



**Høgskulen
på Vestlandet**

BACHELOROPPGAVE

**Bruk av sosiale medier og følelser av kroppspress i
svømming**

Use of social media and the feeling of body image

Bente Kjosaa Leknes og Solveig Sæstad Dankertsen

PE379 Bacheloroppgave i Grunnskolelærerutdanning 5.-10.

Avdeling for lærerutdanning og idrett

Institutt for lærerutdanningene

Veileder: Eivind Johannessen Wenggaard

Antall ord: 9094

10.05.19

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.

Forord

Etter tre fine år ved Høgskolen på Vestlandet, avdeling Sogndal, nærmer det seg slutten. Vi er to studenter ved bachelorstudiet Grunnskolelærer 5-10, som har valgt å ta for oss kroppsøvfingsfaget som tema. I denne bacheloroppgaven ønsket vi å se på hvordan sosiale medier kunne ha en påvirkning på jenter sine følelser av kroppspress i svømming, ettersom at svømming og kroppspress er noe vi synes er veldig spennende og aktuelt. Arbeidet med bacheloroppgaven har vært utrolig lærerikt og interessant, og til tider hardt og krevende.

Vi vil takke veileder, Eivind Johannessen Wenggaard som har stilt opp og gitt oss gode faglige og konstruktive tilbakemeldinger gjennom hele arbeidet.

Familie og venner fortjener også en takk for motivasjon, råd og hjelp. En siste takk går til alle skoler og respondenter som deltok.

Bente Kjosaas Leknes og Solveig Sæstad Dankertsen

10.05.19

Sammendrag

I dagens samfunn nytter de fleste ungdommene seg av sosiale medier. Det at sosiale medier har blitt så stort, kan ha sine konsekvenser, da en ofte ser bilder av kropper man lengter etter å få. Et slikt kroppspress er dagsaktuelt, og vi vil i denne oppgaven se om bruk av sosiale medier kan føre til at unge føler på kroppspress. Dette er et tema vi har knyttet opp mot kroppsøvingsfaget, nærmere bestemt svømmetimen, med fokus på jentene. Tittelen på oppgaven er «Bruk av sosiale medier og følelser av kroppspress i svømmingen», med problemstillingen «Finnes det en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og følelser jenter på ungdomstrinnet har av kroppspress i svømming?». For å komme frem til et resultat, har vi valgt å nytte oss av en kvantitativ metode. Vi skal drøfte resultatet opp mot relevant teori, for å så komme med en konklusjon.

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning	5
1.1 Problemområde	5
1.2 Problemstilling	5
1.2.1 Begrunnelse for valg av problemstilling	5
1.2.2 Problemstillingen	6
1.3 Oppbygging av oppgaven	6
2.0 Teori	6
2.1 Formålet med kroppsøving.	6
2.2 Kroppspress	7
2.3 Sosiale medier	8
2.3.1 Tidsbruk	8
2.3.2 Instagram	9
2.3.3 Snapchat	9
2.4 Svømming	9
2.4.1 Dusjekultur og kjønnsdelt undervisning	10
2.5 Bronfenbrenner	11
3.0 Metode	12
3.1 Hva er metode?	12
3.2 Valg av metode	13
3.3 Datainnsamling	13
3.3.1 Godkjenning for gjennomføring av datainnsamling	13
3.3.2 Utvalg	14
3.3.3 Innsamlingen	14
3.4 Spørreskjema	14
3.4.1 Utvelging av variabler og verdier	15
3.5 Bearbeiding og analyse av data	15
3.5.1 Bearbeiding av data	15
3.5.2 Analyse av data	15
3.7 Validitet og reliabilitet	16
3.7.1 Validitet	16
3.7.2 Reliabilitet	17
3.8 Etske vurderinger	17
4.0 Resultat	17
4.1 Gjennomsnittet	18
4.2 Mer konkrete funn	19
4.3 Korrelasjoner	20
5.0 Drøfting av resultater	21
5.1 Bruken av sosiale medier	21
5.2 Funn i svømming	22
5.3 Bruk av sosiale medier og kroppspress i svømming	24
5.4 Andre årsaker	25

5.5 Metodiske betraktninger	26
6.0 Konklusjon	27
7.0 Litteraturliste	29
<u>Tabell- og figuroversikt</u>	
Tabell 1: Tolking av korrelasjoner.	16
Tabell 2: Gjennomsnitt av påstandsvARIABLER..	18
Tabell 3: Gjennomsnittet av variable med verdier 1-5.	18
Tabell 4: Korrelasjoner mellom noen utvalgte variable.	20
Figur 1:Utforsk-siden.	19
Figur 2: Følelser en har i svømming.	20

1.0 Innledning

1.1 Problemområde

Det å føle på å måtte ha en kropp som ser bra nok ut og er på en bestemt måte, er det en kaller kroppspress (Engelsrud, 2006). Det er mye fokus på hvordan kroppen skal og bør se ut, og i dagens samfunn kan nok mange kjenne seg igjen i noen av disse følelsene. Det er kanskje ikke så rart når en på sosiale medier ofte blir «bombardert» av bilder av kropper, for eksempel i reklamer, som ofte blir redigert og fikset på og fremstår med den såkalte «idealkroppen» (Engelsrud, 2006). Bruken av sosiale medier og fokuset på kroppspress blir stadig større. Gjennom undersøkelser gjort av Ungdata kan en se økning av bruk av sosiale medier, og at hele 71% oppgir at de føler på et press der kroppen ikke ser bra nok ut eller et press om å ha en fin kropp (Bakken, 2018).

Ved å leve i et slikt samfunn der normalen blir fremstilt som en tynn, lang og smal kropp, og det er dette som popper opp på skjermen din, er det ikke så rart at unge jenter som gjerne er i en påvirkelig alder, kan bli påvirket av dette. Heldigvis har det blitt et større fokus rundt temaet. Folk har begynt å ta opp kampen om denne såkalte «idealkroppen» som man ofte ønsker å ha, og som blir fremstilt i media (Engelsrud, 2006).

Det er i kroppsøving en som elev skal sanse, oppleve, lære og skape med kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). En kan ikke unngå at kroppen står sentralt i kroppsøving, og i hvert fall ikke i svømming, der en i tillegg er mer eksponert. Det er derfor også forståelig at en elev kan føle seg mer utsatt kroppslig i en kroppsøvingstime enn i en mattetime. Det er disse faktorene sammen som dro vår oppmerksomhet mot dette temaet.

1.2 Problemstilling

1.2.1 Begrunnelse for valg av problemstilling

Hovedfokuset med oppgaven var om det finnes en sammenheng mellom bruken av sosiale medier og følelser av kroppspress. Dette er fordi at kropp står sentralt i formålet med kroppsøvingfaget, og man vet at det har blitt større fokus på kropp i sosiale medier (Engelsrud, 2006; Bjørnebekk, 2015; Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1; Engelsrud 2016). Fokuset ble lagt på svømming, ettersom at elevene blir mer eksponert her.

Undersøkelsen ble gjennomført på jenter, da det blant annet kommer frem av Ungdata at jenter føler på et større press enn gutter (Bakken, 2018). Det var to hovedgrunner til at vi valgte å gjennomføre undersøkelsen på ungdomsskolen. Disse var aldersgrense og puberteten. Aldersgrensen på flere sosiale medier er 13 år, så en er ikke gammel nok til å bruke disse før en er på ungdomstrinnet (Barneombudet, i.d.a). Det andre er puberteten. Kroppene begynner å forandre seg, og jentene blir mer sårbare (Norsk helseinformatikk, 2016).

Et så dagsaktuelt tema, og ikke minst et veldig viktig tema for oss som fremtidige kroppsøvingslærere, er årsakene til vår valgte problemstilling. Kroppsøvfaget er et allmenndannende fag og skal gi elevene en positiv oppfatning av kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015, s.1). Med tanke på at formålet med kroppsøvfaget er viktig, ønsker vi også gjennom denne undersøkelsen å se om faget oppfyller dette formålet.

1.2.2 Problemstillingen

Ut ifra dette falt problemstillingen på:

Finnes det en sammenheng mellom bruk av sosiale medier, og følelser jenter har av kroppspress i svømming?

1.3 Oppbygging av oppgaven

Målet med oppgaven er å se om det finnes en sammenheng mellom bruk av sosiale medier, og jenter i ungdomsskolen sine følelser av kroppspress i svømming. Dette skal komme frem gjennom relevant teori og tidligere forskning, for så å kunne knytte dette opp mot resultat senere i oppgaven. Arbeidet mot å finne svar på problemstillingen blir tatt for seg i metoden, analysen og drøftingen. Avslutningsvis presenteres funnene, og ut fra dette settes det en konklusjon.

2.0 Teori

2.1 Formålet med kroppsøving.

«Utdanningsdirektoratet har ansvaret for utviklingen av barnehage, grunnskole og videregående opplæring» (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). Det er UD som står for formålet med kroppsøvfaget. Læreplanen er gjeldende fra 01.08.2015, og er en fastsatt forskrift. UD arbeider for at alle skal ha likeverdige tilbud og at opplæringen blir ivaretatt. Andre ansvar UD har, er blant

annet å utvikle læreplaner, noe de holder på med nå (Regjeringen, i.d.). Da denne er under utarbeidelse, blir det i denne oppgaven heller sett nærmere på den nåværende læreplanen og formålet med kroppsøving.

