bidra til at hun presterer bedre. Hun er videre ikke alene om å ha denne tankegangen, hvor Karoline sier:

Motivasjonen for å gå ned i vekt kommer av en ide om at man blir bedre mennesker eller bedre i idretten sin, hvis man går ned i vekt og fettprosent. (Karoline)

Sitatet viser hvordan lav kroppsvekt ikke bare er tilknyttet prestasjon, men også etikk og moral, hvor Karoline uttrykker at vektnedgang vil gjøre henne til et «bedre menneske», i tillegg til at hun blir «bedre i idretten sin». Gjennom intervjuene ble det tydelig at utøverne så på det å gå ned i vekt som et middel for å løpe fortere, men også noe de hadde et inntrykk av at var nødvendig som toppidrettsutøver for å prestere bedre. Grete har selv observert sammenhengen mellom vektnedgang og prestasjon hos en annen utøver:

Man observerer at en utøver har blitt tynnere og får bedre resultater på bakgrunn av det. (Grete)

Gjennom å observere andre utøvere som har fått bedre resultater ved å redusere egen kroppsvekt, kan det være lett å bli fristet til å redusere sin egen kroppsvekt i jakten på å forbedre sine egne resultater. I studien til Storhaug (1990) går det frem at flere utøvere bruker idretten for å kontrollere egen kropp og selvbygge. Det å observere andres gode resultater for å deretter gjøre tiltak som for eksempel å redusere egen kroppsvekt som Grete illustrerer, kan være et forsøk på

å kontrollere sin egen kropp og styrke eget selvbilde. Selv om Grete har observert at vektreduksjonen gav gode resultater hos en annen utøver, vil det ikke nødvendigvis gi de samme resultatene for henne. Hun kan med andre ord ikke sammenligne en annen utøvers sammenheng mellom vektnedgang og god prestasjon med seg selv, da utfallet ikke behøver å bli likt.

Amalie har også erfaring med at kroppsvekten spiller en stor rolle når det gjelder prestasjon:

I fjor hadde jeg gått ned en god del i vekt, hvor jeg senere løp et løp hvor jeg presterte bra, og da tenker jeg jo at jeg har blitt bedre, men også at vekten spilte en rolle. (Amalie)

Forskjellen fra Grete og Amalie er at Grete observerte sammenhengen, hvor Amalie fikk erfare sammenhengen selv. Det er tydelig at man både gjennom egen erfaring, men også gjennom observasjon kan identifisere at det er en tydelig korrelasjon mellom vektnedgang og økt prestasjon. Likevel er det å gå ned i vekt en utfordrende sti å begynne på alene, hvor vektnedgang fort kan utløse et problematisk forhold til mat, hvor man kan utvikle en spiseforstyrrelse (Storhaug, 1990; Borgen, 1991). Som utøver kan man føle man har kontroll om spiseforstyrrelsen fungerer funksjonelt med ytelsesfordeler, hvor utøveren er i stand til å fullføre treninger og konkurranser, hvor prestasjonene blir bedre (Papathomas, 2019). For eksempel kan Grete oppleve å løpe raskere om hun oppnår en lavere kroppsvekt. Videre kan hun også oppleve at økt fokus på mat hjelper henne med å spise sunnere hvor hun velger å innta næring som er bra for prestasjon. I kontrast til dette kan spiseforstyrrelsen fort bli problematisk for Grete dersom treningen tar overhånd og hun opplever å bli skadet, eller ikke orker å trene like mye på grunn av at hun ikke får i seg nok næring. Dette er faktorer som kan føre til at resultatene lar seg utebli, hvor Grete kan gå fra å identifisere seg som en idrettsutøver til en psykisk svak person, noe som er i strid med det å være en mentalt tøff idrettsutøver (Papathomas, 2019).

5.3 Manglende åpenhet om vekt og mat

Gjennom analysen har jeg bemerket meg at løping som toppidrett kan etablere risikomiljøer for å utvikle en forstyrret spiseatferd, hvor både idrett og spiseforstyrrelser har et høyt fokus på kropp, prestasjon, perfektjon og mat. Videre forteller alle jentene i mitt materiale at de opplevde liten åpenhet omkring disse temaene, hvor Karoline beskriver åpenheten i idrettsmiljøet sitt slik:

I idretten og miljøet er det ikke mange som snakker om det. Det er ikke snakk om vekt eller vektnedgang eller noe sånt i miljøet, eller i hvert fall ikke mitt. (Karoline)

Det er ikke naturlig å prate med de (treningsgruppen) om mat og vekt, men jeg har diskutert Ingvild Flugstad Østberg saken med dem, men det har aldri vært noe prat rundt oss og våre vaner. (Grete)

For å skape en åpenhet rundt tematikken må man ifølge Kubzansky et.al. (2015) være i stand til å adressere problemet, noe Karoline sin treningsgruppe ikke ser ut til å gjøre. Det kan blant annet være et resultat av kulturen innad i treningsgruppen, hvor det ikke er legitimert å snakke om spiseforstyrrelser, hvor de ikke ønsker å identifisere dette. Videre finner jeg også at spiseforstyrrelser blir pratet om, men ikke på det personlige planet, hvor Grete poengterer at det er vanskelig og unaturlig å prate om mat, kropp og trening, hvor hun illustrerer at hun finner det lettere å diskutere andres problemer enn sine egne. For mange vil det oppleves som en barriere å snakke om egne problemer, hvor utøverne kan føle de fremstiller et svakere «jeg» (Papathomas, 2019). Hos en idrettsutøver kan det å vise en sårbar side, hvor man fremstiller seg selv svakere virke unaturlig, da idrettsutøvere ofte er, og ønsker å vise seg mentalt sterke (Papathomas, 2019). Det går tydelig frem i intervjuene at idrettskulturen ikke har legitimert åpenhet omkring tematikken spiseforstyrrelser i idretten, hvor både Karoline og Grete opplever at ingen prater om temaene, hvor Grete også viser til at det er unaturlig. Det at utøverne føler at barrieren for å snakke om vekt og mat er så høy, kan videre føre til at det tar lang tid før man klarer å fange opp og ta tak i de utfordringene utøverne kan stå ovenfor. Dette kan føre til at en utøver som har begynt å utvikle et forstyrret forhold til mat, ikke får adressert problemet før en eventuell spiseforstyrrelse er etablert.

For å legitimere åpenhet omkring spiseforstyrrelser vil det være hensiktsmessig å bygge opp under sterke trenere og utøvere som tør å ta praten å adressere problemene. Med utgangspunkt i dette vil det være hensiktsmessig å få trenerne og lagvenninner til å forstå at de skal være gode medmennesker og forbilder, og ikke behandlere, hvor de kan koble på de rette fagpersonene der det er nødvendig. I en forlengelse av dette vil det være viktig at både trenere og utøvere vet

hvem man skal kontakte dersom man opplever at noen begynner å utvikle et problematisk forhold til mat og trening. Kubzansky et.al. (2015) fremhever at lagvenninner har en primær og sekundær forebyggende funksjon. Lagvenninner vil ha en primær funksjon gjennom at de observerer lagvenninnenes spisevaner, hvor de har lettere for å identifisere en unormal spiseatferd. Videre kan de også inneha en sekundær funksjon, hvor en utøver med en spiseforstyrret atferd kan se på spisevanene til en frisk lagvenninne, hvor man får en virkelighetsoppfatning av hva som virkelig er sunt og ikke.

Utøvernes refleksjoner samsvarer med den tidligere forskningen som understreker at åpenhet omkring vekt, kropp og mat vil være et viktig forebyggende tiltak mot utviklingen av spiseforstyrrelser (Skårderud, 1993; Kubzansky et al., 2015). I likhet med mer åpenhet som en forebyggende faktor, vil det å jobbe for en idrettskultur hvor man ønsker å adressere og identifisere problemene med kropp, vekt og mat også være preventivt. Her vil det videre være viktig å vite hvem man skal kontakte for å få den hjelpen man behøver.

5.4 Forebyggende tiltak for å redusere utvikling av spiseforstyrrelser blant kvinnelige unge løpere

I intervjuene fremkom det særlig to tema som utøverne hadde økt fokus på med tanke forebyggende tiltak. Utøverne viste til at disse temaene kunne være hensiktsmessige i arbeidet med å forebygge utvikling av spiseforstyrrelser hos unge kvinnelige løpere. Det første temaet omhandler behovet for kompetanse (5.4.1). Det andre temaet baserer seg på regulering av konkurranseklær (5.4.2).

