

Hans Olav Dahl

Betydningen av ungdomsskoleelevers kroppsbilde og kroppspress - trivsel i kroppsøving

En kvantitativ undersøkelse av ungdomsskoleelevers opplevde kroppsbilde og kroppspress og hvordan dette påvirker deres trivsel i kroppsøving

Masteroppgave i idrettsvitenskap

Veileder: Nils Petter Aspvik

August 2023

Hans Olav Dahl

Betydningen av ungdomsskoleelevers kroppsbilde og kroppspress - trivsel i kroppsøving

En kvantitativ undersøkelse av ungdomsskoleelevers opplevde kroppsbilde og kroppspress og hvordan dette påvirker deres trivsel i kroppsøving

Masteroppgave i idrettsvitenskap
Veileder: Nils Petter Aspvik
August 2023

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



Kunnskap for en bedre verden

Sammendrag

Ungdom blir i stor grad utsatt for kroppspress av samfunnets internaliserte kroppsideal. Dette fører til en større forekomst av utilfredshet ved deres kropp og utseende, da avviket mellom ens kropp og de internaliserte idealene ofte fører til en utvikling av et negativt kroppsbilde. Hovedkildene til kroppspress inkluderer media, familiemedlemmer og jevnaldrende, noe som betyr at individer i samfunnet blir utsatt for påvirkning hver dag. Denne oppgaven sikter å utforske hvordan ungdomsskoleelever opplever kroppsbilde og kroppspress og hvilken betydning dette har for deres trivsel i kroppsøvningsfaget. I tillegg er det inkludert andre variabler som anses å ha en påvirkning på fenomenet kroppsbilde.

Studien benytter en kvantitativ tilnærming ved bruk av et elektronisk spørreskjema. 125 ungdomsskoleelever deltok i spørreundersøkelsen, inkludert gutter og jenter fra 8. til 10. trinn. Resultatene presenteres gjennom statistiske analyser: deskriptiv statistikk, korrelasjonsanalyser og en lineær regresjonsmodell. Denne studien dokumenterer generelle kjønnsforskjeller ved variablene. Jenter opplever i større grad internalisering av kroppsideal, spesielt ved tynt ideal og generell attraktivitet sammenlignet med gutter. Gutter indikerer å internalisere et muskuløst ideal i større grad enn jentene, samtidig er de også opptatt av utseende.

Trivsel i kroppsøvningsfaget er påvirket av internalisering av kroppsideal. Elever som i større grad opplever å internalisere et muskuløst ideal, trives generelt bedre i kroppsøving. Elever som i større grad opplever internalisering av et tynt ideal og generell attraktivitet, har lavere trivsel i svømming. Opplevelse av kroppspress har ingen direkte sammenheng med trivselen i kroppsøvningsfaget. Videre viser kroppsbilde og kroppspress å ha direkte sammenhenger med pubertet, fysisk aktivitet og perfeksjonisme. Elever som opplever å være tidligere i pubertetsutviklingen enn sine jevnaldrende, internaliserer i større grad et tynt ideal og generell attraktivitet. Fysisk aktivitet har en direkte positiv effekt på trivsel i kroppsøving og internalisering av et muskuløst ideal. Perfeksjonisme har en direkte positiv sammenheng med en rekke faktorer innenfor kroppsbilde og kroppspress, i tillegg har perfeksjonistisk anstrengelse en direkte negativ effekt på den generelle trivselen i kroppsøving.

Abstract

Adolescents are largely exposed to body pressure for society's internalized body ideals. This leads to a greater incidence of dissatisfaction with their body and appearance, as the discrepancy between one's body and the internalized ideal often leads to the development of a negative body image. The main sources of body pressure include the media, family members and peers, meaning that individuals in society are exposed to influences every day. This thesis aims to explore how secondary school students experience body image and body pressure and what significance this has for their well-being in physical education. In addition, other variables are included which are considered to have an effect on the phenomenon of body image.

The study uses a quantitative approach using an electronic survey questionnaire. 125 secondary school students took part in the survey, including both boys and girls ranging from 8th to 10th grade. The results are presented through statistical analyses: descriptive statistics, correlation analyses and linear regression model. This study documents general gender differences between the variables. Girls experience internalization of body ideal to a greater extent, especially in the case of thin ideals and general attractiveness compared to boys. Boys indicate to internalize a muscular ideal to a greater extent than girls, and have also been shown to be concerned with their appearance.

Well-being in physical education is influenced by the internalization of the body ideals. Students who internalize a muscular ideal generally reports a higher well-being in physical education. Students who internalize a thin ideal and general attractiveness, tends to report lower well-being in swimming lessons. The experience of body pressure has no direct connection with well-being in physical education. Furthermore, body image and body pressure show direct links with puberty, physical activity and perfectionism. Students who experience early pubertal timing compared to their peers, internalize to a greater extent the thin ideal and general attractiveness. Physical activity shows a direct positive effect on well-being in physical education and the internalization of a muscular ideal. Perfectionism has a direct positive connection with a number of conditions within body image and body pressure, in addition, perfectionistic strive shows a direct negative effect on general well-being in physical education.

Forord

Ved innlevering av denne masteroppgaven avsluttes den toårige mastergraden i idrettsvitenskap ved NTNU i Trondheim. Jeg vil med det takke alle som har vært gode og nyttige bidragsyttere gjennom studiet, og ikke minst med selve masteroppgaven. Det har vært en spennende og lærerik periode som tidvis har vært krevende og frustrerende.

Jeg vil rette min takknemlighet til min veileder Nils Petter Aspvik for den gode veiledningen gjennom masterprosessen. Dette har vært essensielt i de tyngste periodene hvor motivasjonen har vært fraværende.

Videre vil jeg takke alle elevene som valgte å delta i dette prosjektet, og ikke minst rektorer og lærere som har samarbeidsvillig og sette av tid til å gjennomføre undersøkelsen med sine elever. Hadde det ikke vært for dere ville ikke dette prosjektet latt seg gjøre.

Jeg vil også rette min takknemlighet til mine venner som har fått meg til å gjøre andre produktive gjøremål og fått tankene mine på andre viktige aspekter ved livet, og til mine medstudenter som har vært gjennom den samme prosessen. Takk for gode innspill og samtaler, både faglig og mindre faglig. Dere gjorde min studietid i byen til noe helt spesielt.

Til sist vil jeg takke min familie som har støttet meg gjennom hele studiet og alltid har hatt troen.

Tusen takk!

Trondheim, august 2023

Hans Olav Dahl

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	1
1.1 Forsknings spørsmål	3
2.0 Fagfelt	5
2.1 Kroppsbilde og kroppspress	5
2.1.1 Kognitiv atferdsmodell.....	6
2.1.2 Sosiokulturelt perspektiv	8
2.1.2.2 Kjønnforhold ved kroppsidealer	11
2.2 Kroppsøving og kroppsbilde	12
2.2.1 Trivsel i svømming	14
2.3 Pubertet.....	15
2.4 Fysisk aktivitet og idrett.....	16
2.5 Perfeksjonisme	17
3.0 Metode	20
3.1 Spørreskjema	21
3.2 Utvalg og rekruttering	23
3.3 Variabler og måleinstrument.....	23
3.3.2 Kroppsbilde og kroppspress	24
3.3.1 Trivsel i kroppsøving	27
3.3.3 Pubertet.....	28
3.3.4 Fysisk aktivitet	28
3.3.5 Perfeksjonisme	29
3.3.6 Kontrollvariabler	30
3.4 Studiens kvalitet	30
3.4.1 Validitet.....	31
3.4.2 Reliabilitet.....	32
3.4.3 Generaliserbarhet.....	33
3.5 Etske betraktninger.....	34
3.6 Statistiske analyser	36
3.6.1 Forutsetninger for lineær regresjon	36
4.0 Resultat	38
4.1 Deskriptiv statistikk: forskjeller på gutter og jenter	38
4.2 Korrelasjonsanalysen.....	40
4.2.1 Supplerende analyser	43

4.3 Multivariat regresjonsmodell	44
5.0 Diskusjon.....	47
5.1 Kroppsbygge og kroppspress blant ungdomsskoleelever	47
5.1.1 Kjønnforhold i internalisering av kroppsbygge og kroppspress.....	49
5.1.2 Korrelasjoner mellom kroppsbygge og kroppspress.....	53
5.2 Trivsel i kroppsøvningsfaget og svømming	55
5.3 Betydningen av puberteten, fysisk aktivitet og perfektjonisme.....	62
5.4 Studiens begrensninger	69
5.5 Studiens karriererelevans	70
6.0 Avslutning	72
6.1 Veien videre	74
7.0 Referanseliste	76
Vedlegg.....	85
Vedlegg 1: Beskjed fra Rådgiver i NSD om meldeplikt	85
Vedlegg 2: Supplerende korrelasjonsmatriser.....	85
Vedlegg 3: Spørreskjema	87

1.0 Innledning

I dagens samfunn står spørsmål om kropp og utseende i sentrum av mange diskusjoner og forskningsområder. Ifølge Holland og Tiggemann (2016) har media over en rekke år promotert kroppslige ideal, noe som stadig har fått mer plass i sosiale medier og aldri vært så tilgjengelig som nå. Denne kontinuerlige strømmingen av idealistiske kropper fra begge kjønn har ført til en enorm økning av samfunnets oppmerksomhet rundt (Sundgot-Borgen, 2021). Mange av disse idealene er urealistiske og nærmest uopnåelig, noe som påvirker våre tanker og skaper forvrengte oppfatninger om hva skjønnhet innebærer. Samtidig forsterkes ønske om perfektjon gjennom plattformer der andre kan kommentere og *like* det som blir fremvist (Sundgot-Borgen, 2021). Dette utgjør en trussel mot folkehelsen og individenes selvfølelse og synet på egen kropp.

Ungdom er spesielt sårbare for media og andre sosiokulturelle innflytelser knyttet til kropp og utseende (Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Ifølge Kvaalem (2007) preges denne perioden av livet mellom to motstridende prosesser, på den ene siden endres kroppen fysisk og psykisk gjennom puberteten, og på samme tid økes deres oppmerksomhet rundt seksualitet, kropp og utseende. De er også særlig opptatt av å passe inn, noe som knyttes til popularitet, og dersom det avvikes fra disse normene kan dette få betydelige konsekvenser for opplevelsen av kropp og selvfølelse (Tiggemann, 2012). Dermed utsettes ungdommen for noe kalt «kroppspress», som potensielt kan true deres livskvalitet og helse (Sundgot-Borgen, 2021).

Skolen anses å være en arena hvor barn og unge kan få hjelp til å håndtere problematikker knyttet til kropp og helse (Moen & Rugseth, 2018). Kroppsøving er ikke lenger bare knyttet til fysisk aktivitet og bevegelse, men har også blitt en arena der barn og ungdoms oppfatning av egen kropp og innflytelsen fra samfunnets kroppsideal kan spille en vesentlig rolle for utviklingen av ens kroppsbilde (Sundgot-Borgen, 2021). Kroppsøving er lagt opp til at elevene både skal få lære både med kroppen og om kroppen, dette knytter elevens meninger, erfaringer og følelser om kroppen til å være noe av det mest essensielle ved faget (Moen & Rugseth, 2018). Ifølge Kunnskapsdepartementet (2019) skal faget fremme kritisk tenkning rundt samfunnets oppfatning av kroppsideal og det kroppspresset det medfører, slik at elevene får innsikt i hvordan dette kan påvirke deres livsstil rundt helse, fysisk aktivitet og selvfølelse.

Kroppsøvingfaget kan oppleves svært ubehagelig dersom elevene opplever å ha et negativt kroppsbilde (Lodewyk & Pybus, 2013). Lav selvtillit angående fysisk kapasitet og kropp kan

føre til frykt for å bli sett på og fungere som et hinder for deltakelse. Ifølge Lodewyk og Pybus (2013) og Lodewyk og Sullivan (2016) medfører dette ofte en redusert følelse av autonomi, tilhørighet og kompetanse, som også assosieres med negative holdninger til faget. På den andre siden vil positive holdninger og assosiasjoner føre til økt trivsel, noe som har en vesentlig rolle i å fjerne barrierene for deltakelse og i større grad kunne realisere fagets visjon om å tilrettelegge for livslang bevegelsesglede (Kunnskapsdepartementet, 2019). Basert på det som er fremstilt ovenfor er det god grunn til å tro at ungdommens oppfatning av kroppsbilde og opplevelsen av kroppspress har en stor innflytelse på deres hverdag, noe som også får betydning for trivselen i kroppsøvingsteksten.

1.1 Forskningsspørsmål

Formålet til denne studien er å undersøke ungdomsskoleelevers trivsel i kroppsøving knyttet til deres opplevelse av kroppsbilde og kroppspress. Videre er det også inkludert noen delspørsmål som ytterligere vil gi innsikt i kroppsbilde som fenomen og elevenes trivsel.

Hovedspørsmål:

Hvordan opplever ungdomsskoleelever kroppsbilde og kroppspress, og hvordan påvirker det deres trivsel i kroppsøving?

Delspørsmål:

Hvordan påvirker faktorer som perfeksjonisme, pubertet og fysisk aktivitet opplevelsen av kroppsbilde og kroppspress og trivselen i kroppsøving?

Oppgaven starter med å ta for seg ulike definisjoner og perspektiver på fenomenet kroppsbilde og kroppspress. I tillegg presenteres tidligere forskning omkring temaet og betydningen av fenomenet for trivsel i kroppsøving, deretter trekkes inn pubertet, fysisk aktivitet og perfeksjonisme. Ved bruk av kvantitativ spørreundersøkelse er det inkludert en rekke måleinstrument for å fange opp viktige aspekter som kan forklare spørsmålene denne oppgaven forsøker å svare på. Instrumentene inkludert er *Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire 4-Revised* (SATAQ-4R, omtales som SATAQ heretter) for å fange opp elevenes internaliserte kroppsideal og opplevelser av ulike former for sosiokulturelt kroppspress. *Exercise Enjoyment Scale* (omtales som EES heretter) som fanger opp elevenes trivsel i kroppsøving er inkludert i spørreskjemaet. *Frost Multidimensional Perfectionism Scale-Brief* (omtales som FMPS-B heretter) for å fange opp hvilken grad av perfeksjonistiske trekk elevene har. *Perceived Current Pubertal Timing* (omtales som PCPT heretter) som måler elevenes subjektive opplevelse av fysisk modenhet. Det siste måleinstrumentet er hentet fra Ungdata (NOVA Rapport 2017) som måler elevenes fysiske aktivitet og trening både utenfor og innenfor organisert idrett. Deretter blir det brukt statistiske analyser for å undersøke sammenhengen mellom variablene og deres påvirkning på trivsel i kroppsøving, sammenhengene vil videre bli diskutert i henhold til tidligere forskning.

2.0 Fagfelt

Konseptet kroppsbilde ble for første gang formulert som et viktig og integralt psykologisk fenomen av Schilder (1935). Schilder (1935) snakket om kroppsbilde som «bildet av vår egen kropp som vi danner i vårt sinn, det vil si måten kroppen viser seg for oss selv». Over tid har definisjonen naturlig nok endret seg. Slade (1994) har i sin definisjon av kroppsbilde er det lagt til noe sentrale aspekter som handler om størrelsen og formen av ens kropp, og hvilke følelser man har angående disse karakteristikkene og kroppsdelene. Herunder kan kroppsbilde anses å bestå av to hovedkomponenter, en perseptuell komponent og en holdningsmessig komponent. Disse korresponderer til distinksjonene som ofte blir dratt mellom «kroppsoppfatning» og «kroppskonsept» (Slade, 1994). En annen kroppsbildeforsker ved navnet Thomas Cash (2004) har bygget videre på konseptet kroppsbilde. Cash (2004) mener menneskelig utseende skilles mellom et «inside view» og et «outside view», det sistnevnte omhandler det fysiske utseende og den påvirkningen det har på individets liv. Livserfaringer er blant annet noe som blir påvirket av den kroppen man tildeles (Cash, 2004). Flere studier peker på at fysisk utseende i sammenheng med atferdsreaksjoner har stor innvirkning ved flere sosiale situasjoner, som for eksempel vennskapsdannelse, førsteinntrykk og ansettelse ved jobb (Cash, 2004; Kvalem, 2007). «Inside view» innebærer den subjektive erfaringen et individ har med eget utseende, og det er dette Cash (2004) referer til som kroppsbilde.

I denne delen av oppgaven blir begrepet kroppsbilde undersøkes nærmere i lys av en kognitiv atferdsmodell (Cash, 2011). I tillegg blir det trukket inn sosiokulturelt perspektiv for å belyse kroppspress.

2.1 Kroppsbilde og kroppspress

Frem til 1980-tallet var mesteparten av psykologisk forskning på kroppsbilde sentrert rundt unge kvinner, og dette var i stor grad på grunn av at kroppsbildeforskning i psykologi hadde sine røtter innen psykologisk og psykiatrisk arbeid med fokus på spiseforstyrrelser.

Uheldigvis medførte dette en forsterkning om ideen at kroppsbilde og psykologien bak fenomenet bare var relevant for unge kvinner og at konseptet kun omhandlet forstyrrelser av kroppsvekt og form. Selv om disse problemene er viktige, har det siden 1980-tallet vært et betydelig fokusskifte som har til fordel utvidet deltakerpopulasjonen. Kroppsbilde som fenomen og konsekvensene det medfølger har vist seg å være like relevant for både menn og kvinner i alle aldre (Grogan, 2017). Ifølge Cash (2011) er ikke kroppsbilde bare en

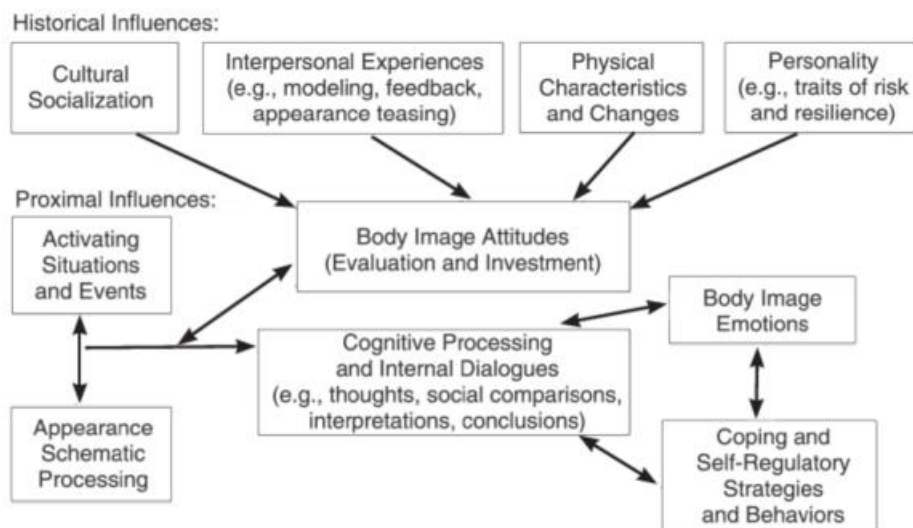
konstruksjon av det man ser, men er også påvirket av interaksjoner og holdninger med andre. Derfor ble konseptet parallelt med utvidelsen av deltakerpopulasjonen også utvidet til å omfatte mer enn bare bekymringer rundt form og vekt (Grogan, 2017).

I nyere tid har eksperter på området benyttet ulike definisjoner av begrepet kroppsbilde. Disse definisjonene inkluderer blant annet utseendetilfredshet, utseendeevaluering, kroppsaksept, kroppsskjema, kroppsfølelse, vekttilfredshet og lignende (Grogan, 2017). Utgangspunktet for definisjonen av kroppsbilde i denne oppgaven tar hensyn til psykologiske konsepter og opplevelser av kroppsliggjøring. I tillegg inkluderes både negative og positive aspekter ved kroppsbilde. Dette innebærer at definisjonen er et flerdimensjonal som omfatter tanker, følelser og atferd rundt ens kroppsrelaterte selvoppfatninger og holdninger.

2.1.1 Kognitiv atferdsmodell

Som tidligere nevnt er kroppsbilde et begrep som inngår i flere dimensjoner, men de aller fleste tenker på den subjektive vurderingen av eget utseende når de først hører ordet kroppsbilde, nemlig det kognitive. Mesteparten av moderne forskning på kroppsbilde kommer implisitt fra kognitive- eller atferds-paradigme i psykologi (Cash, 2011). Perspektivet baserer seg på varige tradisjoner med empirisk bevis og ideer som vektlegger kondisjoneringprosesser, sosial læring og kognitiv mekling av følelser og atferd (Cash, 2011). Cash (2011) har som tidligere nevnt utviklet en kognitiv atferdsmodell for kroppsbilde som forsøker å forklare utviklingen av kroppsbilde og hva som påvirker ens kroppsbilde. Denne modellen ble først introdusert av Cash i 2002, og har blitt en av de mest sentrale paradigme innen forskning på kroppsbilde (Grogan, 2017).

En illustrasjon av modellen inkluderes for å vise hvor komplekst fenomenet kroppsbilde er. I figur 1. er det flere foreslåtte retningspiler, med noen som går begge veier. Her påpekes det gjensidige forholdet mellom individets forming av kroppsbilde og atferdsutvikling, miljømessige hendelser, fysiske, kognitive og affektive prosesser (Cash, 2011; Grogan, 2017). Derimot er det trolig at kausaliteten som fremvises i modellen er mer kompleks. Modellens elementer er dynamiske og påvirkningene er ikke lineære, noe som betyr at endringer i ett element kan ha uforutsigbare konsekvenser for andre elementer. I tillegg er det ulike samspill og relasjoner mellom systemene som kan påvirkes av flere faktorer, inkludert interpersonlige faktorer og atferden til individet.



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

Det skilles mellom historiske- og proksimale faktorer i modellen. Historiske faktorer innebærer tidligere erfaringer, hendelser og egenskaper som former hvordan individet handler, føler og tenker med tanke på egen kropp. De proksimale faktorene omhandler nåtidens reaksjoner og hendelser relatert til kroppsbilde, noe som inkluderer bearbeiding av dialoger, informasjon og emosjoner knyttet til kroppsbilde. De historiske faktorene er som fremstilt i figur 1. inndelt i fire kategorier: kulturell sosialisering, interpersonlige erfaringer, personlighetsrelaterte variabler og fysiske karakteristikk og endringer (Cash, 2011). Gjennom ulike former for sosial og kognitiv læring bidrar de historiske faktorene til de grunnleggende holdningene til eget kroppsbilde. Herunder har man kroppsbildeholdninger som opereres gjennom evaluering og investering rundt egen kropp. Evaluering forklarer tilfredsheten eller misnøyen med egen kropp, mens investering innebærer betydningen og verdien et individ legger på egen kropp for egen selvevaluering (Cash, 2011).

Sentrale aspekter innen historiske faktorer inkluderer sosialisering i betydningen av fysisk utseende og individets kroppsfokuserte opplevelser gjennom barndommen og ungdomstiden (Cash, 2011). Utviklingen av opplevelser overfor kroppsbilde er et resultat av komplekse samspill mellom individ, atferd og miljø.

Den kulturelle sosialiseringen omhandler budskapene fra de sosiale og kulturelle hold som fører an for hvilke forventninger og standarder om utseende og fysiske karakteristikk som blir verdsatt eller ikke. Det å være fysisk attraktiv er verdsatt høyt i den vestlige kulturen og påvirker måten et individ tenker på og behandler seg selv og andre rundt seg. Kulturelle

idealer og stereotyper styrer hvem som er attraktiv og ikke (Cash, 2011). Attraktive individer tillegges ofte andre karakteristikk ikke nødvendigvis er direkte relatert til utseende, som å være snill, mer intelligent eller populær enn andre som ikke sees på som like attraktiv (Kvalem, 2007).

Interpersonlige erfaringer innebærer de meningene og forventningene, og kommunikasjon, både verbal og nonverbal, som oppstår i situasjoner med andre mennesker (Kvalem, 2007; Cash, 2011). Ikke alle utvikler et negativt kroppsbilde, selv om de fleste ungdommer i dag eksponeres for medienes budskap og press (Cash, 2011). Ifølge Dunkley, Wertheim og Paxton (2001) kan medienes budskap rundt kroppsbilde ha en større effekt hvis personer nær individet, som familie og venner, forsterker problematikken. Dette skjer som regel gjennom blant annet direkte verbal tilbakemelding, modellering eller sosial forsterkning (Lieberman, Gauvin, Bukowski & White, 2001).

Når det kommer til personlighetsrelaterte faktorer har også dette en betydning for utviklingen av kroppsbilde. En personlighet vil alltid erfare persepsjonene, ettersom persepsjon er et individs egen måte å oppfatte på (Cash, 2011). Det er en stor forskjell mellom individer og hvordan de ulike faktorene i kulturen og miljøet påvirker ens kroppsbilde. Ifølge Hjemdal et al. (2006) er personlig kompetanse en fellesbetegnelse på personlige egenskaper som fungerer som beskyttende overfor individet og er positivt. Ut ifra funnene til Hjemdal et al. (2006) føler gutter at de i større grad har høyere personlig kompetanse enn jenter. Dersom personlig kompetanse i stor grad påvirker kroppsbildet, kan det antas at gutter vil ha et mer positivt syn på kroppen, gitt at de ofte besitter større personlig kompetanse.

Til slutt finnes kategorien om fysiske faktorer og endringer som vil påvirke hvordan et individ blir vurdert og behandlet av andre rundt seg. Hvor godt ens utseende sammenlignes med de kulturelle etablerte standardene vil ha innvirkning på et individs selvevaluering (Cash, 2011). For elever i ungdomsskolen er pubertetsutvikling et sentralt aspekt under denne kategorien. Dette blir sett på nærmere i et senere delkapittel.

2.1.2 Sosiokulturelt perspektiv

Gjennom dagliglivet blir kroppen utsatt for et sosialt press, og et slike utseenderelaterte press fra sosiale hold omtales gjerne som kroppspress (Helfert & Warschburger, 2013).

Betydningen av kroppspress er at det fungerer som en kilde for depresjon, misnøye med egen kropp, lav selvtillit og usunn atferd knyttet til kroppsforandring (Helfert & Warschburger, 2013; Keery, van den Berg & Thompson, 2004; Tiggemann, 2012). Ifølge den kognitive

atferdsmodellen påvirkes kroppsbildet i stor grad av sosiale faktorer (Cash, 2011; Grogan, 2017).

Det sosiokulturelle perspektivet er en av de mest fremtredende teoretiske rammeverkene for å studere kroppsbilde og sosialt press (Grogan, 2017). Modellen fokuserer på påvirkningen som oppstår innenfor et bestemt sosiokulturelt miljø. Dette innebærer ikke bare det fysiske miljøet, men også de sosiale og kulturelle praksisene og normene som er til stede (Tiggemann, 2012). Gjennom seks nivåer foreslår modellen i sin enkleste form at det først og fremst finnes sosiokulturelle idealkropper, i andre omgang blir dette formidlet gjennom ulike sosiokulturelle kanaler. Det tredje er at disse idealkroppene blir deretter internalisert av enkeltindivider, hvor det på fjerde nivå avhenger av hvor tilfreds eller misfornøyd individet er med egen kropp som tilsier hvilken grad de oppfyller disse idealkroppene. Det femte går ut på denne tilfredsheten eller misnøyen over egen kropp fører til følelsesmessige og atferdsmessige konsekvenser (Tiggemann, 2012). Ser man på modellen slik beskrevet ovenfor kan man anta at alle individer har store problemer med kroppsmisnøye, noe som ikke stemmer i virkeligheten. Derfor anerkjenner Tiggemann (2012) at modellen også tar hensyn til det sjette nivået, hvor individuelle forskjeller i responsen på det sosiokulturelle presset og idealene utgjør i stor grad en variasjon på hvor påvirket et individ blir av kroppspress.