Et område som går igjen i formålet med kroppsøvfingsfaget, er faktorer som kropp og tanker en har om seg selv og andre. Et eksempel på dette er at «Faget skal bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse» (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). Videre står det at «Det skal ruste elevene til vurdering av kroppsideal og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelsen, helse, ernæring, trening og livsstil» (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). Sammenhengen mellom det kroppslige og tanker elever har rundt seg selv og kroppen, er en rød tråd gjennom formålet. Dette skal være en sentral del av planleggingen og gjennomføringen av gode kroppsøvingstimer.

2.2 Kroppspress

Begrepet kroppspress er blitt en samlebetegnelse på opplevelsen av å måtte ha en kropp og et utseende som er på bestemte måter (Bjørnebekk, 2015). Ut ifra det Bjørnebekk (2015) skriver, skal kroppene være slanke, veltrente og ha bestemte former avhengig om man er kvinne eller mann. Hun skriver også at kroppspress handler om hvordan kroppen ikke skal se ut.

Kroppspresset kan komme fra flere kilder. Det kan komme fra sosiale medier, Tv, film, venner, familie osv. (Vrabel, 2019). Psykologspesialist KariAnne Vrabel (2019) diskuterer videre at en kan føle på kroppspresset fra nære og kjære, fordi en verdsetter disse personene og skaper felles verdier, holdninger og erfaringer med dem. Som det vises til i artikkelen, kan kroppspresset komme fra sosiale medier. Her får en gjerne en "falsk" virkelighetsoppfatning om hvordan kroppen skal og bør se ut (Vrabel, 2019). For jentene sin selvtilit spiller det en stor rolle å ha en bra kropp og et bra utseende. En kan se dette i undersøkelsen til Bakken (2019), der 55 av 100 som deltok i denne undersøkelsen svarte at de følte på noe press om å se bra ut eller ha et bra utseende. Følelsen av å måtte ha en bra nok kropp finnes over alt, og det er ikke til å legge skjul på at kroppspresset er blitt større hos unge mennesker (Vrabel, 2019).

I «prosjekt perfekt», som tar for seg kroppspress, blir det fremlagt at kroppspresset går mest utover jentene. I forskningen skriver de blant annet at kroppspresset utgjør en større helserisiko for jentene (Bjørnebekk, 2015). Vrabel (2019) skriver i sin artikkel at jenter og kvinner er mye strengere med seg selv, noe som kan være årsaken til at de føler på et større misnøye med kroppen sin, enn det motsatt

kjønn gjør. Samtidig kommer det frem at kroppene, som blant annet blir fremstilt i media, ligger lengre unna kroppsmangfoldet, og derfor blir vanskeligere å nå for jentene. Rysst & Roos (2014) påpeker i studiene sine at mange utsettes for et stort kroppsfokus fra medier og reklame som kan føre til kroppspress. Media formidler idealiserte kroppsbilder som mange ønsker å oppnå. Selv om flere ønsker å oppnå det en selv ser på som den «perfekte» kroppen, er det imidlertid få som klarer det (Sæle, 2017). Det at det blir vanskeligere å oppnå idealkroppen, kan eventuelt føre til et større kroppspress (Vrabel, 2019).

Gunn Engelsrud skriver fint i boken sin om hvordan fokuset på kropp kommer til uttrykk i dag. Her sammenligner hun kroppen med et oppussingsprosjekt, der en vil endre og forme på kroppen sin (Engelsrud, 2006, s. 9). Man kan si at man ser på kroppen som et objekt, noe man kan distansere seg fra (Sæle, 2017). Ønsket om å endre hvordan en ser ut kommer gjerne fra egne kroppsidealer. Kroppsidealer er et ideal av en kropp som man har lyst til å oppnå, og som virker perfekt i ens egne øyne. Begrepet ideal brukes enten om et forbilde, noe som ikke er realisert, eller om noe som bare finnes i tankene (Tranøy, 2016). Dette kroppsidealet kan bli påvirket av flere faktorer, som for eksempel venner, familie, forbilder og andre (Engen, referert i Munthe, 2017). Fokuset på at kroppen skal være på bestemte måter har blitt så stort at utseende og form blir sett på som en sosial markør for lykke, status og makt (Engelsrud, 2006).

2.3 Sosiale medier

“Sosiale medier er nettsider og apper som tilrettelegger for å skape og dele innhold, og å delta i sosiale nettverk” (Aalen & Enli, 2018). Gjennom undersøkelser gjort av Ungdata viser det seg at bruken av sosiale medier stadig øker (Bakken, 2016; Bakken, 2018). Ungdata er en nasjonal rapport som utgis årlig. Den gir et bilde på norske ungdommers fritidsaktiviteter og hvordan de har det. Unge i dag har lettere tilgang til mobiler, Ipader og datamaskiner som igjen gir dem lettere tilgang til internett og andre sosiale medier. Flere unge bruker i dag mer tid på mobilen enn det de gjorde før, og teknologien er i dag mer utviklet (Bufdir, 2015). Forskning gjort av Asano (2017) viser at en person vil bruke opp til 2 timer på sosiale medier hver dag. Dette tilsvarer 5 år og 4 måneder av livet. I forskningen kommer det også frem at Instagram og Snapchat er to av de plattformene som folk bruker mest tid på.

2.3.1 Tidsbruk

Gjennom en undersøkelse gjort av Mediatilsynet (2018) kommer det frem at tiden en bruker på sosiale medier øker frem til 16-17 års alderen. Av de som tok undersøkelsen brukte rundt halvparten

av de to timer eller mer på mobilen daglig. Videre presenterer undersøkelsen at gutter bruker mer tid på spill, mens jenter bruker mer tid på sosiale medier. I Asano (2017) sin artikkel om sosiale medier leser man at tenåringer kan bruke opp mot 9 timer daglig på sosiale plattformer. Statistisk sentralbyrå (2019) har et norsk mediabarometer som viser en økning når det kommer til elektronisk bruk, som for eksempel nettverket, radio, lydmedier osv. der blant annet aviser og bøker har en nedgang (Statistisk sentralbyrå, 2019). Bakken (2018) og Hoemsnes (2018) viser til en økning av bruk av sosiale medier, og at det er ungdommer og unge voksne som bruker mest tid på dette. Det er altså en betydelig økning av tidsbruk på mobil og sosiale medier.

2.3.2 Instagram

Instagram er en applikasjon og et sosialt medium. Denne applikasjonen brukes hovedsakelig til å legge ut bilder og videoer, men den har også andre egenskaper. En kan for eksempel chatte med folk og følge med på andre, som kjendiser, familie, venner, influencere osv. (Dvergsdal & Abrahamsen, 2018). Det er et par millioner i verden som har bruker på Instagram, der det er flere damer enn menn. Her har det vært en økning i andelen som sier de har en profil her. Det kommer også frem at 4 av 10 som har en bruker på Instagram er inne på appen flere ganger daglig (Ipsos, 2019). Even Asano (2017) har gjennom sin forskning funnet ut at en gjennomsnittsbruker benytter 15 minutter på Instagram per dag.

2.3.3 Snapchat

“Snapchat, meldingstjeneste hvor man deler bilder og videoer, kalt *snap*s, med kontakter.” (Abrahamsen, 2018). Det som skiller Snapchat fra andre applikasjoner, er at bildene og videoene bare vises i noen sekunder før de forsvinner. En kan også velge at bildet skal vare helt til en trykker det bort selv, før det forsvinner. Du kan sende meldinger, følge andre Instagrambrukere og legge ut bildehistorier som vennene dine kan se (Abrahamsen, 2018). Det kommer frem av Ipsos (2019) at det er flere damer enn menn, blant de millioner av brukere som finnes, som har Snapchat, og det er flere yngre enn eldre som har det. I en barne- og ungdomsundersøkelse, svarer deltakerene at det er Snapchat de bruker mest (Bartolomei, 2018). Undersøkelsen gjort av Even Asano (2017), viser det at en person bruker i gjennomsnittet 25 minutter på Snapchat daglig.

2.4 Svømming

I formålet med kroppsøving står det “Rørslekultur i form av leik, idrett, dans, svømming og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet” (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). Årsaken til at det er svømming i skolen er for å lære elevene en kompetanse, slik at de trygt kan

ferdes ved, i og på vann. Dette er viktig i forhold til Norges lange kystlinje. Det er også viktig siden vann åpner opp for mange aktiviteter og mye glede (Svømmedyktig, i.d). Det å ha aktiviteter som fører til glede står sentralt i formålet med kroppsøvingfaget (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1).

Elever har en rett til å lære å svømme i skolen. Svømming i skolen er på lik linje med andre fag obligatorisk. Det vil si at en som elev i utgangspunktet er nødt til å delta i svømmeundervisningen, og målet er at en skal lære seg å svømme i løpet av sin skolegang. Dette er med utgangspunkt i eleven sine forutsetninger (Barneombudet, i.d.b).

