

Siren Jøssang

# Trivsel i kroppsøving - betydningen av kroppsbilde og kroppspress

En kvantitativ undersøkelse av videregåendeelevers kroppsbilde og opplevelser med kroppspress

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag  
Veileder: Nils Petter Aspvik

Juni 2022



Siren Jøssang

# **Trivsel i kroppsøving - betydningen av kroppsbilde og kroppspress**

En kvantitativ undersøkelse av videregåendeelevers kroppsbilde og opplevelser med kroppspress

Masteroppgave i Lektorutdanning i kroppsøving og idrettsfag  
Veileder: Nils Petter Aspvik  
Juni 2022

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



Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

Kroppsilde og kroppspress er sentrale fenomen som opptar ungdom i dagens samfunn. Internalisering av kroppsideal kan knyttes til kroppsmisnøye i den grad at et negativt kroppsilde gjerne utvikles som følge av et opplevd avvik mellom egen kropp og samfunnskonstruerte kroppsideal. Kroppspresset stammer i hovedsak fra tre primære påvirkningskilder; familiemedlemmer, jevnaldrende og media. Studien har til hensikt å undersøke videregåendeelevers internaliserte kroppsilde og opplevelser med kroppspress, og hvorvidt dette henger sammen med deres trivsel i kroppsøving og svømming. Som supplement i studien er det også undersøkt hvorvidt ulike håndteringsstrategier relatert til kroppsilde i kroppsøvingsteksten henger sammen med internalisering av ideal og kroppspress, samt trivsel i faget.

Studien er basert på en elektronisk spørreskjemaundersøkelse med 200 respondenter. Utvalget består av videregåendeelever, både gutter og jenter. Respondentene representerer tre ulike studieretninger; studiespesialiserende, yrkesfag og idrettsfag, fra alle tre klassetrinn. Resultatene fra studien presenteres gjennom deskriptiv statistikk, en lineær regresjonsmodell og korrelasjonsmatriser. Studien viser at jentene i utvalget internaliserer kropp- og utseendeideal i større grad enn gutter. Gutter er imidlertid ikke immune mot internalisering av ideal, og rapporterer relativt høy grad av internalisering av et muskuløst ideal og er generelt opptatt av utseende.

Både jentene og guttene trives bedre i kroppsøving sammenlignet med svømmeundervisning, og trivselen i kroppsøving er relativt høy. Elever som internaliserer et ideal om generell attraktivitet opplever redusert trivsel i kroppsøvingfaget, mens internalisering av et muskuløst ideal medfører økt trivsel i faget. Mediepresset påvirker jenters trivsel i kroppsøving negativt, mens det ikke har noen betydning for gutters trivsel. Resultatene viser også sammenhenger mellom internalisering av ideal, kroppspress og ulike skjuleteknikker og unngåelsesatferd, hvor elever som internaliserer ideal i større grad er tilbøyelig til å benytte seg av slike håndteringsstrategier og atferd. Studiens resultater er i stor grad i tråd med tidligere forskning på feltet.



## **Abstract**

Body image and social pressures on body image are central phenomena that preoccupy the youth of today's society. Internalization of appearance ideals is linked to body dissatisfaction to the extent that a negative body image is often developed based on a perceived discrepancy between one's body and the socially constructed appearance ideals. The social pressure on body image stems from three primary sources of influence; family members, peers, and media. This study aims to examine the internalized body image and experience with social pressures on body image of upper secondary students, and whether this is related to their enjoyment in physical education and swimming lessons. As a supplement to the study, different coping mechanisms related to body image in the physical education context was examined to investigate how these conditions are related to the internalization of ideals and social pressures on body image, as well as enjoyment in PE.

The study is based on an electronic survey questionnaire with 200 respondents. The sample consists of upper secondary students from different schools in Norway, both boys and girls. The respondents represent the three different fields of study: general studies, vocational studies, and sports education, from all three grade levels. The results from the study are presented through descriptive statistics, a linear regression model, and correlation matrices. The study reveal that girls internalize body and appearance ideals to a greater extent compared to the boys. However, boys are not immune to the internalization of ideals, revealed through reports of a relatively high degree of internalization of a muscular ideal and a general preoccupation of appearance.

Both boys and girls report greater enjoyment in PE compared to swimming lessons, and the enjoyment in PE is relatively high among the students in general. Students who internalize the ideal of general attractiveness experience reduced enjoyment in PE, while internalization of the muscular ideal causes increased enjoyment in PE. The media pressure on body image has a negative effect on girls' enjoyment in PE, while it has no effect on boys' enjoyment. Results reveal correlations between internalization of ideals, social pressures, and different hiding techniques and avoidance behaviour, where students who internalize ideals also are more likely to engage in such coping strategies and behaviours. The results of the study are related to previous research in the field to a large extent.





## **Forord**

Med disse ordene markeres slutten på den femårige lektorutdanningen i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU i Trondheim. Jeg vil derfor benytte denne anledningen til å takke dere som har bidratt på veien, og gjerne spesielt med selve masteroppgaven, som både har vært en lang, krevende og frustrerende prosess, men ikke minst lærerik og spennende.

Jeg vil først og fremst rette en stor takk til alle elevene som valgte å delta i denne studien, og ikke minst lærerne som valgte å sette av tid til å formidle og distribuere prosjektet med sine elever. Uten dere hadde ikke denne oppgaven latt seg gjennomføre.

Videre vil jeg takke min veileder Nils Petter Aspvik for god veiledning og hjelp gjennom hele prosessen, spesielt i perioder hvor motivasjonen og mestringstroen ikke var til stede.

Venner og medstudenter har vært helt uvurderlige gjennom prosessen og arbeidet med masteroppgaven. Takk for gode lunsjpauser, og diverse andre, ofte litt for lange pauser med både faglig snakk og alt mulig annet snakk. Dere har gjort hele prosessen utholdelig. Takk for gode innspill, morsomme samtaler og gøyale påfunn gjennom fem år i byen.

Til slutt vil jeg takke familie som har trodd på meg, heiet på meg, og støttet meg hele veien gjennom lektorutdanningen.

Tusen takk!

Trondheim, juni 2022

Siren Jøssang



# Innholdsfortegnelse

<b>1. INNLEDNING</b> .....	<b>1</b>
1.1 OPPGAVENS FORMÅL OG PROBLEMSTILLING.....	3
<b>2. FAGFELT</b> .....	<b>5</b>
2.1 KROPPSBILDE OG KROPPSPRESS .....	5
2.1.1 <i>En kognitiv atferdsmodell for kroppsbilde</i> .....	6
2.1.2 <i>Idealkroppen og sosialt press</i> .....	9
2.1.3 <i>Kjønn, internalisering og press</i> .....	11
2.2 KROPPSBILDE OG TRIVSEL I KROPPSØVING OG SVØMMING.....	16
2.2.1 <i>Kroppsbildets betydning i kroppsøving</i> .....	17
2.2.2 <i>Kroppsbildets betydning i svømming</i> .....	19
<b>3. METODE</b> .....	<b>23</b>
3.1 ELEKTRONISK SPØRRESKJEMA .....	24
3.2 UTVALG OG REKRUTTERING .....	25
3.3 KONSTRUKSJON AV SPØRRESKJEMA .....	26
3.4 INKLUDERTE VARIABLER I STUDIEN.....	27
3.4.1 <i>Trivsel i kroppsøving og svømming</i> .....	27
3.4.2 <i>Kroppsbilde, kroppsideal og kroppspress</i> .....	27
3.4.3 <i>Spesifikke variabler om kropp i kroppsøving</i> .....	31
3.4.4 <i>Kontrollvariabler</i> .....	32
3.5 KVALITETSVURDERING .....	32
3.6 ETISKE BETRAKTNINGER .....	36
3.7 STATISTISKE ANALYSER.....	38
3.7.1 <i>Forutsetninger for lineær regresjon</i> .....	38
<b>4. RESULTAT</b> .....	<b>41</b>
4.1 DESKRIPTIV STATISTIKK: KJØNNSFORSKJELLER I STUDIENS INKLUDERTE VARIABLER .....	41
4.2 KORRELASJONER: KROPPSBILDE, KROPPSPRESS OG TRIVSEL I KROPPSØVING OG SVØMMING .....	43
4.2.1 <i>Supplerende korrelasjonsanalyser</i> .....	44
4.3 MULTIVARIAT REGRESJONSMODELLE.....	46
<b>5. DISKUSJON</b> .....	<b>47</b>
5.1 IDEALKROPPEN OG KROPPSPRESS BLANT VIDeregåendeLEVER .....	47
5.1.1 <i>Kjønnforskjeller i internalisering og press</i> .....	49
5.1.2 <i>Sammenhenger mellom internalisering og press</i> .....	53
5.2 TRIVSEL I KROPPSØVINGSFAGET - KROPPSBILDETS OG KROPPSPRESSETS BETYDNING .....	55
5.2.1 <i>Internalisering, press og trivsel i kroppsøving</i> .....	55
5.2.2 <i>Kroppsøving og svømming som to forskjellige arenaer</i> .....	63
5.3 KROPP, ATFERD OG HÅNDTERINGSSTRATEGIER I KROPPSØVING OG SVØMMING .....	65
5.4 MASTEROPPGAVENS PROFESJONSRELEVANS.....	69
<b>6. AVSLUTNING</b> .....	<b>71</b>
6.1 VEIEN VIDERE .....	73
<b>REFERANSELISTE</b> .....	<b>75</b>
<b>VEDLEGG</b> .....	<b>81</b>
VEDLEGG 1: SKJERMBILDE NSD .....	81
VEDLEGG 2: KORRELASJONSMATRISER: KROPPSØVINGSSPESIFIKKE FORHOLD .....	82
VEDLEGG 3: SPØRREUNDERSØKELSE: KROPPSBILDE, KROPPSPRESS OG KROPPSØVING .....	83



## 1. Innledning

Bilder av den ideelle kroppsformen har infiltrert tradisjonell massemedia i mange år, men med fremveksten av sosiale medier har kropp- og skjønnhetsidealer aldri vært så tilgjengelige som nå (Engelsrud, 2006; Holland & Tiggemann, 2016). Denne stadige promoteringen av uoppnåelige skjønnhetsideal i dagens samfunn har ført til at fokuset på kropp og utseende har eksplodert (Sundgot-Borgen, 2021). Hvordan man presenterer selvet betyr mer enn noen gang tidligere, og med de økte mulighetene for umiddelbar respons gjennom *likes* og kommentarer i sosiale medier forsterkes et ønske om perfektion (Mogstad, 2018; Sundgot-Borgen, 2021). Dagens samfunn har i stor grad æren bak det overdrevne fokuset på kropp og utseende. Det tukler med tankene våre, skaper et forstyrret syn på hvordan kroppen skal se ut og fungerer som en trussel mot selvfølelsen og kroppsbildet.

Ungdom er spesielt sårbare i et slikt samfunn, og stadig flere unge rapporterer bekymringer rundt egen kropp og misnøye med eget utseende (Nylander, 2018). I ungdomstiden råder to motstridende trender; på den ene siden fører pubertetsutviklingen med seg kroppslige forandringer og generell vektøkning, og samtidig økes fokuset på kropp og utseende (Kvalem, 2007). Det blir i denne tiden også viktigere å ikke skille seg ut, og dermed vil eventuelle avvik fra normen få store konsekvenser for ungdommenes kroppsbilde og selvfølelse (Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Ungdommer utsettes i stor grad for et såkalt kroppspress som truer generell folkehelse og livskvalitet (Sundgot-Borgen, 2021).

Det som kan knyttes til kropp av følelser, erfaringer og meninger er grunnleggende for kroppsøvningsfaget (Moen & Rugseth, 2018). I kroppsøvningsfaget er kroppen i sentrum, og det er et kroppslig fag hvor man kommuniserer med kroppen, og skal lære både om og med den (Kunnskapsdepartementet, 2019). Kroppen blir særlig eksponert, og faget har en viktig rolle i håndteringen av problemstillinger knyttet til prestasjonspress, helse og kropp. Kroppslig læring, identitet og selvbylde er sentrale begrep, og faget skal blant annet fremme kritisk tenkning rundt kroppsideal og hvilken betydning dette har for ens egen selvfølelse, helse, trening og livsstil (Kunnskapsdepartementet, 2019).

Kroppsøvningskonteksten skaper store rom for sosial sammenligning. I kroppsøvnings svømmeundervisning er kroppen usedvanlig eksponert, og særlig utsatt for sosial granskning

og sammenligning (Kerner, Haerens & Kirk, 2018b). For noen elever oppleves det å bli sett i svømmetøy som så truende at sannsynligheten for å unngå situasjonen helt er stor (Bjørnebekk, 2015; Whitehead & Biddle, 2008). Garderobesituasjonen er en ytterligere faktor som oppleves truende for kroppsbilde. Norske ungdomsskoleelever forteller om jenter og gutter som dusjer med klærne på, slår av lyset eller regulerer aktivitetsnivået for å unngå å svette, slik at de slipper å dusje (Bjørnebekk, 2015). Både gutter og jenter opplyser om at det er vanlig å skifte tøy på toalettet eller ved å gjemme seg bak et håndkle (Bjørnebekk, 2015; Fisette, 2011).

Når elever har destruktive følelser til egen kropp, oppleves kroppsøvingskonteksten gjerne spesielt ubehagelig (Lodewyk & Pybus, 2013). Elever som har dårlig selvtillit, lave oppfatninger til egen fysiske kapasitet og frykter negativ oppmerksomhet rettet mot egen kropp, opplever dette som barrierer for deltakelse (Lyngstad, Hagen & Aune, 2016). Redusert oppfatning av kompetanse, tilhørighet og autonomi er en vanlig følge, og som gjerne medfører negative assosiasjoner til kroppsøvfaget (Lodewyk & Pybus, 2013; Lodewyk & Sullivan, 2016; Sicilia, Sáenz-Alvarez, González-Cutre & Ferriz, 2016). Positive assosiasjoner og trivsel er imidlertid nøkkelfaktorer for forebygging av frafall og for å oppnå kroppsøvfagets formål: livslang bevegelsesglede (Bjerke, Lyngstad & Lagestad, 2016; Kunnskapsdepartementet, 2019). Med bakgrunn i det som er beskrevet her er det rimelig å anta at kropp og utseende opptar ungdom i deres daglige liv, og vil dermed kunne få betydning for deres deltakelse, engasjement og trivsel i kroppsøving og svømming.

## 1.1 Oppgavens formål og problemstilling

Oppgavens formål er å undersøke hvorvidt videregåendeelevers trivsel i kroppsøvingsfaget henger sammen med deres internaliserte kroppsbilde, og opplevelser av kroppspress. Dette leder til følgende problemstilling for studien:

*Hvordan er kroppsbildet og opplevelsen av kroppspress blant videregåendeelever, og hvordan påvirker det deres trivsel i kroppsøving og svømming?*

Oppgaven starter med en gjennomgang av definisjoner og perspektiver på det komplekse fenomenet kroppsbilde og kroppspress. Deretter presenteres tidligere forskning omkring kroppsbildets betydning for trivsel i kroppsøving og svømming. Gjennom en kvantitativ spørreskjemaundersøkelse benyttes måleinstrumentet *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 4-Revised* (SATAQ-4R, omtales heretter som SATAQ) for å fange opp elevenes internaliserte kroppsideal og opplevelser av ulike former for sosiokulturelt kroppspress. Statistiske analyser har til hensikt å undersøke hvordan dette henger sammen med og påvirker elevenes trivsel i kroppsøving og svømming.





## 2. Fagfelt

Kroppsbildeforskeren Thomas Cash (2004) skiller mellom et «outside view» og et «inside view» for menneskelig utseende. Et «outside view» refererer til det fysiske utseendet, og hvordan dette påvirker ens liv. Faktisk er det slik at livserfaringer i stor grad påvirkes av den tilfeldige kroppen man tildeles (Cash, 2004). Gjennom studier av sosial stereotypi og atferdsreaksjoner til fysisk utseende er det funnet at utseende er av betydning i en rekke kontekster, blant annet førsteinntrykk, vennskapsdannelse, og ansettelsesmuligheter (Cash, 2004; Kvalem, 2007). Det som omtales som et «inside view» har likevel større psykososial betydning, og innebærer individets egne subjektive erfaringer med eget utseende. Det er dette som er individets kroppsilde. I denne delen av oppgaven skal begrepet kroppsilde beskrives ytterligere i lys av blant annet en kognitiv atferdsmodell utviklet av Cash (2002; 2011). Videre skal et sosiokulturelt perspektiv på kroppsilde belyse hvordan kroppsildet utsettes for press. Kjønn og kjønnsforskjeller vil også oppta en stor del av oppgaven ettersom forhold knyttet til kropp er fundamentalt forskjellig for gutter og jenter. Til slutt vil forholdene knyttet til kropp og utseende sammenfattes med forskningsfunn på trivsel i kroppsøving og svømming.

### 2.1 Kroppsilde og kroppspress

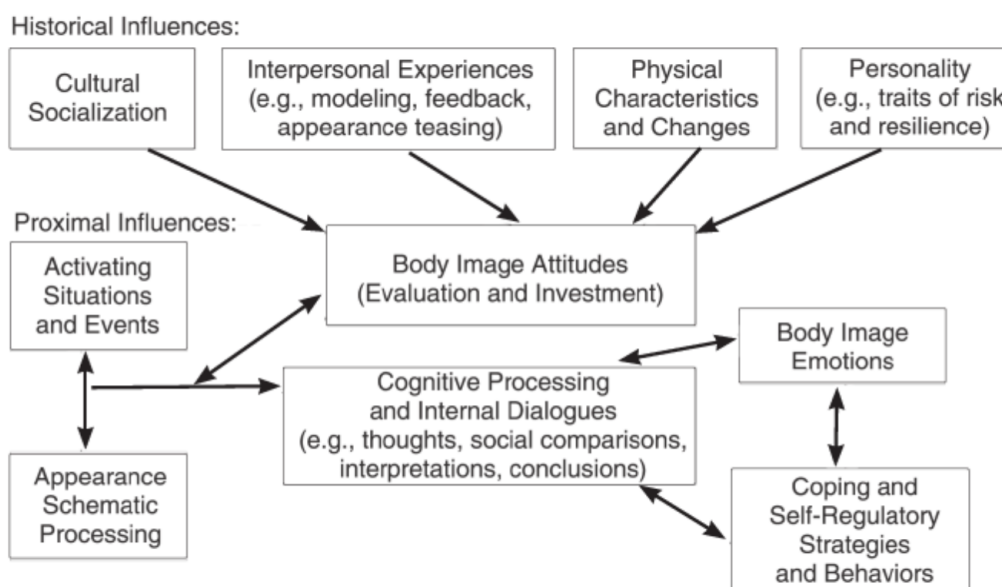
I et historisk perspektiv ble psykologiske undersøkelser av kroppsilde kun gjennomført blant unge jenter, noe som forsterket ideen om at psykologisk kroppsilde kun var relevant for det kvinnelige kjønn. Konseptet ble i tillegg ansett å kun omhandle bekymring for kroppsform og kroppsvekt. I senere tid er det imidlertid kommet fram at kroppsilde som fenomen og konsekvensene det medfølger er relevant for kvinner og menn i alle aldre (Grogan, 2017). Kroppsilde er heller ikke bare en perseptuell konstruksjon, men også en refleksjon av holdninger og interaksjoner med andre (Cash, 2011). Det handler om mer enn bare bekymring for form og vekt.

Forskere har i nyere tid benyttet flere definisjoner på kroppsilde som blant annet vekttilfredshet, utseendetilfredshet, utssendeevaluering, kroppsfølelse, kroppskjema, kroppsaksept og lignende (Grogan, 2017). Denne oppgaven baserer seg på en definisjon som inkluderer både psykologiske konsepter, erfaringer av kroppsliggjøring, og som omfatter både de positive og negative aspektene ved kroppsilde. Kroppsilde defineres dermed som en mangesidig psykologisk erfaring med kropp, spesielt, men ikke utelukkende, det fysiske

utseendet (Cash, 2004; Grogan, 2006, 2017). Det er et flerdimensjonalt konsept som inkluderer perseptuelle, holdningsmessige, affektive og atferdsmessige dimensjoner (Gardner, 2011). Det omfatter med andre ord ens kroppsrelaterte selvoppfatninger og selvholdninger, inkludert tanker, følelser og atferd.

### 2.1.1 En kognitiv atferdsmodell for kroppsbylde

Et kroppsbylde kan påvirkes både positivt og negativt. Prosessen er kompleks med flere faktorer som bidrar til utfallet. I tillegg er et individs kroppsbylde dynamisk, og stadig åpent for forandring (Grogan, 2017). En kognitiv atferdsmodell for kroppsbylde ble først presentert av Cash (2002), og er blitt et av de viktigste paradigmenne innen kroppsbyldeforskning (Grogan, 2017). Modellen inkluderer for å illustrere kompleksiteten i fenomenet, og anerkjenner det gjensidige forholdet mellom miljømessige hendelser, kognitive, affektive og fysiske prosesser, og individets atferd i utvikling og forming av kroppsbylde (Cash, 2011; Grogan, 2017). Figur 1 viser en framstilling av modellen med foreslåtte retningspiler. Kausaliteten er imidlertid trolig mer kompleks enn som så. Faktorene opererer ikke uavhengig av hverandre. Elementene i modellen er dynamisk, og påvirkningene er ikke lineære. Det finnes ulike relasjoner og samspill mellom systemene, blant annet påvirket av interpersonlige faktorer og individets egen atferd.



**Figur 1:** Kroppsbylde: dimensjoner, determinanter og prosesser (Cash, 2011, s. 41)

I modellen skilles det mellom historiske faktorer og proksimale eller samtidsfaktorer som former kroppsbildeutvikling og funksjon (Cash, 2011). De proksimale faktorene innebærer nåværende livshendelser som utløser og opprettholder innflytelser på kroppsbildeopplevelser. Dette inkluderer prosessering av informasjon og interne dialoger, kroppsbildeemosjoner og selvregulerende handlinger. Historiske faktorer omfatter tidligere hendelser, attributter og erfaringer som påvirker hvordan individ tenker, føler og handler i forbindelse med egen kropp. Gjennom ulike typer av kognitiv og sosial læring skaper de historiske faktorene grunnleggende kroppsbildeholdninger. I dagliglivet opererer kroppsbildeholdninger som kroppsbildeevaluering og kroppsbildeinvestering. Evaluering omfatter enkeltmenneskers tilfredshet eller misnøye med egen kropp og deres evaluerende oppfatning til den, mens investering omfatter den kognitive, atferdsmessige og emosjonelle viktigheten som plasseres på kropp for egen selvevaluering (Cash, 2011).

Hovedkomponenten i historiske faktorer er sosialisering til betydningen av fysisk utseende og ens kroppsfokuserte opplevelser gjennom barndom og ungdomstid (Cash, 2011).

Kroppsbildeopplevelser utvikles gjennom person-miljø-atferds transaksjoner. Det finnes fire sentrale historiske påvirkningsfaktorer for utvikling av kroppsbilde; kulturell sosialisering, interpersonlige erfaringer, fysiske karakteristika, og personlighetsfaktorer (Cash, 2011; Kvalem, 2007). Den kulturelle sosialiseringen omfatter de kulturelle budskapene som setter standarder og forventninger om fysisk utseende, og bestemmer hvilke fysiske karakteristikk som er sosialt verdsatt og ikke. Internalisering av disse kulturelle standardene og normene fostrer tilegnelse av grunnleggende kroppsbildeholdninger, som avgjør hvordan individ konstruerer og reagerer på deres eget utseende og utseenderelaterte livshendelser (Cash, 2011).

Interpersonlige erfaringer omfatter forventningene, meningene, og den verbale og nonverbale kommunikasjonen som skjer gjennom interaksjon med medmennesker (Kvalem, 2007; Cash, 2011). Denne kommunikasjonen bidrar til å legge grunnlaget for hvorvidt fysisk utseende blir verdsatt. I sin tur danner dette utseendenormer og såkalte utseendeideal som etablerer standarder for sosial sammenligning (Cash, 2011). Videre vil individets fysiske karakteristikk påvirke hvordan en blir oppfattet og behandlet av andre. I hvor stor grad ens utseende stemmer overens med kulturelle standarder bidrar i ens selvevaluering (Cash, 2011). I tillegg kan kroppsbildeevaluering også stamme fra selvevaluering gjennom sammenligning med internaliserte standarder.

Til slutt har også personlighetsfaktorer en betydning for utvikling av kroppsbildeholdninger. En personlighet vil alltid erfare persepsjonen, ettersom persepsjon er et individs egen måte å oppfatte på (Cash, 2011). Enkelte personlighetstrekk representerer risikofaktorer for utvikling av kroppsbildeproblemer, mens andre vil være motstandsdyktige og fremme positive kroppsbildeholdninger (Kvalem, 2007; Cash, 2011). Dersom en har en positiv selvoppfatning og sterk sosial støtte vil dette i større grad legge til rette for en positiv selvevaluering og vice versa. Senere i oppgaven vil dette komme tydeligere fram da blant annet kjønnsforskjeller i kroppsbildeholdninger skal beskrives nærmere.

De proksimale faktorene gjelder aktiverende hendelser, kognitiv prosessering, og justerende og selvregulerende prosesser (Cash, 2011). Spesifikke situasjonelle signaler eller kontekstuelle handlinger aktiverer prosessering av informasjon om og selvevaluering av ens fysiske utseende. Utløsende hendelser innebærer for eksempel eksponering av kropp, speileksponering, sosial granskning, sosial tilbakemelding, ulik type bekledding, veiing, trening, eller endring i utseende (Cash, 2011). For å håndtere tanker og følelser om kroppsbilde tar individer gjerne i bruk en rekke handlinger og reaksjoner. Dette kan involvere kognitive strategier eller atferd for å imøtekomme oppfattede hendelser. Justerende reaksjoner kan blant annet gjelde unngåelses- eller kroppsskjulende atferd, søken etter sosial beroligelse, og kompenserende strategier (Cash, 2011). Det å håndtere situasjoner ved unngåelse eller ved å endre eller korrigere aspekter ved utseende er assosiert med mindre adaptive kroppsbildeholdninger (e.g. negativ evaluering og overdreven investering), og dårligere psykososial funksjon (e.g. mer spisepatologi og lavere selvfølelse) (Cash, 2011). Når kroppen anses for å være særlig eksponert vil individer med negativt kroppsbilde ha større sannsynlighet for å benytte unngåelsesatferd eller andre håndteringsstrategier.

De kognitive atferdsperspektivene som presenteres ovenfor viser hvor kompleks utvikling og utforming av et individs kroppsbilde er. Ulike innflytelser er av betydning og påvirker kroppsbilde samtidig. Dette vil ha betydning for hvordan individ evaluerer egen kropp og investerer i eget kroppsbilde. Videre er dette med på å avgjøre hvorvidt man er tilfreds med egen kropp eller ikke (Cash, 2011; Kvalem, 2007). Utover dette forekommer også andre prosesser og innflytelser som vil ha betydning for hvordan egen kropp oppfattes.

### *2.1.2 Idealkroppen og sosialt press*

I dagliglivet blir kroppsbylde utsatt for et sosialt press. Et utseenderelatert sosialt press er det man gjerne omtaler som kroppspress (Helfert & Warschburger, 2013; Vrabell, 2021).

Relevansen av kroppspress som avgjørende faktor for lav selvtillit og depresjon, kroppsmisnøye og usunn kroppsforandringsatferd er blitt bevist gjentatte ganger (Helfert & Warschburger, 2013; Keery, van den Berg & Thompson, 2004; Tiggemann, 2012). Som den kognitive atferdsmodellen indikerer; kroppsbylde et psykologisk fenomen som blir betydelig påvirket av sosiale faktorer (Cash, 2011; Grogan, 2017).

Et av de mest dominerende teoretiske rammeverkene for å undersøke kroppsbylde og sosialt press er det sosiokulturelle perspektivet på kroppsbylde (Grogan, 2017). Fokuset i den sosiokulturelle modellen er innflytelser som oppstår innenfor et spesifikt sosiokulturelt miljø. Dette refererer ikke kun til aspektene i det fysiske miljøet, men de sosiale og kulturelle praksisene og normene som utspiller seg (Tiggemann, 2012). I sin enkleste form foreslår modellen at (1) det eksisterer sosiokulturelle ideal som blir (2) overført via ulike sosiokulturelle kanaler. Disse blir så (3) internalisert av individer, slik at (4) kroppstilfredshet eller misnøye vil være en funksjon av i hvilken grad individer oppfyller idealkroppen. Tilfredshet eller misnøye vil så ha (5) affektive og atferdsmessige konsekvenser (Tiggemann, 2012). Dette er kjernen i modellen, men ut ifra en slik fremstilling vil alle mennesker lide av ekstrem kroppsbylde og spiseforstyrrelser, noe som ikke er tilfellet i realiteten. Tiggemann (2012) legger dermed til at modellen anerkjenner at (6) det vil være individuelle forskjeller i responsen på det sosiokulturelle presset og idealene.