2.1.2.1 Kroppspress og idealkropp

Den sosiokulturelle modellen består i hovedsak av tre omfattende innflytelser som påvirker kroppsbilde og som kan være med på å fremme kroppspress: familie, media og jevnaldrende (Tiggemann, 2012). Modellen blir også omtalt som Tripartite Influence Model (TIM). Disse tre kildene antas å påvirke kroppsbilde og kroppspress gjennom to hovedmekanismer: internalisering av utseendeidealer og sammenligning av utseende (Keery et al., 2004). Kontinuerlig sosial vektlegging av utseendeidealer oppmuntrer til internalisering. Store sosiale aktører presser individer til å internalisere og akseptere idealer som er nesten umulig å oppnå, og disse idealene blir deretter brukt som et referansepunkt for ens selvoppfatning (Schaefer et al., 2015; Tiggemann, 2012). Når individets egen kropp ikke samsvarer med det ideelle kroppsbildet, oppstår skuffelsen som ofte fører til misnøye. Dette kan igjen føre til unødvendig og usunne forsøk på å oppnå idealkroppen, som til slutt kan resultere i spiseforstyrrelser, tvangsmessig trening og lignende (Tiggemann, 2012).

Foreldre spiller en betydelig rolle i formidlingen av utseendeidealer og utøvelsen av utseenderelatert press gjennom kommentarer og modellering av bekymringer knyttet til utseendet (Schaefer et al., 2015). Deres innflytelse virker både direkte og indirekte. Den direkte påvirkningen innebærer kommentarer eller samtaler om barnets vekt og utseende, i tillegg til regler angående mat. Den indirekte påvirkningen skjer gjennom ubevisst modellering fra foreldrene, der de viser bekymring for egen vekt eller engasjerer seg i vekttaprelatert atferd (Tiggemann, 2012). Familiens press kan også komme fra andre hold, tanter og onkler, men kanskje spesielt søsken, noe som har vist seg å spille en stor rolle i begrensningene jenter opplever i forhold til kosthold (Schaefer et al., 2015).

Av de tre mest sentrale aktørene er det en som har fått betydelig større påvirkningskraft på kroppsbilde i løpet av de to siste tiårene og det er media, spesielt sosiale medier. Ofte rettes skylden mot moteindustrien og moderne massemedia når mennesker blir spurt om å forklare årsaken til det høye nivået av kroppsmisnøye i samfunnet, spesielt blant kvinner (Tiggemann, 2012). Mye av det som vises av kropp i media er stadig blitt en mer urealistisk representasjon av den generelle populasjonen, noe som bidrar til å skape et skjevt bilde på variasjonen i kroppstørrelser. Dette bidrar i en viss grad til en større diskrepans mellom den generelle populasjonens utseende og samfunnets kroppsideal (Kvalem, 2007). Medienes formål er å få solgt sine produkt til populasjonen eller forbrukerne, og ungdom er en av de største forbrukerne av media i dag. Effekten som media har på kroppsbilde hos ungdom kan trekkes til prosesser som selvobjektivering og sosial sammenligning som er psykologisk, og som kan bidra til negative følelser og tanker om seg selv, spesielt for de som er investert i eget utseende (Levine & Smolak, 2002). Forbindelsen mellom eksponering gjennom massemedia og befolkningen har dermed en enorm effekt om oppfatningen av kroppsbilde og opplevelse av kroppspress som nås ut til ekstremt mange mennesker.

Når det kommer til påvirkning fra jevnaldrende er dette mest studert på blant ungdommer, men dette utelukker ikke at det også er tilfellet i en rekke andre aldersgrupper (Tiggemann, 2012). Allerede fra en tidlig alder bidrar jevnaldrende grupper til å fremheve og forsterke kulturelle standarder for utseende (Schaefer et al., 2015). Gjennom samtaler som fokuserer på utseende, kommentarer om vekt og kroppsform, samt erting knyttet til utseende, påvirker jevnaldrende enkeltpersoners kroppsbilde (Schaefer et al., 2015; Tiggemann, 2012).

Modellering av bekymring rundt vekt og vektreguleringsmetoder, i tillegg til oppfatningen av en utseendenorm, er andre uttrykk for jevnaldrende sin innflytelse. Det ofte slik at det oppstår en felles tro på at popularitet avhenger av å oppfylle disse idealene (Tiggemann, 2012). Denne

formen for press bidrar til en negativ utvikling i kroppsbilde hos både begge kjønn (Schaefer et al., 2015).

Selv om de tre mest omfattende sosiokulturelle innflytelsene er gjort rede for ovenfor, finnes det også andre påvirkningskilder som spiller en sentral rolle. Disse innebærer trenere, lærere, ektefeller/romantiske partnere, samt kontekster som treningssentre eller gruppetimer (Schaefer, Harriger, Heinberg, Soderberg og Thompson, 2017; Tiggemann, 2012).

Mulighetene for eksponering av kroppsideal har aldri vært større enn nå, man er alltid utsatt for påvirkning og i tillegg har disse kildene for påvirkning innflytelse sammen, som igjen forsterker det kroppslige presset (Tiggemann, 2012). Derfor er det ingen overraskelse at mange mennesker lider av kroppsmisnøye.

2.1.2.2 Kjønnforhold ved kroppsidealer

Som nevnt innledningsvis om kroppsbilde i dette kapittelet har forskning rundt kroppsbilde og kroppspress tradisjonelt sett vært knyttet til det kvinnelig kjønn (Grogan, 2017; Helfert & Warchburger, 2013; Tiggemann, 2012). Dette ble etter hvert også sett nærmere på hos det mannlige kjønn og det ble funnet nærmere like stor relevans for forskning rundt temaet hos gutter og menn (Ricciardelli & McCabe, 2011). Idealkroppen hos det mannlige kjønn har over årene blitt internalisert gjennom vestlige massemedier og det er en generell enighet om at de idealiserer veltrente kroppsfasonger som er slanke og der musklene er tydelig og definerte med brede skuldre og smale hofter (Grogan, 2017; Helfert & Warchburger, 2013; Shilling, 2012; Tiggemann, 2012). Ifølge Murnen (2011) er det muskuløse idealet knyttet til bekymringer ved kroppsbildeforstyrrelse og som kan føre til kroppsforandring. Dette fremheves også i annen litteratur hvor gutter som er misfornøyde med egen kropp har en tendens til å øke kroppsvekten gjennom styrketrening og muskelbygging (Wykes & Gunter, 2005). Likevel har det mannlige kjønn en tendens til å legge vekt på de positive sidene ved sin egen kropp, som for eksempel ved selvfavoriserende bias (Ricciardelli & McCabe, 2011).

Samfunnet har over tiden etablert en grunnleggende forskjell i det kulturelle synet på menn og kvinners kropp, hos kvinnene vektlegges utseende, mens hos menn vektlegges funksjon (Murnen, 2011). Idretten er en arena hvor sosial sammenligning gjør seg lett tilgjengelig, ikke bare når det kommer til prestasjoner, men også kropp- Hos det mannlige kjønn legges det vekt på styrke, fart og utholdenhet når det kommer til idrettslige prestasjoner (Ricciardelli & McCabe, 2011). Hos det kvinnelige kjønn blir det imidlertid vektlagt utseende i form av

objektivering og dette henger tett sammen med deres sosiale suksess. Ifølge Murnen (2011) er dette mye av grunnen til at kroppsbilde er nærmere knyttet kvinner enn menn.

Kroppsidealene hos det kvinnelige kjønn skiller seg helt fra idealene hos det mannlige kjønn. I det vestlige massemedia og gjennom sosiale medier kan man tydelig se hvilke kroppslige egenskaper som tillegges en ideell kvinne og disse er blant annet store bryster, rund bakdel, tynn midje, langt hår, og fulle lepper (Murnen, 2011). I dagens samfunn er finnes det mange eksempler på mediepersoner som er tilnærmet disse idealene (eks. Kim Kardashian), og slike sammenligninger fører ofte til kroppsmisnøye hos det kvinnelige kjønn (Murnen, 2011). I tillegg til dette har den kvinnelige kroppen blitt del av forbrukerkulturen i den vestlige verden. Gjennom plattformer som Instagram, og Snapchat er det flere kvinnelige mediepersonligheter som har klart og skaffet seg popularitet og tjent penger på det, noe som unge jenter før eller senere får et inntrykk av. Dette er en vesentlig årsak til at jenter ofte er mer misfornøyd med sitt kroppsbilde i forhold til guttene (Fischetti, Latino, Cataldi & Greco, 2020).

Det finnes likheter mellom kjønnene selv om det som er beskrevet ovenfor fremstiller store idealistiske forskjeller mellom det kvinnelige og mannlige kjønn. Et muskuløst ideal har vært nærmere knyttet menn enn kvinner, noe som samsvarer med de idealene Shilling (2012) og Murnen (2011) refererer til. Ifølge Schaefer et al. (2017) har det å gjøre med menns ønske om å bygge en muskuløs kropp som kommer av atferd og engasjement til å oppnå et slikt ideal. I tillegg har dette idealistiske ønske en sammenheng med å signalisere maskulinitet, som assosieres med egenskaper som selvsikkerhet, suksess, viljestyrke og kontroll (Thompson & Cafri, 2007). Det er imidlertid verdt å merke seg endringer og trender knyttet til kroppsidealer, og i nyere tid har det også for jentene blitt mer vektlagt et muskuløst ideal. Dette har særlig fått oppmerksomhet innen sosiale medier og blir referert til som «fitspiration» (Carrotte, Prichard, Lim, 2017). Slike fenomener dukker ofte opp, noen er mer vedvarende enn andre, og dette viser til hvordan samfunnets syn på kroppsidealer stadig endrer seg.

2.2 Kroppsøving og kroppsbilde

For mange elever er kroppsøvfaget en av favoritt fagene i skolen, noe som gir et godt utgangspunkt med tanke på fagets formål (Andrew & Johansen, 2005; Moen, Westlie, Bjørke & Brattli, 2018). Det er viktig å merke seg at elever rapporterer at de liker de fleste fagene på skolen, og kroppsøving er ikke nødvendigvis unikt i så henseende (Moen et al., 2018).

Likevel finnes det nyanser både i popularitet og kjønn. Mistrivsel i faget rammer oftere jenter, spesielt på ungdomsskolen og på yrkeslinjer på videregående skole (Andrew & Johansen, 2005). Generelt liker gutter faget bedre og får bedre karakter enn jenter, men hos Andrew og Johansen (2005) og Moen et al. (2018) viser det seg at trivselen i faget påvirkes negativt av alder, uavhengig av kjønn. 3% av elever forteller at de opplever mobbing eller erting i garderoben, selv om dette tallet er relativt lavt, tilsier det rundt 10 000 elever i den norske skolen. Ifølge Moen et al. (2018) er det mellom 14 000 og 15 000 elever som gruer seg til kroppsøvingsstimene. Dette betyr at en betydelig andel elever mistrives i faget, og årsakene bak disse tallene er mangfoldig og komplekse.

Hovedformålet til kroppsøvingfaget er å inspirere til livslang bevegelsesglede, noe som skal være en del av hver undervisning i faget (Kunnskapsdepartementet, 2019). Ifølge Carroll og Loumidis (2001), Lorusso, Pavlovich og Chunlei (2013) og Smith og St Pierre (2009) er trivsel helt avgjørende for elevens oppfatning av og engasjement i faget. Derfor anses trivsel som en nøkkelfaktor i å oppnå kunnskapsdepartementets hovedformål i kroppsøvingfaget. Hos unge er det særlig viktig at aktivitet er knyttet til trivsel (Dismore & Bailey, 2011). Når trivselen er til stede, forsterkes den emosjonelle tilstanden, noe som påvirker deres meninger og holdninger til det å være i bevegelse og delta i aktiviteter. Elevtrivsel på samme vis har en vesentlig betydning, som ifølge Lorusso et al. (2013) bidrar med fordeler innenfor det fysiske, kognitive og emosjonelle området. Et viktig spørsmål som skal diskuteres senere i oppgaven er om kropp og økt selvbevissthet gjennom ungdomsårene kan være årsak til trivsel eller mistrivsel. Trivsel i kroppsøving fungerer dermed godt som et variabel som påvirker elevenes vedvarende deltakelse, og noe som kan bidra til deres ønske om å delta (Carroll & Loumidis, 2001).

Trivsel i kroppsøving og fysisk aktivitet er påvirket av flere faktorer, og det er forskjellig fra individ til individ (Carroll & Loumidis, 2001; Smith & St Pierre, 2009). Det omfatter ikke bare å trives med selve treningen eller aktivitetene, men også den spesifikke konteksten. Konteksten påvirker av typen aktivitet, om det er et mestrings- eller egoorientert klima, miljøet og andre eksterne forhold. Hvor gøy aktiviteten er å drive med, hvor utfordrende eller avslappende spiller også en rolle, samt andre sosiale faktorer og hvordan eleven responderer til de ulike kontekstene (Carroll & Loumidis, 2001). Dette gjør at det er utfordrende å vite bakgrunnen i hvorfor en elev trives eller mistrives i enkelte kroppsøvingkontekster.

Ryan, Todorovich, Brigdes og Mokgwathiand (2009) har sett på sammenhengen mellom trivsel i kroppsøving, fysisk aktivitet og oppfattelse av kroppsform. I studien fant de

indikasjoner på at det er en stor variasjon hos elever som ønsker å ikke ha kroppsøving som fag. Elever som var mer sannsynlig for å rapportere mistrivsel i faget hadde også et særlig negativt kroppsbildeoppfatning (Ryan et al., 2009). Andre studier har funnet lignende, ifølge Lodewyk og Pybus (2013) spiller kroppsbilde en rolle for trivselen i fysisk aktivitetskontekster. Gjennom kroppsøvingsfaget øker sannsynligheten for angst og ubehag knyttet til ens kroppslige utseende på grunn av større eksponering og synlighet av kropp (Lodewyk & Pybus, 2013).

Ifølge Lodewyk og Sullivan (2016) antas kroppsbildebekymring å påvirke mestringsfølelse og testangst i kroppsøving, spesielt hos jenter. For gutter derimot, virker kroppsbildebekymring å påvirke i mindre grad på atferd og motivasjon (Lodewyk et al. 2009). Egentrening og valg av fritidsaktiviteter har også vært koblet til kroppsbilde og trivsel i kroppsøving. En studie av James og Embrey (2002) viser at valg av fritidsaktiviteter ofte blir vurdert overfor sannsynligheten for å bli latterliggjort på grunn av sitt fysiske utseende eller sine atletiske ferdigheter. I denne studien blir en modell brukt for å se hvilke faktorer som påvirker disse valgene, og de kommer frem til at en positiv selvoppfatning av utseende øker sannsynligheten for deltakelse i fysisk aktivitet, mens en negativ selvoppfatning virker hemmende (James & Embrey, 2002). Det kommer også frem andre faktorer som påvirker holdningene til utseende og atletiske ferdigheter, som for eksempel påvirkning fra urealistiske mediesteretypier. Ifølge James og Embrey (2002) vil jenter som har et større avvik fra kroppsidealene på grunn av sitt fysiske utseende, ha en større sannsynlighet for å velge private former for fysisk fritidsaktivitet. Dette kan innebære former for egentrening som å ta en joggetur alene, noe som vil kunne gi dem en følelse av frihet fra å bli bedømt av andre mennesker, som ofte forekommer på et treningssenter.

2.2.1 Trivsel i svømming

Svømming er en sentral del av kroppsøvingsundervisningen her i Norge (Kunnskapsdepartementet, 2019). Hovedmålet til kroppsøvingsfaget til å fremme livslang bevegelsesglede skal derfor også være til stede under svømmeundervisningen. Likevel er det vanlig at de fleste elever oppfatter kroppsøvingsundervisning og svømming som to separate arenaer, noe som kan føre til variasjoner i trivsel og deltakelse, spesielt sett fra et kroppsbildeperspektiv.

Det finnes spesielle aktiviteter i kroppsøving som fremmer større eksponering av kroppen. Svømming er den aktiviteten hvor kroppen blir desidert størst eksponert, noe som kommer av klærne man bruker og at dette fører til mer nakenhet. Denne konteksten har et potensial for å fremme kroppsbildebekymring (Kerner, Haerens & Kirk, 2018). Ifølge Flintoff og Scraton (2001) er det unge jenter som føler mest på denne eksponeringen og som er mest ukomfortabel.

Ifølge Fisette (2011) og Frederick, Peplau og Lever (2006) rapporterer flere jenter at de blir mer bevisste på egen kropp under svømming i kroppsøving. Forskning viser at det kvinnelige kjønn oftere opplever at det ukomfortabelt å eksponeres svømmetøy fremfor andre sammenlignet med det mannlige kjønn (Bailey, Lamarche & Gammage, 2014; Frederick et al., 2006). I tillegg viser tidligere forskning at jenter hovedsakelig sammenligner seg med jevnaldrende under svømmeundervisning (Fisette, 2011). Dette fører som regel til en nedadgående vurdering av egen kropp, noe som gjør at de utvikler strategier for å håndtere disse utfordringene (Bailey et al., 2014).

Til tross for at de fleste elevene liker å svømme oppstår det problemer ved svømmeundervisning når det gjennomføres med begge kjønn. Ifølge Flintoff og Scraton (2001) er spesielt unge jenter svært oppmerksomme på kjønnsforholdene, noe som påvirker deltakelsen. Unngåelsesstrategier er uansett like relevant for begge kjønn, selv om det ofte er jentene fokuset ligger på i forhold til ukomfortable kontekster i svømmeundervisning. Kjønnsfordelt svømmeundervisning kan fungere som et virkemiddel for å fjerne denne kjønnsbarrieren som unge elever opplever, dette kommer også frem som et ønske av jentene i Flintoff og Scraton sin studie (2001). På en annen side har andre studier funnet at kjønnsdelt undervisning ikke nødvendigvis løser problemet. Ifølge James (2000) er det for mange jenter like ubehagelig å bli observert av andre jenter som av gutter.

2.3 Pubertet

Det mest relevante faktoren under fysiske endringer hos ungdom er pubertet, noe som innebærer store endringer, både fysisk og psykisk hos begge kjønn. Pubertetsutviklingen er individuell og kan oppleves som vanskelig for de som modnes tidligere eller senere enn de fleste jevnaldrende. Dette blir referert til som «The off-time hypothesis» (Ricciardelli & McCabe, 2011). Disse individene opplever ifølge Ricciardelli og McCabe (2011) flere atferdsmessige, sosiale og emosjonelle vansker, noe som kan knyttes opp mot hvor viktig det

er å passe inn med sine jevnaldrende i ungdomstiden. Pubertet i sammenheng med kroppsbilde viser at individer som modnes i et annet tempo enn sine jevnaldrende har en tendens til å utvikle et negativt kroppsbilde (Wertheim & Paxton, 2011).

Hos guttene er det verre å komme sent i puberteten ettersom funn viser at dette kan føre til skadelige metoder for muskelbygging, mens hos jentene er det å komme tidlig i puberteten et større problem og knyttes til spiseforstyrrelser, depresjon og et negativt kroppsbilde (Stattin & Magnusson, 1990). Slike funn finnes også i studien til Siegel, Yancey, Aneshensel og Schuler (1999), jenter som er mer utviklet rapporterer et større avvik mellom deres nåværende kroppsform og det ideelle. Gutter derimot, viser en preferanse for større kropper når de modnes, dermed øker deres kroppstilfredshet med alderen (Siegel et al., 1999).

2.4 Fysisk aktivitet og idrett

Å drive med fysisk aktivitet eller deltakelse i idrett er sterkt knyttet til en rekke fysiske og psykiske fordeler (Slater & Tiggemann, 2011). Blant disse fordelene er de fysiske vel etablert i forskning og inkluderer minimering av risiko for å påta seg sykdommer, og i forhold til psykisk velvære er trening og fysisk aktivitet knyttet til positivt humør, selvoppfatning, selvtillit og mindre angst (Slater & Tiggemann, 2011). For barn og unge anses fysisk aktivitet og trening å kunne være en avgjørende faktor for forbedring av psykologisk velvære.

Ifølge Abbott og Barber (2011) har fysisk kompetanse og mestring vist seg å kunne føre til positive tanker og følelser om egen kropp. Dette er aspekter som ofte har blitt utelatt i forskning på kroppsbilde. Ved fokus på kroppens funksjonelle kvaliteter hos ungdom, inkludere positive kroppslige opplevelser i sitt kroppsbilde og beskyttes mot selvobjektivering. Funksjonsbaserte verdier kan integreres i kroppsbildet, selv om de ikke erstatter utseendebaserte verdier (Abbott & Barber, 2011; Frederickson & Roberts, 1997). All form for fysisk aktivitet henger sammen med et mer funksjonelt kroppsbilde sammenlignet med det å ikke være i aktivitet i det hele tatt (Abbott & Barber, 2011). I en annen studie ble det funnet at fysisk inaktivitet neppe hadde noen innflytelse på ungdoms kroppsbilde og selvtillit (Gaddad, Pemde, Basu, Dhankar & Rajendran, 2018).

Fysisk aktivitet, idrett og kjønn

Hos gutter har idretten en sentral rolle for sosialisering gjennom oppveksten og er med på å fremme den mentale, fysiske og sosiale utviklingen. Ifølge Slater og Tiggemann (2011) finner

tidligere studier om generell fysisk aktivitet blant ungdom at guttene er mer aktive enn jentene, og at dette avtar med alderen. Idrettsprestasjoner kan være en viktig faktor i utviklingen av et positivt kroppsbilde hvor den kan bidra til bedre selvtillit i tillegg til en viss grad av popularitet blant jevnaldrende (Ricciardelli & McCabe, 2011). Generelt viser det seg at flere gutter deltar i organisert idrett enn jenter, og at jentene som er med i idretten har en tendens til å slutte før guttene. Det å bli sett ned på eller ertet for sine idrettslige prestasjoner kan i stor grad bidra til at man reduserer aktivitetsnivå eller slutter med idretten helt, noe som jenter rapporterer oftere enn gutter (Slater & Tiggemann, 2011). Ifølge Slater og Tiggemann (2011) kan tilfeller med erting i sammenheng med idrettsprestasjoner hos begge kjønn føre til mer negativitet relatert til egen kropp og større grad av selvobjektivering.

2.5 Perfeksjonisme

Av andre personlighetsrelaterte faktorer er det inkludert en i denne studien som omhandler perfeksjonisme. Konseptet har vært en del litteraturen siden 1950 ved Horneys «tyranny of shoulds» og Albert Ellis (1962) som beskrev at det finnes de som holder på det irrasjonelle tro «at det alltid finnes en riktig, presis og perfekt løsning på problemer og at det er katastrofalt hvis denne perfekte løsningen ikke blir funnet» (Woodfin, 2022). Bruken av begreper som «tyranni» og «katastrofale» fremhever den negative påvirkningen perfeksjonistiske tendenser kan ha på et individ. Etter hvert i 1965 definerte Hollender perfeksjonisme som «praksisen med å kreve av seg selv eller andre en høyere ytelses kvalitet enn situasjonen krever» (Woodfin, 2022). Denne definisjonen fremhever ikke de negative aspektene slik som den første definisjonen. Denne definisjonen muliggjør de positive aspektene ved begrepet, for eksempel at å sette høye standarder kan gi positive konsekvenser som høyere motivasjon, men å være overdrevent selvkritisk kan redusere velvære (Stoeber & Rambow, 2007).

Ifølge Cash (2011) spiller personlighetstrekk en vesentlig rolle i hvordan enkeltpersoner vurderer og investerer i sitt kroppsbilde. Ifølge Rasooli og Lavasani (2011) har ulike faktorer innenfor det biologiske, miljømessige og det psykologiske en påvirkning på utviklingen av kroppsbilde, og en av de psykologiske faktorene er perfeksjonisme. Denne karakteristikken innebærer en tendens til å knytte kroppsbilde opp mot opprettholdelsen av overambisiøse standarder, både når det gjelder utseende og prestasjon (Cash, 2011; Frost, Marten, Lahart & Rosenblate, 1990). Ifølge Frost et al. (1990) kan perfeksjonisme deles inn i to dimensjoner. Den første omhandler perfeksjonistisk anstrengelse, og innebærer at man stadig anstrenger

seg for perfektjon, noe som fører til at det settes ekstremt høye standarder (Frost et al., 1990). Den andre dimensjonen omhandler perfektjonistiske bekymringer, der man føler press fra omgivelsene om å være og prestere på en perfekt måte (Frost et al., 1990). Denne antas å være nærmere knyttet det sosiale, ettersom individer med denne dimensjonen for perfektjonisme tror at et avvik fra perfektjon vil føre til at de oppfattes som mislykket av andre. Dette fører ofte til negativ selvevaluering, noe som øker følsomheten for sosiokulturelt press (Cash, 2011; Frost et al., 1990).

Perfektjonistiske bekymringer assosieres med en rekke negative psykiske helseutfall. En klinisk gjennomgang av Egan, Wade og Shafran (2011) fremhever at perfektjonisme, målt med FMPS, er forhøyet blant personer med angstlidelser, depresjon, og spiseforstyrrelser. Funn i andre studier viser at negativ perfektjonisme har en sammenheng med utvikling av et negativt kroppsbilde (Grammas & Schwartz, 2008; Nigar & Naqvi, 2019; Rasooli & Lavasani, 2011). I studien til Sagar og Stoeber (2009) fant de at perfektjonistiske bekymringer over å mislykkes og oppfattet foreldrepess, viste et positivt forhold til frykt for å oppleve skam og forlegenhet og negativ påvirkning etter å ha mislyktes.

I en studie av Vincent, Sanmartin, González, Vásconez-Rubio og García-Fernández (2021) ble det undersøkt sammenhengen mellom perfektjonisme, motiver og barrierer til å drive fysisk aktivitet. Resultatene viser at perfektjonisme i form av bekymring er nærmere korrelert med mer kontrollerte motiver som for eksempel vekt og kroppsbilde (Vincent et al., 2021). Perfektjonisme i form av anstrengelse derimot, viste seg å være mer tvetydig med unike positive sammenhenger med både kontrollerte og autonome motiver som for eksempel utfordringer og stresskontroll (Vincent et al., 2021). Ifølge Stoeber og Rambow (2007) har elever med høy perfektjonisme i form av anstrengelse, men som ikke blir stresset eller frustrert når resultatene ikke er perfekte, bedre trivsel generelt i skolen enn elever som ikke strever for perfektjon.

Kort oppsummert ser perfektjonisme ut til å være assosiert med en rekke mentale helseutfall slik som de nevnt ovenfor, i tillegg til skam, selvtillit, frykt for å mislykkes og kroppsutfredshet. Videre er det også dokumentert at individer med høy perfektjonistiske tendenser, vil kunne være et hinder for at individer driver med fysisk aktivitet, men at perfektjonistiske tendenser også kan bære positive konsekvenser hvis det kontrolleres riktig over perfektjonistiske bekymringer (Stoeber & Rambow, 2007).

3.0 Metode

Forskning er systematisk arbeid som har som hensikt å framlegge ny kunnskap, og foregår gjennom eksperimentelt eller systematisk arbeid der eksisterende kunnskap blir benyttet for å utvikle nye eller forbedrede materialer (Norges Forskningsråd, 2013). Forskningsmetode omhandler fremgangsmåten man velger for å svare på forskningsspørsmålet. Tradisjonelt er virksomheten innen forskning delt inn i hovedsakelig to retninger, *kvantitativ*- og *kvalitativ* metode. I mange tilfeller argumenteres det for den metoden som blir tatt i bruk, og ofte argumenteres det for valg som allerede er tatt (Tjora, 2021). Argumentene for bruken av enten kvantitativ eller kvalitativ metode blir derfor ofte basert på generelle betraktninger, at kvalitativ metode søker innsikt mens kvantitativ søker oversikt. Selv om disse generelle betraktningene er riktig på mange måter, er det mer som ligger bak skillet mellom metodene (Tjora, 2021). Man stiller andre spørsmål, eller stiller spørsmålene annerledes ved kvantitativ metode, gjerne i form av lukkede spørsmål og svar heller enn åpne spørsmål og svar (Creswell & Creswell, 2018). Mens kvalitativ forskning søker å forstå meningene som enkeltpersoner eller grupper tillegger et sosialt eller menneskelig problem, prøver kvantitativ forskning å teste objektive teorier ved å undersøke sammenhenger mellom variabler. Disse variablene kan måles, vanligvis ved hjelp av instrumenter, som gjør det mulig å analysere nummerert data gjennom statistiske modeller (Creswell & Creswell, 2018). Kvantitative metoder er egnet for å beskrive forskjellig atferd eller spesifikke holdninger hos et antall mennesker. De kan også brukes til å forklare hvordan folk oppfører seg eller forutsi atferd i fremtiden (Nardi, 2014).