Kompetansemålene i svømming viser til hva elevene skal kunne etter ulike klassetrinn. Hvordan en vil nå disse er opp til hver enkelt lærer å bestemme. Noen kompetansemål er konkrete, andre er mer åpne for tolking. Kort oppsummert skal en etter 10.klasse kunne livredning, svømme en lengre distanse og håndtere de ulike svømmeteknikkene. En skal også være vanntilvent (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1).

2.4.1 Dusjekultur og kjønnsdelt undervisning

Artikkelen «Gym er det faget jeg hater mest» (2005) tar blant annet for seg jenters syn om dusjing i kroppsøving. Noen jenter unngår høy intensitet i kroppsøving for å slippe å dusje, da de synes dette er en ubehagelig del av kroppsøvingen. Det kommer frem i artikkelen at det å være naken foran medelevene sine er en ubehagelig og ekkel situasjon, da de føler at andre kikker på dem eller baksnakker dem. I intervjuene fra undersøkelsen kommer det også frem at jentene er sjenerte for å vise frem kroppen sin. Dusjekulturen i skolen ser ut til å bli et problem når jentene kommer i puberteten, når de da for eksempel får mensene. De synes det er flaut, og prøver derfor å skjule det på ulike måter. Dette kan resultere i at de velger å droppe kroppsøving. Blant de som dusjer kan det være regler for å bli minst mulig sett. Alt fra å skru av lysene til at en og en dusjer, kommer frem som en fornuftig løsning for jentene som blir intervjuet i «Gym er det faget jeg hater mest». Et annet aspekt som kommer frem i artikkelen, er karakterpresset. Dette er også en av årsakene til at jentene ikke liker kroppsøvingen, da de føler på et press om å prestere (Andrews & Johansen, 2005).

Klomsten (2016) tar i sin artikkel for seg kjønnsdelt undervisning. Hun kommer her frem til at kjønnsdelt svømmeundervisning fører til at jentene og guttene slipper å bli evaluert av hverandre, når det kommer til ferdigheter og utseende. De som deltok i undersøkelsen sier blant annet at de ikke liker å vise kroppen sin frem, og at de ikke tør å vise seg i badetøy for det motsatte kjønn. Dette

er årsaker som blir oppgitt av elevene for å få kjønnsdelt undervisning (Klomsten, 2016). Situasjonen jentene befinner seg i, i svømming med lite klær, kan være utfordrende for dem som er usikker på egen kropp (Klomsten, 2013). En skole i Trondheim har valgt å nytte seg av kjønnsdelt svømmeundervisning, fordi jentene følte på kroppspress i svømmingen (Klomsten, 2016).

I artikkelen til Gusefre (2017) blir det tatt for seg forbyggendetiltak skolen kan gjøre, for å få et bedre kroppsfokus. Et fokus er å skape et godt klassemiljø, der alle kropper og utseende er likeverdige. På denne måten kan man fremme en god selvfølelse og egenverd. Videre vil det å jobbe mot en nulltoleranse til at elever skal kommentere negativt til andres kropper og utseende, være svært viktig.

2.5 Bronfenbrenner

Urie Bronfenbrenner (1917-2005) har i sitt arbeid med å studere barn, utviklet en bioøkolgisk teori. Fokuset i teorien er barn og deres utvikling, knyttet opp til de miljøene et barn er med i. Her går han dypere inn på hvordan barna forholder seg til miljøet og forholdet mellom miljøene seg imellom. Sammenhengen mellom biologiske forutsetninger, psykologiske prosesser og atferdsmessige aktiviteter i et barns utvikling er en sentral del av teorien (Lerner, referert i Imsen, 2015). Bjørnebekk (2015) bruker den samme modellen til å forklare kroppspress og komplekset rundt kropp blant ungdommer. Modellen presenterer fire nivå; mikronivået, mesonivået, eksosystemet og makrosystemet (Imsen, 2015). Det blir videre i denne delen tatt for seg de tre første nivåene.

Innenfor mikronivået finnes det en samhandling med ungdommen som individ sammen med familie og venner. De man har et nært bånd til er gjerne med på å påvirke ens egne meninger og roller i miljøet. Forskere finner en sammenheng mellom de som er aktive i dette nivået, der en har noenlunde samme meninger og holdninger rundt kropp og kroppsidealer (Bjørnebekk, 2015). Unge sin selvfølelse bærer preg av foreldrene sine holdninger og meninger. Er det for eksempel mye snakk om utseende i hjemmet, kan dette ha en påvirkning på ungdommen (Gerhardsen, referert i Munthe, 2016).

Det neste nivået en finner i Bronfenbrenner sin modell, er mesosystemet. Dette sier noe om miljøene i mikrosystemet, som ungdommene er med i. Miljø som dette kan for eksempel være skole og fritidsaktiviteter (Bjørnebekk, 2015). Som det kommer frem av Imsen (2015), tar ungdommen med seg erfaringer fra det ene miljøet til det andre. Det man lærer på skolen, tar man med seg hjem, og omvendt. Miljøene påvirker altså hverandre, noe som er med på å forme og utvikle ungdommen.

Eksosystemet, som er det tredje nivået, er et system som ungdommen selv ikke har en deltakende rolle i. Likevel påvirker dette nivået utviklingen til ungdommen. Et eksempel på denne påvirkningen er media (Bjørnebekk, 2015). Dette er noe som understøttes av Gjærevold, Hårberg & Grønlid (2018), der det kommer frem at media er med på å forme mennesket. Eksempelvis ser man at reklamer er mestere på å appellere til selvbildet til unge. Noen selskaper utnytter at barn og unge er sårbare, og gjerne mindre kritiske til reklamer. De bruker virkemidler som treffer ungdommen. Uansett hvor en befinner seg, vil man stort sett støte på reklame. På bussen, på sosiale medier og i butikken popper det frem salgsprodukt som skal friste seerne (Øyås, 2019). Stadig ser man reklamer om slankeprodukt, kvisekremer og treningsprogram for å skape en «fin» kropp. Slike reklamer kan være med på å skape dårlige holdninger og en ukultur knyttet til kropp (Gjærevold, et al., 2018).

3.0 Metode

3.1 Hva er metode?

Når man skal gjennomføre forskning innenfor et tema, må man benytte seg av en metode for å komme frem til resultatene. Forskningen vår skjer innenfor en samfunnsvitenskapelig ramme og derfor er det naturlig å nytte oss av en samfunnsvitenskapelig metode, som kan defineres som: «Samfunnsvitenskapelig metode dreier seg om hvordan vi skal gå fram for å få informasjon om den sosiale virkeligheten, og ikke minst hvordan denne informasjonen skal analyseres, og hva den forteller oss om samfunnsmessige forhold og prosesser» (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2010, s.29).

Metoden brukes til å fremstille ulike fenomen, knyttet til mennesker og deres meninger og oppfatninger rundt seg selv og andre (Johannessen et al., 2010, s. 31). Innenfor samfunnsvitenskapelig metode, er det vanlig å skille mellom to hovedtyper metoder; kvalitativ metode og kvantitativ metode. Når man skal velge mellom disse to metodene, må man blant annet tenke på hvordan man vil gjennomføre undersøkelsen, hvilke ressurser man har, hvilken problemstilling som er interessant, og hva man vil få fram med resultatene (Larsen, 2017).

3.2 Valg av metode

Når problemstillingen er bestemt, er neste steg å finne ut hvilken metode som vil passe best til forskningen. I en kvalitativ undersøkelse, innhenter man informasjon ved å komme tett innpå informantene, gjennom for eksempel intervju eller gruppesamtaler (Johannessen et al., 2010, s. 104). En har mulighet til å skape en god kommunikasjon, der man kan unngå misforståelser og få et dypere syn på det informantene mener og føler (Larsen, 2017, s. 29).

Ved bruk av en kvantitativ metode får forskeren tellbare data. Dette er data som kan kategoriseres og telles opp som et resultat av ulike svar som gis (Larsen, 2017, s. 25). Et eksempel på kvantitativ tilnærming er spørreundersøkelse, der man gjerne studerer mennesket og menneskelige fenomener (Johannessen, et al., 2010, s. 31).

Ettersom at vi skal se på bruk av sosiale medier blant jenter i ungdomsskolen, og hvordan dette kan påvirke deres følelser rundt kroppspress i svømming, ville det å ha flest mulige respondenter som kunne svare på undersøkelsen være gunstig. På denne måten kan man generalisere statistisk og en kan trekke korrelasjoner mellom de to fenomenene (Larsen, 2017). En annen faktor som ble tatt i betraktning var ønsket om at undersøkelsen skulle skje anonymt. Temaet kan være sårbart for flere, og dermed kan man ikke utelukke at det kan være vanskelig å åpne seg og å være ærlig i svarene som gis (Larsen, 2017). Etter å ha sett på de faktorene vi synes var viktige, bestemte vi oss for å bruke den kvantitative metoden. Den opererer både med at man kan generalisere statistisk og at det kan skje anonymt under spørreundersøkelsen (Larsen, 2017, s. 28).