5.4.1 Behov for kompetanse

Ved siden av å reflektere rundt økt åpenhet uttrykte også utøverne at de hadde et behov for økt kompetanse når det gjelder mat, kropp og trening:

Det skulle vært en større del av undervisningen når man går idrettsfag. Det hadde hjulpet med tanke på forebygging. I en idrettsklasse kan alle ha nytte av det, kanskje også i treningsgruppene. (Ingrid)

Vi har ett kapittel i faget treningslære som omhandler mat og spiseforstyrrelser, men jeg tror det kapittelet kommer på slutten av året (informant går sisteåret på vgs), hvor kapittelet er på 2 sider, så det er ikke noe mye, i tillegg er boka veldig gammel, så den er nok litt utdatert. Vi har ikke lært noe annet enn at nok mat er viktig. (Christina)

Samtlige av utøverne går på videregående skoler hvor de har valgfagene toppidrett. Likevel går det frem i intervjuene at kompetansen når det gjelder kosthold, vekt, og spiseforstyrrelser ikke er tilstrekkelig, hvor Christina etterspør nyere og mer oppdatert kunnskap. Her kan det være et stort forbedringspotensial hos skoler som tilbyr idrettsfag, da tidligere forskning viser at spiseforstyrrelser er nært beslektet med idrett (Kubzansky et.al., 2015; Torstveit et.al., 2004; Storhaug, 1990; Borgen, 1991). Dette er tiltak på samfunnsnivå som kan gjennomføres av skolene, hvor resultatet kan resultere i en reduksjon av at idrettsungdom utvikler spiseforstyrrelser. Studien til Thompson (2017) viser at man identifiserer en tidligere oppstart av spiseforstyrrelser hvor ungdom allerede fra 15-16 årsalderen kan begynne å utvikle problematikk knyttet til mat (Thompson, 2017). Dette indikerer at flere utøvere vil utvikle en spiseforstyrrelse underveis i utdanningsløpet. Videre vil det også kunne være fordelaktig å ha et særlig fokus på jenter, da forskning viser at spiseforstyrrelser er mest utbredt hos kvinnelige idrettsutøvere (Torstveit et.al., 2004). Ingrid påpeker at det å lære mer om mat, kropp, og trening på skolen vil virke forebyggende med tanke på å utvikle spiseforstyrrelser, hvor Christina viser til at de ikke lærer detaljert nok, hvor hun sier de kun lærer at de må spise nok mat. For skolene ville det vært hensiktsmessig å ha et økt fokus på mat, kropp og trening, hvor de må gå litt dypere inn på de ulike temaene, slik at utøverne kan sitte igjen med nyttig kunnskap de kan ta med seg videre inn i idretten sin.

Videre kunne utøverne fortelle at de har hatt flere foredrag gjennom idrettsklubben sin:

Vi har jo hatt foredrag noen ganger hvor eksperter har kommet og snakket. Det har vi hatt 2 ganger gjennom klubben. Så det har vært bra, jeg merket jo at jeg fikk mer fokus på riktig matinntak etter foredraget, at det er viktig å få i seg nok. (Christina)

Det var foredrag om kosthold, hva som er viktig å spise etter trening, i tillegg til at det er viktig å få i seg nok mat. (Amalie)

Christina påpeker at det å gjennomføre foredrag har fungert bra hvor hun satt igjen med økt kunnskap hvor hun tok med seg den nye kunnskapen inn i sin egen hverdag. Gjennom slike foredrag vil utøverne bli påminnet viktigheten av å spise nok og riktig mat, noe som kan være betryggende å få en bekreftelse på, da man som ung idrettsutøver kan være redd for å gjøre noe galt, hvor man er redd for å ikke prestere optimalt, noe som vil være viktig for en idrettsutøver (Papathomas, 2019). Gjennom flere foredrag vil man altså kunne dekke noe av behovet for kompetanse utøverne føler de mangler. Videre identifiserte jeg flere faktorer gjennom

intervjuene som førte til at utøverne følte på en usikkerhet. En av disse var blant annet konkurransebekledningen, noe jeg skal se på i neste kapittel.

5.4.2 Regulering av konkurranseklær

I likhet med økt åpenhet og kompetanse som forebyggende faktorer for å redusere utviklingen av spiseforstyrrelser i toppidrett, poengterer Grete at konkurranseklærne også kan være en faktor som bidrar til å øke fokuset på andres kropp:

Jeg tror det hadde hjulpet å ikke se hvor liten de (forbildene) er. Singlettene vi bruker hadde ikke behovd å være tettsittende, eller vise innsvingen. Grete

I kapittel 5.2.1 identifiserte jeg hvor lett det var for utøverne å sammenligne seg med andre. Som et tiltak for å forhindre økt sammenligning mener Grete at utformingen på konkurranseklærne burde vært annerledes. Kvinner som konkurrerer i friidrett har ofte på seg en bikinilignende overdel og en kort shorts, hvor draktens to deler krever at man viser magen. Til forskjell fra kvinnene bruker guttene shorts og singlet, eller løpedrakt. I dagens samfunn finner man et mye større fokus på vekt og hvordan man ser ut, noe ungdom særlig er opptatt av (Aagre, 2005). For unge kvinnelige friidrettsutøvere vil det være veldig lett å sammenligne seg selv med andre, særlig når man ser forbilder og konkurrenter i så lite klær.

Videre har utformingen av klærne et stort forbedringspotensial. Slik Grete beskriver er konkurranseklærne utformet for å vise kroppsfasongen til utøverne og fremheve formene. Dette skaper et økt press om å se ut som produsentene vil man som utøver skal se ut, hvor utformingen av klærne understreker hva som er idealkroppen for en løper og ikke. Om de unge kvinnelige utøvere ikke er trygge på seg selv og sin identitet, kan konkurransebekledningen også skape en større usikkerhet omkring eget kroppslig utseende, noe som videre kan være en utløsende faktor for en spiseforstyrrelse (Glauber et.al., 2015; Kato et.al., 2011).

I artikkelen «Den vanskelige hijaben» setter Anne Tjønndal og Malin Nilssen (2021) fokus på hvordan utstysregler og normer for idrettsbekledning kan bidra til å inkludere noen, men ekskludere andre. Artikkelen handler om hvordan regler og sosiale normer for idrettsbekledning, både i og utenfor boksingen, kan utgjøre en barriere for muslimske jenter og kvinners deltakelse. Selv om artikkelen tar utgangspunkt i muslimske kvinners utfordring med idrettsbekledningen i boksing, finner jeg klare sammenhenger med norske kvinnelige friidrettsutøvere. Tjønndal & Nilssen (2021) viser til at sosiale og kulturelle normer for idrettsbekledning utgjør en barriere

for muslimske kvinners idrettsdeltakelse. Dette er også en utfordring hos norske kvinnelige toppidrettsutøvere i friidrett hvor kravet til bekledningen og utformingen av konkurranseklærne fører til at utøverne opplever et økt kroppspress. En mulig årsak til at styringspraksisen i utformingen av konkurranseklærne ikke har endret seg, kan forklares ved at det foreligger en stivhengighet hvor det er forventet at idrettsbekledningen skal være slik den alltid har vært. Det er med andre ord normalisert og legitimert at unge kvinnelige friidrettsutøvere skal konkurrere i en bikinilignende overdel og shorts, eller en singlet som fremhever kroppsfasongen. De sosiale og kulturelle normene når det gjelder idrettsbekledning kan på denne måten være en faktor som skaper økt fokus på kropp, noe som videre kan være en faktor som kan føre til at utøverne kan utvikle en spiseforstyrrelse.

For å oppsummere hva utøverne opplever som hensiktsmessig i arbeidet med å forebygge utvikling av spiseforstyrrelser hos unge kvinnelige løpere, vil de gjennom økt kompetanse om hva som er riktig, og hva som potensielt er skadelig og galt, ha lettere for å ta smarte og gjennomtenkte valg. De forebyggende faktorene man finner i dag fokuserer på kognitive faktorer på individnivå, hvor økt kunnskap kan være et viktig punkt å bygge videre på. Et tiltak på samfunnsnivå vil være å forbedre kunnskapen skolene formidler om kropp, trening, ernæring og vekt, særlig på idrettslinjer hvor tidligere forskning viser at idrettsungdom har lettere for å utvikle spiseforstyrrelser (Sanda & Borgen, 2012; Aagre, 2005). I en forlengelse av dette må målet være å utvikle kunnskap om ernæring for optimal prestasjon uten å skape psykiske helseproblemer. Videre kan også utformingen av konkurranseklærne bidra til økt sammenligning og kroppsfokus, samt skape usikkerhet omkring egen kropp, hvor dette videre kan være utløsende faktorer for å utvikle en spiseforstyrrelse.