Idealer blir overført av i hovedsak tre mektige og gjennomgripende sosiokulturelle innflytelser; media, familie og jevnaldrende (Tiggemann, 2012). Av den grunn blir den sosiokulturelle modellen også omtalt som en Tripartite Influence Model (TIM). De tre kildene antas å utøve sin effekt på kroppsbylde og spiseforstyrrelser gjennom to primære mekanismer; utseendesammenligning og internalisering av utseendeideal (Keery et al., 2004; Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon & Coover, 2002). En konstant sosial vektlegging av utseendeideal gjør at det oppmuntres til internalisering. Mektige sosiale aktører presser mennesker under innflytelsen av utseendeideal, og selv om idealene er nærmest uoppnåelige blir de likevel akseptert og internalisert, og benyttet som referansepunkt for en selv (Schaefer et al., 2015; Tiggemann, 2012). Når individets egen kropp ikke stemmer overens med kroppsidealet fører det til en skuffelse som gjerne resulterer i kroppsbylde. Videre vil dette

kunne føre til ofte nytteløse og usunne forsøk på å oppnå idealet, som til slutt kan ende i spiseforstyrrelser, tvangsmessig trening og lignende (Tiggemann, 2012).

Foreldre er sterke formidlere av utseendeidealer og utøver utseenderelatert press gjennom utseenderelaterte kommentarer og modellering av utseendebekymring (Schaefer et al., 2015). Deres påvirkning fungerer både direkte og indirekte. Kommentarer på barnets vekt og utseende eller påleggelse av spesifikke regler omkring mat og spising er uttrykk for direkte påvirkning, mens ubevisst foreldremodellering gjennom bekymring for egen vekt eller vekttapferd er eksempler på indirekte påvirkning (Tiggemann, 2012). Press fra familie kan også stamme fra søsken som har vist seg å spille en stor rolle i jenters begrensninger i kosthold (Schaefer et al., 2015).

Påvirkning fra jevnaldrende er relevant for alt fra yngre barn til voksne kvinner og menn, men er mest undersøkt mellom ungdommer (Tiggemann, 2012). Fra tidlig alder bidrar jevnaldrende grupper til å fremheve og forsterke kulturelle standarder for utseende (Schaefer et al., 2015). Gjennom utseendefokuserte samtaler, kommentarer på vekt og kroppsform, og utseenderelatert erting bidrar jevnaldrende til å påvirke enkeltpersonenes kroppsbilde (Schaefer et al., 2015; Tiggemann, 2012). Modellering av bekymring rundt vekt og vektkontrollteknikker, i tillegg til en oppfattet utseendenorm er andre uttrykk for innflytelse fra jevnaldrende. Det oppstår gjerne en samlet tro på at popularitet avhenger av å samsvare med idealene (Tiggemann, 2012). Denne formen for press er en ytterligere bidragsyter til kroppsmisnøye og spiseforstyrrelse hos kvinner og menn (Schaefer et al., 2015).

Når mennesker blir spurt om hva de tror er årsaken til høyt nivå av kroppsmisnøye i befolkningen, spesielt blant unge jenter og kvinner, rettes nesten alltid skylden mot moteindustrien og moderne massemedia (Tiggemann, 2012). Disse innflytelsene former en del av et større sosiokulturelt miljø. Media er den mektigste og mest gjennomgripende formidleren av ideal (Tiggemann, 2012). Massemedia er fullt av usunne framstillinger av den ideelle kroppsstørrelse og kroppsform som både menn og kvinner i alle aldre er utsatt for på daglig basis (Levine & Chapman, 2011; Tiggemann, 2012). Koblingen mellom eksponering gjennom motemagasiner og ulike mediekanaler spiller dermed en avgjørende rolle i menneskers kroppsbilde og opplevelser av kroppspress.

Ovenfor er de tre primære påvirkningskildene beskrevet. Det finnes likevel også andre sentrale kilder til påvirkning. Schaefer, Harriger, Heinberg, Soderberg og Thompson (2017) omtaler blant annet betydningsfulle andre som innflytelsesrike aktører. Det innebærer blant annet ektefelle/romantisk partner, lærere og trenere, i tillegg til kontekster som gruppetimer og treningssenter (Schaefer et al., 2017; Tiggemann, 2012). Med andre ord, idealene er rundt oss overalt, og man er alltid utsatt for påvirkning. De ulike påvirkningskildene har i tillegg innflytelse sammen, og forsterker hverandre (Tiggemann, 2012). Det er dermed ikke overraskende at mennesker har negative assosiasjoner til egen kropp. Avviket mellom den gjennomsnittlige kroppen og idealet, og mulighetene for eksponering for kroppsideal har aldri vært større enn slik det er nå (Tiggemann, 2012). Utbredelsen av utseendeideal og høye nivå av kroppsbildebekymring uttrykker dermed sterke bevis for en sosiokulturell modell.

### 2.1.3 Kjønn, internalisering og press

Tradisjonelt sett har fokuset vært på jenter og kvinners perspektiv når det har vært snakk om kroppsbilde og kroppspress. Det er dermed også spesielt vestlige jenter som har syntes å ha størst problemer og bekymringer knyttet til kropp og utseende (Grogan, 2017; Helfert & Warschburger, 2013; Tiggemann, 2012). I nyere tid er derimot fokuset også blitt enda mer rettet mot gutter og menn (Ricciardelli & McCabe, 2011). Det er generell enighet om at gutter og menn idealiserer den slanke, muskuløse fysikken som presenteres i vestlig massemedia, og dermed streber etter en slik kroppsforn (Grogan, 2017; Helfert & Warschburger, 2013; Tiggemann, 2012). Større bekymring knyttet til et muskuløst ideal er assosiert med kroppsbildeforstyrrelser og kan medføre kroppsfornandringsatferd (Murnen, 2011). Gutter og menn er imidlertid utstyrt med en evne til å fokusere på de positive aspektene ved egen kropp, og bryte med kroppsbildebekymring gjennom beskyttende og adaptive strategier. Dette gjelder blant annet tendensen til å benytte selvfavoriserende bias til å produsere og opprettholde et positivt syn på egne evner og attributter (Ricciardelli & McCabe, 2011). I tidligere forskning er det dette som har blitt tolket som et fravær av kroppsbildeproblemer blant gutter og menn.

Det finnes en kulturell vektlegging på hvordan kvinners kropper ser ut og hvordan menns kropper fungerer (Murnen, 2011). Derfor er gjerne aspektene gutter verdsetter synonymt med egenskaper for sportslige prestasjoner som størrelse, høyde, fart, styrke, utholdenhet og lignende (Ricciardelli & McCabe, 2011). Idrett fungerer blant annet som en arena for å konkurrere og for å gjøre gunstige sosiale sammenligninger med egen kropp. Jenter og

kvinner opplever imidlertid en allestedsværende objektivering, og en nær sammenheng mellom utseende og sosial suksess. Kroppsbilde er dermed sterkere assosiert med psykososialt velvære for kvinner enn for menn (Murnen, 2011).

For kvinner består idealer av det som skiller henne fra en mann. Den typiske mediefremstillingen er langt hår, lange øyevipper, fulle lepper, store bryster, tynn midje, rund bakdel og lange ben (Murnen, 2011). Sammenligning med slike ideal medfører høy forekomst av kroppsmisnøye blant kvinner, og beskrives i dag nærmest som normativt (Murnen, 2011). Fra en tidlig alder blir kvinner sosialisert til å se på egen kropp som en handelsvare. Kvinners kropper blir brukt til å humanisere og selge produkter i en vestlig forbrukerkultur, og fokuset på et tynt ideal fører til kronisk selvovervåking og forutsetter at kvinner opplever å aldri bli fornøyd (Grogan, 2017). Videre anses dette som en sentral årsak til at jenter er mer ulykkelige og misfornøyd med egen kropp sammenlignet med gutter (Fischetti, Latino, Cataldi & Greco, 2020). Det er likevel noen unntak. Jenter og kvinner som blant annet deltar i idrett, som er mindre opptatt av «det mannlige blikk», og som gjerne har andre kroppsideal og standarder opplever større kroppstilfredshet (Murnen, 2011). Nyere forskning viser også lignende funn, hvor jenter rapporterer lavere grad av kroppsmisnøye dersom de anser seg selv som fysisk kompetente i aktiviteten som gjennomføres (Carmona, Tornero-Quinones & Sierra-Robles, 2015; Kerner, Haerens & Kirk, 2018a; Lodewyk & Pybus, 2013; Lyngstad et al., 2016).

Ut fra det som er beskrevet ovenfor fremstilles kroppsideal som noe som er fundamentalt forskjellig for gutter og jenter, noe det også er i stor grad. Likevel finnes det også noen likheter mellom kjønn. Schaefer et al. (2017) finner at et muskuløst utseendeideal er mer relevant for menn enn for kvinner, og for menn er et ønske om et muskuløst utseende nært assosiert med engasjement, involvering og atferd rettet mot å oppnå en muskuløs kroppsbygning. Det er imidlertid slik at nye trender og normer for kropp og utseende stadig oppstår, og i nyere tid har dermed et muskuløst ideal fått en større betydning også for jenter. Dette ser man blant annet gjennom såkalt «fitspiration» som i senere tid har fått mye oppmerksomhet i media og forskning.

Fitspiration har utviklet seg til å bli en nettbasert trend som har som mål å inspirere til en sunnere livsstil gjennom promotering av trening og et sunt kosthold. Slagordet «strong is the new skinny» har skapt en ny standard og et nytt ideal (Tiggemann & Zaccardo, 2018).



Trenden bidrar til å objektivere den trente kroppen, hvor utseende fremheves fremfor helse, og en trent kropp anses som målet ved fysisk aktivitet (Deighton-Smith & Bell, 2018). Lite kroppsfett og en muskuløs, trent kropp blir dermed identifisert som et viktig kjennetegn ved dagens sosiokulturelle utseendeideal for både kvinner og menn. Tidligere forskning indikerer at slikt medieinnhold promoterer urealistiske kroppsideal utover det som er oppnåelig for de fleste, og at eksponering fører til lignende resultat som eksponering for bilder av tynne kropper (Deighton-Smith & Bell, 2018). Det fører til umiddelbare konsekvenser for humør og kroppsmisnøye, samt redusert selvtillit til eget utseende (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Tiggemann og Zaccardo (2015) konkluderer med at fitspiration kan ha utilsiktede, men svært negative konsekvenser for kroppsbilde. Det er imidlertid ikke like innflytelsesrikt for gutter og menn. Levine og Chapman (2011) finner at internalisering av et muskuløst ideal kan påvirke utviklingen til enkelte gutter negativt, men at slike bekymringer generelt ikke er integrert i deres psykososiale utvikling. Dersom det muskuløse idealet internaliseres er det dermed ikke like innflytelsesrikt som internalisering av det tynne idealet er for kvinner.

#### *Kjønnsforskjeller i ungdomstiden*

Ungdomstid og pubertetsutvikling er tiden hvor kjønnsforskjeller i kroppsbilde blir spesielt tydelige. For gutter er puberteten ofte en positiv erfaring ettersom de i større grad nærmer seg idealkroppen (Ricciardelli & McCabe, 2011). For jenter får det tynne idealet større betydning, men samtidig fører de store kroppslige forandringene til et større avvik mellom kropp og ideal (Wertheim & Paxton, 2011). Duncan, Al-Nakeeb, Nevill og Jones (2004) og Ryan, Todorovich, Bridges og Mokgwathiand (2009) finner at etter hvert som unge individer blir eldre, økes gutters kroppsfølelse, mens trenden er motsatt for jenter. Pubertetsutvikling bidrar til at jenter opplever større kroppsbekymring og blir mer sårbare for ulike former for sosial påvirkning (Wertheim & Paxton, 2011).

Det finnes noen likheter mellom kjønnene gjennom pubertetsutviklingen, og det gjelder timingen på forandringene (Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Både gutter som utvikles sent og gutter som utvikles tidlig opplever mer sosiale, emosjonelle og atferdsmessige problemer enn deres jevnaldrende som modnes jevnt (Ricciardelli & McCabe, 2011). Pubertetsrelaterte forandringer kan også være spesielt bekymringsverdig for jenter som utvikles i annen takt enn sine jevnaldrende (Wertheim & Paxton, 2011). Dette oppleves som spesielt problematisk ettersom ungdomstiden er assosiert med å passe inn og være som sine jevnaldrende. Med andre ord, det blir problematisk å skille seg ut. En viktig bemerkning

gjelder imidlertid individuelle forskjeller. Det er viktig å ta individets oppmerksomhet rundt fenomenet i betraktning (Wertheim & Paxton, 2011). Det er usannsynlig at en preferanse som ikke anses som særlig viktig for individet vil ha noen innflytelse.

#### *Likheter og ulikheter i sosiokulturelt press*

Kjønnsforskjeller er også til stede i påvirkningen fra ulike sosiokulturelle innflytelser. Tilbakemeldinger fra mødre og kvinnelige venner viser seg å ha en positiv innflytelse på gutters kroppsbilde. Tilbakemeldinger fra menn og fedre anses derimot å være viktigere for å påvirke metoder for kroppslig forandring (Ricciardelli & McCabe, 2011). I motsetning til funn blant jenter er det svært få gutter som opplever negativitet til egen kropp gjennom sammenligning med andre. Det fører i større grad enten til mer positive eller nøytrale opplevelser med egen kropp. Gutter anvender sosial sammenligning på en annen måte enn jenter, gjennom deres hyppige bruk av selvfavoriserende bias. Ulike strategier gutter er utstyrt med gjør dem dermed bedre i stand til å ignorere ulike negative signaler. Dette hjelper dem til å evaluere kroppen mer positivt selv ved sammenligning og konfrontering med erting og andre typer press (Ricciardelli & McCabe, 2011).

Foreldreinnflytelse er relatert til utvikling av kroppsbilde- og vektbekymring i før ungdomstid (Phares, Steinberg & Thompson, 2004). Det finnes imidlertid varierende funn i forskning på hvorvidt foreldre og annen familie har innflytelse i ungdomstid, og hvorvidt kjønnsforskjeller er til stede. Helfert og Warschburger (2013) finner at kjønnsforskjeller stort sett viser seg å være ubetydelig når det kommer til foreldrepres. Negative verbale kommentarer innenfor familien har imidlertid størst utbredelse blant jenter, og kan relateres til deres kroppsmisnøye (Helfert & Warschburger, 2013; Phares et al., 2004). Foreldre- og familiepess ser dermed ut til å påvirke jenter og gutter relativt likt. Jenter er imidlertid sterkere berørt av påvirkning fra jevnaldrende, hvor innflytelse fra venner er spesielt viktig (Jones & Crawford, 2006; Jones, Vigfusdottir & Lee, 2004). Gjennom ungdomstiden blir vennegrupper viktigere og meninger blant venner går gjerne foran foreldres meninger (Wertheim & Paxton, 2011).

Utseendesammenligning er en normalitet, og har vist seg å avgjøre effekten av eksponering for idealiserte bilder av kvinnelig skjønnhet (Wertheim & Paxton, 2011). Ungdomsjenter er deltakere i en utseendekultur hvor medieideal og samtaler med jevnaldrende om utseenderelaterte temaer forsterker hverandre. I vestlige samfunn er ungdomsjenter å anse som kompetente deltakere i en slik diskurs (Nichter, 2000; Tiggemann, 2012). Jenter er

sosialisert til å stole sterkt på ekstern aksept og tilbakemelding i utformingen av deres identitet. Gjennom deling av tanker og følelser knyttes de sammen rundt delte problemer og øker hverandres selvfølelse gjennom positive tilbakemeldinger og sosial støtte (Nichter, 2000). Resultater i Helfert og Warschburger (2013) støtter en antakelse om at jenter tar særlig del i en utseendekultur hvor de opplever mer press fra utseendenormer og er oftere underlagt proksimale former for press fra jevnaldrende. Jenter har dermed en større tendens til å internalisere dominerende samfunnsideal, likestille tynnhet med skjønnhet, og plassere høy verdi på utseende generelt, sammenlignet med gutter.

Jenter og kvinner blir også i større grad påvirket av mediepress sammenlignet med gutter og menn (Murnen, 2011; Tiggemann, 2012). Mediebilder bidrar til å skape endringer i måten kropp erfares og evalueres på. Mer moderne former for mediepåvirkning, gjennom internett og sosiale medier har også fått økt interesse i forskning. Slike medier viser seg å være assosiert med misnøye med egen kroppsvekt og økt trang til tynnhet blant ungdomsjenter, og eksponering for mediebilder viser en umiddelbar reduksjon i kroppstilfredshet (Tiggemann, 2012; Wertheim & Paxton, 2011). Funn i studien til Brown og Tiggemann (2016) foreslår at akutt eksponering for tynne og attraktive kjendisbilder har en umiddelbar negativ effekt på kvinners humør og kroppsbilde. Eksponering for bilder av ukjente, tynne og attraktive jevnaldrende hadde lignende destruktiv innvirkning.

Utseendefokuserte kontoer på *Instagram* blir assosiert med både internalisering av tynt ideal og kroppsovervåking, og det å følge helse- og fitnesskontoer på applikasjonen demonstrerer økt internalisering og ønske om tynnhet (Cohen, Newton-John & Slater, 2017). Dette har også ført til økt eksponering for manipulerte bilder. Kleemans, Daalmans, Carbaat og Anschütz (2018) finner at eksponering for manipulerte bilder fører til lavere kroppstilfredshet sammenlignet med ikke-manipulerte bilder fra jevnaldrende. Kort eksponering for slike bilder av ukjente jevnaldrende fører til direkte forandringer i kroppsbilde (Kleemans et al., 2018). Jentene legger ikke merke til de manipulerte kroppene og oppfatter bildene som representative for virkeligheten. Dette tyder på at kvinner gjør hyppige sammenligninger, ofte automatisk og er utilsiktet (Brown & Tiggemann, 2016). Unge jenter likestiller deres kropp med mediebilder, og sammenligner seg med andre jevnaldrende, ikke modeller og kjendiser, som viser at effektene av sosial sammenligning kan være sterkere når oppfattet likhet er høy (Kleemans et al., 2018).

Det er sannsynlighet for at mediepresset har sterkere innflytelse på kvinner, med bakgrunn i en større grad av objektivisering i visuell media (Murnen, 2011). Tidligere forskning viser derimot at unge menns kropper blir objektivert på lignende måter som unge kvinners (Davis, 2002; Grogan, 2017). Mediebilder av en ung, mager og muskuløs kropp representerer en endring i samfunnets holdninger til den mannlige kroppen. Dette fører med seg et økt mediepress på menns kroppsbylde, og slike faktorer blir knyttet til kroppsmissnøye og kroppsfixerende atferd (Grogan, 2017). Gutters evne til å motstå kroppsbyldebekymring og kroppspress skaper imidlertid forutsetninger for at det likevel ikke har like stor effekt som på jenter og kvinner. Tidligere forskning antyder slike tendenser gjennom estimering av egen kroppsstørrelse i sammenligning med mediebilder. Jenter og kvinner overestimerer egen kroppsstørrelse noe som fører til et større opplevd avvik fra de sosiokulturelle idealene. Menn både under- og overestimerer egen kropp for å bringe seg selv nærmere idealet (McCabe, Ricciardelli, Sitaram & Mikhail, 2006). Dermed er effekten av overestimering og sammenligning med mediebilder annerledes for menn enn for kvinner. Fenomenet kroppsbylde og kroppspress er komplekst, og påvirker kvinner og menn forskjellig. Til tross for dette dannes kjønnsrollenormer i samfunnet, og det formes urealistiske ideal som skaper forutsetninger for kroppsmissnøye for begge kjønn.

## 2.2 Kroppsbylde og trivsel i kroppsøving og svømming

Kroppsøving er blant de mest populære fagene i den norske skolen, og er gjerne det faget elever liker best (Andrews & Johansen, 2005; Moen, Westlie, Bjørke & Brattli, 2018). I lys av fagets formål er dette et godt utgangspunkt, men ettersom elever rapporterer at de liker de fleste fag på skolen, er ikke kroppsøving i en særstilling (Moen et al., 2018). Det vil derimot være vesentlig å trekke fram noen nyanser i kroppsøvingsfagets popularitet. Gutter både liker og får bedre karakter i faget enn jenter. Det er flest jenter som rammes av mistrivsel i faget, særlig jenter på ungdomsskolen og på yrkesfaglige linjer på videregående (Andrews & Johansen, 2005). Trivsel i faget påvirkes negativt av alder, uavhengig av kjønn (Andrews & Johansen, 2005; Moen et al., 2018; Säfvenbom, Haugen & Bulie, 2015). Andelen elever som ikke liker kroppsøving er relativt lav, men det er likevel noen som mistrives. 3% av elevene opplever å bli ertet i garderoben, noe som utgjør 10000 elever i den norske skolen. Andelen elever som gruer seg til kroppsøvingstimen svarer mellom 14000 og 15000 elever i et nasjonalt perspektiv (Moen et al., 2018). Dermed blir andelen som mistrives, og ikke finner seg til rette i kroppsøvingstimen betydelig, og årsakene bak tallene er mange og komplekse.

Å inspirere til livslang bevegelsesglede er hovedformålet til kroppsøving, og det skal være gjennomgående for all undervisning (Kunnskapsdepartementet, 2019). Trivsel er å anse som et nøkkelement for å oppnå dette (Bjerke et al., 2016; Kirk, 2005). Flere forskere har identifisert trivsel i kroppsøving som en avgjørende faktor for elevers meninger om og involvering i faget (Carroll & Loumidis, 2001; Lorusso, Pavlovich & Chunlei, 2013; Smith & St Pierre, 2009). For unge mennesker spesielt, må bevegelse og involvering i aktivitet innebære noe form for trivsel (Dismore & Bailey, 2011). Elevtrivsel er en avgjørende komponent som har fordeler for eleven emosjonelt, kognitivt og fysisk (Lorusso et al., 2013). Når trivsel er til stede forsterkes det emosjonelle i eleven i form av meninger og holdninger. Fysisk trivsel er en av de sterkeste og mest konsise korrelasjonene til fysisk aktivitet utenfor skolen (Barr-Anderson et al., 2008). Trivsel fungerer dermed som en svært innflytelsesrik variabel i fortsatt deltakelse, og er også positivt relatert til et ønske om deltakelse (Carroll & Loumidis, 2001). Et sentralt spørsmål for denne oppgaven er om kropp og økt selvbevissthet gjennom ungdomsårene kan være en årsak til trivsel eller mistrivsel.

### 2.2.1 Kroppsbildets betydning i kroppsøving

Trivsel i kroppsøving og fysisk aktivitet er mangesidig og individuelt (Carroll & Loumidis, 2001; Smith & St Pierre, 2009). Det handler om å trives med trening eller aktivitetene i seg selv, men også om den spesifikke konteksten. Dette påvirkes av type aktivitet og klimaet (e.g. hvordan aktiviteten blir presentert, miljøet, ego- eller mestringsorientering, eksterne forhold osv.). Det handler også om moro, utfordring, avslapning og sosiale faktorer, samt den enkelte elevs respons på konteksten (Carroll & Loumidis, 2001). Spørsmålet om en trives i kroppsøving kan dermed ha et enkelt svar, men bakgrunnen for responsen kan være kompleks.

Ryan et al. (2009) undersøker sammenhengen mellom oppfattelse av kroppsform og trivsel i kroppsøving og fysisk aktivitet. Resultatene gav indikasjoner på stor variasjon innenfor gruppen elever som «ønsket de ikke trengte å ta kroppsøving». Elevene med ekstreme kroppsbilder var mer sannsynlig å rapportere mistrivsel i kroppsøving (Ryan et al., 2009). Lodewyk og Pybus (2013) finner lignende funn, at kroppsbilde- og/eller størrelsesbekymring spiller en rolle for trivsel og deltakelse i fysisk aktivitetsmiljøer. Kroppsøvingsteksten øker kroppens synlighet og eksponering, og det innebærer økt sannsynlighet for angst og ubehag knyttet til ens kroppslige utseende (Lodewyk & Pybus, 2013). En annen studie finner

at faktisk kroppsform har sammenheng med trivsel i kroppsøving. Høyere BMI assosieres med lavere nivå av trivsel, og jenter som anses som overvektige rapporterer lavest trivselsnivå (Barr-Anderson et al., 2008). En persons kropp og kroppsilde kan dermed være spesielt innflytelsesrikt i kroppsøvingskonteksten.

I ungdomsåra blir spesielt jenter mer selvbevisst på egen kroppsform og utseende, og kroppsilde blir mer og mer sentralt for helhetlig selvbilde (Barr-Anderson et al., 2008). Negative selvevalueringer og oppfatninger blir knyttet til redusert motivasjon og selvtillit, og fungerer som barrierer for fysisk trening, deltakelse og trivsel i fysisk aktivitet, inkludert kroppsøving (Lodewyk, Gammage & Sullivan, 2009). I tillegg til faktisk kroppsstørrelse er dermed oppfatningene en har til egen kropp kanskje enda viktigere. Sosial kroppsangst (SPA) har blant annet vist seg å ha en effekt på hvorvidt et individ deltar og opprettholder deltakelse i fysisk aktivitet sammen med andre (Sabiston, Sedgwick, Crocker, Kowalski & Mack, 2007; Sicilia et al., 2016). SPA defineres som den forventede opplevelsen og tendensen til kroppsrelatert skam og bekymring for at ens kropp blir evaluert i ekte eller innbilte sosiale settinger (Treasure, Lox & Lawton, 1998). Individuer som opplever høy sosial kroppsangst har en større tendens til å blant annet unngå å trene på offentlige steder (Treasure et al., 1998). Den sosiale settingen kroppsøvingslever står ovenfor kan dermed være en årsak til at elever med høy sosial kroppsangst mistrives. Barr-Anderson et al. (2008) og Lodewyk et al. (2009) foreslår at å hjelpe spesielt jenter med å føle seg mer tilfreds med egne kropp i kroppsøvingsmiljøet vil øke deres trivsel.

Kroppsildebekymring forventes å predikere testangst og mestringsfølelse i kroppsøving, spesielt for jenter (Lodewyk & Sullivan, 2016). Gutters kroppsildebekymringer ser ikke ut til å ha en like stor betydning for deres motivasjon og atferd (Lodewyk et al., 2009). Før valg av fritidsaktivitet, veier ofte jenter potensialet for latterliggjøring av deres fysiske utseende eller atletiske kompetanse opp mot potensiell glede av aktiviteten. James og Embrey (2002) undersøker faktorer som påvirker unge jenters valg av fritidsaktiviteter. Studien bygger på en modell som blant annet hevder at høy positiv selvoppfattelse av fysisk utseende øker sannsynligheten for deltakelse i fysisk aktivitet, mens en negativ oppfatning virker ødeleggende for deltakelse (James & Embrey, 2002). Andre faktorer som påvirker holdninger til fysisk utseende eller atletisk kompetanse virker også inn, for eksempel påvirkning av urealistiske mediesterotypier. Funn indikerer at jenter som er misfornøyd med eget utseende

på grunn av avvik fra kroppsideal, i større grad velger en privat form for fysisk fritidsaktivitet, som gir dem pusterom fra en følelse av utilstrekkelighet (James & Embrey, 2002).

Et såkalt kontekstuel kroppsbilde, kan også påvirke jenters engasjement, deltakelse og valg av fysiske fritidsaktivitet (James & Embrey, 2002). Det avhenger av publikumet og det bestemte stedet og tidspunktet for aktiviteten (James, 2000). Forestillingen om et kontekstuel kroppsbilde ble utviklet for å beskrive hvordan kroppsbildet kan modifiseres av situasjonen i det bestemte tidsrommet. Det betyr at en kan føle seg tilfreds i en aktivitet i det ene minuttet, men velge å unngå den i det neste på grunn av kontekstuelle faktorer (James & Embrey, 2002). I ungdomsårene er unge mennesker spesielt utsatt for ydmykelse og vil sannsynligvis unngå sosiale situasjoner eller steder med potensiale for latterliggjøring. Kontekstuelle faktorer som publikum, kan variere. I tillegg kan de ulike faktorenes betydning forsterkes eller endres i lys av hver aktivitet. Det vil si at en jente kan velge å sitte på sidelinjen på grunn av frykt for å bli ertet av et spesifikt publikum, men observere venner og jevnaldrende som har det gøy i aktiviteten uten å bli ertet, og dermed revurdere valget (James & Embrey, 2002).