3.3 Datainnsamling

3.3.1 Godkjenning for gjennomføring av datainnsamling

Ifølge NSD sine retningslinjer, trengte man ikke å melde inn forskningsprosjektet, når undersøkelsen skulle være helt anonym. Vi valgte likevel å snakke med en av NSDs personvernrådgivere, for å høre om eventuelle krav vi måtte fylle. Vi fikk her beskjed om å sende ut et informasjonsskriv til foreldrene til respondentene. Dette skrevet sendte vi til lærerne, slik at de kunne sende dette ut (se Vedlegg 2). Det ble gjort noen endringer i forkant og etterkant av undersøkelsen, noe som gjør at ikke alt i vedlegget stemmer. Dette hadde ikke en betydning for respondentene.

3.3.2 Utvalg

Da forskningen skulle begynne, måtte vi se på hvilket utvalg enheter vi ville ha. «Dem vi ønsker å si noe om i undersøkelsen, kaller vi enheter» (Larsen, 2017, s. 38). Enhetene i vår undersøkelse er jenter på ungdomsskolen. Jenter i denne alderen ble valgt med bakgrunn i tidligere forskning og økt belysning innenfor fokuset på sosiale medier og kropp. Totalt 107 jenter deltok i undersøkelsen.

3.3.3 Innsamlingen

I arbeidet med datainnsamlingen, ble det sendt e-poster til ulike skoler for å høre om de var interessert i å delta i undersøkelsen. I denne e-posten var det informasjon om hva som skulle undersøkes og hvordan den skulle gjennomføres. Innsamlingen av dataen skjedde mellom 09.04.19 og 12.04.19, der enten begge eller en av oss var tilstede under undersøkelsen. Innsamlingen ble gjennomført på papir. Dette på bakgrunn av ønsket om å være helt sikker på at dataen skulle være helt anonyme, og for å unngå eventuelle datafeil.

3.4 Spørreskjema

Spørreskjemaet ble delt inn i tre kategorier: «Selvtillit og kropp», «Sosiale medier» og «Svømming». Innenfor disse kategoriene var det stort sett faste spørsmål og svaralternativer, da det innenfor «Selvtillit og kropp» og «Svømming» var påstander, og innenfor «Sosiale medier» var rangeringsspørsmål. På denne måten kan en ifølge Johannessen m. fl (2010) se på likheter og ulikheter i det respondentene svarte på. Det var noen unntak fra de faste spørsmålene og svarene, da vi ønsket å få en mer utdyping på følelser, hvilke sosiale medier de bruker, og hvilken klasse de går i. Svarformene er en likert-skala der svarene varierer mellom «veldig uenig, uenig, nøytral, enig, veldig enig» og 1-5.

Spørreskjemaet består stort sett av lukkede spørsmål, som gjør at respondentene kun kan krysse på avkrysning. Dette på grunn av at det blir lettere å kode svarene og arbeide med datamaterialet i etterkant (Larsen, 2017, s. 52). Unntaket er spørsmålet «Hvilke sosiale medier bruker du?», som er et åpent spørsmål. Her var det mulighet til å komme med ekstra informasjon i tillegg til avkrysningen. Hensikten med denne variabelen var å se om det var en gjenganger av bruk av andre sosiale medier, utenom Snapchat og Instagram. I utgangspunktet er spørreskjemaet prestrukturert, med oppgitte svaralternativ på alle spørsmål. Ettersom at det ble tatt med et åpent spørsmål, faller spørreskjemaet under kategorien semistrukturert, som er en blanding av disse (Johannessen et al., 2010, s.261).

3.4.1 Utvelging av variabler og verdier

Variabler er det man kan se på som spørsmålene i en spørreundersøkelse, der man innhenter informasjon om enhetene og deres egenskaper ved omgivelsene (Johannessen et al., 2010, s. 249). I undersøkelsen er det først én bakgrunnsvariabel, som går på hvilket klassetrinn de går i. Resten er andre variabler, som går på om enhetene bruker mye eller lite tid på sosiale medier, om de liker svømming, og om de føler på kroppspress i klassen. I valget av variabler, ble problemstillingen tatt i betraktning, slik at vi får svar på det vi skal undersøke (Larsen, 2017, s. 41).

Verdier er det man kan se på som svaralternativene i en spørreundersøkelse (Johannessen et al., 2010, s. 249). I spørreskjemaet vårt måtte vi ta en vurdering på hvilke former for verdier som passet best til de ulike variablene (Larsen, 2017, s. 42) Verdier som her ble valgt, er rangert etter hvorvidt man er enig, og etter mengde, i en likert-skala.

3.5 Bearbeiding og analyse av data

3.5.1 Bearbeiding av data

Datamaterialet ble ført inn i Excel for å få opp datamatriser. Excel ble et naturlig valg siden vi hadde en del kjennskap til dette programmet fra før av, og syntes at analysedelen fint kunne gjennomføres her. Ut fra denne matrisen ble det laget en pivottabell. Det var i denne tabellen mesteparten av analysen ble gjennomført. Her var det mulig å få det frem i grafer med ulike variabler. For å kunne gjennomføre en analyse med korrelasjoner trengtes det en ny matrise. For å fremstille P verdien som viser hvor sannsynlig sammenhengen til korrelasjonene er, ble analyseringsprogrammet JASP brukt.

3.5.2 Analyse av data

Arbeidet med analysen av de innsamlede datamaterialene, ble gjort på tre måter. Den første er univariat analyse. Her ser man på én variabel, og fordelingen av verdiene til denne. Enklere forklart, ser man på et gitt spørsmål, og hvilke svar respondentene har avgitt (Larsen, 2017). På grunn av mange variabler og verdier, vil det å forenkle matrisen og presentere materialet i statistiske mål, tabeller og grafiske fremstillinger, være det mest gunstige.

Den andre måten, er bivariat analyse. Denne analysen er vanlig å bruke i en kvantitativ undersøkelse, da en ofte går dypere inn på datamaterialet. Siden vi har variabler som er kontinuerlige, og som har mange verdier, vil det å se på korrelasjon mellom variablene være en fordel for oss. Det vil si at en ser på to variabler, og ser om det er samsvar mellom disse (Johannessen et al., 2010). Vi har valgt å ta

utgangspunkt i Cohen og Holliday (1982) sin tommelfingerregel, når det kommer til tolkingen av korrelasjonene.

Tabell 1: Tolking av korrelasjoner.

Korrelasjoner	
Veldig svak	0,00-0,19
Svak	0,20-0,39
Moderat	0,40-0,69
Høy	0,70-0,89
Veldig høy	0,90-1,00

Den tredje måten analysen ble gjennomført på, var ved å ta en lineær regresjonsanalyse gjennomført i JASP. Denne analysen ga P verdier til de korrelasjonene som ble tatt. P verdiene viste oss hvor stor sannsynligheten var for at sammenhengene var tilfeldige eller ikke. Er denne verdien under 0.05 finnes det en signifikant sammenheng, og er den over finnes det ikke en signifikant sammenheng.

3.7 Validitet og reliabilitet

3.7.1 Validitet

«Validitet handler om at vi måler det vi faktisk skal måle» (Larsen, 2017, s. 45). Det er flere faktorer som er med på å vurdere graden av validiteten. For å sikre god validitet i forskningen, er en nødt å velge variabler som er representativt for fenomenene (Larsen, 2017). En kan koble dette opp med begrepsvaliditet. Her ser en på graden av samsvaret mellom hvordan et begrep er definert teoretisk, og om man har klart å operasjonalisere dette begrepet (Kleven, Hjordemaal & Tveit, 2011).

Indre validitet handler om tolkninger av variabler, der en blant annet ser på om det er en relasjon mellom variablene. Konkluderer en med at det er årsaksforhold mellom variablene, har en god indre validitet, om denne konklusjonen er gyldig. For å se om den er gyldig må man finne ut om dette tilfellet stemmer eller om det er andre mulige forklaringer, som en tredje variabel (Kleven et al., 2011).

Når en ser på hvorvidt resultatene er gyldige eller ikke, kan man si noe om hvor høy graden av ytre validitet er. Problemstillingen sier gjerne noe om hvem som skal undersøkes. For å sikre høy ytre validitet, er det viktig å velge et representativt utvalg for populasjonen, og ikke generalisere utenfor dette (Kleven et al., 2011).

3.7.2 Reliabilitet

I forskningen ser man på innsamlet datamateriale og om hvorvidt den er pålitelig eller ikke. Når en snakker om pålitelighet innenfor forskning, kaller man det for reliabilitet (Johannessen et al., 2010). En snakker gjerne om to hovedtyper reliabilitet. Den ene går på å gjennomføre den samme undersøkelsen på nytt på de samme menneskene som var med først, bare på forskjellig tidspunkt. Dette kaller man stabilitet, og ved bruk av denne måten, får man se om svarene er lik og om hvorvidt dataen har høy reliabilitet eller ikke. Den andre går på at flere forskere gjennomfører undersøkelse av samme fenomen. Dette kaller man ekvivalens, og en kan se på hvor høy reliabiliteten er ved å se på resultatene til forskerne. Om de får likt resultat, vil dataen ha høy reliabilitet (Grønmo, 2016).