Helt i starten av oppgaven var det viktig å snevre inn til å finne hensikten med studien, dette ble gjort gjennom et forskningsdesign som ble utarbeidet for oppgaven. Ifølge Ringdal (2018) er hele forskningsprosessen delt opp i seks trinn, idé, problemstilling, strategi og design, datainnsamling, dataanalyse og til slutt rapportering. I denne delen ses det på de tre første trinnene. I første omgang begynner man gjerne med en idé, som utvikler seg videre til en problemstilling. Tidligere forskning og teori er de viktigste hjelpemidlene når problemstillingen skal spisses (Ringdal, 2018). En del av dette arbeidet ble gjort i sammenheng med IDR3025, der det i forkant av masteroppgaven ble gjennomført en litteraturstudie om temaet kroppsbilde og kroppspress på ungdomsskolen. Oppgaven i IDR3025 ga også ideer om hva som kunne være det mest relevante metodevalget for datainnsamling, men dette styres i stor grad av formålet med studien (Nardi, 2014). For denne masteroppgaven ble det valgt en kvantitativ forskningstilnærming. Hovedgrunnen til dette var

tanken på å kunne hente data fra et større utvalg respondenter for å svare på problemstillingen til oppgaven. I tillegg var tanken at datainnsamling hos ungdomsskoleelever om trivsel i kroppsøving, kroppsbylde og kroppspress kan være et nokså sårbart tema som ville kunne utføres i bedre grad gjennom et spørreskjema overfor et intervju. Dette med hensyn til trygghet og anonymiseringen hos respondentene.

Designet eller forskningsopplegget er en grov skisse til hvordan en konkret undersøkelse skal utformes (Ringdal, 2018). Ringdal (2018) fremhever 5 forskjellige typer kvantitative design: eksperimentell-, tverrsnitt-, longitudinell-, casestudie og komparativ design. For denne studien ble det benyttet seg av et tverrsnittsdesign. Designet er begrenset til ett tidspunkt, oftest av et fenomen i nåtid basert på en spørreundersøkelse (Ringdal, 2018). Siden respondentene er elever på ungdomsskole, vil et slikt design være gunstig grunnet tiden det tar å gjennomføre. Det ville vært mindre hensiktsmessig å gjennomføre en longitudinell studie med flere datainnsamlinger for å se endringer over tid, noe som vil ta mer tid av elevenes undervisning. Argumentasjonene her danner grunnlaget for den metodiske tilnærmingen til denne oppgaven, nemlig kvantitativ metode med spørreundersøkelse.

3.1 Spørreskjema

Spørreundersøkelser eller surveystudier er blant de mest benyttede datasamlingsmetodene i samfunnsvitenskapene, og er en systematisk metode for å samle inn data fra et utvalg personer for å gi en statistisk beskrivelse av den populasjonen utvalget er trukket fra (Ringdal, 2018). Den store fordelene ved bruk av spørreskjema, er at man kan innhente data fra en stor mengde respondenter, som ved bruk kvalitativ metode ville vært tidkrevende og utfordrende. Ifølge Ringdal (2018) finnes det tre forskjellige datainnsamlingsteknikker å gjennomføre en spørreundersøkelse på, personlig intervju, telefonintervju, og spørreskjema for selvutfylling. Den sistnevnte har blitt en av de mest dominerende metodene å utføre datainnsamling på ved å benytte seg av internettbasert forskning og elektroniske spørreskjemaer. Dette har med stor sannsynlighet skjedd i tråd med teknologiutviklingen de siste tiårene (Alvheim, 2021).

Internett basert forskning og elektroniske spørreskjemaer har en rekke gode egenskaper ved seg. For det første har man gode muligheter for å nå en stor mengde respondenter (Cohen, Manion & Morrison, 2018). En annen fordel er at en slik forskningsteknikk har lave kostnader sammenlignet med personlig intervju eller telefonintervju (Ringdal, 2018). I tillegg reduseres tiden det tar å distribuere, samle og prosessere data, samt at dataen kan automatisk prosesseres

etter at respondentene har sendt inn svar. I stedet for å legge inn dataen selv ved for eksempel bruk av papirskjemaer, gir elektroniske spørreskjemaer en enkel fordel her som både sparer tid og når en større del av populasjonen. Populasjoner som er anses vanskeligere å nå gjennom vil også være mer tilgjengelig ved garanti av fullstendig anonymitet (Ringdal, 2018). Dette kan garanteres ved elektroniske spørreskjemaer med innstillinger som gjør det umulig å spore svaret tilbake til individet. Respondenten kan også gjennomføre slike undersøkelser i selvvalgte omgivelser, som for eksempel hjemmefra, og i et tidsrom som passer dem. Dette vil lette på organisatoriske begrensninger hos begge parter. Det reduserer også menneskelig feil ved prosessering av data, samt forskerens påvirkningskraft overfor respondenten (Cohen et al., 2018). En stor ulempe derimot er at internettbasert forskning og elektroniske spørreskjemaer gir større frafall av mulige deltakere og få kontrollmuligheter for forskeren (Ringdal, 2018).

I dette prosjektet har det benyttes elektronisk spørreskjema via *Nettskjema*. Fordelen ved dette nettstedet er at det sikrer respondentenes anonymitet ved at de slipper å logge inn for å svare på spørreskjemaet. I tillegg lagres ikke IP-adresser, slik at det er helt umulig å spore respondentenes svar til et enkelt individ. Dette betyr ikke at bruken av internett for innsamling av kvantitativ data ikke byr på utfordringer (Andrews, Nonnecke & Preece, 2007). Frafall er et av de største utfordringene ved slike undersøkelser. Ofte blir enkelte grupper underrepresentert, og dette har som regel med frivillighetsbias å gjøre. Sjansen for at vedkommende avslutter internettbaserte undersøkelser viser seg å være høyere enn ved papirbaserte spørreskjemaer (Cohen et al., 2018) Dette kan komme av at respondentene mister interessen og da velger av å avslutte undersøkelsen før den er fullført. Av mulige deltakere kan mangelen bli høy, men til gjengjeld sikrer man anonymitet og kan redusere utfordringer knyttet til ærlighet slik at dataen blir mer oppriktig (Nardi, 2014).

Det ble tatt noen enkle grep for å forsøke å ta høyde for utfordringer knyttet til frafall og deltakelse gjennom utformingen av spørreskjemaet. Ifølge Cohen et al. (2018) kommer den lave svarprosenten ved elektroniske spørreskjema ofte av overveldende spørsmål, i tillegg til en overbelastende mengde informasjon i starten av spørreskjemaet. Informasjonsdelen av spørreskjemaet ble derfor forsøkt å være så kort og konkret som mulig, og kun med den informasjonen som er nødvendig. Spørsmålene ble i stor grad hentet fra ulike måleinstrument, som tidligere er testet og brukt. Dette sikrer korrekt formulering som er viktig, spesielt med tanke på tema og omfang til spørreskjemaet. En annet virkemiddel for respondentene som kan være gunstig er noe som indikerer en form for progresjon når undersøkelsen gjennomføres

(Cohen et al., 2018). Ved bruk av Nettskjema som undersøkelsesverktøy er dette allerede implementert, og viser respondentene hvor mye de har svart på, og hvor mye de har igjen.

3.2 Utvalg og rekruttering

I denne studien er det norske ungdomsskoleelever som undersøkes. Den ideelle måten å undersøke en populasjon på, er å ordne et randomisert utvalg, der alle ungdomsskoleelever har en like stor sannsynlighet for å bli valgt. I denne studien derimot ble det utført en annen utvalgsstrategi som er ikke-sannsynlighetsutvalg. Denne utvalgsstrategien er en mindre ønskelig, men mer vanlig. Dette ble gjort på grunn av hvor vanskelig det kan være å trekke ut fra et randomisert utvalg (Creswell & Creswell, 2018). I stedet blir respondentene valgt ut basert på praktiske årsaker, og hovedårsaken er tilgjengelighet. Under slike ordninger blir ikke utvalget forsøkt generalisert til populasjon (Nardi, 2014). Likevel kan utvalget gi gode nok svar på hvordan trivsel i kroppssøving hos ungdomsskoleelever generelt er.

I forhold til rekruttering blir det argumentert for at internettbaserte undersøkelser i kombinasjon med rekruttering via e-post er et glimrende verktøy for å invitere til elektroniske undersøkelser (Andrews et al., 2007). Det ble sendt e-post til rektor og/eller avdelingsleder med spørsmål om de var villig til å delta i en slik undersøkelse ved 16 ulike ungdomsskoler i Trøndelag. Fire av skolene var villige og positive til å delta. Dette stemmer godt overens med internettbasert forskning som ifølge Nardi (2014) ofte fører til lav svarprosent. I første e-post ble det forsøkt å oppsøke kontakt med skolen der e-posten inneholdte generell informasjon om studien og omfanget på spørreskjemaet. I noen tilfeller ble det også ringt, da jeg fant det lettere å forklare studien og dets formål til skolene gjennom en samtale. I videre samtaler ble det eventuelt avtalt om skolen skulle distribuere undersøkelsen til elevene, eller om jeg skulle møte opp ved skolen for å utføre undersøkelsen selv. Totalt endte denne studien opp med 125 svar fra elever på ungdomsskole, bestående av 53,6% gutter og 46,4% jenter. Derav var disse 125 elevene fra alle klassene på ungdomsskolen, 43,2% av elevene i undersøkelsen var i 8. klasse, 33,6% i 9. klasse og 23,2% i 10. klasse.

3.3 Variabler og måleinstrument

I dette delkapittelet skal det gås gjennom variablene som blir benyttet i de statistiske analysene. I tillegg blir det beskrevet måleinstrumentene som er inkludert for variablene.

Fordelen ved bruk av allerede eksisterende måleinstrument er at det gir studien en viss grad med reliabilitet (Hyman, Lamb & Bulmer, 2006). Det er ikke alltid man finner måleinstrument som måler eksakt det man ønsker å forske på, i slike tilfeller blir løsningen å utvikle egne mål. I denne studien ble det i stor grad benyttet allerede eksisterende måleinstrument. Gjennom oppgaven i emnet IDR3025 og ved hjelp av tidligere forskning i tillegg til egne oppfatninger ble det foretatt valg over hvilke faktorer som var relevant å inkludere i forhold til trivsel i kroppsøving. Enkelte faktorer ble utelatt for å begrense størrelsen på oppgaven, selv om disse kunne vært like relevant å inkludere. Videre vil det bli gjort rede for hvor godt variablene kan sammensettes til et enkelt mål, her bør man gjennomføre noen tester som gir en indikasjon på hvor godt sammensettingen lar seg gjøre. Testene innebærer en korrelasjonstest som bør være over 0,3 (Cohen et al., 2018; Ringdal & Wiborg, 2017). En faktortest som ideelt skal vise kun en egenverdi over 1, og at faktorladningen viser en faktor (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017; Ringdal & Wiborg, 2017). KMO (Kaiser-Meyer-Olkin-kriteriet) der verdier over 0,6 anses som akseptable, verdier over 0,8 anses å være meget tilfredsstillende (Cohen et al., 2018; Ringdal & Wiborg, 2017). Til slutt gjennomføres det en reliabilitetstest der Cronbachs alpha (α) måles. Dette er for å kvalitetssikre sammensetting av påstandene til en variabel, og her er verdier over 0,7 å anse som tilfredsstillende (Ringdal & Wiborg, 2017).

3.3.2 Kroppsbilde og kroppspress

Måleinstrumentet SATAQ er inkludert i spørreskjemaet og er et av de mest brukte målene på sosiokulturelle faktorer som bidrar til aksept av gjeldende utseendeidealer (Schaefer et al., 2015). I den reviderte utgaven av måleinstrumentet ble det utviklet en versjon for jenter og en versjon for gutter, noe som skal fremme presisjonen av instrumentet (Schaefer et al., 2017). Spørsmålene guttene svarer på handler i større grad om muskelmasse og definering av muskler, og hos jentene handler det i større grad om redusering av mengde kroppsfett. Dette åpner opp for mer nøyaktig vurdering av sosiokulturelle påvirkninger som en faktor på forståelsen av kroppsbildeforstyrrelser, og danner et grunnlag for at forskere kan fange press relatert til utseende basert på kjønns spesifikke mål (Schaefer et al., 2017). I samsvar med utviklingen av hvor utbredt trening på treningssentre har blitt i de siste årene, kunne det vært relevant og endret noen av spørsmålene eller inkludert flere spørsmål som omhandler

definerings av muskler hos jentene. Dette ble imidlertid latt være med tanke på effekten av måleinstrumentet og sammenligning av svar med andre studier. Versjonene for guttene består av 28 påstander, mens for jentene er det 31 påstander. Her svarer respondentene på hvor enige de er i påstandene utover en Likertskala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).

I denne versjonen av SATAQ deles påstandene inn i sju subskalaer der tre av skalaene måler internalisering av kroppsbilde, mens fire av dem måler kroppspress. Selv om utsagnsinholdet varierer noe mellom det guttene og jentene svarer på, fungerer de som gode mål på de samme faktorene hos begge kjønn. Det er 11 utsagn som er utelukkende for jentene, mens for guttene er det 8 (Schaefer et al., 2017). Med andre ord ble det beholdt 20 utsagn som er identisk for begge kjønn for denne versjonen av SATAQ. I samsvar med Schaefer et al. (2017) sin studie, blir det benyttet tester for sammensetting av skalaene også i denne oppgaven. Dette er de samme testene som er nevnt ovenfor i delkapittelet om trivsel i kroppssøving. De sju skalaene innebærer: 1. et tynt ideal, 2. et muskuløst ideal, 3. generell attraktivitet, 4. press: familie, 5. press: jevnaldrende, 6. press: media og 7. press: betydningsfulle andre.

Tynt ideal

For guttene består skalaen av to påstander med korrelasjonsverdi 0,51. Faktoranalysen viser en faktor med eigenvalue over 1 (1,51) og Cronbachs alpha har en verdi på 0,67. Selv om reliabilitetstesten viser en verdi under 0,7, betyr det ikke nødvendigvis at det ikke er akseptabelt, dette kan anses å komme av at guttenes skala for tynnhetsideal har få påstander. For jentene består skalaen av fire påstander, her viser korrelasjonsanalysen 0,62-0,79, med et gjennomsnitt på 0,7. Faktoranalysen viser en faktor med eigenvalue over 1 (3,09), og faktorladningen viser bare en faktor. KMO ligger på 0,81 og reliabilitetstesten har en verdi på 0,9.

Muskuløst ideal

For internalisering av et muskuløst ideal består skalaen for guttene av fire påstander, korrelasjonsverdiene er fra 0,48-0,77 med et gjennomsnitt på 0,6. Faktoranalysen viser en eigenvalue på over 1 (2,82) og faktorladningen viser en faktor. KMO ligger på 0,75 og reliabilitetstesten viser en alphaverdi på 0,85. For jentene er skalaen bestående av fem påstander, der en av påstandene er omkodet motsatt vei, slik at den ikke lader motsatt sammenlignet med de andre påstandene i SATAQ. Korrelasjonsanalysen viser verdier mellom 0,11-0,81, som man ser er det stor variasjon, med svake korrelasjoner og sterke korrelasjoner. Gjennomsnittlig korrelasjonsverdi har en nokså tilfredsstillende verdi på 0,53. Faktoranalysen

har en faktor med eigenvalue over 1 (3,23), og faktorladningen har bare en faktor. KMO ligger på 0,75 og Cronbachs alpha har en verdi på 0,85.

Generell attraktivitet

For internalisering av generell attraktivitet består skalaen for guttene av to påstander. Begge påstandene snus i forkant av analysen, slik at de ikke er motsatt ladet i forhold til de andre påstandene. Korrelasjonsanalysen viser en verdi på 0,81. Faktoranalysen har en faktor med eigenvalue over 1 (1,81), og faktorladningen viser bare en faktor. Reliabilitetstesten for Cronbachs alpha har en verdi på 0,9. Versjonen hos jentene har en skala bestående av seks påstander. De to samme påstandene hos guttene «jeg tenker egentlig ikke så mye på utseende mitt» og «jeg tenker ikke mye på hvordan jeg ser ut», snus også hos jentene.

Korrelasjonsanalysen har verdier med relativt svak korrelasjon og verdier med sterk korrelasjon, 0,21-0,73, gjennomsnittet er 0,48. En faktor har eigenvalue over 1 (3,39), og faktorladningen har en faktor. KMO ligger på 0,81 og alpha på 0,84.

Press familie

For press fra familiemedlemmer inngår skalaen fem påstander for guttene. Her strekker korrelasjonsverdiene fra 0,24-0,71 med et gjennomsnitt på 0,47. Faktoranalysen viser en faktor med eigenvalue over 1 (2,92), og faktorladninger viser bare en faktor. KMO ligger på 0,77 og alphaanalysen har en verdi på 0,79. Hos jentene består skalaen av fire påstander. Korrelasjonsanalysen har svake korrelasjoner mellom 0,16-0,62, gjennomsnittet ligger på 0,37, noe som tilnærmet lik det som regnes som akseptabelt. En faktor har en eigenvalue over 1 (2,14), og faktorladningen har en faktor KMO er akkurat over grensen med 0,62, mens reliabilitetstesten ligger akkurat under det som er tilfredsstillende på 0,68. George og Mallery (2003) beskriver reliabilitetstesten mer detaljert og forklarer at verdier over 0,6 er tvilsomt, men siden verdien er opp mot 0,7 kan det argumenteres for at dette er minimalt akseptabelt. Det skal nevnes at det verdiene tolkes ulikt ut fra hva skalaen består av og hvilken forskning det omhandler.

Press jevnaldrende

Hos guttene består denne skalaen av fire påstander. Verdiene for korrelasjonsanalysen er mellom 0,46-0,74, gjennomsnittet ligger på 0,63. Faktoranalysen viser en faktor med eigenvalue over 1 (2,9), og faktorladninger har en faktor. KMO ligger på 0,75 og Cronbachs alpha verdien er på 0,87. Hos jentene inngår skalaen også fire påstander. Korrelasjonsanalysen har verdier mellom 0,53-0,83 med et gjennomsnitt på 0,65. En faktor viser eigenvalue over 1 (2,96), og faktorladninger har en faktor. KMO har en verdi på 0,75, og alpha er på 0,88.

Press betydningsfulle andre

I denne skalaen er det fem påstander hos guttene. Korrelasjonsanalysen viser verdier mellom 0,51-0,84 der gjennomsnittet ligger på 0,69. Faktoranalysen viser en faktor med eigenvalue over 1 (3,75), og faktorladningen har bare en faktor. KMO har en verdi på 0,81, og alpha er på 0,91. Hos jentene er skalaen bestående av fire påstander. Korrelasjonsverdiene strekker seg fra 0,65-0,77, der gjennomsnittet ligger på 0,69. En faktor viser en eigenvalue over 1 (3,06), og faktorladninger har en faktor. KMO er 0,84 og alpha er 0,9.

Press media

I versjonen for guttene består skalaen av seks påstander. Korrelasjonsanalysen viser verdier mellom 0,48-0,9, med et gjennomsnitt på 0,7. Faktoranalysen viser en faktor med eigenvalue over 1 (4,52), og faktorladningen har bare en faktor. KMO har en verdi på 0,86 og Cronbachs alpha ligger på 0,93. Hos jentene er fire påstander i skalaen. Korrelasjonsverdiene er jamme mellom 0,72-0,86, der gjennomsnittet er 0,81. En faktor har en eigenvalue over 1 (3,44), og faktorladningen viser en faktor. KMO er 0,72 og alpha er 0,95. Det at reliabilitetstesten blir så nærme en, kan indikere at skalaen er overflødig på grunn av sterk interkorrelasjon, og dette trenger nødvendigvis ikke å være noe gunstig.

Slå sammen skalaene for begge kjønn

Selv om instrumentet har noen variasjoner mellom kjønnene, måler de det samme underliggende fenomenet. Schaefer et al. (2017) har validert sjufaktorløsningen for dette måleinstrumentet, dermed benyttes den samme løsningen i dette studiet. Dette kommer av at det vil gi bedre sammenligningsgrunnlag å beholde Schaefer et al. (2017) sin løsning på oppdelingen av skalaene, noe som for mine statistiske analyser vil være hensiktsmessig. På grunn av at skalaene hos SATAQ har både variasjon i antall påstander og i noen tilfeller ulike påstander har sammenslåingen av disse skalaene blitt gjennomført manuelt inne på Stata. Dette ble enkelt utført ved å lime inn svarene hos begge og lage en ny variabel for hver av de sju skalaene.

3.3.1 Trivsel i kroppsøving

Formålet med studien var å se på ungdomsskole elevers trivsel i kroppsøving. Det var derfor ønskelig at den avhengige variabelen skulle være «trivsel i kroppsøving» som målte trivsel. I spørreskjemaet ble dette gjort ved å benytte et måleinstrument hentet fra Thomas Raedeke (2007) som kalles for EES. Måleinstrumentet er inspirert fra Kendzierski og DeCarlos (1991) Physical Activity Enjoyment Scale (PACES) (Raedeke, 2007). Instrumentet måler gleden av aktiviteten, og er ment for å se etter gleden i spesifikke aktiviteter. I forhold til dette studiet

med fokus på kroppsbilde sett i sammenheng med trivsel i kroppsøving, ble det relevant å bruke EES i spørreskjemaet for generell trivsel i kroppsøving. EES er operasjonalisert av 8 enkle påstander: «jeg trives», «det er interessant», «jeg liker meg», «det er behagelig», «det er gøy», «det er hyggelig», «det er ingenting jeg heller ville gjort» og «jeg er oppslukt i aktiviteten». Påstandene besvares på en Likert skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Ved bruken av variabelen i statistiske analyser er det ønskelig at disse 8 påstandene blir sammensatt til et enkelt mål på trivsel. Ved testene for sammensetting til et enkelt mål viser korrelasjonstesten en gjennomsnittlig korrelasjon på 0,61. Faktoranalysen viser kun en faktor med eigenvalue over 1 (5.3). KMO har en verdi på 0,92 og verdien på cronbachs alpha viser 0,92.

I tillegg ble det inkludert et spørsmål om elevenes trivsel i svømming. I samme tilfellet som ble dette også besvart på en Likert skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig).

3.3.3 Pubertet

Måleinstrumentet for pubertet kalles for PCPT og består av et spørsmål som måler fysisk modenhet. Spørsmålet er formulert slik at respondenten skal vurdere sin pubertetsutvikling i forhold til andre på sin alder. Svaralternativene er på en skala fra 1. «mye tidligere», 2. «noe tidligere», 3. «lite grann tidligere» 4. «akkurat som andre», 5. «lite grann senere», 6. «noe senere» og 7. «mye senere». Måleinstrumentet har blant annet blitt brukt i de to første rundene av Ung i Norge longitudinell og i Ung i Norge 1992, 2002 og 2010. Ifølge Cance, Ennett, Morgan-Lopez og Foshee (2012) har dette måleinstrumentet vist seg å ha bedre stabilitet ved longitudinell forskning enn ved tverrsnittstudier.

3.3.4 Fysisk aktivitet

For måling av trening både utenfor og innenfor organisert idrett ble det hentet inn spørsmål fra Ungdata, opprinnelsen til måleinstrumentet er ikke kjent (Frøyland, 2020). Spørsmålene her er delt opp i tre, en måler hvor generelt fysisk aktiv respondentene er, den andre måler egentrening, og den siste måler deltakelse i organisert trening. Svaralternativene er i en Likert skala fra 1. «aldri», 2. «sjelden», 3. «1-2 ganger i måneden», 4. «1-2 ganger i uka», 5. «3-4 ganger i uka» til 6. «minst 5 ganger i uka». I tabellen deskriptiv statistikk ble det valgt å la de stå hver for seg.

Korrelasjonsanalysen viser verdier mellom 0,4-0,48, der gjennomsnittet ligger på 0,43. Faktoranalysen viser at en faktor har en eigenvalue over 1 (1,87), og faktorladningen har bare en faktorløsning. KMO ligger på 0,67 og Cronbachs alpha er på 0,68. Alphaverdien er tilnærmet minimalt akseptabel.

3.3.5 Perfeksjonisme

Måleinstrumentet brukt for perfeksjonismedelen i spørreundersøkelsen er en revidert utgave av FMPS som er tilrettelagt for elever i skolen. Denne utgaven av FMPS (FMPS-B) ble i 2016 videreutviklet for å representere to kjernemål for perfeksjonisme, «evaluative concerns» og «strivings» (Woodfin, Binder & Molde, 2020). Ifølge Woodfin et al. (2020) har denne reviderte utgaven av FMPS en bemerkelsesverdig styrke som ble funnet ved bruk av faktoranalyse, der forfatterne eliminerte elementer ved det originale instrumentet som historisk har opptrådd inkonsekvent, som for eksempel at flere av spørsmålene målte mye av det samme. FMPS-B består totalt av 8 påstander, hvor hver av de to subskalaene inneholder fire påstander. Disse blir besvart på en Likert skala fra 1 (helt uenig) til 5 (helt enig). Dette kan gi et minimum poengsum på 8 og maksimalt 40 totalt, eller 4-20 basert på en av subskalaene. Høyere poengsum vil indikere mer perfeksjonistiske tendenser. Selv om fokuset i denne studien er kroppsøving hovedsakelig, var det gunstigere å legge til rette påstandene for perfeksjonisme generelt i skolen. Dette kommer av at perfeksjonistiske tendenser i stor grad gjelder på tvers av alle fagene i skolen, dermed vil påstandene være relevante for å se effekten det har på trivsel i kroppsøving.

Vurderende bekymring

Den første subskalaen for perfeksjonisme, vurderende bekymring, inneholder påstandene: 1. «hvis jeg mislykkes innen skolen, er jeg mislykket som person», 2. «hvis noen gjør en oppgave bedre enn meg i skolen, føler jeg at jeg har mislyktes på hele oppgaven», 3. «hvis jeg ikke gjør det bra i skolen, føler jeg at de andre ikke respekterer meg» og 4. «jo færre feil jeg gjør i skolen, jo bedre likt blir jeg». Korrelasjonsanalysen har verdier mellom 0,36-0,61, med et gjennomsnitt på 0,47. Faktoranalysen viser en faktor med eigenvalue over 1 (2,42), og faktorladningen har bare en faktor. KMO har en verdi på 0,75 og Cronbachs alpha ligger på 0,78.

Anstrengelser

Den andre subskalaen for perfeksjonisme, anstrengelser, inneholder påstandene: 1. «jeg setter høyere standarder for meg selv enn de mine medelever», 2. «jeg har ekstremt høye standarder

i skolen», 3. «jeg forventer bedre resultat enn andre elever» og 4. «andre elever virker å akseptere lavere standarder av seg selv enn det jeg gjør». Korrelasjonsverdiene ligger mellom 0,52-0,72, med et gjennomsnitt på 0,63. En faktor har en verdi over 1 (2,46), faktorladningen viser seg å ha to faktorer. Ifølge Ringdal og Wiborg (2017) er det vanlig å velge en endimensjonal løsning dersom den første faktoren forklarer godt over 50%. De fleste faktorene har en verdi over 0,75, bortsett fra påstanden «andre elever virker å akseptere lavere standarder av seg selv enn det jeg gjør», som ligger på 0,7. Den nedre grensen for faktorladningen er vanligvis på 0,4 og med dette i bakgrunn er det akseptabelt å gå videre med en dimensjon (Ringdal & Wiborg, 2017). En eventuell omformulering av påstanden kunne ha gitt bedre resultater. KMO ligger på 0,8 og reliabilitetstesten er på 0,87.