Deltakelse og trivsel i kroppsøvningsfaget kan med andre ord påvirkes av elevenes kroppsbilde. Enkelte elever benytter seg av ulike håndteringsstrategier for å unngå negativ selvpoppfatning i kroppsøvningskonteksten (Lyngstad et al., 2016). Dette går inn under kategoriene unngåelsesatferd og skjuleteknikker, og kropp kan være en bakenforliggende årsak for praktisering av slike strategier. Destruktive følelser knyttet til egen kropp kan føre til at en kroppsøvningskontekst oppleves som svært ubehagelig, og dermed føre til unngåelse av situasjonen (Carmona et al., 2015; Lodewyk & Sullivan, 2016; Lyngstad et al., 2016). Skjuleteknikker innebærer blant annet å bruke klær som i større grad skjuler kropp og kroppsform eller å gjemme seg eller skifte tøy i separate båser i garderoben (Fisette, 2011; Kerner et al., 2018b).

### 2.2.2 Kroppsbildets betydning i svømming

Svømmeundervisning skal være en del av kroppsøvningsundervisningen i den norske skolen (Kunnskapsdepartementet, 2019). Trivsel for deltakelse, engasjement og som inspirasjon til livslang bevegelsesglede gjelder dermed også for svømming. Det er likevel rimelig å anta at elevene opererer med et skille mellom kroppsøvningsundervisning og svømmeundervisning. Det vil si at elevene oppfatter det som to forskjellige arenaer. Dersom man da tar

utgangspunkt i et kroppsbildeperspektiv, vil variasjoner i spesielt trivsel og deltakelse forekomme.

I forbindelse med den kognitive atferdsmodellen ble proksimale hendelser for utvikling av kroppsbilde nevnt (Cash, 2011). Slike hendelser innebærer blant annet sosial granskning, sosial sammenligning og eksponering av kroppen (Cash, 2011; Kerner et al., 2018b). Kroppsøvningsfaget fungerer som en slik sosial setting. Det finnes derimot motstridende bevis for hvorvidt undervisningsinnhold i kroppsøving har betydning for elevers kroppsbilde. Flere forskningsartikler indikerer at i hvor stor grad elevene anser seg selv som kroppslig kompetente i aktiviteten er viktigere enn selve aktiviteten når det kommer til å predikere variasjoner i kroppsbilde (Carmona et al., 2015; Kerner et al., 2018a; Lodewyk & Pybus, 2013; Sicilia et al., 2016). Likevel finnes det bevis for at svømming er en spesifikk aktivitet som er av betydning. Kroppen er spesielt eksponert i svømmeundervisning, og konteksten har dermed potensialet å være en særlig aktiverende setting for kroppsbildebekymring (Kerner et al., 2018b). Det at kroppen oppleves som såpass eksponert for blikk fra andre gjør at unge jenter føler seg spesielt ukomfortable (Flintoff & Scraton, 2001).

Kjønnsforhold blir trukket fram som noe unge jenter er svært bevisste på, og som påvirker deres involvering i fysisk aktivitet (Flintoff & Scraton, 2001). I studien til Flintoff og Scraton (2001) trekker jenter fram ønsket om kjønnsdelt kroppsøving, spesielt i svømmeundervisning. Svømmeundervisning er en aktivitet som blir unngått av flere dersom det blir gjennomført med både gutter og jenter, også på tross av at elevene selv trives i svømming (Flintoff & Scraton, 2001). Svømmekonteksten blir ansett som truende og dermed unngått av mange jenter. Av Whitehead og Biddle (2008) blir svømming identifisert som en aktivitet som fremprovoserer selvpresenterende bekymringer.

I likhet med annet kroppsøvningsinnhold er mange jenter motvillige til å være aktive i svømming dersom det anses å påvirke deres feminine bilder negativt (Whitehead & Biddle, 2008). Dette gjelder spesielt jenter som er mindre aktive til vanlig. I tillegg er sosial sammenligning en sentral faktor for jentenes mistrivsel i svømming, og en del av årsakene til unngåelse av slike situasjoner. Jentene velger å heller unngå svømming helt enn å finne måter å håndtere en slik ubehagelig situasjon (Whitehead & Biddle, 2008). Også i Whitehead og Biddle (2008) trekkes kjønnsblandende svømmesituasjoner fram som spesielt ubehagelige. I andre studier finner man derimot bevis for at kjønnsdelt undervisning ikke vil løse problemet.



En studie gjennomført blant australske ungdommer finner at jenter kjenner på ubehag når de opplever å bli sett på av andre folk i bassenget, og når de bruker svømmetøy foran gutter (James, 2000). For flere er det imidlertid like ille å oppleve blikk fra jenter som fra gutter. Bevissthet omkring presentasjonen av seg selv i både offentlige svømmehaller og svømmeundervisning i skolen er til stede. Det å ikke oppleve barrierer ved deltakelse hører med til sjeldenhetene, og de fleste opplever å bli mer selvbevisst, og føle ubehag ved følelsen av å bli sett på av andre jenter og gutter (James, 2000). Andre rapporterer at det handler om å være bekymret for reaksjoner fra folk de kjenner, og følelsen av å bli snakket om (James, 2000).

Flere jenter opplyser at de blir mer bevisst på egen kropp i svømmeundervisning (Fisette, 2011; Frederick, Peplau & Lever, 2006). Forskning viser at kvinner er mer sannsynlig å være så ukomfortable at de velger å unngå å bruke badetøy i offentligheten sammenlignet med menn (Bailey, Lamarche & Gammage, 2014; Frederick et al., 2006). Fisette (2011) finner at jenter hovedsakelig sammenligner seg med andre jevnaldrende i svømmeundervisning. De drar seg selv og sin egen kropp ned gjennom den sosiale sammenligningen, og mange jenter utvikler håndteringsstrategier for å gjøre deres svømmeopplevelser mer utholdelige (Bailey et al., 2014; James, 2000; Sabiston et al., 2007). For skolens svømmeundervisning gjelder det blant annet å glemme svømmetøy med vilje som en måte å unngå situasjonen helt (Fisette, 2011). På fritiden rapporterer flere at de velger å unngå svømming i offentlige svømmefasiliteter eller bruke bekledning som skjuler kroppen i større grad (James, 2000; Sabiston et al., 2007). I bassenget velger enkelte jenter å unngå aktiviteter som kan trekke oppmerksomhet til seg selv, som ofte går på bekostning av å ha det gøy (James, 2000).

Forskning tyder dermed på at kropp er en sentral årsak til at elever tyr til ulike strategier for å unngå negativ selvoppfatning i vanskelige situasjoner og aktiviteter i kroppsøving (Lodewyk & Pybus, 2013; Lyngstad et al., 2016). Skjuleteknikker og unngåelsesatferd er sterkt knyttet til en opplevelse av lav selvoppfatning knyttet til egen kropp (Carmona et al., 2015; Lodewyk & Sullivan, 2016). Tidligere forskning viser at slike opplevelser er svært avgjørende for å predikere kroppsbildets betydning for deltakelse i fysisk aktivitet, kroppsøving og svømming sammen med andre (Carmona et al., 2015; Kerner et al., 2018a). Reaksjoner utspiller seg på bakgrunn av hvordan man håndterer situasjonen og vil kunne ha betydning for elevenes atferd, samt trivsel og deltakelse i kroppsøving.



### 3. Metode

Med utgangspunkt i oppgavens problemstilling falt valget på en kvantitativ forskningstilnærming. Skillet mellom kvantitativ og kvalitativ forskning blir oftest innrammet i bruk av nummer og tall heller enn ord og tekst, eller mer presist, bruk av lukkede spørsmål og svar heller enn åpne spørsmål og svar (Creswell & Creswell, 2018). Mens kvalitativ forskning søker forståelse for meningen individ og grupper tillegger et sosialt eller menneskelig problem, forsøker kvantitativ forskning å teste objektive teorier ved å undersøke forhold og sammenheng mellom variabler. Variablene kan på sin side måles, typisk gjennom instrumenter, slik at nummererte data kan analyseres ved hjelp av statistiske prosedyrer (Creswell & Creswell, 2018). Kvantitative metoder er hensiktsmessig dersom man skal beskrive antall mennesker som er involvert i ulik atferd eller som har spesifikke holdninger, eller fokusere på å forklare måten folk oppfører seg på eller predikere hvordan de kan opptre i framtiden (Nardi, 2014).

I starten av arbeidet med denne oppgaven ble det viktig å danne et mål for hva som skulle være hensikten med studien, og dermed for å utarbeide et forskningsdesign for studien. Dette gjøres gjennom flere stadier ved å utvikle konsepter fra ideer, teorier eller tidligere forskning, for så å omgjøre konseptene til målbare variabler. Målet for studien styrer i stor grad valget av mest passende forskningsmetode for å samle data (Nardi, 2014). Surveyforskning gir en kvantitativ eller numerisk beskrivelse av trender, holdninger og meninger i en populasjon ved å studere et utvalg fra den respektive populasjonen (Creswell & Creswell, 2018). Denne studien benytter seg av surveyforskning i form av spørreskjema for datainnsamling, med en intensjon om å generalisere fra utvalg til populasjon. Et surveydesign gir dermed en kvantitativ beskrivelse av trender, holdninger, og meninger fra en populasjon, og/eller tester for assosiasjoner mellom variabler for en populasjon.

Kvantitative forskningsspørsmål søker oversikt over det forholdet mellom variabler som forskeren undersøker (Creswell & Creswell, 2018). I tillegg er det vanlig å utforme kvantitative hypoteser, som er prediksjoner som forskeren gjør om forventede utfall av forholdet mellom variabler. Gjennom statistiske prosedyrer gjør forskeren tester og trekker slutninger om populasjonen fra et utvalg. Surveymetoder kan benyttes for å teste påstander om assosiasjoner mellom variabler (Creswell & Creswell, 2018). Denne delen av oppgaven presenterer og beskriver den metodiske tilnærmingen i oppgaven, samt ulike valg som er tatt

underveis. Dette er nødvendig for å gjøre studien mest mulig transparent, samt sikre studiens validitet og reliabilitet. I forkant av masteroppgaven ble det gjennomført en pilotundersøkelse i forbindelse med emnet IDR3027, forskningspraksis i idrettsvitenskap. En slik pilot har også bidratt til å sikre studiens kvalitet, i tillegg til å legge føringer for denne studien.

Metodekapittelet beskriver den kvantitative forskningstilnærmingen, utvalg og rekruttering, konstruksjon av spørreskjema, beskrivelse av de inkluderte variablene i studien, i tillegg til kvalitetsvurdering, etiske betraktninger og beskrivelse av statistiske analyser.

### 3.1 Elektronisk spørreskjema

Kvantitative metoder innebærer vanligvis utforming av spørsmål for surveystudier, kvantifisering av respons og statistiske analyser av dataen. Spørreskjemaet er spesielt hensiktsmessig for å måle menneskers holdninger, og for å innhente data fra et stort antall respondenter, som ellers ville vært for utfordrende og tidkrevende å observere med kvalitative metoder (Nardi, 2014). Internettbasert forskning og elektroniske spørreskjemaer er blitt en av de mest dominerende metodene for å gjennomføre slike undersøkelser.

Med elektroniske spørreskjema har man mulighet til å nå et større antall deltakere (Cohen, Manion & Morrison, 2018). Det reduserer kostnader, og tid det vil ta til å distribuere, samle og prosessere data. Dataen kan prosesseres automatisk umiddelbart etter at det er innsendt fra respondentene (Andrews, Nonnecke & Preece, 2003). Spørreskjemaet distribueres raskt og svarene registreres umiddelbart i databaser, og på den måten kan en større del av populasjonen nås. I tillegg har forskere lettere for å nå populasjoner som anses som relativt vanskelige å nå gjennom en garanti av fullstendig anonymitet. Elektroniske spørreskjema kommer ofte med innstillinger som gjør det umulig med tilbakesporing av respons til enkeltindivider. Respondenter kan også fullføre spørreskjemaet hjemmefra, i selvvalgte og kjente omgivelser, innenfor et tidsrom som passer dem. Dette minimerer organisatoriske begrensninger for både forskeren og deltakeren. Det reduserer også mulighetene for påvirkning fra forskeren, og menneskelige feil ved prosessering av data (Cohen et al., 2018).

Denne undersøkelsen benytter elektronisk spørreskjema gjennom *Nettskjema*. Dermed lagres ikke IP-adresser, og respondentene er sikret anonymitet. Likevel er ikke elektroniske spørreskjemaer helt uten problemer. Å bruke internett til å samle kvantitative data presenterer utfordringer man ikke finner i konvensjonell forskning (Andrews, Nonnecke & Preece, 2007).

Enkelte grupper kan være underrepresentert og det kan være problemer med frafall og frivillighetsbias (Cohen et al., 2018). Ved gjennomføring av spørreundersøkelser kan frafall komme av at respondenter mister interessen og dermed velger å avslutte undersøkelsen før den er fullført. Terskelen for å avslutte et internettbasert spørreskjema viser seg å være lavere enn ved papirbaserte skjemaer (Cohen et al., 2018). Mangelen på deltakere kan være høy, og potensielle deltakere kan velge å ikke delta. Til gjengjeld vil sikkerheten om anonymitet kunne redusere problemer med ærlighet og medføre mer oppriktige data (Nardi, 2014).

Ved selve utformingen av spørreskjemaet ble det gjort noen enkle grep for å forsøke å ta høyde for slike problemer som blant annet frafall. Den lave svarprosenten ved internettbasert forskning viser seg ofte å komme av en overbelastende mengde informasjon i starten av en undersøkelse, samt overveldende spørsmål (Cohen et al., 2018). Å holde det kort og konsist er dermed viktige nøkkelford. Introduksjonen til spørreskjemaet ble derfor forsøkt holdt til et minimum, og spørsmålene ble utformet så kort og konkret som mulig. I tillegg beskriver Cohen et al. (2018) viktigheten av å gi respondentene en form for indikasjon på progresjonen når undersøkelsen gjennomføres. Dette er elementer som Nettskjema allerede er utstyrt med, som viser respondentene hvor langt de har kommet og hvor langt det er igjen.

### 3.2 Utvalg og rekruttering

Populasjonen som undersøkes er norske videregående elever. For å undersøke populasjonen er det ideelle målet å trekke et randomisert utvalg, hvor hver enkelt videregående elev i Norge har lik sannsynlighet for å bli trukket ut. I de fleste tilfeller er dette svært vanskelig, og kanskje umulig å oppnå (Creswell & Creswell, 2018). Utvalget i denne studien ble trukket gjennom en mindre ønskelig, men vanlig utvalgsstrategi, nemlig ikke-sannsynlighetsutvalg. Respondentene blir valgt ut fra praktiske årsaker, spesielt basert på tilgjengelighet. I slike tilfeller blir ikke utvalget forsøkt generalisert til populasjonen (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014). Det kan imidlertid gi gode indikasjoner på hvorvidt videregående elever trives i kroppsøving og svømming, og hvordan de forholder seg til ulike kroppsideal og kroppspress.

Når det kommer til rekruttering, argumenterer Andrews et al. (2007) for at internettbaserte undersøkelser i kombinasjon med rekruttering via e-post er et utmerket verktøy for å invitere individ til deltakelse i elektroniske undersøkelser. Lenken til spørreskjemaet ble sendt via e-post til rektor, avdelingsledere og/eller lærere ved 11 ulike videregående skoler i Norge, med

informasjon og en forespørsel om å distribuere undersøkelsen til elevene ved skolen. To av skolene responderte på forespørselen, og var villige og positive til å delta. Man kan dermed si at argumenter og funn i Cohen et al. (2018) og Nardi (2014) om at internettbasert forskning ofte fører til lav svarprosent stemmer overens med denne studien. Totalt 200 elever deltok på undersøkelsen. Datamaterialet består av 45,5% gutter og 54,5% jenter, fordelt på alle tre klassetrinnene: 23,5% fra vg1, 52% fra vg2, og 24,5% fra vg3. Ulike studieretninger er representert, hvor 17,5% er fra studiespesialiserende, 44% fra yrkesfaglige retninger, og 38,5% fra idrettsfag.

### 3.3 Konstruksjon av spørreskjema

Spørreskjemaet er nærmest identisk med spørreskjemaet som ble utarbeidet i forbindelse med pilotundersøkelsen i IDR3027. Med hensyn til oversiktighet og som et forsøk på å gjøre undersøkelsen minst mulig overveldende er spørreskjemaet delt inn i ulike kategorier.

Innledningsvis beskrives formålet med studien, og informasjon om hva det vil si for elevene å delta. Deretter stilles spørsmål om demografiske forhold som kjønn, klassetrinn, og studieprogram. Dette blir etterfulgt av instrumentet SATAQ som stiller generelle påstander for å fange opp elevenes internalisering av ulike kroppsideal og opplevelser av kroppspress. Til slutt skal elevene svare på påstander om spesifikke forhold knyttet til kropp i kroppssøving innenfor følgende kategorier: aktiviteter, medelever, garderoben/dusjen, kroppssøvlingslæreren, og gymtøy. Spørreskjemaet er framstilt i vedlegg 3.

Ved konstruksjonen av spørreskjemaet oppstod spesielt en utfordring knyttet til hvilket begrep som skulle brukes om elevenes aktivitetsfag. Ved de fleste studieprogrammer i videregående skoler har elevene kroppssøving, men idrettsfagelever har flere ulike aktivitetsfag som blant annet aktivitetslære, toppidrett og breddeidrett. I dagligtalen brukes imidlertid oftest begrepet *gym* blant elevene. Derfor ble det viktig å finne et begrep som alle elever ville gjenkjenne og for å oppnå et så likt referansepunkt som mulig. Av den grunn valgte jeg å høre med flere idrettsfagelever som alle var enige om at å bruke kroppssøving som begrep ville være forståelig også for dem. Likevel ble det innledningsvis, sammen med informasjon om undersøkelsen, spesifisert at kroppssøving refererer til det elevene omtaler som gym/aktivitetsfag.

### 3.4 Inkluderte variabler i studien

I denne delen av oppgaven skal variablene som undersøkes i de statistiske analysene beskrives. I spørreskjemaet benyttes et allerede eksisterende måleinstrument utviklet av Schaefer et al. (2017) som hovedkomponent. Dette er blant annet til fordel for studiens reliabilitet (Hyman, Lamb & Bulmer, 2006). Det er imidlertid ikke alltid slik at det finnes eksakte eksisterende mål for det man ønsker å undersøke. Løsningen blir derfor å danne egne mål. Tidligere forskning og egne oppfatninger av vesentlige komponenter for studien ble brukt til å foreta valg om hvilke andre forhold som kan undersøkes i sammenheng med elevtrivsel i kroppsøving og svømming. Videre presenteres derfor den avhengige variabelen som undersøkes i den multivariate regresjonsanalysen, det allerede eksisterende måleinstrumentet, samt studiens inkluderte variabler knyttet til spesifikke kroppsforhold i kroppsøving og svømming.

#### 3.4.1 Trivsel i kroppsøving og svømming

Formålet med oppgaven er å undersøke hvorvidt variasjoner i kroppsilde og kroppspress påvirker trivsel i kroppsøving og svømming. Dette er operasjonalisert gjennom enkle påstander: «jeg trives i kroppsøving» og «jeg trives i svømmeundervisning», og besvares på en skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). De to variablene viser en positiv korrelasjon ( $r=0.5$ ,  $p<0.05$ ), som viser at de måler noe av det samme, som ønskelig. At Pearsons  $r$  ikke er for sterk er også en god indikasjon på at variablene ikke måler akkurat det samme, som også er ønskelig (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017). For statiske analyser slås variablene sammen til et samlet mål, kalt trivsel i kroppsøvingsfaget, og benyttes som hovedmål på trivsel. Variabelen vil dermed være med i alle de statistiske analysene, inkludert som avhengig variabel i den multivariate regresjonsanalysen (finnes i kap. 4.3). I tillegg blir de to opprinnelige variablene, trivsel i kroppsøving og trivsel i svømming, inkludert i deskriptiv analyse, samt korrelasjonsanalyser for å fange opp ulike nyanser dem imellom.

#### 3.4.2 Kroppsilde, kroppsideal og kroppspress

Måleinstrumentet SATAQ er ment til å undersøke samfunnsmessige og mellommenneskelige aspekter ved utseendeidealer, og blir dermed benyttet i denne studien som mål på internalisert kroppsilde og opplevd kroppspress (Schaefer et al., 2015). For å øke måleinstrumentets presisjon ble det i den reviderte utgaven utviklet en versjon for kvinner og en versjon for menn (Schaefer et al., 2017). Dette gir rom for mer presise vurderinger av sosiokulturelle

innflytelser som en faktor i forståelsen av kroppsbilde- og spiseforstyrrelser, og gir forskere kjønnsspesifikke mål for å fange opp utseenderelatert press og idealinternalisering (Schaefer et al., 2017). Kvinnenes versjon består av 31 påstander, mens instrumentet for menn består av 28 påstander. Respondentene skal svare på hvor enig de er i påstandene på en Likertskala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).

I begge versjonene deles påstandene inn sju skalaer som måler internalisering og press. De sju faktorene er tydelig tolkbare og reflekterer de samme temaene som er identifisert i begge utvalgene, selv om det nøyaktige utsagninnholdet varierer noe. I de endelige versjonene ble 20 utsagn beholdt som er identiske for begge kjønn. Dermed gjelder 8 utsagn utelukkende for menn, og 11 utsagn utelukkende for kvinner (Schaefer et al., 2017). I likhet med Schaefer et al. (2017) blir det også i denne studien benyttet korrelasjons- og faktoranalyse, samt en reliabilitetstest for kvalitetssikring av skalaene. Skalaen konstrueres som et gjennomsnitt av verdiene på påstandene (Ringdal & Wiborg, 2017). Korrelasjonskoeffisienter over 0,3 er akseptable (Cohen et al., 2018; Ringdal & Wiborg, 2017). I prinsippet bør faktorer med egenverdi over 1, etter Kaisers kriterium, beholdes for tolkning (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017; Ringdal & Wiborg, 2017). For å sjekke om variablene egner seg for faktoranalyse benyttes Kaiser-Meyer-Olkins-kriteriet (KMO), hvor verdier over 0,6 anses som tilfredsstillende, og verdier over 0,8 som meget tilfredsstillende (Cohen et al., 2018; Ringdal & Wiborg, 2017). Skalaens reliabilitet måles gjennom Cronbachs alpha ( $\alpha$ ), hvor verdier over 0,7 regnes som tilfredsstillende (Ringdal & Wiborg, 2017). Skalaene er som følger: (1) internalisering: et tynt ideal, (2) internalisering: et muskuløst ideal, (3) internalisering: generell attraktivitet, (4) press: familiemedlemmer, (5) press: jevnaldrende, (6) press: media, (7) press: betydningsfulle andre.

Faktoranalysen viser flere eksempler på kryssladninger. Det er likevel besluttet å beholde variablene med kryssladninger. For jentene i utvalget viser faktoranalysen en sjufaktorløsning, men det er også belegg for en seksfaktorløsning. De fleste av variablene sorterer seg i forventede faktorer ut fra det opprinnelige instrumentet, men variablene som inngår i skalaene press fra jevnaldrende og press fra betydningsfulle andre lader alle sterkest på samme faktor. Tidligere forskning viser belegg for begge løsninger (Schaefer et al., 2017). Schaefer et al. (2017) tester instrumentet på tre forskjellige utvalg, og for ungdomsjenter i alderen 10-14 år inngår påstandene som opprinnelig formet to separate faktorer (press: jevnaldrende og press: betydningsfulle andre) i dette utvalget kun i en faktor. Jeg velger



likevel å ta utgangspunkt i en sjufaktorløsning med separate skalaer for press fra jevnaldrende og press fra betydningsfulle andre.

Faktorløsningen for guttene i utvalget viser at de fleste påstandene som omhandler press fra ulike sosiokulturelle innflytelser lader sterkest på samme variabel. Jeg danner likevel sju skalaer ettersom instrumentet er validert av Schaefer et al. (2017). Det er også rimelig å argumentere for at blant annet press fra media og press fra familiemedlemmer skiller seg konseptuelt fra hverandre, og at respondentene dermed har svart deretter. Verdiene for kvalitetssikring av de sju skalaene presenteres under.

#### *Internalisering: et tynt ideal*

Skalaen for jenter består av fire påstander. Korrelasjonsanalysen viser verdier fra 0,61 ( $p < 0,05$ ) – 0,76 ( $p < 0,05$ ). En faktor viser egenverdi over 1 (3,02). KMO har en verdi på 0,83 og alpha viser tilfredsstillende reliabilitet på 0,89. For gutter består skalaen av to påstander med korrelasjonsverdi 0,76 ( $p < 0,05$ ), og en faktor med egenverdi 1,76. Alphaverdien er 0,86.

#### *Internalisering: et muskuløst ideal*

For jenter består skalaen av fem påstander. I forkant av analysene snus retningen på en av variablene ettersom den lader motsatt sammenlignet med de andre. Korrelasjonsverdiene viser 0,27 ( $p < 0,05$ ) – 0,83 ( $p < 0,05$ ). Den laveste korrelasjonsverdien er dermed tilnærmet det som regnes som akseptabelt. En faktor viser egenverdi på 3,52. KMO viser 0,84. Alphaverdien viser tilfredsstillende reliabilitet på 0,89. Skalaen for gutter består av fire påstander, med korrelasjonsverdier fra 0,44 ( $p < 0,05$ ) – 0,68 ( $p < 0,05$ ). Faktoranalysen indikerer en faktor med egenverdi over 1 (2,7). KMO viser 0,77 og alpha er 0,84.

#### *Internalisering: generell attraktivitet*

I versjonen for jenter består skalaen av seks påstander hvor korrelasjonsanalysen viser signifikante verdier som strekker seg fra en relativt svak korrelasjon til en sterk korrelasjon, 0,24 ( $p < 0,05$ ) – 0,77 ( $p < 0,05$ ). En faktor viser egenverdi over 1 (3,7). KMO er 0,84, og alpha viser 0,86. For gutter består skalaen av to påstander med en korrelasjonsverdi på 0,63 ( $p < 0,05$ ). En egenverdi er over 1 (1,63), og alpha viser 0,77.

I forkant av analysene snus retningen til begge variablene for gutter, samt de samme to variablene i versjonen for jenter, ettersom de er motsatt ladet i forhold til de andre; om respondentene egentlig IKKE tenker så mye på utseende, eller IKKE tenker så mye på hvordan de ser ut.

#### *Press: familie*

Fire påstander inngår i skalaen for jenter, og korrelasjonsverdiene viser fra 0,24 ( $p < 0,05$ ) – 0,75 ( $p < 0,05$ ). Faktoranalysen viser en faktor med egenverdi over 1 (2,5). KMO er 0,67 og alpha er 0,84. For gutter består skalaen av fem påstander. Her oppstår noen statistiske problemer med korrelasjonsverdier som strekker seg fra NS – 0,73 ( $p < 0,05$ ) (0,15 ( $p = 0,17$ ) – 0,73 ( $p < 0,05$ )). Faktoranalysen viser to faktorer med egenverdi over 1 (2,9 og 1,07).

Skreddiagrammet viser to dimensjoner. Dersom den første dimensjonen forklarer klart over 50% er det vanlig å velge en endimensjonal løsning (Ringdal & Wiborg, 2017). I dette tilfellet forklarer den første dimensjonen 58%. Videre ses det på faktorladningene ved valg av bare en faktor. De fleste ladningene er rundt 0,75 eller mer. Unntaket er variabelen for «Familiemedlemmer oppmuntrer meg til å komme i bedre form» med en ladning på 0,52. Ifølge Ringdal og Wiborg (2017) regnes 0,40 vanligvis som en nedre grense for hva som er akseptabelt. På bakgrunn av dette er det grunnlag for å gå videre med en faktor. Man kan argumentere for at begrepet «oppmuntrer» er det som gjør at variabelen skaper statistiske problemer. Det å bli oppmuntret til å komme i bedre form anses gjerne ikke som noe form for kroppspress av respondentene. Hadde man omformulert påstanden til «Familiemedlemmer presser meg til å komme i bedre form» kunne dette gitt andre resultater, og skapt bedre forutsetninger for tilfredsstilte verdier for variabelen. KMO er tilfredsstillende på 0,73, og alphaverdien viser tilfredsstillende verdi 0,79.