3.8 Ethiske vurderinger

«Ethiske problemstillinger oppstår når forskningen *direkte* berører mennesker, spesielt i forbindelse med datainnsamlingen, enten den foregår gjennom deltakende observasjon, intervjuer eller eksperimenter» (Johannessen et al., 2010, s. 89). I vår forskning var vi tydelige på at respondentene selv valgte om de ville delta, samt at de kunne trekke seg under undersøkelsen. Videre gjorde vi det helt klart at undersøkelsen var helt anonym, og at det på ingen måte kunne bli sporet tilbake til den respondenten som hadde deltatt. Vi fikk også en godkjenning fra NSD.

4.0 Resultat

Vi vil i denne delen presentere de mest interessante funnene våre. Her blir det lagt frem de funnene som fremstår som mest relevante i forhold til problemstillingen. Vi har variert fremstillingen i tabeller og figurer, alt etter hva som passet best til å få fremstille funnene våre.

4.1 Gjennomsnittet

Tabell 2: Gjennomsnitt av påstandsvariabler. Tabellen viser gjennomsnittet av variablene med svar fra veldig uenig til veldig enig, hvor 1 = veldig uenig og 5 = veldig enig.

Gjennomsnitt av variabler med verdier Veldig uenig - Veldig enig	Gjennomsnittet
Jeg trives i klassen	4,2
Jeg er fornøyd med kroppen min	3,2
Jeg dusjer alltid naken	3,2
Jeg føler meg komfortabel i svømmetimedene	3,0
Jeg føler meg komfortabel i badetøy	3,0
Jeg føler på kroppspress i svømming	2,8
Jeg liker å ha svømming i skolen	2,7

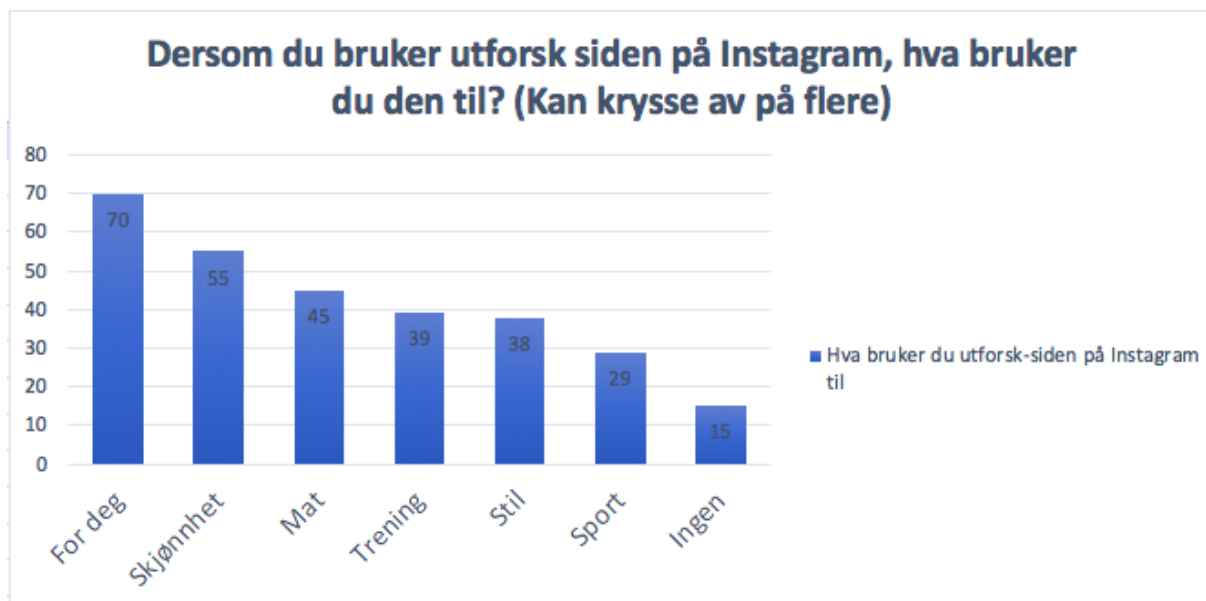
I venstre kolonne presenteres påstandsvariablene som er blitt tatt gjennomsnittet av, og i høyre kolonne finner en gjennomsnittet av disse variablene. Tabell 2 er sortert synkende. Det betyr at det høyeste gjennomsnittet kommer først og det laveste kommer til slutt. Det høyeste gjennomsnittet kan være på 5, og det laveste på 1. Tabellen inneholder de mest interessante variablene fra de ulike kategoriene som var i undersøkelsen.

Tabell 3: Gjennomsnittet av variabler med verdier 1-5. Tabellen viser gjennomsnittet av variabler med likert-skala, 1-5. Der 1 = sjeldent og 5 = ofte.

Gjennomsnittet av variabler med verdier 1-5	Gjennomsnittet
Hvor ofte en bruker Snapchat	4,2
Hvor ofte en bruker Instagram	3,3
I hvor stor grad føler du på kroppspress på disse sosiale mediene?	2,7
I hvor stor grad får du en følelse av at kroppen din ikke er bra nok ved bruk av disse sosiale mediene?	2,5

Tabell 3 fremstiller bruken av Snapchat og Instagram, som er en sentral del i problemstillingen. Oppsettet i denne tabellen er lik Tabell 2, men er satt for seg selv på grunn av at disse variablene hadde en likert-skala med tall 1-5. En kan se et høyt gjennomsnitt på bruk av sosiale medier.

4.2 Mer konkrete funn



Figur 1:Utforsk-siden. Figuren gir en oversikt over hva respondentene bruker utforsk-siden til på Instagram. Her var det mulig å krysse av på flere av verdiene. Verdien «For deg» er en av kategoriene som samler sammen et utvalg ut fra ting du tidligere har sett

I undersøkelsen ble det først spurt om hva elevene brukte Instagram til, der en av verdiene var utforsk-siden. Undersøkelsen hadde også en oppfølgingsvariabel til denne, der respondentene skulle svare på hva de brukte utforsk-siden til. Ettersom at flertallet av respondentene brukte denne siden, har vi valgt å presentere denne variabelen i Figur 1. Denne gir en oversikt over de ulike kategoriene en kan finne på utforsk-siden, og her kunne en krysse av på flere av verdiene. Verdiene er sortert synkende, slik at de mest valgte kategoriene kommer først og de minst valgte til slutt. Figuren viser at de tre mest brukte kategoriene er «For deg», «Skjønnhet» og «Mat».



Figur 2: Følelser en har i svømming. Her kunne respondentene krysse av på flere verdier. Noen av verdiene er også forkortet for å få en mer ryddig figur. Den ene er «redd», som skal være «redd for hva andre tenker om min egen kropp». Den andre er «byr meg ikke», som skal være «byr meg ikke om hva andre tenker om min egen kropp»

Figur 2 viser en oversikt over følelsene elevene føler på i svømmetimen i skolen. Denne figuren er også sortert med verdiene synkende, der de mest valgte kommer først og de minst valgte sist. Her kunne en også krysse av på flere av verdiene. Det er fire positive og fire negative følelser en kan velge mellom. Resultatene viser at det er de negative følelsene som dominerer. Omtrent halvparten har krysset av på disse fire.

4.3 Korrelasjoner

Tabell 4: Korrelasjoner mellom noen utvalgte variabler. Tabellen viser korrelasjonen mellom de ulike variablene fra undersøkelsen. Den viser også P verdien.

Korrelasjonen mellom	Korrelasjonen	P verdi
Følelsen av kroppspress på sosiale medier og følelsen av at kroppen ikke ser bra nok ut pga sosiale medier	0,81	< 0.001
Følelsen av kroppspress i svømming og følelsen av kroppspress i klassen	0,62	< 0.001
Følelsen av kroppspress i svømming og følelsen av kroppspress på sosiale medier	0,59	< 0.001
Følelsen av kroppspress i svømming og følelsen av at kroppen ikke ser bra nok ut pga sosiale medier	0,49	< 0.001

Tabell 4 er delt inn i tre kolonner. Kolonnen til venstre, presenterer hvilke variabler som det er blitt utført en korrelasjon mellom. Kolonnen i midte viser hvilke verdier av korrelasjonene mellom variablene. Kolonnen til høyre viser P verdien vi fikk når det ble gjennomført en lineær regresjonsanalyse (se Vedlegg 3). Her er korrelasjonene sortert synkende. I tabellen er det kun valgt å fremstille korrelasjoner med en verdi som kan ha en betydning for problemstillingen. P verdien som fremstilles er under 0.05, noe som viser til at det er en signifikant sammenheng mellom variablene.

5.0 Drøfting av resultater

Denne undersøkelsen tar for seg om det finnes en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og følelser jenter har av kroppspress i svømming. Vi skal her drøfte funnene som ble presentert ovenfor og koble dem opp mot teori. Drøftingen kommer til å skje i to separate kategorier, sosiale medier og svømming. Etter dette vil disse to bli drøftet ilag for å se om det finnes en sammenheng. Vi har valgt å presentere andre årsaker som kan ha en betydning på de ulike funnene som det ikke ble spurt om i undersøkelsen.