6. Avslutning

I dette kapitlet vil jeg oppsummere sentrale funn fra oppgaven, før jeg skisserer noen tanker om videre forskning basert på min analyse av intervjuene med løperne. Avslutningsvis vil jeg rette et kritisk blikk mot oppgaven hvor jeg ser på studiens overførbarhet.

6.1 Hovedfunn

I arbeidet med dette prosjektet identifiserte jeg flere forskjellige temaer som var sentrale for å forstå hvordan idrettskultur kan være en faktor som både legitimerer, men også stigmatiserer spiseforstyrrelser i løping. Ett av disse temaene var at informantene hadde et tydelig bilde på hva som var idealkroppen i løping, hvor de unge kvinnelige løperne jeg intervjuet oppfattet idealkroppen i løping som slank.

Gjennom intervjuene fremkommer det at idrettskulturen i løping bidrar til å legitimere et fokus på at det å være slank er viktig. Dette illustreres gjennom informantens refleksjoner hvor de opplever at det er en lineær og positiv sammenheng mellom å gå ned i vekt og å prestere bedre. Informantene forteller videre om en idrettskultur som er prestasjonsbasert med stort fokus på både konkurranse og vennskap mellom utøverne i treningsmiljøet. Løping er en sosial arena hvor flere av utøverne har vennene sine, men vennene blir også konkurrenter da løping er en individuell idrett. På bakgrunn av dette opplever informantene en ambivalens i treningsmiljøet hvor det er utfordrende å være venner, samtidig som at de også er konkurrenter. Intervjudataene viser videre at løpingens idrettskultur normaliserer det å kommentere å dømme andres kropp, kosthold og trening. Papatomas (1999), Storhaug (1990), Torstveit et.al. (2004), Sanda & Borgen (2012), og Kubzansky et.al. (2015) viser til at negative kommentarer som irtettesetter kroppen til en annen utøver, hvorpå kroppen ikke er samsvarer med idealkroppen, kan være en faktor som bidrar til å utløse en spiseforstyrrelse. Dette gjelder også kommentarer angående matinntak og trening. Kommentarene vil også forsterke kulturen som er etablert, hvor det er legitimert å kommentere andres kroppslige utseende, hvor kommentarene bidrar til å reproducere disse normene som allerede eksisterer i kulturen.

Gjennom å få negative kommentarer på kropp, trening og spisevaner kan utøverne oppleve å bli mindre selvsikre, noe som kan resultere i at de utvikler et dårligere selvilde. I en idrettskultur hvor det er legitimert å kommentere andres kropp, matinntak og trening negativt, er det lett for utøverne å sammenligne seg med andre i et forsøk på å redusere sin egen usikkerhet, samt bygge opp selvilde. I ungdomsårene vil man være avhengig av andres

positive tilbakemeldinger for å lære å like seg selv (Aagre, 2005). Her vil de møte på ulike former for identitetskriser, hvor andres tilbakemeldinger blir veldig viktig. På bakgrunn av dette vil andres tilbakemeldinger og kommentarer, påvirke ungdommen, hvor de lar andres holdninger påvirke deres eget selvbilde. I en idrettskultur hvor det er legitimert å kommentere andre negativt vil dette være skadelig for utøvernes selvbilde, spesielt i ungdomsårene da de er særlig mottakelige for kritiske kommentarer (Aagre, 2005). I arbeidet med å bygge opp sitt eget selvbilde og danne sin egen identitet vil det være for mange idrettsinteresserte ungdommer være hensiktsmessig å sammenligne seg med forbilder eller utøvere som vinner idrettsgrenen, da disse er idealer for ungdommen (Borgen, 1991). Gjennom sammenligningen kan utøverne føle et avvik mellom egen kropp og idealkroppen, hvor dette kan utløse et problematisk forhold til mat, kropp og vekt (Glauber et.al., 2017; Borgen, 1991; Storhaug, 1990; Aagre 2005).

Jentene i mitt materiale uttrykte at de opplevde liten åpenhet omkring temaene kropp, vekt og kosthold. Utøvernes refleksjoner samsvarer med den tidligere forskningen som understreker at åpenhet omkring vekt, kropp og mat vil være et viktig forebyggende tiltak mot utviklingen av spiseforstyrrelser (Skårderud, 1993; Kubzansky et.al., 2015). I likhet med økt åpenhet vil økt kompetanse være en forebyggende faktor mot å utvikle en spiseforstyrrelse. Utøverne ønsker å heve kunnskapsnivået hvor de ser på tiltak på både individnivå, men også på samfunnsnivå. Avslutningsvis setter de også fokus på regulering av idrettsbekledningen, hvor klærne bidrar til å øke fokuset på kropp.

6.2 Innspill til videre forskning

Jeg ønsker videre å peke på hva som kan være interessant for videre idrettsvitenskapelig forskning innenfor dette temaet. I denne masteroppgaven har hensikten vært å undersøke hvordan idrettskultur kan påvirke forholdet til mat og kropp hos unge kvinnelige idrettsutøvere i løping. For å besvare denne problemstillingen har jeg gjennomført intervjuer med unge kvinnelige utøvere som driver med løping på toppnivå.

Som funnene viser bidrar idrettskulturen i løping til å legitimere et fokus på at det å være slank er viktig. Informantene forteller videre om en idrettskultur som er prestasjonsbasert hvor utøverne i treningsmiljøet har et stort fokus på både konkurranse og vennskap. Videre forteller de at kommentarer på andres utseende er en del av idrettskulturen. Den 22.mai 2022 presenterte NIF en resolusjon fra NIFs ledermøte, hvor de la frem et nytt idrettspolitisk mål: Norsk idrett skal være fri for netthets og mobbing (Idrettsforbundet, 2022). Dagens samfunn

er gjennomsyret av sosiale medier, hvor disse utgjør en del av miljøet vi lever livene våre i. Gjennom intervjuene nevnte informantene den sosiale plattformen Instagram i flere omganger, hvor de forklarte at de sammenlignet seg med andre utøvere og forbilder gjennom appen. Når jentene i mitt materiale uttrykker at det er lett å sammenligne seg med andre via sosiale medier, vil det også være nærliggende å tro at dette er noe flere idrettsjenter føler på. Med dette som utgangspunkt, og i overensstemmelse av at flere forskere peker på at idrettsjenter er mer utsatt for å utvikle en spiseforstyrrelse (Torstveit et.al., 2004; Sanda & Borgen, 2012), vil det være spennende for videre forskning å undersøke hvorvidt appen Instagram kan være en årsak til dette. Videre vil NIFs nye idrettspolitiske mål knyttet til sosiale medier, reflektere hvor mye sosiale medier påvirker idretten. Forskning som ser på sosiale mediers påvirkning på idrett og utvikling av spiseforstyrrelser vil derfor være interessant.

Videre viser forskning at spiseforstyrrelser har størst forekomst i vektsensitive idretter (Borgen, 1991; Sanda & Borgen, 2012; Torstveit et.al. 2014), hvor jeg i denne masteroppgaven har sett på løping. Videre kan det være store forskjeller innad i de forskjellige vektsensitive idrettene, hvor idrettskulturen i de forskjellige individuelle idrettene kan variere. Det vil for eksempel kunne være stor forskjell på kulturen i turn, løping og boksing. Med dette som utgangspunkt ville det vært spennende å se hvordan idrettskulturen er i de ulike individuelle idrettene, og hvorfor forekomsten av spiseforstyrrelser er høy i disse idrettene.

I løping vil man også kunne finne flere komparativer. For det første var fokuset mitt i denne oppgaven toppidrett, hvor jeg kunne fått et helt annet resultat om jeg hadde undersøkt breddeidretten. Videre var utvalget mitt unge kvinnelige utøvere, et valg jeg tok basert på tidligere forskning som indikerte at disse er mest sårbare for å utvikle en spiseforstyrrelse (Storhaug, 1990). Et interessant prosjekt ville vært å se på eldre utøvere for å identifisere sammenhenger og ulikheter mellom unge kvinnelige utøvere i løping, og eldre kvinnelige utøvere. Oppgaven identifiserte en idrettskultur preget av mye konkurranse, hvor konkurransen normaliserer det å kommentere og dømme andres kropper, matinntak og trening. Med utgangspunkt i dette kan det tenkes at unge kvinnelige idrettsutøvere i individuelle idretter er mer sårbare for å utvikle spiseforstyrrelser sammenligner med unge kvinnelige idrettsutøvere i lagidretter. På bakgrunn av denne hypotesen vil det være behov for komparativ forskning mellom individuelle idretter og lagidretter.

Jeg anser det som viktig at lignende problemstillinger utforskes videre for å kunne øke kunnskapen om hvordan idrettskultur kan bidra til å legitimere spiseforstyrrelser i toppidrett.