#### *Press: jevnaldrende*

Skalaen for jenter består av fire påstander. Analysene viser korrelasjonsverdier fra 0,45 ( $p < 0,05$ ) – 0,80 ( $p < 0,05$ ), og enfaktorløsning med egenverdi 2,95. KMO er 0,80 og alphaverdien viser tilfredsstillende reliabilitet på 0,88. For gutter består også skalaen av fire påstander, og viser korrelasjoner fra 0,49 ( $p < 0,05$ ) – 0,89 ( $p < 0,05$ ). En faktor har egenverdi over 1 (3,1). KMO viser 0,81 og alphaverdien er 0,89.

### *Press: Betydningsfulle andre*

For jenter består skalaen av fire påstander. Korrelasjonene viser verdier fra 0,65 ( $p < 0,05$ ) – 0,82 ( $p < 0,05$ ). En faktor har egenverdi over 1 (3,16). KMO viser 0,81 og alphaverdien er 0,91. Skalaen for gutter består av fem påstander. Korrelasjonsverdiene strekker seg fra 0,61 ( $p < 0,05$ ) – 0,89 ( $p < 0,05$ ), og faktoranalysen viser en enfaktorløsning med egenverdi 4,03. KMO er 0,84 og alpha er 0,93.

### *Press: Media*

I versjonen for jenter består skalaen av fire påstander hvor korrelasjonsanalysen viser signifikante verdier som strekker seg fra 0,72 ( $p < 0,05$ ) – 0,90 ( $p < 0,05$ ). En faktor har egenverdi over 1 (3,34). KMO viser 0,80 og alphaverdien er 0,93. For gutter består skalaen av seks påstander hvor korrelasjonsverdiene strekker seg fra 0,64 ( $p < 0,05$ ) – 0,94 ( $p < 0,05$ ). En enfaktorløsning med egenverdi 5,01 forekommer. KMO viser 0,88 og alphaverdien er 0,96.

### *Sammenslåing av skalaene for jenter og gutter*

Til tross for at instrumentet baseres på ulikt antall utsagn for jenter og gutter, uttrykker de skalaene samme underliggende fenomen. Skalaene for jenter og gutter settes derfor sammen for videre statistiske analyser i studien. Etersom versjonen for gutter er relativt ny, og en sjufaktorløsning er blitt validert av Schaefer et al. (2017), benyttes en slik løsning også i denne studien. Analysene som er gjennomgått ovenfor gir også belegg for en slik løsning, til tross for enkelte statistiske utfordringer med skalaen press fra familiemedlemmer. Også for sammenligningsgrunnlag og videre analyser blir det vurdert som mest hensiktsmessig å fortsette med en sjufaktorløsning. På den måten får man mulighet til å identifisere andre former for press utover de innflytelsene TIM beskriver (Schaefer et al., 2017).

### 3.4.3 Spesifikke variabler om kropp i kroppsøving

Spørreskjemaet i denne oppgaven ble først utviklet i forbindelse med pilotundersøkelsen i IDR3027. Spørsmålene ble utviklet etter at det i spesialiseringsoppgaven i IDR3025 ble identifisert en rekke funn i forskningsartikler (e.g. Carmona et al., 2015; Kerner et al., 2018a, 2018b; Lodewyk & Pybus, 2013; Sicilia et al., 2016). De ulike forskningsfunnene ble brukt som utgangspunkt for å utvikle spørsmål til denne studien. Tidligere forskning og egne oppfatninger rundt vesentlige komponenter ble brukt i utvelgingsprosessen av variabler for statistiske analyser i studien. Dette førte til supplerende variabler innenfor følgende fire

tematiske kategorier: trygghet, sosial sammenligning, skjuleteknikk og unngåelsesatferd. To av målene innebærer trygghet til kroppsøvingslærer og trygghet til medelevene i kroppsøving. Ett av målene er et sammensatt mål på sosial sammenligning, bestående av enkeltpåstandene «jeg sammenligner kroppen min med mine medelever i kroppsøving» og «jeg sammenligner kroppen min med mine medelever i garderoben» ( $r=0,75$ ,  $p<0,05$ ). To mål på skjuleteknikk i form av (1) å benytte bekledning som skjuler kroppen, og (2) skjule kroppen i garderoben, er inkludert. Til slutt er tre mål på unngåelsesatferd inkludert i form av (1) redusert innsats for å unngå å svette, (2) finne på unnskyldning for å slippe å delta, og (3) la være å dusje etter kroppsøvingundervisning. Målene er utformet som påstander hvor elevene skal svare på hvor godt påstandene stemmer for seg på en skala fra 1 (helt uenig/svært lite sannsynlig) til 5 (helt enig/svært sannsynlig). Spørsmålsformuleringene finnes i spørreskjemaet i vedlegg 3.

#### 3.4.4 Kontrollvariabler

I den multivariate regresjonsanalysen inkluderes kontrollvariabler som vil kunne være med på å forklare variasjoner i elevers trivsel i kroppsøvingfaget. Dette gjelder de individuelle variablene kjønn, klassetrinn og studieprogram, som indikerer spesifikke kjennetegn ved den enkelte respondent. Kjønn er kodet gutt=0 og jente=1. Klassetrinn er kodet vg1=1, vg2=2 og vg3=3. For studieprogram skal elevene svare på om de er elev ved studiespesialiserende, yrkesfag eller idrettsfag. Variabelen inkluderes som dummysett i regresjonsmodellen, hvor yrkesfag settes som referanseverdi.

#### 3.5 Kvalitetsvurdering

Man kan konstruere de beste målene i verden, men dersom de ikke er nøyaktige eller konsekvente, er ikke resultatene til å stole på. Dårlig kvalitet på målinger er en av hovedkildene til feil i studier. Det er spesielt to kjernekonsept i forskningsmetodologien som krever særlig oppmerksomhet; validitet og reliabilitet (Nardi, 2014). Dette er ofte vanskelig å avgjøre i forkant av datainnsamling, sett bort i fra at måleinstrumentet er validert på forhånd, eller ved gjennomføring av pilotundersøkelse. Høsten 2021 ble det gjennomført en pilottest av spørreskjemaet hvor 42 idrettsfagelever ved en videregående skole deltok. Dette var viktig for å etablere innholdsvaliditet, og for å få en evaluering av spørsmålene, formatet og instruksjoner. I tillegg gav det en indikasjon på hvor lang tid studien ville ta.

Tilbakemeldinger fra respondentene indikerte at spørreskjemaet var enkelt å forstå, at spørsmålene var enkle å svare på og at instruksjonene var tilstrekkelig. Sammen med bruk av

et allerede eksisterende måleinstrument bidrar dette til å øke studiens reliabilitet. Trusler mot validitet og reliabilitet kan likevel aldri viskes ut helt, men effekten av truslene kan svekkes gjennom å rette oppmerksomhet til de to komponentene (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014; Ringdal, 2013). Reliabilitet og validitet i studien skal drøftes ytterligere i dette delkapitlet, i tillegg til studiens generaliserbarhet.

### *Reliabilitet*

Reliabilitet er i hovedsak en paraplybetegnelse for pålitelighet, konsistens og mulighet for reproduksjon over tid, for instrumenter og respondenter (Cohen et al., 2018). Det handler om troverdige resultater, og presisjon og nøyaktighet. Det finnes flere måter å evaluere reliabilitet i kvantitativ forskning, som stabilitet og intern konsistens. Reliabilitet som stabilitet er et mål på konsistens over tid, hvor instrumentet gir lignende data fra lignende respondenter over tid (Ringdal, 2013). Sett bort ifra pilotundersøkelsen har det ikke blitt gjennomført gjentatte målinger med spørreskjemaet, og det blir dermed vanskelig å vurdere reliabilitet som stabilitet. Reliabilitet innebærer derimot også hvorvidt resultater fra tidligere bruk av instrumentet demonstrerer akseptabel reliabilitet (Creswell & Creswell, 2018).

Studien baserer seg i stor grad på instrumentet utviklet av Schaefer et al. (2017). Det å benytte allerede eksisterende måleinstrument er til fordel for studiens reliabilitet (Hyman et al., 2006). En av de mest sentrale fordelene er at instrumentet har blitt grundig testet på forhånd. Måleinstrumentet som benyttes for å måle internalisering av kroppsideal og sosiokulturelt kroppspress er ved gjentatte anledninger testet og retestet på både lignende utvalg og ulike utvalg. Det er dermed grunnlag for å si at instrumentet har gode reliabilitetsforutsetninger.

Den interne konsistensen til instrumentets skalaer er målt med Cronbachs alpha ( $\alpha$ ), som er en statistisk størrelse som strekker seg mellom 0 og 1, og er den viktigste formen for reliabilitet for instrument med flere utsagn (Creswell & Creswell, 2018; Ringdal, 2013). Det handler om i hvilken grad ulike utsagn i et instrument oppfører seg på samme måte. Optimale alphaverdier strekker seg fra .7 til .9 (Creswell & Creswell, 2018). Alphaverdiene til alle de sju skalaene i versjonen både for kvinner og for menn er over idealverdien, som dermed betyr tilfredsstillende intern konsistens. Dette stadfester at videre analyser faktisk måler det de er ment til å måle.

Sammenlignet med for eksempel intervju har spørreskjemaet også ofte bedre forutsetninger for reliabilitet ettersom det gjennomføres anonymt (Cohen et al., 2018). Det at respondentene er garantert anonymitet og at det er ingen muligheter for tilbakesporing av svar bidrar til å redusere problemer med ærlighet, samt tilbøyeligheter for å gi sosialt ønskelige svar heller enn sanne og ærlige svar.

### *Validitet*

I likhet med reliabilitet er også validitet blant annet knyttet til sannferdighet i svar, hvor det å vri svarene til det som er sosialt ønskelig bidrar til å undergrave målets validitet (Ringdal, 2013). I spørreskjemaer kan validitet ses fra hovedsakelig to synspunkter; hvorvidt respondentene gjennomfører spørreskjemaet nøyaktig, ærlig og korrekt, og for det andre, om de som unnlater å fullføre spørreskjemaet ville ha gitt samme fordeling av svar (Cohen et al., 2018). Reliabilitet handler i hovedsak om egenskaper ved de målte skalaene, mens validitet i større grad omhandler relasjonen mellom disse indikatorene og det teoretiske begrepet. Validitet betyr lite dersom målet ikke er reliabelt, og reliabilitet er dermed en nødvendig forutsetning for validitet (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014; Ringdal, 2013).

Når det kommer til validitet i måleinstrumentet SATAQ kan man si at forutsetningene ligger til rette for at instrumentet er en god indikator på konseptet som undersøkes. Det er ett av de mest brukte målene innenfor sitt felt, og er blitt validert gjennom tester på flere utvalg på tvers av ulike land (e.g. Cihan, Bozo, Schaefer & Thompson, 2016; Schaefer et al., 2017; Stefanile, Nerini, Matera, Schaefer & Thompson, 2019). Dette vil dermed skape forutsetninger for data med høy kvalitet (Hyman et al., 2006). De ulike komponentene i måleinstrumentet på kroppsbilde og kroppspress er blitt validert av Schaefer et al. (2017). Her er blant annet innholdsvaliditet sikret gjennom enighet mellom flere forskere som har evaluert målingene (Nardi, 2014; Schaefer et al., 2017). Validitet gir dermed en indikasjon på hvor godt man klarer å måle det man har til hensikt å måle, mer presist; hvorvidt operasjonaliseringene måler det de skal måle (Nardi, 2014; Ringdal & Wiborg, 2017). Teoretiske og begrepsmessige hensyn er gjerne et uttrykk for slik begrepsvaliditet (Cohen et al., 2018; Skog, 2004). Dette er viktig for å foreta gode og riktige analyser av dataen. Som nevnt tidligere, er de spesifikke målene på kropp i kroppsoving identifisert gjennom tidligere forskning, som skaper forutsetninger for valide mål på de ulike konseptene.

Validitet handler om nøyaktighet og hvorvidt operasjonaliseringene riktig indikerer det de skal (Nardi, 2014). Ettersom trivsel i kroppsøvingsfaget tildeles stor plass i oppgaven blir det nødvendig å drøfte validiteten til målet på trivsel, særlig i lys av innholdsvaliditet.

Innholdsvaliditet innebærer en subjektiv forståelse av hvorvidt et mål fanger opp kompleksiteten i et konsept (Nardi, 2014; Ringdal, 2013). Teoretiske begreper er gjerne komplekse og rike på meningsinnhold, som kan medføre utfordringer i å danne mål som gir samsvar mellom begrepet og operasjonalisert mål (Ringdal, 2013). Trivsel i kroppsøvingsfaget er et komplekst fenomen, og det er grunnlag for å argumentere for at trivsel i kroppsøvingsfaget er dynamisk. Dismore og Bailey (2011) tar blant annet hensyn til at holdninger til kroppsøving kan endre seg i ulike sammenhenger og at de kan være relativt forbigående. De finner også at påvirkningsfaktorer som aktiviteter og lærere vil være avgjørende for trivsel i øyeblikket (Dismore og Bailey, 2011)

I en tverrsnittsundersøkelse som denne studien kan dermed måling av trivsel i kroppsøvingsfaget medføre utfordringer med tanke på validitet. Når det stilles spørsmål om trivsel, blir elevenes referansepunkt i det gitte øyeblikket sentralt, og deres svar vil gjerne være avhengig av tidspunktet undersøkelsen besvares. Svaret kan være basert på opplevd trivsel i det bestemte tidspunktet, eller være et uttrykk for gjennomsnittlig trivsel for alle kroppsøvingstimer. Det at studiens mål på trivsel i kroppsøvingsfaget baseres på to enkle påstander om hvor godt elevene trives i kroppsøving og svømming på en skala fra 1 til 5, vil kunne skape utfordringer for målets validitet. Sett bort ifra utfordringene dette utgjør gir målet gode forutsetninger for å undersøke hvordan forhold knyttet til elevenes kroppsbygge påvirker og henger sammen med trivselen i det øyeblikket elevene svarer på undersøkelsen, som er hovedformålet med å inkludere trivsel som avhengig variabel i den multivariate regresjonsanalysen. Det bidrar også til å gi indikasjoner på hvordan det fungerer i praksis. En løsning til senere forskning vil være å skape et mer sammensatt mål som tar for seg flere aspekter ved trivsel i faget.

### *Generalisering*

Validitet handler også om hvorvidt et annet utvalg fra samme populasjon ville gitt samme distribusjon av svar, også kalt ekstern validitet. Studiens generalisering fra utvalg til populasjon er dermed sentralt (Cohen et al., 2018). Som nevnt tidligere ble studiens respondenter valgt gjennom et ikke-sannsynlighetsutvalg, i hovedsak basert på tilgjengelighet. Utvalget fungerer dermed hovedsakelig som en representasjon av seg selv, hvor resultatene

gjelder for de tilgjengelige individene (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014). Dette gir dermed ingen systematisk generalisering til populasjonen. Sett bort ifra det vil dataen i denne studien likevel gi en god indikasjon på hvordan videregående elever forholder seg til kroppsideal og opplever kropp- og utseendepress. Det vil også gi en god indikasjon på hvordan dette henger sammen med deres trivsel i kroppsøving og svømming. Utvalgsbias er imidlertid et sentralt nøkkelord som må trekkes fram, og som kan være et problem som blant annet forekommer ved internettbaserte undersøkelser (Cohen et al., 2018). Vanligvis benyttes ikke-sannsynlighets- og frivillig utvelging, som vil kunne begrense validiteten, samt redusere utvalgets representativitet. Så lenge dette er anerkjent trenger det ikke nødvendigvis å være en stor ulempe for studien.

### 3.6 Etske betraktninger

Forskeren må til enhver tid operere på den måten som er til det beste for deltakeren (Cohen et al., 2018; Ringdal, 2013). Det betyr at rettighetene til deltakerne alltid trumfer rettigheter eller trusler mot integriteten til forskningen. Et spørreskjema vil alltid være en inntrenger i livet til respondenten, enten det er i form av tid, nivå av trussel eller sensitivitet, eller den mulige invasjonen i privatlivet. Respondentene er ikke passive datagivere for forskere, men subjekter og ikke objekter for forskning (Cohen et al., 2018). Derfor er det viktig å tenke grundig gjennom og nøye vurdere de etske forholdene ved forskningen.

Det finnes noen innledende vurderinger som forskere bør adressere før planlegging av forskning. Uansett hva som undersøkes må samfunnsforskere alltid ta hensyn til effektene forskningen kan ha på deltakerne, og handle på en måte som tar vare på deres verdighet som mennesker (Cohen et al., 2018). Ved utforming av påstander til spørreundersøkelsen ble det gjort noen sentrale vurderinger i forbindelse med slike hensyn. Temaet i studien kan oppleves sårt og utfordrende for enkelte, og elevene er ungdommer som gjerne befinner seg i en sårbar situasjon. Det ble derfor viktig å så godt som mulig forsøke å sikre at spørsmålsformuleringene ikke ville fremprovosere tanker hos respondentene. Påstander som blant annet ligner «Jeg dømmer andres kropp» ble derfor fjernet fra spørreundersøkelsen.

Når respondenter skal velge å delta i en undersøkelse er det spesielt fire element som gjelder: kompetanse, frivillighet, fullstendig informasjon, og forståelse (Cohen et al., 2018). I form av et informasjonsskriv sammen med informert samtykke før gjennomføring av spørreskjemaet



blir det i denne studien tatt stilling til dette. Respondentene får tilstrekkelig kunnskap og fullstendig informasjon omkring hva spørreundersøkelsen handler om, og hva deres deltakelse innebærer. Det opplyses tydelig at det er frivillig å delta, og at undersøkelsen kan avsluttes når som helst dersom de ombestemmer seg. Prinsippet om informert samtykke stammer fra subjektets rett til frihet og selvbestemmelse (Cohen et al., 2018). Det handler om at individet skal bestemme seg for deltakelse etter å ha blitt informert om forhold som vil påvirke deres valg. Elevene som har besvart spørreskjemaet er over 16 år som ikke gjør det nødvendig med foresattes samtykke, og det er spesifisert på forhånd hva elevene samtykker til ved å gjennomføre spørreundersøkelsen.

Ved elektroniske spørreskjemaer er imidlertid informert samtykke ikke like rett fram som ved metoder og undersøkelser. I elektroniske spørreskjemaer vet ikke forskeren hvem deltakerne er. Det er derfor i slike tilfeller viktig å tenke over hvor sensitivt temaet er, sårbarheten til respondentene, og hvorvidt samtykke faktisk er nødvendig (Cohen et al., 2018). I flere tilfeller kommer det fram at deltakerne ikke leser informasjonen som gis ved elektroniske spørreskjema, og det kan dermed tenkes at flere ikke får tilstrekkelig med informasjon om hva de samtykker til og hva som skal skje med dataene (Cohen et al., 2018). For å ta høyde for dette ble det utvist forsiktighet med å unngå for lange informasjonsuttalelser. Det er derimot fortsatt ikke gitt at det blir lest, men i denne situasjonen anses sikkerheten omkring anonymitet som et prinsipp som veier opp for dette.

Etikk i forskning handler i prinsippet om sensitivitet overfor rettighetene til andre (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014; Ringdal, 2013). Respondentenes personvern er dermed viktig, og å sikre anonymitet er en måte å ta hensyn til dette på. Essensen i anonymitet er at informasjonen som gis av respondenten på ingen måte skal kunne avsløre deres identitet (Ringdal, 2013). En respondent er dermed ansett som anonym når verken forskeren eller andre kan identifisere deltakeren eller subjektet som har gitt informasjonen (Cohen et al., 2018). Ved å distribuere og samle data gjennom Nettskjema sikrer man anonymitet. IP-adresser lagres ikke, som gjør at sporbarhet hindres fullstendig. Ut fra Norsk senter for forskningsdatas (NSD) forskningsetiske retningslinjer er derfor ikke prosjektet meldepliktig (jf. vedlegg 1). Det foreligger ingen personopplysninger, og individets respons er fullstendig ugjenkjennelig.

Forskeren bør være kompetent og klar over hva det innebærer å samle data. Forskningen bør gjennomføres nøye og med riktige prosedyrer, og prosedyrene må rapporteres nøye og transparent (Cohen et al., 2018). Kvantitativ forskning introduserer etiske hensyn som er unikt relevant for metoder som involverer statistiske analyser. Rapportering av data skal gjøres tydelig. Det er viktig å fortelle sannheten, og ikke falsifisere data. Man bør unngå å være urettferdig selektiv, og feiltolke data (Cohen et al., 2018; Ringdal, 2013). Man må bruke statistisk metodologi som er relevant og passende for dataen for å opprettholde og skaffe validitet i resultatene. Åpenhet om begrensninger for statistiske slutninger og mulige feilkilder er viktig (Nardi, 2014). Transparensen i metodekapittelet bidrar til å ta høyde for dette.

### 3.7 Statistiske analyser

Datamaterialet blir behandlet i statistikkprogrammet Stata. Det er gjennomført en bivariat variansanalyse som tar for seg kjønnsforskjeller i studiens inkluderte variabler, som presenteres gjennom deskriptiv statistikk i kapittel 4.1 (tabell 1). Sammenhenger mellom de inkluderte variablene belyses gjennom en Pearsons  $r$  korrelasjonsanalyse, som undersøker den lineære sammenhengen mellom variabler (Ringdal, 2013). Det er viktig å bemerke at sammenheng ikke er det samme som et kausalt årsaksforhold, men det kan likevel fortelle oss noe om interaksjonen mellom variabler. Ulike uavhengige variablers ( $X$ ) effekt på avhengig variabel ( $Y$ ) undersøkes gjennom multivariat lineær regresjon. Ved lineær regresjon forteller parameterestimatet oss hvor mye den avhengige variabelen ( $Y$ ) endres for en enhetsendring i  $X$  (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017; Skog, 2004). På forhånd ble det testet for om forutsetninger for lineær regresjon oppfylles. Resultatene fra testene presenteres under.

#### 3.7.1 Forutsetninger for lineær regresjon

Det samlede målet på trivsel i kroppsøving og svømming (trivsel i kroppsøvingsfaget) benyttes som avhengig variabel i regresjonsmodellen. Måleinstrumentets skalaer for internalisering av kroppsideal og sosiokulturelle former for press inkluderes som uavhengige variabler for å undersøke deres effekt på trivsel. I tillegg inkluderes kontrollvariablene kjønn, klassetrinn og studieprogram. Studieprogram inkluderes som dummysett, ettersom dette gir mest meningsfulle statistiske analyser. I tillegg viser  $f$ -test en signifikant forbedring innenfor et 1% nivå ved inkludering av variabelen som dummysett. Forutsetningene det sjekkes for er linearitetsforutsetningen, forutsetningen om at restleddet er homoskedastisk, normalfordelt og

at det er fravær av autokorrelasjon (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017; Skog, 2004). I tillegg sjekkes det for fravær av multikollinearitet.

Det testes for samspill i modellen. Tidligere forskning gir grunnlag for å forvente samspillseffekt mellom flere variabler i modellen og kjønn, og jeg finner en signifikant samspillseffekt mellom press fra media og kjønn ( $p < 0,05$ ). Forsøker også andre samspill mellom internalisering av et muskuløst ideal og kjønn og internalisering av idealet om generell attraktivitet som ikke viser signifikant samspillseffekt. En f-test viser en signifikant forbedring av modellen ved inkludering av samspillet mellom press fra media og kjønn ( $p < 0,05$ ). Den forklarte variansen øker fra 29,9% til 31,4%. Justert  $R^2$  viser også en økning fra 0,26 til 0,27. Justert  $R^2$  tar forbehold om slike kunstige økninger i  $R^2$  når det legges til flere variabler i regresjonsmodellen, og som dermed kan føre til feilvurdering av forklaringskraften til regresjonsmodellen. Dersom en tilføyd variabel ikke bidrar signifikant til modellens forklaringskraft vil justert  $R^2$  reduseres (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017). At verdien økes ved det tillagte samspillet tyder på at modellen forbedres og at forklaringskraften økes med samspillet.

Histogram og grafisk framstilling viser tilnærmet normalfordeling. Statistiske tester viser ikke-signifikant p-verdi ( $p = 0,10$ ), som indikerer at residualene ikke avviker fra normalfordeling. Uten samspill tilfredsstilles også de andre forutsetningene for lineær regresjon. Når samspillet inkluderes, ser det ut til at det derimot kan oppstå problemer med heteroskedastisitet og multikollinearitet. Multikollinearitet innebærer et modellproblem, og at flere uavhengige variabler stjeler forklaringskraft fra hverandre (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017). Det er likevel ingen av variablene som viser VIF-verdier over grensa på 10 (Ringdal & Wiborg, 2017). De høyeste verdiene finner man for variablene som er inkludert i samspillet (kjønn: 5,82, press: media: 5,66), noe som er naturlig å forvente i slike interaksjoner. Ettersom modellen forbedres aksepteres dette.

Når det testes for homoskedastisitet viser testen et signifikansnivå på grensen ( $p = 0,049$ ). Dette kan dermed føre til type I-feil og type II-feil, ved å feilaktig avvise  $H_0$ , eller ved å unnlate å forkaste en falsk  $H_0$  (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017). For å undersøke hvilke variabler det er problemer med sjekkes det for heteroskedastisitet i hver av variablene i modellen. Ingen av variablene viser signifikante verdier, men dummiesettet *studieprogram* viser en grenseverdi på 5,8% ( $p = 0,058$ ). Det konkluderes dermed med at modellen ikke har

betydningsfulle problemer med heteroskedastisitet. Det er heller ikke spesifikasjonsproblemer, som indikerer at modellen ikke mangler relevante variabler eller inneholder irrelevante variabler (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017).

## 4. Resultat

I denne delen av oppgaven presenteres resultatene fra de statistiske analysene. Variansanalyse er gjennomført for å undersøke kjønnsforskjeller, og er framstilt gjennom deskriptiv statistikk i Tabell 1. Sammenhenger mellom studiens inkluderte variabler presenteres gjennom Pearsons  $r$  korrelasjonsanalyse (Tabell 2), i tillegg til supplerende korrelasjonsanalyser (Vedlegg 2). Til slutt presenteres den multivariate regresjonsmodellen som undersøker betydningen av kroppsbilde og kroppspress for trivsel i kroppsøvfingsfaget (Tabell 3).

### 4.1 Deskriptiv statistikk: kjønnsforskjeller i studiens inkluderte variabler

Gutter trives bedre i kroppsøvfingsfaget enn jenter. Effektstørrelsen er 0,61 som indikerer en stor kjønnsforskjell (Ringdal & Wiborg, 2017). Den rapporterte trivselen viser også at gutter er mer samstemte sammenlignet med jentene. Uavhengig av kjønn rapporteres det generelt høyere trivsel i kroppsøving enn svømming.

Når det kommer til internalisering av kroppsideal rapporteres høyest verdier på internalisering av idealet om generell attraktivitet, samlet sett. Deretter internalisering av et muskuløst ideal, og så internalisering av det tynne idealet. Signifikante kjønnsforskjeller forekommer i internalisering av to av idealene; et tynt ideal og generell attraktivitet ( $p < 0,05$ ). Jenter rapporterer høyere verdier enn gutter på internalisering av begge disse idealene, og høyest på internalisering av generell attraktivitet. Den største signifikante kjønnsforskjellen finnes i internalisering av et tynt ideal med en effektstørrelse på -1,03 ( $p < 0,05$ ). Gutter rapporterer høyest verdier på internalisering av et muskuløst ideal, og lavest på internalisering av et tynt ideal, som indikerer at gutter generelt ikke internaliserer et tynt ideal. Jenter rapporterer relativt høye verdier på internalisering av alle de tre kroppsidealene.

For press fra ulike sosiokulturelle innflytelser rapporteres samlet sett høyest verdier på mediepress, etterfulgt av press fra jevnaldrende. Lavest verdier rapporteres på press fra betydningsfulle andre og familiemedlemmer. Den eneste signifikante kjønnsforskjellen forekommer i opplevd mediepress ( $p < 0,05$ ), hvor jenter opplever mer mediepress enn gutter. Jenter rapporterer høyest verdier på press fra media etterfulgt av press fra jevnaldrende. Gutter rapporterer imidlertid høyest verdier på press fra jevnaldrende etterfulgt av press fra media.

Signifikante kjønnsforskjeller forekommer i alle de supplerende variablene i studien, også omtalt med samlebetegnelsen kroppsøvingsspesifikke forhold ( $p < 0,05$ ). Elevene opplever generelt høy trygghet til kroppsøvingslærer og medelever, men guttene opplever større trygghet enn jentene. Kjønnsforskjellene er imidlertid middels og relativt små med effektstørrelser på henholdsvis  $-0,41$  og  $-0,32$ . Av de andre kroppsøvingsspesifikke forholdene, rapporterer både gutter og jenter høyest verdier på sosial sammenligning. Jentene driver imidlertid høyere grad av sosial sammenligning enn guttene. Elevene rapporterer middels og relativt lite bruk av både skjuleteknikker og unngåelsesatferd. Jenter driver derimot mer skjuleteknikk i form av å benytte klær som skjuler kroppen, og å skjule kroppen i garderoben, enn guttene. Det samme gjelder for de tre formene for unngåelsesatferd. Her finnes imidlertid den største kjønnsforskjellen i det å redusere innsatsen for å unngå å svette, hvor jenter opplever det som mer sannsynlig enn gutter.