5.1 Bruken av sosiale medier

Even Asono (2017) viser i sin artikkel til at unge i dag bruker mye tid på sosiale medier. To av de mest brukte plattformene er Instagram og Snapchat, der Snapchat blir hyppigest brukt. Den store populariteten rundt disse plattformene, er en av grunnene til at vi valgte å ha disse to i fokus. Vårt resultat samsvarer med det Asono finner i sin artikkel, da gjennomsnittet av vår undersøkelse på bruk av sosiale medier, er over middels. På lik linje med Asono, kom det også frem i vårt datamateriale, at det er Snapchat som er favoritten til respondentene (se Tabell 3).

På Instagram har man utallige valgmuligheter til hva man kan gjøre, alt fra å snakke med venner til å følge med på kjendiser (Dvergsdal & Abrahamsen, 2018). Ut ifra datamaterialet vårt, nyttes flere av de valgmulighetene hos respondentene. «Utforsk» er en av de sidene de bruker. Denne siden finnes på Snapchat også, men på grunn av mer interessante funn, ble det valgt å legge fokuset på Instagram sin utforsk-side. På denne siden kan de følge med på ulike kategorier, som en kan se i Figur 1. Dette var en viktig variabel for oss, da vi ønsket å se om disse kategoriene kunne ha en påvirkning på respondentene, når det kommer til kropp.

Over halvparten av respondentene bruker utforsk-siden, der det er noe varierende hvilke kategorier de helst følger med på. Hvis en ser bort fra "For deg" verdien, der innholdet er varierende fra person til person, er det «Skjønnhet» som vekker oppsikt. Innenfor denne kategorien kan man finne hårvideoer, sminkevideoer og alt annet en kan fikse og ordne på, på kroppen. Det som dominerer er hvordan en kan sminke og ordne seg "fin". I "prosjekt perfekt", blir det presentert at jentene sin selvtillit går mye på å ha en bra kropp og et fint utseende (Bjørnebekk, 2015). Utforsk-siden på Instagram, kan ifølge det Vrabel (2019) skriver i sin artikkel, være med på å skape en "falsk"

virkelighetsoppfatning, rundt hvordan kroppen bør se ut, og dette kan skape et kroppspress blant unge.

Selv om flertallet av respondentene i vår undersøkelse, er mye på denne kategorien, kan det ikke trekkes en slutning til at dette fører til kroppspress. Gjennomsnittet har svart 2,7, når det kommer til følelsen av kroppspress på sosiale medier (se Tabell 3). Videre ser en at gjennomsnittet av hvilken grad elevene føler at kroppen ikke ser bra nok ut på grunn av sosiale medier, ligger på 2,5 (se Tabell 3). For å se om det var en sammenheng mellom disse to variablene, ble det tatt en korrelasjon. Det var her en høy korrelasjon, som tyder på at det er samsvar mellom disse. En kan også se at P-verdien er lavere enn 0,05, noe som tyder på en signifikant sammenheng. Ut ifra Bronfenbrenners teori om utvikling, vil unge i eksosystemet bli påvirket av miljø de selv ikke er deltakende i. På denne måten kan media være med på å påvirke unge uten at de egentlig vet at de blir påvirket. Som nevnt tidligere, vil reklamer være med på å forårsake synet unge har på kropp. Kjendiser og andre profiler vil også kunne være med å påvirke dette synet (Bjørnebekk, 2015). At folk gjerne ser på slanke kropper og et «perfekt» sminket ansikt, som normalt, er kanskje ikke så rart, når det er de idealiserte kroppsbildene man ofte ser i media (Sæle, 2017).

5.2 Funn i svømming

Ut fra teorien som ble funnet om jenter sine følelser av kroppspress i kroppsøving, kjønnsdelt undervisning, og usikkerhet rundt dusjing, valgte vi å se på hvordan situasjonen var i svømming. Undersøkelsen vår viser at gjennomsnittet av trivsel i svømming, komfortabel i badetøy og komfortabel i svømmetimedene ligger på nøytral. Det vil si at det er varierende i hva respondentene har svart, alt i fra veldig uenig til veldig enig (se Tabell 2). En tenkelig årsak til at flere har svart under nøytral, kan ifølge Klomsten (2013) være følelsen av at kroppen er mer eksponert i badetøy. I artiklene til Andrews & Johansen (2005) og Bjørnebekk (2015), er det å dusje nakne sett på som et problem. Jentene de undersøkte, føler seg utsatt i dusjen for at andre skal kikke og baksnakke dem. Det er imidlertid ikke bare i dusjen at jentene kan føle på et slikt press. Klomsten (2016) får også frem at det å vise kroppen foran motsatt kjønn er en usikkerhet.

Som en del av svømmetimedene, er garderobekulturen en sentral del. Andrews & Johansen (2005) peker i sin forskning på at det er kiking og baksnakking jentene imellom, og at de derfor gjerne unngår å dusje. Funnene våre angående dusjing er nokså spredt. Her kommer det frem at det er mange som alltid dusjer nakne og mange som ikke dusjer nakne. Hvis en kobler dette opp mot funnene hos Andrews & Johansen (2005), kan det være en mulig årsak at de som ikke dusjer nakne,

er redde for å vise kroppen sin, og føler de andre kan kommenterer på utseende. Det er tenkelig at man kan være redd for å vise kroppen dersom man føler den ikke ser bra nok ut (Klomsten, 2013). Det ble derfor gjort en korrelasjon mellom hvor fornøyd de er med eget utseende og om de alltid dusjet nakne. Korrelasjonen var svak, noe som kunne tyde på at dette ikke var en årsak. Likevel kan man ikke utelukke at det finnes et kroppspress som kan føre til usikkerhet rundt kropp, og at de da velger å ikke dusje naken.

Situasjonen jentene står ovenfor i dusj og garderobekulturen på ungdomstrinnet, er en tilnærmet lik situasjon som i selve svømmetimen. I begge situasjonene står en i lettere bekledd foran medelevene sine. Klomsten (2013) antyder at jentene er redd for å bli kritisert og dømt av guttene i svømmingen. Usikkerheten rundt å vise kroppen blant guttene, kan være en av faktorene til at noen skoler velger å ha kjønnsdelt undervisning. Som tidligere nevnt, har en skole i Trondheim kjønnsdelt svømmeundervisning med bakgrunn i opplevelse av kroppspresset. For å se om vi fant den samme usikkerheten, valgte vi å spørre jentene om de er redde for hva andre synes om deres kropp. 58 av respondentene svarte at de var redde for dette (se Figur 2). Det vil si over halvparten av de som deltok i undersøkelsen. Dette er et skremmende funn, og en kan se det i sammenheng med det både Klomsten (2013) og Andrews & Johansen (2005) sier om at jentene gjerne er redde for å bli kritiserte, kikket på og baksnakket.

Det at jenter føler på redselen over hva andre skal tenke om kroppen, er ikke så veldig utenkelig. Vrabel (2019) sier at jenter er strenge med seg selv, og at de føler på et større misnøye med kroppen sin enn det guttene gjør. Når man baksnakker og kikker på andre, har man gjerne et bilde på hvordan en kropp skal se ut, eller bør se ut. Om en kropp da ikke ser slik ut, kan dette kanskje være en grunn til at elever velger å kommentere det. Dette drar oss inn på kroppsidealer, som Tranøy (2016) beskriver som et ideal av en kropp man selv ønsker å ha, som virker perfekt. Ut fra Bronfenbrenners teori, har forskere funnet ut at de enkeltpersonene som er på mikronivået, ofte har samme tanker rundt kropp og kroppsideal (Imsen, 2015). At jentene i klassen har den samme oppfatningen om hvordan en kropp skal se ut, er derfor ikke utelukkende. Sammenligningen mellom idealkroppen opp mot medelevene kan med utgangspunkt i dette være en av grunnene til kinking og baksnakking.

Når en ser videre på følelsene respondentene har under svømmetimene, er dette svært urovekkende. Alle de negative følelsene blir følt mer på, enn alle de positive (Figur 2). Det at alle de negative følelsene dominerer, gjør at det svekker noe av det som er formålet med kroppsvingsfaget. Ut fra svarene som blir gitt i denne påstanden, kan det virke som elevene ikke har en positiv oppfattelse av kroppen, og ikke gode nok kroppsideal som påvirker selvfølelsen deres.

Utenom verdien “redd for hva andre synes om min kropp”, kan en ikke konkludere med at de negative følelsene går på det kroppslige, selv om det er tenkelig ut ifra det Andrews & Johansen (2005) sier om følelser i dusjen. En mulig årsak til at elevene føler mye negativt, kan være at de ikke opplever glede i faget. Det kommer frem i formålet at aktiviteter og bevegelseskulturer skal føre til glede (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 1). Hvis elever er nervøs og usikker gjennom svømmetimen, kan det virke som at de ikke føler på denne gleden. Formålet med kroppsøving bør i dette tilfellet jobbes mer med i skolen.

Ut fra at 58 av respondentene var redd for hva andre kom til å tenke om kroppen deres, er det ikke utenkelig at de andre følelsene også går på kroppsfokus. Det er nok utrolig mye en bør og kan gjøre for at kroppsfokuset i svømmetimen skal bli bedre. Som Gusfre (2017) skriver, burde man skape et godt klassemiljø. I dette tilfelle vil det å ha fokus på at alle skal være likeverd, uansett hvordan man ser ut, være viktig. Som tidligere nevnt, er det flere jenter som er redde for å bli baksnakket og kikket på i dusjen (Andrews & Johansen, 2005). Da kan en ifølge Gusfre (2017) jobbe for å skape en nulltoleranse på at elevene skal kommentere negativt til andres kropp og utseende. Et slikt fokus i skolen bør prioriteres, og da vil forhåpentligvis disse negative følelsene minske.