3.3.6 Kontrollvariabler

Kontrollvariabler er som regel alltid med i slik forskning, disse består som oftest av kjønn og alder, noe som også var relevant i denne studien. De inkluderte variablene består av kjønn, klassetrinn/alder, og disse vil indikere spesifikke kjennetegn ved hver enkel respondent. Klassetrinn er kodet 8.klasse=1, 9.klasse=2 og 10.klasse=3. Kjønn er kodet med gutt=0 og jente=1. I den multivariate regresjonsanalysen vil disse kunne bidra i forklaringer av variasjon for ungdomsskoleelevers trivsel i kroppsøving.

3.4 Studiens kvalitet

Å ha svært gode mål når man driver med forskning er viktig, unøyaktighet og mindre konsekvente mål er mindre pålitelig. Dette er noe som oftest forårsaker feil i studier. Her er det to sentrale begreper i forskningsmetodologien som er viktig, og disse er reliabilitet og validitet (Nardi, 2014). Disse er som regel vanskelig å fastslå før datainnsamling, med mindre man bruker måleinstrumenter som er validert på forhånd gjennom tidligere studier, noe som vil øke studiens reliabilitet. Likevel kan man ikke utelukke trusler mot studiens validitet og reliabilitet, men effekten av truslene kan reduseres ved å rette oppmerksomhetene mot disse to komponentene (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014; Ringdal, 2018). Validitet og reliabilitet vil bli diskutert nærmere nedenfor, i tillegg til generaliserbarhet.

3.4.1 Validitet

Både validitet og reliabilitet er knyttet til nøyaktigheten i svarene. Å manipulere svarene for å oppnå et sosialt ønskelig resultat betyr at validiteten undergraves (Ringdal, 2018). Validitet i spørreskjemaer kan betraktes fra to perspektiver: hvorvidt respondentene gjennomfører spørreskjemaet ærlig, korrekt og nøyaktig, og om de som ikke fullfører undersøkelsen ville gitt samme fordeling av svar (Cohen et al., 2018). Reliabilitet fokuserer hovedsakelig på egenskapene til de målte skalaene, mens validitet i større grad handler om forholdet mellom disse indikatorene og det teoretiske begrepet. Validitet har begrenset verdi hvis målene ikke er pålitelig, derfor er reliabilitet en nødvendig forutsetning for validitet (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014; Ringdal, 2018).

Siden trivsel i kroppsøvningsfaget er et sentralt tema i dette prosjektet, er det nødvendig å drøfte validiteten til målet for trivsel, spesielt med tanke på innholdsvaliditet.

Innholdsvaliditet innebærer en subjektiv vurdering av om målet fanger opp kompleksiteten i et konsept (Nardi, 2014; Ringdal, 2018). Teoretiske begreper er ofte komplekse og inneholder mye mening, noe som kan utfordre utviklingen av målet som er i samsvar med begrepet (Ringdal, 2018). Trivsel i kroppsøving er et komplekst fenomen, og det er mulig å argumentere for at trivsel i kroppsøvningsfaget er dynamisk.

I en tverrsnittsundersøkelse som denne studien, kan måling av trivsel i kroppsøvningsfaget presentere utfordringer når det gjelder validitet. Når spørsmål om trivsel blir stilt, blir elevenes referansepunkt i øyeblikket sentralt, og svarene deres vil avhenge av tidspunktet undersøkelsen besvares. Noen elever vil oppfatte trivsel i kroppsøving som gjennomsnittlig gjennom alle timene, mens andre vil basere det på opplevd trivsel på det spesifikke tidspunktet. Målet for trivsel i kroppsøving som ble brukt i denne studien baserer seg på måleinstrumentet EES av Raedeke (2007) om trivsel. I tillegg til det, er det en påstand om trivsel i svømming. Dette kan utfordre målets validitet, med tanke på poenget ovenfor. Til tross for disse utfordringene vil måleinstrumentet gi gode forutsetninger for å undersøke hvordan forholdet knyttet til elevens kroppsbygge påvirker trivsel i øyeblikket elevene svarer på undersøkelsen. En senere løsning for framtidig forskning vil være å utvikle et mål for trivsel i faget som tar hensyn til sammensetning av fenomenet.

Validiteten til måleinstrumentet SATAQ indikeres å være pålitelig gjennom validering av tidligere forskning på tvers av ulike land og utvalg (Schaefer et al., 2017; Stefanile, Nerini, Matera, Schaefer & Thompson, 2019). Det er et av de mest brukte målene innenfor sitt felt og

kan sikre høykvalitetsdata, som gir gode forutsetninger for at instrumentet er en akseptabel indikator på konseptet som forskes på. Schaefer et al. (2017) har validert de ulike komponentene i SATAQ for kroppsbilde og kroppspres, og dets innholdsvaliditet er evaluert og sikret blant flere forskere (Nardi 2014; Schaefer et al., 2017). Av de andre måleinstrumentene har PCPT like forutsetninger, der tidligere studier har vist at dette instrumentet har god validitet (Alsaker, 1992; Dubas, Graber, & Petersen, 1991; Silbereisen, Petersen, Albrecht, & Kracke, 1989). Disse er derimot longitudinelle studier, noe som kan ses på som en svakhet med tanke på denne studien som er en tverrsnittsundersøkelse. FMPS-B viser også å ha god validitet ved at det er en revidert utgave der de målene som opptrådte inkonsekvent er fjernet (Woodfin et al., 2020). Dette er i likhet med SATAQ, evaluert og sikret ved andre tidligere studier (Simon, 2020; Woodfin et al., 2020). Måleinstrumentet som er brukt for fysisk aktivitet og deltakelse i idrett kan anses å ha dårligere validitet enn de andre instrumentet, ettersom opprinnelsen ikke er kjent og med lite evaluering. Det er likevel et enkelt instrument som måler hvor ofte respondenten er aktiv, og kan anses å gi en indikasjon på hvordan aktivitetsnivå både i og utenfor den organiserte idretten påvirker trivsel i kroppsøving.

3.4.2 Reliabilitet

Reliabilitet er et begrep som omfatter konsistens, pålitelighet og reproduksjonsmulighet over tid, og dette gjelder måleinstrumenter og respondenter (Cohen et al., 2018). Dette innebærer presisjon og nøyaktighet, slik at man samler troverdig data. Man kan på flere vis vurdere dataens reliabilitet, ifølge Ringdal (2018) skiller det mellom tre, hvor den første baseres på allmenn kildekritikk. I et større datasett som for eksempel fra Statistisk sentralbyrå, må man se grundig over de spørsmålene og formuleringen som er relevant for oss. Dette skjer gjennom at man ser etter nøyaktighet i dataregistrering, søking etter feil og retting av disse (Ringdal, 2018). En annen måte å vurdere reliabilitet på er å vurdere alle typer mål gjennom test-retest-teknikken, noe som fungerer på generell basis. Her måles graden av korrelasjon eller samsvar mellom gjentatte målinger av samme variabel (Ringdal, 2018). Problemet ved denne teknikken er at man sjelden har muligheten til å gjennomføre det, ettersom det kreves at spørreskjemaet blir sendt ut på nytt. Det er ikke rimelig å forvente at et utvalg personer skal svare på samme skjema med kort tids mellomrom (Ringdal, 2018). Den tredje måten å vurdere reliabilitet på er avgrenset til tverrsnittsdata. Ifølge Ringdal (2018) handler denne

teknikken å måle intern konsistens mellom indikatorene som skal inngå i en indeks. Dette gjør man ved å måle med Cronbachs alfa (α) som ble beskrevet tidligere i dette kapittelet.

Reliabilitet innebærer imidlertid også å undersøke om tidligere bruk av instrumentene har demonstrert tilfredsstillende reliabilitet (Creswell & Creswell, 2018). Denne studien inkluderer måleinstrument hvor samtlige allerede har blitt brukt tidligere. Dette kan anses som en stor fordel når instrumentene er grundig testet i tidligere studier. Måleinstrumentet utviklet av Schaefer et al. (2017) som måler kroppsbilde og kroppspress har flere ganger blitt testet og retestet både på lignende og ulikt utvalg. Det samme gjelder måleinstrumentet for trivsel i kroppsoving (EES) og perfektjonisme (FMPS-B). Dette gir et godt grunnlag for å anta at disse instrumentene har høy reliabilitet. Måleinstrumentet som blir benyttet for pubertet (PCPT) har som tidligere nevnt vist seg å være stabil ved longitudinelle studier, dette kan anses å være en svakhet ved denne studien, siden det er et tverrsnittsstudie. Måleinstrumentet for fysisk aktivitet/trening har også vært brukt i tidligere studier, men ikke i like stor grad som de andre. Dette kan svekke reliabiliteten hos instrumentet.

Hvis man sammenligner reliabilitetsforutsetninger mellom kvalitativ og kvantitativ metode har man ofte bedre forutsetninger for høy reliabilitet ved spørreskjemaer enn ved intervju (Cohen et al., 2018). Dette kommer av at man har muligheten til å oppnå fullstendig anonymitet, noe som minimerer utfordringer knyttet til ærlighet.

3.4.3 Generaliserbarhet

Generalisering handler om forskningen har overførbarhet, som vil si at resultatene gjelder i andre situasjoner eller andre steder (Ringdal, 2018). En form for validitet, kalt ekstern validitet handler om hvorvidt et ulikt utvalg fra den samme populasjonen ville produsert en lignende fordeling av svar. Studiens evne til å generalisere fra utvalget til populasjonen blir derfor viktig (Cohen et al., 2018). Hovedsakelig vil en forsker bruke en mer systematisk utvalgsmetode enn det har blitt gjort i denne studien, siden dette i større grad vil sikre at dataen har generaliserbar. Som tidligere nevnt ble utvalget basert på tilgjengelighet, som betyr at det ikke var et sannsynlighetsutvalg. Fordelene her er stort sett praktiske og økonomiske (Ringdal, 2018). Ulempen er at utvalget primært fungerer som en representasjon av seg selv, og resultatene gjelder for de tilgjengelige individene (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014). Dette vil si at det ikke er noen systematisk generalisering til populasjonen. Til tross for dette kan dataen likevel være en god indikator på hvordan ungdomsskoleelever opplever kroppsbilde,

kroppspress, perfektjonisme, pubertet og fysisk aktivitet, samt hvordan dette henger sammen med trivsel i kroppsoving. Utvalgsbias er imidlertid et nøkkelbegrep som må tas i betraktning, da spesielt i forbindelse med elektroniske spørreskjemaer (Cohen et al., 2018).

Utvelgingsmetoden som ble benyttet i denne studien kan tolkes å være en ulempe overfor validitet, men dette trenger nødvendigvis ikke å være noe ulempe så lenge det blir anerkjent.

3.5 Etiske betraktninger

Forskningsetikk er de grunnleggende moralnormene for vitenskapelig praksis (Ringdal, 2018). Disse normene inngår både for forskeren og deltakerne, men det er alltid forskeren som har ansvar for at de etiske betraktningene som er relevante for studien blir overholdt og ivareta deltakerens beste (Cohen et al., 2018). Ifølge Ringdal (2018) er ikke konsekvensene for respondentene eller informantene så dramatiske i samfunnsvitenskapene, men det er likevel viktig å ta hensyn til identifiserbare personopplysninger også i disse disiplinene. Datainnsamlingsmetoden som ble benyttet i denne studien vil alltid trenge inn hos respondentens liv, dette er oftest i form av tid, sensitivitet og trusselnivå. Det er derfor avgjørende å vurdere nøye de etiske aspektene ved forskningen og at disse tas hensyn til med henhold til normene og lovene.

Før planlegging av forskning må forskere vurdere visse punkt. Uavhengig av hva som blir undersøkt, må en samfunnsforsker alltid ta hensyn til forskningens potensielle virkninger på deltakerne og handle på en måte som ivaretar deres menneskelige verdighet (Cohen et al., 2018). Temaet i denne studien kan være sårt og utfordrende for noen, i tillegg er det elever på ungdomsskolen som er respondentene, som ofte befinner seg i vanskelige situasjoner. Det var derfor viktig å forsøke å sikre at spørsmålsformuleringene eller påstandsførmuleringene ikke ville provosere frem negative tanker hos deltakeren. For eksempel ble «jeg dømmer andres kropp» utelatt fra undersøkelsen med tanke på poenget ovenfor.

Det er fire elementer som er viktig for deltakerne når de skal velge å delta i en slik undersøkelse: frivillighet, fullstendig informasjon, kompetanse og forståelse (Cohen et al., 2018). Ifølge Ringdal (2018) skal alle forskningsprosjekter som inkluderer personer kreve at deltakerne blir riktig informert og at det er fritt samtykke. I dette prosjektet blir det tatt hensyn til ved informasjonsskriv og informert samtykke før gjennomføring av undersøkelsen. Det som blir lagt vekt på i informasjonsskrivet er å gi deltakerne tilstrekkelig kunnskap om spørreskjemaet, og at det er helt frivillig å delta. Individets frihet og selvbestemmelse er

essensielt, som ved fritt og informert samtykke blir tatt hensyn til slik at deltakerne når som helst kan trekke fra sitt svar, uten at det skal medgi noen konsekvenser (Cohen et al., 2018; Ringdal, 2018). Elevene som besvarer dette spørreskjemaet er under 16 år, og regelen er at det da kreves samtykke fra foresatte.

Ved internettbasert forskning fungerer informert samtykke annerledes enn ved andre metoder. Avhengig av tematikk og hvor sårbart dette kan være overfor respondenten kan man vurdere hvorvidt det er nødvendig med samtykke (Cohen et al., 2018). Siden forskeren ikke vet hvem deltakerne er i elektroniske spørreskjemaer, er dette viktig å vurdere. Enkelte deltakere velger å ikke lese informasjonen som gis ved elektroniske spørreskjemaer, og det er dermed en mulighet for at de ikke får tilstrekkelig informasjon om hva de samtykker til og hva dataen skal brukes til (Cohen et al., 2018). For å imøtekomme denne ulempen ble informasjonsuttalelsene i starten av spørreskjemaet forsøkt å korte ned, selv om dette ikke gir noe garanti for at informasjonen blir lest.

Som forsker skal man ta hensyn til de etiske betraktningene overfor deltakernes rettigheter (Cohen et al., 2018; Nardi, 2014). Personvern er derfor et sentralt begrep, spesielt når forskningen innebærer personopplysninger eller informasjon som gjør deltakerne identifiserbare. Dette gjelder alle typer sensitiv informasjon (Ringdal, 2018). Å sikre anonymitet der respondenten ikke kan avsløres av verken forskeren eller andre vil opprettholde personvern. Gjennom bruken av Nettskjema som verktøy for gjennomføring av spørreundersøkelsen sikrer man anonymitet. Det kreves ingen innlogging av deltakerne og IP-adresser lagres ikke, noe som hindrer all ettersporing av hvem som har svart. Personopplysninger blir heller ikke behandlet. Det ble innsendt en vurdering om meldeplikt til Norsk senter for forskningsdata (NSD) og i henhold til deres forskningsetiske retningslinjer er denne studien derfor ikke meldepliktig (jf. Vedlegg 1).

Ved kvantitativ forskning oppstår unike etiske hensyn som er spesielt relevant for metoder som innebærer statistiske analyser. Viktigheten av å unngå feiltolkning av dataen og urettferdig selektivitet må understrekes (Cohen et al., 2018). Gjennom å anvende statistisk metodologi som er passende for dataen kan man i større grad opprettholde resultatets validitet. Dette innebærer også å være åpen og transparent i hvilke valg som tas og at forskningen gjennomføres med grundige og riktige prosedyrer. Mulige feilkilder og statistiske slutninger bør tas i betraktning og det er dermed viktig å adressere hvilke begrensninger som oppstår (Nardi, 2014).

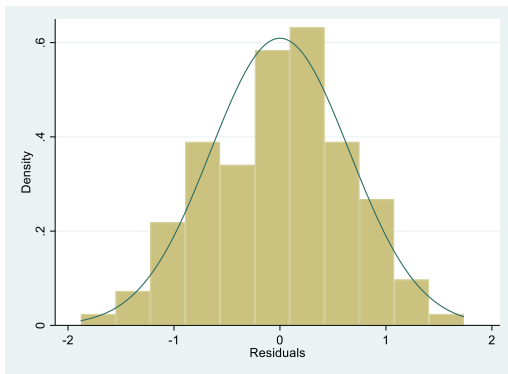
3.6 Statistiske analyser

Etter datainnhenting blir dataen satt inn i Excel for å gjøre variablene mer ryddig for håndtering eller koding. Deretter behandles materialet i statistikkprogrammet Stata. I kapittel 4.1 (tabell 1) presenteres det en tabell, deskriptiv statistikk, som er gjennomført ved en bivariat variansanalyse. Tabellen tar for seg kjønnsforskjeller i variablene som er inkludert i studien. Her undersøkes den lineære sammenhengen mellom variablene, noe som gjøres ved å benytte en Pearsons r korrelasjonsanalyse (Ringdal, 2018). Det er viktig å understreke at denne sammenhengen ikke forklarer det hele, men at en får et innblikk i hvordan interaksjonen mellom variabler er. Multivariat lineær regresjon er bedre egnet for å kunne se hvordan den avhengige variabelen (Y) blir påvirket av de ulike uavhengige variablene (X). Gjennom lineær regresjon vises det til hvor mye den avhengige variabelen (Y) blir endret ved en enhetsendring i X (Ringdal, 2018). I forkant av en slik analyse er det visse forutsetninger som må ligge til grunn for at en lineær regresjon kan oppfylles, og dette blir presentert under

3.6.1 Forutsetninger for lineær regresjon

Trivsel i kroppssøving målt med måleinstrumentet EES er den avhengige variabelen i regresjonsmodellen. De uavhengige variablene innebærer de andre inkluderte variablene i denne studien: trivsel i svømming, internalisering for kroppsbilde, kroppspress, perfektjonisme, pubertet og fysisk aktivitet. I tillegg inneholder regresjonsanalysen kontrollvariabler som kjønn og klassetrinn. For å sjekke om regresjonen kan gjennomføres lineært må man teste for ulike forutsetninger som gjøres rede for under. Forutsetningene det testes for, er om restleddet er homoskedastisk, normalfordelt og om det finnes et fravær av autokorrelasjon (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017). Samtidig sjekkes det for multikollinearitet.

Testen for normalfordeling viser at modellen er tilnærmet normalfordelt ifølge en grafisk fremstilling gjennom et histogram (Figur 2.). Testing for multikollinearitet gjennomføres ved en VIF-test (Variance Inflation Factor), der det undersøkes om noen av de uavhengige variablene stjeler forklaringskraft av hverandre (Mehmetoglu & Jakobsen, 2017). VIF-testen for denne modellen viser ingen verdier over 10, noe som indikerer at det ikke finnes noe multikollinearitet (Ringdal & Wiborg, 2017).



Figur 2: Histogram for normalfordeling

For testen av homoskedastisitet viser testen et signifikansnivå på $p=0,053$, noe som tyder på et svakt tegn av heteroskedastisitet, likevel består modellen testen ettersom testen ikke er signifikant ($p>0,05$). Ifølge Ringdal (2018) kan det være noe spredning i residualene, og det viser seg i et residualdiagram at enkelte residualer er enten veldig høye eller lave. Ringdal (2018) fremhever at det særlig i små datasett kan oppstå slike ekstremverdier som kan påvirke regresjonen i stor grad.

En test som viser hvor godt regresjonsmodellen passer for linearitet er linktest. Her er det to variabler som blir laget, «hat» som er effekten av de predikerte verdiene, «hatsq» som er effekten av de predikerte verdiene i andre. Hvis denne testen viser «hat» være $p<0,05$ og «hatsq» være $p>0,05$, er dette veldig tilfredsstillende. Dette betyr at modellen er korrekt spesifisert, og de predikerte verdiene i andre har ikke noen forklaringskraft. Hovedvekten i denne testen legges på «hatsq» og om den er signifikant eller ikke. Hvis verdien er signifikant under $P<0,05$ vil det si at linearitetsforutsetningen ikke er tilstrekkelig. Hos denne regresjonsmodellen har «hat» en p-verdi på 0,02 og «hatsq» en verdi på 0,21, som tilsier at modellen består linktesten og at linearitetsforutsetningen er meget tilfredsstillende. I tillegg ble det gjennomført en «ovtest» som tester regresjonsmodellspefisikasjonen. Denne error-testen sjekker for utelatte variabler, og dersom denne er signifikant ($p<0,05$) indikeres det for at det finnes variabler som er utelatt fra modellen. «ovtesten» hos denne modellen er på 0,463, dermed kan det konkluderes med at det ikke finnes variabler som er utelatt fra modellen.

4.0 Resultat

I dette kapittelet av oppgaven skal det presenteres resultatene fra den analyserte dataen. I tabell 1. er det gjennomført en deskriptiv statistikk med variansanalyse for å se nærmere på forskjellene i variablene mellom kjønnene. Videre viser tabell 2. en Pearsons r korrelasjonsanalyse der sammenhenger mellom studiens inkluderte variabler blir presentert, i Vedlegg 2 er det supplerende analyser. Den siste tabellen som blir presentert i dette kapittelet er den multivariate regresjonsmodellen som ser på hvordan de uavhengige variablene påvirker den avhengige variabelen trivsel i kroppsøving (tabell 3.).

4.1 Deskriptiv statistikk: forskjeller på gutter og jenter

Ifølge statistikken trives gutter bedre enn jentene generelt i kroppsøving. Standardavviket er hos begge kjønn under 1, med guttene som er lavest på 0,73. Dette betyr at verken av kjønnene avviker noe særlig fra det gjennomsnittlige, og at guttene er noe mer samstemt. Guttene viser også høyere trivsel spesifikt i svømming enn jentene. Forskjellen mellom kjønnene er mindre enn ved generell trivsel i kroppsøving. Standardavviket er derimot høyere, spesielt hos jentene med 1,45, noe som indikerer en stor spredning i svarene. Noen jenter trives svært dårlig i svømmeundervisning, og noen jenter opplever å trives godt.

For internalisering av kroppsideal er det for guttene minst verdi på tynnhetsidealet, deretter muskuløst ideal. For jentene er det motsatt, de ser ut til å verdsette tynnhet over muskler, men forskjellen er relativt liten. Generell attraktivitet er det idealet som har høyest verdi hos begge kjønn. Det ser ut til at jentene i mye større grad internaliserer tynnhetsidealet sammenlignet med guttene. Dette indikerer at guttene i mindre grad bryr seg tynnhetsidealet. Guttene er derimot opptatt av det muskuløse idealet, her er verdien høyere enn hos jentene. For generell attraktivitet er verdien høyest blant jentene. Standardavviket er relativt lavt med verdier under 1 hos nesten alle variablene for internalisering av kroppsideal, bortsett fra tynt ideal hos jentene. Dette tilsier at svarene er godt samstemt mellom respondentene.

I forhold til variablene om kroppspress fra sosiokulturelle hold viser kjønnsforholdene at jentene i større grad rapporterer press hos samtlige av variablene enn det guttene gjør. De to variablene med laveste verdier er press fra familie og betydningsfulle andre, disse to har henholdsvis lavest verdi for guttene og jentene. Press fra media og jevnaldrende har de høyeste verdiene. Press fra jevnaldrende er den som er høyest for guttene. Den variabelen om press fra ulike sosiokulturelle innflytelser med desidert høyest verdi hos jentene er press fra

media, det er også her den største kjønnsforskjellen ligger. I likhet med standardavvikene for internalisering av kroppsideal er respondentene godt samstemt når det kommer til kroppspress, med unntak i press fra media hos jentene som er 1,37.

Av de andre inkluderte variablene i studien er det for perfeksjonisme jentene som scorer høyest. Begge kjønn har høyere verdier når det kommer til anstrengelser enn for vurderende bekymring. Den gjennomsnittlige forskjellen på disse to målene er for guttene 0,73 høyere, og for jentene 0,62 høyere. Begge kjønn er mer samstemt for vurderende bekymring med standardavvik under 1, enn for anstrengelser med standardavvik over 1. For pubertetsvariabelen blir det rapportert at både guttene og jentene gjennomsnittlig er tidligere i pubertetsutviklingen enn sin jevnaldrende, jentene rapporterer noe tidligere enn guttene. Her avviker det noe fra gjennomsnittet, enda mer hos guttene, men dette kan komme av at svaralternativene strekker seg fra 1 til 7. For variabelen fysisk aktivitet viser guttene høyere verdier enn jentene. Standardavvikene er over 1 hos begge kjønn, guttene virker å være noe mer samstemt med tanke på generell fysisk aktivitet.

Tabell 1: Deskriptiv statistikk

	N	Min	Max	Mean (St. avvik)	
				Gutt	Jente
(1) Trivsel i kroppsoving	125	1	5	3.94 (.73)	3.07 (.89)
(2) Trivsel i svømming	125	1	5	3.64 (1.11)	3.1 (1.45)
(3) Klassesertrinn	125	1	3	1.8 (.78)	1.79 (.81)
(4) Tynt ideal	125	1	5	1.87 (.86)	2.88 (1.02)
(5) Muskuløst ideal	125	1	5	3.15 (.98)	2.76 (.9)
(6) Generell attraktivitet	125	1	5	3.43 (.97)	3.92 (.79)
(7) Press: Familie	125	1	5	1.78 (.7)	1.97 (.71)
(8) Press: Jevnaldrende	125	1	5	2.12 (.86)	2.22 (.98)
(9) Press: Betydningsfulle andre	125	1	5	1.82 (.91)	1.95 (.94)
(10) Press: Media	125	1	5	1.97 (.91)	2.81 (1.37)
(11) Perfeksjonisme: Vurderende bekymring	125	1	5	1.95 (.92)	2.34 (.84)
(12) Perfeksjonisme: Anstrengelse	125	1	5	2.68 (1.08)	2.96 (1.11)
(13) Pubertet	125	1	7	3.73 (1.55)	3.38 (1.27)
(14) Fysisk aktivitet	125	1	6	4.23 (1.04)	3.64 (1.16)

4.2 Korrelasjonsanalysen

I denne delen blir det sett nærmere på korrelasjonsanalysen som er framstilt i tabell 2. Tabellen viser til sammenhenger mellom trivsel i kroppsøving og SATAQ-variablene. I tillegg til generelle målet på trivsel i kroppsøving er det også inkludert et separat mål på trivsel i svømming, som fremmer større eksponering av kroppen. Signifikansverdien er på $p < 0,05$, og beskriver ytterligere hvilke sammenhenger som er statistisk signifikant.

Den eneste signifikante sammenhengen mellom trivsel i kroppsøving og internalisering av kroppsbilde og kroppspress er internalisering av et muskuløst ideal, som viser en positiv sammenheng ($r = 0,29$, $p < 0,05$). Elever som trives med kroppsøving, har dermed høyere verdier for internalisering av et muskuløst ideal. Av de andre sammenhengene er det negative sammenhenger mellom trivsel i kroppsøving og internalisering av tynt ideal, generell attraktivitet, press fra familie og press fra media, men dersom disse ikke er statistisk signifikant ($p > 0,05$) kan det bety at resultatene har forekommet av mer tilfeldighet.

Når det kommer til det separate målet om trivsel i svømming, finner man andre statistisk signifikante sammenhenger. Trivsel i svømming sammenhenger med internalisering av tynt ideal ($r = -0,19$, $p < 0,05$) og generell attraktivitet ($r = -0,19$, $p < 0,05$). Elever som har høyere trivsel i svømming rapporterer dermed lavere verdier for internalisering av disse idealene.