6.3 Et kritisk blikk

I forbindelse med studiens validitet er det utøvernes egne erfaringer, opplevelser og refleksjoner jeg har hatt som formål å undersøke. I denne oppgaven er datagrunnlaget innsamlet fra friidrettsutøvere fra Trøndelag. Videre kan det diskuteres omkring hvor typiske informantene er, da de kun representerer et utvalg fra løpekulturen i et fylke. Informantene som stilte opp til intervju opplevde jeg som åpne og ærlige, hvor de også reflekterte mye underveis i intervjuet. Videre er muligheten for at utøvere som ikke ønsket å stille til intervju ville kommet med en annen type nyttig informasjon, hvor jeg kunne fått andre refleksjoner omkring idrettskulturen og dens påvirkning.

Videre kan det også diskuteres om kildene knyttet til forskningen om ulike kulturer er like gyldige for å forklare sammenligningene til min forskning. En viktig faktor å nevne er at det finnes flere andre bakenforliggende og individuelle faktorer som det ikke er tatt høyde for i denne oppgaven. Disse faktorene kan også være en årsak til ulike utfordringer knyttet til kulturene. Selv om oppgaven tar utgangspunkt i toppidrettskultur og ungdomskultur, vil utøvere forholde seg til flere andre kulturer, noe som også påvirker forskningen.

7. Litteraturliste

- Bakken, A., 2019.** *Ungdata 2019. Nasjonale resultater.* (ISBN: elektronisk utgave: 978-82-7894-708-1). (Nova Rapport 9/19).
<https://www.nsd.no/data/individ/publikasjoner/NSD2711/Nasjonalesresultater.pdf>
- Bjørnebekk, W., 2015.** *Påkledd i dusjen: om ungdom og kroppspress.* Oslo: Spartacus forlag.
- Borgen J.S. & Marthinsen, M., 2013.** *Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls.* Pubmed
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23274604>
- Borgen, J., Meyner, N., Lohman, T., Ackland, T., Maughan, R., Stewart, A., Muller, W., 2013.** *How to minimise the health risks to athletes who compete in weight-sensitive sports review and position statement on behalf of the Ad Hoc Research Working Group on Body Composition, Health and Performance, under the auspices of the IOC Medical Commission.* British Journal of Sports Medicine. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2013-092966>
- Borgen, S.J., 1991.** *Spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere.* Nasjonalbiblioteket.
<https://www.nb.no/items/5aee4c4e75ae7a513609b1d44ca8c9ff?page=1&searchText=o>
- Bourdieu, P. 1995.** *Distinksjonen: En sosiologisk kritikk av dømmekraften* (oversatt av Annick Prieur). Oslo: Pax Forlag AS. (Orginalutgaven utgitt i 1979).
- Bourdieu, P., 1999.** *Meditasjoner.* Oslo. Pax forlag AS.
https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2008100700099
- Corbin, J. & Strauss, A., 2008.** *Basic of Qualitative research: Techniques and Procedures for Developing Grounded Theory.* 3rd. ed. Thousans Oaks. California: Sage Publications.
- Dalen, M., 2011.** *Intervju som forskningsmetode - en kvalitativ tilnærming.* Universitetsforlaget.
- Friidrett., 2015.** *Om friidrettsøvelsene.* Friidrett. <https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/om-friidrettsøvelser/>
- Garthe, I., 2005.** *Vektregulering blant landslags utøvere i vektklasseidretter i Norge.* Olympiatoppen.
<https://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsemaering/tjenester/prosjekter/vektregulering/media3065.media>
- Glauber, L. Adão Perini de Oliveira, T. Gonçalves, S. Silva, J.S.R, Fernandes, P.R. Filho, J.F., 2017.** *Body image and eating disorders in female athletes of different sports.* Journal of Exercise Physiology. Online 20(2):45-54
https://www.researchgate.net/publication/317026701_Body_image_and_eating_disorders_in_female_athletes_of_different_sports
- Hagen, A. & Lie, L.S., 2021.** *Tårevåt Lundby står over OL: – Det er veldig tungt.* NRK.
https://www.nrk.no/sport/tarevat-lundby-star-over-ol_-det-er-veeldig-tungt-1.15680850
- Hammersley, M., 2017.** *Interview data: a qualified defence against the radical critique.* Qualitative Research. 17(2) 173-186 <https://doi.org/10.1177/1468794116671988>

- Hernes, T., 2016. *Organisering i en verden i bevegelse*. Cappelen Damm Akademisk AS.
<https://www.friidrett.no/barn-og-ungdom/om-friidrettsovelser/>
- Idrettsforbundet. 2022. *Resolusjon fra NIFs ledermøte 2022: Norsk idrett skal være fri for netthets og mobbing*. NIF. https://www.idrettsforbundet.no/nyheter/2022/resolusjon-fra-nifs-ledermote-2022-norsk-idrett-skal-vare-fri-for-netthets-og-mobbing/?fbclid=IwAR3GYVLqvVd66EXQqeGv-y_ahTL98XJl0j9zH7E1BYetIAauvWiQRjm2LSs
- Johannessen, L. E., Rafoss, T. W., & Rasmussen, E. B., 2018. *Hvordan bruke teori? Nyttig verktøy i kvalitativ analyse*. Universitetsforlaget.
- Kato, K Jevas, S. Culpepper, D., 2011. *Body Image Disturbances in NCAA Division I and III Female Athletes*. The sport journal. <https://thesportjournal.org/article/body-image-disturbancesin-ncaa-division-i-and-iii-female-athletes/>
- Krumsvik, R. J., 2014. *Forskningsdesign og kvalitativ metode - ei innføring*. Fagbokforlaget.
- Kubzansky, K. Kroshus, E. Goldman, L. Austin, S.R. Bryn., 2015. *Anti-Dieting Advice From Teammates: A Pilot Study of the Experience of Female Collegiate Cross Country Runners*. Pubmed.
<https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/10640266.2014.959848>
- Kusenbach, M., 2003. *Street phenomenology The go-along as ethnographic research tool*. Ethnography. 4(3), 455-485. <https://doi.org/10.1177/146613810343007>
- Kvale, S., & Brinkmann, S., 2009. *Det kvalitative forskningsintervju*. Gyldendal Akademisk.
- Lesjø, Jon., H., 2008. *Idrettssosiologi. Sportens ekspansjon i det moderne samfunn*. Oslo: Abstrakt forlag AS
- Lock, A., & Strong, T., 2014. *Sosial konstruksjonisme*. Fagbokforlaget.
- Madsbu, J. P., 2011. *Hvordan etablere vitenskapelig kunnskap om samfunnet? Innsamling, fortolkning og analyse av kvalitative data ved hjelp av Sensitizing Concepts., I verdens rikeste land: samfunnsvitenskapelige innganger til norsk samtid*. Oplandske bokforlag.
- Morrison, J., 2014. *DSM-5 Made Easy*. The Guilford Press.
- Papathomas, Anthony., 2019 *Sport Mental Illness & Sociology, chapter 6: Disordered Eating in sport: Legitimized and Stigmatized*. (1. utg.) Emerald Publishing Limited
- Postholm, May Britt., 2005. «Kvalitativ metode: en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier». Oslo: Universitetsforlag.
- Ringdal, K., 2013. *Enhet og mangfold*. 3. utgave. Bergen: Fagbokforlaget
- Sanda, B.S & Borgen, S.J., 2012. *Symptoms of Eating Disorders, Drive for Muscularity and Physical Activity Among Norwegian Adolescents*. European Eating Disorders Review. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/erv.1156>
- Sanda, S. & Borgen, J., 2013. *Eating disorders in athletes: Overview of prevalence, risk factors and recommendations for prevention and treatment*. Taylor & Francis.
<https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/17461391.2012.740504>