**Tabell 1: Deskriptiv statistikk**

	N	min	max	Mean (St. avvik)	
				Gutt	Jente
(1) Trivsel i kroppsøvingsfaget	200	2	10	7.98 (1.90)	6.62 (2.43) *
(2) Trivsel: Kroppsøving	200	1	5	4.44 (.87)	3.83 (1.33) *
(3) Trivsel: Svømming	200	1	5	3.54 (1.42)	2.80 (1.48) *
(4) Tynt ideal	200	1	5	1.97 (1.07)	3.09 (1.08) *
(5) Muskuløst ideal	200	1	5	3.25 (.98)	3.17 (.99)
(6) Generell attraktivitet	200	1	5	3.16 (1.06)	3.93 (.77) *
(7) Press: Familie	200	1	5	1.82 (.81)	1.82 (.87)
(8) Press: Jevnaldrende	200	1	5	2.34 (1.17)	2.15 (1.10)
(9) Press: Media	200	1	5	2.04 (1.20)	3.06 (1.23) *
(10) Press: Betydningsfulle andre	200	1	5	1.95 (1.05)	1.95 (1.04)
(11) Trygg: lærer	200	1	5	4.30 (.96)	3.82 (1.30) *
(12) Trygg: medelever	200	1	5	3.99 (1.28)	3.56 (1.36) *
(13) Sosial sammenligning	200	1	5	2.14 (1.20)	2.94 (1.42) *
(14) Skjuleteknikk: bekledning	200	1	5	1.82 (1.22)	2.39 (1.30) *
(15) Skjuleteknikk: garderoben	200	1	5	1.79 (1.28)	2.74 (1.48) *
(16) Unngåelse: redusert innsats	200	1	5	1.31 (.85)	1.88 (1.32) *
(17) Unngåelse: unnskyldninger	200	1	5	1.33 (.97)	1.93 (1.51) *
(18) Unngåelse: dusjing	200	1	5	1.86 (1.35)	2.31 (1.55) *

\* $p < 0,05$  – Jente: signifikant forskjellig fra gutter. **Merk:** (1)=det samlede målet på trivsel i kroppsøving og trivsel i svømming, (2)=Trivsel i kroppsøving: «jeg trives i kroppsøving», (3)=Trivsel i svømming: «Jeg trives i svømming».

#### 4.2 Korrelasjoner: Kroppsbilde, kroppspress og trivsel i kroppsøving og svømming

Korrelasjonsanalysen er framstilt i tabell 2, og gir uttrykk for sammenhenger mellom trivsel i kroppsøvingsfaget og internalisering av kroppsideal og kroppspress. Det samlede målet på trivsel i kroppsøvingsfaget er inkludert i tillegg til de separate målene for trivsel i kroppsøving og trivsel i svømming. De statistisk signifikante korrelasjonene beskrives ytterligere ( $p < 0,05$ ).

Det samlede målet på trivsel i kroppsøvingsfaget viser signifikante negative sammenhenger med internalisering av et tynt ideal ( $r = -0,34$ ,  $p < 0,05$ ) og idealet om generell attraktivitet ( $r = -0,26$ ,  $p < 0,05$ ). Elever som trives i kroppsøvingsfaget, rapporterer dermed lavere verdier av internalisering av idealene. Når det kommer til kroppspress rapporterer elevene som trives i kroppsøvingsfaget også lavere press fra familiemedlemmer ( $r = -0,19$ ,  $p < 0,05$ ), media ( $r = -0,33$ ,  $p < 0,05$ ), og betydningsfulle andre ( $r = -0,16$ ,  $p < 0,05$ ). Press fra familiemedlemmer og betydningsfulle andre viser imidlertid svake korrelasjoner.

Det finnes en signifikant korrelasjon mellom det separate målet trivsel i kroppsøving og internalisering av et muskuløst ideal ( $r = -0,14$ ,  $p < 0,05$ ). Denne sammenhengen finnes imidlertid ikke med trivsel i svømming. Elever som rapporterer å trives i svømming rapporterer lavere internalisering av idealet om generell attraktivitet ( $r = -0,30$ ,  $p < 0,05$ ), lavere press fra familiemedlemmer ( $r = -0,20$ ,  $p < 0,05$ ), og lavere press fra betydningsfulle andre ( $r = -0,18$ ,  $p < 0,05$ ). Slike sammenhenger finnes ikke for det separate målet på trivsel i kroppsøving.

Videre presenteres sammenhenger mellom internalisering av kroppsideal og kroppspress. Elever som rapporterer å internalisere et tynt ideal rapporterer også press fra familiemedlemmer ( $r = 0,28$ ,  $p < 0,05$ ), press fra jevnaldrende ( $r = 0,37$ ,  $p < 0,05$ ), press fra media ( $r = 0,66$ ,  $p < 0,05$ ) og press fra betydningsfulle andre ( $r = 0,42$ ,  $p < 0,05$ ). Det finnes ikke en sammenheng mellom rapportering av internalisering av det muskuløse idealet og press fra familiemedlemmer, men elever som internaliserer dette idealet rapporterer derimot i likhet med det tynne idealet press fra jevnaldrende ( $r = 0,31$ ,  $p < 0,05$ ), press fra media ( $r = 0,26$ ,  $p < 0,05$ ) og press fra betydningsfulle andre ( $r = 0,29$ ,  $p < 0,05$ ). Internalisering av idealet om generell attraktivitet viser lignende resultater. Rapportering av internalisering av idealet viser også at elever rapporterer press fra jevnaldrende ( $r = 0,22$ ,  $p < 0,05$ ), media ( $r = 0,46$ ,  $p < 0,05$ ), og betydningsfulle andre ( $r = 0,26$ ,  $p < 0,05$ ).

**Tabell 2: Parvis korrelasjoner mellom trivsel og internalisering av kroppsideal og kroppspress**

Variabler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
(1) Samlet mål: Trivsel i kroppsøvningsfaget	1.000										
(2) Kroppsøving	0.815*	1.000									
(3) Svømming	0.889*	0.459*	1.000								
(4) Kjønn (0=gutt, 1=jente)	-0.294*	-0.259*	-0.246*	1.000							
(5) Tynt ideal	-0.337*	-0.202*	-0.356*	0.462*	1.000						
(6) Muskuløst ideal	0.112	0.140*	0.061	-0.042	0.196*	1.000					
(7) Generell attraktivitet	-0.261*	-0.122	-0.303*	0.385*	0.499*	0.298*	1.000				
(8) Press: familie	-0.188*	-0.109	-0.203*	0.000	0.279*	0.139	0.072	1.000			
(9) Press: jevnaldrende	-0.133	-0.088	-0.135	-0.082	0.369*	0.309*	0.223*	0.545*	1.000		
(10) Press: media	-0.327*	-0.234*	-0.316*	0.386*	0.663*	0.260*	0.460*	0.400*	0.654*	1.000	
(11) Press: andre	-0.157*	-0.077	-0.180*	-0.002	0.421*	0.291*	0.262*	0.554*	0.766*	0.658*	1.000

\* $p < 0.05$ : Signifikante korrelasjoner. **Merk:** (1)=det samlede målet på trivsel i kroppsøving og trivsel i svømming, (2)=Trivsel i kroppsøving: «jeg trives i kroppsøving», (3)=Trivsel i svømming: «Jeg trives i svømming»

#### 4.2.1 Supplerende korrelasjonsanalyser

Som nevnt tidligere, ble det i litteraturgjennomgangen i forbindelse med spesialiseringssoppgaven i IDR3025 identifisert en rekke interessante funn innenfor denne studiens tematikk. Gjennomgangen av tidligere forskning førte til supplerende variabler innenfor følgende fire tematiske kategorier for denne studien: trygghet, sosial sammenligning, skjuleteknikk og unngåelsesatferd. De supplerende korrelasjonsanalysene har til hensikt å belyse hvordan disse ulike kroppsøvingsspesifikke forholdene henger sammen med elevenes trivsel i kroppsøvningsfaget, samt internalisering av kroppsideal og kroppspress. De fullstendige korrelasjonsmatrisene er vedlagt (Vedlegg 2).

#### Trygghet

Elever som rapporterer å trives i kroppsøvningsfaget rapporter også å oppleve trygghet til deres kroppsøvningslærer ( $r=0,50$ ,  $p<0,05$ ) og deres medelever ( $r=0,45$ ,  $p<0,05$ ). Rapportering av trygghet til læreren og medelever viser negative sammenhenger med internalisering av et tynt ideal og idealet om generell attraktivitet, som indikerer at elever som er trygg på andre i kroppsøvningskonteksten også i mindre grad internaliserer disse kroppsidealene. Når det kommer til kroppspress, rapporterer elever som opplever trygghet også lavere grad av press fra familiemedlemmer, jevnaldrende og media.



### *Sosial sammenligning*

Rapportering av trivsel i kroppsøvingsteksten viser en negativ sammenheng med å drive sosial sammenligning med medelever ( $r=-0,36$ ,  $p<0,05$ ). Det tyder dermed på at elever som trives også driver mindre sosial sammenligning. Elever som rapporterer å drive sosial sammenligning av egen kropp rapporterer også internalisering av et tynt ideal, et muskuløst ideal, samt idealet om generell attraktivitet. I tillegg rapporteres det også om press fra alle de fire sosiokulturelle innflytelsene, hvor mediepresset viser sterkest sammenheng ( $r=0,63$ ,  $p<0,05$ ).

### *Skjuleteknikk*

Det å trives i kroppsøvingsteksten viser negative sammenhenger med skjuleteknikk i form av å benytte klær som skjuler kroppen ( $r=-0,52$ ,  $p<0,05$ ), samt skjule kroppen i garderoben ( $r=-0,56$ ,  $p<0,05$ ). Samtidig viser de to variablene positive sammenhenger med internalisering av et tynt ideal og idealet om generell attraktivitet, samt press fra alle de ulike formene for kroppspress. Som tyder på at elever som rapporterer sannsynligheter for å drive skjuleteknikk i kroppsøving også rapporterer internalisering av kroppsideal og kroppspress.

### *Unngåelsesatferd*

Elever som trives i kroppsøvingsfaget rapporterer også mindre grad av unngåelsesatferd i form av å redusere innsats ( $r=-0,50$ ,  $p<0,05$ ), finne på unnskyldninger for å slippe å delta ( $r=-0,50$ ,  $p<0,05$ ) og la være å dusje etter kroppsøvingstimen ( $r=-0,44$ ,  $p<0,05$ ). Elever som rapporterer unngåelsesatferd i form av å redusere innsats for å unngå å svette rapporterer også internalisering av et tynt ideal og idealet om generell attraktivitet, samt press fra alle de fire sosiokulturelle formene for kroppspress. Elever som rapporterer unngåelsesatferd i form av å finne på unnskyldninger for å slippe å delta i kroppsøvingundervisningen rapporterer også internalisering av et tynt ideal, samt kroppspress fra alle de fire sosiokulturelle innflytelsene. Rapportering av unngåelse ved å la være å dusje henger sammen med internalisering av de tre kroppsidealene, samt kroppspress fra familiemedlemmer og media.

### 4.3 Multivariat regresjonsmodell

Den multivariate regresjonsmodellen er statistisk signifikant, og 31,4% av variasjonene i den avhengige variabelen forklares av de uavhengige variablene i modellen. Modellens resultater fremstilles i Tabell 3.

**Tabell 3: Multivariat lineær regresjonsanalyse med Trivsel i kroppsøvningsfaget som avhengig variabel**

Trivsel: kroppsøvningsfaget	Coef.	St.Err.	t-value	p-value	[95% Conf	Intervall]	Sig
Kjønn (gutt=0, jente=1)	.681	.672	1.01	.313	-.646	2.007	
Klassetrinn	.047	.253	0.19	.853	-.452	.546	
Studiespesialiserende	.897	.409	2.19	.03	.09	1.705	**
Yrkesfag (ref.)	0	.	.	.	.	.	
Idrettsfag	1.602	.387	4.14	0	.839	2.365	***
Tynt ideal	-.122	.172	-0.71	.481	-.461	.218	
Muskuløst ideal	.319	.161	1.98	.049	.001	.636	**
Generell attraktivitet	-.411	.177	-2.32	.021	-.76	-.062	**
Press: Familie	-.19	.212	-0.89	.373	-.608	.229	
Press: Jevnaldrende	.047	.222	0.21	.832	-.391	.486	
Press: Media	-.147	.251	-0.59	.558	-.642	.348	
Press: Andre	.06	.234	0.26	.798	-.402	.521	
Samspill (Kjønn og Mediepress)	0	.	.	.	.	.	
1.Jente	-.47	.234	-2.01	.046	-.931	-.008	**
Constant	8.053	.828	9.73	0	6.42	9.685	***
Mean dependent var		7.240	SD dependent var			2.298	
R-squared		0.314	Number of obs			200.000	
F-test		7.133	Prob > F			0.000	
Akaike crit. (AIC)		849.936	Bayesian crit. (BIC)			892.814	

\*\*\*  $p < .01$ , \*\*  $p < .05$

Både studiespesialiserende og idrettsfag har en signifikant forskjellig positiv effekt på trivsel i kroppsøving sammenlignet med yrkesfag, som er referansekategorien. Det betyr at elever ved studiespesialiserende (0,90,  $p < 0,05$ ) og idrettsfag (1,60,  $p < 0,05$ ) rapporterer høyere trivsel i kroppsøving sammenlignet med elever ved yrkesfag. Når det kommer til internalisering av ulike ideal viser to av idealene signifikant effekt. En økning i internalisering av muskuløst ideal fører til økt trivsel i kroppsøving (0,32,  $p < 0,05$ ). En økning i internalisering av idealet om generell attraktivitet fører imidlertid til redusert trivsel i kroppsøving (-0,41,  $p < 0,05$ ). Internalisering av et tynt ideal viser ingen signifikant effekt på trivsel i kroppsøving ( $p = 0,48$ ). Når det kommer til kroppspress så viser samspillet at en økning i press fra media ikke har noen signifikant betydning for gutters trivsel i kroppsøving, men det har en betydning for jenters trivsel. Det betyr at økning i mediepress fører til redusert trivsel for jenter (-0,47,  $p < 0,05$ ), men ikke for gutter ( $p = 0,31$ ). Press fra familiemedlemmer ( $p = 0,37$ ), press fra jevnaldrende ( $p = 0,83$ ) og press fra betydningsfulle andre ( $p = 0,80$ ) viser ingen signifikant effekt, og er derav ikke av noen direkte betydning for trivsel i kroppsøvningsfaget.

## 5. Diskusjon

Ideen bak oppgaven var å ta utgangspunkt i det Cash (2011) omtaler som «the inside view», altså kroppsbilde, og tanken om at et individs subjektive erfaring med eget utseende er av stor psykososial betydning. Ideen er at kroppsbilde påvirker psykisk og sosial funksjon. Målet i denne oppgaven er derfor å undersøke hvorvidt videregåendelevers kroppsbilde og opplevelser med kroppspress påvirker deres trivsel i kroppsøving. Mer konkret: *Hvordan er kroppsbildet og opplevelsen av kroppspress blant videregåendelever, og hvordan påvirker det deres trivsel i kroppsøving og svømming?* Denne studiens resultater både støttes av, og i noen tilfeller motstrider tidligere forskning. Funnene skal derfor drøftes i lys av teori og tidligere forskning, i hovedsak basert på det sosiokulturelle perspektivet og den kognitive atferdsmodellen for kropp og utseende, samt forskning tilknyttet kropp i kroppsøving og svømming.

### 5.1 Idealkroppen og kroppspress blant videregåendelever

Resultater fra videregåendelever ved to ulike skoler viser seg til en viss grad i å være i tråd med tidligere forskning, samtidig som noen av resultatene er noe avvikende fra forventningene. Det finnes blant annet varierende forskning knyttet til foreldre og familiemedlemmers innflytelse på deres barns kroppsbilde (Helfert & Warschburger, 2013; Phares et al., 2004). I flere tilfeller sies foreldre å være sterke formidlere av utseendeidealer, samt at andre familiemedlemmer som blant annet søsken har vist seg å spille en signifikant rolle for jenters opplevde kroppspress (Schaefer et al., 2015). I denne studien er derimot familiemedlemmer den gruppen som elevene opplever minst grad av kroppspress fra.

Utvalget er elever i ungdomsårene, og Wertheim og Paxton (2011) mener at foreldres meninger og innflytelse avtar i ungdomstiden, og at vennegrupper får større betydning for kroppsbildepåvirkning. Helfert og Warschburger (2013) finner imidlertid at negative verbale kommentarer på kropp og utseende innad i familien er utbredt blant jenter. Det er derimot vesentlig å bemerke at utvalget i den studien er tyske skoleelever fra 7.-9. klassetrinn, som dermed er respondenter av betydelig lavere alder enn utvalget i denne studien. Dette kan være årsaken til at funn i denne studien varierer fra tidligere forskning. Samtidig argumenterer de også for at foreldrepess enten stabiliseres eller reduseres gjennom ungdomsårene (Helfert og Warschburger, 2013). Denne oppgaven er basert på en tverrsnittundersøkelse, og det er

dermed ikke mulig å si noe om endringer over tid, men resultatene kan likevel gi en indikasjon på at foreldrepres er av mindre betydning i ungdomsårene. Elevene i utvalget opplever mer press fra jevnaldrende sammenlignet med foreldrepres, som dermed også gir en indikasjon på at jevnaldrende og vennegrupper har større innflytelse i ungdomsårene (Wertheim & Paxton, 2011).

Det samme gjelder press fra det som blir omtalt som betydningsfulle andre. Årsakene bak det lave opplevde presset kan i likhet med resultatene fra press fra familiemedlemmer ha oppstått på bakgrunn av faktisk lavt oppfattet kroppspres, men man kan også argumentere for andre forhold ligger til grunn. En av hovedårsakene til at Schaefer et al. (2017) vurderte det som nødvendig å inkludere et mål på press fra betydningsfulle andre var for å fange opp flere nyanser i sosiokulturelt kroppspres. Betydningsfulle andre, som blant annet innebærer romantiske partnere, trenere og lærere, fungerer som potensielt mektige sosiale innflytelse (Schaefer et al., 2017; Tiggemann, 2012). Det lave rapporterte presset fra slike aktører i denne studien kan derfor virke overraskende. I tidligere forskning ser man imidlertid antydninger til at respondenter opplever *betydningsfulle andre* som tvetydig. Schaefer et al. (2017) finner blant annet at ungdommer spesielt kan ha problemer med å skille betydningsfulle andre fra jevnaldrende, som kan være en årsak til at resultatene viser relativt lav opplevelse av press fra slike innflytelse. I tillegg er begrepet unyansert og lite presist, som kan gjøre det vanskelig for respondentene å plassere. For å kunne si noe mer presist om det argumenteres det derfor for å skille mellom ulike grupper av betydningsfulle andre i fremtidig forskning (Schaefer et al., 2017). Med bakgrunn i at instrumentet likevel ble validert av Schaefer et al. (2017) ble ikke dette vurdert i denne studien.

Den mektigste formidleren av idealer er imidlertid media, og det ser man både i denne studien, og i tidligere forskning (Levine & Chapman, 2011; Tiggemann, 2012). Medias mektige rolle og evne til å påvirke vises blant annet i forskning av Brown og Tiggemann (2016) og Kleemans et al. (2018) som finner at kun kort og akutt eksponering for kroppsideal i media skal til før man ser direkte forandringer i kroppsbilde. Resultatene fra utvalget i denne studien støtter opp om slike antagelser, ettersom jentene blant annet opplever mediepresset som den sterkeste formen for kroppspres. Jenter opplever mer mediepress enn guttene. Videre skal slike kjønnsforskjeller i internalisering og press diskuteres ytterligere.

### 5.1.1 Kjønnforskjeller i internalisering og press

Gjennom den første delen av denne oppgaven har det vært et naturlig fokus på kroppsbildeforhold blant jenter og kvinner. Hovedårsaken til det er at det tradisjonelt sett har vært deres perspektiv som har blitt viet fokus i kroppsbildeforskning (Grogan, 2017; Helfert & Warschburger, 2013; Tiggemann, 2012). Resultatene i denne studien støtter imidlertid senere tids forskning om at kroppsbilde og kroppspress som fenomen ikke utelukkende gjelder for jenter og kvinner. Et fokus på gutter og menn i kroppsbildeforskning legitimeres dermed også i denne studien. I tidligere forskning (Murnen, 2011; Ricciardelli & McCabe, 2011), og i studiens resultater kommer det derimot fram noen klare kjønnforskjeller og også noen likheter som er vesentlig for å forstå utvikling og utforming av kroppsbildeforhold for gutter og jenter. Dette gjelder hvordan de forholder seg til kroppsideal, og hvordan de påvirkes av ulike samfunnsmessige påvirkningskilder.

#### *Kjønn og kroppsideal*

I denne studien ser man at jenter internaliserer utseende- og kroppsideal i stor grad, og i større grad enn gutter. Dette kan tolkes som om at jenter har et stort fokus på kropp og utseende generelt, og kan ses i lys av hvordan jenter påvirkes i et sosiokulturelt perspektiv. Jenter sosialiseres blant annet fra tidlig alder til et fokus på kropp og utseende (Grogan, 2017; Nichter, 2000; Tiggemann, 2012). Gjennom internalisering av ideal viser resultatene i denne studien at jenter er mer opptatt av kropp og utseende. At jenter uttrykker mer ulykke og misnøye med egen kropp kan dermed ses som en vesentlig følge av slike resultater (Fischetti et al., 2020). I tillegg består utvalget i studien av elever i videregående skole, som dermed er ungdommer som akkurat har gjennomgått, og fortsatt gjennomgår pubertetsutvikling. Dette er en tid hvor gutters kropper bringes nærmere deres ideal, og jentenes dras lenger bort fra idealene (Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). At ungdomsjenter i større grad internaliserer kroppsideal, og opplever kroppsmisnøye, er dermed ikke overraskende. Flere studier viser også at etter hvert som gutter blir eldre, økes deres kroppsfølelse, mens det er motsatt for jenter (Duncan et al., 2004; Ryan et al., 2009). Ettersom resultatene i denne studien er hentet fra en tverrsnittsundersøkelse er det ikke belegg for å trekke slike konklusjoner, men utvalgets alder kan likevel anses som en indikasjon på at slike forhold også ligger til grunn for disse ungdommene.

Når det kommer til de enkelte formene for internalisering av ideal finnes den største kjønnsforskjellen i det tynne idealet, i denne studien. Mens jenter er opptatt av en tynn kroppsform, kan man si at gutter er mindre opptatt av dette. Dette støttes blant annet av Ricciardelli og McCabe (2011) som finner at gutters norm og ideal er en muskuløs og stram kropp heller enn en tynn kropp, og Wertheim og Paxton (2011) og Murnen (2011) som finner at jenter er opptatt av kropper som skiller dem fra gutter og menn. Det handler gjerne om en tynn midje, lange tynne ben, samt større bryster og en større bakdel. Denne studiens resultater støtter dermed opp om slike funn i tidligere forskning. Likevel viser resultatene også at internalisering av et muskuløst ideal ikke utelukkende gjelder gutter.

Ifølge Schaefer et al. (2017) er et muskuløst utseendeideal mer relevant for menn enn for kvinner. Det står imidlertid i kontrast til funn i denne studien. Resultatene gir grunnlag for å si at jenter er opptatt av en muskuløs og trent kropp på lik linje med gutter. Til tross for at Schaefer et al. (2017) argumenterer for at et muskuløst ideal kan være problematisk å fange opp blant jenter, ser dette ikke ut til å stemme for denne studiens resultater. Det er derfor grunnlag for å argumentere for at idealet om en trent kropp og såkalt fitspiration er til stede. Et økende fokus på den trente kroppen fører til idealisering av en muskuløs og trent kropp for både gutter og jenter (Deighton-Smith & Bell, 2018; Tiggemann & Zaccardo, 2015, 2018). Slogordet «strong is the new skinny» (Tiggemann & Zaccardo, 2018) får støtte i denne studien ettersom jenter i gjennomsnitt rapporterer høyere verdier på internalisering av et muskuløst ideal enn et tynt ideal.

Skillet som Schaefer et al. (2017) finner mellom gutter og jenter i internalisering av et muskuløst ideal er ikke like tydelig og fremtredende lenger. Denne studien støtter dermed tidligere forskning om kroppsbilde som dynamisk fenomen, og noe som er i stadig endring (Cash, 2011; Grogan, 2017). Idealisering av et muskuløst ideal kan sies å være relativt nytt for jenter, men har vært idealisert av gutter og menn i lang tid (Ricciardelli & McCabe, 2011; Schaefer et al., 2017). Lavt kroppsfett, en muskuløs og trent kropp blir dermed identifisert som viktige kjennetegn ved sosiokulturelle utseendeideal for både jenter og gutter i dag (Deighton-Smith & Bell, 2018). Medias fitnessinnhold har på mange måter skylden for promotering av slike, gjerne urealistiske utseendeideal, ved at samfunnet fremhever utseende over helse, og en trent kropp som målet ved fysisk aktivitet.

I forhold til jenter så er gutter mer opptatt av en muskuløs kropp enn det å være generelt attraktiv. Dette støttes av Schaefer et al. (2017) som finner at det mest fremtredende idealet for menn er det muskuløse idealet. Jenter rapporterer imidlertid høyest verdier på internalisering av idealet om generell attraktivitet, som indikerer at jenter generelt er svært opptatt av utseendet. Resultater i studien støtter dermed tidligere forskning og kan knyttes til at det tradisjonelt sett har vært mer kulturell og samfunnsmessig vektlegging på skjønnhet og utseende for jenter og kvinner. Det indikerer også at jenter tar større del i en utseendekultur, hvor utseendekriterier opptar spesielt stor plass (Helfert & Warschburger, 2013; Murnen, 2011), som i sin tur fører til at jenter i større grad internaliserer samfunnets dominerende utseendeideal.

At jenter er sosialisert til et utseendefokus gjenspeiles i denne studiens resultater. Av den grunn bruker gjerne jenter og kvinner mer tid og innsats på å opprettholde utseende- og kroppsideal (McCabe et al., 2006). Dette kan knyttes til begrepene kroppsbildeevaluering og kroppsbildeinvestering. Hvorvidt elevene oppfatter at deres kropp ligner idealene eller ikke bidrar til å avgjøre deres tilfredshet eller misnøye med den (Cash, 2011; Tiggemann, 2012). Her finnes det imidlertid andre faktorer som også spiller inn, som skal diskuteres senere. Likevel, det at jenter i større grad internaliserer ideal, og dermed benytter idealene som referansepunkt for seg selv, vil kunne indikere større grad av kroppsbildeinvestering (Cash, 2011). Jenter er kompetente deltakere i en såkalt utseendediskurs, og tar større del i en utseendekultur (Nichter, 2000). Dette, som i studiens resultater, indikerer at jenter er generelt mer opptatt av kropp og utseende sammenlignet med gutter. Det skaper også forutsetninger for at jenter, plasserer stor viktighet på kropp og utseende for selvevaluering.

### *Kjønn og kroppspress*

De ulike formene for press har blitt drøftet tidligere ut fra forventninger fra tidligere forskning, og denne studiens resultater. Elevene opplever relativt lavt kroppspress fra de fleste av de sosiokulturelle innflytelsene. Det laveste rapporterte presset er fra familiemedlemmer, etterfulgt av betydningsfulle andre. Elevene opplever imidlertid mer press fra jevnaldrende. Det forekommer derimot ingen signifikante kjønnsforskjeller i disse tre formene for kroppspress i denne studien. Tidligere forskning viser også at press fra familiemedlemmer er noe begge kjønn opplever (Helfert & Warschburger, 2013; Schaefer et al., 2017), og at fravær av kjønnsforskjeller dermed er å forvente. Opplevelsen er imidlertid ulik, og gutter og jenter påvirkes av forskjellige familiemedlemmer på forskjellige måter. Mødre og kvinnelige

familiemedlemmer har en positiv innflytelse på gutters kroppsbilde, mens jenter i større grad tar til seg mødres utseendenormer og bekymring rundt kropp og utseende. For gutter er det derimot fedre og mannlige familiemedlemmer som påvirker til blant annet kroppslig forandring (Helfert & Warschburger, 2013; Ricciardelli & McCabe, 2011). Dette ble imidlertid ikke undersøkt i denne studien.