Det finnes også korrelasjonssammenhenger som er statistisk signifikante mellom SATAQ-variablene. Her finnes det positive sammenhenger mellom internalisering av tynt ideal og generell attraktivitet ($r = 0,39$, $p < 0,05$), press fra familie ($r = 0,43$, $p < 0,05$), press fra jevnaldrende ($r = 0,41$, $p < 0,05$), press fra betydningsfulle andre ($r = 0,43$, $p < 0,05$) og press fra media ($r = 0,60$, $p < 0,05$). Det finnes ikke en statistisk signifikant sammenheng mellom tynnhetsidealet og det muskuløse idealet. Når det kommer til internalisering av et muskuløst ideal finnes det positive sammenhenger med press fra familie ($r = 0,26$, $p < 0,05$), press fra jevnaldrende ($r = 0,33$, $p < 0,05$), press fra betydningsfulle andre ($r = 0,29$, $p < 0,05$) og press fra media ($r = 0,24$, $p < 0,05$). For internalisering av generell attraktivitet finnes det positive sammenhenger med press fra jevnaldrende ($r = 0,20$, $p < 0,05$) og press fra media ($r = 0,35$, $p < 0,05$). Det er derimot ingen sammenheng med press fra familie og press fra betydningsfulle andre.

Det finnes også kjønnsforhold i denne korrelasjonsanalysen, her beskrives de negative

verdiene at guttene i større grad rapporterer sammenhengen, og de positive verdiene viser det motsatte. De statistiske signifikante sammenhengene mellom kjønn finnes med internalisering av et tynt ideal ($r=0,48$, $p<0,05$), muskuløst ideal ($r=-0,20$, $p<0,05$), generell attraktivitet ($r=0,27$, $p<0,05$) og press fra media ($r=0,35$, $p<0,05$).

Tabell 2: Korrelasjonsanalyse mellom trivsel i kroppsøving og SATAQ-variablene

Variables	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
(1) Trivsel i kroppsøving	1.000										
(2) Trivsel i svømming	0.361*	1.000									
(3) Kjønn (0 = Gutt, 1 = Jente)	-0.478*	-0.207*	1.000								
(4) Klassestrinn	0.079	0.030	-0.008	1.000							
(5) Tynt ideal	-0.171	-0.185*	0.479*	0.045	1.000						
(6) Muskuløst ideal	0.290*	0.049	-0.203*	0.021	0.071	1.000					
(7) Generell attraktivitet	-0.112	-0.192*	0.265*	0.009	0.386*	0.054	1.000				
(8) Press: familie	-0.080	0.112	0.139	0.115	0.432*	0.260*	-0.013	1.000			
(9) Press: jevnaldrende	0.032	-0.004	0.057	0.143	0.414*	0.327*	0.195*	0.496*	1.000		
(10) Press: andre	0.044	0.036	0.071	0.109	0.432*	0.292*	0.153	0.647*	0.709*	1.000	
(11) Press: media	-0.044	-0.067	0.347*	0.032	0.598*	0.242*	0.349*	0.439*	0.692*	0.666*	1.000

* $p < 0.05$

4.2.1 Supplerende analyser

Det ble gjennomført supplerende korrelasjonsanalyser med de andre inkluderte variablene for å se hvordan disse forholdene henger sammen med elevenes trivsel i kroppsøving, i tillegg til SATAQ-variablene. Disse korrelasjonsmatrisene finnes i vedlegg (Vedlegg 2).

Perfeksjonisme: vurderende bekymring

Perfeksjonistiske tendenser i form av vurderende bekymring viser ingen statistisk signifikante sammenhenger med trivsel. Derimot finnes det statistisk signifikante sammenhenger med perfeksjonistiske tendenser i form av anstrengelser ($r=0,49$, $p<0,05$). Elever som har høyere verdier av perfeksjonisme i form av vurderende bekymring har også høyere verdier av perfeksjonisme i form av anstrengelser. I tillegg er det en sammenheng med pubertet ($r=-0,18$, $p<0,05$) som betyr at elever som er tidligere i pubertetsutviklingen enn sine jevnaldrende rapporterer også høyere tendenser i form av vurderende bekymring. I sammenheng med SATAQ-variablene er det statistisk signifikante sammenhenger med internalisering av tynt ideal ($r=0,44$, $p<0,05$), muskuløst ideal ($r=0,24$, $p<0,05$), press fra familie ($r=0,42$, $p<0,05$), press fra jevnaldrende ($r=0,39$, $p<0,05$), press fra betydningsfulle andre ($r=0,46$, $p<0,05$) og press fra media ($r=0,44$, $p<0,05$). Alle sammenhengene med SATAQ-variablene er positive, som betyr at elever som rapporterer internalisering av kroppsilde og kroppspress også har mer perfeksjonistiske tendenser i form av vurderende bekymring.

Perfeksjonisme: anstrengelser

I likhet med perfeksjonisme i form av vurderende bekymring viser korrelasjonsanalysen at det ikke er noen statistisk signifikante sammenhenger mellom perfeksjonisme i form av anstrengelse og trivsel i kroppsøving. De finnes signifikante sammenhenger med noen av SATAQ-variablene. Internalisering av et tynt ideal ($r=0,25$, $p<0,05$), muskuløst ideal ($r=0,30$, $p<0,05$), press fra jevnaldrende ($r=0,28$, $p<0,05$), press fra betydningsfulle andre ($r=0,23$, $p<0,05$) og press fra media ($r=0,39$, $p<0,05$). Elever som rapporterer internalisering av et tynt ideal, et muskuløst ideal, press fra jevnaldrende, press fra betydningsfulle andre og press fra media vil også har mer perfeksjonistiske tendenser i form av anstrengelser

Pubertet

Når det kommer til pubertet viser korrelasjonsanalysen to statistisk signifikante

sammenhenger, disse med internalisering av et tynt ideal ($r=-0,23$, $p<0,05$) og generell attraktivitet ($r=-0,023$, $p<0,05$). Dette indikerer at elever som rapporterer internalisering av et tynt ideal og generell attraktivitet også rapporterer å være tidligere i pubertetsutviklingen enn sine jevnaldrende. Elever som rapporterer å være senere i pubertetsutviklingen blir i mindre grad internalisert av et tynt ideal og generell attraktivitet.

Fysisk aktivitet

Elever som trives i kroppsøvfaget rapporterer også i større grad at de driver med former for fysisk aktivitet ($r=0,45$, $p<0,05$). Videre finnes det statistisk signifikante sammenhenger mellom fysisk aktivitet og kjønn ($r=-0,26$, $p<0,05$), som betyr at jenter i mindre grad driver med former for fysisk aktivitet enn gutter, noe som den deskriptive statistikken også indikerte (Tabell 1). Elever som er mer fysisk aktive rapporterer mer perfektjonistiske tendenser i form av anstrengelse ($r=0,27$, $p<0,05$). En siste sammenheng skjer med internalisering av et muskuløst ideal ($r=0,33$, $p<0,05$), noe som betyr at elever som er mer fysisk aktive i større grad internaliserer et muskuløst ideal.

4.3 Multivariat regresjonsmodell

I denne delen av resultatkapittelet blir det gjort rede for de merverdige funnene ved den multivariate regresjonsmodellen. Modellen er statistisk signifikant ($p<0,05$) og $R^2=0,49$, noe som betyr at 49% av variasjonen i den avhengige variabelen forklares av de uavhengige variablene. Modellen framstilles i tabell 3 under. Legg merke til at modellen viser antall stjernetegn for graden av signifikans, en stjerne indikerer et signifikansnivå under 0,1 som i denne modellen utelukkes.

Tabell 3: Regresjonsanalyse

Trivsel i kroppsøving	Coef.	St.Err.	t-value	p-value	[95% Conf	Interval]	Sig
Trivsel i svømming	.228	.052	4.36	0	.124	.332	***
Kjønn	-.622	.162	-3.83	0	-.944	-.3	***
Klassetrinn	.18	.083	2.17	.032	.016	.345	**
Tynt ideal	.138	.087	1.58	.117	-.035	.31	
Muskuløst ideal	.149	.077	1.93	.056	-.004	.302	*
Generell attraktivitet	-.083	.08	-1.03	.303	-.242	.076	
Press: familie	-.233	.13	-1.79	.077	-.492	.025	*
Press: jevnaldrende	-.07	.112	-0.63	.531	-.292	.152	
Press: betydningsfulle andre	.02	.119	0.17	.868	-.217	.256	
Press: media	.103	.094	1.10	.274	-.083	.289	
Perfeksjonisme: bekymring	.014	.093	0.15	.879	-.17	.198	
Perfeksjonisme: anstrengelse	-.149	.073	-2.04	.044	-.293	-.004	**
Pubertet	-.026	.047	-0.56	.577	-.118	.066	
Fysisk aktivitet	.303	.065	4.64	0	.173	.432	***
Constant	1.859	.521	3.57	.001	.826	2.892	***
Mean dependent var		3.536	SD dependent var			0.916	
R-squared		0.490	Number of obs			125	
F-test		7.535	Prob > F			0.000	
Akaike crit. (AIC)		277.872	Bayesian crit. (BIC)			320.297	

*** $p < .01$, ** $p < .05$, * $p < .1$

Som tabellen fremviser er både trivsel i svømming statistisk signifikant med trivsel i kroppsøving. Dette betyr at elever som trives med aktiviteter som svømming (0.2, $p < 0,05$) i større grad trives generelt i kroppsøving. Videre er ingen av SATAQ-variablene en statistisk signifikant sammenheng med trivsel i kroppsøving $p > 0,05$. Et par av variablene har i overkant p-verdi for statistisk signifikans, internalisering av et muskuløst ideal ($p = 0,056$ og press fra familie ($p = 0,077$), men siden dette de viser $p < 0,05$, er det ingen direkte sammenheng mellom disse og trivsel i kroppsøving. Modellen viser heller ingen statistisk signifikant sammenheng med de andre SATAQ-variablene, press fra jevnaldrende ($p = 0,53$), press fra betydningsfulle andre ($p = 0,87$) og press fra media ($p = 0,27$), internalisering av tynt ideal ($p = 0,12$), og generell attraktivitet ($p = 0,3$) er heller ikke statistisk signifikant.

Når det kommer til de andre variablene så har samspillet mellom kjønn og perfeksjonisme i form av anstrengelse en statistisk signifikant sammenheng ($-0,15$, $p < 0,05$). Dette indikerer at en økning i perfeksjonistiske tendenser i form av anstrengelse vil redusere trivselen i kroppsøving for elevene. Perfeksjonistisk bekymring har ingen statistisk effekt på trivsel i kroppsøving ($p = 88$). Pubertetsvariabelen er ikke statistisk signifikant ($p = 0,58$). Fysisk aktivitet ser ut til å ha en signifikant effekt på trivsel i kroppsøving (0,3, $p < 0,05$), noe som indikerer at en økning i fysisk aktivitet, om det er i form av egen trening eller organisert idrett vil også øke trivselen i kroppsøving.

Av kontrollvariablene kjønn og klassetrinn, viser det seg at begge er statistisk signifikant. Gutter ser ut til å trives bedre i kroppsøving sammenlignet med jentene (-0,62, $p < 0,05$). Blant klassetrinnene viser resultatet at de eldre elevene trives bedre i kroppsøving enn de yngre elevene.

5.0 Diskusjon

Målet med oppgaven var å undersøke hvorvidt ungdomsskoleelevers opplevelse av kroppsbylde og kroppspress påvirker deres trivsel i kroppsøving. Slik følger problemstillingen: *Hvordan opplever ungdomsskoleelever kroppsbylde og kroppspress, og hvordan påvirker det deres trivsel i kroppsøving og aktiviteter der kroppen er mer eksponert?* Det teoretiske grunnlaget for oppgaven som er gjort rede for i kapittel 2.0, har basert seg hovedsakelig på den kognitive atferdsmodellen til Cash (2011), som forklarer hvordan kroppsbylde påvirker individets sosiale og psykiske funksjon. Funnene i denne studien skal derfor drøftes i lys av teorien til Cash (2011) og basert på det sosiokulturelle perspektivet i tillegg til tidligere forskning. Som det senere vil bli gjennomgått i dette kapitlet er det noen resultater som samsvarer med tidligere forskning, mens andre funn er avvikende.

5.1 Kroppsbylde og kroppspress blant ungdomsskoleelever

Ifølge Schaefer et al. (2015) har foreldre en betydelig rolle når det kommer til barnas kroppspress, og i tillegg blir andre familiemedlemmer ansett å ha sterk innflytelse, som for eksempel søsken. Tidligere forskning viser nokså variasjon i forhold til press fra familie og kroppsbylde (Helfert & Warschburger, 2013; Phares, Steinberg & Thompson, 2004). Elevene i denne studien opplever imidlertid lavt press fra familie enn de andre formene for innflytelse. Hos guttene er det den laveste formen for press.

I likhet med denne studien dokumenterer Helfert og Warschburger (2013) i sin studie også ungdomsskoleelever, og her ble det funnet at verbale kommentarer som var negativt ladet om utseende var mest utbredt blant familier med jenter. Hos studien til Phares et al. (2004) ble det lignende funn koblet opp mot foreldres erting som dermed medførte mer misnøye med egen kropp, depresjon og et større ønske om å være tynn. Det skal bemerkes at utvalget i denne studien var bestående av gutter og jenter mellom 8-11 år, noe som er vesentlig lavere enn i denne studien. Funnene av analysene i dette prosjektet kan forklares av at foreldrenes meninger og påvirkning reduseres gjennom ungdomstiden, og at vennegjengen overtar mye av denne innflytelsen (Wertheim & Paxton, 2011). Hadde oppgaven vært en longitudinell studie som undersøker endringer i fenomener over tid, ville det vært relevant å se om presset fra familien ble redusert. Siden dette er en tverrsnittstudie, kan det ikke trekkes slike konklusjoner. Det er verdt å nevne at utvalget opplever større grad av press fra jevnaldrende,

noe som kan indikere at press fra familie har en reduserende innflytelse på gutter og jenter i ungdomsårene, og at venner har mer innflytelse (Wertheim & Paxton, 2011).

Det er viktig å understreke individuelle variasjoner og unike familiedynamikker og hvordan disse påvirker opplevelsen av kroppspress slik som i studiene til Helfert og Warschburger (2013) og Phares et al. (2004), noe som denne studien ikke tar hensyn til.

Ungdomsskoleelevers opplevelse av press fra betydningsfulle andre er i likhet med press fra familie blant de som har lavest verdi, hos jentene har den lavest verdi. Det ble inkludert et mål på press fra betydningsfulle andre for å fange opp andre nyanser for sosiokulturelt press (Schaefer et al., 2017). Betydningsfulle andre innebærer andre former for sosiokulturell innflytelse som kan antas å ha potensiell sterk påvirkningskraft, disse er for eksempel trenere, lærere eller romantiske partnere (Schaefer et al., 2017; Tiggemann, 2012). Derfor kan resultatene i denne studien virke noe uventet. Grunnen til at det ble rapportert så lavt press fra betydningsfulle andre kan stamme fra at elevene i dette utvalget faktisk opplever et lavt press, noe som også ikke kan utelukkes i forhold til press fra familie, men det kan også være andre grunner for resultatene. I studien til Schaefer et al. (2017) ble det funnet problemer knyttet til press fra betydningsfulle andre og press fra jevnaldrende, ungdommer spesielt hadde vanskeligheter med å skille mellom disse to sosiokulturelle innflytelsene. Et annet poeng som er verdt å nevne er Schaefer et al. (2017) som fremhever at det i fremtidig forskning kan være nyttig å skille mellom ulike grupper av betydningsfulle andre, siden begrepet kan virke upresist og diffust, noe som kan gjøre det vanskelig for elevene å tolke. Dette indikerer at respondenter opplever denne formen for press som tvetydig, noe som kan forklare hvorfor resultatene viser et relativt lavt press fra betydningsfulle andre. Likevel er måleinstrumentet validert av Schaefer et al. (2017), derfor ble det ikke vurdert å gjøre endringer i denne studien med tanke på sammenligning av resultater.

Media anses å ha den mektigste innflytelsen på ungdoms kroppsilde og kroppspress, noe som støttes av både denne studien og tidligere forskning (Levine & Chapman, 2011; Tiggemann, 2012). Dette kommer også frem i en annen studie hvor blir dokumentert at kun en kortvarig eksponering av kroppsideal i media kan føre til direkte forandring i synet på eget kroppsilde (Kleemans, Daalmans, Carbaat & Anschütz, 2018). Gjennom en stadig strøm av idealistiske kroppsfasonger i media, som ofte er urealistiske, men idealisert, kan mediene skape et kroppspress og misnøye hos mange individer i samfunnet. I tråd med disse funnene, bekrefter resultatene fra dette utvalget at press fra media oppleves som den sterkeste formen

for kroppspress, spesielt hos jentene. Hos guttene virker det derimot å ha mindre innflytelse. Kjønnssforhold på kroppsbilde og kroppspress vil bli sett på nærmere.

5.1.1 Kjønnssforhold i internalisering av kroppsbilde og kroppspress

I kapittelet 2 ble det tydelig klart at mye av tidligere forskning på kroppsbilde og kroppspress har vært rettet mot det kvinnelig kjønn. Årsaken er at samfunnet tradisjonelt har hatt en forståelse om at det slike problemer utelukkende har gjeldt jenter og kvinner (Grogan, 2017). Dette har imidlertid endret seg over tid, og forskningen på dette fenomenet har begynt å inkludere det mannlige kjønn (Ricciardelli & McCabe, 2011). Funn i tidligere forskning peker på at kroppsbilde i tilfeller er et like stort problem for gutter som jenter. I likhet med studien til Murnen (2011) og Ricciardelli og McCabe (2011) dokumenterer også denne studien at kroppsbilde og kroppspress ikke utelukkende omhandler det kvinnelige kjønn. Resultatene viser at det finnes konkrete kjønnforskjeller rundt fenomenet, og noen likheter som kan være med på å forklare kjønnssforholdet i utviklingen av kroppsbilde.

Kjønnssforhold i kroppsbilde

Verdiene i tabell 1 tilsier at det rapporteres internalisering av kroppsideal i stor grad spesielt hos jenter, det observeres også en viss grad hos guttene, men problemet ser ut til å være mer utbredt hos jentene. Forskjellen kan tolkes som en indikasjon på at jenter generelt i større grad har et fokus på kroppsbilde, noe som forårsakes av sosiokulturelle faktorer. Ifølge Tiggemann (2012) og Grogan (2017) blir jenter sosialisert fra en tidlig alder til å tenke mye over eget kroppsbilde. At utvalget i denne studien er ungdomsskoleelever samsvarer med utsagnet ovenfor, og at jentene som i større grad er opptatt av kropp og utseende kan dermed medføre misnøye med egen kropp (Fischetti et al., 2020).

Her er verdt å merke seg at ungdomsskoleelever allerede eller begynner å forandre seg kroppslig gjennom puberteten. Ifølge Ricciardelli & McCabe (2011) og Wertheim og Paxton (2011) er dette en periode hvor guttene nærmer seg det ideelle kroppsbilde, mens jentenes kropper beveger seg lenger bort fra idealene. Dette gir også en antydning til hvorfor jenter i større grad internaliserer kroppsidealer og opplever misnøye med egen kropp. I denne studien viser det seg at jentene samlet sett er tidligere i pubertetsutviklingen sammenlignet med guttene, noe som ytterligere kan forklare kjønnssforholdene ved internalisering av ulike kroppsidealer. En studie viser også at gutters kroppsfølelse øker etter hvert som de blir eldre, mens det er motsatt for jenter (Ryan et al., 2009). Derfor er det ikke uventet at unge jenter

opplever internalisering av kroppsideal i større grad enn unge gutter. Gjennom en longitudinell studie ville det vært mer relevant å sett endringer i kroppsilde koblet opp imot puberteten over tid. Selv om dette studien ikke benytter en slik metode, kan resultatene ved puberteten i dette utvalget tolkes å spille en rolle for utviklingen av kroppsilde.

Den største forskjellen på kjønnene ved internalisering av ulike kroppsideal viser seg å være det tynne idealet, og det er tydelig at jentene rapporterer mer internalisering av et tynt ideal. Tidligere forskning antyder at gutter finner idealet om en muskuløs kropp mer ideelt, heller enn en tynn kropp (Ricciardelli & McCabe, 2011). I tillegg viser annen forskning at jenter er mer opptatt av kropper som har tilegner egenskaper som store bryster, tynne midjer og større bakdel, og som dermed skiller dem fra det motsatte kjønn (Murnen, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Dette betyr at observasjonene i denne studien støtter tidligere funn relatert til internalisering av et tynt ideal.

Selv om det ifølge Murnen (2011) kommer frem at det kvinnelige kjønn er mer interessert i kropper som skiller dem fra det mannlige kjønn, tyder resultatene i denne studien at det muskuløse ideal, som ofte knyttes til gutter, ikke er utelukket blant jenter. Guttene ser ut til å bli mer internalisert av et muskuløst ideal enn jentene, noe Schaefer et al. (2017) og Shilling (2012) også påpeker. I tillegg blir det argumentert for at det kan være vanskelig å fange opp internalisering av et muskuløst ideal hos jenter (Schaefer et al., 2017). Likevel gir resultatene i denne studien en viss bekreftelse på at også jentene påvirkes av et muskuløst ideal. Dette gir rom for å argumentere at trender som «fitspiration», der idealet om en veltrent kropp med markerte muskler, gjelder både for gutter og jenter (Carrotte et al., 2017). Dette kommer frem i studien til Tiggemann og Zaccardo (2018) som refererer til noe de kaller «strong is the new skinny». Imidlertid blir jentene i denne studien i gjennomsnitt mer internalisert av et tynt ideal, enn et muskuløst ideal, men blant disse to idealene er kjønnsforskjellen mye større ved et tynt ideal enn hos et muskuløst ideal.

Ettersom dette motstrider funnen til Schaefer et al. (2017) med at kjønnsforholdet ved det muskuløse idealet ikke er like tydelig lenger, indikerer disse resultatene at fenomenet kroppsilde er noe dynamisk som stadig endrer seg i samfunnet (Cash, 2011; Grogan, 2017). Ricciardelli og McCabe (2011) fremhever at idealisering av et muskuløst ideal har vært relevant for det mannlige kjønn i lang tid, mens det hos jentene virker å være et relativt nylig fenomen. I dag blir kropper med lavt kroppsfett og markerte muskler idealisert blant både gutter og jenter, noe som viser at kjønns skillet om sosiokulturelle utseendeideal kan ha begynt å tynne ut. Medias innhold relatert til trening og fitness kan tolkes å ha en betydelig

del av ansvaret for å fremme slike kroppsideal. Dette reflekteres gjennom en tendens til at samfunnet som helhet fokuserer mer på utseende fremfor helse.

Når det gjelder internalisering av generell attraktivitet er dette det idealet som måler høyest verdi hos begge kjønn. Funn i Schaefer et al. (2017) sin studie identifiserer det muskuløse idealet som mest fremtredende hos menn, noe resultatene i denne studien ikke indikerer. På en annen side rapporterer jenter høyere verdier ved generell attraktivitet, noe som tilsier at jenter generelt er mer opptatt av utseende, dette er likevel ikke like tydelig siden skillet mellom kjønnene ikke er så stort. Tidligere forskning har funnet at jenter i større grad er involvert i en utseendekultur der normene for utseende er særlig fremtredende (Helfert & Warschburger, 2013; Murnen, 2011). Resultatene i denne studien kan ha en sammenheng med de mer uttalte normene og forventningene til kroppsideal hos det kvinnelige kjønn, der skjønnhet ofte knyttes opp mot suksess og aksept. Som en konsekvens av dette internaliserer jenter i større grad samfunnets kroppsideal.

Det at jentene i større grad har et utseendefokus i sammenheng med guttene, kan knyttes til begreper som kroppsбилdeinvestering og kroppsбилdeevaluering. Ifølge Cash (2011) og Tiggemann (2012) har elevenes oppfatning til egen kropp og om de ligner på kroppsidealene mye å gjøre med deres misnøye eller tilfredshet med den. Selv om andre faktorer også spiller en sentral rolle, vil det faktum at jenter i større grad internaliserer generell attraktivitet og bruker slike idealer som referansepunkt for selvoppfatning, kunne indikere at de vektlegger investering til egen kropp i en større grad enn guttene (Cash. 2011). Resultatene i denne studien viser også antydninger til dette, men det at guttenes gjennomsnittlige verdi på internalisering av generell attraktivitet overgår et muskuløst ideal indikerer også at guttene legger stor vekt på utseende sitt. Det kan dermed konkluderes med at viktigheten for kropp og utseende knyttet til selvevaluering er relevant hos begge kjønn.

Kjønnsforhold i kroppspress

Kroppspress fra ulike sosiokulturelle hold har tidligere blitt drøftet med utgangspunkt i forventninger basert på tidligere forskning og sammenlignet med funn fra denne studien. Generelt opplever elevene et relativt lavt press. Press fra familie og betydningsfulle andre utgjør de to formene for press med lavest verdi, guttene opplever minst press fra familien, deretter betydningsfulle andre, mens hos jentene er det motsatt. Tidligere forskning støtter opp om at både gutter og jenter opplever press fra familiemedlemmer (Helfert & Warschburger, 2013; Schaefer et al., 2017). Dette kan forklarer noe ved fraværet av kjønnsforskjeller. Selv om resultatene indikerer at opplevelsen av press er relativt lik, påvirkes gutter og jenter av

forskjellige familiemedlemmer på distinkte måter. For eksempel har mødre og kvinnelige familiemedlemmer en positiv innflytelse på gutters kroppsbilde, mens jenter i større grad internaliserer mødrenes normer og bekymringer knyttet til kropp og utseende. På den andre siden er det fedre og mannlige familiemedlemmer som påvirker gutter, spesielt når det kommer til kroppslige forandringer (Helfert & Warschburger, 2013; Ricciardelli & McCabe, 2011). Som tidligere nevnt ble ikke familiedynamiske faktorer undersøkt i denne studien, så det sammenlignes ikke noe med disse funnene noe ytterligere.

Ved rapportert press fra jevnaldrende er det heller ikke noen stor verdiforskjell mellom kjønnene. Tidligere forskning derimot påpeker potensielle kjønnsforskjeller. Ifølge Jones og Crawford (2006) kan jentenes kroppsbilde bli påvirket av både venner og andre ukjente jevnaldrende. Videre er det avdekket at jenter spesielt er opptatt av å unngå å skille seg ut i ungdomsalderen, noe som har en tendens til å skje ved pubertetsutvikling (Wertheim & Paxton, 2011). Disse funnene antyder at presset fra jevnaldrende kan ha en spesielt sterk innflytelse på jenter i ungdomsårene. Resultatene viser at jenter opplever press fra jevnaldrende litt mer enn guttene, men ettersom forskjellen mellom kjønnene er så liten i denne studien, bryter dette med tidligere forskningsfunn. Dette oppleves som noe overraskende med tanke på at utvalget i studien til Jones og Crawford (2006) som også inkluderer elever i ungdomsskolen. Et annet interessant funn i denne studien er at av alle de ulike formene for press fra sosiokulturelle hold, er det press fra jevnaldrende som har høyest verdi hos guttene. Ifølge Jones og Crawford (2006) har gutter som tydelig er deltakere i utseenderelaterte samtaler med sine jevnaldrende med fokus på internalisering av et muskuløst ideal og styrketrening en tendens til å oppleve et slikt press. Dette fremheves også i andre studier som et område hvor guttene ofte legger inn en innsats (Wykes & Gunter, 2005). Hvis man kobler sammen funnene i denne studien, om at gutter opplever mest press fra jevnaldrende, og høy grad av internalisering av et muskuløst ideal, henger dette i tråd med tidligere forskning (Jones & Crawford, 2006). Det ville vært relevant og trekke inn i hvor stor grad elevene engasjeres i prat om kroppsbilde og kroppsideal med sine jevnaldrende.