- Silverman, D., 2017.** *How was it for you? The interview society and the irresistible rise of the (poorly analyzed) interview.* *Qualitative Research.* 17(2), 144-158.
<https://doi.org/10.1177/1468794116668231>
- Simonsen, Bjørn., 2017.** *Kultur.* NDLA. <https://ndla.no/nb/subject:1:19dae192-699d-488f-8218-d81535ce3ae3/topic:2:55163/topic:2:168398/resource:1:168403>
- Skårderud, F., 1993.** *Sultekunstnerne. Kultur, kropp og kontroll.* Nasjonalbiblioteket.
- Skårderud, F., 2000.** *Sterk/svak: Håndboken om spiseforstyrrelser.* Oslo: Aschehoug.
- Solli, Susanna Maria., 2021.** *Den nødvendige konstruktivismen.* Norsk sosiologisk tidsskrift.
<https://doi.org/10.18261/issn.2535-2512-2021-02-03>
- Spiseforstyrrelsesforeningen., 2022.** *Typer spiseforstyrrelser.* Spiseforstyrrelsesforeningen.
<https://www.spisfo.no/typer-spiseforstyrrelser>
- Storhaug, H., 1990.** *Norges idrettsforbund kvinneutvalget Kvinner, idrett og spiseforstyrrelser.* Nasjonalbiblioteket.
<https://www.nb.no/items/3e37017529a77f20478ad0491eacb3c9?page=7&searchText=oaiid>
- Sæterdal, R. Frøyd, C. Madsen, Ø. Tønnessen, E. Wisnes, A. & Aasen, S., 2005.** *Hva skal til for å nå toppen?* *Kondis.* <https://www.kondis.no/hva-skal-til-for-aa-naa-toppen.4764624-150804.html>
- Thagaard, T., 2018.** *Systematikk og innlevelse - en innføring i kvalitative metoder.* Fagbokforlaget.
- Thompson, R. A., & Sherman, R. T., 1999.** *Athletes, athletic performance, and disordered eating: Healthier alternatives.* *Journal of Social Issues.*
- Thompson, J. K., Shroff, H., Herbozo, S., Cafri, G., Rodriguez, J. & Rodriguez, M., 2007.** *Relations Among Multiple Peer Influences, Body Dissatisfaction, Eating Disturbance, and Self-Esteem: A Comparison of Overweight/Obese and Average Weight Adolescent Girls.* *Journal of Pediatric Psychology,* 32 (1), 24-29.
- Thornton, S., 1995.** *Club Cultures: music, media and subcultural capital.* Polity press: Cambridge
- Tjora, A., 2012.** *Kvalitative forskningsmetoder I praksis.* Oslo: Gyldendal
- Tjora, A., 2017.** *Kvalitative forskningsmetoder i praksis.* Gyldendal Akademisk.
- Tjønndal A, Fylling I., 2021.** *Digitale forskningsmetoder.* Cappelen Damm Akademisk
- Tjønndal, Anne, & Nilssen, Maja., 2021.** *Den vanskelige hijaben? Idrettsbekledning, utstysregler og ulikhet i boksing.* Bergen: Fagbokforlaget
<file:///C:/Users/reita/Downloads/kapittel%2012.pdf>
- Torstveit, K. Borgen, S.J, M. Skårderud, F., 2004.** *Spiseforstyrrelser i idretten.* Tidsskriftet. <https://tidsskriftet.no/2004/08/tema-spiseforstyrrelser/spiseforstyrrelser-i-idretten>
- Vatn, I.M., 2021.** - *Vi står overfor en alvorlig situasjon.* TV2.
<https://www.tv2.no/a/13874791/>

- Vesteng, C. Christiansen, A.K. Hoel, Y, & Øgård, S., 2021.** *Da pappa skjønnte hva som var galt med Christiane, innså han: Denne historien må folk høre.* VG.
<https://www.vg.no/sport/i/mr8v0p/syk-av-jaget>
- Widerberg, K., 2001.** *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt.* Universitetsforlaget.
- Wilken, L., 2008.** *Pierre Bourdieu.* Trondheim: Tapir akademisk.
- Øvrebø, T.H, Pensgård, A.M & Ivarsson, A., 2021.** *Psykisk helse blant norske toppidrettsutøvere under pandemien.* NISO. <https://www.niso.no/post/psykisk-helse-blant-norske-toppidrettsut%C3%B8vere-under-pandemien>
- Aagre, W., 2005.** *Å ha en kropp – eller å være en kropp?: om ungdom og utseende i en kroppsorientert tid.* Danske tidsskriftet.
<http://wwwbib.hive.no/tekster/lu/aagre/ungkropp.pdf>
- Aagre, W., 2014.** *Ungdomskunnskap – hverdagslige kulturelle former.* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget
- Aakvaag, G., 2008.** *Moderne sosiologisk teori.* Oslo: Abstrakt forlag.
- Aase Bahr, Rebekka., 2021.** *Toppidrett og koronapandemien.* NIH.
<https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2766324/Bahr%20RA%20v2021.pdf?sequence=1%20>

8. Vedlegg

Vedlegg 1 Resultat litteratursøk

| Tittel, Forfatter & Årstall | Metode | Utvalg | Resultat |
|---|--|--|---|
| Solfrid Bratland Sanda & Jorid Sundgot Borgen 2012 | Spørreundersøkelse som inneholdt spørsmål om Drive for Muscularity Scale, Eating Disorders Inventory subscales Drive for Thinness (EDI-DT), Body Dissatisfaction (EDI-BD) og Bulimia (EDI-B), og spørsmål om mengde og motiver for fysisk aktivitet. | Norske ungdommer i alderen 12-18 år. (n=722) | Studien indikerte at forekomsten av spiseforstyrrelser er høyere blant kvinner enn menn i den generelle befolkningen, og høyest blant idrettsutøvere mot ikke-utøvere. Det er spesielt utøvere i vektsensitive idretter som er i risikozonen. |
| Monica Klungland Torstveit, Jorid Sundgot Borgen & Finn Skårderud 2004 | En 2-trinns studie bestående av selvrapportert spørreskjema og klinisk intervju. | Hele populasjonen av norske mannlige- og kvinnelige eliteidrettsutøvere (n=1620) kontroller (n=1696). Med kontroller viser jeg til den delen av populasjonen som ikke er norske mannlige- eller kvinnelige eliteidrettsutøvere. | Utbredelsen av spiseforstyrrelser er høyere hos idrettsutøvere (13.5%) enn hos kontrollgruppen (4.6%). Utbredelsen var høyere hos kvinner som konkurrerte i estetiske idretter (42%), enn det som ble observert i utholdenhet (24%), tekniske idretter (17% og ballspillidrett (16%) |
| Jorid Sundgot Borgen & Marianne Marthinsen 2013 | Tofaset studie hvor del én var spørreskjema, og del to var kliniske intervju. | Førsteårsstudenter ved norske toppidrettskoler (n=677) (kontroller= 421) Kontroller vil i dette tilfelle være personer som ikke er førsteårsstudenter ved norske toppidrettskoler. | Spiseforstyrrelser er høyest hos unge kvinnelige toppidrettsutøvere. Kliniske intervju er nødvendig for å undersøke nøyaktig forekomst av spiseforstyrrelser. Behov for å utvikle og validere screeninginstrumentet designet for idrettsutøvere |
| Jorunn Sundgot-Borgen, Nanna Meyer, Timothy G. Lohman, Timothy R. Ackland, Ronald J. Maughan, Arthur D. Stewart, Wolfram Müller 2013 | Position paper på oppdrag fra IOC | Paperet er basert på tilgjengelig litteratur og andre studier som de og andre hadde gjort fram til 2013. | Studie hvor de undersøkte hvordan man kan minimere helse- og sykdomsrisikoen for utøvere som konkurrerer i vektsensitive idretter. I studien gikk det frem at utøvere som deltok i vektsensitive idretter opplevde stor risiko for ekstrem slanking og spiseforstyrrelser, da idrettsutøvere i vektsensitive idretter opplever et dobbelt så høyt press om å oppnå lav vekt og lavt kroppsfett. |
| Jorid Sundgot Borgen | Hefte skrevet i samarbeid med Norges idrettshøgskole og Helsedirektoratet. | Idrettsjenter og Eliteidrettsutøvere | Idrettsjenter slanker seg av andre grunner enn jenter som ikke driver med idrett. Også flere sykkelige metoder. Dette |

