

Sofie Alma Almås Simonsen

## Har holdninger til kroppen noe å si for kroppsøvingsfaget?

En kvalitativ studie av elever på ungdomstrinnet sine holdninger til kropp og kroppsbylde, og hvilke konsekvenser dette har for kroppsøvingsfaget

Masteroppgave i Kroppsøving

Veileder: Ellen Beate Hansen Sandseter

Mai 2023



NTNU

Kunnskap for en bedre verden



Sofie Alma Almås Simonsen

## **Har holdninger til kroppen noe å si for kroppsøvningsfaget?**

En kvalitativ studie av elever på ungdomstrinnet sine holdninger til kropp og kroppsbygge, og hvilke konsekvenser dette har for kroppsøvningsfaget

Masteroppgave i Kroppsøving  
Veileder: Ellen Beate Hansen Sandseter  
Mai 2023

Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet  
Fakultet for samfunns- og utdanningsvitenskap  
Institutt for lærerutdanning



Kunnskap for en bedre verden



## Sammendrag

I kroppsøvingsfaget er kroppen i sentrum: Det er et fag hvor man skal lære både *om* kroppen og *gjennom* kroppen. I læreplanen for kroppsøving blir det fremhevet at elever skal sanse, oppleve og skape med kroppen, samt kunne reflektere over eget selvbilde og verdsette alle typer kropper (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 2). I samtiden er det et stort fokus på kropp og utseende – i sosiale medier, og i sosiale interaksjoner. Målet med denne studien er derfor å undersøke hvilke holdninger elevene på 10.trinn har av kropp og kroppsbilde, og på hvilken måte dette påvirker elevene i kroppsøvingstimene. Den kognitive atferdsmodellen for utvikling og funksjon av kroppsbilde slik den er forklart av Cash (2012) er brukt som den teoretiske forankringen, og brukes for å forklare hvordan kroppsbilde kan bli påvirket og hvor kompleks dette fenomenet er.

Metoden som har blitt brukt for å skaffe kunnskap om tematikken er kvalitativ. Det har blitt gjennomført åtte semistrukturerte intervju av fire gutter og fire jenter for å undersøke holdninger, meninger og erfaringer til informantene. For å analysere datamaterialet ble det tatt utgangspunkt i Amedeo Giorgi sin deskriptive fenomenologiske metode. Resultatene fra analysen ga tre hovedtema 1) elevers oppfattelse av kropp 2) mat og trening og 3) påvirkning for kroppsøvingsfaget.

Gjennom studien finner man kjønnsforskjeller i forhold følelser og oppfattelse av kroppsbilde. I tillegg til forskjeller i utforming av holdninger til kropp og kroppsideal. Jentene føler i større grad enn guttene på kroppspress, og har et mer negativt kroppsbilde enn guttene. Gjennom studien kommer det frem at det er en sammenheng mellom kroppsideal og påvirkninger fra sosiokulturelle innflytelser. I tillegg til forventninger om femininitet og maskulinitet. Jentene idealiserer en kropp som er formfull, med en stor rumpe og store pupper samt en smal midje. En av jentene idealiserer også en høy og tynn kropp. Det kommer i tillegg til dette frem av en av jentene at en muskuløs kropp også er fint. Guttene er i stor grad samstemte på hva de ser på som idealkroppen, den er muskuløs og atletisk.

Holdninger til kropp og kroppsbilde ser man har en påvirkning for kroppsøvingsfaget ved at jentene ikke ønsker å dusje etter endt undervisning. Noe som vil kunne påvirke jentenes utvikling og progresjon i faget, dette er noe som vil ha innflytelse på om elevene synes at kroppsøvingstimene er stimulerende. Det som ikke har påvirkning for jentene og guttene er om hår eller sminke blir ødelagt under timene. Gjennom studien finner jeg heller ikke spesielle aktiviteter som gjør at elevene i større grad tenker over kroppen sin. Det er en av jentene som uttrykker at hun ikke liker å ha svømming på grunn av at kroppen i større grad er eksponert, men på et generelt grunnlag virker det ikke som å ha svømming er et problem hos elevene.



## **Abstract**

In the physical education subject, the body is at the centre: it is a subject where you have to learn *about* the body and *through* the body. In the curriculum for physical education, it is emphasized that students should sense, experience, and create with their bodies, as well as be able to reflect on their own self-image and value all types of bodies (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 2). Nowadays, there is a lot of focus on the body and appearance - in social media, and in social interactions. The aim of this study is therefore to investigate what attitudes pupils in 10th grade have towards the body and body image, and in what way this affects the pupils in physical education lessons. The cognitive behavioral model for the development and function of body image as explained by Cash (2012) is used as the theoretical foundation and is used to explain how body image can be affected and how complex this phenomenon is.

The method that has been used to obtain knowledge about this subject is qualitative. Eight semi-structured interviews have been conducted with four boys and four girls to examine the attitudes, opinions, and experiences of the informants. In order to analyse the data, Amedeo Giorgi's descriptive phenomenological method was used as a starting point. The results of the analysis gave three main themes 1) pupils' perception of the body 2) food and exercise and 3) influence on the physical education subject.

Through the study, gender differences are found in relation to body image and shaping of attitudes towards the body and body ideal. The girls feel body pressure to a greater extent than the boys and have a more negative body image than the boys. Through the study, it emerges that there is a connection between body ideal and impact from socio-cultural influences. In addition to expectations of femininity and masculinity. The girls idealize a body that is curvy, with a big butt and big tits as well as a narrow waist. One of the girls also idealizes a tall and thin body. In addition to this, one of the girls points out that a muscular also is pretty. The boys largely agree on what they see as the ideal body, it is muscular and athletic.

Attitudes towards the body and body image can be seen to have an impact on the physical education subject because the girls do not want to shower after the physical education class. This is something that could affect the girls' development and progression in the subject, which is something that could have an influence on whether the pupils think that the physical education classes are stimulating. What does not affect the girls and boys is whether hair or make-up is damaged during the lessons. Throughout the study, I also do not find any special activities that make the students think about their bodies to a greater extent. Just one of the girls expresses that she does not like swimming because her body are exposed to a greater extent, but on a general basis it does not seem that the activity swimming is a problem for the students.





## **Forord**

Denne masteroppgaven markerer slutten for en 18-års lang skolegang, og fem år ved grunnskolelærerutdanningen 5-10 ved NTNU i Trondheim. De siste fem siste årene har spesielt vært spennende og fylt med utfordringer, men samtidig vært lærerike og gitt flere gode minner. Jeg vil benytte denne anledningen til å takke dere som har bidratt på veien og gjennom masteroppgaven.

Jeg vil først å fremst takke elevene som valgte å delta i denne studien, samt skolen og lærerne som satte av tid til studien. Videre vil jeg vise min takknemlighet til veilederen min Ellen Beate Hansen Sandseter for støtte, hjelp, gode diskusjoner og motivasjon på veien. Det er en medstudent og venninne som også fortjener en stor takk for all moralsk støtte og hjelp. Uten Johanna Eikeland hadde disse årene aldri vært det samme, og en venninne som jeg har stor takknemlighet for at jeg møtte første dagen på lærerstudiet. Til slutt vil jeg takke familie og venner som har trodd og heiet på meg hele veien gjennom utdannelsen.

Det er vemodig at disse årene nå er over, men jeg ser likevel frem til nye utfordringer på veien videre.

Sofie Alma Almås Simonsen  
Trondheim, mai 2023



# Innholdsfortegnelse

<b>1.0 INNLEDNING</b> .....	<b>1</b>
1.1 BAKGRUNN OG AKTUALISERING.....	1
1.2 KROPPSØVING.....	1
1.3 OPPGAVENS FORMÅL, PROBLEMSTILLING OG STRUKTUR .....	2
<b>2.0 TEORETISK FORANKRING</b> .....	<b>3</b>
2.1 EN KOGNITIV ATFERDSMODELL FOR KROPPSBILDE.....	3
2.1.1 Historiske faktorer.....	4
2.1.2 Aktiviserende hendelser og kognitiv prosessering .....	6
2.2 KROPPSPRESS .....	7
2.3 TIDLIGERE FORSKNING.....	7
2.3.1 Faktorer som påvirker kroppsbilde.....	8
2.4 PÅVIRKNINGEN KROPPSBILDE HAR FOR KROPPSØVINGSFAGET – TIDLIGERE FORSKNING .....	9
2.4.1 Sammenhengen mellom kroppsbilde/utseende og fysisk aktivitet i kroppsøvingstimene.....	9
2.4.2 Påvirkningen garderobesituasjonen har for kroppsøvingfaget.....	10
<b>3.0 METODE</b> .....	<b>11</b>
3.1 INTERVJU.....	11
3.1.1 Det semistrukturerte intervjuet .....	12
3.2 UTVALG OG REKRUTTERING AV INFORMANTER.....	12
3.2.1 Intervjusituasjonen .....	13
3.3 DATABEHANDLING - TRANSKRIBERING.....	13
3.4 ANALYSE AV DATA.....	14
3.5 ETISKE HENSYN.....	15
3.6 VALIDITET OG STUDIENS KVALITET OG TROVERDIGHET .....	16
<b>4.0 RESULTATER</b> .....	<b>18</b>
4.1 ELEVERS OPLEVELSE AV KROPP.....	18
4.1.1 Oppfattelse av egen kropp (kroppsbilde) .....	18
4.1.2 Kroppspress .....	20
4.1.3 Idealkropp .....	23
4.4 MAT OG TRENING .....	27
4.5 PÅVIRKNING FOR KROPPSØVINGSFAGET .....	29
4.5.1 Kropp og utseende sin påvirkning.....	30
4.5.2 Garderoben.....	34
<b>5.0 DISKUSJON</b> .....	<b>37</b>
5.1 OPPFATTELSE AV EGEN KROPP (KROPPSBILDE) .....	37
5.2 KROPPSPRESS .....	38
5.3 IDEALKROPP.....	39
5.4 PÅVIRKNING FOR KROPPSØVINGSFAGET .....	41
5.4.1 Trivsel i kroppsøvingfaget.....	41
5.4.2 Aktiviteter i kroppsøvingfaget.....	41
5.4.3 Kropp og utseende sin påvirkning i kroppsøvingfaget .....	42
<b>6.0 AVSLUTNING OG KONKLUSJON</b> .....	<b>45</b>
6.1 VEIEN VIDERE .....	46

<b>7.0 LITTERATURLISTE:</b> .....	<b>47</b>
<b>8.0 VEDLEGG</b> .....	<b>50</b>
8.1 INTERVJUGUIDE.....	50
8.2 INFORMASJON – OG SAMTYKKESKJEMA.....	51
8.3 EKSEMPEL PÅ DATABEHANDLING: FRA UTDRAG, TIL MENINGSINNHOLD, OG REFLEKSJON.....	54
8.4 SIKT GODKJENNING.....	56

# 1.0 Innledning

## 1.1 Bakgrunn og aktualisering

I dagens samfunn er kropp og utseende et stort fokusområde, både på ulike sosiale medier, men også generelt i hverdagen. På ulike sosiale medier finner vi ofte bilder og videoer av privatpersoner, kjendiser og reklamer hvor kropp og utseende er i fokus. Sosiale media, men også samfunnet vi lever i har i mange år produsert et bilde av den ideelle kroppen, både gjennom reklamer og bilder som postes på nett, men også gjennom sosiale interaksjoner med venner og familie blant annet. Kroppen og utseende har gjennom årene blitt en gjenstand for likes og kommentarer både på Instagram og Facebook, men også på den nye populære mediekanalen Tiktok. Kropp er også et fokus utenfor sosiale medier, både ved at venner, familie og bekjente snakker om kropp eller at man sammenligner sin egen kropp med andre. Siden kropp og utseende ofte er i fokus er det ikke urimelig å anta at barn og unge blir påvirket i noen grad.

Ungdomstiden er preget av mye forandring, utfordringer, samt det å «finne seg selv» og sin egen identitet, derfor er denne tiden spesielt sårbar. Samtidig kan denne sårbare tiden gjøre at ungdom i større grad bli påvirket av det som blir beskrevet som «idealkroppen». Det er kombinasjonen mellom pubertet, endrede sosiale relasjoner og økt selvfokus som gjør ungdommenes kroppsbilde i større grad kan bli påvirket under denne perioden (Kvalem, 2007 s. 33). Engelsrud (2006) påpeker at livet er noe som leves gjennom kroppen, vi både *er* og *har* en kropp, og den blir påvirket av samfunnet vi lever i (s. 9). Videre skriver hun at kroppens utseende og form derfor kan være en sosial markør for lykke, status og makt (s. 10). Dette er noe som kan knyttes til det med *likes* og *kommentarer* på bilder og videoer, hvor status ofte måles i hvor mange som har likt og kommentert bilde av deg på Instagram for eksempel. Siden kroppsfokuset er så sterkt i dagens samfunn er det ikke usannsynlig at dette skaper sårbarhet og engstelse, noe som igjen kan få oss til å tenke over om vår egen kropp er «bra nok». Dagens samfunn har et bilde av hva en idealkropp er, og som beskrevet er ungdomstiden spesielt sårbar. Dette gjør at man er i større grad åpen for å bli påvirket av andres meninger, noe som blant annet kan påvirke de unge sitt kroppsbilde. Om ungdom internaliserer det kroppsidealet som er i samfunnet, er det mulig at dette kan ha påvirkning på hvordan de vurderer sin egen kropp. Det å eventuelt avvike fra disse idealene vil kunne få konsekvenser for ungdommens selvfølelse og selvbilde.

## 1.2 Kroppsøving

I kroppsøvingfaget er kroppen det som er i sentrum, det er et fag hvor man skal lære både *om* den og *gjennom* den. Dette kommer klart frem allerede i fagets relevans og sentrale verdier, hvor det står at «Faget skal bidra til at elevene lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen» (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 1). Det kommer også frem under fagets tverrfaglige temaer at «Faget skal fremme et positivt selvbilde som kan gi elevene en trygg identitet» (Utdanningsdirektoratet, s. 3). Ut fra kompetansemålet etter 10.trinn, som er det trinnet studien min har tatt utgangspunkt i, skal elevene ifølge kompetansemålet kunne «reflektere over hvordan ulike framstillinger av kropp i media og samfunnet påvirker bevegelsesaktivitet, kroppsidentitet og selvbilde» (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 8). Gjennom deltakelse i kroppsøvingfaget virker det

ut fra målene i læreplanen at kroppen skal bli sett på som et subjekt, siden det vektlegges personlige og individuelle egenskaper gjennom at elevene skal *sanse, oppleve* og *skape* med kroppen. Elevene skal også kunne reflektere over eget selvbilde og verdsette alle typer kropper. Dette gjør at tematikken og forskningen i denne oppgaven vil være relevant. I denne oppgaven er det spesielt kroppen som er i fokus, derfor velger jeg å bruke begrepet *kroppsbilde* i stedet for selvbilde for å presisere hva som er fokusområdet.

Formålet i kroppsøving vektlegger også at elevene skal utvikle en positiv oppfatning av kroppen, skriver Moen & Rugseth (2018), og spør videre hva dette innebærer. Forfatterne spør om dette skal innebære at elevene skal like seg selv og kroppen sin, eller være fornøyde med egne prestasjoner og glede seg over og ha tillit til hva kroppen kan få til (s.160). Det kan virke ut fra kompetansemålene og formålet med faget er at elevene skal både ha en positiv oppfatning av kroppen, like sin egen kropp, være fornøyde med egne prestasjoner i aktiviteter og ha tillit til egen kropp. Jeg velger i denne oppgaven å avgrense fokusområdet mitt til om det virker som elevene har en positiv oppfatning av sitt eget kroppsbilde, og hva som vil kunne ha påvirkning for deres kroppsbilde. I tillegg til dette ønsker jeg å finne ut om det er noen aktiviteter eller situasjoner i selve kroppsøvingstimen som blir påvirket av deres kroppsbilde.

### 1.3 Oppgavens formål, problemstilling og struktur

Denne oppgavens formål er å undersøke elever på ungdomstrinnet sin oppfattelse av kropp og eget kroppsbilde. I tillegg til om kroppen eller deres kroppsbilde har en påvirkning i kroppsøvingstimen. Det er ønskelig å finne ut om det er i spesielle aktiviteter eller situasjoner som har påvirkning for hvordan elevene opplever kroppsøvingstimen. For eksempel om de unngår å delta i svømming eller dans på grunn av kroppen i større grad er i fokus, eller om garderobesituasjonen med dusjing og klesskifte har en påvirkning. Derfor er problemstillingen for denne oppgaven

«Hvilke holdninger til kropp og kroppsbilde har elevene på 10.trinn, og på hvilken måte påvirker dette elevene i kroppsøvingstimen?».

I denne oppgaven skal jeg i kapittel 2 se nærmere på teori om utvikling og funksjon av kroppsbilde, hvor den kognitive atferdsmodellen for kroppsbilde blir brukt for å forklare hvordan holdninger til kropp blir dannet og påvirket. Videre forklarer jeg begrepet kroppspress og hvorfor noen mennesker føler på større press rundt kropp enn andre. I kapittel 2.3 fokuserer jeg på tidligere forskning om det som kalles idealkroppen og hva gutter og jenter forklarer som den ideelle kroppen. Tidligere forskning om faktorer som kan ha påvirkning for kroppsøvingfaget blir også presentert. Etter dette ser jeg nærmere på hvilke faktorer som påvirker kroppsbilde både positivt og negativt. Hvorfor dette vil være relevant i forhold til kroppsøvingfaget blir forklart i kapittel 2.4. Etter presentasjon av teori og tidligere forskning, blir forskningsmetoden for oppgaven begrunnet og forklart i kapittel 3, før jeg går videre på analysen av datamaterialet og de etiske hensynene som har blitt tatt i forhold til oppgaven. I kapittel 4 blir studiens resultater presentert med utklipp fra intervjuene, samt meningsinnholdet i utklippene. Til slutt i kapittel 5 blir studienes resultater diskutert i forhold til teori og tidligere forskning.

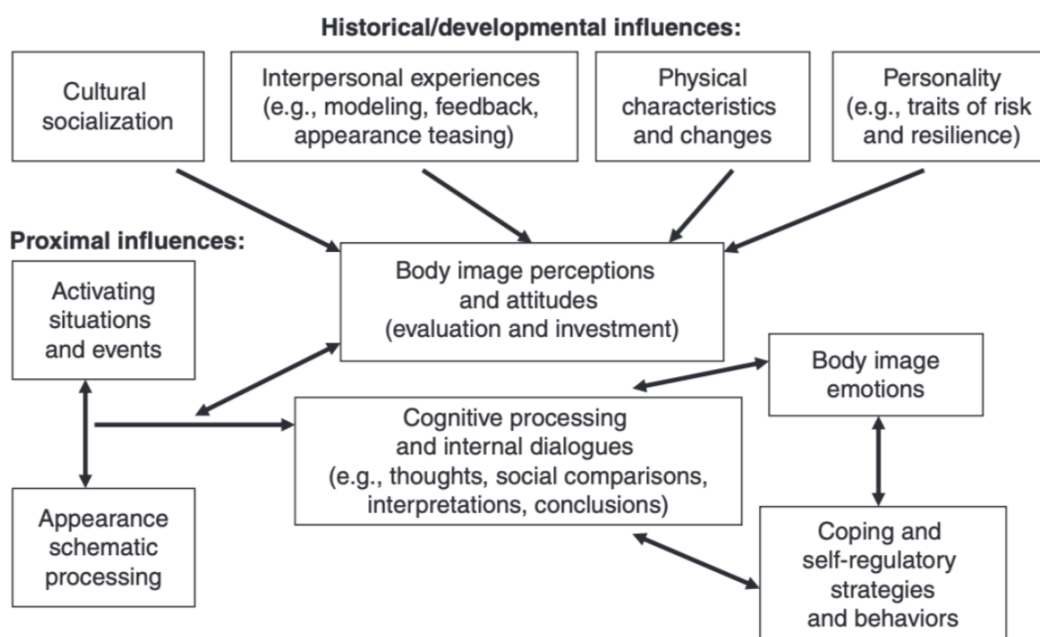
## 2.0 Teoretisk forankring

Gjennom læreplanen i kroppsøving kommer det frem at elevene skal se på kroppen som et subjekt, og ikke bare et objekt (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 2). Det vil si at elevene skal forstå at mennesket både er og har en kropp. Å ha et godt kroppsbilde vil derfor være viktig, siden dette kan ha påvirkning for hele vår verden. Den kognitive atferdsmodellen for kroppsbilde kan brukes for å forklare hvordan kroppsbilde kan bli påvirket, og hvor komplekst dette fenomenet er.