Alle de negative følelsene kan knyttes opp mot kroppspress og idealkroppen. Både kroppspress og idealkroppen kan komme fra flere kilder, der sosiale medier er en av de (Engen, referert i Munthe, 2017; Vrabel, 2019). Vrabel (2019) skriver at jenter og kvinner er de som er mest strenge med seg selv og gjerne føler på et misnøye rundt kroppen sin. En ser gjerne på kroppen som et objekt som en kan endre og forme på, slik at en oppnår denne idealkroppen (Engelsrud, 2006; Sæle, 2017; Tranøy 2016). Det er kanskje ikke så rart da en føler på alle disse negative følelsene, hvis en sammenligner seg med idealkroppen.

5.3 Bruk av sosiale medier og kroppspress i svømming

Problemstillingen vår er; finnes det en sammenheng mellom bruk av sosiale medier, og følelser jenter i ungdomsskolen har av kroppspress i svømming. Undersøkelsen ble delt opp i kategorier for å kunne se på hvert enkelt fenomen før de ble sett på i lys av hverandre. Av det som er blitt drøftet til nå, er det funn i de to kategoriene, som samsvarer med tidligere forskning og teori. For å få svar på problemstillingen, vil vi nå se på disse kategoriene i lys av hverandre.

Korrelasjonen mellom bruk av sosiale medier og kroppspress i svømming var veldig svak. Det viste oss at det ikke fantes en sammenheng mellom disse variablene. Siden flere av respondentene har

kryset av på negative følelser (se Figur 2), synes vi kanskje at denne korrelasjonen var litt underlig. For å se på om bruken av sosiale medier kan ha en påvirkning på elevenes følelser av kroppspress i svømming, valgte vi også å se på flere indikatorer (Larsen, 2017). Dette ble gjort for å dekke variabelen om de føler på kroppspress i svømming. For eksempel har det i undersøkelsen blitt stilt påstander som «Jeg føler meg komfortabel i svømmetimedene» og «Jeg liker å ha svømming i skolen», og tatt korrelasjonen mellom disse og bruken av sosiale medier. Korrelasjonene som kom frem var svake, og viser derfor ikke til noen viktige funn.

Ettersom at gjennomsnittet av følelsen av kroppspress i svømming, var tilnærmet lik gjennomsnittet av følelsen av kroppspress på sosiale medier (se Tabell 2 og 3), valgte vi å ta korrelasjonen mellom disse (se Tabell 4). Her var det en moderat korrelasjon, noe som viser at det er en viss sammenheng. For å være sikre så vi på P verdien mellom disse variablene, som var under 0.05, noe som viser til en signifikant sammenheng. Det vil si at det ikke er tilfeldig at de som har svart lavt på kroppspress i svømming også svarer lavt på kroppspress på sosiale medier, og omvendt (se Tabell 4). For å se om det var flere sammenhenger mellom kroppspress i svømming og sosiale medier, ble det gjort en korrelasjon til. Dette mellom følelsen av kroppspress i skolen og følelsen av at kroppen ikke ser bra nok ut på grunn av sosiale medier, denne var også moderat. Sammenhengen her er også signifikant, da P verdien er under 0.05 (se Tabell 4). Det er derfor tenkelig at flere av respondentene som føler på kroppspress og usikkerhet rundt kropp på grunn av sosiale medier, føler på kroppspress i svømming. Dette kommer også frem som en del av studiene til Rysst & Roos (2014), der media er med på å skape et stort kroppsfokus som kan føre til kroppspress.

Et aspekt med å stille flere påstander som kan kobles opp mot samme variabel, er at en øker validiteten. På denne måten støtter de ulike variablene hverandre opp, med å spør om det samme på ulike måter. Validiteten blir da bedre enn om en bare hadde brukt en variabel (Larsen, 2017). For å sikre oss at det vi hadde kommet frem til stemte, ble det også foretatt en multivariatsanalyse. Det ble heller ikke her funnet noen interessante funn, og dette er også årsaken til at det ikke ble tatt med i resultatene. Selv om teori og tidligere forskning viser til at bruk av sosiale medier fører til kroppspress, kan en ikke ut fra undersøkelsen vår si at dette er tilfellet.

5.4 Andre årsaker

Ettersom vi ikke fant en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og kroppspress i svømming, kan en ikke se bort ifra at det er andre grunner til dette. Vi åpner derfor for at det kan være en tredje variabel som kan ha en påvirkning (Kleven et al., 2011). Vi ønsket å se om kroppspresset beveget seg utenfor svømmetimedene. Dette for å se om problemet kunne finnes i andre situasjoner. Det ble derfor

tatt en korrelasjon mellom følelsen av kroppspress i svømming, opp mot følelsen av kroppspress i klassen (se Tabell 4). Her var det en moderat korrelasjon, og det er tenkelig at variablene kan ha en viss sammenheng. Kanskje det er klassemiljøet som fører til dette kroppspresset. Som det kommer frem av Andrews & Johansen (2005) sier jenter at de føler at andre baksnakker og kikker på hverandre i dusjen. Om en kan se for seg at dette stemmer i vår situasjon, er dette en oppførsel som kan føre til kroppspress. Om elevene baksnakker og kikker på hverandre generelt i klassen, er det mulig at dette kan skje i svømmetimedene også.

Noe som er bemerkelsesverdig er at gjennomsnittet av følelsen av kroppspress ligger på rundt nøytral, når de negative følelsene dominerer. Vi kan derfor åpne opp for at det er andre variabler enn kroppspress som fører til disse negative følelsene. Etter tiende klasse skal elevene kunne svømme en lengre distanse med ulike teknikker over vann og kunne svømme en distanse under vann (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 8). Føler elevene at de ikke har ferdighetene som trengs for å få dette til, kan vi forestille oss at de gjerne føler på usikkerhet og nervøsitet i svømmetimen. Klomsten (2016) nevner at en av grunnene til kjønnsdelt svømmeundervisning, er på bakgrunn av usikkerheten rundt egne ferdigheter. Derfor kan det ikke utelukkes at ferdighet er en variabel som kan være årsak til disse følelsene respondentene har.

En annen variabel som kan være tenkelig, er karakterpresset. I artikkelen "Gym er det faget jeg hater mest", kommer det frem at en grunn til at jenter mistrives i kroppsøvingen, er presset om å prestere (Andrews & Johansen, 2005). Dette er noe vi ikke ser på som usannsynlig, da man i ungdomsskolen får karakterer, og at man gjerne vil gjøre det bra. Vi utelukker heller ikke at det kan være flere variabler som spiller inn på de negative følelsene til elevene. Ungdommene som individ tenker og føler forskjellig, og det kan derfor være en faktor som må tas i betraktning. Utviklingen gjennom de ulike nivåene i Bronfenbrenner sin teori, vil gjerne være forskjellig fra individ til individ. En har et forskjellig repertoar av venner og familier på mikronivået, som påvirker ens utvikling (Imsen, 2015). Det er derfor sannsynlig at de som individer har forskjellige oppfattelse om kropp og kroppsideal, basert på ulik venne- og familiekreter.

5.5 Metodiske betraktninger

I spørreskjemaet vårt, jobbet vi med å operasjonalisere variablene slik at vi fikk svar på fenomenene våre. Eksempelvis er det ene fenomenet kroppspress. For å dekke dette fenomenet, måtte vi finne de variablene som passer til den teoretiske definisjonen. Det var både direkte variabler, som gikk på om de følte på kroppspress, og variabler som kan tolkes til det. Ved å ha variabler som er representative

for fenomenene våre, kan dette være med på å gjøre begrepsvaliditeten høyere. Likevel kan en ikke utelukke at indikatorene og variablene ikke dekket den teoretiske definisjonen 100% (Kleven et al., 2011).

Ved å stille spørsmål som dekker fenomenene våre, kan dette være med på å gjøre det lettere å se om det faktisk er en sammenheng mellom disse fenomenene. Når vi da i drøftingen har kommet til en slutning, vil det at det er flere variabler knyttet til det samme, være med på å øke den indre validiteten, fordi den er dekket på flere måter. Konklusjonen blir da mer gyldig. Likevel kan en ikke se bort i fra at det kan være en tredje variabel som er årsak til fenomenet. Populasjonen vår er jenter i ungdomsskolen. Det betyr at vi ikke kan generalisere statistisk utenfor denne populasjonen. Ved at det ble valgt et representativt utvalg for populasjonen, vil dette være med på å øke den ytre validiteten i studien vår (Kleven et al., 2011).

Reliabiliteten vår var ikke så høy som ønsket, da det er svakheter i ekvivalensen og stabiliteten i undersøkelsen. Resultatene var noe varierende i samsvar med tidligere forskning og teori og undersøkelsen ble ikke gjennomført flere ganger på forskjellige tidspunkt (Grønmo, 2016).