| | | | |
|---|---|--|--|
| 1991 | <p>Disse studiene er:</p> <p>1) Sundgot-Borgen J.: Spiseforstyrrelser blant idrettsutøvere. Kompendium, Norges idrettshøgskole, Oslo, 1990</p> <p>2) Sundgot-Borgen, J.: Bruk av sykelige metoder, forekomst av spiseforstyrrelser og menstruasjonsforstyrrelser blant kvinnelige idrettsutøvere. Kompendium, Norges Idrettshøgskole, Oslo, 1990.</p> | | <p>kan være blant annet være lakserende midler og oppkast. Overhyppighet i vektsensitive idretter, hvor det er forskjell i de forskjellige utholdenhetsidrettene; Langrenn (27,3%), løping (33,3%) mot orientering (0%), svømmere (15%), syklist (20%).</p> <p>Forskning på 80-90-tallet omfatter studier både av psykologiske, biologiske og sosiokulturelle faktorer.</p> |
| Hege Storhaug 1990 | Innsamlet kunnskap gjennom egenerfaring, litteratur og samtaler med fagfolk både nasjonalt og internasjonalt. | Erfaringer med eget arbeid fra IKS- interessegruppen for kvinner med spiseforstyrrelser. | Noen utvikler spiseforstyrrelser som aktive idrettsutøvere, mens andre tiltrekkes idretten og fysisk aktivitet for å kontrollere kropp og selvfølelse. Biologiske, psykologiske og sosiokulturelle årsaker kan være underliggende konflikter som fører til misbruk av mat. |
| Tom Henning Øvrebø, Anne Marte Pensgaard & Andreas Ivarsson 2021 | Tverrsnittsundersøkelse basert på kvantitative spørreundersøkelser under en valgt periode av covid-19 pandemien i Norge i 2020 | 378 toppidrettsutøvere i Norge. Gjennomsnittsalder 26,86 (utvalget varierte mellom 18–59 år), 159 kvinner og 219 menn, fordelt på olympisk nivå og paralympisk nivå. | Symptomer på søvnløshet (38,3%) og depresjon (22,3 %) var mest utbredt i utvalget. Symptomer på spiseforstyrrelser var mer utbredt blant kvinnelige idrettsutøvere (8,8 % vs 1,4 %) mens symptomer på spilleproblemer var høyere blant mannlige idrettsutøvere (8,6 % mot 1,3 %). Olympiske og paralympiske idrettsutøvere rapporterte lavere nivåer av angst og depresjonssymptomer enn toppidrettsutøvere. |
| Finn Skårderud 1993 | Innsamlet kunnskap gjennom litteratur fra Goksøyr (1989) Loland (1989) | Toppidrettsutøvere | Idretten har vært gjennom en moderniseringsprosess i likhet med samfunnet. Idretten begynner å oppdage de helsemessige skadene ved seg selv, hvor spiseforstyrrelser er en forståelig konsekvens av den moderne idretten. |
| Glauber Lameira de Oliveira, Talita Adão Perini de Oliveira, | Spørresundersøkelser i form av 1) The Eating Attitudes Test (EAT-26). 2) Body Shape Questionnaire - BSQ (6) | 101 kvinnelige idrettsutøvere fra forskjellige idretter. Idrettene var rytmisk gymnastikk (n=29) løping (mellom- og langdistanse-over 800m) (n=17), roere | Idrettsutøvere som deltar i vektsensitive idrett, viste misnøye med kroppsbildet sitt hvor det var risikofaktorer for utvikling av spiseforstyrrelser. Dette selv hos idrettsutøvere |

| | | | |
|--|---|--|---|
| <p>Patrícia Soares de Pinho Gonçalves, João Rafael Valentim Silva,, Paula Roquetti Fernandes, José Fernandes Filho</p> <p>2017</p> | <p>I tillegg ble det gjort en antropometrisk evaluering i henhold til International Society for the Advancement of Kinanthropometry (ISAK) for å se på kroppssammensetningen (vekt og kroppsfett).</p> | <p>(n=16), junior- og senior synkronsvømming (n= 19, n= 8) og universitetsidrettsutøvere (n=12). Utøvere i alderen 14-22 år.</p> | <p>som presenterte en sunn kroppssammensetning i henhold til deres standarder for alder, idrett og kjønn. Utøverne føler på et avvik mellom nåværende kroppsvekt og ideell kroppsvekt for idrettsutøvelsen.</p> |
| <p>Kubzansky, Laura, Krohus, E, Goldman, Roberta Austin, S. Bryn</p> <p>2015</p> | <p>Spørreundersøkelser: 1) The Eating Attitudes Test (EAT-26). 2) Friend Anti Dieting Scale (FADS) tilrettelagt for lagvenninner og «ikke venner».</p> <p>Egenrapporter vekt (bmi), høyde, alder og rase.</p> | <p>Kvinnelige medlemmer (n= 89) av seks U.S. National Collegiate Athletic Association Division I damelag i langrenn. Gjennomsnittlig alder på 19 år.</p> | <p>Av hele utvalget rapporterte 11 en BMI tilsvarende undervektig. Det var ingen signifikant forskjell på de seks lagene. Lagvenninner er viktige når det gjelder spisevaner, og har en viktig primær og sekundær forebyggende funksjon. Kulturen i laget er viktig når det kommer til inntak av mat, hvor lagvenninnene er blant de første til å oppdage unormal spiseatferd. Utøvere med høyere BMI får mindre slanketips fra de med lavere BMI. Lagvenner kan også bruke kroppen som et kriterium for å identifisere spiseforstyrrelser, hvor de ser på normalvekt som friske, og observerer de undervektige nøyere. De ulike lagene har forskjellig kommunikasjonsstrategier; noen forblir stille og unngår temaet SF, mens andre oppfordrer til å identifisere problemet å søke hjelp.</p> |
| <p>Thompson, Sharon H</p> <p>2007</p> | <p>Spørreundersøkelser som omhandler: - om man har en tidligere/nåværende spiseforstyrrelse - nåværende menstrasjon - tid brukt på trening -OEQ: orientation to exercise questionnaire - RAM: rapis assessment methode; current calium intake</p> | <p>Kvinnelige langrennsløpere (n=300) Gjennomsnittsalder 19.5 år.</p> | <p>Studien viser at 19.3% (n=58) har hatt en spiseforstyrrelse, hvor gjennomsnittsalderen med tanke på utvikling av lidelsen var på 15.76 år. Det var en variasjon i alder fra 11-20 år. 26 % (n= 15) av disse fikk behandling for spiseforstyrrelsen, 23% opplever uregelmessig menstrasjon, og 29,1% har utilstrekkelig kalsiuminntak Utøverne som har/hadde en spiseforstyrrelse scoret høyt på OEQ.</p> |

| | | | |
|--|--|---|---|
| <p>Kato, K Jevas, S. Culpepper, D. 2011</p> | <p>Spørreundersøkelser: 1) EAT-26 2) MBSRQ - antropometriske data: høyde, vekt, BMI, fettprosent</p> | <p>Kvinnelige NCAA- idrettsutøvere fra Første og tredje divisjon (n= 118). Idrettene inkludert var: basketball, softball, volleyball, fotball, track/cross country, svømming/dykking og ishockey.</p> | <p>Studien viser at 49,2 % (Div. 1) og 40,4% (Div. 3) var innenfor kategorien spiseforstyrret. Videre finner vi også at 24,2% (Div.1) og 30,7 (Div.3) var svært misfornøyde med sitt generelle utseende. Div. 1 var mindre fornøyd med evaluering av utseende (kropp) enn Div. 3. som viste høyere bulimiskatferd og vektopptatthet Studien indikerer at kroppsbildet varierer mellom NCAA- konkurransedivisjonene.</p> |
|--|--|---|---|

Vedlegg 2 Melding til informantene på Messenger

Hei!

Jeg heter Amalie Reitan og er i oppstarten av et prosjekt hvor jeg skal skrive en masteroppgave i idrettsvitenskap ved NTNU. Masteren min vil omhandle idrettskultur, og hvordan kulturen innad i idretten kan bidra til å legitimere og/eller stigmatisere et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge idrettsutøvere. Oppgaven min vil ta utgangspunkt i friidrett, og jeg har veldig lyst til å prate med deg! Kan jeg sende deg litt mer utfyllende informasjon om prosjektet? Planen er å samle inn data i uke 5-7, men om dette ikke passer deg finner vi en løsning. Med tanke på intervju vil det være mulig å ta dette over zoom eller face time om du ikke har anledning til å møtes.

Vennlig hilsen Amalie

Vedlegg 3 Informasjonsbrev

Informasjonsbrev til intervju

Deltakelse i masteroppgaven

Hvordan kan idrettskultur bidra til å legitimere og stigmatisere et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge idrettsutøvere?

Bakgrunn

Jeg er mastergradsstudent i programfaget idrettsvitenskap ved NTNU, og skal våren 2022 skrive masteroppgave som omhandler *hvordan idrettskultur kan bidra til å legitimere og stigmatisere et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge idrettsutøvere*. Jeg ønsker å undersøke dette blant unge kvinnelige elever ved ulike toppidrettsskoler, samt unge kvinnelige friidrettsutøvere i ulike friidrettslag i Trøndelag.

Formål

Formålet til *prosjektet er å undersøke hvordan idrettskulturen kan bidra til å legitimere og stigmatisere et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge idrettsutøvere*. Dette vil bli utforsket gjennom intervjuer av elever og friidrettsutøvere. Med dette som utgangspunkt håper jeg å kunne bidra til å styrke forskningen som omhandler det å ha et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge idrettsutøvere. I tillegg ønsker jeg å vise hvilken kultur det kan være mest hensiktsmessig å jobbe mot, med tanke på forebygging av spiseforstyrrelser og en problematisk spiseatferd.