### 2.1 En kognitiv atferdsmodell for kroppsbilde

*Kroppsbilde* blir definert av Cash (2012) som hvordan mennesker opplever sin egen legemliggjøring, spesielt, men ikke eksklusivt, deres fysiske utseende. I en bredere forstand kan kroppsbilde også inkludere opplevelser knyttet til et menneskes fysiske funksjonskompetanse og biologiske integritet, for eksempel helse og atletiske ferdigheter. De utseende-relaterte opplevelsene består av 1) individets oppfatning av aspekter ved deres eget utseende. Det vil si mental representasjon av individets egen størrelse, form og egenskaper. Og 2) holdninger til deres utseende (s. 334). Individets persepsjon av kroppsbilde påvirker i hvilken grad personen er i stand til å bedømme sitt utseende nøyaktig på en fysisk dimensjon. Holdningen til kroppsbilde er komplekst og mangesidig, det er både måten en tenker, føler og oppfører seg i forhold til egen fysiske fremtoning (Cash, 2012, s. 335).

Det er to dimensjoner om holdninger til kroppsbilde. Den første er *evaluering av kroppsbilde*, og referer til en persons tilfredshet eller misnøye med kroppen. Den andre er *kroppsbildeinvestering*, som refererer til den kognitive, atferdsmessige og emosjonelle betydningen av kroppen for selvevaluering. Det er disse konseptene i den kognitive atferdsmodellen for utvikling og funksjon av kroppsbilde som er sentrale (Cash, 2012, s. 335).



Figur 1: Den kognitive atferdsmodellen for utvikling og funksjon av kroppsbilde (Cash, 2012, s. 335)

Det er et forhold mellom både miljømessige hendelser, kognitive, affektive og fysiske prosesser, samt individets atferd i utvikling og forming av kroppsbilde. Modellen er dynamisk og påvirkningene er ikke-lineære, og blir inkludert for å forklare hvor komplekse holdninger, utvikling og funksjon av kroppsbilde er.

Modellen skiller mellom *historiske* og *proksimale* faktorer som former utviklingen av kroppsbilde. De historiske faktorene refererer til tidligere hendelser, egenskaper og opplevelser som påvirker hvordan mennesker kan føle, tenke og handle i forhold til sin egen kropp. Disse faktorene kan igjen påvirke kulturell sosialisering, mellommenneskelige opplevelser, fysiske egenskaper og endring, samt personlighetsvariabler. Gjennom kognitiv og sosial læring, vil disse historiske faktorene ha betydning for de grunnleggende holdningene til kroppsbilde, følelser til kroppen, selvregulerende handlinger og informasjonsbehandling (Cash, 2012, s. 335). I modellen vises det til fire sentrale historiske påvirkningsfaktorer for utvikling av kroppsbilde, disse er kulturell sosialisering, interpersonlige erfaringer, fysiske karakteristika og personlighetsfaktorer.

### 2.1.2 Historiske faktorer

*Kulturell sosialisering:* I hele verden overfører kulturer og subkulturer informasjon om betydningen av menneskelig utseende. Det samfunnet som et individ lever i formidler en standard og forventninger om utseende, samt hvilke fysiske egenskaper som er verdsatt og ikke. Disse verdiene blir blant annet forsterket av sosiale medier. I tillegg til budskapet om fysisk attraktivitet, uttrykker kulturer kjønnsbaserte forventninger, hvor femininitet og maskulinitet blir knyttet til visse fysiske egenskaper. Den vestlige kulturens vekt på skjønnhet og tynnhet som standarder er noe som gjennomsyrrer blant annet sosiale medier. Den samme standarden for gutter og menn finner vi også gjennom de sosiale mediens sine budskap, hvor idealet til den mannlige kroppen er høy, slank, kjekk, bredskuldret og kraftig muskuløs. Denne eksponeringen av disse standardene etablerer spesifikke standarder til utseende, som mennesket vil internalisere, hvor eksponeringen også etablerer viktigheten av menneskelig utseende (Cash, 2012, s. 336). Dette gjør at mennesket ut fra disse kulturelle standardene og normene tilegner seg grunnleggende holdninger til kroppsbilde, som igjen avgjør hvordan man reagerer og konstruerer sitt eget utseende.

*Interpersonlige erfaring og fysiske karakteristika:* Sosialiseringen om betydningene og meningene av menneskelig utseende er ikke bare drevet av media. Det blir også utført i samspill med andre, for eksempel gjennom foreldre, slektninger, søsken, venner og lærere. Det er dette de *interpersonlige erfaringen* handler om; de meningene, forventningene, samt den verbale og ikke-verbale kommunikasjonen som skjer gjennom andre. Disse personene kan uttrykke og modellere kulturelle forventninger og et ideal for kropp og utseende, noe som etablerer standarder for sosial sammenligning (Cash, 2012, s. 336). Videre skriver Cash (2012) at et individs fysiske karakteristikk vil påvirke hvordan han/hun blir behandlet og oppfattet av andre. Det vil si i hvor stor grad passer en persons utseende og fysiske karakteristikk overens med kulturelle standarder, noe som igjen kommer til å påvirke en persons selvregulering. I denne konteksten menes *selvregulering* med at mennesker bruker strategier og handlinger for å prøve å kontrollere ulike erfaringer og utfall av hendelser (s. 337). Dette kan for eksempel være å ikke ønske å ikke delta i svømming, for at andre igjen ikke kan se hvordan man ser ut.



De *individuelle personlighetsfaktorene* handler om faktorer som både kan beskytte eller disponere i utviklingen av et negativt kroppsbilde. For eksempel kan dårlig selvtillit og negativ emosjonalitet disponere en person til å vurdere utseende sitt mer negativt. Perfeksjonisme, knyttet til ens standarder for sosial selvpresentasjon er en annen potensielt innflytelsesrik egenskap. En slik egenskap kan føre til at personer legger sin egenverdi i krevende fysiske idealer, noe som kan føre til at man blir mer selvkritiske til sitt eget utseende. Et individ med et usikkert tilknytningssystem som alltid søker aksept av andre, men føler seg uverdigg, vil kunne fremme dysfunksjonelle holdninger til kroppen. Motsatt vil et individ som har en sikker tilknytning til andre, fremme en positiv selvevaluering av kroppsbilde. Dersom man har en positiv selvpoppfatning og sterk sosial støtte, vil dette legge til rette for positiv selvregulering (Cash, 2012, s. 338).

Som modellen viser er oppfatning av kroppsbilde og holdninger sentrale organiserende konstruksjoner i spillet mellom kognitive, emosjonelle og atferdsmessige prosesser som skjer i en sammenheng med miljøet.

*Perseptuelt kroppsbilde:* Den oppfatningen vi har av vårt eget fysiske utseende gir mentale bilder av hvordan man ser ut, men disse oppfatningene er ikke nøyaktige representasjoner. For eksempel kan en person som er normalvektig, ha den oppfatningen av at man er tynn eller tjukk. Det er disse subjektive oppfatningene som er det som danner grunnlaget for individets oppfatninger av kroppsbilde. Kroppsbildeforstyrrelser kommer fra en forvrengt selvpoppfatning. Hvor personer med kroppsdysmorfisk lidelse har en forstørret oppfatning av en liten ufullkommenhet i utseende deres, og synes det er merkbart og skjemmende. Denne forvrengte oppfatningen, vil gjøre at individer har negative vurderinger av eget utseende (Cash, 2012, s. 338.)

Cash (2012) skriver at det er to grunnleggende elementer til holdninger av kroppsbilde og investering i kropp. Første er *evaluering*, som refererer til personers positive og negative oppfatninger om og kognitive vurdering av utseende deres. Det vil si at en person kan tro og føle at hun/han er attraktiv eller lite attraktiv, en uakseptabel eller akseptabel vekt, og så videre. Disse evalueringene har en affektiv komponent, altså en følelse av tilfredshet eller misnøye rundt kroppen, eller en følelse av stolthet eller skam (s. 338). Det vil si om man vurderer utseende sitt som attraktivt, vil man føle tilfredshet rundt kroppen og om man vurderer seg selv som lite attraktiv har man en følelse av misnøye rundt egen kropp.

En annen tilnærming til kroppsbilde, er det som kalles *verdivurdering* og refererer til den psykologiske betydningen som individer legger på utseende. For å forklare dette videre kan man se for seg to personer som er misfornøyde med egen kropp. Den ene personen fokuserer og legger liten vekt på hvordan kroppen ser ut i forhold til hvordan han vurderer seg selv. Den andre personen ser på kroppen sin og hvordan den ser ut som svært viktig for hans selvpoppfatning. Fra dette kognitive atferdsperspektivet, vil den siste personen forventet å være mer kognitivt, emosjonelt og atferdsmessig påvirket av misnøye med kroppen sin (Cash, 2012, s. 338).

Cash (2012) skriver at kroppsbildeinvestering involverer selvskjemaer om ens utseende, noe som er definert som «kognitive generaliseringer om selvet, som kommer fra tidligere erfaringer som organiserer og veileder behandling av selvrelatert informasjon i et individs sosiale opplevelse» (s. 338). Det handler om at tanker og minner personer

har om seg selv, også vil påvirke en persons erfaringer og generaliseringer om selvet. Videre skriver Cash (2012) at en person som er skjematisk for en dimensjon av seg selv, for eksempel fysisk utseende, vil behandle informasjon som er relevant for den dimensjonen annerledes enn noen som er askjematisk (s. 338). Det vil si at selvskjemaer handler om implisitte holdninger, tro, antakelser og innflytelse, noe som påvirker tanker, følelser og atferd. Selvskjemaer for utseende gjenspeiler følelseladete antakelser eller oppfatninger om betydning og påvirkningen av ens utseende i livet, inkludert dens betydning og påvirkning for ens identitet eller selvfølelse.

Det er to relaterte, men forskjellige former for selvskjematisk investeringer i utseende. Den første er *selvevaluerende fremtredende egenskaper*, som handler om betydningen av utseende for et individs følelse av egenverd. Eksempler på dette kan være «hvis jeg misliker hvordan jeg ser ut en dag, er det vanskelig å føle seg glad for andre ting». Nummer to er *motiverende investering* av utseende og reflekterer viktigheten av å ha eller opprettholde et attraktivt utseende. Eksempel på dette er «jeg prøver å være så fysisk attraktiv som jeg kan». Selvevaluerende investering er mer dysfunksjonell enn motiverende investering. Sistnevnte kan faktisk være godartet og adaptivt. Selvevaluerende investering gjør en person mer sårbar for kroppsbildetrusler og er assosiert med et dårligere kroppsbilde evaluering, slik at evaluering av egen kropp i større grad kan påvirke deres psykososiale funksjon og velvære (Cash, 2012, s. 338).

Som modellen viser, handler proksimale hendelser og prosesser om hvordan fremkallinger av hendelser og situasjoner blir behandlet kognitivt, og hvordan dette resulterer i utvikling av kroppsbilde og atferd.

### 2.1.3 Aktiverende hendelser og kognitiv prosessering

Som følge av kognitive atferdsperspektiver aktiverer spesifikke situasjonelle signaler eller kontekstuelle hendelser skjematisk behandling av informasjon om, og selvevaluering av ens fysiske utseende. Selvskjematisk personer legger større vekt på, tar mer hensyn til, og behandler informasjon som er relevant for deres utseende. Slike utløsende hendelser kan for eksempel være situasjoner som fremhever ens utseende eller sosial gransking, tilbakemeldinger om utseende og lignende. Som et resultat av tidligere erfaringer vil en stimuli gjøre at individer reagerer med spesielle følelser eller tankemønstre. For å håndtere tanker og følelser om kroppsbilde tar derfor individer i bruk en rekke handlinger og reaksjoner, dette kan være kognitive strategier eller atferd for å imøtekomme hendelser. Som vil si individet vil kunne bruke strategier eller atferd for å prøve å skjule kroppen, samt søke etter sosial beroligelse og andre kompensierende strategier (Cash, 2012, s. 339). Å håndtere situasjoner slik som dette ved unngåelse eller ved å endre aspekter ved utseende er assosiert med mindre adaptive holdninger til kroppen og dårligere psykososial funksjon (Cash, 2012, s. 340).

Den kognitive atferdsmodellen som har blitt presentert viser hvor kompleks utviklingen og utformingen av et individs kroppsbilde er. Hvor ulike innflytelser kan ha betydning for kroppsbilde, og at dette igjen påvirker et individs evaluering av egen kropp, samt hvor mye man investerer i egen kropp. Kroppsbilde er den subjektive opplevelsen av egen kropp og utseende som påvirker velvære og atferd.

## 2.2 Kroppspress

Den kognitive atferdsmodellen viser at kroppsbilde er et psykologisk fenomen, og noe som blir påvirket av en rekke sosiale faktorer, samt at kroppsbilde påvirker hvordan man føler og oppfører seg i forhold til sin egen kropp (Cash, 2012, s. 355). Forskning gjort av Muth & Cash (1997) viser til at både jenter og gutter er opptatt av hvordan de ser ut, men at jenter i større grad er opptatt av hvordan kroppene deres ser ut (s. 1446).

Å ha lavere nivåer av kroppstilfredshet er assosiert med større helsekompromitterende atferd, hvor atferden kan være alt fra slanking, usunt vektkontroll-arbeid, overspising og lavere nivåer av aktivitet (Johnson & Wardle, 2005; Neumark-Sztainer, et al., 2006). For å prøve å forklare hvordan kroppspress oppstår, kan man bruke teori om den sosiokulturelle modellen (Tiggemann, 2012, s. 759). Modellen benekter ikke viktigheten av individuelle egenskaper, men fokuserer på påvirkninger som består innenfor et bestemt sosiokulturelt miljø. Men også at sosiale og kulturelle praksiser, normer og tro i samfunnet, vil være spesifikke for det aktuelle samfunnet.

Den sosiokulturelle modellen forklarer at det 1) eksisterer sosiale skjønnhetsidealer innenfor en bestemt kultur, som da 2) overføres via en rekke sosiokulturelle kanaler. Disse idealene blir så 3) internalisert av individer, slik at 4) kroppstilfredshet, eller misnøye, vil være en funksjon av i hvilken grad individer oppfyller, eller ikke oppfyller disse idealene. Slik tilfredshet eller misnøye vil da ha 5) affektive eller atferdsmessige konsekvenser av seg selv. Ut fra denne modellen kan det virke som at alle mennesker vil være ekstremt misfornøyde med kroppen sin, men dette er ikke tilfellet. Derfor anerkjenner modellen også at 6) det vil være individuelle forskjeller i respons. Det eksisterer en rekke biologiske og psykologiske egenskaper som modererer koblingene i modellen og til slutt bestemmer individets grad av sårbarhet for sosiokulturelt press (Tiggemann, 2012, s. 759).

## 2.3 Tidligere forskning

Som den sosiokulturelle modellen forklarer, eksisterer det sosiale skjønnhetsidealer innenfor en bestemt kultur, som blir internalisert av individer. Jeg forstår begrepet *idealkropp* som den kroppen et individ beskriver som perfekt. Og som nevnt av Cash (2012), vil den perfekte kroppen forandres ut fra hva samfunnet ser på som perfekt (s. 335). Forskning gjort av Oehlhof, et al., (2009) har funnet ut at menn idealiserer et ideal om en velproporsjonert muskuløs kropp (s. 310). Sæle et al., (2021) har funnet som sier at guttene rapporterer et ønske om å være trent, ha en flat mage, og en sixpack (s. 5). For å oppnå disse idealene om å være slank men muskuløs skriver Riccardelli (2012) at guttene bruker en strategi ved å gå opp i vekt og muskler, eller ned i vekt. Men også en kombinasjon av disse strategiene (s. 183). Jentenes kroppsideal ser ut som å være mer sammensatt enn guttenes. Tiggemann (2011) skriver at samfunnspresset jentene har omkring kropp og utseende er skadelig på kvinners kroppsbilde, og påvirker jenters oppfattelse av, og holdninger til deres egen kropp og fysiske utseende (s. 13).

Jentene beskriver den ideelle kroppen som tynn, med stor rumpe og store bryster. Gjerne litt høy, men ikke for høy, samt velltonet (Sæle et al., 2021, s. 6). Annen forskning gjort av Ahern et al., (2011) fant ut at jentene idealiserer en tynn kropp, men igjen ikke for tynn (s. 72). Beskrivelsene både jentene og guttene gir av den ideelle

kroppen, er et ideal som er svært vanskelig å oppnå. Siden ungdomstiden er en tid med forandring, hvor blant annet foreldre, familie, jevnaldrende og media er med på å forme ungdommenes atferd på en rekke områder. De siste årene har forskere i økende grad fokusert på hvilken rolle foreldre, jevnaldrende og media påvirker kroppsbilde og slankeatferden til ungdom (McCabe & Riccardelli, 2003, s. 5). Forskning har i stor grad fokusert på hvordan dette påvirker jenter i ungdomsårene, men siden 1990-tallet har fokuset på hvordan dette påvirker gutter også kommet i fokus (Ricciardelli, 2012, s. 180).

### 2.3.1 Faktorer som påvirker kroppsbilde

Kroppsbilde er avhengig av personens oppfatning av deres egen kropp, og de fleste kroppsbildeforstyrrelser utvikles fordi individets kroppskarakteristikk ikke passer innenfor kulturelt bestemte skjønnhetsnormer som har blitt internalisert. En kroppstype som ikke samsvarer med de skjønnhetsidealene som er i samfunnet er observert å være en risikofaktor for å utvikle kroppsmisnøye (Wertheim & Paxton, 2012, s. 188).

Ricciardelli (2012) skriver at det i dag er det omfattende forskning som viser at mange gutter er misfornøyde med kroppen sin, at de har en rekke problemer med kroppsbilde, og engasjerer seg ofte i strategier for å endre kroppen sin. Det som skiller guttene fra jentene er at guttene har et bredere spekter av akseptable kroppsideal, både det å gå opp i muskler og vekt, forbli i den samme vekten som de allerede er i, og gå ned i vekt. På grunn av dette kan bekymringer om kroppsbilde være mer komplekst enn jentenes, samt være vanskeligere å oppdage (s. 180).

Det er sterke bevis på at sosiokulturelle påvirkninger er viktige for å bestemme unges menneskers skjønnhetsstandarder. Hvor normer, press og meldinger blir levert igjennom sosiale medier, så til direkte sosiale interaksjoner med andre mennesker (Wertheim & Paxton, 2012, s. 190). I forhold til medias påvirkning på guttenes kroppsbilde, er det bare en få eksperimentelle studier som har evaluert effekten av eksponering av bilder som fremmer den ideelle kroppen. Men det tyder på at eksponering av idealiserte mannlige kropper har en liten, men signifikant negativ innvirkning på mannlige kroppsmisnøye. Samtidig har noe forskning funnet ut at media kan påvirke guttenes kroppsbilde positivt, noe som er en stor forskjell fra jentene, da jenter oppfatter media som en stor påvirkning for kroppsmisnøye (Ricciardelli, 2012, s. 183). Kulturstudier av vestlige samfunn har funnet ut at når sosiale medier, bilder i magasiner har tynne modeller øker jentenes ønske om en tynnere kropp, dette er noe som sterkt tyder på en mulig sammenheng mellom meldingene media sender og synet på hva en idealkropp er (Wertheim & Paxton, 2012, s. 190).

I en studie av Ricciardelli (2012) ble det funnet ut at guttenes største påvirkning for kroppsmisnøye er meldingene de mottar fra deres mødre, og at mødre er deres primære sosialiseringsagent som overfører meldinger om utseende. Imidlertid oppleves morens meldinger til guttene å være mindre negative enn de som rapporteres av jenter. Det rapporteres også at gutter oppfatter færre kommentarer fra deres mødre om vekt, form og viktigheten av fysisk utseende. I tillegg til dette rapporterer gutter, i motsetning til jenter, å motta positive meldinger fra mødre sine, noe de også gjør av deres kvinnelige venner. Dette er igjen også en forskjell fra jentene, som rapporterer at de ikke mottar positive meldinger fra familiemedlemmer og venner. Å få slike positive tilbakemeldinger er viktig da det kan fremme høyere nivåer av selvtillit og et mer

positivt kroppsbilde (s. 184). Dette funnet støttes også av Helfert & Warschburger (2013) som skriver at jenter oppfatter foreldrenes normer og modelleringsatferd i større grad enn guttene. I tillegg til at negative kommentarer har større påvirkning på jentene enn guttene. Jentene oppholder seg i større grad i en utseende kultur hvor de opplever mer press rundt utseende (s. 10).

Wertheim & Paxton (2012) skriver at puberteten også kan bidra til å utvikle negative holdninger til eget kroppsbilde. Når jentene kommer i puberteten vil det bli en økning i kroppsfett, bryst - og hoftestørrelse, samt økt størrelse på andre kroppsdeler. Disse endringene vil gjøre at man må tilpasse seg fort over en relativt kort tidsperiode. En mangel på forklaringen om pubertetsprosessen kan føre til misforståelser av endringer som finner sted, og man kan tolke disse endringene som å «bli tjukke» i stedet for å utvikle seg til å bli en kvinne. Jentene kan utvikle bekymringer rundt kropp når de merker at andre jevnaldrende ikke har samme størrelse som dem. Spesielt siden at ungdom i denne perioden henvender seg til andre jevnaldrende for bekreftelse og selvevaluering, det å ikke passe inn, kan bli sett på som problematisk på dette tidspunktet (s. 189).