Når det kommer til press fra jevnaldrende, er det basert på tidligere forskning grunnlag for å forvente en kjønnsforskjell. Venner har vist seg å påvirke jenters kroppsbilde, i tillegg til ukjente jevnaldrende (Jones & Crawford, 2006; Jones et al., 2004). Videre viser også tidligere forskning at jenter er særlig opptatt av å ikke skille seg ut, noe som blir spesielt fremtredende i pubertetsutviklingen (Wertheim & Paxton, 2011). Press fra jevnaldrende påvirker dermed særlig jenter i ungdomsårene. Dette står i kontrast til funn i denne studien, ved at resultatene ikke viser en signifikant kjønnsforskjell. I lys av tidligere forskning kan dermed resultatene virke noe overraskende. Det er likevel vesentlig å bemerke at utvalgene i Jones og Crawford (2006) og Jones et al. (2004) består av elever fra 7.trinn til 10.trinn, som dermed kan være en årsak til slike motstridende funn i denne studien.

Kroppspress fra media er den eneste pressformen hvor det forekommer kjønnsforskjeller, og hvor det også rapporteres relativt høyt kroppspress. Jenter opplever betydelig mer mediepress enn guttene i studien, som også er å forvente ut ifra funn fra tidligere forskning.

Kvinnekroppen blir i større grad objektivert og idealisert i visuell media, og jenter blir dermed i større grad påvirket av medieeksponering (Murnen, 2011; Tiggemann, 2012). Slik eksponering viser seg å predikere sterkt oppfattet mediepress og skaper forutsetninger for negativt kroppsbilde (Tiggemann, 2012). Forskning viser imidlertid at også menn blir utsatt for mediepress i større grad enn før (Davis, 2002; Grogan, 2017; Levine & Chapman, 2011). Likevel gjenspeiles kjønnsforskjellene i tidligere forskning også i denne studien, og gutter opplever relativt lite mediepress på kroppsbilde. Gutters adaptive strategier til kroppsbildepåvirkning og tendenser til selvfavoriserende bias kan ses som sentrale årsaker i denne sammenheng (Ricciardelli & McCabe, 2011). Dette skal drøftes ytterligere senere i oppgaven. Det skal i den forbindelse undersøkes hvorfor internalisering og press ikke gir like stor innvirkning på gutters psykososiale funksjon, som for jenter.



### 5.1.2 Sammenhenger mellom internalisering og press

En konstant sosial vektlegging av utseende og kropp gjør at det oppmuntres til internalisering av ideal (Schaefer et al., 2015). Resultatene i denne studien viser sammenhenger mellom press fra ulike sosiokulturelle innflytelser og internalisering av ideal. I lys av den sosiokulturelle modellen og TIM støtter dermed resultatene i studien tidligere forskning om at kroppspress henger sammen med internalisering (Keery et al., 2004; Tiggemann, 2012). Det tolkes dermed som om at de sosiokulturelle påvirkningskildene utøver sin effekt på kroppsbilde blant annet gjennom internalisering av utseendeideal (Keery et al., 2004; Van den Berg et al., 2002). Ut fra resultatene kan man ikke si noe om effekten til ulike former for press på internalisering av ideal, men det gis en god indikasjon på hvordan det hele henger sammen. Med støtte fra tidligere forskning kan man trekke tråder til påvirkning og effekt.

Elever som oppgir at de opplever press fra familiemedlemmer oppgir også internalisering av et tynt ideal i denne studien. Familiemedlemmer påvirker internalisering av ideal både direkte og indirekte (Schaefer et al., 2015). Årsaker til en sammenheng mellom press fra familiemedlemmer og internalisering av tynt ideal kan dermed være indirekte påvirkning gjennom foreldremodellering (Tiggemann, 2012). Tidligere i denne studien så man også at jenter i større grad internaliserer et tynt ideal enn gutter. Forskning viser også at jenter i større grad tar til seg foreldres utseendenormer, samt at jenter opplever en større forekomst av negative verbale kommentarer omkring kropp innenfor familien (Helfert & Warschburger, 2013; Phares et al., 2004). Sammenhengen mellom internalisering av tynt ideal og kroppspress fra familiemedlemmer kan dermed ses i lys av tidligere forskning.

I denne studien viser internalisering av et tynt ideal, muskuløst ideal og idealet om generell attraktivitet sammenhenger med pressformene jevnaldrende, media og betydningsfulle andre. Påvirkning fra jevnaldrende vil alltid være relevant, for gutter og jenter, fra yngre til voksne (Tiggemann, 2012). Tidligere ble det nevnt at ungdommer, og spesielt jenter tar del i en utseendekultur og utseendediskurs. I likhet med foreldremodellering, bedrives modellering av kroppsbildeforhold mellom jevnaldrende (Tiggemann, 2012). I lys av tidligere forskning er det dermed naturlig å forvente en sammenheng her. Ytterligere funn i forskning viser at jevnaldrende blir spesielt viktig i pubertetsutviklingen, hvor det å forandre seg i utakt med sine jevnaldrende fører til store bekymringer rundt egen kropp (Wertheim & Paxton, 2011). Sosial sammenligning med jevnaldrende blir vanlig, ettersom effekten av sosial sammenligning blir sterkere når oppfattet likhet er høy (Kleemans et al., 2018). Dette kan

dermed anses som en form for opplevd kroppspress fra jevnaldrende. Ifølge TIM påvirkes mennesker av sosiokulturelle påvirkningskilder gjennom to mekanismer, hvor nettopp utseendesammenligning er en av dem (Keery et al., 2004; Van den Berg et al., 2002). Jevnaldrende er dermed å anse som en ytterligere påvirkningsfaktor på kroppsbilde, og denne studiens resultater støtter en slik sammenheng.

Den sterkeste sammenhengen mellom press og internalisering i denne studien finnes mellom press fra media og internalisering av et tynt ideal. Dette stemmer godt overens med funn i Tiggemann (2012) som finner at medieeksponering er sterkt assosiert med et tynt ideal, og dermed kroppsmisnøye. Mediebilder skaper endringer i måten kropp erfares og evalueres på, og dette har spesielt stor effekt på ungdommer (Grogan, 2017). Dette tolkes som en medvirkende årsak til at det i studiens utvalg finnes en sterk sammenheng mellom mediepress og internalisering av et tynt ideal. Sosiale medier spesielt, viser seg å være assosiert med misnøye med egen kroppsvekt, og økt trang til tynnhet blant jenter (Tiggemann, 2012).

Det er likevel ikke bare det tynne idealet som viser sammenhenger med mediepress i denne studien. Også internalisering av det muskuløse idealet og idealet om generell attraktivitet viser en sammenheng. Det tyder dermed på at internalisering av kroppsideal generelt har en sammenheng med mediepress. Det er blant annet vist at å følge helse- og fitnesskontoer i sosiale medier øker internalisering av kroppsideal generelt, og et ønske om tynnhet (Cohen et al., 2017). Forskning gir blant annet belegg for å si at akutt og kort medieeksponering har umiddelbar negativ effekt på ungdommers kroppsbilde (Brown & Tiggemann, 2016; Kleemans et al., 2018). Det er rimelig å argumentere for at dagens ungdom bruker mye tid på sosiale medier. Når ungdommene i utvalget blir spurt om å svare på spørsmål om mediepress er det dermed naturlig å forvente at sosiale medier benyttes som referansepunkt, ettersom spørsmålene ikke eksplisitt beskriver bestemte medietyper. I lys av tidligere forskning kan dermed resultatene i studien tolkes dit hen at medieeksponering og mediepress har betydning for ungdommenes kroppsbilde generelt. Et økt mediepress på gutters kroppsbilde i tidligere forskning (Davis, 2002; Grogan, 2017), støttes også av studiens resultater.

Schaefer et al. (2017) argumenterer for at betydningsfulle andre er innflytelsesrike i utvikling av kroppsbilde, og dermed er en del av de sosiokulturelle innflytelsene for kroppsbilde. Studiens resultater viser en sammenheng mellom press fra betydningsfulle andre og internalisering av kroppsideal. Dette tyder dermed på at betydningsfulle andre har en

sammenheng med videregåendeelevers kroppsbilde. Drøftingen i dette delkapittelet gir grunnlag for å si at kroppsbilde er et psykologisk fenomen som blir betydelig påvirket av sosiale faktorer (Grogan, 2017). Funn i studien kan ses i lys av den kognitive atferdsmodellen som viser at kroppsbilde bestemmes av, og henger sammen med sosiale erfaringer (Cash, 2011). Elever som opplever kroppspress internaliserer kroppsideal, som tyder på at ulike sosiokulturelle kanaler bidrar til å overføre sosiokulturelle ideal, og at kroppsbildet påvirkes gjennom utseendesammenligning og idealinternalisering (Tiggemann, 2012).

## 5.2 Trivsel i kroppsøvningsfaget - kroppsbildets og kroppspressets betydning

Til nå har det blitt drøftet hvordan videregåendelever stiller seg til internalisering av kroppsideal og kroppspress fra ulike sosiokulturelle kanaler. Videre skal disse forholdenes innflytelse på trivsel i kroppsøving og svømming diskuteres. Ut fra en kognitiv atferdsmodell kan man på mange måter argumentere for at kroppsøvningsfaget som blant annet består av svømmeundervisning fungerer som en proksimal faktor og påvirkningskilde for kroppsbilde. Den kognitive atferdsmodellen anerkjenner det gjensidige forholdet mellom miljømessige hendelser, kognitive, affektive og fysiske prosesser og individets atferd i utvikling av kroppsbilde (Cash, 2011; Grogan, 2017). Kontekster hvor kroppen eksponeres er spesielt relevant, og anses som en proksimal hendelse som utløser eller opprettholder påvirkning på kroppsbilde (Cash, 2011). Kroppsøvningskonteksten er et eksempel på dette, og er en situasjon som kan medføre justerende reaksjoner som blant annet ulik kroppsskjulende- og/eller unngåelsesatferd (Cash, 2011). Resultater i denne studien indikerer eksempler på slik atferd, og hvordan dette henger sammen med kroppsbilde og kroppspress. Først skal imidlertid kroppsbildets og kroppspressets effekt og betydning for elevens trivsel i kroppsøvningsfaget drøftes.

### 5.2.1 Internalisering, press og trivsel i kroppsøvningsfaget

Trivsel i kroppsøvningsfaget er en avgjørende faktor for positive assosiasjoner til bevegelse og fysisk aktivitet, og dermed en forutsetning for livslang bevegelsesglede (Bjerke et al., 2016; Carroll & Loumidis, 2001; Kirk, 2005; Lorusso et al., 2013; Smith & St Pierre, 2009). Spørsmålet om trivsel i kroppsøving er mangesidig og komplekst, og et enkelt svar på ja eller nei kan ha ulike bakenforliggende årsaker (Carroll & Loumidis, 2001; Smith & St Pierre, 2009). Trivsel er sterkt knyttet til den enkelte elevs respons på konteksten. Tidligere forskning har bevist kroppsbildets betydning for trivsel og deltakelse i kroppsøving og andre fysiske

aktivitetsmiljøer (Lodewyk & Pybus, 2013; Ryan et al., 2009). Både tidligere forskning i kroppsøving og svømming, samt denne studiens resultater antyder dermed at elevenes kroppsilde og opplevelser med kroppspress er av betydning for deres trivsel i faget. Når det kommer til internalisering av kroppsideal viser denne studien at internalisering av idealet om generell attraktivitet har en negativ effekt på trivsel i kroppsøving, mens det muskuløse idealet har en positiv effekt. Det tynne idealet viser imidlertid ingen signifikant betydning for trivsel i kroppsøvingsfaget i denne studien, men det skal likevel drøftes i denne delen av oppgaven.

### *Idealet om generell attraktivitet*

Som nevnt tidligere påvirker internalisering av ideal menneskers kroppsilde, ved at idealene inkorporeres som referansepunkt for egen kropp og utseende. Man sammenligner seg med idealene og avvik vil kunne medføre kroppsmisnøye (Tiggemann, 2012). Når elever rapporterer å internalisere et ideal om generell attraktivitet, indikerer de en generell oppfatning av utseende. Oppfatningene en selv har om eget utseende tar dermed opp en stor del av individets tanker og følelser. I denne studien viser resultatene at en økning i internalisering av idealet fører til redusert trivsel i kroppsøvingsfaget. I lys av tidligere forskning gir dette en indikasjon på at negative tanker og selvoppfatninger til egen kropp og utseende er knyttet til redusert motivasjon og selvtillit i fysiske aktivitetsmiljøer, og fungerer som barrierer for deltakelse og trivsel i kroppsøving (Lodewyk et al., 2009).

Kroppsøvingskonteksten er en sosial setting hvor kroppen er synlig og eksponert, og som dermed øker sannsynligheten for angst knyttet til eget kroppslige utseende (Lodewyk & Pybus, 2013). Det at man i denne studien finner at en økning i idealet fører til redusert trivsel i kroppsøving, kan knyttes til både faktisk kroppsstørrelse, et ønske om tynnhet og oppfattet kroppsstørrelse (Barr-Anderson et al., 2008). Internalisering av ideal medfører stort sett en grad av kroppsmisnøye som i sin tur kan øke sjansene for kroppsildeforstyrrelser og spiseforstyrrelser (Tiggemann, 2012). I tillegg kan det også medføre sosial kroppsangst som bunner i en frykt for en negativ selvreaksjon på egen kropp i sosiale settinger, samt en forventet opplevelse av kroppsrelatert skam (Sicilia et al., 2016). Sosial kroppsangst har en effekt på deltakelse og et ønske om opprettholdt deltakelse i fysisk aktivitet (Treasure et al., 1998). I kroppsøvingskonteksten kan dermed internalisering av kroppsideal medføre sosial kroppsangst, som i lys av tidligere forskning indikerer en effekt på elevenes trivsel og

opplevelse. Man kan dermed si at studiens resultater støtter tidligere forskning på dette området.

Resultatene i denne studien indikerer dermed at internalisering av et ideal om generell attraktivitet kan bidra til å predikere trivsel i kroppsøvningskonteksten. Dette kan blant annet knyttes til funn i tidligere forskning som viser at bekymring knyttet til kropp og utseende predikerer testangst og mestringsfølelse i kroppsøving (Lodewyk & Sullivan, 2016). Det samme kan sies om funn som viser at en positiv selvoppfattelse til egen kropp påvirker trivselen positivt. Høy positiv selvoppfattelse vil skape forutsetninger for positiv selvevaluering som virker positivt inn på elevenes trivsel og deltakelse (Cash, 2011; James & Embrey, 2002; Kvalem, 2007). Effekten internalisering av idealet om generell attraktivitet har på trivsel i kroppsøving for elevene henger sammen med funn i Barr-Anderson et al. (2008) som finner at et individs kropp og kroppsbilde kan være spesielt innflytelsesrikt i fysiske aktivitetstilgjør, inkludert kroppsøving. Det er også vist at lave selvoppfatninger til egen kropp og utseende, samt egen fysiske kapasitet, øker frykten for negativ oppmerksomhet rettet mot egen kropp, og går på bekostning av elevenes trivsel (Lodewyk & Sullivan, 2016; Sicilia et al., 2016).

#### *Det muskuløse idealet*

Den positive effekten internalisering av det muskuløse idealet har på trivsel i kroppsøving kan ses i lys av flere funn fra tidligere forskning. Det er med andre ord flere grunner til at en slik positiv effekt kan ha oppstått. Kroppsøvningsfaget skaper rom for gunstige sosiale sammenligninger med egen kropp, noe blant annet gutter tradisjonelt sett gjør, gjennom deres tendens til selvfavoriserende bias i sosial sammenligning (Ricciardelli & McCabe, 2011). Det som i tidligere forskning har blitt tolket som et fravær av kroppsbildeproblemer blant gutter og menn kan dermed være årsaken til at internalisering av idealet ikke får negative konsekvenser for deres opplevelser i kroppsøving.

Idealer for menn er tradisjonelt sett nært forbundet med hvordan kroppen fungerer, og er gjerne synonymt med sportslige prestasjoner (Ricciardelli & McCabe, 2011). Ifølge Schaefer et al. (2017) er gutters ønske om et muskuløst utseende nært assosiert med engasjement, involvering og atferd rettet mot å oppnå en muskuløs kroppsbygning. Kroppsøvningskonteksten er å anse som en kontekst som kan bidra til å realisere et slikt ønske, og dermed realisere idealene. Økt trivsel i kroppsøvningsfaget ved økt internalisering av det muskuløse

idealet kan dermed ses i lys av Schaefer et al. (2017). Videre ses dette i lys av forskningen til Levine og Chapman (2011) som finner at gutters kroppsbilde generelt ikke har så stor betydning for deres psykiske og sosiale funksjon, og dermed at deres internaliserte kroppsbilde ikke får negative konsekvenser for deres trivsel i kroppsøvfingsfaget.

Dersom det muskuløse idealet internaliseres er det ikke like innflytelsesrikt som det tynne idealet er for kvinner (Levine & Chapman, 2011). Kroppsbilde sies å være sterkere assosiert med psykososialt velvære for jenter og kvinner sammenlignet med gutter og menn (Murnen, 2011). Ut fra studiens resultater ser det ut som dette gjelder internalisering av det muskuløse idealet generelt, uavhengig av kjønn, og at idealet dermed har en positiv effekt på trivsel i kroppsøving. For jenter kan det blant annet også skyldes fysisk kompetanse, og det å være idrettssterk. Det vil kunne bidra til at kroppsideal ikke får like stor betydning og innflytelse på psykisk og sosial funksjon, gjennom blant annet trivsel i kroppsøving (Carmona et al., 2015; Kerner et al., 2018a; Lodewyk & Pybus, 2013; Lyngstad et al., 2016; Murnen, 2011). Det finnes derimot ikke belegg for å si noe om utvalgets idrettsbakgrunn og kroppslige kompetanse i denne studien, sett bort ifra at en betydelig andel av utvalget er idrettsfagelever. Dette skal drøftes ytterligere senere i oppgaven.

Tidligere forskning knyttet til internalisering av et muskuløst ideal viser noe motstridende funn. Dette kan blant annet skyldes ulikheter i forskningsdesign og utvalg. Begrepet fitspiration og såkalt fitnessideal kan på mange måter knyttes til et muskuløst ideal. Når elevene i utvalget svarer på spørsmål knyttet til et muskuløst ideal blir det ikke eksplisitt stilt spørsmål om fitnessidealet. Det er likevel rimelig å forvente at dette benyttes som referansepunkt for flere av elevene, blant annet på grunn av framveksten av idealet og idealets posisjon i samfunnet i dag. Tidligere forskning tilknyttet dette finner at internalisering av et slikt ideal er like ødeleggende for kroppsbilde som internalisering av andre kroppsideal (Deighton-Smith & Bell, 2018; Tiggemann & Zaccardo, 2015, 2018). Denne studiens resultater viser imidlertid ingen antydninger til at dette har noen negativ påvirkning på elevenes trivsel i kroppsøvfingsfaget, og det er dermed ikke like ødeleggende som for eksempel idealet om generell attraktivitet. Internalisering av det muskuløse idealet er like gjeldende for jenter som for gutter i denne studien, og har positiv betydning for trivsel i kroppsøvfingsfaget.

### *Det tynne idealet*

Selv om internalisering av det tynne idealet ikke har noen signifikant effekt på trivsel i kroppøvningsfaget i denne studien, er det likevel relevant å diskutere med bakgrunn i tidligere forskning. Det tynne idealet har tidligere blitt framstilt som det idealet som er mest ødeleggende for jenters psykiske og sosiale funksjon (Levine & Chapman, 2011). Eksponering for tynne kropper har blant annet vist å gi umiddelbare virkninger på humøret i tillegg til umiddelbar økning i kroppsmisnøye, og redusert selvtillit til eget utseende (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Wertheim og Paxton (2011) mener at det tynne idealet får spesielt stor betydning for jenter i pubertetsutvikling og ungdomsalder, som også er alderen til utvalget i denne studien.

Når det kommer til tidligere forskning på trivsel i kroppøvningsfaget, finner blant annet Barr-Anderson et al. (2008) at faktisk kroppsform har en sammenheng med trivsel i kroppøving, hvor høyere BMI assosieres med lavere nivå av trivsel. I studien kommer det også fram at elevene som anses som overvektige er de som rapporterer lavest trivselsnivå i kroppøvningsfaget (Barr-Anderson et al., 2008). Med bakgrunn i dette er det dermed rimelig å forvente at internalisering av et tynt ideal vil medføre redusert trivsel også i denne studien. Ytterligere støtte for en slik forventning finner man i Lodewyk et al. (2009) som finner at selvpoppfatninger til egen kroppsform og størrelse vil ha konsekvenser for opplevelser i kroppøving. Forskningsdesign og utvalg kan imidlertid være årsak til at slike resultater ikke finnes i denne studien. Utvalget i Barr-Anderson et al. (2008) består blant annet av elever i 6.klasse, mens utvalget i Lodewyk et al. (2009) består av elever i 9. og 10. klasse, og begge studiene benytter andre måleinstrumenter enn denne studien. Dette kan dermed være medvirkende årsak til at internalisering av det tynne idealet ikke har noen direkte betydning på trivsel i kroppøvningsfaget, i denne studien.

### *Kroppspress*

Når det kommer til kroppspressets betydning for trivsel i kroppøvningsfaget viser resultatene i denne studien at mediepress ikke påvirker gutters trivsel i kroppøving, men at det har en negativ effekt på jenters trivsel i kroppøving. Det er allerede drøftet at mediepresset er sterkere for jenter og påvirker dem i størst grad, til tross for økt mediepress på gutter og menn (Davis, 2002; Grogan, 2017; Murnen, 2011; Tiggemann, 2012). Det vil derfor være naturlig å forvente at mediepresset har større påvirkning på jenters daglige liv. James og Embrey (2002)

finner at urealistiske mediestereotyper påvirker jenters holdninger til fysisk utseende og kroppslige kompetanse, og at dette påvirker deres valg av fritidsaktivitet. Jenter som er spesielt misfornøyd etter å ha blitt eksponert for mediepress foretrekker å delta i private former for fysisk aktivitet fremfor sammen med andre (James & Embrey, 2002). Ettersom kroppsvingsfaget stort sett foregår i samhandling med medelever, er konteksten i aller høyeste grad en sosial setting, hvor resultatene viser at økt mediepress fører til redusert trivsel for jenter.

Bakgrunnen for at guttenes trivsel ikke påvirkes av mediepresset knyttes blant annet til deres evner til adaptive og beskyttende strategier og tendenser til selvfavoriserende bias. Dette gjør at gutters internalisering av ideal får mindre betydning for dem i deres daglige liv (Levine & Chapman, 2011). Dette støttes også av Lodewyk et al. (2009) som finner at gutters bekymringer rundt kropp ikke har like stor betydning for deres motivasjon, atferd og opplevelser i blant annet kroppsving. Resultatene i denne studien støtter dermed opp om den nevnte forskningen. I tillegg kan resultatene også ses i lys av studien til McCabe et al. (2006) som undersøker forskjeller i kvinner og menns overestimering av kroppsstørrelse. Når gutter og menn sammenligner seg med mediebilder er tendensen å under- og overestimere egen kroppsstørrelse på en så måte at de bringes nærmere idealet, mens det er motsatt for jenter og kvinner (McCabe et al., 2006). Dette gjelder også gjennom sosial sammenligning generelt, hvor gutters evner til selvfavoriserende bias gjør at de favoriserer egen kropp og utseende, mens det er motsatt for jenter (Ricciardelli & McCabe, 2011). For jenter bidrar sosial sammenligning i størst grad til å degradere seg selv og egen kropp, og dette kan være en sentral årsak til at økt mediepress fører til redusert trivsel i kroppsving for jentene i dette utvalget.

Som nevnt tidligere benytter elevene i denne studien antakeligvis sosiale medier som referanse når det stilles spørsmål om mediepress, ettersom det ikke stilles eksplisitte spørsmål om bestemte typer medier. Det er derfor mulig å spekulere i om jevnaldrende skaper press indirekte gjennom sosiale medier. I denne studien viser ikke press fra jevnaldrende noen direkte innvirkning på trivsel i kroppsvingsfaget. Tidligere i oppgaven er det derimot drøftet hvordan jenter spesielt opplever mediepress gjennom bilder av jevnaldrende, både kjente og ukjente, og at dette gjerne er den sterkeste formen for opplevd mediepress på kroppsbilde (Brown & Tiggemann, 2016; Kleemans et al., 2018). Med andre ord, den formen for mediepress med størst innflytelse på jenters kroppsbilde. Som nevnt ovenfor har også slikt



mediepress umiddelbare negative konsekvenser for blant annet humør og selvfølelse (Tiggemann & Zaccardo, 2015). Dette kan dermed bety at resultatene i denne studien, som viser at mediepresset får negative konsekvenser for jenters trivsel i kroppsøving, er et indirekte press fra jevnaldrende gjennom mediepress.

Press fra familiemedlemmer og betydningsfulle andre viser heller ikke en direkte påvirkning på trivsel i kroppsøvingfaget i denne studien. Det er likevel grunn til å argumentere for at det kan ha en indirekte innvirkning. Ifølge den sosiokulturelle modellen utøver de sosiokulturelle innflytelsene sin effekt på kroppsbilde gjennom utseendesammenligning og internalisering av utseendeideal (Keery et al., 2004; Van den Berg et al., 2002). Familiemedlemmer, jevnaldrende og andre betydningsfulle mennesker anses for å være mektige sosiale aktører som presser individ under innflytelsen av utseendeideal (Schaefer et al., 2015; Schaefer et al., 2017; Tiggemann, 2012). En indirekte påvirkning på trivsel i kroppsøvingfaget gjennom internalisering av ideal kan dermed være tilfellet i denne studien. Tiggemann (2012) finner blant annet også at kildene har innflytelse sammen, og at påvirkningskildene forsterker hverandre, som også kan være tilfellet.

Press fra sosiale aktører kan som nevnt også føre til påvirkning på kroppsbilde gjennom utseendesammenligning. I kroppsøvingfaget, og spesielt svømmeundervisning er det store rom for sosial granskning, sammenligning og eksponering av kroppen (Cash, 2011; Kerner et al., 2018b). Dette kan medføre et ubehag i situasjonen, og går på bekostning av elevenes trivsel (Flintoff & Scraton, 2001; James, 2000; Whitehead & Biddle, 2008). Med andre ord kan de ulike pressformene som ikke viser en direkte påvirkning på elevenes trivsel i kroppsøvingfaget i denne studien, fortsatt ha en indirekte påvirkning gjennom utseendesammenligning og internalisering av ideal.

Ut ifra det som er blitt diskutert i dette delkapitlet kan man si at elevens kroppsbilde i form av internalisering av to ulike kroppsideal, samt mediepress ha betydning for videregåendeelevens trivsel i kroppsøvingfaget. I lys av den kognitive atferdsmodellen fungerer kroppsøving som en proksimal påvirkningshendelse, hvor elevenes kropp er synlig og eksponert, og hvor deres kroppsbilde får betydning. Konteksten preges av person-miljø-atferds transaksjoner som kan bidra i individets kumulative kroppsbildehistorie, og kan dermed påvirke hvordan elevene tenker, føler og handler med egen kropp (Cash, 2011). Gjennom internalisering av idealet om generell attraktivitet, uttrykker elevene en generell

opptatthet av eget utseende, som blant annet kan føre til kroppsmisnøye (Tiggemann, 2012). Kroppsmisnøye, negative selvevalueringer omkring egen kropp og utseende virker negativt inn på trivsel i kroppsøvningsfaget og fungerer som barriere for deltakelse og trivsel (Lyngstad et al., 2016). Det muskuløse idealet viste en forventet positiv effekt på trivsel i kroppsøving ettersom tidligere forskning antyder at det muskuløse idealet ikke får like negative konsekvenser for sosial funksjon og opplevelse (Levine & Chapman, 2011). Mediepresset viser seg å være betydningsfullt for jentenes trivsel i kroppsøvningsfaget, men ikke for gutters trivsel, som også støttes av tidligere forskning. I lys av den sosiokulturelle modellen kan man dermed også si at tilfredshet eller misnøye vil ha affektive eller atferdsmessige konsekvenser (Tiggemann, 2012), i denne studien i form av trivsel i kroppsøvningsfaget.