Den formen for kroppspress hvor det derimot forekommer et tydelig kjønnsforhold, er ved press fra media. I media portretteres kvinnelige kropp og disse blir i større grad idealisert og objektivert, noe som forårsaker at jentene blir mer eksponert for medieinnholdet (Murnen, 2011; Tiggemann, 2012). Dette samsvarer med funnen i denne studien hvor jentene viser å oppleve langt mer press fra media enn det guttene opplever. Ifølge Tiggemann (2012) har medieinnholdet som ungdommen eksponeres av vist seg å skape forutsetninger for å utvikle et

negativt kroppsbilde. Det finnes også forskning som tilsier at det mannlige kjønn utsettes for press fra media (Grogan, 2017; Levine & Chapman, 2011). I denne studien rapporteres det et relativt lavt press fra media blant guttene. Dette kan forklares gjennom at guttene har mer adaptive strategier når det kommer til påvirkning på kroppsbildet. Ifølge Ricciardelli og McCabe (2011) har de tendenser til å overse det negative med egen kropp, og heller fokusere på det positive, noe som kan bidra til å dempe den påvirkende effekten.

5.1.2 Korrelasjoner mellom kroppsbilde og kroppspress

Internalisering av kroppsidealer kommer som følge av kontinuerlig vektlegging av utseende og kropp i samfunnet (Schaefer et al., 2015). Ut ifra resultatene i tabell 2, finnes det sammenhenger mellom internalisering av kroppsidealer og press fra ulike sosiokulturelle påvirkere. I tråd med TIM og den sosiokulturelle modellen samstemmer funnene i denne studien med tidligere forskning som knytter kroppspress til internalisering av idealer (Keery et al., 2004; Tiggemann, 2012). Dette tolkes som at de ulike formene for sosiokulturelt press påvirker individets kroppsbilde gjennom internalisering av kroppsideal (Keery et al., 2004). Selv om denne studien ikke kan gi direkte innsikt i hvordan ulike former for press påvirker internalisering av idealer, gis det gode indikasjoner på at det finnes sammenhenger mellom faktorene. Ved å trekke inn tidligere forskning, er det mulig å danne et helhetlig bilde av hvorfor og hvordan faktorene henger sammen.

Resultatene viser at elever som rapporterer å oppleve press fra familien indikerer også en tendens til å internalisere et tynt ideal. Schaefer et al. (2015) mener at familiemedlemmer påvirker internaliseringen av idealer både direkte og indirekte. Sammenhengen mellom press fra familien og internalisering av et tynt ideal kan antas å komme av foreldremodellering, som på indirekte vis vil påvirke barna (Tiggemann, 2012). Som tidligere påpekt i denne studien, observeres det at jentene internaliserer et tynt ideal i større grad enn guttene. Ifølge Helfert og Warschburger (2013) og Phares et al. (2004) viser det seg at jenter oftere tar til seg foreldrenes normer for utseende, og at de i tillegg blir mer utsatt for negative verbale kommentarer om kropp og utseende. Sammenhengen mellom press fra familie og internalisering av et tynt ideal kan dermed trekkes opp mot tidligere forskning.

Tidligere i resultatkapittelet ble det gjort rede for at det er sammenhenger mellom press fra familie, betydningsfulle andre, jevnaldrende og media og internalisering av et tynt ideal og et muskuløst ideal. Internalisering av generell attraktivitet virker å ikke ha noen direkte

sammenheng med press fra familie og press fra betydningsfulle andre. Ifølge Tiggemann (2012) har effekten fra jevnaldrende alltid en betydningsfull påvirkning på både det mannlige og det kvinnelige kjønn, helt fra ungdomsårene til voksen alder. Tidligere i dette kapittelet ble det nevnt at ungdommer engasjerer seg i en kultur og samtaler om utseende, både blant jenter og gutter (Jones & Crawford, 2006). På samme vis som ungdommer blir utsatt for foreldremodellering, skjer dette også blant jevnaldrende i form av kroppsbildemodellering (Tiggemann, 2012). Basert på disse funnene er det naturlig å forvente en sammenheng mellom disse faktorene. Andre faktorer som blir påpekt å ha en effekt på relasjonen mellom kroppsbilde og kroppspress er pubertetsutvikling. Ungdommer som utvikler seg i annen takt enn sine jevnaldrende, også kalt «the off-time hypothesis», kan dette føre til betydelige bekymring om egen kropp (Wertheim & Paxton, 2011). Som følge av pubertetsperioden blir ungdommer utsatt for store fysiske og psykiske endringer. Dette fører ofte til sammenligning med sine jevnaldrende, og ifølge Kleemans et al. (2018) skjer dette når likheten oppfattes å være høy. Dette kan også anses å være en effekt på opplevelsen av press fra jevnaldrende. Modellen TIM påpeker at individer opplever sosiokulturelt press gjennom to prosesser, hvor sammenligning av utseende er an av dem (Keery et al., 2004). Slik forståelsen av press fra jevnaldrende blir beskrevet i tidligere forskning, støttes ved resultatene fra denne studien.

Den mest betydningsfulle relasjonen mellom internalisering av kroppsideal og kroppspress i denne undersøkelsen, ligger mellom internalisering av et tynt ideal og press fra media. Dette harmonerer vel med funn fra en annen studie, hvor det konstateres en sterk assosiasjon mellom medieeksponering og internalisering av et tynt ideal (Tiggemann, 2012). Et høyere press fra media virker å øke sterkt med et ønske om en tynnere kropp. Grogan (2017) påpeker hvordan bilder i media bidrar til endringer i hvordan egen kropp blir oppfattet og vurdert, og at dette ofte forekommer blant ungdom. Et funn i Tiggemann (2012) sin studie indikerer at sosiale medier spesielt viser seg å være knyttet til et økt ønske om å ha en tynn kropp og misnøye med kroppsvekt hos jenter. I henhold til faktorene som fremheves av tidligere forskning kan disse tolkes å være en medvirkende årsak til den sterke relasjonen mellom mediepress og internalisering av et tynt ideal.

Det er ikke bare internalisering av et tynt ideal som viser en sammenheng med press fra media. Det fremstår også en sammenheng mellom internalisering av et muskuløst ideal og generell attraktivitet. Dette viser at press fra media og generell internalisering av kroppsideal henger sammen. Forskning indikerer at individer som følger brukere der innholdet omhandler trening og helse på sosiale medier vil føre til en generell økning i internalisering av

kroppsidealer og et større ønske om å være slank (Cohen et al., 2017). Det er også dokumentert for at en kortvarig eksponering av innhold som omhandler kropp, helse og trening i sosiale media vil ha en direkte effekt som kan fremme at ungdom utvikler et negativt kroppsbilde (Kleemans et al., 2018). Bruken av sosiale medier kan antas å være relativt høy blant ungdommer i alderen 13-16 år. Dette kommer blant annet frem i studien til Hausmann, Touloumtzis, White, Colbert og Gooding (2017) hvor av 83,2% av 168 jenter rapporterte å bruke Instagram. Dette kan indikere at når elevene i denne undersøkelsen ble spurt om medieeksponering, er det stor sannsynlighet for at de bruker sosiale medier som referansepunkt, ettersom spørsmålene ikke beskrev noen spesifikke medieformer. Studiens resultater kan tolkes som indikasjoner på at ungdom som opplever press fra media kan bli utsatt for internalisering av kroppsideal generelt, noe som støttes av tidligere forskning.

Press fra betydningsfulle andre regnes også som en sentral aktør i utviklingen av kroppsbilde, og dermed som en del av de sosiokulturelle innflytelsene på fenomenet (Schaefer et al., 2017). I denne undersøkelsen viser det sammenhenger mellom press betydningsfulle andre og internalisering av et tynt ideal, og et muskuløst ideal, men ikke generell attraktivitet. Tidligere ble det nevnt at denne formen for press kunne oppleves noe uklart blant elevene ettersom det også finnes et mål på press fra jevnaldrende (Schaefer et al., 2017). Dette kan ha vært en medvirkning på at sammenhengen mellom press fra andre og generell attraktivitet ikke er signifikant. Likevel kan det argumenteres for at det finnes en kobling mellom betydningsfulle andre og internalisering av ungdomsskoleelevers kroppsbilde. Dette delkapittelet gir grunnlaget for å kunne konkludere med at kroppsbilde i stor grad påvirkes av sosiokulturelle innflytelser (Grogan, 2017).

Den kognitive atferdsmodellen, som vektlegger at kroppsbilde formes av og er sammenflettet med sosiale erfaringer, støttes i likhet med tidligere forskning også av denne studien (Cash, 2011). Ungdomsskoleelever som opplever kroppspress, blir også i større grad internalisert av kroppsidealer. Dette er en indikasjon på at de ulike sosiokulturelle innflytelsene kan ha en sterk effekt på utviklingen av kroppsbilde blant ungdom og hvordan dette påvirkes ved sammenligning av kropp og utseende (Tiggemann, 2012).

5.2 Trivsel i kroppsøvfingsfaget og svømming

Hittil er det blitt drøftet hvordan ungdomsskoleelever opplever kroppsbilde og kroppspress fra ulike sosiale hold. Videre skal det drøftes påvirkningen disse faktorene har på elevenes trivsel

i kroppsøving. Ifølge den kognitive atferdsmodellen til Cash (2011) kan kroppsøving i skolen fungere som en nærliggende og påvirkende faktor for kroppsbylde. Modellen understreker det gjensidige samspillet mellom kognitive og følelsesmessige prosesser, fysisk respons og individuell atferd og miljømessige kontekster i utviklingen av kroppsbylde (Cash, 2011; Grogan, 2017). Situasjoner der kroppen eksponeres er spesielt relevant, og anses som nærliggende hendelser som kan utløse eller opprettholde påvirkningen på kroppsbylde (Cash, 2011). Kroppsøvingssituasjonen er et eksempel på hvor slike situasjoner kan føre til adaptive reaksjoner, som for eksempel å skjule kroppen eller unngå deltakelse i det hele tatt (Cash, 2011). Først skal det drøftes betydningen av kroppsbylde og kroppspress for elevenes trivsel i kroppsøvingssituasjonen, i tillegg trekkes trivsel i svømming inn.

Kroppsøving er et sentralt fag i skolen med bakgrunn i at fysisk aktivitet anses å være en betydningsfull faktor for psykologisk velvære (Slater & Tiggemann, 2011). Som tidligere nevnt er formålet med til faget å stimulere til livslang bevegelsesglede og gi gode forutsetninger for en fysisk aktiv livsstil etter endt skolegang (Kunnskapsdepartementet, 2019). Forskning har dokumentert at kroppsøvingssituasjonen har en avgjørende rolle for å skape positive opplevelser knyttet til fysisk aktivitet og bevegelse, og dermed legge grunnlaget for en livslang glede for fysisk aktivitet, trening og idrett (Carroll & Loumidis, 2001; Lorusso et al., 2013; Smith & St Pierre, 2009). Å tolke ungdomsskoleelevers trivsel i kroppsøving kan være kompleks, selv om mange elever rapporterer å trives i faget, finnes det også mange som mistrives. Årsakene til disse forskjellene baseres som regel på faktorer knyttet til kroppen, men det finnes også andre bakenforliggende grunner (Carroll & Loumidis, 2001; Smith & St Pierre, 2009).

Ifølge Lodewyk og Pybus (2013 og Ryan et al. (2009) har kroppsbylde en betydning for deltakelse i kroppsøving og andre miljøer hvor fysisk aktivitet er sentralt. Forskning innenfor både kroppsøving og svømming indikerer at elevers kroppsbylde og opplevelsen av kroppspress har en innvirkning på deres trivsel i faget. Resultatene fra denne studien indikerer at internalisering av et muskuløst ideal har en direkte sammenheng med trivselen i kroppsøvingssituasjonen og at internalisering av et tynt ideal og generell attraktivitet har en signifikant sammenheng med svømmeundervisning. I regresjonsmodellen viser derimot ingen av variablene rundt internalisering av kroppsideal og opplevelse av kroppspress noen lineær sammenheng når det kontrolleres overfor de andre variablene. Disse funnene grunnlaget for drøftingen i dette delkapittelet.

Internalisering av et muskuløst ideal

I tabell 2. viser det seg at det er en positiv statistisk signifikant sammenheng mellom internalisering av et muskuløst ideal og trivsel i kroppsøving. Flere funn fra tidligere forskning kan belyse den positive effekten et ønske om muskuløs kropp har på trivselen i kroppsøving. Det er flere grunner som kan ha bidratt til denne positive sammenhengen. Kroppsøvingsundervisning som arena tilrettelegger muligheten for å bedrive sosial sammenligning mellom egen og andres kropp, noe som ifølge Ricciardelli og McCabe (2011) forekommer spesielt blant gutter, som tradisjonelt har vist tendenser til selvfavoriserende bias. Dette kan tolkes å være en personlig egenskap, som ifølge Hjemdal et al. (2006) kan fungere som beskyttende og positivt overfor utviklingen av kroppsbilde.

Tidligere forskning har dokumentert at det mannlige kjønn over lang tid har internalisert et muskuløst ideal (Ricciardelli & McCabe, 2011), noe som tradisjonelt har vært knyttet til kroppens funksjonalitet og ofte assosiert med idrettslige prestasjoner. Ifølge Abbott og Barber, (2011) og Frederickson og Roberts (1997) kan funksjonsbaserte verdier integreres i kroppsbildet, og selv om de ikke erstatter utseendebaserte verdier vil positive kroppslige opplevelser som mestring av fysiske utfordringer påvirke utviklingen av eget kroppsbilde ved å fremme selvsikkerhet og beskytte mot selvobjektivering. I tillegg er det bevist at internalisering av et muskuløst ideal blant gutter er knyttet til atferd, engasjement og deltakelse rettet mot å oppnå en fysikk med mer muskler (Schaefer et al., 2017). Kroppsøving er et fag som utgjør en kontekst som kan fremme dette ønsket, og hjelpe med å realisere dette. Det at en økning i internalisering av et muskuløst ideal samsvarer med en økning i trivselen i kroppsøving kan derfor forstås i tråd med det Schaefer et al. (2017), Abbott og Barber (2011) og Frederickson og Roberts (1997) fremhever. Denne tolkningen av funnet henger også i tråd med resultatene i annen forskning, som indikerer at gutters kroppsbilde generelt har mindre innvirkning på deres psykososiale funksjon, noe som kan tyde på at internalisering av kroppsidealer ikke vil ha den negative effekten for deres trivsel i kroppsøving (Levine & Chapman, 2011).

Ifølge Levine og Chapman (2011) har ikke internalisering av et muskuløst ideal den samme innvirkningen som det tynne idealet hos det kvinnelige kjønn. Kroppsbilde anses å være mer knyttet til det psykososiale velvære for det kvinnelige kjønn enn for det mannlige kjønn (Murnen, 2011). Basert på funnene i denne studien er det en antydning til at dette gjelder generelt for internalisering av et muskuløst ideal uavhengig av kjønn, noe som ytterligere forklarer den positive effekten idealet har på trivsel i kroppsøving. I tillegg kommer det frem i

en rekke tidligere studier at dette kan skyldes idrettslig bakgrunn og fysisk kompetanse, som potensielt kan redusere påvirkningen internalisering av kroppsidealene har på deres psykososiale velvære, inkludert trivsel i kroppsøving (Carmona et al., 2015; Kerner et al., 2018; Lodewyk & Pybus, 2013; Murnen, 2011). Som tidligere nevnt er ikke det muskuløse idealet signifikant i regresjonsmodellen, så det kan dermed ikke trekkes noen konklusjon for dette når det også kontrolleres for fysisk aktivitet. Likevel kan det antas å ha en sammenheng ettersom resultatene indikerer at fysisk aktivitet, egentrening og organisert trening kombinert har en positiv effekt på trivsel i kroppsøving. Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og trivsel i kroppsøving vil utforskes nærmere senere i oppgaven.

Det finnes også forskning som viser motstridende funn av internalisering av et muskuløst ideal. Som tidligere nevnt knyttes dette idealet ofte opp mot begrepet «fitspiration», og selv om denne studien ikke inkluderer noen spørsmål som direkte omfatter et fitnessideal, er det fortsatt grunn til å anta at noen elever bruker dette som referanse, gitt idealets økende relevans i dagens samfunn. Studien til Tiggemann og Zaccardo (2018) indikerer at internalisering av et muskuløst ideal kan ha negative sammenhenger i likhet med de andre idealene. Funnene i denne studien viser imidlertid ingen indikasjon på at et ønske om en muskuløs kropp har noen negativ påvirkning på trivsel i kroppsøving, og dermed har den ikke en like ødeleggende virkning som de andre idealene potensielt kan ha.

Internalisering av et tynt ideal

Internalisering av et tynt ideal viser ingen signifikant sammenheng med generell trivsel i kroppsøving. Likevel er også dette et funn som kan drøftes i lys av tidligere forskning. Ifølge Levine og Chapman (2011) er internalisering av et tynt ideal fremhevet som det mest skadelige idealet for jenters psykososiale velvære. Tidligere forskning viser også at det tynne idealet har en innvirkning gjennom puberteten i ungdomsårene, spesielt hos jenter (Wertheim & Paxton, 2011). I tabell 5. kommer det frem en sammenheng mellom internalisering av et tynt ideal og opplevelse av pubertetsutvikling. Denne sammenhengen indikerer at elever som opplever å være tidligere i pubertetsutviklingen enn sine jevnaldrende også internaliserer et tynt ideal i større grad. Dermed kan det tolkes at funnet i denne studien samsvarer med det Wertheim og Paxton (2011) fremhever. Dette skal drøftes ytterligere senere i oppgaven.

Ifølge Lodewyk et al. (2009), hvor studien består av elever i 9. og 10. klasse, blir det fremhevet at elevenes selvoppfatning til kroppsstørrelse vil påvirke trivselen i kroppsøving. Dersom selvoppfatningen til egen størrelsen på kroppen er verre, vil dette føre til redusert trivsel. I lys av tidligere forskning er det rimelig å forvente en negativ effekt mellom et tynt

ideal og trivsel i kroppsøving. Studien til Lodewyk et al. (2009) benytter seg av andre måleinstrument, og dette kan være noe grunnen til at det ikke forekommer noen signifikant sammenheng i denne studien.

Der det derimot forekommer en signifikant sammenheng, er mellom internalisering av et tynt ideal og trivsel i svømming. Selv om svømming er en sentral del av kroppsøving i den norske skolen, er det likevel plausibelt å komme med antagelsen om at elevene opplever svømmeundervisning som en helt annen arena enn resten av kroppsøvingundervisningen. Med tanke på kroppsbylde og kroppspress opplever trolig elevene svømming på en annen måte enn andre aktiviteter i faget. Dette antydes også av resultatene i denne studien. Ut ifra tabell 1. viser guttene gjennomsnittlig å trives bedre generelt i kroppsøving enn i svømming, likevel rapporterer de relativt høy trivsel også i svømming. For jentene viser resultatene overraskende nok at de trives gjennomsnittlig bedre i svømming enn i kroppsøving, forskjellen er nokså liten. I tillegg er det den variabelen med høyest standardavvik sett bort ifra pubertetsvariabelen, som tilsier store uenigheter om trivselen blant jentene. Ifølge Kerner et al. (2018) har ikke kroppsøvingens innhold noen spesiell innvirkning på forholdet mellom elevenes kroppsbylde og trivsel, med unntak av svømming. Derfor kan svømming antas å fremheve bekymring til egen kropp, som kan føre til redusert deltakelse og trivsel i undervisningen.

Av aktivitetene i kroppsøving der kroppen blir spesielt eksponert er svømming en av dem, og tydelig den mest sentrale, gitt at elevene må bruke svømmetøy. I en slik kontekst er det en større sannsynlighet for at elevene opplever bekymring rundt kroppsbylde (Flinton & Scranton, 2001). Ifølge James (2000) møter elevene ofte barrierer under svømmeundervisning. Sammenhengen mellom trivsel i svømming og tynt ideal som kommer frem i denne studien ser ut til å ha en negativ relasjon. En større grad av internalisering av et tynt ideal fører til at elevene trives mindre i svømmeundervisning. Dette er i tråd med funn fra tidligere forskning (Bailey et al., 2014; Frederick et al., 2006). Disse studiene knytter også denne sammenheng med jenters opplevelse av aktiviteten. Ifølge Bailey et al. (2014) og Frederick et al. (2006) opplever jenter svømmeundervisning ofte som en såpass ubehagelig utfordring at det påvirker både deltakelse og trivselen. Dette kommer også frem i James (2000) sin studie hvor elevene velger heller å unngå svømmeundervisning dersom det føles ubehagelig nok, noe som går ut over trivselen.

Internalisering av generell attraktivitet

Internalisering av generell attraktivitet viser i likhet med det tynne idealet heller ikke noen signifikant sammenheng med trivsel i kroppsøving. Uansett er det relevant å drøfte hvorfor dette oppstår i lys av tidligere forskning. Det er rimelig å anta at elevene i stor grad bruker utseende sitt som referansepunkt av generell attraktivitet. Ifølge Tiggemann (2012) kan sammenligning av utseende føre til kroppsmisnøye. Tidligere forskning indikerer at negative tanker om eget utseende og kropp kan medføre redusering av selvtillit og motivasjon i miljøer hvor det bedrives fysisk aktivitet, dette kan oppfattes å hemme deltakelsen slike miljøer i tillegg til kroppsøving (Lodewyk et al., 2009). Andre funn viser at bekymring knyttet til kropp og utseende kan fremme angst rundt mestring og testing i kroppsøvingsundervisning (Lodwyk & Sullivan, 2016). På en annen side vil en positiv selvoppfattelse rundt egen kropp skape gode forutsetninger for selvevaluering som kan påvirke trivselen i kroppsøving på en positiv måte (Cash, 2011; James & Embrey, 2002; Kvalem, 2007). Basert på disse funnene kan en større grad av internalisering av generell attraktivitet anses å ha en negativ effekt på trivsel i kroppsøving. Ettersom dette idealet ikke viser noen direkte sammenheng, kan ikke det konkluderes i denne studien.

I likhet med internalisering av et tynt ideal forekommer det også en signifikant sammenheng mellom generell attraktivitet og trivsel i svømming. Her er det også en negativ sammenheng, og den innebærer at elever som internaliserer generell attraktivitet i større grad, trives mindre i svømmeundervisning. På samme vis som for internalisering av et tynt ideal henger dette i tråd med tidligere forskning (Bailey et al., 2014; Frederick et al., 2006). Ifølge James (2000) vil jenters kropper gjennom puberteten, sjeldent samsvare med de urealistiske idealene fremstilt i media. Medieinnholdet opprettholder en forestilling om at det mannlige kjønn dømmer det kvinnelige kjønn etter deres utseende (James, 2000). Basert på det James (2000) fremhever kan det forventes at jenters trivsel i svømming vil være mer redusert i sammenheng med puberteten og press fra media. Ettersom pubertetsvariabelen ikke korrelerer med disse variablene, er det vanskelig å konkludere noe ut fra resultatene i denne studien.

Siden utvalgets jenter rapporterer gjennomsnittlig å trives bedre i svømmeundervisning enn generelt i kroppsøving, kan det virke som dette motstrider funn fra tidligere forskning. Årsaken til dette kan trolig ha kommet av at trivsel i kroppsøving blir målt med måleinstrumentet EES med åtte forskjellige spørsmål. Av de åtte spørsmålene er det to som kan anses å gi variabelen lavere gjennomsnittlige verdier: «det er ingenting jeg heller ville

gjort» og «jeg er oppslukt i aktiviteten». Selv om elevene rapporterer at de trives godt i faget er det rimelig å anta at disse spørsmålene kan tolkes som avhengighet i større grad enn trivsel.

Opplevelse av kroppspress

Når det kommer til opplevelse av kroppspressets betydning for trivsel i kroppsøving er det ingen av variablene som viser noen signifikant sammenheng. Dermed kan det ikke konkluderes noe ut ifra resultatene. Likevel er det relevant å drøfte i lys av tidligere forskning, og det kan argumenteres for at det finnes indirekte innvirkninger.

Ifølge det sosiokulturelle perspektiv utøver disse ulike formene for press sin innvirkning på kroppsbilde ved hjelp av sammenligning av utseende og internalisering av kroppsideal (Keery et al., 2004). Press fra familiemedlemmer, jevnaldrende, betydningsfulle andre og media kan anses å ha sterk innflytelse på individers kroppsideal og oppfattelsen av eget utseende (Schaefer et al., 2015; Schaefer et al., 2017; Tiggemann, 2012). Derfor kan en indirekte påvirkning på trivsel i kroppsøvingfaget gjennom internalisering av kroppsideal være en medvirkende kilde i denne studien. Disse faktorene kan også ha en innflytelse som forsterker hverandre, noe som ikke kan utelukkes å være tilfellet her.

Press fra ulike sosiokulturelle hold har tidligere blitt drøftet å ha en påvirkning på kroppsbilde. Kroppsøving er en arena som fremmer tilgjengelighet for eksponering av kroppen og sammenligning (Kerner et al., 2018). Ifølge Flintoff og Scraton (2001) og James (2000) kan dette påvirke elevenes trivsel på en negativ måte gjennom ubehagelige situasjoner. Dette kan tolkes å være en indirekte virkning fra sosiokulturelt press på elevenes trivsel i kroppsøvingfaget gjennom internalisering av kroppsideal.

Basert på det som har blitt drøftet ovenfor kan man forvente at kroppsbilde, inkludert kroppspress, har en innflytelse på hvordan ungdomsskoleelever trives i kroppsøvingfaget. Den kognitive atferdsmodellen til Cash (2011) understreker kroppsøvingfagets betydning som en proksimal hendelse der elevenes kropp står i sentrum, noe som gir kroppsbilde relevans. Faget legger til rette for dynamiske samspill mellom eleven og miljøet rundt, og at dette påvirker deres følelser og handlinger hos egen kropp (Cash, 2011). Internalisering av et muskuløst ideal hadde en positiv sammenheng med trivsel i kroppsøving, noe som antyder at dette idealet ikke har en like negativ konsekvens. I lys av tidligere forskning kunne dette forventes (Levine & Chapman, 2011). Internalisering av generell attraktivitet, som handler om elevenes generelle interesse til sitt eget utseende fører blant annet til kroppsmisnøye i svømmeundervisning (Tiggemann, 2012), noe som også kom frem ved internalisering av et

tynt ideal. I denne studien manifesterte disse funnene som innflytelse på trivsel eller mistrivsel i kroppsøving, noe som belyser kompleksiteten ved sammenhengen mellom kroppsbilde, kroppspress og trivsel i kroppsøving.

5.3 Betydningen av pubertet, fysisk aktivitet og perfeksjonisme

I den kognitive atferdsmodellen til Cash (2011) illustreres det hvor komplekst fenomenet kroppsbilde er, og at det mange faktorer som spiller en sentral rolle. Det ville blitt et ekstremt omfattende prosjekt å inkludere alle faktorene i en undersøkelse. Derfor er det kun inkludert noen faktorer, for å se hvilken effekt de har på kroppsbilde og trivsel i kroppsøving blant elever i skolen. Av faktorene inkludert er det forsket på pubertet og fysisk aktivitet i sammenhengen med kroppsbilde og trivsel i kroppsøving (Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011; Slater & Tiggemann, 2011; Abbott & Barber, 2011). Med tanke på utvalgets alder har puberteten som faktor på kroppsbilde, kroppspress og trivsel i kroppsøving stor relevans. Puberteten innebærer store fysiske endringer som direkte vil påvirke ens syn på egen kropp. I forhold til fysisk aktivitet er det rimelig å anta at dette vil ha en positiv effekt på kroppsbilde og trivsel i kroppsøving. Desto mer man bruker kroppen, jo bedre vil synet på egen kropp bli, dette knyttes opp mot andre sentrale faktorer (Abbott & Barber, 2011). Når det kommer til perfeksjonisme, knyttes dette til kroppsbilde ved opprettholdelsen av overambisiøse standarder, både når det gjelder utseende og prestasjon. Tidligere forskning indikerer at det finnes sammenhenger mellom perfeksjonisme, kroppsbilde, kroppspress og trivsel i kroppsøving (Nigar & Naqvi, 2019; Stoeber & Rambow, 2007). I dette delkapittelet skal det drøftes rundt betydningen pubertet, fysisk aktivitet og perfeksjonisme har for ungdomsskoleelevers trivsel i kroppsøving, i tillegg drøftes det hvilken betydning det har for internalisering av kroppsbilde og opplevelse av kroppspress.