Hva innebærer det for deg å delta?

Prosjektet vil innhente data gjennom intervju. Jeg håper derfor at du som informant og deltaker på prosjektet vil bidra gjennom å dele dine erfaringer, tanker og refleksjoner omkring hvordan idrettskultur legitimerer og stigmatiserer utbredelsen av spiseforstyrrelser/spise problematikk i vektsensitive idretter. Intervjuet vil vare fra 30-60 minutter, hvor det vil bli gjennomført digitalt over zoom/face time, eller på skolen/idrettshallen din. Dersom det ikke vil være mulig å gjennomføre intervjuet fysisk med tanke på Covid-19 pandemien, vil intervjuet gjennomføres digitalt. Med tanke på innsamling og lagring av data ønsker jeg å ta lydopptak gjennom intervjuet, og håper du gir samtykke til dette.

Hva skjer med informasjonen om deg? Ditt personvern, hvordan dine opplysninger blir oppbevart og anvendt

All informasjon som blir innhentet gjennom intervjuene vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. I dette ligger det at det ikke skal være mulig for andre å gjenkjenne hvem du er, dine opplevelser, refleksjoner og historier. Din anonymitet vil bli beskyttet gjennom at navnet ditt vil erstattes med en kode som lagres atskilt fra dataene.

Opplysningene jeg innhenter om deg vil kun bli brukt til formålene jeg har nedskrevet i dette skrevet. Alle opplysningene vil bli behandlet konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket. Det vil kun være meg og veileder som vil ha tilgang til datamaterialet. Min veileder, Anne Tjønndal, vil sikre at alt i oppgaven er anonymisert og at opplysningene ikke kan spores tilbake til hvem du er. Etter endt masterperiode som er ved utgangen av mai/juni 2022, vil all informasjon om deg bli slettet.

Frivillig deltakelse

Deltakelsen i dette prosjektet er frivillig, og du kan uavhengig av tidspunkt velge å trekke deg eller den informasjonen du har oppgitt, uten å oppgi en begrunnelse av valget. Alle opplysningene vi har på deg vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert som deg, hvor du også vil få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet personopplysninger på deg
- å få slettet personopplysninger på deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandling av dine personopplysninger

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra NTNU har NSD-Norsk Senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personvernopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personregelverket.

Henvendelse ved eventuelle spørsmål

Om du sitter igjen med spørsmål angående prosjektet eller annet, ta gjerne kontakt med meg,

- Master student: Amalie Reitan, Kontaktinformasjon: reitanamalie@gmail.com, tlf.: 91771924

eller:

- Veileder for oppgaven: Anne Tjønndal, Førsteamanuensis. Kontaktinformasjon: anne.tjonndal@nord.no, tlf.: 75 51 76 93
- NTNUs personvernombud Thomas Helgesen. Kontaktinformasjon: thomas.helgesen@ntnu.no, tlf: 930 790 38

Har du spørsmål knyttet til NSD sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med:

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

Samtykkeskjema for intervju

Frivillig deltakelse

Deltakelsen i masterprosjektet er frivillig, og du kan på ethvert tidspunkt velge å trekke deg eller den informasjonen du har oppgitt under intervjuet uten å oppgi årsaken for valget. Alle opplysninger om deg vil da bli slettet. Samtykket kan også trekkes tilbake, hvor de samme prinsippene er gjeldende.

Anonymitet

All informasjon som blir innhentet gjennom intervjuet vil bli anonymisert og behandlet konfidensielt. Det betyr at det ikke skal være mulig å gjenkjenne deg, dine opplevelser og dine historier. Det vil kun være jeg og min veileder som vil ha tilgang til dataene som blir samlet inn.

Samtykke

Jeg har lest og forstått informasjonen over og gir mitt samtykke til å delta i intervjuet

| | |
|-------------|-------------------|
| Sted / Dato | Signatur deltaker |
|-------------|-------------------|

Jeg gir mitt samtykke til at intervjuet kan bli tatt opp på lydopptaker

| | |
|-------------|-------------------|
| Sted / Dato | Signatur deltaker |
|-------------|-------------------|

| | |
|-------------|---------------------|
| Sted / Dato | Signatur intervjuer |
|-------------|---------------------|

NSD NORSK SENTER FOR FORSKNINGSDATA

Vurdering

Referansenummer

152732

Prosjekttittel

Masteroppgave i idrettsvitenskap. Hvordan kan idrettskultur bidra til å legitimere og stigmatisere et forstyrret forhold til mat og kropp hos unge idrettsutøvere?

Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskolen i Innlandet / Fakultet for helse- og sosialvitenskap / Institutt for folkehelse og idrettsvitenskap

Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Anne Tjøndal , anne.b.tjonndal@nord.no, tlf: +4775517693

Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

Kontaktinformasjon, student

Amalie Reitan, reitanamalie@gmail.com, tlf: 91771924

Prosjektperiode

01.01.2022 - 31.05.2022

Vurdering (1)

24.01.2022 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 24.01.2022 med vedlegg. Behandlingen kan starte.

TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger helse frem til 31.05.2022.

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 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

For alminnelige personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a.

For særlige kategorier av personopplysninger vil lovlig grunnlag for behandlingen være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

PERSONVERNPRINSIPPER

Personverntjenester 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

Vi 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

Personverntjenester 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 prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

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

Du må vente på svar fra oss før endringen gjennomføres.

OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Kontaktperson hos oss: Henning Levold

Lykke til med prosjektet!

Intervjuguide; utkast

Laget for utøvere både i topp- og breddeidrett som driver/har drevet med løping

Pilotintervju

Introduksjon:

- Formål med undersøkelsen og hvorfor du er forespurt til å delta
- Under intervjuet ønsker jeg å høre dine erfaringer, meninger, opplevelser og refleksjoner. Det finnes derfor ingen rette eller gale svar.
- Fortelle kort om håndteringen av dataene. Viser til informasjonsskrivet og samtykkeerklæringen. Presiserer at det er frivillig å delta og at informanten kan trekke seg når som helst, eller unngå å svare på spørsmål
- Intervjuets varighet, ca. 1 time avhengig av hvor mye deltaker ønsker å fortelle.

Generelle spørsmål

1. Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv?
2. Hvilken erfaring har du med idrett?
 - hvor lenge du har drevet med idrett, hvilket nivå du har drevet med idrett, hvor ofte du løper/trener, satsningsområde løping (konkurranse, bredde inne? Bredde ute?)
3. Hvorfor løper du?
 - kan du fortelle kort om hvor viktig løping er for deg (livsstil/hobby), hva liker du med det, og hva er det som gjør at du ønsker å drive med løping?
4. Har du/hadde du noen konkrete mål med løpingen?
 - kortsiktige mål? Langsiktige mål? Er/var du opptatt av prestasjon?
5. Hva kjennetegner en god løper for deg?
6. Hvilke fysiske krav mener du løping stiller for en utøver?
7. Har du forskjellig erfaring fra individuelle idretter og lagidretter?
8. Hva legger du i begrepene spiseforstyrrelser, idrettskultur, og vektsensitive idretter?

Tema forhold til mat, kropp og prestasjon

Forhold til kropp og vekt

1. Hvilke bilder dukker opp i hodet ditt når jeg sier «idealkropp» i løping? Kan du beskrive den?
2. Tror du det er viktigere for deg som kvinne å oppnå idealkroppen for å prestere?
 - kan du utdype hvordan/ evt. Hvorfor ikke det?
3. Hvordan opplever du at å drive med løping påvirker eller har påvirket ditt egen kroppsbilde (forholdet ditt til din egen kropp?)
4. Hvorfor tror du det er flere idrettsutøvere som utvikler spiseforstyrrelser enn andre?
5. Hvorfor tror du det er flere jenter som utvikler spiseforstyrrelser enn gutter?

6. Vurderer du løping som en idrett som oppmuntrer til god kontroll av egen vekt?
7. Har du selv redusert vekten for å forbedre egen løpeprestasjon?
 - hvordan opplevde du det? *Hvis nei*; har du erfaringer med at andre gjør det?
8. Hvor tror du ønsket/motivasjonen til å gå ned i vekt kommer fra?

Forhold til mat

1. Hva er dine tanker og rutiner når det gjelder mat, trening og prestasjon?
 - mener du at kostholdet ditt er viktig for prestasjon? Hvorfor/ hvorfor ikke?
2. Har du noen å diskutere kosthold eller vekt med?
 - har du et eksempel på hvor eller dette kan dukke opp?
 - eventuelt: Hva snakker dere om da?