## 2.4 Påvirkningen kroppsbilde har for kroppsøvfingsfaget – tidligere forskning

Kroppsøvfingsfaget skal stimulere til livslang bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 2), og av den grunn skriver Bjerke et al., (2016) at det er viktig å ivareta trivselen hos elevene i kroppsøving (s. 2).

Siden kroppen er i sentrum av læringsprosessen i kroppsøvfingsfaget, er det rimelig å anta at elevenes læringserfaringer i faget sannsynligvis vil bli påvirket av deres egen oppfatning av kroppen sin. I tillegg er kroppen i større grad mer eksponert i kroppsøvfingsfaget enn den er i andre skolefag. Både gjennom skiftning før og etter timen, i selve kroppsøvingstimene hvor elevene samhandler med hverandre, og etter undervisningstimen når elevene må dusje.

### 2.4.1 Sammenhengen mellom kroppsbilde/utseende og fysisk aktivitet i kroppsøvingstimene

Mye av forskning som har blitt gjort om forhold mellom kroppsbilde og kroppsøving handler om sammenhengen mellom kroppsbilde og aktivitetsnivå/fysisk aktivitet i kroppsøvingstimene. Forskning gjort av blant annet Duncan, et al (2004); Ferrari, et al (2013) observerer ingen sammenheng mellom nivået av fysisk aktivitet og opplevd kroppsbilde. Annen forskning gjort av Whitehead & Biddle (2008) finner at noen jenter blir flau over å vise seg selv under sport eller fysisk aktivitet, da kroppene deres kan bli sett av andre. Dette knytter de til at jentene ikke vil at andre skal se at kroppen deres ikke er lik det bilde av den ideelle kroppen som samfunnet har produsert (s. 255). Dette er relevant da Kerner et al., (2019) har i sin forskning funnet ut at elevenes kroppsbilde eller kroppsmisnøye er en avgjørende faktor for hvordan elevene opplever kroppsøvingstimer, og om de opplever timen som stimulerende. Elever med lav kroppstilfredshet engasjerer seg mindre i aktiviteter blant annet. En grunn til at disse faktorene har noe å si kan være fordi det er kroppen som blir bedømt for både fysiske evner, men samtidig befinner seg i et rom for sosiale sammenligninger mellom jevnaldrende (s. 252).

Hos jenter vil det som kalles «the beauty cost», som handler om at å få rennende sminke og bustete hår, kunne ha en påvirkning for hvor attraktiv elevene føler at de er, noe som igjen har innflytelse på hvordan de opplever kroppsøvingstimene (Kennedy et al., 2019, s. 478). Dette er også viktig forskning siden hvordan elevene oppfatter kroppen sin og utseende sitt har påvirkning for hvordan de opplever kroppsøvingstimene og læringserfaringene deres (Kerner et al., 2019, s. 261).

#### 2.4.2 Påvirkningen garderobesituasjonen har for kroppsøvingssfaget

Kerner et al., (2019) skriver at garderoben kan betraktes som et sted som vil kunne ha en påvirkning for kroppsbilde. Prosessen med å kle av seg foran jevnaldrende og skifte før kroppsøvingstimene, og dusje etterpå vil kunne være en utløsende faktor for kroppsbildeforstyrrelser. Grunnen til dette er at det foregår sosiale sammenligninger mellom elevene (s. 258). I en studie av Ntoumanis et al., (2004) ble bekymringer rundt kroppsbilde bare rapportert av jenter. De bekymret seg over ordninger rundt klær, skifte og dusjing, og mindre enn selve aktivitetene i kroppsøving (s. 207). En studie gjort i Danmark av Frydendal & Thing (2020) fant de ut at elevene begrenset seg i kroppsøvingstimene for å unngå å bli svette. Grunnen til dette er fordi de helst ikke vil dusje og bruke for lang tid i garderoben (s. 170). Denne studien gir kunnskap om en problemstilling som kan påvirke graden av deltakelse i kroppsøvingstimene som ikke handler om hvilke type aktiviteter som foregår i timene, men om det som foregår før og etter.

## 3.0 Metode

Tidlig i planleggingsfasen for masteroppgaven var det først ønskelig å lage en spørreundersøkelse om kropp og kroppspress. I prosessen kom jeg over en undersøkelse gjort av *Press Redd Barna* som undersøker barn og unges tanker om rundt kroppspress, hvor spørsmålene går ut på tanker om kropp, utseende, trening, sosiale medier, mat og familie (Nylander, 2018). Jeg valgte derfor å bruke intervju som datainnsamlingsmetode for å kunne gå i dybden i elevenes tanker, perspektiver og forståelser. Med utgangspunkt i dette og problemstillingen falt valget på en *kvalitativ forskningstilnærming*.

Ved kvalitative metoder innhenter man informasjon om virkeligheten enten gjennom ord eller språk. Hvor virkeligheten blir framstilt gjennom tekster, nedskrivninger, hva mennesker sier eller ved observasjon (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 89). Ved bruk av kvalitativ metode, vil forskningen ta utgangspunkt i at virkelighet er noe som skapes av forskeren og personene som deltar i studien. Hvor virkeligheten blir konstruert av personer som befinner seg i den aktuelle situasjonen. Forskeren vil være interessert i å forstå hva de ulike tolkningene er på et spesielt tidspunkt i en spesifikk kontekst. Målet med bruken av kvalitativ metode er å prøve å forstå og løfte frem meningen folk har konstruert i forhold til sin livsverden og sine erfaringer. Det vil si at oppmerksomheten blir rettet mot deltakernes perspektiv og hvordan dette samspiller med forskerens perspektiv (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 90).

Denne masteroppgaven er en liten N-studie, noe som vil si at studien blir utført på et lite antall enheter, i dette tilfellet har det blitt intervjuet 8 elever. En liten N-studie studerer et lite antall enheter, på tvers av ulike kontekster. Det er fenomener som settes i sentrum, ikke konteksten (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 74). Mer konkret er det gjort en fenomenologisk studie, grunnen til dette er fordi det er interessant å forstå fenomenet om kroppsbilde og holdninger til kroppen hos ungdomsskoleelever. Slike studier har som intensjon å forstå alt som kan bli erfart i bevisstheten av mennesker i sin livsverden, og legger vekt på ulike forståelser og fortolkninger av et fenomen. Det vil si at det er vanskelig å kunne generalisere ut over de som er studert (Postholm & Jacobsen, 2018, s.77). Det er elevenes oppfatninger, holdninger og tolkninger som er ønskelig å studere.

### 3.1 Intervju

Intervju er den metoden for datainnsamling som blir brukt for å finne svar på problemstillingen. Intervju er noe å foretrekke når forskeren forsøker å forstå intervjuobjektet sine subjektive perspektiv og meninger. Og ikke bare allmenngjøre generaliserbare forståelser av store grupper mennesker (McGrath et al, 2019, s. 1002). Det er ulike former for intervju, disse er *ustrukturerte*, *strukturerte* og *semistrukturerte* intervju.

I det *strukturerte* intervjuet stiller forskeren de samme spørsmålene til informantene, hvor oppfølgingsspørsmål i mindre grad blir brukt. Dette er det motsatte som blir gjort i det *ustrukturerte* intervjuet. I denne formen for intervju legges det få begrensninger på spørsmålene som stilles, og det blir ofte flytende utvekslinger mellom den som intervjuer og informanten. Dette intervjuet kan virke mer samtale-lignende og ha en mer uformell tone (Blackman, 2002, s. 242). Den intervjuformen som vil være relevant for min

oppgave er det semistrukturerte intervjuet. Jeg ønsker å ha mulighet til å gå utenfor de planlagte spørsmålene om det kommer opp noe som er interessant å finne ut mere om, noe man ikke kan gjøre i det strukturerte intervjuet. Det ustrukturerte intervjuet blir igjen for åpent, og som førstegangsforsker ser jeg på det som relevant å ha spørsmål man tar utgangspunkt i, slik at man får undersøkt den tematikken jeg ønsker.

### 3.1.2 Det semistrukturerte intervjuet

Det semistrukturerte, også kalt dybdeintervju er den mest utbredte datagenerering metoden innenfor kvalitativ forskning. Hvor målet med denne typen intervju er å skape en situasjon for en relativt fri samtale, som har utgangspunkt i noen spesifikke temaer som forskeren har bestemt på forhånd (Tjora, 2021, s. 127). Diccio-Bloom & Crabtree (2006) skriver at i det semistrukturerte intervjuet er det vanlig at forskeren har et sett med forhåndsbestemte åpne spørsmål, hvor man i tillegg kan stille spørsmål som dukker opp gjennom intervjuet (s. 315). Denne formen for intervju tillater at forskeren kan undersøke videre om informanten svarer på noe som er interessant å gå dybden på (Adeoye-Olatunde & Olenik, 2021, s. 1360). Dette er noe som er ønskelig under mine intervju, selv om jeg har en intervjuguide som jeg skal følge, vil jeg ha muligheten åpen til at informantene i forskningsprosjektet kan ta opp tematikk som jeg selv ikke har tenkt over på forhånd, men som vil kunne være relevant å gå mer i dybden på.

Som hovedregel bruker man bruker man det semistrukturerte intervjuet der man vil studere meninger, holdninger og erfaringer til informanten. Denne formen for intervju er basert på et fenomenologisk perspektiv, hvor forskeren ønsker å forstå informantens opplevelser samt hvordan informanten reflekterer over dette (Tjora, 2021, s. 128).

## 3.2 Utvalg og rekruttering av informanter

Hovedregelen for utvalg i kvalitative intervjustudier er at man velger informanter som kan uttale seg på en reflektert måte om det aktuelle teamet, informantene er ikke tilfeldig plukket ut for å representere en populasjon. Informantene vil presentere først og fremst seg selv, og senere i analysedelen kunne stå som representant for et syn eller en posisjon (Tjora, 2021, s. 145). Kriteriene for utvalget av informanter var at elevene skulle gå på ungdomstrinnet, og gå i 10.trinn. Grunnen til at valget falt på at elevene skulle gå i 10.trinn var fordi at de er blitt såpass store at de kan reflektere i større grad enn de elevene som går i 8.trinn. I tillegg til dette er elevene i puberteten og har begynt overgangen fra barn til tenåring, hvor kroppen deres er i stadig endring. Det var også ønskelig at elevene skulle være av forskjellig kjønn og etnisitet, samt ha ulike holdninger til kroppsøvingfaget. Dette er for å kunne sikre meg større mangfold og variasjon for å kunne beskrive fenomenet. Elevene på skolen jeg var på ble også valgt ut på grunn av at jeg har god kjennskap til lærerne på skolen, noe som gjør det lettere å kunne samarbeide om å få informanter og tid til å gjennomføre intervjuene. Det var lærerne på skolen som valgte ut hvilke elever som kunne delta i intervjuene, slik at jeg ikke kunne påvirke hvilke informanter jeg ville ha. Lærerne fikk også beskjed om at jeg ville ha et bredt utvalg av forskjellige typer elever. Både elever som virker trygge i kroppsøving, mindre trygge, aktive og mindre aktive elever. Lærerne sendte ut informasjon og samtykkeskjema til elevene som de skulle ta med hjem, hvor foreldrene hjemme måtte godkjenne og signere på at deres barn kunne delta. Til slutt fikk jeg åtte elever som kunne delta: fire jenter og fire gutter.



### 3.2.1 Intervjusituasjonen

Alle de åtte intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt, på grupperom til den skolen elevene tilhørte for at elevene skulle føle på en større trygghet. Intervjuet ble tatt opp ved bruk av båndopptaker. Det var ingen av elevene som virket ukomfortable med at intervjuet skulle bli tatt opp, og det ble heller ingen problemer med båndopptakeren under intervjuene. Før intervjuene startet ble elevene på nytt fortalt muntlig hva prosjektet gikk ut på og hvorfor intervjuet skulle bli tatt opp, samt at selve lydopptaket vil bli slettet etter det har blitt transkribert. I tillegg ble det fortalt at de kunne stille spørsmål om det var noe som var uklart ved spørsmålene som ble stilt, og at de kunne ta pause om det var ønskelig.

Intervjuet var delt inn i tre faser, hvor det først ble stilt generelle spørsmål som handlet om hvordan elevene trives på skolen, om de trives i kroppsøvingsfaget og om de driver på med noe aktivitet utenfor skolen. Disse ble stilt for å mykne opp den formelle situasjonen, og for at elevene skulle få spørsmål som var lettere å svare på i starten. Før de spørsmålene som krevde større grad av refleksjon ble stilt. I den andre fasen gikk intervjuet over til å stille spørsmål konkret mot kroppspress, og hvordan kropp og utseende påvirker de kroppsøving. Til slutt ble det stilt åpne spørsmål, som for eksempel «hva er dine tanker om kropp og kroppspress». Dette ble gjort for å kunne få svar jeg muligens ikke har tenkt over selv, og at elevene har mulighet til å ta opp noe som muligens ikke kom frem gjennom intervjuet. Til slutt ble informantene takket for at de ønsket å delta, samt at de når som helst kunne ta kontakt om de har spørsmål om intervjuet eller oppgaven. I tillegg til at de når som helst kunne trekke seg om det er ønskelig uten at dette kommer til å ha noen konsekvenser for dem. Det var beregnet rundt 30 minutter for hvert intervju, men alle intervjuene hadde en varighet på rundt 15-20 minutter.

### 3.3 Databehandling - transkribering

Transkriberingen ble gjort manuelt, det vil si uten transkriberingsprogram. Tjora (2018) skriver at man på denne måten blir man godt kjent med materialet, og unngår å miste informasjon. (s. 185). Elevene som ble intervjuet har dialekt, men transkriberingen har blitt gjort på bokmål. Transkriberingen har blitt gjort detaljert, hvor alt av ord, nøling, pauser og lignende også er skrevet ned. Ord som elevene brukte som for eksempel dialektord, slang, og engelske ord har blitt tatt med siden dette kan ha en særegen betydning. For å kunne vise til at elevene høres litt usikre ut, eller bruke lengre tid på å svare har tegnene «...» blitt brukt, det samme har «hmm» eller «eehh». I transkripsjonen er det også med «haha» og «hehe». Dette vurderte jeg om skulle være med eller ikke, men er blitt tatt med for å få en større forståelse av hvordan elevene uttrykte seg, samt om det er usikkerhet eller nervøsitet rundt et av spørsmålene, da dette kan være relevant for analysearbeidet. Anonymisering er svært viktig når følsomme temaer tas opp (Tjora, 2018, s. 190), men gjennom transkriberingen har elevene blitt gjort anonyme, og fått fiktive navn. Elevene har fått fiktive navn for at det er ønskelig å vite hvilket kjønn det handler om, samt det blir lettere i videre analysearbeid å vite hvem som har sagt hva.

### 3.4 Analyse av data

Merleau-Ponty er en filosof som setter kroppen i sentrum i arbeidet med å forstå menneskets eksistensielle grunnvilkår (Duesund, 1995, s. 30). Han mener at kroppen er et subjekt, og ikke bare en mekanisk gjenstand som svarer på omverdens stimuli, men heller at kroppen er i et samspill og dialog med verden. Merleau-Ponty forklarer at kroppen på samme tid er subjekt og objekt, fordi vi både ser og blir sett, begrepet *sirkularitet* gjør seg her sentralt. Begrepet sier noe om forholdet mellom den levde, subjektive kroppen og den fysiske objektive kroppen. Den verden vi lever i preges av vår kroppslige eksistens, kroppen er objekt for omverdens oppmerksomhet. Kroppen og verden er ikke adskillige ting, hvor et individs verden kun eksisterer gjennom individets kropp (Duesund, 1995, s.30-33). Dette perspektivet gjør at kroppen blir plassert i sentrum for verden. Siden vi er våre kropp, og lever gjennom vår kropp, viser det bare hvor viktig kroppen er for oss som mennesker. Med bakgrunn i dette så vil holdninger til kropp og kroppsbilde kunne prege elevenes verden og hvordan de oppfatter hendelser og situasjoner, blant annet i kroppsøvingstimene.

Det ble tatt utgangspunkt i Amedeo Giorgi sin deskriptive fenomenologiske metode, som blant annet bygger på Merleau-Ponty sin filosofi. Denne metoden gjør det mulig å studere og utvikle kunnskap om informantene sin livsverden og erfaringer (Giorgi, 2009). Grunnen til at jeg valgte denne analysemetoden er fordi den teoretiske forankringen jeg bruker er psykologisk rettet, noe som også Giorgi (2009) sin fenomenologiske metode også er.

Giorgi (2009) har ulike trinn for analyse av materialet:

- 1) *Helhetsinntrykk*, det vil si å lese det transkriberte materialet og få et helhetsinntrykk av materialet. Den fenomenologiske tilnærmingen vil være holistisk på denne måten siden tilnærmingen innser betydningen ved at en beskrivelse kan ha referanse framover eller bakover i teksten, og derfor vil en analyse av kun deler av teksten ikke gi alt av informasjon (Giorgi, 2009, s. 128). Man kan altså ikke forstå delene av materialet uten å se på helheten. Jeg gikk derfor gjennom hele transkriberingen, samtidig som jeg hørte på lydopptaket for å forstå helheten.
- 2) *Identifisering av meningsenheter*, siden målet med den fenomenologiske analysen er meningen av opplevelsene til elevene, er målet med dette trinnet å finne noen «meningsenheter» i innholdet (Giorgi, 2009, s. 129). Man begynner på starten og jobber seg gjennom teksten og markerte de foreløpige meningsenhetene med fargekoder i teksten for å få oversikt over mulige kategorier. De ulike fargekodene var laget for å få kontroll på materialet og kunne i større grad finne ulike meningsenheter. De forskjellige fargene tilhørte forskjellige kategoriene. De foreløpige kategoriene så langt i analysen var *kroppsbilde, kropp generelt, kroppspress, skifte og dusjing i garderoben, mat og trening og kroppsøvingstimen*.
- 3) *Transformasjon av informantenes naturlige holdningsuttrykk til fenomenologisk psykologisk sensitive uttrykk*. Dette trinnet er det mest arbeidskrevende, men også hjerte av analysen. I dette trinnet skal man nøye beskrive utsagnene til informantene (Giorgi, 2009, s. 130). Det ble tatt utdrag fra intervjuene, som først ble skrevet om til tredje person, etter dette ble informantenes utsagn forklart ved bruk av egne ord. Dette gjør man for å avsløre i større grad den psykologiske betydningen av det informantene sa (Giorgi, 2009, s. 130). Denne prosessen tok

lang tid, men var nødvendig fordi det gjorde at likheter med det andre informanter hadde sagt ble synliggjort. Bakgrunnen og forklaringen bak dette kan man rettferdiggjøre, fordi den epistemologiske påstanden er at resultatene gjenspeiler en nøye beskrivelse av nettopp trekkene ved det opplevde fenomenet slik de presenterte seg for forskeren. Resultatene av den beskrivende tilnærmingen impliserer sterke kunnskapspåstander fordi resultatene inkluderer beskrivelser av funn i stedet for teorier eller hypoteser (Giorgi, 2009, s. 131). I tillegg til at jeg omformet utdrag av intervjuene til meningsenheter reflekterte jeg rundt det som ble fortalt, et eksempel på dette ligger som vedlegg i kapittel 8.3

- 4) *Fra meningsenheter til tema*. Temaene i denne studien ble ikke ferdigstilt før under selve skrivingen, noe som stemmer overens med Giorgi (2009) sin tanke om å holde datamaterialet åpent så lenge som mulig for å i større grad forstå informantenes beskrivelser. Når jeg skulle lage de ulike teamene reflekterte jeg rundt hva essensen i beskrivelsene var, samt hvilke ulikheter og likheter som jeg kunne finne i materialet. Når jeg gjorde dette, ble tre hovedtemaer tydelige samt noen undertemaer.

### 3.5 Etske hensyn

Før oppstart av studien ble prosjektet meldt inn til kunnskapssektorens tjenesteleverandør (Sikt). Prosjektet ble godkjent av Sikt, og videre det ble sendt ut informasjon og samtykkeskjema til elevene på skolen, som både elevene og foreldrene måtte lese over. Om det var ønskelig at eleven skulle delta i intervjuet til forskningsprosjektet måtte en av foreldrene skrive under på samtykkeskjemaet. Elevene fikk forklart hva intervjuet går ut på både skriftlig, men også muntlig rett før intervjuet ble gjennomført slik at det var sikkert de forsto hva intervjuet handlet om, og at de forsto hvilke spørsmål som skulle bli stilt under intervjuet. I tillegg til at de ble forklart hva svarene de ga skulle bli brukt til. Alle intervjuene som har blitt gjennomført ble tatt opp ved bruk av diktafon, lydopptakene ble så transkribert manuelt og deretter slettet. For å holde elevene anonyme fikk elevene fiktive navn i transkriberingen.