Pubertet

Som tidligere nevnt viser resultatene i denne studien at elevene opplever å være gjennomsnittlig tidlig ute med pubertetsutviklingen enn sine jevnaldrende. Tidligere forskning indikerer at ungdommer som opplever å være tidligere eller senere i puberteten enn sine jevnaldrende, vil ha en større sannsynlighet for å utvikle et negativt kroppsbilde (Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Knyttet opp mot det Ricciardelli og McCabe referer til som «the off-time hypothesis» kan dette tyde på at utvalget gjennomsnittlig føler at de ikke passer inn med sine jevnaldrende.

Kjønnsforholdet i pubertet i denne studien viser at jentene gjennomsnittlig opplever å være enda tidligere ut med pubertetsutviklingen enn guttene. Dette er ingen overraskelse ettersom det kvinnelige kjønn generelt begynner puberteten to år før det mannlige kjønn. Ifølge Stattin og Magnusson (1990) vil guttene oppleve å komme nærmere sine kroppsideal gjennom puberteten som følge av økt muskelvolum, at de blir høyere og bredere skuldre, mens det hos jentene fungerer motsatt og er knyttet til en negativ utvikling i kroppsbilde. Siden jentene gjennomsnittlig opplever å være tidligere i pubertetsutviklingen enn sine jevnaldrende, er det rimelig å anta at jentene generelt i dette utvalget i opplever å ha et mer negativt kroppsbilde enn guttene, basert på tidligere forskning.

I korrelasjonsanalysene kommer det frem sammenhenger mellom pubertet og internalisering av et tynt ideal og generell attraktivitet (tabell 5.). Dette indikerer at elevene som opplever å være tidligere i pubertetsutviklingen, også opplever å et ønske om å være tynnere og mer attraktiv. I studien til Siegel et al. (1999) ble det funnet at ungdomsjenter med senere pubertetsutvikling hadde tendenser til å ha positive effekter snarere enn negative. Disse positive effektene samsvarer med internalisering av et tynt ideal. Dette kan tolkes å henge sammen med at jenter som senere kommer i puberteten ligger nærmere kroppsidealet enn de som modnes tidligere. De hvite jentene som opplevde å være tidligere i pubertetsutviklingen derimot, responderte negativt ved oppfattelse av kroppsbilde (Siegel et al. 1999). Dermed samsvarer resultatene fra denne studien med funn fra Siegel et al. (1999) sin studie, men det er verdt å påpeke at korrelasjonsanalysen også har beregnet guttenes svar.

Det ble nevnt tidligere at guttene er nærmere knyttet til internalisering av et muskuløst ideal, men ettersom sammenhengen mellom pubertet og muskuløst ideal ikke er direkte, er det vanskelig å konkludere noe om den relasjonen. Det kan likevel tenkes at guttene som opplever å være tidligere i pubertetsutviklingen i denne studien også har et større ønske internaliserer et tynt ideal, men ut ifra statistikken er det mer trolig at disse guttene heller har et ønske om generell attraktivitet (tabell 1.). Dette kan tolkes å motstride med Siegel et al. (1999) sin studie som viser til at hvite gutter ikke påvirkes av opplevd pubertetsutvikling. Wertheim og Paxton (2011) påpeker at pubertetsutvikling hos jenter i større grad kan medbringe kroppsrelaterte bekymringer når de ikke utvikles i takt med sine jevnaldrende. Med utgangspunkt i det Wertheim og Paxton (2011) viser til, i tillegg til «the off-time hypothesis» av Ricciardelli og McCabe (2011), ser det ut til at funn i denne studien samsvarer bedre med det Stattin og Magnusson (1990) beskriver om pubertetsutvikling, spesielt hos jentene.

I en nylig studie av Lunde, Reinholdsson og Skoog (2023) nevnes det at jenter om som oppfattet å være senere i pubertetsutviklingen, var mer sannsynlig å rapportere et fravær fra kroppsøving. Resultatene fra denne studien viser at pubertet ikke har noen signifikant sammenheng, og dermed er det vanskelig å konkludere noe om pubertetsutviklingens effekt på trivsel i kroppsøving. Likevel kan det tenkes å være en underliggende effekt, spesielt i svømming, ettersom begge variablene viser en signifikant sammenheng med de samme kroppsidealene. I tillegg har tidligere forskning dokumentert at elever som modnes usynkronisert med sine jevnaldrende i større grad kan være utsatt for høyere utseende investering (tidligere pubertetsutvikling) og lavere funksjonell investering (senere utvikling) (Lunde et al., 2023). Dette henger sammen med det Ricciardelli og McCabe (2011) kaller «the off-time hypothesis». Denne sammenhengen ble derimot ikke utforsket i denne studien.

Fysisk aktivitet

Resultatene i den deskriptive tabellen viser at ungdomsskoleelevene i dette utvalget driver i stor grad med fysisk aktivitet generelt, noe som er et positivt tegn. Ifølge tidligere forskning viser det seg at gutter i større grad driver med fysisk aktivitet og trening enn jentene (Slater & Tiggemann, 2011). Dette samsvarer med resultatene i denne studien hvor guttene rapporterer å drive mer med fysisk aktivitet og trening enn jentene (tabell 1.). Det at guttene virker å være mer opptatt av fysisk aktivitet henger tett sammen med at dette anses å være sentral arena for guttenes mentale, sosiale og fysiske utvikling. Dette funnet kan også knyttes til forskjeller i tilgjengeligheten av sportslige alternativer og kjønnsrolleforventninger (Slater & Tiggemann, 2011). Om man bor på et tettsted, slik store deler av Norge består av, har man nødvendigvis ikke de samme mulighetene til forskjellige idretter som i en by. Samtidig har jenter en tendens til å oppfatte det å drive med idrett som noe ikke-feminint (Slater & Tiggemann, 2011), og ifølge Engel (1994) hevder at det er i ungdomsårene at viktigheten av feminitet øker, at idretten begynner å virke uforenlig med det feminine. Det er derfor verdt å nevne at funnet til Engel (1994) trolig hadde større relevans på den tiden, og at kjønnsrolleforventningene i forhold til idrett i dag har med tiden tyntes ut.

I en av de supplerende korrelasjonsanalysene fremkommer det en sammenheng mellom fysisk aktivitet og idrett og internalisering av et muskuløst ideal (tabell 5.). Dette indikerer at elever som driver med fysisk aktivitet og idrett også har et større ønske om en muskuløs kropp. Resultatet støttes dermed ikke av Gaddad et al. (2018) der det ikke ble funnet noen sammenheng mellom fysisk inaktivitet og utvikling av et negativt kroppsbilde. Årsaken til sammenhengen i denne studien kan knyttes til at internalisering av et muskuløst ideal også har

en positiv sammenheng med trivsel i kroppsøving. Av de andre målene på kroppsbilde og kroppspress finnes det ingen direkte sammenheng med fysisk aktivitet og idrett.

Når det kommer til sammenhenger mellom de variablene og fysisk aktivitet og idrett viser det seg å være en sammenheng med trivsel i kroppsøving. Elever som driver mer med fysisk aktivitet og idrett trives også bedre i kroppsøving. Den sterke korrelasjonen kommer ikke som en overraskelse ettersom kroppsøving i utgangspunktet er fysisk aktivitet, bare i skolen. Abbott og Barber (2011) fremhever at mestring og kompetanse innenfor fysisk aktivitet kan føre til å utvikle et bedre syn på egen kropp. Det å legge vekt på mestring og kroppens funksjonelle kvaliteter istedenfor utseende og sosial sammenligning vil ifølge Abbott og Barber (2011) og Frederickson og Roberts (1997) ha en positiv effekt på kroppsbilde. Selv om disse verdiene ikke vil erstatte utseenderelaterte verdier, handler det mer om å finne meningen ved å være i fysisk aktivitet og de fordelene det medbringer (Slater & Tiggemann, 2011).

Perfeksjonisme

Resultatene indikerer at jenter rapporterer mer perfeksjonistiske tendenser enn guttene, og at dette forekommer ved begge formene for perfeksjonisme (tabell 1.). Begge kjønn rapporterer mindre perfeksjonisme i form av vurderende bekymring enn anstrengelse. Dette henger i tråd med funn fra Nigar og Naqvi (2019) sin studie som viser at jenter hadde høyere verdier for perfeksjonisme enn gutter.

Tidligere forskning viser at høyere grad av perfeksjonisme vil føre til en negativ utvikling av kroppsbilde og en høyere opplevelse av kroppspress (Grammas & Schwartz, 2008; Nigar & Naqvi, 2019; Rasooli & Lavasani, 2011). I korrelasjonsanalysene viser det seg at perfeksjonisme har signifikante sammenhenger med internalisering av kroppsideal og opplevelse av kroppspress. Begge formene for perfeksjonisme har ingen signifikant sammenheng med internalisering av generell attraktivitet. Den eneste forskjellen her er at perfeksjonisme i form av anstrengelse ikke har en direkte sammenheng med press fra familien, noe perfeksjonisme i form av vurderende bekymring har. Samtlige korrelasjoner viser seg å være positive effekter, som med andre ord vil bety at en høyere grad av perfeksjonisme også gi mer internalisering av et tynt ideal og et muskuløst ideal og opplevelse av kroppspress. Disse funnene ser ut til å samsvare med tidligere forskning.

Ifølge Grammas og Scwartz (2008) blir det mannlige kjønn som utsettes for internalisering av et muskuløst ideal knyttet til høyere grad av sosialt foreskrevet perfeksjonisme, spesielt gjennom media. Desto høyere det mannlige kjønn internaliserer kroppsidealiserte budskap fra

samfunnet, desto mer misfornøyd blir de med egen kropp (Grammas & Schwartz, 2008). Dette kan knyttes opp mot perfektjonisme i form av anstrengelse, det at gutter sette høyere standarder til egen kropp og et ønske om en mer muskuløs kropp. Funnet i denne studien er uavhengig av kjønn, som indikerer at dette gjelder også for jenter. Dette kan kobles opp mot «fitspiration» hvor også jentene i senere tid har begynt å internalisere et muskuløst ideal (Carrotte et al., 2017).

Ifølge Nigar og Naqvi (2019) vil individer som opplever at betydningsfulle andre forventer at de er perfekte, hadde et mer negativt forhold til egen kropp. Dette henger i tråd med den positive effekten som fremstår ved perfektjonisme i form av vurderende bekymring, internalisering av kroppsideal og opplevelse av press fra betydningsfulle andre. I tillegg nevnes det at opplevelsen av press fra andre knyttet til forventningen av perfektjon hadde sterkere sammenheng med perfektjonistisk bekymring enn perfektjonistisk anstrengelse (Nigar & Naqvi, 2019). Dette kommer også frem i denne studien, og det viser seg også at dette gjelder alle de ulike formene for sosiokulturelt press (tabell 5.). Noe som indikerer at elevene i utvalget får sterkere perfektjonistisk bekymring ved press fra ulike sosiokulturelle hold, enn perfektjonistisk anstrengelse. Dette samsvarer godt med det Cash (2011) og Frost et al. (1990) fremhever om at perfektjonistisk bekymring er nærmere knyttet det sosiale. Det at resultatene viser en sammenheng mellom press fra familien og perfektjonistisk bekymring, men ikke perfektjonistisk anstrengelse, henger i tråd med studien til Sagar og Stoeber (2009) som knytter dette til frykt for å mislykket og oppfattet press fra foreldre.

Videre finner Nigar og Naqvi (2019) at perfektjonisme har en negativ relasjon med kroppsmisnøye og utseendeevaluering når det tilrettelegges for medieeksponering. Som tidligere nevnt ble det samme funnet spesifikt blant gutter (Grammas & Schwartz, 2008). Selv om denne studien ikke tar for seg en slik sammenheng mellom alle variablene som nevnes ovenfor, er det rimelig å forvente ut fra tidligere forskning at den positive effekten mellom perfektjonisme, internalisering av kroppsideal og opplevelse av kroppspress har en påvirkning på hverandre.

Derimot er det dokumentert for at perfektjonisme også kan forårsake positive konsekvenser (Stoeber & Rambow, 2007). Ifølge resultatene i denne studien fremkommer det en positiv signifikant sammenheng mellom perfektjonistisk anstrengelse og fysisk aktivitet (tabell 5.). Elevene som rapporterer høyere grad av perfektjonistisk anstrengelse viser seg å være i mer fysisk aktivitet enn de som rapporterer lavere grad av perfektjonistisk anstrengelse. Dette kan anses å være en positiv konsekvens av høyere grad av perfektjonisme som Stoeber og

Rambow (2007) fremhever. Denne studien påpeker at perfektjonistisk anstrengelse relaterer til håp om suksess og motivasjon (Stoeber & Rambow, 2007). Noe som kan være en underliggende årsak til resultatet i denne studien, men ettersom disse faktorene ikke er inkludert, kan dette ikke konkluderes. Ifølge Vicent et al. (2021) har individer med høy perfektjonistiske tendenser større problemer og hindringer for å drive med fysisk aktivitet. Disse funnene kan derimot tolkes å motstride resultatet i denne studien.

Ifølge den multivariate regresjonsmodellen kommer det frem en signifikant sammenheng med perfektjonisme i form av anstrengelse. Denne sammenhengen dukket ikke opp i korrelasjonsanalysen, men ser ut til å komme frem ved kontrollering av de andre variablene. Resultatet ser ut til å indikere at elever som rapporterer høyere perfektjonistisk anstrengelse trives mindre i kroppsøving, enn de som rapporterer lavere perfektjonistisk anstrengelse. Årsaken til kan anses å komme av de signifikante positive effektene som perfektjonistisk anstrengelse har på internalisering av kroppsideal og opplevelsen av kroppspress. Ifølge Stoeber og Rambow (2007) viser elever med høy perfektjonistisk anstrengelse bedre trivsel i skolen enn studenter som rapporterer ingen perfektjonistisk anstrengelse. Dette ser ut til å motstride resultatet som kommer av utvalgets elever i denne studien. Her er det viktig å poengtere at elevene i studien til Stoeber og Rambow (2007) som opplevde bedre trivsel, ikke rapporterte å bli stresset eller frustrert, dersom resultatene ikke ble perfekt. Disse nyansene er ikke tatt til betraktning i denne studien. Stoeber og Rambow (2007) indikerer også at negative reaksjoner til ufullkommenhet, at man for eksempel ikke når sine standarder, er relatert til svekket motivasjon og lavere trivsel i skolen. Dette støtter i større grad opp resultatet i denne studien.

I tillegg til funnene drøftet ovenfor kommer det frem signifikante sammenhenger mellom perfektjonistisk bekymring og pubertet. Sammenhengen viser en negativ effekt, som innebærer at elever som opplever å være tidligere i pubertetsutviklingen enn sine jevnaldrende, har høyere verdier i perfektjonistisk bekymring enn de som opplever å være senere i pubertetsutviklingen. Ifølge Stattin og Magnusson (1990) har jenter som er tidligere i pubertetsutviklingen et sterkere sosialt nettverk, inkludert kjæreste og eldre venner. Dette kan være med på å fremme bekymring i form av å være god nok for sine nærmeste, og at disse elevene føler de må prestere, hvis de skal bli anerkjent og likt. For guttene kan dette relateres til bekymring for sosial status (Sontag, Graber & Clemans, 2010). Ifølge Sontag et al. (2010) har gutter tidlig i pubertetsutviklingen hadde tendenser til å være mer aggressiv mot sine jevnaldrende for å demonstrere sosial dominans. Sammenhengen mellom perfektjonisme og

pubertet ser ut til å kreve mer forskning blant elever i skolen for å kunne konkludere resultatet som kommer frem i denne studien.

Den kognitive atferdsmodellen til Cash (2011) fremhever hvor komplekst kroppsbilde er som fenomen. Ut ifra funnene i denne studien og i lys av tidligere forskning er det tydelig at flere ulike faktorer spiller en rolle for ungdommens utvikling av kroppsbilde. Pubertetsutvikling ser ut til å henge sammen med internalisering av et tynt ideal og generell attraktivitet, som stemmer overens med tidligere forskning som indikerer at jenter som er tidligere i pubertetsutviklingen responderte negativt i relasjon til kroppsbilde (Siegel et al., 1999). Siden denne sammenhengen er uavhengig av kjønn kan dette også tolkes å motstride tidligere forskning som viser at gutter i større grad ikke påvirkes noe særlig gjennom pubertetsutviklingen. Når det kommer til fysisk aktivitet har dette en positiv effekt på trivselen i kroppsøving, noe som var forventet. Dette knyttes opp mot fysisk kompetanse, mestring og et fokus på kroppens funksjonsbaserte kvaliteter (Abbott & Barber, 2011; Frederickson & Roberts, 1997). Videre viser resultatene en rekke sammenhenger mellom perfektjonisme og internalisering av kroppsideal og kroppspress. Dette henger i tråd med tidligere forskning som fremhever at høyere perfektjonistiske tendenser samsvarer med en større sannsynlighet for å negativ utvikling av kroppsbilde (Grammas & Schwartz, 2008; Nigar & Naqvi, 2019; Rasooli & Lavasani, 2011). I tillegg kommer det frem perfektjonistisk anstrengelse har en negativ effekt på trivsel i kroppsøving når det kontrolleres med de andre variablene. Ifølge Stoeber og Rambow (2007) harmonerer dette vel knyttet til ufullkommenhet og svekket motivasjon.

Gjennom dette kapitlet er det tydelig at fenomener som kroppsbilde og kroppspress er utvilsomt komplekst, preget av dype og sammensatte prosesser. Kroppsøvfaget representerer situasjoner som knyttes til proksimale hendelser, og derfor har et potensiale til å påvirke elevenes kroppsbilde (Cash, 2011). Poenget med oppgaven var imidlertid å se hvilken betydning kroppsbilde og kroppspress har for ungdomsskoleelevers trivsel i kroppsøving, noe som indikeres gjennom hovedfunnene at det nettopp finnes en sammenheng. Til tross for dette kommer det også frem noen ikke-signifikante sammenhenger, som overrasker med tanke på tidligere forskning rundt temaet.

5.4 Studiens begrensninger

Det finnes en rekke begrensninger ved denne studien som kan fungerer som forslag til fremtidig forskning rundt temaet trivsel i kroppsøving, kroppsbilde og kroppspress. Flere begrensninger har blitt nevnt gjennom oppgaven, men i dette delkapittelet vil også flere bli gjort rede for.

En tydelig begrensning ved denne studien omhandler pubertetsvariabelen (PCPT) som tidligere nevnt i kapittel 3.3.3 viser seg å øke stabiliteten ved longitudinelle studier (Cance et al., 2012). Ettersom denne studien er en tverrsnittstudie kan dette tolkes å være en svakhet, noe som kommer ved de statistiske analysene hvor pubertetsutvikling ser ut å ha svært få signifikante korrelasjoner med de andre variablene. I tillegg fanger måleinstrumentet kun opp elevenes subjektive opplevelse på pubertetsutvikling, noe som lett kan føre til mistolkning.

Når det kommer til trivsel i kroppsøving, er måleinstrumentet EES opprinnelig belagt for å bruke til spesifikke aktiviteter. Ettersom måleinstrumentet ble inkludert for å måle generell trivsel i kroppsøving kan føre til mindre stabilitet. I tillegg ble det ikke anvendt til trivsel i svømming, noe som kunne ha gitt en bedre basis for sammenligning mellom trivselen generelt i kroppsøving og svømming.

I forhold til perfektjonisme er det flere studier som har sett nærmere på nyanser knyttet til depresjon, angst, frykt og håp. Disse nyansene ble ikke inkludert i denne studien med tanke på avgrensning, men ville uten tvil bidratt til å forklare de signifikante sammenhengene mellom perfektjonisme og de andre variablene ytterligere.

En relevant del av kroppsøvingfaget, men som ikke er inkludert i denne studien er dusj- og garderobe setting (Moen et al., 2018). Garderoben kan anses å være en tredje arena i kroppsøvingfaget. Ettersom pubertetsutviklingen medbringer store fysiske endringer, kan settinger i garderoben føre til ubehagelige opplevelser for elevene. Nakenhet blant andre kan medføre usikkerhet rundt egen kropp, og derfor kan dusj- og garderobe setting anses å ha en sterk effekt på trivselen i kroppsøving i sammenheng med pubertetsutvikling. Med tanke på avgrensning av oppgaven ble ikke dusj- og garderobe setting inkludert.

En generell begrensning ved denne studien er valg av statistiske analyser. Ved bruk av mer avanserte analyser ville det vært mulig å undersøke mer kompliserte sammenhenger og kjønnsforskjeller nærmere. Valg av statistiske analyser ble basert på egen kompetanse.

5.5 Studiens karriererelevans

Som tidligere nevnt er mulighetene for eksponering av kroppsideal aldri vært større enn det er i dag, man er alltid utsatt for sosiokulturelle innflytelser, noe som også betyr at bekymring rundt kroppsilde er høyaktuelt (Tiggemann, 2012). Utvalget i denne studien er blant aldergruppen som er spesielt sårbare for disse innflytelsene, og er i stor grad opptatt av kropp og utseende (Ricciardelli & McCabe, 2011; Wertheim & Paxton, 2011). Masteroppgavens relevans for meg som fremtidig gym- eller idrettslærer er at jeg vil møte og arbeide med elever i ungdomsalderen regelmessig. Ved utarbeidingen av denne oppgaven har den gitt meg innsikt i kompleksiteten av fenomenet kroppsilde og kroppspress blant gutter og jenter i ungdomsskolen. Derfor er denne masteroppgaven både verdifull og svært relevant for mitt fremtidige yrke. Å inspirere elevene til livslang bevegelsesglede gjennom læring av både kropp og aktivitet står sentralt i kroppsøvfaget og dermed en viktig jobb som en kroppsøvingslærer bør ha kompetanse om (Kunnskapsdepartementet, 2019). Denne oppgaven bidrar nettopp til denne kompetansen som legger grunnlaget for at dette skal oppnås.

Masteroppgaven gir innsikt i de daglige utfordringene som kan oppstå ved temaet som blir belyst for lærere generelt. Opplevelse av kroppspress er en betydelig del av ungdommens daglige liv. Dette er med på å forme deres kroppsilde, noe som i stor grad vil gjenspeiles i hvordan deres trivsel, atferd og engasjement er i kroppsøvfagsundervisning på skolen. En gym- eller idrettslærer har dermed et stort ansvar for å opprettholde de positive sidene som oppleves av elevene. Dette krever en kollektiv innsats som er nødvendig for å redusere det nåværende kroppspresset og de stigmatiserte holdningene til helse, kropp og trening (Sundgot-Borgen, 2021). Denne masteroppgaven bidrar nettopp til hvordan en lærer bør forholdet seg til elevenes syn på kropp og fysisk aktivitet generelt, og mer spesifikt knyttet kroppsøvfaget, inkludert svømming. Ifølge Sundgot-Borgen (2021) skal lærerne ha tilstrekkelig kompetanse knyttet til kroppsilde og selvtillit nok til å kunne ta opp dette temaet med sine elever. Denne oppgaven tilfører kunnskap som legger til rette for nettopp dette.

Til slutt er det verdt å nevne at skolen spiller en sentral rolle for å ivareta folkehelsen. Temaet som denne oppgaven belyser, kan oppfattes å være essensiell for den generelle folkehelsen og livskvaliteten hos elevene. Som fremtidig lærer påtar jeg meg en viktig oppgave med å utvikle nye, positive og bærekraftige mål som kan inspirere elevene til en livslang helsefremmende livsstil. Noe som kan ta bort deres oppmerksomhet rundt kroppsideal og det kroppspresset de blir utsatt for. Kunnskapen denne oppgaven bidrar til, gir gode forutsetninger for å kunne

undervise elever om hva fysisk aktivitet, helse, kropp og trening egentlig bør handle om, og dermed være en del av en felles innsats.

6.0 Avslutning

Oppgavens endelige mål var å utforske ungdomsskoleelevers trivsel i kroppsøvingsfaget nærmere og se på betydning av deres kroppsilde og kroppspress. Samfunnets generelle internalisering av kropps- og utseendeidealer i tillegg til den økende promotering gjennom media har gjort dette til et høyaktuelt tema i dag (Holland & Tiggemann, 2016, Sundgot-Borgen, 2021). Denne utviklingen rammer ungdommen spesielt, noe som utsetter dem for generell redusering av deres livskvalitet, helse og fysisk aktivitet. Kroppsøvingsfaget har som formål å fremme livslang bevegelsesglede og kritisk tekning rundt kroppsideal (Kunnskapsdepartementet, 2019). Dermed spiller faget en sentral rolle for utviklingen av ungdomsskoleelevers oppfatning av kroppsilde og kroppspress. Kroppen står sentralt i kroppsøving, noe som medfører eksponering, særlig under svømming.

I denne studien kommer det tydelig frem av ungdomsskoleelever internaliserer kroppsideal gjennom ulike sosiokulturelle innflytelser. Kjønnforholdet viser at jentene generelt internaliserer kroppsideal i større grad. Resultatene støttes av tidligere forskning og kan trekkes opp mot jentenes engasjering i en kultur som vektlegger utseende (Jones & Crawford, 2006). Når dette fenomenet ble etablert som et forskningsfelt, ble det mannlige kjønn utelukket (Grogan, 2017) Denne studien viser derimot at gutter ikke er skjermet mot internalisering av kroppsideal. De viser en interesse for et muskuløst ideal, og i tillegg er de særlig opptatt av utseende. Opplevelse av kroppspress viser resultatene at det ikke forekommer noen store kjønnsforskjeller ved press fra familien, jevnaldrende og betydningsfulle andre. Press fra media derimot blir i større grad rapportert hos jentene.

Når det kommer til betydningen av kroppsilde og kroppspress for elevenes trivsel i kroppsøving, viser denne studien til resultater som både samsvarer og motstrider tidligere forskning. Internalisering av et muskuløst ideal har en positiv sammenheng med den generelle trivselen i kroppsøving, uavhengig av kjønn. Noen studier peker mot en økende fremvekst av et fitnessideal som også er relevant blant jentene, og som hevder at dette kan være like skadelig som innflytelsen av de andre idealene (Carrotte et al., 2017; Tiggemann & Zaccardo, 2018). Dette indikerer å motstride dette funnet, men ifølge Schaefer et al. (2017) kan en slik sammenheng knyttes til elevenes engasjement og deltakelse i aktiviteter for å kunne oppnå ønske om en mer veltrent og muskuløs kropp. Betydningen av kroppspress for elevenes trivsel ifølge funnene i denne studien ser ikke ut til å ha noen direkte sammenheng. Til tross for dette indikerer tidligere forskning at internalisering av kroppsideal kan ha innvirkning på

opplevelsen av kroppspress (Keery et al., 2004; Kerner et al., 2018; Schaefer et al., 2015; Schaefer et al., 2017; Tiggemann, 2012). Siden det oppstår en sammenheng mellom internalisering av et muskuløst ideal og opplevelse av kroppspress, kan dette også indikere en indirekte påvirkning fra kroppspress til elevenes trivsel i kroppsøving.

Selv om svømmeundervisning er en del av kroppsøvingsfaget, er det mange elever som opplever svømming som en helt annen arena enn resten av faget. Studiens resultater viser også antydning til dette. Guttene rapporterer høyere gjennomsnittlig trivsel generelt i kroppsøving, derimot viser jentene bedre trivsel i svømming, noe som virker overraskende, men som kan forklares ved valg av måleinstrument. Videre viser det seg at elever som internaliserer et tynt ideal og generell attraktivitet, har en redusert trivsel i svømmeundervisning. Dette henger i tråd med tidligere forskning på området (Bailey et al., 2014; Frederick et al., 2006).