#### *Andre forhold: Studieretning og trivsel i kroppsøvningsfaget*

Studien viser imidlertid også at andre forhold påvirker trivselen i kroppsøvningsfaget, foruten om internalisering av kroppsideal og kroppspress. Hvilket studieprogram respondentene er elev ved har betydning. Elever som går studiespesialiserende og idrettsfag trives bedre i kroppsøving sammenlignet med elever på yrkesfaglige linjer. Dette er i tråd med tidligere forskning som finner at blant annet jenter på ungdomsskolen og ved yrkesfaglige linjer på videregående rammes av mest mistrivsel i kroppsøvningsfaget (Andrews & Johansen, 2005). Elever på idrettsfag trives også bedre enn elever ved studiespesialiserende sammenlignet med yrkesfag. Antageligvis er elevene ved idrettsfag idrettssterke, og med relativt høy fysisk kompetanse. Tidligere forskning viser at oppfattet fysisk kompetanse påvirker trivselen i kroppsøvningsfaget. En oppfattelse av en utrent kropp som mangler fysisk kompetanse fungerer som barriere for deltakelse, og påvirker trivselen negativt (Lodewyk & Sullivan, 2016; Lyngstad et al., 2016; Sicilia et al., 2016).

Forskningsfunn viser også at jenter gjerne veier muligheten for latterliggjøring av atletisk kompetanse opp mot den potensielle gleden i aktiviteten, som dermed får konsekvenser for trivselen (James & Embrey, 2002). Dersom man skal knytte disse resultatene ytterligere til kropp og utseende kan årsaken til at elever ved idrettsfag trives bedre i kroppsøving sammenlignet med yrkesfaglige elever være at disse ungdommene gjerne har andre kroppsideal og standarder for seg selv. Jenter som driver med idrett er blant annet generelt mindre opptatt av det «mannlige blikk» (Murnen, 2011). I tillegg ser man at jenter gjerne rapporterer lavere grad av kroppsmisnøye dersom de oppfatter fysisk kompetanse i

aktiviteten, og dette påvirker deres trivsel positivt (Carmona et al., 2015; Kerner et al., 2018a; Lodewyk & Pybus, 2013; Lyngstad et al., 2016).

### 5.2.2 Kroppsøving og svømming som to forskjellige arenaer

Fram til nå har et samlet mål på trivsel i kroppsøvingsfaget blitt diskutert, bestående av trivsel i kroppsøving og svømmeundervisning. Svømmeundervisning er en del av kroppsøvingsfaget i den norske skolen, men det er likevel rimelig å anta at elevene behandler kroppsøving og svømming som to forskjellige arenaer, og at svømming behandles annerledes enn andre aktiviteter i kroppsøvingsfaget. Denne studiens resultater gir også en indikasjon på det. Dersom man ser på de rapporterte gjennomsnittsverdiene på de to variablene ser man at den rapporterte trivselen i svømming er betydelig lavere enn den rapporterte trivselen i kroppsøving, uavhengig av kjønn. For gutter er trivselen fortsatt relativt høy, men den er likevel betydelig lavere i svømming sammenlignet med kroppsøving. For jenter rapporteres middels verdier på trivsel i svømming, det er derfor også en betydelig kjønnsforskjell her. Generelt har ikke innhold i kroppsøvingsfaget så stor betydning for forholdet mellom elevenes kroppsbilde og trivsel, foruten om svømmeundervisningen (Kerner et al., 2018b). Svømming blir dermed ansett som en særlig aktiverende setting for kroppsbildebekymring, som vil kunne påvirke elevenes trivsel, engasjement og deltakelse i faget.

I svømming er kroppen særlig eksponert, og blir derfor trukket frem som en aktivitet som særlig fremprovoserer selvpresenterende bekymringer og en setting hvor elever føler seg spesielt ukomfortable (Flintoff & Scraton, 2001; Whitehead & Biddle, 2008). Det hører sjeldenhetene til å ikke oppleve barrierer ved deltakelse i svømming (James, 2000). I denne studien finner man at elevene som rapporterer høyere verdier på internalisering av et tynt ideal og idealet om generell attraktivitet, rapporterer lavere trivsel i svømming. Dette indikerer en sammenheng mellom elevenes kroppsbilde og trivsel i aktiviteten, som blant annet knyttes til funn i Bailey et al. (2014) og Frederick et al. (2006). Jenter opplever gjerne svømmesituasjonen som så ubehagelig at det går utover både deltakelse og trivsel i situasjonen (Bailey et al., 2014; Frederick et al., 2006). Dette knyttes også til funn i James (2000) som finner at elever unngår svømming for å unngå å trekke oppmerksomhet til egen kropp, og at dette gjerne går på bekostning av trivsel og det å ha det gøy.

Fisette (2011) finner at det å med vilje glemme svømmetøy er en vanlig håndteringsstrategi for å unngå svømmeundervisning. Til tross for at svømming gjerne er favorittaktivitet viser flere elever tendenser til å heller velge å unngå situasjonen enn å håndtere ubehaget av å delta (Whitehead & Biddle, 2008). Bakgrunnen for unngåelsesatferden er ofte knyttet til elevens kroppsbilde og forhold til kropp. Utseende og kropp har dermed potensiale til å gå på bekostning av elevenes trivsel i svømming, noe både tidligere forskning og denne studiens resultater indikerer.

Når det kommer til kroppspress, viser denne studien sammenhenger mellom mediepress og trivsel i kroppsøving og trivsel i svømming. Videre er det også sammenhenger mellom trivsel i svømming og press fra familiemedlemmer og betydningsfulle andre. Elevene som rapporterer å trives i svømmeundervisning rapporterer mindre press fra familiemedlemmer og andre betydningsfulle mennesker. Dette kan blant annet ses i lys av det som ble drøftet tidligere i forbindelse med at kroppspress påvirker elevenes trivsel gjennom utseendesammenligning og idealinternalisering. Press fra betydningsfulle andre innebærer blant annet kroppsøvingslærere som vil kunne påvirke elevenes opplevelse av kroppspress (Schaefer et al., 2017), og dermed henge sammen med deres trivsel i svømmeundervisning.

Tidligere forskning viser blant annet at jenter ofte veier opp potensialet for latterliggjøring av deres fysiske utseende mot potensiell glede, ved valg av fritidsaktivitet. En positiv selvoppfattelse vil øke sannsynligheten for deltakelse og trivsel i fysisk aktivitet (James & Embrey, 2002). Slike forhold kan være et resultat av press fra blant annet familiemedlemmer og betydningsfulle andre. Det samme gjelder forhold i tidligere forskning som viser at svømming påvirker jenters feminine bilder av seg selv negativt, som bunner i et kropps- og utseendepress i dagens samfunn (Whitehead & Biddle, 2008). Svømmeundervisning oppleves som spesielt truende for jenters kroppsbilde og går dermed på bekostning av deres opplevelse av situasjonen (Whitehead & Biddle, 2008). Denne studien indikerer at press fra familiemedlemmer og betydningsfulle andre henger sammen med elevenes trivsel i svømming, og den nevnte forskningen støtter dette.

### 5.3 Kropp, atferd og håndteringsstrategier i kroppsøving og svømming

I kroppsøving skal elevene lære både om og med kroppen. Med andre ord, det er et kroppslig fag hvor kroppen er i sentrum. Identitet og selvbilde er også sentrale begrep, og faget skal bidra til å fremme kritisk tenkning rundt kroppsideal og hvilken betydning dette har for deres selvfølelse (Kunnskapsdepartementet, 2019). Med dette anerkjennes dermed viktigheten av elevenes kroppsbylde i kroppsøvingsfaget. Tidligere forskning har vist at kroppsbylde og opplevelser av kroppspress har sammenheng med ulike forhold, og ulike atferd knyttet til kropp i kroppsøving. Blant annet at elever som opplever kroppsmissnøye og har dårlig kroppsbylde gjerne benytter ulike skjuleteknikker og unngåelsesatferd i faget. I dette delkapitlet skal det drøftes hvorvidt kroppsøvingsspesifikke forhold henger sammen med elevenes trivsel i faget. I tillegg skal det drøftes hvordan dette henger sammen med deres internaliserte kroppsideal og kroppspress. Delkapitlet starter med å ta for seg betydningen av trygghet i kroppsøvingsfaget, for så å gå videre til å drøfte sosial sammenligning, skjuleteknikker og unngåelsesatferd.

#### *Trygghet*

Denne studiens resultater viser at trygghet til kroppsøvingslæreren og medelevene i kroppsøving henger sammen med trivsel i faget. Dette indikerer dermed at elevene som er trygge på de andre individene i kroppsøvingssituasjonen trives bedre. I tillegg viser studien en sammenheng mellom trygghet og internalisering av et tynt ideal og idealet om generell attraktivitet, ergo elevene som opplever trygghet, internaliserer kroppsideal i mindre grad. Det å ikke finne seg til rette i kroppsøvingssammenheng er en sentral årsak til at elever med kroppsbyldeforstyrrelser mistrives i faget (Barr-Anderson et al., 2008). Trygghet i kroppsøvingssammenheng kan dermed bidra til å redusere betydningen av kroppsideal, og gjøre elevene mer motstandsdyktige mot kroppsbyldeforstyrrelser, og samtidig skape bedre trivsel.

Cash (2011) og Kvalem (2007) finner blant annet at sterk sosial støtte i større grad vil legge til rette for positiv selvevaluering, og vice versa. Videre vil dette skape forutsetninger for å skape kritisk tenkning omkring samfunnskonstruerte kroppsideal og gjøre elevene bedre rustet til å håndtere kroppspress. Når individer blir rustet til å håndtere og motstå oppmerksomhet og informasjon som er relevant for egen kropp og utseende vil det gjøre dem mindre utseendeskjematisk (Cash, 2011). Det legges dermed til rette for at elevene skal kunne bli

mindre opptatt av kroppsideal, og dermed bidra til redusert kroppsildeinvestering. I praksis betyr det at kroppsildet vil få mindre betydning for elevenes sosiale liv.

Trygghet anses som en sterk tilknytning til oppfattet tilhørighet. I kroppsøvingskonteksten kan lav selvoppfatning og frykten for negativ selvoppfatning medføre redusert opplevelse av tilhørighet. Dette er et uttrykk for lav oppfattet trygghet i faget, som i sin tur vil kunne medføre negative assosiasjoner til faget (Lodewyk & Pybus, 2013; Lodewyk & Sullivan, 2016; Sicilia et al., 2016). Sammenhengene som blir funnet i denne studien gir en indikasjon på dette.

### *Sosial sammenligning*

Resultatene i denne studien viser en sammenheng mellom sosial sammenligning og trivsel i kroppsøving og svømming. I tråd med tidligere forskning indikerer studien at elevene som driver sosial sammenligning med andre elever også opplever lavere trivsel i faget. I svømming har blant annet sosial sammenligning vist seg å være en sentral faktor i jenters mistrivsel (Fisette, 2011; Whitehead & Biddle, 2008). Gjennom den sosiale sammenligningen drar spesielt jenter seg selv og sin kropp ned, som bidrar til å gjøre svømmeundervisningen uutholdelig for noen (Bailey et al., 2014; James, 2000; Sabiston et al., 2007). Studiens resultater indikerer at slike forhold kan være til stede i kroppsøvingsfaget generelt, og ikke bare i svømmeundervisning.

Sosial sammenligning i kroppsøvingsfaget henger sammen med internalisering av de tre kroppsidealene, og de fire formene for kroppspress, i denne studien. Elevene som driver sosial sammenligning, rapporterer også å internalisere ideal og oppleve kroppspress. I kroppsøvingsfaget forekommer store rom for sosial sammenligning, og kanskje enda mer i svømmeundervisning (Kerner et al., 2018b). Effekten av å sammenligne seg med jevnaldrende er ofte sterkest ettersom sosial sammenligning har sterkest effekt når oppfattet likhet er høy (Kleemans et al., 2018). Studiens resultater er dermed i tråd med den nevnte forskningen.

I lys av tidligere forskning driver jentene i denne studien sosial sammenligning i større grad enn gutter. Jenter sammenligner seg hyppig, gjerne automatisk og utilsiktet (Brown & Tiggemann, 2016). Det er derfor heller ikke overraskende at sosial sammenligning henger sammen med utvalgets kroppsilde. I Cash (2011) sin fremstilling av den kognitive

atferdsmodellen viser interpersonlige erfaringer seg å være en faktor som bidrar til utforming av kroppsbilde. Det gjelder verbal og nonverbal kommunikasjon som danner kroppsideal og setter standarder for sosial sammenligning (Cash, 2011; Kvalem, 2007). Videre viser blant annet Murnen (2011) og Wertheim og Paxton (2011) at sosial sammenligning med urealistiske ideal medfører høy forekomst av kroppsmisnøye. Her er det også verdt å nevne at gutter gjerne har en tendens til å styre sosiale sammenligninger i deres favør (Ricciardelli & McCabe, 2011), og at dette dermed i hovedsak gjelder for jenter. Uansett indikerer resultatene i denne studien at elever som sammenligner seg med sine medelever også internaliserer kroppsideal, som støttes av tidligere forskning.

Elevene som opplever sosiokulturelt press viser seg også å drive sosial sammenligning, i denne studien. Slike resultater kan ses i lys av TIM og Schaefer et al. (2017) som foreslår at sosiokulturelle påvirkningskilder påvirker kroppsbilde gjennom de to mekanismene utseendesammenligning og internalisering av ideal (Keery et al., 2004; Van den Berg et al., 2002). I denne studien finnes den sterkeste sammenhengen mellom mediepress og sosial sammenligning, noe som også er i tråd med tidligere forskning. Brown og Tiggemann (2016) og Kleemans et al. (2018) finner blant annet at spesielt jenter og kvinner gjør hyppige sammenligninger med mediebilder, og likestiller deres kropper med jevnaldrende i media.

I tillegg til forholdene som er drøftet ovenfor, har også sosial sammenligning vist seg å være en årsak til unngåelse av situasjoner hvor kroppen er særlig eksponert (Whitehead & Biddle, 2008). I denne studien forekommer en sammenheng mellom sosial sammenligning og ulike skjuleteknikker og unngåelsesatferd i kroppsoving, som indikerer at elever som driver sosial sammenligning i større grad er sannsynlig å benytte seg av slike håndteringsstrategier. Ifølge tidligere forskning er kropp en sentral årsak til at elever tyr til ulike strategier for å unngå negativ selvoppfatning i kroppsoving og svømming (Lodewyk & Pybus, 2013; Lyngstad et al., 2016). Studiens resultater indikerer også dette gjennom den positive sammenhengen mellom skjuleteknikker og internalisering av et tynt ideal og idealet om generell attraktivitet. I lys av Cash (2011) sin kognitive atferdsmodell kan man si at sosial sammenligning i proksimale hendelser som kroppsoving og svømming, påvirker kroppsbildet negativt. Dette vil kunne medføre justerende reaksjoner som kroppsskjulende atferd. En rekke handlinger og reaksjoner tas gjerne i bruk for å håndtere følelser omkring kroppsbildet, og individer med negativt kroppsbilde har større tilbøyelighet til dette (Cash, 2011). For elevene i utvalget

gjelder dette blant annet å benytte seg av bekledning for å skjule kroppen, samt skjule kroppen når det skiftes tøy i garderoben.

### *Skjuleteknikker og unngåelsesatferd*

Når det kommer til hvordan skjuleteknikker og unngåelsesatferd henger sammen med trivsel i kroppsøving og svømming, indikerer studiens resultater at elever som trives i faget rapporterer mindre skjuleteknikk og unngåelsesatferd. Det er imidlertid viktig å bemerke at spørsmålene spør eksplisitt om kroppsøving, og ikke svømming. Likevel har forholdene overføringsverdi til svømmeundervisning, som også støttes av studiens resultater og tidligere forskning. Tidligere forskning ved Carmona et al. (2015) og Kerner et al. (2018a) viser blant annet at slike opplevelser med skjuleteknikker og unngåelsesatferd er svært avgjørende for å predikere kroppsbildets betydning for trivsel og deltakelse i fysisk aktivitet sammen med andre.

I svømming viser tidligere forskning at blant annet å glemme svømmetøy med vilje er en vanlig unngåelsesstrategi elever benytter seg av (Bjørnebekk, 2015; Fisette, 2011). Spesielt jenter velger bort aktiviteter i basseng for å unngå å trekke oppmerksomhet til seg selv, som ofte går på bekostning av deres trivsel (James, 2000; Sabiston et al., 2007). Denne studiens resultater som viser at elever som benytter seg av håndteringsstrategier også rapporterer lavere trivsel i kroppsøvingsfaget, stemmer overens med tidligere forskning. Videre viser resultatene også sammenhenger mellom skjuleteknikker og unngåelsesatferd, og internalisering av kroppsideal. I tidligere forskning er det også funnet en effekt av kroppsideal på skjuleteknikker og unngåelsesatferd (James, 2000; Sabiston et al., 2007). Det er dermed rimelig å argumentere for at håndteringsstrategier er til stede og av betydning for trivsel i kroppsøvingsfaget, som bunner i kroppsbildeforstyrrelser og negative selvoppfatninger til eget utseende.

Elever som reduserer innsatsen i kroppsøving for å unngå å svette internaliserer også et tynt ideal og et ideal om generell attraktivitet i denne studien. I lys av Lyngstad et al. (2016) kan man dermed si at kroppsbilde henger sammen med og kan være en årsak til praktisering av ulike strategier for å håndtere kroppsøvingssituasjonen. Annen forskning viser også lignende resultater ved at destruktive følelser til egen kropp kan medføre unngåelse av kroppsøvingssituasjonen helt eller delvis (Carmona et al., 2015; Lodewyk & Sullivan, 2016; Lyngstad et al., 2016). Denne studiens resultater støtter dette ytterligere gjennom



sammenhengen mellom unngåelsesatferd i form av å finne på unnskyldninger for å slippe å delta i undervisningen, og internalisering av et tynt ideal. Dette indikerer at elever som internaliserer et tynt ideal finner det mer sannsynlig å finne på slike unnskyldninger for å unngå deltakelse.

I lys av tidligere forskning ser man altså at kroppsbilde henger sammen med skjuleteknikker og unngåelsesatferd i kroppsøving, som tyder på at elever utøver slike strategier for å håndtere oppfattelser om egen kropp i situasjonen. I lys av Cash (2011) sin modell indikerer det at individer med negativt kroppsbilde har større sannsynlighet for å ta i bruk slike strategier når kroppen oppleves som særlig eksponert. Videre henger utøvelse av skjuleteknikk og unngåelsesatferd også sammen med kroppspress. Som nevnt tidligere utøver sosiokulturelle aktører press gjennom idealinternalisering (Keery et al., 2004; Schaefer et al., 2017). Denne studien viser at elever som driver skjuleteknikk i form av å bruke klær som skjuler kroppen og skjule kroppen i garderoben, samt utøvelse av unngåelsesatferd i form av å redusere innsats og finne på unnskyldninger, også opplever kroppspress fra familiemedlemmer, jevnaldrende, media og betydningsfulle andre. Elever som lar være å dusje etter kroppsøving opplever også kroppspress fra familiemedlemmer og media. Dermed er det rimelig å anta at elever som utøver skjuleteknikk og unngåelsesatferd opplever at press fra ulike sosiokulturelle aktører påvirker deres kroppsbilde gjennom internalisering av kropp- og utseendeideal.

Det er tydelig gjennom diskusjonsdelen, og oppgaven generelt, at det som gjelder kroppsbilde og kroppspress er svært komplekse fenomen, og som innebærer komplekse prosesser. Kroppsøving og svømming er kontekster som fungerer som proksimale hendelser, og som dermed kan bidra til å påvirke kroppsbildet i seg selv (Cash, 2011). Hovedfokuset i denne oppgaven har imidlertid vært knyttet til hvilken betydning elevenes kroppsbilde og opplevelser med kroppspress har for deres trivsel i faget, og hovedfunnene indikerer at kroppsbilde og kroppspress har betydning for elevenes trivsel i kroppsøvingfaget.

#### 5.4 Masteroppgavens profesjonsrelevans

Ungdommer er særlig utsatt for kroppsbildepåvirkning, og særlig opptatt av utseende (Nylander, 2018; Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Som framtidig kroppsøving- og idrettsfaglærer skal jeg møte elever i ungdomsalder på en daglig basis. Derfor vil denne masteroppgaven være verdifull og av stor profesjonsfaglig relevans.

Gjennom oppgaven har jeg fått en rekke innsikter i kompleksiteten i fenomenet kroppsbygge og kroppspress for jenter og gutter i videregående skole, og hvilken betydning og sammenheng dette har med deres trivsel i kroppsøving og svømming. Det å forebygge frafall og inspirere til livslang bevegelsesglede er viktige arbeidsoppgaver som kroppsøvingslærer, og det å sikre trivsel i faget vil være et nøkkelelement (Bjerke et al., 2016; Kirk, 2005; Kunnskapsdepartementet, 2019). Masteroppgaven bidrar med kunnskap som skaper forutsetninger for å få til nettopp dette.

Temaet i masteroppgaven presenterer sentrale utfordringer i hverdagen som lærer generelt. De sosiokulturelle innflytelsene på kroppsbygge er framtrødende i elevenes liv og hverdag. Sundgot-Borgen (2021) mener at en kollektiv dugnad må til for å redusere dagens kroppspress og uheldige fokus på kropp, trening og kosthold. Som lærer i skolen må man ta del i denne dugnaden. Oppgaven bidrar med kunnskap omkring hvordan man bør møte elevene i kroppsøvingsundervisningen og skolehverdagen generelt. Positive holdninger til kropp, trening, helse og livsstil bør få plass i utforming av undervisning. Sundgot-Borgen (2021) skriver blant annet at: «Læreren må i sin utdanning få nok kompetanse knyttet til kroppsbygge, og trygghet til å ta diskusjoner med elevene». Denne oppgaven bidrar til kunnskap som skaper forutsetninger for dette.

Videre har skolen et viktig oppdrag for folkehelsen (Kunnskapsdepartementet, 2017). Kunnskapen denne oppgaven bidrar med vil være vesentlig for generell folkehelse og elevenes livskvalitet (Sundgot-Borgen, 2017). Som kommende lærer har jeg en viktig rolle i det å definere nye, konstruktive og bærekraftige mål for elevene som kan motivere dem for en helsefremmende livsstil livet ut, og ikke bare det som gjelder kroppen her og nå. Denne masteroppgaven skaper forutsetninger for å lære elevene om hva kropp, trening, kosthold og helse egentlig bør handle om, og på den måten bidra i den kollektive dugnaden.

## 6. Avslutning

Hovedformålet med oppgaven var å undersøke hvordan videregåendeelevers trivsel i kroppsøvningsfaget henger sammen med og påvirkes av deres internaliserte kroppsbilde og opplevelser med kroppspress. Fokuset på kropp og utseende har eksplodert, og framveksten av sosiale medier har gjort intensiteten og tilgjengeligheten til kroppsidealer større enn noen gang før (Engelsrud, 2006; Holland & Tiggemann, 2016; Sundgot-Borgen, 2021). En slik samfunnsutvikling gjør ungdom spesielt sårbare, og utgjør sterke trusler mot deres selvfølelse og kroppsbilde. Stadig flere ungdommer uttrykker bekymringer rundt egen kropp og misnøye med eget utseende (Nylander, 2018). Det er dermed ikke overraskende at ungdommers kroppsbilde får betydning i et fag som kroppsøving. Kroppen er i sentrum, og er dermed særlig eksponert, spesielt i svømmeundervisning.

Denne studien viser at videregåendeelever internaliserer samfunnskonstruerte kropp- og utseendeideal. Jenter rapporterer høyere grad av internalisering samlet sett. Dette er i tråd med tidligere forskning, og kan sies å henge sammen med blant annet jenters posisjon i en utseendekultur, og som kompetente deltakere i en utseendediskurs (Nichter, 2000). Gutter er imidlertid ikke immune mot kroppsbildepåvirkning, og er blant annet opptatt av en muskuløs kroppsforn, i tillegg til å være generelt opptatt av utseende. Når det kommer til opplevelser av kroppspress, er spesielt jenter utsatt for et mediepress. Elevene opplever også press fra jevnaldrende, og det er rimelig å anta at jevnaldrende også utøver et indirekte press på kroppsbilde gjennom mediepresset. Sosial sammenligning med jevnaldrende i media viser seg nemlig å ha en sterk innflytelse på ungdommer, og anses som en sentral del av det opplevde kroppspresset (Brown & Tiggemann, 2016; Kleemans et al., 2018; Wertheim & Paxton, 2011).

Internalisering av kroppsideal og kroppspress har betydning for elevenes trivsel i kroppsøvningsfaget. I tråd med tidligere forskning opplever elevene som er generelt opptatt av utseende, uttrykt gjennom internalisering av idealet om generell attraktivitet, redusert trivsel i kroppsøvningsfaget (Lodewyk & Sullivan, 2016; Sicilia et al., 2016). Elevene som internaliserer et muskuløst ideal, opplever imidlertid økt trivsel i kroppsøvningsfaget. Tidligere forskning viser varierende funn på dette området. Flere studier viser at framveksten av et såkalt fitnessideal kan knyttes til internalisering av det muskuløse idealet, og at det er like ødeleggende som internalisering av andre kroppsideal (Deighton-Smith & Bell, 2018;

Tiggemann & Zaccardo, 2015, 2018). Resultatene i denne studien viser derimot at internalisering av det muskuløse idealet ikke har den negative effekten som idealet om generell attraktivitet har på trivsel i kroppsøvningsfaget. Dette kan ses i lys av Schaefer et al. (2017) som finner at et ønske om en muskuløs kropp gjerne er forbundet med engasjement og involvering i aktiviteter som er rettet mot å oppnå nettopp det. Studien viser at internalisering av et muskuløst ideal medfører økt trivsel i kroppsøvningsfaget, uavhengig av kjønn.

For jentene i studien har også mediepress en betydning for trivsel i faget. Til tross for et økt mediepress på gutter viser imidlertid studien, i tråd med tidligere forskning, at mediepresset har sterkere innflytelse på jenter (Davis, 2002; Grogan, 2017; Murnen, 2011; Tiggemann, 2012). Sammenligning med mediebilder fører til økt kroppsmisnøye, gjerne akutt og umiddelbart, og resultatene viser at dette fører til redusert trivsel for jenter. De andre formene for kroppspress viste ingen direkte påvirkning på trivsel i kroppsøvningsfaget i denne studien. Keery et al. (2004) finner imidlertid at sosiokulturelle innflytelser påvirker kroppsbilde gjennom utseendesammenligning og idealinternalisering. Det at internalisering av kroppsideal har betydning for trivsel i kroppsøvningsfaget i denne studien, kan tyde på at en indirekte påvirkning fra de andre formene for kroppspress foreligger.

Studien antyder at elever opererer med et skille mellom kroppsøving og svømming. Trivselen er lavere i svømming sammenlignet med kroppsøving, og jenter trives i mindre grad enn gutter. Elevene som internaliserer et tynt ideal og idealet om generell attraktivitet, rapporterer lavere trivsel i svømming, som dermed indikerer en sammenheng mellom elevenes kroppsbilde og trivsel i svømmeundervisning (Bailey et al., 2014; Frederick et al., 2006). Elever som opplever mediepress, rapporterer lavere trivsel i både kroppsøving og svømming. Videre viser elever som opplever kroppspress fra familiemedlemmer og betydningsfulle andre også lavere trivsel i svømming.

Til slutt viser studien at internalisering av kroppsideal, samt opplevelser med kroppspress, henger sammen med ulike kroppsøvningsspesifikke forhold. Elevene som opplever trygghet til læreren og sine medelever rapporterer høyere trivsel i både kroppsøving og svømming, og lavere grad av internalisering av ideal og kroppspress. I tråd med tidligere forskning antyder dette at trygghet og sosial tilhørighet skaper forutsetninger for en positiv selvevaluering og trivsel i faget (Barr-Anderson, et al., 2008; Cash, 2011; Kvalem, 2007). Videre viser studien at internalisering av kroppsideal og kroppspress henger sammen med utøvelse av ulike

skjuleteknikker og unngåelsesatferd, som videre henger sammen med elevenes trivsel. Elever som driver sosial sammenligning rapporterer lavere trivsel, internalisering av kroppsideal og kroppspress. Det samme gjelder i stor grad for elever som driver ulike former for skjuleteknikk og unngåelsesatferd.