Ved gjennomføring av intervju er en del av forskningsetikken at den som deltar ikke skal komme til skade. Som forsker må man reflektere over mulig skade eller ubehag informantene kan føle på ved for eksempel gjennomføring av intervju som er følsomt for informanten (Tjora, 2021, s. 187). Tematikken jeg intervjuet elevene om kan for noen være et følsomt tema, derfor ble de først fått forklart skriftlig av hva undersøkelsen går ut på, samt at jeg før selve intervjuet forklarte til elevene hva det blir stilt spørsmål om.

Informantene hadde også gjennom intervjuet mulighet til å avslutte om dette var ønskelig. Lærerne på skolen visste også godt hvilke spørsmål som ble stilt, og skulle være til disposisjon i ettertid for elevene om det var behov å ta en prat. Både før og etter selve intervjuet ble informantene forklart at de når som helst kunne trekke seg, eventuelt om en del av intervjuet ikke lenger er ønskelig at skulle være med. Det ble presisert at dette ikke kom til å ha en påvirkning for informantene i noen grad. Ikke for karakter i kroppsøvingsfaget, mellom lærerne og dem, i tillegg til at jeg ikke kommer til å bli skuffet.

### 3.6 Validitet og studiens kvalitet og troverdighet

Mye av etikken i forbindelse med intervju skriver Tjora (2021) er knyttet til presentasjon av data, både når det kommer til anonymisering, det han kaller empirisk transparens og selve gjennomføringen av intervjuet (s. 187). Det Tjora (2021) mener med empirisk transparens er knyttet til pålitelighet og transparens. Dette handler om at transparens, eller innsyn, som grunnlag for pålitelighet handler om redegjørelse for hvorfor en undersøkelse er gjennomført, hvordan den er gjort, hvorfor den er gjennomført i en spesifikk kontekst. Videre hvorfor valgene som har blitt gjort er blitt tatt, hvordan informantene er blitt rekruttert, hvordan empirisk materiale er blitt analysert, hvilke problemer som kan ha oppstått. I tillegg til dette hvilke teorier som er blitt benyttet og hvordan disse har virket for å utvikle funn. Pålitelighet og gyldighet handler om hvordan man reflekterer over hvor godt slike valg blir tatt (s. 264).

*Validitet* handler om to forhold, det første går ut på i hvor stor grad det er sammenheng mellom den virkeligheten vi påstår at vi studerer og analyserer, og de begrepene og teoriene vi benytter for å beskrive denne virkeligheten. Det andre forholdet handler om man har grunnlag for å uttale oss om årsak og virkning ut fra den studien man har gjort (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 229). Analysen i kvalitative data vil derfor handle om å danne seg mer abstrakte begreper og beskrivelser ut fra empiri.

*Pålitelighet* handler også om sammenhenger internt i forskningsprosjektet og hvordan dette kommer til syne i rapporteringen. Pålitelighet blir styrket gjennom relevante koblinger mellom empiri, analyse og teori, men dette må også bli godt redegjort for. Et særlig sårbart forhold i kvalitative studier når det kommer til intervju er utvelgelse og presentasjon av intervjusitater. Hva representerer de utvalgte sitatene i forhold til de andre som ikke er utvalgt blant annet. Det vil si hvilke sitater som har blitt valgt ut for å forklare eller representere den tematikken som blir diskutert (Tjora, 2021, s. 263), for eksempel om hva elevene sier om idealkroppen. Det handler derfor om man bare velger ut det sitatet som passer best problemstillingen og den forestillingen man har fra før av. Eller om man velger flere sitater for å vise at det ikke er konsekvent hva elevene svarer. Det riktige er å vise til sitater som gjør man får en helhetlig forståelse av hva elevene svarer, både om elevene svarer likt eller om det er store forskjeller. Jeg har valgt ut sitater og utsagt som representerer alle ulike synspunktene til elevene, uavhengig om de er ulike eller ikke. Om elevene har svart likt, blir dette også presisert når et sitat blir presentert.

Hvordan de ulike informantene har blitt valgt ut og relasjonen mellom forsker og informanter kommer også til å ha en betydning for pålitelighet (Tjora, 2021, s. 264). Å kontrollere alle ulike forhold som kan ha påvirkning i intervjuet er ifølge Postholm & Jacobsen (2018) ikke et ideal å strebe etter, men man skal heller være åpen for hvordan forskeren opplevde relasjonen (s. 225). Informantene jeg hadde i mine intervjuer er elever som jeg selv har hatt gjennom praksis, noen av informantene hadde jeg sterkere lærer-elev forhold til enn andre, men alle informantene visste godt hvem jeg var. Jeg valgte ikke informanter selv fordi det ikke var ønskelig å kunne påvirke hvilke elever som skulle bli intervjuet, så dette ble gjort av lærerne på trinnet. Det var poengtert til lærerne at jeg ønsket at de skulle velge ut forskjellige typer elever, både de som liker kroppsøvingfaget, de som ikke er like engasjert, aktive elever og mindre aktive elever, gjerne også elever med ulik etnisk tilhørighet for å kunne få et bredt spekter av informanter. Dette gjorde at jeg ikke kunne påvirke hvilke svar jeg kunne få.

Siden informantene kjenner meg er det alltid en mulighet for at svarene de gir er svar de tror jeg ønsker å få, og ikke det de egentlig tenker og mener. Dette er et kjent fenomen i intervjusituasjoner i følge Postholm & Jacobsen (2018) hvor både kjønn, alder, bekledding og stemme kan også ha påvirkning på svarene informantene gir (s. 225). Dette er noe jeg var og er bevisst på, men før intervjuet forklarte jeg også dette til informantene. Jeg forklarte til dem jeg ønsket deres oppriktige svar, fordi det er disse svarene som er «riktige», noe alle informantene virket som de forsto. At elevene hadde personlig kjennskap til meg kan også ha vært positivt i forhold til at de stoler på meg i større grad enn en ukjent, og muligens tørr å være mer åpen, samt at selve intervjusituasjonen ikke blir like skummel. Noe som også har påvirkning for påliteligheten i intervjuet er om man som forsker spør ledende spørsmål: at spørsmålet favoriserer en spesiell type svar, uklare spørsmål eller doble spørsmål: spørsmålet er formulert slik at informanten må forholde seg til flere ting som ikke er sammenlignbare (Postholm & Jacobsen, 2018, s. 225). Før intervjuet var det laget intervjuguide, samt at jeg hadde en del planlagte tilleggsspørsmål og spørsmål for å få informantene til å utdype uten å påvirke svarene deres. Dette er spørsmål slik som «hvorfors tror du at du tenker dette» eller «kan du utdype hva du mener».

Tematikken som blir tatt opp gjennom intervjuet er et tema som i dag ofte blir tatt opp, spesielt på sosiale medier slik som Instagram og Tiktok. I dag er det mange som driver med sosiale medier som snakker om og støtter det som kalles «Body positivity movement». Som handler om at man skal akseptere alle typer kropper, uavhengig av størrelse, form, hudtone, kjønn og fysiske evner, og som skal utfordre dagens skjønnhetsidealer. Hvor blant annet mange ulike sosiale medier aktører både legger ut videoer av seg selv og sin kropp for å vise hvordan de ser ut, til at de viser deres «mindre attraktive» sider av seg selv for å skape aksept på at uansett hvordan du ser ut så er det greit. Tiktok er en plattform blant annet som i stor grad blir brukt til dette formålet, som elevene på dette alderstrinnet bruker. At dette har vært stort fokus den siste tiden kan også ha påvirkning for hvilke svar intervjuene gir, siden dette kan gjøre at de ikke vil svare «feil», ved for eksempel si at de synes en type kropp er finere enn andre og da heller kun svarer at alt er fint siden det er det som er i fokus.

## 4.0 Resultater

I denne delen av oppgaven presenteres resultatene fra analysen av det transkriberte materialet og består av elevenes svar rundt de spørsmålene og oppfølgingsspørsmålene som ble stilt under intervjuet. Totalt ble det tre hovedtema, og til sammen fem undertema.



I utdragene vil det som står etter I (intervjuer) være det jeg sier og spør om, mens bokstaven A for eksempel står for det fiktive navnet Andrea.

### 4.1 Elevers opplevelse av kropp

Under dette temaet blir det presentert elevers opplevelser av kropp, det vil si hvordan oppfattelse og følelser de har rundt egen kropp. Om elevene har kjent på kroppspress og om de har følt på at de har blitt dømt for egen kropp, til slutt hva elevene ser på som idealkropp, som elevene ofte beskriver som "drømmekroppen".

#### 4.1.2 Oppfattelse av egen kropp (kroppsbilde)

I dette temaet vil elevenes følelser, tanker og oppfattelser av deres egen kropp, altså deres kroppsbilde, mer konkret bli presentert.

*Andrea:*

I: Hva er dine tanker rundt eget kroppsbilde?

A: Jeg ville sagt at jeg er veldig negativ med mine, hvordan jeg ser ut. Jeg er aldri fornøyd med noe jeg har.. Jeg er ikke fornøyd med hele kroppen min, men jeg må jo bare leve med det tenker jeg

I: Så du føler du har en negativ innstilling til det?

A: jeg har prøvd veldig hardt å slimme fjeset mitt å slikt, jeg har gjort det i et år, og det har ikke forandret seg så jeg har bare gitt opp på hvordan jeg ser for meg det, fordi jeg må bare forstå at det er slik det er

I: Ja

*Emma:*

I: Tenker du at det er viktig å ha en kropp som ser fin ut?

E: Ehh, altså jeg prøver å ikke bry meg så mye om det, og jeg er ganske fornøyd med

min egen kropp liksom, men jeg vil jo ikke bli sånn stor og feit, jeg vil prøve å holde

meg in shape liksom, på en måte

I: Du vil være i form?

E: Ja jeg vil være i form, jeg vil ikke ha en skikkelig ølmage liksom, jeg vil prøve å holde meg bra, holdt jeg på å si, å legge på seg 10 kg liksom det er ikke nødvendig

I: Nei, du har lyst å holde deg der du er liksom?

E: Ja jeg har ikke lyst å legge på meg masse kg, jeg har liksom lyst å holde meg

Andrea sier selv at hun har et negativt kroppsbilde og aldri er fornøyd med hvordan hun ser ut, samtidig som hun sier at hun bare må leve med det. I motsetning til Emma som sier hun er fornøyd, men ikke ønsker å bli større og legge på seg vekt. Når jeg videre spør Emma om det er noe hun ville forandret på ved sin egen kropp, svarer hun at det eneste er ørene hennes siden hun føler de stikker ut. Noe som gjør at hun er konsekvent i svarene hun gir, det samme er Lina når jeg spør henne om hennes kroppsbilde og om det er noe hun skulle ønske hun kunne forandre på. Lina er fornøyd med hvordan hun ser ut, og svarer dette når jeg spør henne om hun skulle ønske at hun kunne forandre noe på kroppen sin:

L: Ja det er flere ganger om jeg ser på bilder av folk så tenker jeg at «jeg skulle ønske jeg så sånn ut» eller at «åå om jeg bare hadde den, eller hennes kropp» men så går det litt tid også tenker jeg sånn jeg kommer ikke til å få den uansett, selv om jeg trener meg opp til det kommer det aldri til å bli helt likt, så da kan man heller bare være fornøyd med egen kropp og jobbe med det

Det virker som at Lina har en god mentalitet når det kommer til kropp og eget kroppsbilde. Hun vet at man ikke kommer til å bli helt lik noen andre, og at man heller burde jobbe med sin egen kropp og bli fornøyd med den istedenfor. Elena svarer at det kommer an på dagen om hun føler kroppen hennes ser bra ut, men også at det er noe hun vil forandre på, men hun vet ikke hva.

Videre til guttene sine svar på spørsmålene rundt kroppsbilde. Mathias har dette svaret:

I: Hva er dine tanker rundt ditt eget kroppsbilde?

M: At det er bra, jeg ser bra ut og..

I: Du er fornøyd?

M: Ja, eller jeg er aldri helt fornøyd, men selvfølgelig det er ting som kan forbedres, men, jeg er fornøyd

I: Mhm, hva er det eventuelt du har hatt lyst til å forandre på?

M: Bli sterkere

I: Bli sterkere ja, bli sterkere i?

M: Overkropp å sånt om jeg kommer i dueller på fotballbanen, da er det alltid en fordel å være litt sterk, ikke sånn huge liksom men sterk

I: Mhm, så du synes det er viktig at, forstår jeg deg rett, at kropp og slikt er viktig i

forhold til aktivitetene du holder på med?

M: Mhm ja

Petter gir dette svaret:

I: Hva er dine tanker rundt eget kroppsbylde?

P: Hva mener du med kroppsbylde?

I: Kroppsbylde, måten du ser på deg selv, tanker rundt egen kropp eller følelser, eller noe sånt

P: Tenker nå ikke så mye, jeg er nå fornøyd med hvordan jeg ser ut. Men jeg kan jo, jeg prøver jo å bli større, så det er nå et mål

I: Så du er, forstår jeg deg rett. Du er fornøyd med egen kropp, men har et ønske om å bli større?

P: Mhm, ja

De svarene Mathias og Petter gir er gode eksempler på hva de to andre guttene også svarer. De er også fornøyd med egen kropp, men de skulle gjerne vært sterkere og mer muskuløse.

Ut av jentene er det bare en informant som klart sier at hun har et negativt kroppsbylde, mens de andre tre er stort sett fornøyd. Det som er interessant er at selv om de er fornøyd, er det ulike ting på kroppen og utseende deres som de ønsker å forandre. Alle fire guttene er fornøyd med eget utseende, men de ønsker uansett å forandre noe på kroppen sin, de har et ønske om å bli større, mer muskuløse og sterkere.

#### 4.1.3 Kroppspress

I dette undertemaet vil elevenes svar på spørsmål om de har følt på kroppspress de siste månedene, om ungdommer på deres egen alder dømmer dem for hvordan de ser ut, samt hvor de tenker kroppspress kommer fra bli presentert.

Elena:

*I: Har du i løpet av de siste månedene følt på kroppspress?*

*E: Ja*

*I: Ja, er det noen situasjoner du har gjort det?*

*E: Hjemme i speilet*

*I: Mhm, hvorfor tror du at du føler på det?*

*E: Ehm, jeg har vokst opp med å bli mobbet på grunn av hvordan jeg ser ut, så det har blitt en vane på en måte*

Elena føler på kroppspress fordi hun tidligere har blitt mobbet på grunn av utseende og kropp. Videre svarer hun at de på hennes alder dømmer henne basert på hvordan hun ser ut hver dag, og at det mest er jentene som gjør dette. Når jeg spør om det er viktig å ha en kropp som ser fin ut svarer hun dette:

*E: Eh, det er kanskje ikke så viktig, men en fordel*

*I: En fordel, hvorfor tror du det er en fordel?*

*E: Jeg vet ikke*

*I: Har du følt på at det er en fordel?*

*E: Ja*

*I: I hvilke settinger da?*

*E: Ehm, på hvilken måte ser på deg og slikt*

*I: Ja, så visst du ser ut på en viss måte så gjør det at du...*



E: Du blir behandlet annerledes

I: Ja, føler du at de som, på en måte blir plassert som for eksempel veldig fin, eller har en fin kropp, har det lettere i forhold til det sosiale?

E: Jaaa, egentlig

Ut fra svarene hun gir virker det som hun føler på en del press på kropp og utseende fra de jevnaldrende, og at kropp og utseende har en betydning for hvordan man får det i andre sosiale settinger.

Emma:

I: Har du i løpet av de siste månedene følt på kroppspress?

E: Ja

I: I hvilke situasjoner?

E: Ehh, oj, kanskje gjennom vennekretser, på trening ikke sant, i gymtimer og sånt

I: Så det er gjennom de nært deg du føler på det?

E: Det er jo det at alle har forventninger, gutter går kun etter de som ser bra ut, hun trener, hun vil jeg ha, så det har lagt litt press på at alle jentene skal se bra ut så jeg vet om mange som hater å trene, men som drar å trener fordi de ikke skal bli hatet på skolen liksom

I: Okei

E: Så det er liksom hele tiden et press på at man skal trene og være sunnest mulig, og liksom være sunn, spise færrest mulig kalorier, ikke spise sjokolade ikke sant

Videre ut i intervjuet med Emma når vi snakker om kroppsilde og kroppspress, kommer også dette fram:

I: Ja, så da føler du at liksom kroppen du har, har påvirkning på den sosiale statusen du får?

E: Det har alt, eller veldig mye å si egentlig

Elena:

I: Har du noen ganger følt at de på din egen alder har dømt deg ut fra hvordan du ser ut?

E: Ja, det gjør de jo hver dag hele tiden

I: Hver dag? Dømmer de andre deg, er det på en måte på hvordan kroppen din ser ut?

E: Det kan de også gjøre, det er ofte sånn at viss du går med en stor gjeng, så er det sånn, hvis noen ser noen, og dem ser helt grusom ut liksom, så begynner de å prate dritt om henne fordi hun ikke ser, fordi for eksempel hun er ikke den søteste i klassen eller har finest rompe så, sånne ting. De mest populære folkene vil kun henge med de fineste folkene fordi da blir de liksom mer populær fordi de henger med de fineste, mest populære ja sånne ting.

Emma har samme svarene som Elena har. Emma føler på kroppspress, og føler mest på dette gjennom situasjoner med venner, trening, gymtimer og i nære relasjoner. Hun forklarer at de menneskene hun har i nære relasjoner helst vil være sammen med de som ser bra ut. Hun mener at dette har lagt press på at jentene som ikke egentlig liker å trene, trener for å kunne se bedre ut. Hun uttrykker også at det er et press om å spise

minst mulig kalorier, å være sunn, samt å trene. Hun forteller at dette sitter i underbevisstheten hennes også. Det virker som at hun synes at de på hennes alder dømmer hverandre hver dag ut fra hvordan man ser ut, hvor de mest populære på skolen kun vil være sammen med de som er de fineste og mest populære.

De to andre sine svar samsvarer også med det Emma og Elena forteller, Line forteller også at hun føler på kroppspress gjennom nære relasjoner og at de andre på hennes alder dømmer henne hver dag for utseende og kropp. Det samme gjør Andrea, som føler på kroppspress og forteller:

A: Jeg føler det sånn at jeg må være 50 kilogram.. fordi det er noe som bare sitter inne i hjernen min helt siden starten av da jeg begynte å trene. Fordi jeg føler liksom at det er den ideale tingen du skal være i ungdomstiden, om du skjønner hva jeg mener

Videre til guttenes svar, guttene sine svar på om de føler på kroppspress:

Petter:

I: Har du i løpet av de siste månedene følt på kroppspress?

P: Nei.

I: Nei.

I: Har du noen ganger følt på at noen på din egen alder har dømt deg ut fra hvordan du ser ut?

P: Hmm, jeg tror ikke det.

I: Du tror ikke det, du har ikke merket noe?

P: Nei

I: Nei så bra

Odin:

O: Jeg har ikke blitt dømt selv så mye, men jeg tror nok at noen på min alder blir dømt for kroppen sin, det tror jeg

Mathias:

I: Har du i løpet av de siste månedene følt på kroppspress?

M: Nei, har ikke følt på det, tenker ikke så mye over det

I: Tenker ikke så mye over det

M: Nei, eller sånn når du kommer på Instagram og ser liksom bodybuilders så er det kult å sånt men jeg vet jo at det er en veldig stor jobb, og jeg spiller jo fotball og sånt så, det er ikke et mål, men det er jo kult

I: Så du føler og, du tenker ikke så mye over det, forstår jeg deg rett, fordi du har fotball så, så er det det viktigste

M: Ja det er mange som går på steroider og sånt så, man kan ikke måle seg opp mot det og de andre

I: Så du vet at det du ser på sosiale medier...

M: Mye av det er jo fake

I: Mhm

M: Det er redigert, med filter og alt sånt så

I: Ja bra

Når jeg spør Mathias videre om kroppspress og hvor han tror dette kommer fra svarer han:

M: Jeg tror mye kan komme fra Instagram og sånt, folk ser at andre er større og har finere rumpe sånt og tenker at de skulle vært sånn, åsså er de ikke slik, så er det ikke mange som tenker over at mange bruker steroider og filter og masse sånt og redigerer. Så jeg tror det er der det kommer fra, men jeg synes ikke det er bra det er kroppspress

I: Føler du at for eksempel i din guttegjeng, at det er noe kroppspress, noe dere snakker mye om eller? Diskuterer? Eller snakker dere om hvordan man ser ut? Om det er ting det blir diskusjoner rundt eller kommentarer på eller?

M: Ja vi bruker å snakke om Instagram, kjente folk, som legger ut ting og at de ser bra ut sånt, og at vi vil se ut sånn snart eller om noen år, men vet ikke noe mer jeg skal si

Petter, Mathias, Kaspian og Odin har de samme svarene når det kommer til kroppspress. De har ikke følt på kroppspress eller at de på deres egen alder har dømt dem ut fra utseende og kropp.