Hvis toppidrettsutøver;

1. Har du noen soppfølging med tanke på kosthold og trening?
 - trener, støtteapparat, kostholdsveileder, Olympiatoppen, andre utøvere/instanser?
 - *hvis ja*; hvordan er din rolle i utforming av programmene? Hvordan påvirker dette ditt forhold til mat? Eller; har du lest selv på hva som er et bra kosthold for løpere? Eventuelt hvor?
2. Mat og vekt har tidligere vært lite snakket om og et «tabubelagt tema». Opplever du at dette stemmer? Kan du fortelle litt rundt dine tanker/opplevelser rundt dette?

Kulturen i laget/idretten. Kulturelle og sosiale faktorer

1. Kan du beskrive kulturen i idretten din/ innad i laget ditt?

2. Har du følt på noen form for press fra de rundt deg noen gang?
3. Kan du beskrive forholdet ditt til treneren/læreren din, og de hjemme? (foreldre, søsken)
4. Kan du beskrive forholdet ditt til lagkameratene/medelevene?
5. Hvordan ser du på deg selv i idretten og i laget? / Hvordan ville du ha beskrevet deg selv i idrettsgruppa?
6. I hvilke settinger kan tema mat, kropp eller vekt bli et samtaletema?
 - har du eksempel på når og hva som blir pratet om?
7. Har du observert eller opplevd folk i ditt miljø kommentere utseende, kropp eller matinntak hos andre utøvere?
 - Kan du fortelle mer om dette? Opplever du at man sammenligner kropp og prestasjon?

Tiltak

1. Hva kan du, lagkameratene/medelevene og lærere/trenere gjøre for å bidra til å utvikle en god kultur i gruppa?
2. Hva kan du, lagkameratene/medelevene og lærere/trenere gjøre for å jobbe forebyggende med tanke på å unngå å utvikle en problematisk spiseatferd?

Avrundning

1. Har du noen tanker om hva som kan bli gjort annerledes for å endre vektfokus i løping?
2. Er det noe vi ikke har snakket om relatert til disse temaene (kropp, mat og vekt i løping), som du synes vi burde pratet om?
3. Hvordan synes du det var å ha en samtale om disse temaene?
4. Er det noe mer du ønsker å tilføye, eller ønsker å si noe om?

Intervjuguide

Laget for utøvere både i topp- og breddeidrett som driver/har drevet med løping

Introduksjon:

- Formål med undersøkelsen og hvorfor du er forespurt til å delta
- Under intervjuet ønsker jeg å høre dine erfaringer, meninger, opplevelser og refleksjoner. Det finnes derfor ingen rette eller gale svar.
- Fortelle kort om håndteringen av dataene. Viser til informasjonsskrivet og samtykkeerklæringen. Presiserer at det er frivillig å delta og at informanten kan trekke seg når som helst, eller unngå å svare på spørsmål
- Intervjuets varighet, ca. 1 time avhengig av hvor mye deltaker ønsker å fortelle.

Generelle spørsmål

1. Kan du begynne med å fortelle litt om deg selv?
2. Hvilken erfaring har du med idrett?
 - hvor lenge du har drevet med idrett, hvilket nivå du har drevet med idrett, hvor ofte du løper/trener, satsningsområde løping (konkurransse, bredde inne? Bredde ute?)
3. Hvorfor løper du?
 - kan du fortelle kort om hvor viktig løping er for deg (livsstil/hobby), hva liker du med det, og hva er det som gjør at du ønsker å drive med løping?
4. Har du/hadde du noen konkrete mål med løpingen?
 - kortsiktige mål? Langsiktige mål? Er/var du opptatt av prestasjon?
5. Hva kjennetegner en god løper for deg?
6. Hvilke fysiske krav mener du løping stiller for en utøver?
7. Har du forskjellig erfaring fra individuelle idretter og lagidretter?
8. Hva legger du i begrepene spiseforstyrrelser, idrettskultur, og vektsensitive idretter?

Tema forhold til mat, kropp og prestasjon

Forhold til kropp og vekt

1. Hvilke bilder dukker opp i hodet ditt når jeg sier «idealkropp» i løping? Kan du beskrive den?
2. Tror du det er viktigere for deg som kvinne å oppnå idealkroppen for å prestere?
 - kan du utdype hvordan/ evt. Hvorfor ikke det?
3. Hvordan opplever du at å drive med løping påvirker eller har påvirket ditt egen kroppsbilde (forholdet ditt til din egen kropp?)
 - i hvilke settinger kommer dette frem? Sosiale settinger/treningssammenhenger?
 - hvordan opplever du at den ideelle løpekroppen er akseptert av andre i samfunnet?
4. Hvorfor tror du det er flere idrettsutøvere som utvikler spiseforstyrrelser enn andre?
5. Hvorfor tror du det er flere jenter som utvikler spiseforstyrrelser enn gutter?
6. Vurderer du løping som en idrett som oppmuntrer til god kontroll av egen vekt? - hvor tror du fokuset på vekt kommer fra?
7. Har du selv redusert vekten for å forbedre egen løpeprestasjon?
 - hvordan opplevde du det? *Hvis nei*; har du erfaringer med at andre gjør det?
 - hvor følte du presset kom fra? *Hvis nei*; hvor tror du presset kommer fra?
8. Hvor tror du ønsket/motivasjonen til å gå ned i vekt kommer fra?
 - Tror du det er prestasjonsfremmende å veie mindre med tanke på den idretten du driver med?

Forhold til mat

1. Hva er dine tanker og rutiner når det gjelder mat, trening og prestasjon?
 - mener du at kostholdet ditt er viktig for prestasjon? Hvorfor/ hvorfor ikke?
 - tenker du mye på hva du skal/må spise for å prestere?
2. Har du noen å diskutere kosthold eller vekt med?
 - foreldre/trener/venninner/lagvenninner?
 - har du et eksempel på hvor eller dette kan dukke opp?
 - eventuelt: Hva snakker dere om da?

Hvis toppidrettsutøver;

1. Har du noen soppfølging med tanke på kosthold og trening?
 - trener, støtteapparat, kostholdsveileder, Olympiatoppen, andre utøvere/instanser?

- *hvis ja*; hvordan er din rolle i utforming av programmene? Hvordan påvirker dette ditt forhold til mat? Eller; har du lest selv på hva som er et bra kosthold for løpere? Eventuelt hvor?

2. Mat og vekt har tidligere vært lite snakket om og et «tabubelagt tema». Opplever du at dette stemmer? Kan du fortelle litt rundt dine tanker/opplevelser rundt dette?

- tenker du hvordan det påvirker deg dersom mennesker rundt deg har et overfokus på mat og vekt?

Kulturen i laget/idretten. Kulturelle og sosiale faktorer

1. Kan du beskrive kulturen i idretten din/ innad i laget ditt?

- Hvordan er fokuset ditt / trenerens / lagkameratene dine underveis i treningen?

2. Har du følt på noen form for press fra de rundt deg noen gang?

- Eventuelt fra hvem og på hva?

3. Kan du beskrive forholdet ditt til treneren/læreren din, og de hjemme? (foreldre, søsken)

4. Kan du beskrive forholdet ditt til lagkameratene/medelevene?

5. Hvordan ser du på deg selv i idretten og i laget? / Hvordan ville du ha beskrevet deg selv i idrettsgruppa?

6. I hvilke settinger kan tema mat, kropp eller vekt bli et samtaletema?

- har du eksempel på når og hva som blir pratet om?

- i sosiale sammenhenger, er det fokus på hvor mye man spiser i forhold til prestasjon?

7. Har du observert eller opplevd folk i ditt miljø kommentere utseende, kropp eller matinntak hos andre utøvere?

- Kan du fortelle mer om dette? Opplever du at man sammenligner kropp og prestasjon?

Tiltak

1. Hva kan du, lagkameratene/medelevene og lærere/trenere gjøre for å bidra til å utvikle en god kultur i gruppa?

2. Hva kan du, lagkameratene/medelevene og lærere/trenere gjøre for å jobbe forebyggende med tanke på å unngå å utvikle en problematisk spiseatferd?

Avrundning

1. Har du noen tanker om hva som kan bli gjort annerledes for å endre vektfokus i løping?

-hvordan kan løping bidra til at unge får en positiv oppfatning av kosthold, kropp og trening?

2. Er det noe vi ikke har snakket om relatert til disse temaene (kropp, mat og vekt i løping), som du synes vi burde pratet om?

3. Hvordan synes du det var å ha en samtale om disse temaene?

4. Er det noe mer du ønsker å tilføye, eller ønsker å si noe om?