Til slutt viser resultatene at de inkluderte variablene pubertetsutvikling, fysisk aktivitet og perfektjonisme har signifikante sammenhenger med internalisering av kroppsbilde, opplevelse av kroppspress og trivsel i kroppsøvingsfaget. Elever som er tidligere i pubertetsutviklingen ser ut til å internalisere et tynt ideal og generell attraktivitet mer enn elever som er senere i utviklingen. Dette henger i tråd med funn fra Siegel et al. (1999) sin studie hvor særlig jenter tidlig i pubertetsutviklingen hadde et mer negativt kroppsbilde. Siden funnet i denne studien er uavhengig av kjønn, gjelder også dette for guttene som kan tolkes å motstride tidligere funn (Siegel et al., 1999). I forhold til fysisk aktivitet finnes det en direkte positiv sammenheng med trivsel i kroppsøving. Basert på tidligere forskning kan dette knyttes til mestring, fysisk kompetanse og et fokus på de funksjonsbaserte kvalitetene ved kroppen (Abbott & Barber, 2011; Frederickson & Roberts, 1997). Når det kommer til perfektjonisme er det tydelig at dette har en sammenheng med internalisering av kroppsideal og opplevelse av kroppspress. Ifølge tidligere forskning har individer med høyere perfektjonistiske trekk en større sannsynlighet til å utvikle et mer negativt kroppsbilde (Nigar & Naqvi, 2019; Grammas & Schwartz, 2008). I tillegg har perfektjonistisk anstrengelse en direkte negativ effekt på trivsel i kroppsøving. Dette samsvarer med funn fra studien til Stoeber og Rambow (2007), og kan forklares gjennom at elever som opplever å ikke møte sine standarder, vil trives mindre i kroppsøving.

6.1 Veien videre

Temaet og problemstillingen som har blitt undersøkt i denne masteroppgaven viser som å ha som forventet, en kompleks og innviklet sammensetning. Som tidligere nevnt ville denne oppgaven blitt svært omfattende ved inkludering av flere aspekter. Det er likevel et behov for ytterligere undersøkelser rundt fenomenet kroppsbilde og de ulike faktorene som har en sammenheng. Selv om funnene i denne studien indikerer visse sammenhenger, kan dette i stor grad knyttes til utvalget. Det ville vært interessant å se hvilke funn andre studier kommer frem til ved et helt ulikt utvalg eller ved et større utvalg. Metoden falt naturlig på en kvantitativ tilnærming, basert på tema og aldersgruppe og for å opprettholde anonymitet. Det ville fremdeles vært spennende å se hvilke resultat en kvalitativ tilnærming kunne gi, ettersom en slik tilnærming kan bidra til dypere innsikt om ungdomsskoleelevers opplevelse av kroppsbilde og kroppspress. Ulike metodiske tilnærminger vil kunne bidra til det eksisterende kunnskapen og gi en bredere og mer omfattende forståelse om dette temaet.

Gjennom oppgaven og i lys av tidligere forskning er det flere faktorer som kan antas å knyttes opp mot de inkluderte variablene i denne studien. I forhold til press fra familie og jevnaldrende har tidligere forskning knyttet dette til dynamiske forhold, i hvor stor grad det snakkes om kropp og utseende antas å ha vesentlige utslag på disse variablene. Andre studier knytter også spiseforstyrrelser, angst og depresjon opp mot kroppsbilde og kroppspress. Disse ser ut til å ha sterke relasjoner, og kunne bidratt til andre funn i denne studien. Som tidligere nevnt i avslutningen knyttes fysisk aktivitet opp mot trivsel i kroppsøving gjennom fysisk kompetanse, mestring og funksjonsbaserte kvaliteter. Selv om denne studien inkluderer fysisk aktivitetsnivå, er det ikke inkludert noen nyanser rundt opplevelse av mestring eller utvikling av fysisk kompetanse. Disse faktorene kunne ytterligere bidratt til forklaringen rundt sammenhengen mellom fysisk aktivitet og trivsel i kroppsøving. Dette ville også vært relevant og koblet opp mot bestemte aktiviteter utenom svømming i kroppsøvingsfaget. Alle disse forslagene vil kunne gi kroppsøving- og idrettslærere en bedre innsikt i hvordan de kan bidra til at elevene utvikler positive holdninger til egen kropp, helse og fysisk aktivitet slik at de oppnår livslang bevegelsesglede.

7.0 Referanseliste

- Abbott, B. D. & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference? *Psychology of Sport and Exercise*, 12(3), 333-342.
<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>
- Andrews, D., Nonnecke, B. & Preece, J. (2007). Conducting research on the internet: Online survey design, development and implementation guidelines.
- Alsaker, F. D. (1992). Pubertal timing, overweight, and psychological adjustment. *The Journal of Early Adolescence*, 12(4), 396-419. <https://doi.org/10.1177/0272431692012004004>
- Alvheim, A. (2021). *Teknologiutvikling*. <https://www.nsd.no/nsd-50-ar-med-data-til-forskning/nsd-50-ar-nsds-historie-og-utgangspunkt/teknologiutvikling/>
- Bailey, K. A., Lamarche, L. & Gammage, K. L. (2014). Coping with Body Image Threats among College Women. The Swimsuit Problem. *International Journal of psychological studies*, 6(2), 19. <http://dx.doi.org/10.5539/ijps.v6n2p19>
- Cance, J. D., Ennett, S. T., Morgan-Lopez, A. A. & Foshee, V. A. (2012). The stability of perceived pubertal timing across adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 41, 764-775.
<https://doi.org/10.1007/s10964-011-9720-0>
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European physical education review*, 7(1), 24-43. <https://doi.org/10.1177/1356336X010071005>
- Carrotte, E. R., Prichard, I. & Lim, M. S. C. (2017). "Fitspiration" on social media: A content analysis of gendered images. *Journal of medical Internet research*, 19(3), e95.
<https://doi:10.2196/jmir.6368>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body image*, 1(1), 1-5.
[https://doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](https://doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T. F. (2011). Cognitive-Behavioral Perspectives on Body Image IT. Cash & L. Smolak (red.), *Body image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (s. 39-47). The Guilford Press.

Cohen, L., Manion L. & Morrison, K. R. B. (2018). *Research methods in education* (8.utg.). London: Routledge.

Creswell, J.W. & Creswell, J. D. (2018). *Research design: qualitative, quantitative & mixed methods approaches* (5.utg.). Los Angeles, California: Sage.

Dismore, H. & Bailey, R. (2011). Fun and enjoyment in physical education: Young people's attitudes. *Research papers in education*, 26(4), 499-516.

<https://doi.org/10.1080/02671522.2010.484866>

Dubas, J. S., Graber, J. A. & Petersen, A. C. (1991). A Longitudinal Investigation of Adolescents Changing Perceptions of Pubertal Timing. *Developmental Psychology*, 27(4), 580-586. <https://doi.org/10.1037/0012-1649.27.4.580>

Dunkley, T. L., Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2001). Examination of a model of multiple sociocultural influences on adolescent girls' body dissatisfaction and dietary restraint. *Adolescence*, 36(142), 265-279.

Egan, S. J., Wade, T. D. & Shafran, R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical psychology review*, 31(2), 203-212.

<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009>

Engel, A. (1994). II. Sex Roles and Gender Stereotyping in Young Women's Participation in Sport. *Feminism & Psychology*, 4(3), 439-448. <https://doi.org/10.1177/0959353594043016>

Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S. & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241-250. <https://doi.org/10.14198/jhse.2020.152.01>

Fisette, J. L. (2011). Exploring how girls navigate their embodied identities in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(2), 179-196.

<https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535199>

Flintoff, A. & Scraton, S. (2001). Stepping into active leisure? Young women's perceptions of active lifestyles and their experiences of school physical education. *Sport, education and society*, 6(1), 5-21. <https://doi.org/10.1080/713696043>

Frederick, D. A., Peplau, L. A. & Lever, J. (2006). The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image*, 3(4), 413-419.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2006.08.002>

- Frederickson, B. L. & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory. Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21(2), 173-206. <https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x>
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449-468. <https://doi.org/10.1007/BF01172967>
- Frøyland, L. R. (2020). *Ungdata – Lokale ungdomsundersøkelser*. (NOVA Rapport 2017). <https://www.ungdata.no/wp-content/uploads/2020/09/Ungdata-Dokumentasjonsrapport-2010-2019-PDF.pdf>
- Gaddad, P., Pemde, H. K., Basu, S., Dhankar, M., & Rajendran, S. (2018). Relationship of physical activity with body image, self esteem sedentary lifestyle, body mass index and eating attitude in adolescents: A cross-sectional observational study. *Journal of family medicine and primary care*, 7(4), 775. https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe_114_18
- George, D. & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference. 11.0 update* (4.utg.). Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Grammas, D. L., & Schwartz, J. P. (2009). Internalization of messages from society and perfectionism as predictors of male body image. *Body Image*, 6(1), 31-36. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2008.10.002>
- Grogan, S. (2017). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. Routledge.
- Hausmann, J. S., Touloumtzis, C., White, M. T., Colbert, J. A., & Gooding, H. C. (2017). Adolescent and young adult use of social media for health and its implications. *Journal of Adolescent Health*, 60(6), 714-719. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.12.025>
- Helfert, S. & Warschburger, P. (2013). The face of appearance-related social pressure: gender, age and body mass variations in peer and parental pressure during adolescence. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 7(1), 1-11. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-7-16>
- Hjemdal, O., Friborg, O., Stiles, T. C., Martinussen, M. & Rosenvinge, J. H. (2006). A new scale for adolescent resilience: Grasping the central protective resources behind healthy development. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 39(2), 84-96. <https://doi.org/10.1080/07481756.2006.11909791>

- Holland, G. & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>
- Hyman, L., Lamb, J. & Bulmer, M. (2006, april). The use of pre-existing survey questions: Implications for data quality. In *Proceedings of the European Conference on Quality in Survey Statistics* (s. 1-8). Wales, UK: Cardiff.
- James, K. (2000). «You can feel them looking at you»: The experiences of adolescent girls at swimming pools. *Journal of leisure research*, 32(2), 262-280. <https://doi.org/10.1080/00222216.2000.11949917>
- James, K. & Embrey, L. (2002). Adolescent girls' leisure: A conceptual framework highlighting factors that can affect girls' recreational choices. *Annals of leisure research*, 5(1), 14-26. <https://doi.org/10.1080/11745398.2002.10600896>
- Jones, D. C. & Crawford, J. K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 257-269. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9006-5>
- Keery, H., Van den Berg, P. & Thompson, J.K. (2004). An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1(3), 237-251. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2004.03.001>
- Kendzierski, D. & DeCarlo, K. J. (1991). Physical activity enjoyment scale: Two validation studies. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 50-64.
- Kerner, C., Haerens, L. & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255-265. <https://doi.org/10.1177/1356336X17692508>
- Kleemans, M., Daalmans, S., Carbaat, I. & Anschütz, D. (2018). Picture perfect: The direct effect of manipulated Instagram photos on body image in adolescent girls. *Media Psychology*, 21(1), 93-110. <https://doi.org/10.1080/15213269.2016.1257392>
- Kunnskapsdepartementet. (2019). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*: Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for kunnskapsløftet 2020.
- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge. Psykososiale utfordringer* (s. 33-50). Oslo: Cappelen Akademisk Forlag.

- Levine, M. P. & Chapman, K. (2011). Media influences on body image. I T. Cash & L. Smolak (red.), *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention* (s. 101-109). Guilford Publications.
- Levine, M. P. & Smolak, L. (2002). Body image development in adolescence. I T. F. Cash & T. Pruzinsky (Red.), *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (s. 74-82). New York: The Guilford Press.
- Lieberman, M., Gauvin, L., Bukowski, W. M. & White, D. R. (2001). Interpersonal influence and disordered eating behaviors in adolescent girls. The role of peer modeling, social reinforcement, and body-related teasing. *Eating Behaviors*, 2(3), 215-236.
[https://doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00030-7](https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00030-7)
- Lodewyk, K. R., Gammage, K. L. & Sullivan, P. J. (2009). Relations among body size discrepancy, gender, and indices of motivation and achievement in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(4), 362-377.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.28.4.362>
- Lodewyk, K. R. & Pybus, C. M. (2013). Investigating Factors in the Retention of Students in High School Physical Education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 32(1), 61-77.
<https://doi.org/10.1123/jtpe.32.1.61>
- Lodewyk, K. R. & Sullivan, P. (2016). Associations between anxiety, self-efficacy, and outcomes by gender and body size dissatisfaction during fitness in high school physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 21(6), 603-615.
<https://doi.org/10.1080/17408989.2015.1095869>
- Lorusso, J. R., Pavlovich, S. M. & Chunlei, L. (2013). Developing Student Enjoyment in Physical Education. *Physical & Health Education Journal*, 79(2), 14-18.
- Lunde, C., Reinholdsson, T. & Skoog, T. (2023). Unexcused absence from physical education in elementary school. On the role of autonomous motivation and body image factors. *Body image*, 45, 229-237. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2023.03.007>
- Moen, K. M., & Rugseth, G. (2018). Perspektiver på kropp i kroppsøvningsfaget i skolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving.
- Moen, K.M., Westlie, K., Bjørke, L. & Brattli, V.H. (2018). Når ambisjon møter tradisjon: En nasjonal kartleggingsstudie av kroppsøvningsfaget i grunnskolen (5.–10. trinn).

- Murnen, S. K. (2011). Gender and Body Images. I T. F. Cash & L. Smolak (Red.), *Body Image: A Handbook of science, Practice, and Prevention* (s. 173-179). New York: Guildford Publications.
- Nardi, P. M. (2014). *Doing survey research: a guide to quantitative methods* (3.utg.). Boulder, Colo: Paradigm.
- Nigar, A., & Naqvi, I. (2019). Body dissatisfaction, perfectionism, and media exposure among adolescents. *Pakistan Journal of Psychological Research*, 34(1), 57-77.
<https://doi.org/10.33824/PJPR.2019.34.1.4>
- Norges Forskningsråd (2013). *I front for forskningen: Strategi for Norges forskningsråd 2009-2014*.
<https://www.forskningsradet.no/siteassets/publikasjoner/1253985014422.pdf>
- Phares, V., Steinberg, A. R. & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33(5), 421-429.
<https://doi.org/10.1023/B:JOYO.0000037634.18749.20>
- Raedeke, T. D. (2007) The Relationship Between Enjoyment and Affective Responses to Exercise. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 105-115.
<https://doi.org/10.1080/10413200601113638>
- Rasooli, S. S., & Lavasani, M. G. (2011). Relationship between personality and perfectionism with body image. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 15, 1015-1019.
<https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.03.231>
- Ricciardelli, L. A. & McCabe, M. P. (2011). Body image development in adolescent boys. In T. Cash & L. Smolak (Red.), *Body Image. A handbook of practice, prevention and treatment* (2.utg., s. 85-92). New York: The Guilford Press.
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Ringdal, K. & Wiborg, Ø. (2017). *Lær deg Stata: innføring I statistisk dataanalyse*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Sagar, S. S. & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment.

Journal of Sport & Exercise Psychology, 31(5), 602–627.

<https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.602>

Schaefer, L.M., Burke, N.L., Thompson, J.K., Dedrick, R.F., Heinberg, L.J., Calogero, R.M., . . . Swami, V. (2015). Development and Validation of the Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-4 (SATAQ-4). *Psychological Assessment*, 27(1), 54-67.

<https://doi.org/10.1037/a0037917>

Schaefer, L.M., Harriger, J.A., Heinberg, L.J., Soderberg, T. & Thompson, K.J. (2017). Development and validation of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R). *International Journal of Eating Disorders*, 50(2), 104-117.

<https://doi.org/10.1002/eat.22590>

Schilder, P. (1935). *The image and appearance of the human body; studies in the constructive energies of the psyche*. London: Kegan Paul.

Shilling, C. (2012). *The Body & Social Theory. Third Edition*. London Sage Publications.

Siegel, J. M., Yancey, A. K., Aneshensel, C. S., & Schuler, R. (1999). Body image, perceived pubertal timing, and adolescent mental health. *Journal of adolescent health*, 25(2), 155-165.

[https://doi.org/10.1016/S1054-139X\(98\)00160-8](https://doi.org/10.1016/S1054-139X(98)00160-8)

Silbereisen, R. K., Petersen, A. C., Albrecht, H. T. & Kracke, B. (1989). Maturational timing and the development of problem behavior: Longitudinal studies in adolescence. *Journal of Early Adolescence*, 9(3), 247-268. <https://doi.org/10.1177/0272431689093005>

Simon, P. D. (2020). *Validation of perfectionism and autonomy support measures and a test of the expanded social disconnection model on Filipino university students* [Doktorgradsavhandling]. College of Liberal Arts.

Slade, P. D. (1994). What is body image? *Behaviour Research and Therapy*, 32(5), 497–502. [https://doi.org/10.1016/0005-7967\(94\)90136-8](https://doi.org/10.1016/0005-7967(94)90136-8)

Slater, A. & Tiggemann, M. (2010). Body image and disordered eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles*, 63, 42-49. <https://doi.org/10.1007/s11199-010-9794-2>

Slater, A. & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34(3), 455-463. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.06.007>

- Smith, M. A. & St Pierre, P. E. (2009). Secondary students' perceptions of enjoyment in physical education: An American and English perspective. *Physical Educator*, 66(4), 209.
- Sontag, L. M., Graber, J. A., & Clemans, K. H. (2011). The role of peer stress and pubertal timing on symptoms of psychopathology during early adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 40, 1371-1382. <https://doi.org/10.1007/s10964-010-9620-8>
- Stattin, H. & Magnusson, D. (1990). *Pubertal maturation in female development*. Hillsdale: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Stefanile, C., Nerini, A., Matera, C., Schaefer, L. M. & Thompson, J. K. (2019). Validation of an Italian version of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire-4-revised (SATAQ-4R) on non-clinical Italian women and men. *Body Image*, 31, 48-58. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.08.005>
- Stoeber, J. & Rambow, A. (2007). Perfectionism in adolescent school students: Relations with motivation, achievement, and well-being. *Personality and individual differences*, 42(7), 1379-1389. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.10.015>
- Sundgot-Borgen, C. (2021, 24. april). Den farlige idealkroppen. *NRK, kronikk*. <https://www.nrk.no/ytring/den-farlige-idealkroppen-1.15464794>
- Thompson, J. K. & Cafri, G. (2007). *The Muscular Ideal. Psychological, Social and Medical Perspectives*. Washington, DC: American Psychological association.
- Tiggemann, M. (2012). Sociocultural Perspectives on Body Image. I T.F. Cash (red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (2.utg., s. 758-765): Elsevier Inc.
- Tiggemann, M. & Slater, A. (2001). A test of objectification theory in former dancers and non-dancers. *Psychology of Women Quarterly*, 25(1), 57-64. <https://doi.org/10.1111/1471-6402.00007>
- Tiggemann, M. & Zaccardo, M. (2018). 'Strong is the new skinny': A content analysis of fitspiration images on Instagram. *Journal of health psychology*, 23(8), 1003-1011.
- Tjora, A. (2021). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (4.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Vicent, M., Sanmartín, R., González, C., Váscquez-Rubio, O. & García-Fernández, J. M. (2021). Perfectionism, Motives, and Barriers to Exercise from a Person-Oriented

Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 8125.

<https://doi.org/10.3390/ijerph18158125>

Wertheim, E. H. & Paxton, S. J. (2011). Body image development in adolescent girls. In T. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body Image. A handbook of science, practice, and prevention* (2. utg., s. 76-84). New York: The Guilford Press.

Woodfin, V., Binder, P. E. & Molde, H. (2020). The psychometric properties of the frost multidimensional perfectionism scale–brief. *Frontiers in Psychology*, 11, 1860.

<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01860>

Woodfin, V. I. (2022). *Self-Compassion and Perfectionism* [Doktorgradsavhandling]. University of Bergen.

Wykes, M. & Gunter, B. (2005). *The Media & Body Image*. Oslo: JW. Cappelens Forlag AS.

Vedlegg

Vedlegg 1: Beskjed fra Rådgiver i NSD om meldeplikt

Melding fra [redacted] (Rådgiver)

10.05.2023 10:34

Det fremgår av meldeskjema at det ikke skal behandles opplysninger i prosjektet som kan identifisere enkeltpersoner verken direkte eller indirekte.

Prosjektet trenger derfor ikke en vurdering fra Personverntjenester.

HVA MÅ DU GJØRE DERSOM DU LIKEVEL SKAL BEHANDLE PERSONOPPLYSNINGER?

Dersom prosjektopplegget endres og det likevel blir aktuelt å behandle personopplysninger må du melde dette til Personverntjenester ved å oppdatere meldeskjemaet. Vent på svar før du setter i gang med behandlingen av personopplysninger.

VI AVSLUTTER OPPFØLGING AV PROSJEKTET

Siden prosjektet ikke behandler personopplysninger avslutter vi all videre oppfølging.

Lykke til med prosjektet!

Melding fra [redacted] (Rådgiver)

10.05.2023 10:32

Hei.

Etter vår vurdering stilles det ikke spørsmål i spørreundersøkelsen som kan bidra til at noen av respondentene gjenkjennes. Under tilleggsopplysninger har du understreket at dere skal bruke nettskjema sin anonyme løsning. Vi har derfor fjernet markeringen for "E-postadresse, IP-adresse eller annen nettidentifikator".

Siden det ikke skal behandles personopplysninger i prosjektet trenger dere ikke en vurdering fra oss.

Vedlegg 2: Supplerende korrelasjonsmatriser

Tabell 4: Korrelasjonsanalyse mellom trivsel og de andre inkluderte variablene

Variables	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) Trivsel i kroppøving	1.000							
(2) Trivsel i svømming	0.361*	1.000						
(3) Kjønn	-0.478*	-0.207*	1.000					
(4) Klassestrinn	0.079	0.030	-0.008	1.000				
(5) Perfeksjonisme: bekymring	-0.052	-0.029	0.220*	-0.056	1.000			
(6) Perfeksjonisme: anstrengelse	0.010	0.128	0.130	-0.021	0.487*	1.000		
(7) Pubertet	0.121	-0.057	-0.194*	0.164	-0.183*	0.006	1.000	
(8) Fysisk aktivitet	0.448*	0.047	-0.261*	-0.198*	0.128	0.270*	0.097	1.000

* $p < 0.05$

Tabell 5: Korrelasjonsanalyse mellom SATAQ-variablene og de andre inkluderte variablene

Variables	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)	(11)
(1) Tynt ideal	1.000										
(2) Muskeløst ideal	0.071	1.000									
(3) Generell attraktivitet	0.386*	0.054	1.000								
(4) Press: familie	0.432*	0.260*	-0.013	1.000							
(5) Press: jevnaldrende	0.414*	0.327*	0.195*	0.496*	1.000						
(6) Press: andre	0.432*	0.292*	0.153	0.647*	0.709*	1.000					
(7) Press: media	0.598*	0.242*	0.349*	0.439*	0.692*	0.666*	1.000				
(8) Perfeksjonisme: bekymring	0.441*	0.236*	0.174	0.422*	0.386*	0.459*	0.443*	1.000			
(9) Perfeksjonisme: anstrengelse	0.253*	0.304*	0.140	0.156	0.283*	0.230*	0.393*	0.487*	1.000		
(10) Pubertet	-0.234*	0.076	-0.232*	-0.116	-0.151	-0.128	-0.148	-0.183*	0.006	1.000	
(11) Fysisk aktivitet	-0.123	0.331*	0.069	-0.099	0.056	0.065	0.067	0.128	0.270*	0.102	1.000

* $p < 0.05$

Trivsel i kroppsøving, kroppsbygge og kroppspress blant elever på ungdomsskole

Obligatoriske felt er merket med stjerne *

Om undersøkelsen kroppsbygge, kroppspress og kroppsøving

Dette er et spørsmål til deg om å delta i undersøkelsen "Trivsel i kroppsøving, kroppsbygge og kroppspress blant elever på ungdomsskole".

Bakgrunn og formål

Jeg er masterstudent i idrettsvitenskap ved NTNU og skal skrive masteroppgave om temaet trivsel i kroppsøving blant elever på ungdomsskole.

Jeg trenger derfor din hjelp ved at du svarer på spørreskjemaet mitt nedenfor. Vennligst svar så godt du kan på alle spørsmålene. Noen av spørsmålene kan oppleves like, men det er viktig at du svarer på alle.

Hva innebærer det for deg å delta?

Å svare på spørreskjemaet, som vil ta ca. 15 minutter. Spørreskjemaet inneholder spørsmål generelt om kroppsbygge og kroppspress, perfektjonisme, pubertet, fysisk aktivitet, samt trivsel i kroppsøving i kroppsøvingsfaget.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Datamaterialet blir lagret på et lukket område til NTNU.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

Student: Hans Olav Dahl: hansod@ntnu.no

Veileder: Nils Petter Aspvik: nils.petter.aspvik@ntnu.no

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

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

Obligatoriske felter er merket med stjerne *

Er du gutt eller jente? *

Gutt

Jente

Klassetrinn: *

8. trinn

9. trinn

10. trinn

Om kroppsbilde og kroppspress



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

Kroppsbilde

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

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

Jeg tenker egentlig ikke så mye på
utseendet mitt *

Det er viktig for meg å være
attraktiv *

Jeg tenker ikke mye på hvordan jeg
ser ut *



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

Kroppspress

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

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

Jeg får press fra andre betydningsfulle mennesker til å redusere mengden kroppsfett *

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

Jeg føler press fra media til å se tynnere ut *

Jeg føler press fra media til å se bedre ut *

Jeg føler press fra media til å redusere mengden kroppsfett *



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

Kroppsbilde

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

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



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

Kroppspress

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

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

Jeg føler press fra andre betydningfulle mennesker til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningfulle mennesker til å se ut som jeg er i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg får press fra andre betydningfulle mennesker til å redusere mengden kroppsfett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningfulle mennesker til å bli mer muskuløs *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra andre betydningfulle mennesker til å øke størrelsen eller defineringen av mine muskler *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å se ut som jeg er i bedre form *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å se tynnere ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å se bedre ut *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å redusere mengden kroppsfett *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å bli mer muskuløs *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg føler press fra media til å øke størrelsen eller defineringen av mine muskler *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Trivsel i kroppsøving

Hvor godt stemmer følgende utsagn i kroppsøving?

	1 = Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Jeg trives *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er interessant *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker meg *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er behagelig *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er gøy *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er hyggelig *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Det er ingenting jeg heller ville gjort *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er oppslukt i aktiviteten *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trives i svømming *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trives i dans *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trives i styrketrening *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg trives i turn *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Perfeksjonisme

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

	1= Helt uenig	2	3	4	5 = Helt enig
Hvis jeg mislykkes innen skolen, er jeg mislykket som person *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis noen gjør en oppgave bedre enn meg i skolen, føler jeg at jeg har mislyktes på hele oppgaven *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Hvis jeg ikke gjør det bra i skolen, føler jeg at de andre ikke respekterer meg *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jo færre feil jeg gjør i skolen, jo bedre likt blir jeg *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg setter høyere standarder for meg selv enn de mine medelever *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg har ekstremt høye standarder i skolen *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg forventer bedre resultat enn andre elever *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Andre elever virker å akseptere lavere standarder av seg selv enn det jeg gjør *	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Pubertet

Hvordan vil du vurdere din pubertetsutvikling?

1 = Mye tidligere 2 = Noe tidligere 3 = Lite grunn tidligere 4 = Akkurat som andre 5 = Lite grunn senere 6 = Noe senere 7 = Mye senere

Når du ser på deg selv nå, mener du at du er tidligere eller senere fysisk moden enn andre på din alder? *

Fysisk aktivitet

Her er det noen enkle spørsmål om fysisk aktivitet og trening. Kroppsøvingstimer på skolen skal ikke inkluderes her.

1 = Aldri 2 = Sjelden 3 = 1-2 ganger i måneden 4 = 1-2 ganger i uka 5 = 3-4 ganger i uka 6 = Minst 5 ganger i uka

Hvor ofte er du så fysisk aktiv at du blir andpusten eller svett? *

Hvor ofte driver du med egentrening (eks. løping, styrketrening)? *

Hvor ofte er du med på organisert idrett? *

Tusen takk for ditt bidrag!