Jentene sine svar tilsier at de i større grad enn guttene har følt på kroppspress, og svarer at de blir dømt av andre på deres egen alder på grunn av utseende og kropp. Jentene svarer også at hvordan de ser ut har noe å si for det sosiale, blant annet ved at guttene helst vil være med de fineste. En av jentene svarer også at om man har en fin kropp og et bra utseende får man det lettere sosialt sett. Det virker også som at jentene føler på et større press om utseende og kropp enn guttene gjør.

#### 4.1.4 Idealkropp

I dette undertemaet blir elevenes svar til tematikken rundt idealkropp, og hva elevene forklarer er den beste kroppen etter deres mening presentert. Jeg spør elevene om det er noen kropper eller kroppsformer de synes ser bedre ut enn andre, og svarene er derfor basert på det spørsmålet.

Elena:

I: Er det noen kropper eller kroppsformer du synes ser bedre ut enn andre?

E: (lang pause) ehh

I: Kan både være jenter og gutter

E: Jeg tenker ikke så mye på andre egentlig, det er mest meg selv det går i. Assa de som er slank og har fine former de er jo, det er jo det, som på en måte er finest.

I: Mhm, vet du hva ordet ideal betyr?

E: Nei

I: Det er på en måte det man tenker er best i hermetegn, som, så du føler det at jenter som er slank, men har former er det som ser best ut?

E: Ja

I: Hvilke typer former da?

E: Jeg vet ikke helt, men at man har rumpe og smal midje

I: rumpe og smal midje er det som du synes ser best ut?

E: Ja

I: I forhold til gutter da?

E: Høy  
I: Høy ja  
E: Ja, det er alt egentlig

Emma forklarer også mye det samme som Elena, at hun føler at idealet for jentene er å ha stor rumpe, store pupper, smal midje og ikke rynkete lår. Hun synes også selv at det fineste er å være muskuløs som jente. Når jeg spør henne om hva hun synes er det fineste på gutter svarer hun:

I: Og for gutter da er det det samme eller?  
E: Ja det er jo fort det at man synes de med fine muskler er fin, det er liksom ikke sånn at jeg ikke liker de som ikke har markerte muskler liksom, men jeg er glad i trening liksom og folk som også trener  
I: Ja okei, skjønner det

Videre til Andrea sine svar på spørsmålet om hva hun ser på som den beste kroppen:

I: Er det noen kropper eller kroppsformer du synes ser bedre ut enn andre?  
A: Jeg synes øyne er fine.  
I: Øynene?  
A: Ja jeg synes det er veldig fint  
I: Hvis vi tenker mer generelt på bare kropp da for eksempel, er det noen kropper du synes ser finere ut enn andre? Er det de som er mer formfulle, de som har en slank kropp, slank og høy?  
A: Det som bare står ut er, ja, jeg ville sagt høye, slimme mennesker

Når jeg spør Line hva hun tenker ser på den beste kroppen eller kroppsformer svarer hun dette:

Jeg synes det er, det kommer an på person til person, noen synes jo det er fint å være høy, men jeg synes det er fint når man har en medium kropp om du skjønner, sånn når man ikke er alt for tynn men heller ikke alt for bred, og at man ser litt veltrent ut fordi det er viktig å være i fysisk form. Man trenger ikke se ut som man bor på trening men at du tar deg en tur innimellom liksom, men igjen det kommer an på person til person

De tre jentene utenom Line har et ganske klart bilde av hva de ser på som den beste kroppen og kroppsformen. Emma og Elena ser for seg en idealkropp hvor rumpa og puppene er store, mens midjen er smal, altså en formfull kropp, men med en tynn midje. Emma synes også det er finest når man har en muskuløs kropp. Andrea i forhold til Emma og Elena synes høye og «slimme» mennesker er det som ser best ut. Line synes det kommer an på person til person, og kommer ikke med et konkret bilde av hva hun synes ser best ut, hun er mer fokusert på at det kommer an på person til person.

Videre til guttenes svar svarer Mathias:

I: Er det noen kropper eller kroppsformer du synes ser bedre ut enn andre?  
M: Ja  
I: Om vi tar gutter først da?  
M: Skal jeg fortelle?  
I: Ja  
M: Pack, stor chest og skuldre, fine armer, store bein,  
I: Muskeløs

M: Ja det er egentlig bare det  
I: Både muskuløs da i overkroppen og  
M: Hele kroppen  
I: Hele kroppen skal være veldig muskuløs?  
M: Spørts hva du mener med veldig muskuløs? Ikke sånn bodybuilder greier liksom, men for eksempel Ronaldo han har en veldig fin kropp  
I: Mhm ja, enn med jenter da?  
M: Hva jeg synes er fint?  
I: Ja  
M: Pupper, men det kan man ikke trene, og rompe, og ikke sånn, nei nå blir jo jeg å skape kroppspress  
I og M: (Latter)  
I: Nei, needa  
M: Og tynn her liksom på magen, og fine lår  
I: Forstår jeg deg rett, om jeg sier former? Former med tanke på rompe, bryst og lår men tynn midje på en måte?  
M: Ja  
I: Er det nøye da hvordan armene ser ut for jentene?  
M: Sånn her liksom  
I: Ja  
M: Neei, så lenge de ikke er større enn mine, så går det nå fint. Så lenge de ikke er sånn bodybuilder dame, det er mange damer som har veldig store armer og det er ikke såå fint, synes ikke jeg

Odin:

I: Er det noen kropper eller kroppsformer du synes ser bedre ut enn andre?  
O: Ehh... hva mener du?  
I: Er det for eksempel, om vi tar gutter først, er det noe du synes ser bedre ut enn annet? Er det at man er slank eller om man er muskuløs, eller...  
O: Jeg synes det som ser best ut på gutter er at man, ikke er sånn bodybuilder, men at man har en god mengde muskelmasse og at man har ikke veldig lite men ikke mye fettprosent heller så du ser musklene litt  
I: Så muskuløs på en måte?  
O: Ja atletisk kropp om du tenker det  
I: Atletisk kropp ja det var godt forklart  
I: I forhold til jenter, er det eventuelt noe som du synes ser bedre ut enn annet?  
O: Igjen jeg tror det varierer i forhold til person til person og sånt, men i forhold til som mannen bare ikke like mye muskler  
I: Så jentene også atletisk, men ikke med masse muskler?  
O: Ja  
I: Er det viktig da, hvordan tenker du for eksempel armene i forhold til magen og lårene da  
O: For eksempel det er mange som bruker begrepet sånn timeglass men jeg mener jo at selvfølgelig at det er bra at jentene trener og sånt, men jeg tror jo at det ikke er like mange jenter som legger ned tid og dietten for å bli like muskuløse som menn for jenter kan jo få like mye muskler som menn men jeg synes det er bra at de trener og sånt men ikke så fast bestemt på at de har lyst på mer muskler, men sånn ja, så på en måte en slank atletisk kropp da

Kaspian:

I: Hva er det du tenker er en drømmekropp? En idealkropp

K: Ja muskler, sixpack og slike ting

I: Mhm, muskler da tenker du både på muskler i armer og bein?

K: Ja

I: Mhm, muskuløs kropp? Ja. Siden vi er innpå det tenker du på at det er noen kropper eller kroppsformer du synes ser bedre ut enn andre?

K: Ja, ehh selvfølgelig ser sixpack bra ut men det er kanskje, det er vanskelig å få av å bare trene du må jo spise også, men jeg synes jo egentlig at det ser best ut

I: Så du synes muskler på en måte er det som er ganske fint?

K: Ja

I: I forhold til jenter da er det noe som på en måte du føler på ser bedre ut enn andre ting?

K: Ehh ja, tynn mage, trenger forsåvidt ikke ha sixpack eller noe sånt men ja

I: Tynn mage?

K: Ja

I: Er det viktig da hvordan armene ser ut eller lårene åsant, er det viktig?

K: Ikke så viktig

I: Forstår jeg deg riktig om jeg sier at du synes det er fint om de er tynne?

K: Ja

I: Mhm

Petter:

I: Er det noen kropper eller kroppsformer du synes ser bedre ut enn andre?

P: Ehhmm, ja.. hmm.. Du ser bedre ut om du har mye muskler, og ehh.. om du ikke har det

I: Så du synes det er finere når man har muskler?

P: Ja

I: Gjelder dette både damer og menn?

P: hmm, kanskje helst menn.

I: Helst menn, ja okei, hva er dine tanker da om for eksempel jenter sin kroppsform, eller?

P: Det er sikkert fint det også, men ikke for mye.

I: Ja, men du tenker egentlig, du har ikke en spesiell preferanse?

P: Nei, ikke egentlig

Som vi kan basert på guttene sine svar er de enige om hva de synes er en idealkropp. De synes det fineste er en kropp med en god del muskler, men ikke så mye så man ser ut som en bodybuilder. Guttene nevner også et ønske om å ha sixpack, store muskler i armer, bryst, skuldre og bein. Når jeg spør videre om hva de ser på som den fineste kroppen hos jenter er de også enige i dette, de synes det er fint med litt muskler på jentene, men ikke for mye og de skal gjerne ha en tynn mage. Petter er den eneste som sier han ikke har en spesiell preferanse.

Ut fra svarene til elevene virker det som at de har et klart bilde av hva de ser på som idealkroppen, og beskriver i detaljer hva de synes er det fineste. Ut fra svarene ser det ut som at det er en tendens mot det å ha en trent kropp. To av jentene synes en idealkropp er å være formfull med stor rumpe og pupper, med en smal midje. Guttene virker som de er mest opptatte av at de skal være trente, men det eneste de poengterer

ut er at det er fint med en smal midje. Andrea er den av jentene som synes det fineste er å være «slim» som er et engelsk ord som betyr å være høy og generell tynn. Guttene er enige i beskrivelsen av en fin kropp til gutter, det er å ha muskler i hele kroppen, å være atletisk, men viktig å ikke ha for mye muskler også. Når man spør guttene om jentene også kan være muskuløse, så svarer de fleste at ja det kan dem, men helst ikke så mye at jentene blir større enn dem.

#### 4.4 Mat og trening

Dette temaet er med for å se nærmere om elevenes holdninger til kropp og utseende og om dette har påvirkning på hvilken måte de trener og hva de velger å spise. Under dette temaet blir det presentert hvilket forhold elevene har til mat og trening, og om de bruker å sjekke kalorier og næringsinnhold i maten. Informasjonen ble belyst gjennom spørsmålet «I løpet av en dag, hvor mye tenker du på mat og trening?». Det er ønskelig gjennom dette teamet å studere hvordan kroppen har påvirkning på elevenes vaner i forhold til trening og mat.

Andrea:

I: I løpet av en dag, hvor mye tenker du på mat og trening?

A: Ganske mye egentlig

I: Hvorfor det?

A: Fordi jeg tenker at jeg er sterk nok, fordi jeg har ikke lyst til å se svak ut på en måte.

I: Okei..

A: Samtidig har mat påvirket meg mye, med tanke på hvor mye jeg spiser. Når jeg trener så spiser jeg veldig mye, og da begynner jeg å tenke over hvorfor jeg spiser så mye, og det er jo på grunn av at...ja.. jeg trenger jo det, men samtidig så tenker jeg også at jeg ikke burde spise så mye

I: Hmm, så du har både den tankegangen at når du trener mer spiser du mer, og så tenker du mer over det etterpå?

A: mhm, ja åsså angrer jeg på at jeg har spist så mye etterpå

I: Så du angrer etterpå?

A: Mhm

Det er interessant at hun både vil spise for å bli sterkere og ikke se svak ut, men at hun samtidig ikke føler hun burde gjøre det. Dette er den samme eleven som det virker som har et dårlig selvbilde og har et ideal om å se «slim» ut.

Emma:

I: I løpet av en dag tenker du mye på mat og trening?

E: Ja

I: Begge delene? Både mat og trening?

E: Ja

Når jeg spør Emma hvorfor hun gjør dette svarer hun at det er fordi hun trener såpass mye at hvis hun ikke spiser blir hun dårlig, presterer dårligere og ikke får energi til trening. Så hun forklarer at hun er opptatt av mat fordi hun ønsker å prestere bra. Videre i samtalen spør jeg henne om hun bruker å sjekke kalorier og næringsinnhold i mat, da svarer hun:

E: Det kommer helt ann på, litt periodevis kanskje, men jeg sjekker ikke sånn okei denne salaten har to kalorier, men jeg vet om veldig mange som gjør det

I: Du vet om mange som gjør det?

E: Ja, veldig mange som gjør det, de er sånn «dette vannet er mye bedre enn dette fordi nå drikker jeg null kalorier, og nå drikker du fire liksom» det er av og til et tema, for eksempel så var vi på volleyball-tur i helga og da vart det snakket om at «nå drikker jeg null kalorier så det går fint» liksom.

I: Påvirker dette deg tror du?

E: Det kan jo gjøre det, visst det er mange som drikker null kalorier så drikker jeg for eksempel sjokolademelk, så er det noen gang noen som kan si «å nå drikker jeg mindre kalorier enn deg» og det er litt sånn.. okei.. hvorfor deler du det.. fordi det bidrar til at det blir press rundt hvor mange kalorier man spiser og drikker

I: Og du føler at det er negativt at det er slikt?

E: Det kommer helt ann på hvem som, sånn jeg tenker ikke over hva direkte en pakke inneholder, men jeg har jo litt kontroll på at jeg får i meg nok kalorier men ikke for mange kalorier sånn at jeg skal ha treningsmessig best utbytte men det er ikke slik at jeg går å teller hvor mange kalorier jeg spiser men har sånn cirka oversikt over okei ja, sant. Men noen er jo veldig sånn, enkelte kan jo bli vist de skal telle kalorier, for noen kan det jo være veldig bra og lever kjempebra med det, men for noen kan det blir sånn at det tar litt styring og ikke spiser og får spiseforstyrrelse

I dette utdraget kommer det fram at det er noe fokus på kalorier i hennes nære omkrets, og at det er fokus på å spise lite kalorier. Hun virker reflektert rundt at dette kan skape press rundt mat og kalorier og at dette kan bli negativt for noen. Uansett virker det som at hun personlig har et godt forhold til mat og trening.

Elena:

I: I løpet av en dag tenker du mye på mat og trening?

E: Ikke så mye på mat

I: Ikke så mye på mat, enn trening da?

E: Ikke visst om ingen tar det opp å slikt

I: Det er ikke tanker som du går og tenker på inni hodet ditt?

E: Nei

Ut fra svarene jentene gir, er det ingen andre enn Andrea det virker som har et vanskelig forhold til mat og trening. Det interessante er det Emma tar opp om mat og kalorier i hennes nære relasjon.

Guttenes svar er litt annerledes fra jentene sine, blant annet svarer Petter:

I: I løpet av en dag, tenker du mye på mat og trening?

P: Ja

I: Er det mer trening, eller mer mat, eller er det begge delene?

P: Det er begge delene

I: Begge delene, hvorfor tror du det?

P: Eehmm, hverfall så er jeg er opptatt av at jeg skal bli større, så jeg trene mye og da spise mye, for å legge på meg litt, såå ja, derfor.

I: Når du tenker større, hva mener du da?



P: Ja, jeg tenker nå bare at jeg skal bli større, og legge på meg muskler  
I: Legge på muskler, Er det det som er hovedmålet? At du har mer muskler?  
P: Ja

I: Bruker du å sjekke hvor mye kalorier det er i ulike ting? Eventuelt proteiner og karbohydrater i maten du spiser har i seg?

P: ja, ja

I: Ja, gjør du det på alt, eller på mer?..

P: På ting jeg vet har mye kalorier i

I: Påvirker deg dette ut fra valgene du tar?

P: Ja det tror jeg, jeg prøver jo å spise så mye som mulig

I: Så du prøver å spise så mye som mulig, så mange kalorier som mulig?

P: Jepp

Han er opptatt av å bli større, noe som også kom fram når det ble spurt om kroppsbilde og om det var noe han ønsket å forandre på, da ville han bli sterkere og større. Dette ser vi også igjen i mat-og treningsvanene hans, han spiser så mye som mulig for å kunne bli større.

Odin:

I: I løpet av en dag tenker du mye på mat og trening?

O: Ja veldig mye

I: Ja, hvorfor gjør du det?

O: Nei det er fordi det er en viktig del av drømmen, og spesielt om du gjør det rett så.. vil jo det hjelpe sporten og treningen

I: Ja, tenker du da at maten hjelper deg å prestere bedre?

O: Ja

Odin har samme tankegang som Petter, det at mat hjelper til med treningen og for å kunne oppnå det kan kaller "drømmen".

Kaspian og Mathias har også samme type svar. De spiser mat for å kunne gjøre det bra på trening, og er bevisste på at mat og trening, går i hop, som Mathias sier:

M: Ja for visst jeg tenker på trening må jeg tenke på mat, tenker jeg på mat tenker jeg på trening fordi, jeg kan ikke dra på trening uten å ha spist

Derfor virker det som at de har et fint forhold til både mat og trening, fordi de vet at mat er viktig for å kunne ha energi på trening og trene godt. Temaet "Mat og trening" var interessant og ta med i analysen også fordi man kan se en rød tråd i hva elevene sier om kroppsbilde og kroppspress i forhold til mat og treningsvaner.

#### 4.5 Påvirkning for kroppøvingfaget

I dette kapittelet blir det presentert om elevene føler det er aktiviteter eller situasjoner som gjør at de tenker over hvordan kroppen deres ser ut og om det har vært noen ganger de ikke har ønsket å delta i timene. Om elevene er opptatt av hvordan de ser ut i timene, blant annet om sminke og hår blir ødelagt av svette eller regn, eller om det er viktig hva de har på seg. Det vil også bli presentert hva elevene føler om å skifte før kroppøving og dusje i garderoben etter endt time. Noen av spørsmålene som ble stilt

var «Er du opptatt av hvordan du ser ut i kroppsøvingstimene», «er det noen situasjoner eller aktiviteter som gjør at du tenker over hvordan du ser ut i kroppsøving», «hvordan er det å skifte og dusje i garderoben». Men før jeg går videre til dette ønsker jeg å vise til hva de svarer på spørsmålene om «hvordan trives du i kroppsøvingsfaget?» og «hvilket fag liker du best på skolen». Dette er for å fremme hva de generelt tenker om faget jeg går videre på om kroppen eller kroppsbilde virker å ha innvirkning på hva kroppsøvingsfaget.

Emma:

I: Trives du i kroppsøvingstimene?

E: Ja

I: Mhm, hvorfor det?

E: Fordi jeg er veldig glad i gym og fysisk aktivitet

Line:

I: Hvordan trives du i kroppsøvingstimene?

L: Ganske greit, det er litt kjedelig jeg liker ikke å være aktiv, jeg er litt lat, men jeg liker styrketrening sånn som vi har nå, egentrening, fordi da blir det mer individuelt enn når alle skal være i en gymsal

I: Ja, så føler du at kroppsøvingsfaget er mitt på tre typ?

L: Ja

Svarene til Elena og Andrea er ikke ulike de svarene til Emma og Line har gitt, så det virker som at jentene på et generelt grunnlag ikke har et problem med kroppsøvingsfaget.

Mathias:

I: Hvilket fag liker du best på skolen?

M: Gym

Kaspian:

I: Trives du i kroppsøvingstimene da?

K: Ja synes det er artig selv om jeg er alene eller om jeg er med folk

I: Så det er ikke nøye om det er egentrening eller om du er med andre folk?

K: Nei

Utdragene fra Mathias og Kaspian er gode eksempler på hva de to andre guttene også svarer, blant annet er kroppsøvingsfaget favorittfaget til noen av guttene. Det virker derfor ikke som at guttene heller har et problem med å delta i kroppsøvingsfaget generelt.

#### 4.5.1 Kropp og utseende sin påvirkning

I dette undertemaet blir elevenes svar på om kropp og hvordan de ser ut presentert, mer presist om det er ulike aktiviteter eller situasjoner i selve kroppsøvingstimene som gjør at de tenker mer på egen kropp eller utseende. Dette gjelder da kroppen deres generelt, men også om det har påvirkning om sminke, hår eller klær har påvirkning for kroppsøvingstimene.

Det som er interessant med jentene er at en av spørsmålene jeg stiller dem er om de er opptatte av hvordan de ser ut i kroppsøvingstimene. Svarene jeg får da er:

Elena:

E: Ehmm, nei ikke egentlig

Andrea:

A: Ja, noen ganger

Emma:

E: Neei

Line:

L: Ikke egentlig

Men når jeg spør de videre og mer konkrete spørsmål, kommer det fram noen andre svar:

Line:

I: Er det noen aktiviteter som gjør at du tenker mer over hvordan du ser ut?

L: Styrke

I: Styrke

L: Ja fordi da ser jeg hvor mye andre klarer enn meg fordi jeg er ikke så sterk i overkroppen jeg har mer muskler i beina, så når jeg ser at andre tar 20 pushups så blir jeg sånn «å det får ikke jeg til» og begynner å tenke litt på det, men det er jo bare å trene seg opp til det

I: Så i forhold til styrketrening føler du at du tenker mer over hvordan kroppen din ser ut?