6.0 Konklusjon

Hensikten med denne oppgaven var å se om det fantes en sammenheng mellom bruken av sosiale medier og følelser jenter i ungdomsskolen hadde av kroppspress i svømming. Det kommer frem av tidligere forskning og teori at kroppspress er et problem hos jenter, og at dette gjerne er forårsaket av sosiale medier. Kroppspress er også et faktum når det kommer til dusjing blant jenter i kroppsøvingstimene. Undersøkelsen og tidligere forskning viser til at det er et høyt bruk av sosiale medier. På bakgrunn av dette var det interessant å se om bruk av sosiale medier kunne være en årsak til følelser jenter har av kroppspress i svømming. Vi gjennomførte flere korrelasjoner mellom hvor mye tid respondentene brukte på Snapchat og Instagram, og variabler som «jeg føler på kroppspress i svømming». Korrelasjonene her var lave og P verdiene var høye. Det vil si at en ut fra dette kan se at bruken av sosiale medier ikke har en signifikant sammenheng med følelser av kroppspress i svømming.

I analysen ble det tatt flere korrelasjoner, der vi fremstilte de mest relevante (se Tabell 4). Blant disse ble det også gjennomført en lineær regresjon som viser P verdien til disse variablene. Ved hjelp av disse korrelasjonene og P verdiene ser en at det er en signifikant sammenheng mellom disse variablene. Bruken av sosiale medier har ikke en sammenheng med kroppspresstet i svømming, men sosiale medier har. Der en eksempelvis ser en signifikant sammenheng mellom kroppspress på sosiale medier og kroppspress i svømming, og kroppspress i svømming og følelsen av at kroppen ikke ser bra nok ut på grunn av sosiale medier.

Et annet interessant funn som må tas med i betraktning er følelsene respondentene følte på i svømmetimen. Her dominerte alle de negative følelsene over de positive følelsene. Her kan karakterpress og ferdighetsnivået spille inn som eventuelle årsaksvariabler. Om det er sosiale medier eller andre variabler som er årsaken, kan en ikke si med sikkerhet. Ut fra det som ble skrevet innledende i oppgaven, var det også et ønske å se om kroppspresstet førte til en positiv oppfatning av kroppen, slik som det står i formålet med kroppspresstet. Av de funnene en kan finne i undersøkelsen, kan det tyde på at dette ikke er tilfellet for alle, og at det bør jobbes mer med i skolen.

Gjennom undersøkelsen kan vi konkludere med at det ikke er bruken av sosiale medier i seg selv som fører til følelser av kroppspress i svømming, men at sosiale medier generelt kan ha en påvirkning.

7.0 Litteraturliste

- Aalen, I. & Enli, G. (2018, 14.mai). Sosiale medier. Hentet fra https://snl.no/sosiale_medier
- Abrahamsen, M. H. (2018, 9.oktober). Snapchat. Hentet fra <https://snl.no/Snapchat>
- Andrews, T. & Johansen, V. (2005). «Gym er det faget jeg hater mest». *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 04/2005 (volum 89). https://www.idunn.no/npt/2005/04/gym_er_det_faget_jeghatermest
- Asano, E. (2017, 4.januar) How Much Time Do People Spend on Social Media? [Infographic]. Hentet fra <https://www.socialmediatoday.com/marketing/how-much-time-do-people-spend-social-media-infographic>
- Bakken, A. (2016). Ungdata 2016. Nasjonale resultater. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2016/Ungdata-2016.-Nasjonale-resultater>
- Bakken, A. (2018) Ungdata 2018. Nasjonale resultater. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>
- Bakken, A. (2019, 28.januar). Generasjon prestasjon. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/article/view/3151>
- Barneombudet. (i.d.a). Sosiale medier. Hentet 08.mai fra <https://barneombudet.no/dine-rettigheter/til-en-meningsfull-fritid/sosiale-medier/>
- Barneombudet. (i.d.b). Rett til svømmeundervisning. Hentet 16.april fra <https://barneombudet.no/dine-rettigheter/pa-skolen/rett-til-god-undervisning-og-vurdering/rett-til-svommeundervisning/>

- Bartolomei, R. T. (2018, 4.juni). Ungdom er mer hjemme, og sosiale på Snapchat. Hentet fra <https://www.ipsos.com/nb-no/ungdom-er-mer-hjemme-og-sosiale-pa-snapchat>
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen* (1. utg.). Oslo: Spartacus Forlag
- Bufdir. (2015, 23.mars). Barn og unges mediabruk. Hentet fra https://www.bufdir.no/Statistikk_og_analyse/Oppvekst/Fritid/Barn_og_unges_mediebruk/
- Cohen, L. & Holliday, M. (1982). *Statistics for social scientists*. London: Harper and Row
- Dvergsdal, H. & Abrahamsen, M, H. (2018, 9.oktober). Instagram. Hentet fra <https://snl.no/Instagram>
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp* (1 utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Engelsrud, G. (2016, 4.mai). Vi må slutte å prate om kroppspresset. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/vi-ma-slutte-a-prate-om-kroppspresset/>
- Gjærevold, E., Hårberg, G. B. & Grønliid, G. N. (2018, 13.september). Mediene former oss. Hentet fra <https://ndla.no/subjects/subject:40/topic:1:186113/topic:1:186217/resource:1:61595>
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Gusfre, K. S. (2017). Når maten tar kontroll. *Læringsmiljøsenderet*. Hentet 06.05.19 fra <https://laringsmiljosenteret.uis.no/blogg/nar-maten-tar-kontroll-article117286-21353.html>
- Hoemsnes, A. (2018, 19.april). Hentet fra <https://www.dn.no/medier/odd-vaage/sosiale-medier/norsk-mediebarometer/-aldri-for-har-befolkningen-brukt-sa-mye-tid-pa-nettet-per-dogn/2-1-318424>
- Imsen, G. (2015). *Elevenes verden*. (5.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

Ipsos. (2019, 18.januar). Ipsos SoMe-tracker Q4`18. Hentet fra

https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2019-01/ipsos_some_4_kvartal_2018.pdf

Johannessen, A., Tufte, P. A., Christoffersen, L. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4.utg.) Oslo: Abstrakt forlag.

Kleven, T. A., Tveit, K. & Hjordemaal, F. (2011). *Innføring i pedagogisk forskningsmetode: en hjelp til kritisk tolkning og vurdering*. Oslo: Unipub.

Klomsten, A. T. (2013, 1.november). Hvordan organiseres kroppsøvningsfaget i norske skoler:

Kjønnsblandet eller kjønnsdelt? *Tidsskriftet FoU i praksis*.

<http://web.a.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=c5c585b4-2588-475b-8385-6c73c770c31c%40sdc-v-sessmgr04>

Klomsten, A. T. (2016, 1.februar). Begrunnelser for å praktisere kjønnsdelt kroppsøving i norsk skole.

Tidsskriftet FoU i praksis.

<http://web.a.ebscohost.com/galanqa.hvl.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=368e1439-e619-4be1-9eed-aadaa7e8ebfa%40sessionmgr4007>

Larsen, A. K. (2017). *En enklere metode*. (2.Utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Medietilsynet. (2018). Barn og medier- undersøkelsen 2018. hentet fra

<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2018-barn-og-medier>

Munthe, K. (2016, 22.desember). Foreldre er alltid betydningsfulle for barna sine. Hentet fra

<https://www.barnevakten.no/foreldre-er-alltid-betydningsfulle-for-barna-sine/>

Munthe, K. (2017, 14.september). Barnet ditt kan oppleve kroppspress på grunn av sosiale medier.

Hentet fra <https://www.barnevakten.no/barnet-ditt-kan-oppleve-kroppspress-pa-grunn-av-sosiale-medier/>

Norsk helseinformatikk. (2016, 31.mai). Puberteten – tiden for å finne seg selv. Hentet fra <https://nhi.no/familie/barn/pubertet/puberteten-tanker-og-folelser/>

Regjeringen (i.d). Utdanningsdirektoratet. Hentet 15.april fra <https://www.regjeringen.no/no/dep/kd/org/etater-og-virksomheter/underliggende-etater/utdanningsdirektoratet/id426533/>

Rysst, M. & Roos, G. (2014). *Kroppsidealer og kroppspress blant noen kvinner i Oslo* (SIFO, Prosjektnotat nr. 5-2014). Oslo: Statens Institutt for Forbrukersforskning

Statistisk sentralbyrå. (2019, 25.april). Norsk mediabarometer. Hentet fra <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/medie/aar>

Svømmedyktig. (i.d). Svømme- og livredningsopplæring i skolen. Hentet 15.april 2019 <https://svommedyktig.no/om-opplaringen/>

Sæle, O. O. (2017). *Danningsperspektiver i kroppsøving*. Bergen: Fagbokforlaget.

Tranøy, K. E. (2016, 17.februar). Ideal. Hentet fra <https://snl.no/ideal>

Utdanningsdirektoratet. (2015). Læreplan i kroppsøving (KRO1-04). Hentet fra <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Vrabel, K. (2019, 11.april). Hva er kroppspress? Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>

Øyås, T. A. (2019, 7.januar). Dette bør du vite om reklame. Hentet fra https://www.ung.no/forbruker/reklame/2536_Dette_bør_du_vite_om_reklame.html