## 6.1 Veien videre

Temaet som er undersøkt i denne masteroppgaven er komplekst, og denne studien fanger langt i fra opp alle sidene ved fenomenet. Det er derfor ingen tvil om at det både kreves og vil være interessant med mer forskning på feltet. I forbindelse med spesialiseringsoppgaven i IDR3025 ble forskningsartikler omkring temaet identifisert, hvor det ser ut til at forskningsfeltet domineres av kvantitative tilnærminger. Jeg valgte også å gå for en kvantitativ tilnærming i denne studien, men bruk av ulike metodiske tilnærminger vil være interessant i fremtidig forskning. Med kvalitative tilnærminger vil man kunne få større innsikt og forståelse for hvordan internalisering av kroppsideal og kroppspress oppleves og erfares av elevene. Dette vil kunne fungere som et interessant supplement til kunnskapen. Å gjennomføre undersøkelsen på et større utvalg vil også kunne gi enda bedre innsikt på feltet. Samtidig vil bredere vitenskapelig innsikt kunne gjøre lærere bedre rustet til å bidra i utviklingen av et positivt kroppsbilde for sine elever.

I oppgaven er det gjort flere antagelser om blant annet betydningen av fysisk kompetanse og tilhørighet, med bakgrunn i tidligere forskning og indikasjoner fra studiens resultater. Det sies at individ som opplever fysisk kompetanse, tilhørighet og sosial støtte ikke blir like påvirket og ikke opplever kroppsbildebekymringer sammenlignet med andre. Elevenes fysiske kompetanse og idrettsbakgrunn er ikke undersøkt i denne studien, men det er noe som vil være interessant i videre forskning. Man ser blant annet også at fokus på kroppslig utseende og spiseforstyrrelser skaper utfordringer i enkelte idretter og aktiviteter. Det vil også være interessant å undersøke dette i forbindelse, og om det finnes andre aktiviteter i kroppspøving hvor elevenes kroppsbilde påvirker trivsel. Slik innsikt vil kunne gi lærere gode indikasjoner på hva som bør vektlegges i kroppspøvingundervisning av blant annet utvikling av fysisk kompetanse, mestringsopplevelser, samt klasse miljø og sosial tilhørighet.

Videre vil det være interessant å ytterligere undersøke forskjeller mellom konvensjonell kroppspøving og svømmeundervisning, for å få fram ytterligere nyanser mellom de to.

Resultatene i studien indikerer at videregåendelever opererer med et skille, spesielt når det kommer til kroppsbildets betydning for deltakelse og trivsel. Samtidig operer elevene sannsynligvis med en tredje arena i kroppsøvingskonteksten, som er garderoben. Selv om kroppsøving er ett fag, består den av flere arenaer, og trivsel i kroppsøvingsfaget omhandler alle disse. Det vil dermed være interessant å undersøke forskjellene ytterligere, og hvilken betydning dette har for elevenes trivsel samlet sett. Det er med andre ord ingen tvil om at bredere kunnskap på videregåendelevers opplevelser med kroppsbilde og kroppspress er nødvendig i et samfunn som i stor grad fortsatt, og kanskje enda mer enn før, preges av utseendefokus.

## Referanseliste

- Andrews, D., Nonnecke, B. & Preece, J. (2003). Electronic survey methodology: A case study in reaching hard-to-involve Internet users. *International journal of human-computer interaction*, 16(2), 185-210.
- Andrews, D., Nonnecke, B. & Preece, J. (2007). Conducting research on the internet:: Online survey design, development and implementation guidelines.
- Andrews, T. & Johansen, V. (2005). Gym er det faget jeg hater mest. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 89(4), 302-314.
- Bailey, K.A., Lamarche, L. & Gammage, K.L. (2014). Coping with Body Image Threats among College Women: The Swimsuit Problem. *International journal of psychological studies*, 6(2). doi:10.5539/ijps.v6n2p19
- Barr-Anderson, D.J., Neumark-Sztainer, D., Lytle, L., Schmitz, K.H., Ward, D.S., Conway, T.L., . . . Pate, R.R. (2008). But I like PE: Factors associated with enjoyment of physical education class in middle school girls. *Research quarterly for exercise and sport*, 79(1), 18-27.
- Bjerke, Ø., Lyngstad, I. & Lagestad, P. (2016). Trivsel i kroppsøvningsfaget blant elever med lavt og høyt oksygenopptak.
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen : om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus.
- Brown, Z. & Tiggemann, M. (2016). Attractive celebrity and peer images on Instagram: Effect on women's mood and body image. *Body image*, 19, 37-43.
- Carmona, J., Tornero-Quinones, I. & Sierra-Robles, Á. (2015). Body image avoidance behaviors in adolescence: A multilevel analysis of contextual effects associated with the physical education class. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 70-78.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European physical education review*, 7(1), 24-43.
- Cash, T.F. (2002). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image IT.F. Cash & T. Pruzinsky (red.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (s. 38-46). New York: Guilford Press
- Cash, T.F. (2004). *Body image: Past, present, and future*: Elsevier.
- Cash, T.F. (2011). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image IT. Cash & L. Smolak (red.), *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (s. 39-47): The Guilford Press.
- Cihan, B., Bozo, Ö., Schaefer, L.M. & Thompson, J.K. (2016). Psychometric properties of the sociocultural attitudes towards appearance Questionnaire-4-Revised (SATAQ-4R) in Turkish women. *Eating Behaviors*, 21, 168-171.
- Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K.R.B. (2018). *Research methods in education* (8th ed. utg.). London: Routledge.
- Cohen, R., Newton-John, T. & Slater, A. (2017). The relationship between Facebook and Instagram appearance-focused activities and body image concerns in young women. *Body image*, 23, 183-187.
- Creswell, J.W. & Creswell, J.D. (2018). *Research design : qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5th edition. utg.). Los Angeles, California: Sage.
- Davis, K. (2002). A dubious equality': men, women and cosmetic surgery. *Body & Society*, 8(1), 49-65.

- Deighton-Smith, N. & Bell, B.T. (2018). Objectifying fitness: A content and thematic analysis of #fitspiration images on social media. *Psychology of Popular Media Culture*, 7(4), 467.
- Dismore, H. & Bailey, R. (2011). Fun and enjoyment in physical education: Young people's attitudes. *Research papers in education*, 26(4), 499-516.
- Duncan, M.J., Al-Nakeeb, Y., Nevill, A. & Jones, M.V. (2004). Body image and physical activity in British secondary school children. *European Physical Education Review*, 10(3), 243-260.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp* (Vol. 15). Oslo: Universitetsforl.
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S. & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241-250. doi:10.14198/jhse.2020.152.01
- Fisette, J.L. (2011). Exploring how girls navigate their embodied identities in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(2), 179-196.
- Flintoff, A. & Scraton, S. (2001). Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, education and society*, 6(1), 5-21.
- Frederick, D.A., Peplau, L.A. & Lever, J. (2006). The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image*, 3(4), 413-419.
- Gardner, R.M. (2011). Perceptual measures of body image for adolescents and adults. I T. Cash & L. Smolak (red.), *Body Image, Second Edition : A Handbook of Science, Practice, and Prevention*: Guilford Publications.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523-530.
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*: Routledge.
- Helfert, S. & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 1-11.
- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body image*, 17, 100-110.
- Hyman, L., Lamb, J. & Bulmer, M. (2006). *The use of pre-existing survey questions: Implications for data quality*. Innlegg holdt ved Proceedings of the European Conference on Quality in Survey Statistics.
- James, K. (2000). "You can feel them looking at you": The experiences of adolescent girls at swimming pools. *Journal of leisure research*, 32(2), 262-280.
- James, K. & Embrey, L. (2002). Adolescent girls' leisure: A conceptual framework highlighting factors that can affect girls' recreational choices. *Annals of leisure research*, 5(1), 14-26.
- Jones, D.C. & Crawford, J.K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 243-255.
- Jones, D.C., Vigfusdottir, T.H. & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of adolescent research*, 19(3), 323-339.



- Keery, H., van den Berg, P. & Thompson, J.K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image, 1*(3), 237-251. doi:10.1016/j.bodyim.2004.03.001
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018a). Body Dissatisfaction, Perceptions of Competence, and Lesson Content in Physical Education. *Journal of School Health, 88*(8), 576-582. doi:10.1111/josh.12644
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018b). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review, 24*(2), 255-265.
- Kirk, D. (2005). Physical education, youth sport and lifelong participation: the importance of early learning experiences. *European physical education review, 11*(3), 239-255. doi:10.1177/1356336X05056649
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology, 21*(1), 93-110.
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del - verdier og prinsipper for grunnopplæringen* (Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020). Hentet fra <https://www.udir.no/lk20/overordnet-del-samlet/>
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*: Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.
- Kvalem, I.L. (2007). Ungdom og kroppsbylde. I IL Kvalem & L. Wichstrøm (red) *Ung i Norge. Psykososiale utfordringer* (s. 33-50). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Levine, M.P. & Chapman, K. (2011). Media influences on body image. I T. Cash & L. Smolak (red.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (s. 101-109): Guilford Publications.
- Lodewyk, K.R., Gammage, K.L. & Sullivan, P.J. (2009). Relations among body size discrepancy, gender, and indices of motivation and achievement in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education, 28*(4), 362-377.
- Lodewyk, K.R. & Pybus, C.M. (2013). Investigating Factors in the Retention of Students in High School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education, 32*(1), 61-77.
- Lodewyk, K.R. & Sullivan, P. (2016). Associations between anxiety, self-efficacy, and outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy, 21*(6), 603-615.
- Lorusso, J.R., Pavlovich, S.M. & Chunlei, L. (2013). Developing Student Enjoyment in Physical Education. *Physical & Health Education Journal, 79*(2), 14-18.
- Lyngstad, I., Hagen, P.-M. & Aune, O. (2016). Understanding pupils' hiding techniques in physical education. *Sport, education and society, 21*(8), 1127-1143.
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A., Sitaram, G. & Mikhail, K. (2006). Accuracy of body size estimation: Role of biopsychosocial variables. *Body image, 3*(2), 163-171.
- Mehmetoglu, M. & Jakobsen, T.G. (2017). *Applied statistics using stata : a guide for the social sciences*. Los Angeles, Calif: SAGE Publications.
- Menzel, J.E., Krawczyk, R. & Thompson, J.K. (2011). Attitudinal assessment of body image for adolescents and adults. I T. Cash & L. Smolak (red.), *Body Image, Second Edition : A Handbook of Science, Practice, and Prevention*: Guilford Publications.
- Moen, K.M. & Rugseth, G. (2018). Perspektiver på kropp i kroppsøvingfaget i skolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving.

- Moen, K.M., Westlie, K., Bjørke, L. & Brattli, V.H. (2018). Når ambisjon møter tradisjon: En nasjonal kartleggingsstudie av kroppsøvingfaget i grunnskolen (5.–10. trinn).
- Mogstad, K.L. (2018). *Kroppsklemma : hvordan være trygge og gode voksne for barn og unge i et kroppsfiksert samfunn*. Oslo: Cappelen Damm.
- Murnen, S.K. (2011). Gender and Body Images IT.F. Cash & L. Smolak (red.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (s. 173-179). New York: Guilford Publications.
- Nardi, P.M. (2014). *Doing survey research : a guide to quantitative methods* (3rd ed. utg.). Boulder, Colo: Paradigm.
- Nichter, M. (2000). *Fat talk : what girls and their parents say about dieting*
- Nylander, K.S. (2018). Prosjekt perfekt. Press sin rapport om kroppspress. Hentet 11. 11, 2021, fra <https://press.no/wp-content/uploads/2018/03/Rapport-digital2.pdf>
- Phares, V., Steinberg, A.R. & Thompson, J.K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429.
- Ricciardelli, L.A. & McCabe, M.P. (2011). Body Image Development in Adolescent Boys. I T. Cash & L. Smolak (red.), *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention* (s. 85-92): The Guilford Publications.
- Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* Trondheim: Fagbokforlaget
- Ringdal, K. & Wiborg, Ø. (2017). *Lær deg Stata : innføring i statistisk dataanalyse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Ryan, S., Todorovich, J.R., Bridges, F.S. & Mokgwathiand, M.M. (2009). Body shape perceptions, attitudes toward physical education, and physical activity levels of middle school students. *International Journal of Fitness*, 5(2).
- Sabiston, C., Sedgwick, W., Crocker, P., Kowalski, K. & Mack, D. (2007). Social physique anxiety in adolescence: An exploration of influences, coping strategies, and health behaviors. *Journal of Adolescent Research*, 22(1), 78-101.
- Schaefer, L.M., Burke, N.L., Thompson, J.K., Dedrick, R.F., Heinberg, L.J., Calogero, R.M., . . . Swami, V. (2015). Development and Validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychol Assess*, 27(1), 54-67. doi:10.1037/a0037917
- Schaefer, L.M., Harriger, J.A., Heinberg, L.J., Soderberg, T. & Thompson, K.J. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R). *Int J Eat Disord*, 50(2), 104-117. doi:10.1002/eat.22590
- Sicilia, Á., Sáenz-Alvarez, P., González-Cutre, D. & Ferriz, R. (2016). Social Physique Anxiety and Intention to Be Physically Active: A Self-Determination Theory Approach. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 87(4), 354-364.
- Skog, O.-J. (2004). *Å forklare sosiale fenomener : en regresjonsbasert tilnærming* (2. [rev. og utvidet] utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Smith, M.A. & St Pierre, P.E. (2009). Secondary students' perceptions of enjoyment in physical education: An American and English perspective. *Physical Educator*, 66(4), 209.
- Stefanile, C., Nerini, A., Matera, C., Schaefer, L.M. & Thompson, J.K. (2019). Validation of an Italian version of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R) on non-clinical Italian women and men. *Body image*, 31, 48-58.

- Sundgot-Borgen, C. (2021, 24. april). Den farlige idealkroppen. *NRK, kronikk*. Hentet fra <https://www.nrk.no/ytring/den-farlige-idealkroppen-1.15464794>
- Säfvenbom, R., Haugen, T. & Bulie, M. (2015). Attitudes toward and motivation for PE. Who collects the benefits of the subject? *Physical education and sport pedagogy*, 20(6), 629-646.
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. I T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 2, s. 758-765): Elsevier Inc.
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image. *Body image*, 15, 61-67.
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of# fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011.
- Treasure, D.C., Lox, C.L. & Lawton, B.R. (1998). Determinants of physical activity in a sedentary, obese female population. *Journal of sport & exercise psychology*, 20(2), 218-224. doi:10.1123/jsep.20.2.218
- Van den Berg, P., Thompson, J.K., Obremski-Brandon, K. & Coovert, M. (2002). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of psychosomatic research*, 53(5), 1007-1020.
- Vrabel, K.A. (2021). Hva er kroppspress? Hentet 06.10.2021, fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>
- Wertheim, E.H. & Paxton, S.J. (2011). Body Image Development in Adolescent Girls IT. Cash & L. Smolak (red.), *Body Image: A handbook of science, practice, and prevention* (s. 76-64): The Guilford Publications.
- Whitehead, S. & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European physical education review*, 14(2), 243-262.



# Vedlegg

## Vedlegg 1: skjermbilde NSD

### Hvilke personopplysninger skal du behandle?

[Hva er personopplysninger?](#)

[Hva er behandling?](#)

Navn (også ved signatur/samtykke) 

Ja  Nei

Fødselsnummer eller andre nasjonale identifikasjonsnumre 

Ja  Nei

Fødselsdato

Ja  Nei

Adresse eller telefonnummer


Ja  Nei

E-postadresse, IP-adresse eller annen nettidentifikator 


Ja  Nei

Bilder eller videoopptak av personer 

Ja  Nei

Lydopptak av personer 

Ja  Nei

Gps eller andre lokaliseringsdata (elektroniske spor) 

Ja  Nei

Bakgrunnsopplysninger som vil kunne identifisere en person 

Ja  Nei

Genetiske opplysninger 

Ja  Nei

Biometriske opplysninger 

Ja  Nei

Andre opplysninger som vil kunne identifisere en fysisk person 

Ja  Nei

**Du har oppgitt at ingen personopplysninger skal behandles i prosjektet.**

Dersom du kun skal behandle anonyme opplysninger, skal du ikke melde prosjektet. Et anonymt datamateriale består av opplysninger som ikke på noe vis kan identifisere enkeltpersoner, hverken direkte, indirekte eller via e-post/IP-adresse eller koblingsnøkkel.

Vi gjør oppmerksom på at dette ikke er en formell vurdering, men en veiledning basert på svarene du har gitt over.

## Vedlegg 2: Korrelasjonsmatriser: kroppøvingsspesifikke forhold

**Tabell 4: Parvis korrelasjoner mellom trivsel og spesifikke variabler om kropp i kroppøving**

Variabler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)
(1) Samlet mål: Trivsel kroppøving	1.000											
(2) Kroppøving	0.815*	1.000										
(3) Svømming	0.889*	0.459*	1.000									
(4) Kjønn (1=gutt, 2=jente)	-0.294*	-0.259*	-0.246*	1.000								
(5) Trygg: lærer	0.496*	0.530*	0.341*	-0.203*	1.000							
(6) Trygg: medelever	0.447*	0.498*	0.292*	-0.160*	0.473*	1.000						
(7) Sosial sammenligning	-0.356*	-0.251*	-0.348*	0.288*	-0.276*	-0.223*	1.000					
(8) Skjuleteknikk: bekledning	-0.521*	-0.449*	-0.445*	0.217*	-0.342*	-0.428*	0.524*	1.000				
(9) Skjuleteknikk: garderobe	-0.563*	-0.456*	-0.503*	0.324*	-0.468*	-0.449*	0.608*	0.709*	1.000			
(10) Unngåelse: redusert innsats	-0.507*	-0.524*	-0.364*	0.245*	-0.406*	-0.474*	0.445*	0.542*	0.641*	1.000		
(11) Unngåelse: unnskyldninger	-0.508*	-0.592*	-0.310*	0.225*	-0.394*	-0.456*	0.407*	0.487*	0.523*	0.656*	1.000	
(12) Unngåelse: dusjing	-0.442*	-0.375*	-0.381*	0.154*	-0.262*	-0.318*	0.233*	0.472*	0.530*	0.502*	0.356*	1.000

\* $p < 0.05$ : Signifikante korrelasjoner. **Merk:** (1) = det samlede målet på trivsel i kroppøving og trivsel i svømming, (2) = Trivsel i kroppøving: «jeg trives i kroppøving», (3) = Trivsel i svømming: «Jeg trives i svømming»

**Tabell 5: Parvis korrelasjoner mellom internalisering av kroppsideal og kroppspress, og spesifikke variabler om kropp i kroppøving**

Variabler	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)	(12)	(13)	(14)	(15)
(1) Tynt ideal	1.000														
(2) Muskeløst ideal	0.196*	1.000													
(3) Generell attraktivitet	0.499*	0.298*	1.000												
(4) Press: familie	0.279*	0.139	0.072	1.000											
(5) Press: jevnaldrende	0.369*	0.309*	0.223*	0.545*	1.000										
(6) Press: media	0.663*	0.260*	0.460*	0.400*	0.654*	1.000									
(7) Press: andre	0.421*	0.291*	0.262*	0.554*	0.766*	0.658*	1.000								
(8) Trygg: lærer	-0.266*	0.014	-0.171*	-0.180*	-0.156*	-0.256*	-0.090	1.000							
(9) Trygg: medelever	-0.205*	0.067	-0.161*	-0.167*	-0.176*	-0.198*	-0.128	0.473*	1.000						
(10) Sosial sammenligning	0.480*	0.221*	0.444*	0.366*	0.446*	0.625*	0.464*	-0.276*	-0.223*	1.000					
(11) Skjuleteknikk: bekledning	0.455*	0.014	0.238*	0.410*	0.394*	0.507*	0.426*	-0.342*	-0.428*	0.524*	1.000				
(12) Skjuleteknikk: garderobe	0.520*	-0.008	0.360*	0.388*	0.325*	0.544*	0.352*	-0.468*	-0.449*	0.608*	0.709*	1.000			
(13) Unngåelse: redusert innsats	0.346*	-0.033	0.167*	0.277*	0.275*	0.366*	0.258*	-0.406*	-0.474*	0.445*	0.542*	0.641*	1.000		
(14) Unngåelse: unnskyldninger	0.271*	-0.092	0.108	0.267*	0.208*	0.311*	0.270*	-0.394*	-0.456*	0.407*	0.487*	0.523*	0.656*	1.000	
(15) Unngåelse: dusjing	0.280*	-0.195*	0.144*	0.255*	0.119	0.217*	0.120	-0.262*	-0.318*	0.233*	0.472*	0.530*	0.502*	0.356*	1.000

\* $p < 0.05$ : Signifikante korrelasjoner

## Kroppsbilde, kroppspress og kroppsøving

Side 1

Obligatoriske felter er merket med stjerne \*

### Om undersøkelsen kroppsbilde, kroppspress og kroppsøving

Dette er et spørsmål til deg om å delta i undersøkelsen "*Kroppsbilde, kroppspress og kroppsøving*".

#### Bakgrunn og formål

Jeg er lektorstudent i kroppsøving og idrettsfag ved NTNU og skal skrive masteroppgave om temaet kroppsbilde og kroppspress i kroppsøvingfaget blant elever på videregående skole. Jeg trenger derfor din hjelp ved at du svarer på spørreskjemaet mitt nedenfor. Vennligst svar så godt du kan på alle spørsmålene. Noen av spørsmålene kan oppleves like, men det er viktig at du svarer på alle.

#### Hva innebærer det for deg å delta?

Å svare på spørreskjemaet, som vil ta ca. 10-15 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål generelt om kroppsbilde og kroppspress, samt kroppspress i kroppsøvingfaget.

#### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke deg uten å oppgi noen grunn. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

#### Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Spørreundersøkelsen ber ikke om noen personlige opplysninger og kan dermed ikke spores tilbake til deg. Siden undersøkelsen bruker Nettskjema.uio.no til innsamling av data vil man ikke kunne spore IP-nummeret tilbake til enkeltpersoner. **Undersøkelsen er derfor helt anonym.**

#### Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Denne datainnsamlingen avsluttes Juni 2022. Etter dette vil datamaterialet bli lagret på et lukket område til NTNU.

#### Hvor kan jeg finne ut mer?

Hvis du har spørsmål om studien, ta kontakt med meg eller min veileder:

Student: Siren Jøssang: [sirenjo@stud.ntnu.no](mailto:sirenjo@stud.ntnu.no)

Veileder: Nils Petter Aspvik: [nils.petter.aspvik@ntnu.no](mailto:nils.petter.aspvik@ntnu.no)

Du samtykker til å delta i undersøkelsen gjennom utfyllelse av spørreskjemaet.

OBS! Du må være **fyllt** 16 år for å delta!

**Gjennom spørreskjemaet vil begrepet kroppsøving bli brukt, med dette menes gym/aktivitetsfag.**

Obligatoriske felter er merket med stjerne \*

Er du gutt eller jente? \*

Gutt

Jente

Klassetrinn: \*

Vg1

Vg2

Vg3

Hvilken studieretning er du elev ved? \*

Studiespesialiserende

Yrkesfag

Idrettsfag



## Om kroppsilde og kroppspress

**i** Dette elementet vises kun dersom alternativet «Jente» er valgt i spørsmålet «Er du gutt eller jente?»

### Kroppsilde

Her kommer det noen påstander om kroppsilde. Hvor godt stemmer disse påstandene for deg?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg vil at kroppen min skal se veldig tynn ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på å se tynn ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil at kroppen min skal se veldig slank ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på å ha veldig lite kropps fett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er viktig for meg å se muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på å se muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil at kroppen min skal se muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil ikke at kroppen min skal se muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skulle likt å ha en kropp som ser veldig muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er viktig for meg å se bra ut i klærne jeg har på meg *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på hvordan jeg ser ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil se bra ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker egentlig ikke så mye på utseendet mitt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er viktig for meg å være attraktiv *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker ikke mye på hvordan jeg ser ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Kroppspress

Her kommer det noen påstander om kroppspress. Hvor godt stemmer disse påstandene for deg?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg føler press fra familiemedlemmer om å se tynnere ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra familiemedlemmer til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familiemedlemmer oppmuntrer meg til å redusere mengden kroppsfett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familiemedlemmer oppmuntrer meg til å komme i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jevnaldrende oppmuntrer meg til å bli tynnere *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra jevnaldrende til å se tynnere ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra jevnaldrende til å se ut som jeg er i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får press fra jevnaldrende til å redusere mengden kroppsfett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre betydningsfulle mennesker oppmuntrer meg til å bli tynnere *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningsfulle mennesker til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningsfulle mennesker til å se ut som jeg er i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får press fra andre betydningsfulle mennesker til å redusere mengden kroppsfett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å se ut som jeg er i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å se tynnere ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å redusere mengden kroppsfett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gutt» er valgt i spørsmålet «Er du gutt eller jente?»

## Kroppsbilde

Her kommer det noen påstander om kroppsbilde. Hvor godt stemmer disse påstandene for deg?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Det er viktig for meg å se muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil at kroppen min skal se veldig tynn ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på å se muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på å se tynn ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg vil at kroppen min skal se muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker egentlig ikke så mye på utseendet mitt *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker ikke mye på hvordan jeg ser ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg skulle likt å ha en kropp som ser veldig muskuløs ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



Dette elementet vises kun dersom alternativet «Gutt» er valgt i spørsmålet «Er du gutt eller jente?»

## Kroppspress

Her kommer det noen påstander om kroppspress. Hvor godt stemmer disse påstandene for deg?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg føler press fra familiemedlemmer om å se tynnere ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra familiemedlemmer til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familiemedlemmer oppmuntrer meg til å komme i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra familiemedlemmer til å bli mer muskuløs *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Familiemedlemmer oppmuntrer meg til å øke størrelsen eller defineringen på mine muskler *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra jevnaldrende til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra jevnaldrende til å se ut som jeg er i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra jevnaldrende til å bli mer muskuløs *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jevnaldrende oppmuntrer meg til å øke størrelsen eller defineringen av mine muskler *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningsfulle mennesker til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningsfulle mennesker til å se ut som jeg er i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får press fra andre betydningsfulle mennesker til å redusere mengden kroppsfett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningsfulle mennesker til å bli mer muskuløs *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Jeg føler press fra andre betyd-  
ningsfulle mennesker til å øke stør-  
relsen eller defineringen av mine  
muskler \*

Jeg føler press fra media til å se ut  
som jeg er i bedre form \*

Jeg føler press fra media til å se  
tynnere ut \*

Jeg føler press fra media til å se  
bedre ut \*

Jeg føler press fra media til å redu-  
sere mengden kroppsfett \*

Jeg føler press fra media til å bli  
mer muskuløs \*

Jeg føler press fra media til å øke  
størrelsen eller defineringen av  
mine muskler \*

## Om kroppsøving

Hvor godt stemmer påstandene?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg trives i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trives i svømmeundervisning *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg opplever kroppspress i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er mer usikker på egen kropp i kroppsøving enn andre fag *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får et bedre syn på min egen kropp i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg blir mer bevisst på min egen kropp i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg tenker mye på hvordan jeg ser ut i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at kroppen min har betydning for karakteren min i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Aktiviteter i kroppsøving

I hvor stor grad kjenner du på kroppspress når du har disse aktivitetene i kroppsøving?

	1 = I svært liten grad	2	3	4	5 = I svært stor grad
Ballaktivitet (Idrettsaktiviteter med ball o.l.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Svømming *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dans *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Turn *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Friluftsliv *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Friluftsliv *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utholdenhetsaktiviteter (løping, intervalltrening osv.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Styrketrening (sirkeltrening, trening på styrkerom osv.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når du blir brukt som øvingsbilde i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Medelever

Hvor godt stemmer påstandene?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Kroppsøving påvirker ungdoms kroppsbilde *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er trygg på klassen og mine medelever i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg sammenligner kroppen min med mine medelever i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Garderoben/Dusjen

Hvor godt stemmer påstandene?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Alle i klassen dusjer etter kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker best når kroppsøvingstimen er på slutten av dagen, fordi da slipper jeg å dusje på skolen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Når jeg skifter til gymtøy prøver jeg i størst mulig grad å skjule kroppen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg sammenligner kroppen min med mine medelever i garderoben *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## Kroppsøvingslæreren og lærer-elev relasjon

Hvor godt stemmer påstandene?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg føler meg trygg på læreren min i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler at jeg kan snakke med kroppsøvingslæreren min om det meste (Eks: om kropp og kroppspress) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



## Gymtøy

Hvor godt stemmer påstandene?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg tenker nøye gjennom hvilke klær jeg bruker i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg bruker klær som skjuler kroppen i kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hvor sannsynlig er det at du gjør dette i kroppsøvingssammenheng?

	1 = Svært lite sannsynlig	2	3	4	5 = Svært sannsynlig
La være å dusje etter kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Dusje med lyset av etter kroppsøving *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Redusere innsatsen din for å ikke svette *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Finne på unnskyldninger for å slippe å delta i kroppsøving (glemme gymtøy med vilje, sykdom o.l.) *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Tusen takk for ditt bidrag!**