L: Ja

Line ser vi i større grad tenker over hvordan hun ser ut i økter med styrketrening fordi hun sammenligner seg med andre og det de klarer å ta i for eksempel pushups.

Emma:

I: Er det noen ganger du ikke har ønsket å delta i kroppsøvingstimene?

E: Ehh ja

I: Husker du hvorfor?

E: Det var på grunn av litt sosiale ting, det var mye utesperring ute og gikk og da følte jeg meg ikke veldig inkludert, og da ville jeg ikke stå der som en outsider på en måte

I: det er viktig at det sosiale også..

E: Det må være på plass for at man skal trives, hvertfall i et fysisk fag hvor man må by på seg selv og tørr å vise styrker og svakheter, og alle må jo godta at noen er sterke, eller svake eller raske, og noen er dårligst og visst du da ikke har et bra sosialt miljø vil det være veldig dårlig

For Emma har det sosiale i klassen mye å si for hennes trivsel i kroppsøvingstimene, hun forklarer her at hun ikke ønsket å delta i kroppsøvingstimene på grunn av utesperring og følelsen av å ikke være inkludert. Dette er noe hun ser på som viktig i dette faget siden man må by på seg selv og vise styrker og svakheter.

Andrea:

A: Ja, noen ganger. Fordi jeg synes det er ukomfortabelt å gå i noe gymtøy, fordi jeg har noe gymtøy som ikke passer, fordi jeg har for.. hva heter det igjen.. Jeg har veldig breie skuldre.. og veldig slim her, så det ser rart ut å ha på seg gymtøy som ikke passer deg. Fordi de passer skuldrene mine, men ikke her

I: Så du føler det har noe å si om hva du har på deg?

A: Ja

For Andrea har det mer å si om hun føler seg komfortabel i det hun har på seg, siden hun selv føler hun har brede skuldre og at det er noe gymtøy som derfor ikke passer henne.

Elena:

I: Er det noen ganger du ikke har ønsket å delta i kroppsøvingstimene?

E: Ehhh, i svømming

I: I svømming?

E: Ja

I: I større grad i svømming? Hvorfor det?

E: Det er så mye mer som må vises

I: Du må gå i enten bikini eller badedrakt

E: Ja

I: Mer

E: Ja alt blir mer åpent

I: Fordi i de vanlige kroppsøvingstimene kan gå med tskjorte, genser, bokser eller tights

E: Ja

I: Mens i svømmingen er du synlig for alle

E: Ja

I: Er det noe du tenker på i for eksempel ballspill?

E: Ehh nei

I: Dans?

E: Ja, når vi hadde den perioden med dans, så, når vi skulle ta brå bevegelser, var jeg redd for at andre folk skulle se det de ikke skulle se på en måte

I: Så det er dans og svømming du føler og tenker mest over hvordan du ser ut?

E: Ja, mhm

Videre spør jeg henne om det har noe å si for henne om hår eller sminke blir ødelagt under kroppsøvingstimene, hun svarer da:

E: Neeei, assa vi har kun gym i siste timen og andre timen på kort dag, så de har ikke så mye å si, og så fikser jeg det bare om det blir helt ille

Hun har ikke ønsket å delta i kroppsøving når de skulle ha svømming fordi da er det mye mer av kroppen som er synlig. I dans sier hun også at hun tenkte over hvordan hun så ut på grunn av at det er mange brå bevegelser som gjør at andre plutselig kunne se noe som «de ikke skulle se». Når det kommer til om sminke og hår blir ødelagt under kroppsøvingstimene så bryr hun seg ikke om det, noe som er svarene til tre av de fire jentene. Det virker ikke som har noe av stor betydning. Andrea derimot svarer dette til spørsmålet "Har det noe å si om hår eller sminke blir ødelagt under kroppsøvingstimene?"

A: Veldig mye

I: Oja?

A: ja, det er liksom dyrt, viktig for meg, jeg må ha på meg sminke når jeg skal ha gym, går til skolen eller når jeg står opp.

I: Blir du påvirket da av at du for eksempel svetter, eller at det regner?

A: Ja

I: Påvirker det din deltakelse?

A: ja fordi da har jeg veldig lyst til å gå ned å fikse det med en gang.

I: Så visst sminken renner, så vil du gå ned å fikse den?

A: Ja visst jeg har muligheten, for jeg blir ukomfortabel av å være i gymmen å se veldig svett ut på en måte.. eller at sminken min er litt ødelagt

I: Ja, forstår

Det er interessant at de sier de ikke bryr seg om hvordan de ser ut i kroppsøvingstimene, men når jeg spør dem nærmere kommer det fram at aktiviteter slik som dans, styrke og svømming som gjør at de tenker over i større grad hvordan kroppen deres ser ut. Når det kommer til om sminke og hår blir ødelagt virker det som ikke å ha betydning for tre av de fire jentene.

Petter:

I: Er det noen aktiviteter i kroppsøvingstimene som gjør at du tenker mer over hvordan kroppen din ser ut?

P: (lang pause) kanskje dansing

I: Dansing? Ja, har du tenkt over hvorfor? Hvorfor det er slik i akkurat den situasjonen?

P: Fordi at du må jo se bra ut når du danser, såå.. sikkert fordi jeg må gjøre alt rett, fordi visst ikke så ser det rart ut

I: Forstår, tenker du noe mer over kroppen om dere for eksempel skal ha svømming da?

P: Nei

Petter forklarer at det er i dans han tenker i større grad over hvordan han ser ut på grunn av at man må se bra ut når man danser, og om man gjør ting feil kan de se rart ut.

Mathias, Odin og Kaspian har like svar når jeg spør om det er situasjoner eller aktiviteter som gjør at de tenker mer over hvordan de ser ut, dette er et utdrag fra intervjuet med Kaspian:

I: Er du opptatt av hvordan du ser ut i kroppsøvingstimene?

K: Litt

I: Mhm, siden du sier litt hva er du opptatt av da?

K: Hvordan jeg kler meg for eksempel og hvordan jeg ser ut på håret

I: Det er det som er viktig klærne og håret, på en måte?

K: Ja

I: Er det noen ganger du ikke har ønsket å delta i kroppsøvingstimene?

K: Ehh, egentlig ikke

I: Ikke noe du kommer på

K: Nei

I: Nei

Ingen av dem poengterte ut noen aktiviteter som gjør at de tenker mer på kropp og utseende, det var kun Petter som poengterte ut dans. Alle de fire elevene sier at det er opptatte av om hår og klærne ser bra ut, men forklarer videre at det gjør de med alt, det er ikke bare i kroppsøvingstimene de ønsker å se bra ut. Det virker derfor ut fra svarene at det ikke er noe som i stor grad påvirker de nok til å ikke ville delta i noen av aktivitetene i kroppsøvingsfaget, og heller ikke at de blir påvirket av om noe ved utseende blir "ødelagt". Dette stemmer overens med svarene de har gitt på spørsmålet "er du opptatt av hvordan du ser i kroppsøvingstimene". Hvor alle guttene svarer nei til dette spørsmålet, noe som man kan se igjen i svarene til tre av guttene, hvor Petter er den eneste som sier han tenker mer over hvordan han ser ut når de skal ha dans.

#### 4.5.2 Garderoben

Her vil elevene sine svar på hvordan de synes det er å skifte og dusje i garderoben,

Elena:

I: Hvordan synes du det er å skifte i garderoben?

E: Jeg synes det går fint, jeg prøver å være så rask som mulig så ingen skal se meg, men

I: Det går fint å skifte men du vil ikke de andre skal se på deg?

E: Ja

I: Hvordan er det å dusje da?

E: Jeg dusjer i den lillegarderoben, en egen garderobe, siden at det.. det blir mest komfortabelt for meg

I: Så du vil ikke dusje i den felles garderoben?

E: Nei

I: Er det en grunn til det?

E: Det er sånn som jeg ser ut da

I: Du tenker over hvordan du ser ut?

E: Jeg sammenligner meg med de andre

I: Sammenligner deg selv ja, mhm

Andrea:

I: Hvordan synes du det er å skifte i garderoben?

A: Hmm, jeg synes det er ganske komfortabelt, fordi ingen tar bilde av deg mens du skifter. Og det er ikke så mange som ser på deg, synes ikke jeg hvertfall.. tror jeg, eller jeg har ikke merket det

I: Tror du det har vært verre om dere har hatt mulighetene til å ha med telefonen til timene?

A: Vi har faktisk de med oss

I: Oja, dere har det. Men det er uansett ikke noen som bruke telefonen i garderoben?

A: Nei

I: Og det gjør at det blir mer trygt på en måte, fordi det ikke er noen som tar bilde av deg?

A: mhm ja

I: Hvordan synes du det er å dusje etter kroppsøvingstimene?

A: jeg synes det er skikkelig ukomfortabelt å dusje etter timene, for dusjen på skolen har ikke slik.. mellomting..

I: Skjerming?

A: Ja, og det er veldig ekkelt synes jeg. Fordi jeg har ikke lyst til at noen skal se meg i bærkroppen min på en måte, fordi jeg er fortsatt litt usikker på hvordan jeg ser ut

I: Mhm ja..

Line:

I: Hvordan synes du det er å skifte i garderoben?

L: Helt greit egentlig

I: Det går fint?

L: Ja

I: Hvordan synes du det er å dusje etter kroppsøvingstimene?

L: Det er litt ubehagelig, men det er fordi jeg liker ikke dusjene her fordi i svømmehallen har de sånne glassvegger hvor man ikke kan se mens i gymsalen her er alle dusjene så tett så man står nesten oppi hverandre når man dusjer

Emma:

I: Hvordan synes du det er å skifte i garderoben?

E: Jeg synes det er helt greit

I: Det går fint

E: Ja det kommer også noen gang ann på om du er med jenter som er veldig opptatt av dede kaloriene sine og alt det og går og prater om det og er skikkelig populære og kule så merker man at de liker best de som er snatch`ed og sterk og stor rumpe og tynn mage og sånne ting. Så jeg merker at det er noen som venter til de går ut før de skifter

I: Mhm

Alle de fire jentene har ikke noen problemer med å skifte før kroppsøvingstimene, det som de synes er ubehagelig er å dusje foran de andre. De skulle ønske det var skjerming mellom dusjene slik at man i mindre grad er synlig for de andre og at man ikke blir stående så nært. Elena blant annet har tilgang til en dusj alene, og forklarer dette med at det er det som er det beste for henne, og at hun ikke vil dusje med de andre på grunn av hvordan hun ser ut. Den eneste av jentene som ikke hadde problem med å dusje var

Emma:

I: Hvordan synes du det er å dusje etter kroppsøvingstimene?

E: Jeg synes det er helt greit

I: Det går fint

E: Ja

Ut av guttene virket det ikke som skiftning eller å dusje etter endt kroppsøvingstime var noe problem.

Odin:

I: Hvordan synes du det er å skifte i garderoben?

O: Jeg synes det går veldig bra, vi er gode venner så vi har god stemning i garderoben

I: Det er et trygt miljø?

O: Ja

I: Hvordan er det å dusje da?

O: Igjen det er veldig greit med folk du er nære og kjenner åsant

I: Ja

Mathias:

I: Hvordan synes du det er å skifte i garderoben?

M: Jeg synes det er artig

I: Så det er helt greit

M: Ja

I: Du bryr deg ikke om at du må skifte?

M: Nei

I: Hvordan synes du det er å dusje etter kroppsøvingstimene?

M: Det er ikke noe stress, det er helt vanlig

I: Ikke noe stress, mhm.

Kaspian og Petter er så og si like som Odin og Mathias svarer ovenfor her, det er ikke et problem å skifte og dusje i garderoben siden de er med andre som de kjenner. Det er noe som bare er «helt vanlig» som Mathias sier.



## 5.0 Diskusjon

Siden læreplanen i kroppsøving har et mål om at kroppen i kroppsøvingfaget skal bli sett på både som et subjekt og objekt er det derfor interessant å se på hva elevene på ungdomstrinnet sier om deres eget kroppsilde og om elevene føler at kroppen er noe som påvirker de i kroppsøvingfaget. Problemstillingen til denne oppgaven er derfor «Hvilke holdninger til kropp og kroppsilde har elevene på 10.trinn, og på hvilken måte påvirker dette elevene i kroppsøvingstimene?». Funnene skal drøftes i lys av teori og tidligere forskning, i hovedsak basert på den kognitive atferdsmodellen for utvikling og funksjon av kroppsilde slik den er forklart av Cash (2012), samt tidligere forskning gjort på tematikken av andre forskere. Utviklingen av kroppsilde og holdninger til kropp er komplekst og mangesidig, og dette kommer fram i diskusjonsdelen. Om man har opplevd kroppspress i tillegg til synet på idealkropp vil kunne ha påvirkning for hvordan man vurderer egen kropp, altså eget kroppsilde. På samme måte vil kroppsilde kunne ha påvirkning for kroppsøvingfaget. Diskusjonsdelen er preget av at disse temaene vil flytte over i hverandre siden tematikken er såpass sammensatt, men temaene i mine funn vil forsøkes å holde adskilt, men vil tidvis gli over i hverandre.

### 5.1 Oppfattelse av egen kropp (kroppsilde)

Ut fra svarene elevene har gitt virker det som at tre av de fire jentene er mer negative til eget kroppsilde, mens Line er den eneste av jentene som melder at hun ikke har negative holdninger til sin egen kropp. Sett i lys av teori av Cash (2012) virker det som Line er mindre kognitivt, emosjonelt og atferdsmessig påvirket av sin egen kropp enn de andre jentene er. Dette er noe Cash (2012) kaller «verdivurdering», og handler om den psykologiske betydningen som individer legger på utseende (s. 338). Det virker som at Line legger mindre vekt på hvordan kroppen hennes ser ut i forhold til de tre andre jentene. Dette kan være grunnen til hvorfor hun er mer tilfreds med egen kropp. Hvorfor de tre andre jentene er misfornøyde, eller er negative til egen kropp forblir uvisst, da dette ikke ble spurt om. Men ifølge tidligere forskning gjort av Wertheim & Paxton (2012) vil kroppsildeforstyrrelser utvikles fordi et individ sin kropp ikke passer innenfor bestemte skjønnhetsidealer som har blitt internalisert av individet. Derfor vil individet også være i en risikofaktor for å utvikle kroppsmissnøye (s. 188). Dette kan knyttes til hva elevene vurderer som idealkropp, og hvorvidt elevene har den oppfattelsen om deres egen kropp ligner på deres internaliserte idealer. Dette er noe som avgjør og påvirker hvor fornøyde eller misfornøyde de er med egen kropp. Dette er noe jeg ønsker å gå mer i dybden på i kapittel 5.4 som handler om elevenes tanker om idealkropp.

Ut fra svarene i intervjuene virker det som at alle de fire guttene er fornøyde med egen kropp og har et mer positivt kroppsilde enn det jentene har. Dette er noe som samsvarer med tidligere forskning gjort av Muth & Cash (1997) som sier at jenter er mer opptatt av hvordan de ser ut i forhold til gutter (s. 1446). Tiggemann (2012) sin sosiokulturelle modell forklarer at skjønnhetsidealer blir internalisert av individer og at tilfredshet eller misnøye med kroppen, vil kunne ha affektiv eller atferdsmessige konsekvenser. Det vil ikke si at alle mennesker føler seg misfornøyde med kroppen sin, men det vil være individuelle forskjeller i hvor stor grad man blir påvirket av kroppspress og hvor sårbar man er for sosiokulturelt press (s. 759).

Det kan diskuteres om guttene i mindre grad ser på det som viktig å oppnå det som blir sett på som idealkroppen, men at de heller er opptatte av andre ting. Noen av guttene

nevner for eksempel at det er viktig for dem å prestere bra i de idrettene de aktivt holder på med. Det som er interessant er at selv om guttene gir uttrykk for at de er fornøyde med egen kropp, forteller de også at de godt kan bli større og sterkere. Dette er noe man kan knytte til det Cash (2012) skriver om kulturell sosialisering som handler om at en «standard» og forventninger om utseende er blitt satt i et samfunn. Den vestlige kulturen på maskulinitet er blant annet knyttet til egenskapene og et ideal om en høy, slank, kjekk, bredskuldret og kraftig muskuløs kropp (s. 336). Jeg vil derfor påstå at guttene har internalisert disse kulturelle standardene og normene for kropp, noe som igjen påvirker hvordan de konstruerer sitt eget kroppsilde. For selv om de er fornøyde, kommer det til uttrykk at de har en ønsket idealkropp. Dette vil også bli nærmere diskutert i kapittel 5.4.

## 5.2 Kroppspress

Ut fra intervjuene virker det som at jentene føler på kroppspress i større grad enn guttene. De fire jentene forteller at de har opplevd kroppspress gjennom situasjoner med venner, på trening, i gymtimene og av andre mennesker i nære relasjoner. De uttrykker at kropp og utseende har påvirkning for det sosiale livet deres. Den ene av jentene sier blant annet at om man har en bra kropp og et fint utseende får man det lettere sosialt sett. Det kommer frem gjennom intervjuene med jentene at de føler at guttene liker de jentene med den fineste kroppen, enn de jentene som ikke har det. En tidligere studie gjort av Helfert og Warschburger (2013) fant også ut at jentene i større grad er i en utseende kultur hvor de opplever mer press (s.10). At noen av jentene føler på at de blir behandlet annerledes om de har en bra kropp og fint utseende er ifølge Cash (2012) en av påvirkningsfaktorene for utvikling av kroppsilde. Han skriver at et individs karakteristikk vil ha påvirkning for hvordan man blir behandlet og oppfattet av andre, noe som igjen påvirker en persons selvregulering. Det vil si bruk av strategier eller handlinger for å prøve å kontrollere ulike erfaringer og utfall av hendelser. Dette kan for eksempel være at man ikke ønsker å delta i aktiviteter hvor kroppen blir mer synlig.

Elena forteller gjennom intervjuet at hun tidligere har blitt mobbet for utseende og kropp, og dermed dømmer seg selv og hvordan hun ser ut. I modellen til Cash (2012) blir det forklart fire sentrale historiske påvirkningsfaktorer som påvirker holdninger til kroppsilde, følelser til kroppen, selvregulerende handlinger og informasjonsbehandling (s. 335). En av disse faktorene er de *interpersonlige erfaringene*, her vil meningene, forventningene og den verbale og ikke-verbale kommunikasjonen som skjer gjennom andre kunne skape kulturelle forventninger og forme et ideal for kropp og utseende (s. 336). En årsak til at hun nå føler på kroppspress kan være fordi de interpersonlige erfaringene har vært negative, og dermed har påvirket kroppsildet hennes. En konsekvens av et negativt kroppsilde på grunn av mobbing vil være at hun føler på kroppspress.

I tillegg til dette forklarer Cash (2012) at investeringer i kroppsilde også involverer selvskjemaer om ens utseende (s.338), det virker som at Elena er skjematisk for hennes fysiske utseende. Dette betyr at hun vil kunne ta inn informasjon annerledes enn noen som er askjematisk. Hun vil i større grad bli påvirket av kommentarer eller holdninger om hennes fysiske utseende enn andre, i tillegg til at hun vil begynne å vurdere sin egen kropp om hun får kommentarer om utseende og/eller kropp. Til motsetning vil en person som ikke er skjematisk for sitt fysiske utseende ikke bry seg om kommentarer eller

tilbakemeldinger på deres utseende. Det er heller ikke uvanlig at Elena, som er skjematisk for hennes fysiske utseende, tar tilbakemeldinger annerledes enn en person som ikke har opplevd å bli mobbet for kropp og utseende. Hun er mer sårbar for trusler mot kroppsbilde, og dette er noe Cash (2012) sier vil kunne påvirke hennes psykososiale funksjon og velvære (s. 338).

Tre av guttene mener at de ikke har følt på noe kroppspress de siste månedene, og føler heller ikke at andre dømmer dem basert på utseende. Odin er den informanten som svarer at selv om han ikke har blitt dømt ut fra kropp og utseende så tror han at andre har blitt det. Dette indikerer at han har en viss forståelse eller opplevelse av at dette er noe som skjer. Det kan bety at han har opplevd at noen har diskutert eller kommentert hvordan andre ser ut mens han har vært i nærheten. Det interessante som kom frem når jeg spurte guttene om kroppspress var at Mathias tok opp at han tror kroppspress kommer fra sosiale medier, spesielt Instagram. Han forteller at det er fordi man ser personer som enten har større muskler eller finere kropp, noes som kan forårsake at man begynner å tenke over at man også vil se slik ut. Han forteller videre at mange ikke tenker over at det ofte er filter på bildene og at menneskene på bildene har tatt steroider. Det kommer frem at han og hans vennekrets kan diskutere og snakke om mennesker på sosiale medier, samt snakke om at det er slik de ønsker å se ut om noen år. Wertheim & Paxton (2012) skriver at det er sterke bevis på at sosiokulturelle påvirkninger er viktige for å bestemme unge menneskers standarder for skjønnhet samt at normer, press og meldinger blir levert gjennom sosiale medier, så til direkte interaksjon med andre mennesker (s. 190). Dette er forskning som stemmer overens med det jeg har funnet ut gjennom min studie. Selv om guttene forteller at de ikke føler på kroppspress, har de internalisert en idealkropp gjennom blant annet gjennom sosiale medier. Guttene forteller gjennom intervjuene at de har ulike mål for utseende og kropp som de ønsker oppnå. Ricciardelli (2012) skriver at guttene har et bredere spekter av et akseptabelt kroppsideal enn jentene (s. 180). Dette kan være noe av grunnen til at guttene i denne undersøkelsen ikke virker å være like påvirket av kroppspress og et mindre negativt syn på egen kropp enn det jentene har.

### 5.3 Idealkropp

Grunnen til at jeg ønsket at tematikken om idealkropp også skulle bli tatt opp under intervjuene med elevene er fordi idealer om kropp og utseende har en påvirkning for kroppsbilde. Den sosiokulturelle modellen forklarer at det eksisterer sosiale skjønnhetsidealene som blir bestemt innenfor en kultur, som så blir internalisert av et individ (Tiggemann, 2012, s. 759). Jeg har forstått idealkroppen som et annet ord for drømmekroppen, og forklarer hvordan den «perfekte» kroppen ser ut for et individ. Cash (2012) forklarer at hva som er idealkroppen forandres ut fra hva samfunnet ser på som perfekt (s. 336). Gjennom intervjuene med jentene kommer det fram at to av jentene ser for seg en idealkropp hvor rumpa og puppene er store, mens midjen skal være smal, noe som ofte blir beskrevet som en formfull kropp, eller timeglass-fasong. Den ene av jentene synes i tillegg til å ha en formfull kropp at det også er veldig fint når man har en muskuløs kropp. Den tredje av jentene svarer at hun synes «slimme» og høye mennesker er det som ser best ut. Den siste informanten av jentene svarer at hva som er idealkroppen kommer an på, og det er forskjell fra person til person hva som er det fineste. Tidligere forskning gjort av Sæle et al., (2021) og Ahern et al., (2011) har funnet ut at jenter beskriver den ideelle kroppen som tynn, med stor rumpe og store

bryster, gjerne høy, men ikke for høy, samt velltonet. Tidligere forskning og min forskning har funnet fram til akkurat de samme svarene, noe som ikke var overraskende, men likevel interessant da dette viser at det er et ideal som mennesker streber etter.

Guttene i min undersøkelse svarte at det de så på som en idealkropp er å ha en god del muskler, gjerne sixpack, store muskler i armer, bryst, skuldre og bein. Ser vi på tidligere forskning gjort av Sæle et al., (2021) ville guttene i denne studien også være trente med muskler, ha en flat mage og ha en sixpack. Disse sosiokulturelle skjønnhetsidealene, altså et syn på en ideell kropp, vil igjen kunne ha påvirkning for kroppsbilde og kroppspress. Derfor er denne tematikken så interessant. Gjennom intervjuene i denne undersøkelsen finner vi et budskap knyttet til kjønnsbaserte forventninger. Hvor femininitet blir knyttet til en formfull kropp, mens maskulinitet, blir knyttet til en muskuløs kropp. Dette viser at det er en kulturell standard og normer som har lagt grunnleggende holdninger til kroppsbilde hos elevene. Den informanten som utfordrer disse forventningene til maskulinitet og femininitet er spesielt Emma, som synes at det er fint når jenter er muskuløse. At jenter også kan være sterke og ha muskler er de siste årene blitt en trend, hvor «strong is the new skinny» har vært et slagord som flere sosiale medier aktører har brukt de siste årene. Når jeg spurte guttene om hva de synes om jenter som har muskler, sier de at det er fint at jentene har muskler, så lenge det ikke er for mye og at jentene ikke har større muskler enn dem. Det kan virke som «standard» om hva som blir sett på som fysisk attraktivt holder på å forandre seg, noe som ikke er usannsynlig da synet på idealkroppen er dynamisk, og alltid vil være i forandring.

Som tidligere diskutert er tre av de fire jentene negative til eget kroppsbilde, og når idealet til jentene er såpass sammensatt og vanskelig å oppnå, er det ikke usannsynlig at grunnen til høyere kroppsmisnøye er fordi de har et syn på idealkropp som de selv føler de ikke har. Guttene har også internalisert en idealkropp, men uttrykker uansett at de ikke er misfornøyde med egen kropp, hvorfor dette er en forskjell mellom guttene og jentene kan være fordi guttene har et bredere spekter av akseptable kroppsideal som Riccardelli (2012) forklarer, men også at jentene befinner seg som nevnt tidligere i en utseende kultur, hvor det blir lagt mye press på utseende og kropp. Holdninger til kroppsbilde er komplekse, og som den kognitive atferdsmodellen til Cash (2012) viser er det flere forhold som kan ha påvirkning på hvordan man vurderer kroppsbilde sitt. Det er to dimensjoner til holdninger til kroppsbilde, den ene av disse to er evaluering. Evaluering handler om en persons positive og negative oppfatninger om, og kognitive vurderinger av utseende deres. Disse evalueringene har en affektiv komponent, som handler om man føler en tilfredshet eller misnøye rundt sin egen kropp (s.338). Ut fra undersøkelsen kommer det fram at jentene evaluerer kroppen sin negativt, samtidig som de er kognitive, atferdsmessige og emosjonelt påvirket av dette. Det vil si at de evaluerer kroppen sin negativt og derfor føler på en større misnøye rundt egen kropp.

Modellen til Cash (2012) skiller videre mellom historiske og proksimale faktorer som former utviklingen til kroppsbilde. De historiske faktorene er de tidligere hendelsene, egenskapene og opplevelsene man har hatt. Det er disse hendelsene, slik som for eksempel mobbing som igjen påvirker hvordan føler, tenker og handler i forhold til sin egen kropp. Dette påvirker igjen den kulturelle sosialiseringen, mellommenneskelige opplevelser, fysiske egenskaper og endring, samt variabler i personlighet (s. 335). For å lage et eksempel på dette ut fra hva en av elevene har uttrykt: Elena har blitt mobbet

tidligere for utseende og kropp, hun føler på kroppspress og virker negativt innstilt til egen kropp. Hun ser på idealkroppen som en kropp som har en stor rumpe, store pupper og smal midje, noe som er et vanskelig ideal å oppnå. Som tidligere diskutert vil det å ikke ha følelsen av oppnådd ideal, kunne føre til større kroppsmissnøye og derfor også kroppspress. Hun er også den eleven som ikke ønsker og ikke liker å dusje sammen med andre, i tillegg til at hun liker heller ikke å ha svømming. Her ser vi hvor sammensatt og komplekst holdninger og følelser til kroppsbylde kan være, samt at man forstår at dette er noe som kan påvirke elevene i hverdagen, slik som for eksempel i kroppsøving. Dette er noe som blir diskutert i større grad i kapittel 5.4.

Det jeg ser på som interessant i forhold til guttene og idealkroppen, er hvordan dette også kommer til uttrykk gjennom spørsmål om mat og trening. Som nevnt er idealet deres å være muskuløse, og dette kommer også fram i holdningene deres til mat og trening. I forhold til trening virker det som at alle vil bli sterkere og større, enten for å kunne prestere bedre i sporten de holder på med, eller for å se bedre ut. Guttene spiser mye for å ha en mulighet til å bli større, og med større har jeg forstått dette som mer muskuløs, og få større muskler. De ser på mat og trening som hjelp for å oppnå «drømmen». Det virker også som de er bevisste på at mat og trening er noe som påvirker hverandre, og ikke kan utelukkes. Det virker også som at de har et positivt forhold til mat. Til jentene virker det som at det handler om å ikke spise «for mye», blant annet nevner Andrea at hun noen ganger føler på at hun har spist for mye, og angrer på det etterpå. Emma forklarer også at kalorier og mat er noe som blir tatt opp i hennes nære omkrets med venner og at det da er fokus på hvem som drikker eller spiser minst kalorier. Hun er bevisst på at dette kan skape press og være negativt for noen om de blir påvirket av det, det virker som hun personlig har et godt forhold til mat og trening og ikke har blitt påvirket av dette selv. Det virker som at jentene har et negativt forhold til mat, og man kan derfor se at det er en kobling mellom negativt kroppsbylde og den påvirkningen det har for mat og trening. Det ser man gjennom at de føler de ikke kan spise «for mye», og at det blir diskutert i deres nære omkrets hvor mye kalorier ulike varer inneholder.

## 5.4 Påvirkning for kroppsøvingfaget

### 5.4.1 Trivsel i kroppsøvingfaget

Alle elevene i denne undersøkelsen svarer at de trives i kroppsøvingfaget, Bjerke et al., (2016) skriver at trivsel er viktig for at elevene skal ønske å delta i livslang bevegelse. Gjennom studien kommer det frem at elevene generelt trives i kroppsøvingfaget, men når elevene blir spurt mer konkrete spørsmål om deltakelse, aktiviteter og garderobesituasjonen kommer det fram noen interessante svar. Tidligere forskning gjort av Whitehead & Biddle (2008) har funnet ut at jenter spesielt kan bli flau av at kroppene deres blir sett av andre. Både tidligere forskning og denne studiens resultater viser at kroppsbylde og kroppen har betydning for hvordan de opplever kroppsøvingfaget. Videre i diskusjonsdelen ønsker jeg å i større grad vise til hvilke påvirkninger holdninger til kropp og kroppsbylde har for kroppsøvingfaget.

### 5.4.2 Aktiviteter i kroppsøvingfaget

Jentene i denne undersøkelsen nevner at de aktivitetene i kroppsøvingstimen som gjør at de tenker mer over hvordan de ser ut er styrketrening, dans og svømming. I forhold

til svømming forklarer Elena at hun ikke har ønsket å delta i svømming på grunn av at større deler av kroppen hennes vil vises og at hun må gå i bikini eller badedrakt. Cash (2012) sin kognitive atferds modell anerkjenner at det er et gjensidig forhold mellom miljømessige hendelser, affektive, kognitive og fysiske prosesser som påvirker individet atferd og utvikling av kroppsbilde (s. 335). Svømming er en aktivitet hvor kroppen spesielt er eksponert grunnet lite klær. Dette er en aktivitet hvor elevene vil kunne ta i bruk strategier for å skjule eller unngå å vise kroppen. Som også kan knyttes til Cash (2012), og det han skriver om selvregulering. Selvregulering handler om å bruke strategier eller handlinger for å prøve å kontrollere erfaringer og hendelser (s. 337). I dette tilfellet vil en selvregulerende handling elevene vil kunne ta i bruk være å ikke delta i svømming. De kontrollerer da at andre ikke får muligheten til å se hvordan dem ser ut og heller ikke kan bli dømt på bakgrunn av kropp siden ingen vet hvordan den ser ut. Siden det finnes kulturelle standarder for kropp som formidler hvilke fysiske egenskaper som blir verdsatt (Cash, 2012, s. 336) og at noen av jentene uttrykker at de er negative til egen kropp synes jeg det overaskende at ikke flere nevnte svømming som en aktivitet hvor de i større grad tenker over hvordan kroppen deres ser ut. Det er overraskende fordi kroppen i større grad vil være eksponert, enn i andre aktiviteter. Men gjennom intervjuet er det bare en av jentene som nevner svømming som en aktivitet hvor hun i større grad tenker over hvordan hun ser ut.

Den ene av jentene nevner dans som en aktivitet hvor hun i større grad tenker over hvordan kroppen hennes ser ut. Men det virker det ikke som det er en usikkerhet rundt kroppen direkte, men at hun skal gjøre noen bevegelser som fører til at andre ser noe de ikke skal se. Det samme gjelder i styrketrening, det informantene som nevner styrketrening som en av aktivitetene hvor hun tenker mer over hvordan kroppen hennes ser ut, forklarer at dette er fordi de andre er sterkere og tar flere repetisjoner enn hun. Det virker som at det ikke direkte handler om at hun tenker på kroppen eller utseende, men heller prestasjon og et ønske om å bli sterkere og gjøre det bedre.

Av guttene i studien var det ingen utenom Petter som poengterte ut en spesifikk aktivitet, Petter nevner dans som en aktivitet hvor han tenker over hvordan han ser ut, men når han skal begrunne dette forklarer han at det er fordi man må se bra ut når man danser. Det virker derfor ikke som at han direkte bryr seg om hvordan kroppen hans ser ut, men heller at bevegelsene han gjør med kroppen ikke skal se dumt ut.

#### 5.4.2 Kropp og utseende sin påvirkning i kroppsøvingsfaget

«The beauty cost» som Kennedy, et al., (2019) skriver at handler om at sminke eller hår blir ødelagt under kroppsøvingstimene, kommer ikke frem gjennom intervjuene for å ha betydning. Kennedy (2019) forklarer at for eksempel rennende sminke og bustete hår har påvirkning for hvor attraktive jentene føler de er. Dette er noe som kan få påvirkning i kroppsøvingstimene, fordi elevene da må ned i garderoben å ordne seg på nytt, eller ta det roligere så man ikke blir så svett (s. 478). Dette er noe som ikke kommer fram gjennom min studie, og er et interessant funn. Guttene bryr seg om hvordan de ser ut, men det forklarer elevene ikke handler om at det er i kroppsøvingstimen, men at de har et ønske om å alltid se bra ut. Tre av de fire jentene og alle fire guttene bryr seg ikke om hvordan de ser ut i kroppsøvingstimene. Det virker ikke som at disse elevene blir i så stor grad påvirket av at utseende blir «ødelagt» under kroppsøvingstimene av svette, regn eller andre faktorer, slik at de ikke ønsker å delta eller i mindre grad ønsker å delta

i kroppsøvingstimene. Det er kun den ene av jentene som forteller at om sminken blir ødelagt ønsker hun å fikse det med en gang.

Det som midlertidig har stor påvirkning for jentene i forhold til kroppsøvingfaget er ikke det som foregår i selve kroppsøvingstimen, men det som foregår etter endt undervisning. Å skifte før kroppsøvingstimene er ikke et problem, men tre av de fire jentene synes det er ubehagelig å dusje foran de andre fordi de ikke vil at andre skal se på kroppen deres. Dette funnet stemmer overens med blant annet funn fra studien i Danmark av Frydendal & Thing (2020), hvor elevene begrenset seg i kroppsøvingstimene for å unngå å dusje. Når elevene skal dusje er kroppen spesielt eksponert, og elevene kan sammenligne seg med andre. Elever som er selvskjematiske av ens fysiske utseende, altså personer som er ukomfortable eller usikre på egen kropp. Vil i større grad ta hensyn til og behandle informasjon som er relevant for deres utseende. Utløsende hendelser som kan føre til selvevaluering av ens fysiske utseende kan være situasjoner som fremhever ens utseende eller sosial gransking (s. 339), slik som å dusje etter endt undervisning. For å håndtere følelser og tanker om kroppsbylde vil individer ta i bruk en rekke strategier for å prøve å skjule kroppen sin blant annet (Cash, 2012, s. 339). Jentene virker på generell basis misfornøyde med egen kropp, eller har noe de ønsker å forandre på, og derfor gir det mening at de ikke ønsker å dusje etter undervisningen da de i så stor grad blir eksponert. Men å håndtere situasjoner med unngåelse er noe Cash (2012) skriver vil føre til mindre adaptive holdninger til kroppen og dårligere psykososial funksjon (s. 340).

Som Cash (2012) skriver vil blant annet de menneskene man har rundt seg kunne påvirke forventninger, meninger og holdninger til kropp (s. 336). Å dusje sammen med andre som har helt normale kropper vil kunne gjøre at holdninger til kroppen blir justert til et mer realistisk bilde. Hvordan man skal jobbe med denne problemstillingen er vanskelig. Og hvordan man som lærer skal jobbe mot å gjøre jentene mer komfortable med egne kropper, slik at de ikke synes det er ubehagelig å dusje sammen med andre er noe det hadde vært interessant å finne ut mere om og viktig for faget. At elevene ikke ønsker å dusje etter endt undervisning kommer frem i forskning gjort av Frydendal & Thing (2020) at påvirker elevene sin deltakelse i kroppsøvingfaget siden elevene begrenser seg i timene for å unngå å bli svette (s.170). Om elevene begrenser seg for å slippe å dusje kan få stor påvirkning for kroppsøvingfaget. Elevene vil da være mindre aktive og delta i mindre grad, noe som igjen får en påvirkning i deres utvikling og progresjon i de ulike aktivitetene, som igjen kan ha en påvirkning for om elevene synes kroppsøvingstimene er stimulerende.

Det er interessant at dusje-situasjonen hadde en påvirkning for kroppsøvingfaget og at det er så stor forskjell mellom guttene og jentene. Guttene synes ikke det er noe problem å skifte eller dusje i garderoben, noe de begrunner i at det er fordi de er sammen med andre menneske som de kjenner, og det å dusje er «helt vanlig» som den ene informantene sier. Hvorfor det er såpass stor forskjell i svarene til guttene og jentene ville vært interessant å finne ut mer om, men man kan tenke seg til at det er fordi guttene i mindre grad er negative til egen kropp enn det jentene er og er mindre opptatte av hvordan de ser ut. Cash (2012) skriver at om man evaluerer kroppen sin som attraktiv, noe som det virker som guttene føler, vil man føle på en form for stolthet eller tilfredshet. Men om man vurderer utseende sitt som lite attraktivt, noe det virker som jentene gjør, vil man føle på skam eller misnøye. Dette kan forklare hvorfor guttene ikke

har et problem med å dusje, mens jentene har det. Det kan være at jentene føler på såpass stor misnøye at de ikke vil vise seg foran andre.



## 6.0 Avslutning og konklusjon

Formålet og problemstillingen til denne oppgaven er «Hvilke holdninger til kropp og kroppsbylde har elevene på 10.trinn, og på hvilken måte påvirker dette elevene i kroppsøvingstimene?». I dagens samfunn er kropp og utseende et stort fokusområde, og ungdomstiden som Kvalern (2007) skriver vil være spesielt sårbar (s. 33). At de unge sine holdninger til kropp og kroppsbylde kan bli påvirket av dette til en viss grad er ikke usannsynlig. Den kognitive atferdsmodellen forklarer hvordan kroppsbylde kan bli påvirket, samt hvor kompleks dette fenomenet er (Cash, 2012, s. 335). Denne modellen er brukt som den teoretiske forankringen for oppgaven. I tillegg til den sosiokulturelle modellen som forklarer hvorfor noen individer i større grad føler på kroppspress enn andre. Som supplement til dette har jeg også støttet meg til tidligere forskning. Gjennom deltakelse i kroppsøvingfaget er et av kompetansemålene at elevene skal sanse, oppleve og skape med kroppen, i tillegg til at de skal reflektere over eget selvbilde og verdsette alle typer kropper (Utdanningsdirektoratet, 2019, s. 1-8).

For å konkludere finner man kjønnsforskjeller i forhold til kroppsbylde og utforming av holdninger til kropp og kroppsideal, samt hvilken påvirkning dette har for kroppsøvingfaget. Det virker som at jentene i større grad enn guttene føler på kroppspress og er har et mer negativt kroppsbylde enn guttene. Noe som kan forklares i at jentene er mer opptatte av utseende og kropp enn guttene, og i tillegg oppholder seg i en utseende kultur hvor de opplever mer press. De uttrykker at andre dømmer de basert på utseende og kropp, spesielt av venner og bekjente på skolen. En av guttene anerkjenner også at han tror andre blir dømt basert på utseende og kropp. Sosiale medier er en faktor for kroppspress guttene tar opp, hvor spesielt Instagram kan skape kroppspress.

Resultatene i denne studien viser at det er en sammenheng mellom kroppsideal og påvirkninger fra sosiokulturelle innflytelser. Jentene idealiserer en kropp som er formfull, med en stor rumpe og store pupper og en smal midje. I tillegg beskriver en av jentene idealkroppen som en tynn og høy kropp. Guttene er samstemte i hva de ser på som idealkroppen, den er muskuløs og atletisk. Vi finner gjennom studien også kjønnsbaserte forventninger til femininitet og maskulinitet, selv om det virker som informantene til en viss grad utfordrer disse holdningene. Både guttene og jentene synes det er fint med en muskuløs kropp, men guttene synes fortsatt at jentene ikke skal være større enn guttene.

Jentene er spesielt negative til eget kroppsbylde, og dette kommer til uttrykk og har påvirkning for kroppsøvingfaget. Jentene er negative til å dusje etter endt undervisning, noe som kan knyttes til at de generelt er misfornøyde med egen kropp og har et negativt kroppsbylde. Dette får en påvirkning for kroppsøvingfaget da jentene vil kunne begrense seg i timene for å unngå å bli svette og må dusje. Dette kan ha en påvirkning for deres utvikling og progresjon i aktivitetene, noe som igjen påvirker om elevene synes kroppsøvingstimene er stimulerende. «The beauty cost» hvor sminke, hår eller noe med utseende blir «ødelagt» konkluderer jeg med å ha lite påvirkning for elevene. Både guttene og jentene virker ikke som å bli påvirket av faktorer som «ødelegger» utseende deres, og derfor heller ikke påvirker kroppsøvingfaget. Svømming hadde for en av jentene en påvirkning, men det virker på et generelt grunnlag som ikke et problem hos disse elevene.

## 6.1 Veien videre

Temaet i denne oppgaven er komplekst og mangesidig, derfor trenger man også mer forskning på feltet. Det hadde vært interessant å blant annet undersøke hvordan man kan jobbe med holdninger til kropp og kroppsbilde på ungdomstrinnet. Videre om arbeid med dette vil kunne ha en påvirkning for elevenes holdninger til kropp. Bredere vitenskapelig innsikt vil kunne gjøre lærere bedre rystet til å kunne jobbe med tematikken og i større grad bidra til at elevene utvikler et positivt kroppsbilde. Å gjennomføre en slik type undersøkelse på et større utvalg, eller et utvalg fra flere skoler og plasser i Norge hadde også vært interessant for å se om det er noen forskjeller på skoler eller byer. Dette er forskning som kunne gitt innsyn om kroppsbilde og holdninger til kropp er bedre eller dårligere i store versus små byer. Gjennom denne studien kom det fram at elever opplever kroppspress, men det hadde vært interessant å gå i dybden på dette for å se om det er andre faktorer enn dem som ble funnet i denne undersøkelsen.

## 7.0 Litteraturliste:

- Adeoye-Olatunde, O. & Olenik, N. L. (2021). Research and scholarly methods: Semi-structured interviews. *JAACP: Journal of the American College of Clinical Pharmacy*, 4(10), 1358–1367. <https://doi.org/10.1002/jac5.1441>
- Ahern, A. L., Bennett, K. M., Kelly, M. & Hetherington, M. M. (2011). A Qualitative Exploration of Young Women's Attitudes towards the Thin Ideal. *Journal of Health Psychology*, 16(1), 70–79. <https://doi.org/10.1177/1359105310367690>
- Bjerke, Ø., Lyngstad, I. & Lagestad, P. (2016). Trivsel i kroppsøvningsfaget blant elever med lavt og høyt oksygenopptak. *Nordisk Tidsskrift for Pedagogikk & Kritikk*, (2), 1-13. <https://doi.org/10.17585/ntpk.v2.259>
- Blackman, M. C. (2002). Personality Judgment and the Utility of the Unstructured Employment Interview. *Basic and Applied Social Psychology*, 24(3), 241–250. [https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2403\\_6](https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2403_6)
- Cash, T. F. (2012). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image. I T.F Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 334-342). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00054-7>
- DiCicco-Bloom, B. & Crabtree, B. F. (2006). The qualitative research interview. *Medical Education*, 40(4), 314–321. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2929.2006.02418.x>
- Duesund, G. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Universitetsforlaget.
- 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. <https://doi.org/10.1177/1356336X04047125>
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Universitetsforlaget.
- Ferrari, E. P., Petroski, E. L. & Silva, D. A. S. (2013). Prevalence of body image dissatisfaction and associated factors among physical education students. *Trends in Psychiatry and Psychotherapy*, 35(2), 119–119. <https://doi.org/10.1590/S2237-60892013000200005>
- Frydendal, S. & Thing, L. F. (2020). A shameful affair? A figurational study of the change room and showering culture connected to physical education in Danish upper secondary schools. *Sport, Education and Society*, 25(2), 161–172. <https://doi.org/10.1080/13573322.2018.1564654>
- Giorgi, A. (2009). *The Descriptive Phenomenological Method In Psychology: A Modified Husserlian Approach*. Duquesne University Press.
- 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), 16–16. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>
- Johnson, F. & Wardle, J. (2005). Dietary Restraint, Body Dissatisfaction, and Psychological Distress. *Journal of Abnormal Psychology*, 114(1), 119–125. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.114.1.119>
- Kennedy, A. K., Winter, V. R. & Corbin, M. M. (2019). Physical Education Class and Body Image Perception: Are They Related? *The Physical Educator*, 76(2), 467–484. <https://doi.org/10.1177/0017896918798420>
- Kerner, C., Kirk, D., Meester, A. D. & Haernes, L. (2019). Why is physical education more stimulating for pupils who are more satisfied with their own body? *Health Education Journal*, 78(3), 251–265. <https://doi.org/10.1177/0017896918798420>
- Kvalem, I. L. (2007) Ungdom og kroppsbylde. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge: Psykososiale utfordringer* (s. 33-50). Cappelen Akademisk Forlag.

- McCabe, & Ricciardelli, L. A. (2003). Sociocultural Influences on Body Image and Body Changes Among Adolescent Boys and Girls. *The Journal of Social Psychology*, 143(1), 5–26. <https://doi.org/10.1080/00224540309598428>
- McGrath, C., Palmgren, P. J. & Liljedahl, M. (2019). Twelve tips for conducting qualitative research interviews. *Medical Teacher*, 41(9), 1002–1006. <https://doi.org/10.1080/0142159X.2018.1497149>
- Moen, K. M. & Rugseth, G. (2018). Perspektiver på kropp i kroppsøvingfaget i skolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 2(1), 154–168 <https://doi.org/10.23865/jased.v2.1052>
- Muth, J. & Cash, T. F. (1997). Body-Image Attitudes: What Difference Does Gender Make? *Journal of Applied Social Psychology*, 27 (16), 1438–1452 <https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1997.tb01607.x>
- Neumark-Sztainer, D., Paxton, S. J., Hannan, P. J., Haines, J., P. & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), s. 244–251 <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2005.12.001>
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. I T. F. Cash & L. Smolak (Red.), *Body Image: A handbook of Science, Practice and Prevention*. (2. utg, s. 12-19). Guilford Publications. <https://ebookcentral.proquest.com/lib/ntnu/detail.action?docID=690480>
- Ntoumanis, N., Pensgaard, A.-M., Martin, C. & Pipe, K. (2004). An idiographic analysis of amotivation in compulsory school physical education. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 26(2), 197–214. <https://doi.org/10.1123/jsep.26.2.197>
- Nylander, K. S. (2018). *Prosjekt Perfekt: Press sin rapport om kroppspress*. Press: Redd Barna Ungdom. <https://press.no/wp-content/uploads/2018/03/Rapport-digital2.pdf>
- Oehlhof, M. E. W., Musher-Eizenman, D. R., Neufeld, J. M. & Hauser, J. C. (2009). Self objectification and ideal body shape for men and women. *Body Image*, 6(4), 308–310. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2009.05.002>
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanning*. Cappelen Damm Akademisk
- Ricciardelli, L. A. (2012). Body Image Development – Adolescent Boys. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (Vol. 1, s. 180–186). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00028-6>
- Sæle, O. O., Sæther, I. K. & Viig, N. G. (2021). The Ideal Body: A Social Construct? Reflections on Body Pressure and Body Ideal Among Students in Upper Secondary School. *Frontiers in Sports and Active Living*, 3, 1-11 <https://doi.org/10.3389/fspor.2021.727502>
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. I T. F. Cash (Red.) *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 758–765). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00120-6>
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4. utg.). Gyldendal Akademisk Utdanningsdirektoratet. (2019). *Læreplan i kroppsøving* (KRO01-05). Fastsett som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.udir.no/lk20/kro01-05>
- Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2012). Body Image Development – Adolescent Girls. I T. F. Cash (Red.), In *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (s. 187–193). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-384925-0.00029-8>

Whitehead, S. & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14(2), 243–262.  
<https://doi.org/10.1177/1356336X08090708>

## 8.0 Vedlegg

### 8.1 Intervjuguide

#### Generelt:

1. Hvordan trives du på skolen?
2. Hvilke fag liker du best på skolen?
3. Trives du i kroppsøvingstimene?
4. Når trives du mest i kroppsøvingstimene?
5. Når trives du minst i kroppsøvingstimene?
6. Driver du med fysisk aktivitet utenfor skolen?
  - a. Om ja: trives du? og hvorfor?
7. Synes du det er viktig å være i fysisk aktivitet?
8. I løpet av en dag, tenker du mye på mat og trening? (evt. hvorfor)
9. Bruker du å sjekke hvor mye kalorier (eventuelt proteiner, karbohydrater) maten du spiser har?

#### Kroppspress:

10. Har du i løpet av de siste månedene følt på kroppspress?
  - a. Hvorfor føler du i så fall på kroppspress?
11. Har du noen ganger følt på at de på din egen alder har dømt deg ut fra hvordan du ser ut?
12. Tenker du det er viktig å ha en kropp som ser fin ut? og eventuelt hvorfor eller hvorfor ikke?
13. Hva er dine tanker rundt eget kroppsbylde?
14. Er det noen kropper eller kroppsformer du synes ser bedre ut enn andre?
15. Har du noen ganger ønsket å forandre noe på utseende ditt, og hvorfor?

#### Kroppsøving

16. Er du opptatt av hvordan du ser ut i kroppsøvingstimene?
17. Har du noen ganger ikke ønsket å delta i en kroppsøvingstime? og hvorfor?
18. Er det noen aktiviteter i kroppsøvingstimene som gjør at du tenker mer over hvordan du ser ut?
19. Hvordan synes du det er å skifte i garderoben?
20. Hvordan synes du det er å dusje etter kroppsøvingstimen?

#### Jenter:

21. Har det noe å si om hår og sminke blir ødelagt under kroppsøvingstimene? mtk på svette, regn og lignende.

Åpent spørsmål, er det noe vi ikke har snakket om som eleven vil ta opp om:

22. Hva er dine tanker rundt kroppsøvingsfaget?
23. Hva er dine tanker om kroppsbylde og kroppspress?

#### **Hva vil jeg ha ut av intervjuene?**

Større forståelse av hva elevene tenker mer konkret, og eventuelt hvorfor de tenker som de gjør.

## 8.2 Informasjon – og samtykkeskjema

### Deltakelse i masterprosjekt om kropp og kroppsbilde blant ungdomsskoleelever

**Dette er et spørsmål til deg om å gi tillatelse til at ditt barn deltar i et forskningsprosjekt hvor formålet er å undersøke hva elever på ungdomstrinnet opplever kropp og kroppsbilde, og om dette har noe påvirkning for kroppsøvfingsfaget. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.**

### Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan elever på ungdomstrinnet opplever kropp og kroppsbilde, og om dette har påvirkning på kroppsøvfingsfaget. Nærmere forklart deltakerens holdninger og tanker til kropp, og om dette har noe påvirkning i hverdagen, spesielt i kroppsøvfingsundervisning.

Dette er et forskningsprosjekt i masterstudiet på lærerutdanningen.

### Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Det er Norges teknisk – naturvitenskapelige universitet (NTNU) som er ansvarlig for prosjektet.

### Hvorfor får du spørsmål om å gi samtykke til ditt barns deltagelse?

Ditt barn er utvalgt for å delta i prosjektet på grunn av alder, og på grunn av at forskeren har praksis på denne skolen under masterprosjektet.

### Hva innebærer det for ditt barn å delta?

Hvis du velger å gi samtykke til at ditt barn deltar i prosjektet, innebærer det at barnet blir spurt om det ønsker å delta i prosjektet. Barnet vil bare delta i prosjektet hvis det selv ønsker det. Datainnsamlingen består av et intervju som blir tatt lydopptak av. Selve intervjuet tar ca. 30 minutter. Intervjuet inneholder spørsmål slik som

- Har du noen gang følt på kroppspress?
- Bruker du å tenke over hvordan kroppen din ser ut?
- Trener du for at kroppen din skal se ut på en viss måte?
- Bruker du noen typer klær for å gjemme kroppen din i kroppsøvfingsundervisning?
- Er det i noen tilfeller i kroppsøvfingsundervisning du ikke ønsker å delta på grunn av kroppen din? (eks. ballsport, turn eller svømming)

Lydopptaket blir fortløpende transkribert, anonymisert og slettet.

Du kan få se intervjuguide på forhånd ved å ta kontakt.

### Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykket tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle dine personopplysninger vil da bli slettet. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Det kommer ikke til å få noen påvirkning for karakter i faget eller påvirkning på ditt forhold til lærer.

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

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

- De personene som vil ha tilgang til dine opplysninger vil være student og veileder for prosjektet.
- Tiltakene som blir gjort for å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene er at opptaket av intervjuet vil bli transkribert, og lydopptak slettet etter endt transkripsjon. Navn vil bli erstattet med kode eller oppdiktet navn.

### **Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?**

Prosjektet vil etter planen avsluttes når oppgaven blir godkjent (20.10.2023). Etter prosjektslutt vil datamaterialet med dine personopplysninger anonymiseres. Personopplysninger blir anonymisert gjennom at lydopptak blir transkribert.

### **Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?**

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt og ditt barns samtykke.

På oppdrag fra NTNU har Personverntjenester vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke opplysninger vi behandler om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene
- å få rettet opplysninger om deg som er feil eller misvisende
- å få slettet personopplysninger om deg
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger

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

- Sofie Alma Almås Simonsen, [sasimons@stud.ntnu.no](mailto:sasimons@stud.ntnu.no)
- Ellen Beate Hansen Sandseter, [ellen.b.sandseter@ntnu.no](mailto:ellen.b.sandseter@ntnu.no)
- Vårt personvernombud: Thomas Helgesen. Mail: [Thomas.Helgesen@ntnu.no](mailto:Thomas.Helgesen@ntnu.no)
- Hvis du har spørsmål knyttet til Personverntjenester sin vurdering av prosjektet, kan du ta kontakt med: Personverntjenester på epost ([personverntjenester@sikt.no](mailto:personverntjenester@sikt.no)) eller på telefon 53211500.

Med vennlig hilsen

*Ellen Beate Hansen Sandseter*  
(Forsker/veileder)

*Sofie Alma Almås Simonsen*

---

## **Samtykkeerklæring**



Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *Kropp og kroppsbilde blant ungdomsskoleelever*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- At mitt barn deltar i intervju

Barnets navn: \_\_\_\_\_

Jeg samtykker til at mine og mitt barns opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

-----  
(Signert av foresatte, dato)

## 8.3 Eksempel på databehandling: fra utdrag, til meningsinnhold, og refleksjon

### Intervju 1, Jente - Andrea

#### Utdrag:

I: I løpet av en dag, hvor mye tenker du på mat og trening?

A: Ganske mye egentlig

I: Hvorfor det?

A: Fordi jeg tenker at jeg er sterk nok, fordi jeg har ikke lyst til å se svak ut på en måte.

I: Okei..

A: Samtidig har mat påvirket meg mye, med tanke på hvor mye jeg spiser. Når jeg trener så spiser jeg veldig mye, og da begynner jeg å tenke over hvorfor jeg spiser så mye, og det er jo på grunn av at...ja.. jeg trenger jo det, men samtidig så tenker jeg også at jeg ikke burde spise så mye

I: Hmm, så du har både den tankegangen at når du trener mer spiser du mere, og så tenker du mer over det etterpå?

A: mhm, ja åsså angret jeg på at jeg har spist så mye etterpå

I: Så du angret etterpå?

A: Mhm

I: Bruker du å sjekke hvor mye kalorier det er i ulike ting, eller for eksempel hvor mye proteiner og karbohydrater det er i ting?

A: Ja det har jeg gjort veldig mange ganger, men det jeg har prøvd å gjøre, prøvd å ikke se på det, så jeg ikke tenker over det for mye, fordi det går utover søvnen min også

I: Det går utover søvnen din?

A: Ja, mhm..

#### Meningsinnhold:

Eleven tenker over hva hun spiser fordi hun ikke vil se svak ut, samtidig som eleven har motstridende følelser om å spise det hun kategoriserer som «for mye» og kan angre i ettertid på hvor mye hun spiste. Bruker å sjekke kalorier i mat men prøver å ikke gjøre det fordi det tar over i hverdagen i for eksempel søvn.

#### Refleksjon:

Virker som eleven har til en viss grad et vanskelig forhold til mat med tanke på at hun både ikke vil se for «svak» ut, samt ikke spise for mye. Motstridende tankemønstre

### Intervju 4, Gutt - Mathias

#### Utdrag:

I: I løpet av en dag, tenker du mye på mat og trening?

M: En del

I: En del

M: Hva jeg skal ha til frokost, hva jeg skal ha med meg på skolen til lunsj, og sånt. I dag har jeg fotballtrening rett etter skolen og da må jeg ha med meg ekstra mat og sånt, så jeg tenker mye på det sånt

I: Trening og?

M: Om jeg tenker over trening?

I: Ja

M: Ja selvfølgelig

I: Føler du at det går litt i hop, at du tenker på..

M: Ja for visst jeg tenker på trening må jeg tenke på mat, tenker jeg på mat tenker jeg på trening fordi, jeg kan ikke dra på trening uten å ha spist

I: Mhm ja, bruker du å sjekke hvor mye kalorier det er i ting?

M: Mhm noen ganger, i det siste fordi at visst man skal øke muskelmasse og slikt, er det ganske lurt å vite, tracke om det er 2000 kalorier i løpet av en dag, eller hvor mye jeg skal.. det er ikke slik at jeg tenker på det hele tiden, om du skjønner

I: Nei, men er det i forhold til når du skal spise?

M: Når jeg skal spise ja

I: Ja

M: Det er ikke slik at jeg ikke kan spise det fordi det er for lite kalorier eller for mye kalorier, det er bare visst jeg har lyst til å vite det liksom

I: Tenker du da også på proteiner og karbohydrater og sånt?

M: Mer på proteiner

I: Mer på proteiner, mhm

### **Meningsinnhold:**

Tenker på mat i forhold til om han skal på trening, for om han skal på trening etter skolen må han ha mer mat enn om han ikke skal det. Trening og mat går under samme tanke, om han tenker på trening tenker han også på mat. Sjekker kalorier i mat, men ikke noe han aktivt gjør, kun om han skal øke muskelmasse. Tar ikke valg basert på hvor mye kalorier det er i maten.

### **Refleksjon:**

Virker som å ha et fint forhold til mat og trening og har forståelse for at å kunne prestere på trening er mat også viktig. Muskelmasse tatt opp her som en av grunnene til at han eventuelt sjekker kalorier i maten, noe som er av interesse da også andre elever som har blitt intervjuet også poengterer ut dette med *muskler*, *muskelmasse* og det å bli *større*.

## 8.4 Sikt godkjenning



[Meldeskjema](#) / [Elevens oppfattelse av kropp og kroppsbygge, og påvirkningen dette...](#) / Vurdering

### Vurdering av behandling av personopplysninger

**Referansenummer**  
944276

**Vurderingstype**  
Standard

**Dato**  
01.02.2023

**Prosjekttittel**

Elevens oppfattelse av kropp og kroppsbygge, og påvirkningen dette har for kroppsøvingfaget

**Behandlingsansvarlig institusjon**

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

**Prosjektansvarlig**

Ellen Beate Hansen Sandseter

**Student**

Sofie Alma Almås Simonsen

**Prosjektperiode**

02.01.2023 - 20.10.2023

**Kategorier personopplysninger**

Alminnelige

Særlige

**Lovlig grunnlag**

Samtykke (Personvernforordningen art. 6 nr. 1 bokstav a)

Uttrykkelig samtykke (Personvernforordningen art. 9 nr. 2 bokstav a)

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 20.10.2023.

[Meldeskjema](#)

**Kommentar**

OM VURDERINGEN

Sikt har en avtale med institusjonen du forsker eller studerer ved. Denne avtalen innebærer at vi skal gi deg råd slik at behandlingen av personopplysninger i prosjektet ditt er lovlig etter personvernregelverket.

VURDERING BEHOV FOR DPIA

Prosjektet behandler helseopplysninger om barn. Vanligvis krever dette en mer omfattende vurdering (DPIA). Vi mener det likevel ikke er høy risiko for personvernet og at prosjektet derfor ikke trenger en DPIA. Dette fordi foresatte mottar informasjon og samtykker, varigheten på behandlingen er kort og deltagere ikke vil kunne identifiseres i oppgaven.

TYPE PERSONOPPLYSNINGER

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger og særlige kategorier av personopplysninger om helse

UTDYPENDE OM LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra foresatte til behandlingen av personopplysninger om barna. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse som kan dokumenteres, og som den registrerte/foresatte kan trekke tilbake.

#### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

Vi har vurdert at du har lovlig grunnlag til å behandle personopplysningene, men husk at det er institusjonen du er ansatt/student ved som avgjør hvilke databehandlere du kan bruke og hvordan du må lagre og sikre data i ditt prosjekt. Husk å bruke leverandører som din institusjon har avtale med (f.eks. ved skylagring, nettspørreskjema, videosamtale el. )

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

#### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til oss ved å oppdatere meldeskjemaet. Se våre nettsider om hvilke endringer du må melde: <https://sikt.no/melde-endringer-i-meldeskjema>

#### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til med prosjektet!

