

## MASTEROPPGAVE

*«Det er viktig å se bra ut, ha bra kropp og sånne ting»*

En kvalitativ studie om et utvalg tenåringsjenter sine refleksjoner omkring kropp, kroppsbilde og kroppsidealer i samfunnet, i sosiale medier og i kroppsøvningsfaget

*«It's important to look good, have a nice body and stuff like that»*

A qualitative study about a selection adolescent girls' reflections about the body, body image and body ideals in the society, in social media and in physical education

### **Sina Elise Tosterud**

Fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø

Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett

Institutt for idrett, kosthold og naturfag

Veileder: Ove Olsen Sæle

16.05.2022

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, § 12-1.



# Forord

Jeg vil benytte muligheten til å takke de som har bidratt og hjulpet meg på veien fram mot det som i dag har blitt min masteroppgave.

Først vil jeg rette en stor takk til jentene som stilte opp til intervjuer. Uten deres åpenhet og vilje til å dele tanker, refleksjoner og erfaringer med meg hadde jeg ikke hatt noe empirisk grunnlag for å diskutere temaene i prosjektet.

Tusen takk til medstudentene mine de siste to årene på masterstudiet og de foregående fire årene på grunnskolelærerutdanningen. Jeg har fortsatt på min dannelsesreise sammen med dere, og jeg er evig takknemlig for alle faglige diskusjoner, lange kvelder på lesesalen, praksisperioder, reiser og sosiale sprell. Jeg tror du skal lete lenge etter en gruppe mennesker med like stort engasjement, kreativitet og brennende hjerter for barn og unge.

Hjertelig takk til veilederen min, Ove Olsen Sæle, for kritiske tilbakemeldinger og gode råd det siste året. Noen ganger trenger man et blikk utenfra for å kunne se bedre.

Tusen takk til min gode venninne Maren Svendsen Folkvord for et spennende sosiologisk blikk på innholdet i oppgaven min og for god korrekturlesning.

Takk til familie og venner som både har diskutert omkring dette prosjektet med meg, men som også har gitt meg muligheten til å «zooome ut» - til å være til stedet og ta del i de små og store øyeblikkene som livet består av. Dere utvider stadig mine perspektiver.

Jeg avslutter dette forordet med et sitat om kvinnekroppen som setter ord på mye av det som inspirerte meg til å skrive denne oppgaven:

Kvinnekroppen.

Så sterk og livskraftig, samtidig så omdiskutert.

Alt det kroppene våre er i stand til forsvinner i hvordan normen, som er utenfor vår kontroll, skal være malen for hvordan vi skal være.

Vi står foran speilet og gransker i detalj. Vi lurert på om vi er bra nok.

Vi skal ikke være for smale. Heller ikke for tykke, for rette, for korte eller for lange.

Vi bør ikke ha former her, men oppmuntres til å ha former der. Hvis vi bare hadde hatt en annen farge eller en annen fasong, ville vi passet inn i malen.

(Ellos, u.å.)

Sina Elise Tosterud

Høgskulen på Vestlandet, avd. Bergen. Mai 2022



## Sammendrag

Formålet med denne masteroppgaven er å få et innblikk i noen unge jenter sin livsverden. Studien søker innsyn i et utvalg tenåringsjenter sine refleksjoner, erfaringer, holdninger og meninger omkring temaene kropp, kroppsbilde og kroppsidealer. Studien retter seg spesifikt mot hvilke erfaringer og refleksjoner jentene har omkring temaene knyttet til dagens samfunn og den virtuelle hverdagsvirkeligheten på sosiale medier, og mot hvordan kropp oppleves i kroppsøvfaget på skolen.

Tidligere forskning viser at sosiale medier er en stor del av hverdagslivet til ungdom. Jenter bruker mer tid enn gutter på sosiale medier i hverdagen og blir utsatt for markedsføring som inneholder kropp, ansikt og estetikk. Flere jenter enn gutter mottar reklame for kosmetiske behandlinger, og forskning viser stor kroppsmisnøye blant jenter og kvinner. Så stor at mange vil beskrive kroppsmisnøyen som normativ. Kroppsfokuset i samfunnet blir ofte beskrevet som stort og kroppspress er et stadig omdiskutert tema spesielt rettet mot barn og unge, som er i en fase av livet hvor utviklingen av identitet, selvfølelse og kroppsbilde er spesielt sårbar.

Det teoretiske rammeverket i studien bygger på et sosialkonstruktivistisk perspektiv som søker innsikt i opphavet til menneskers forestillinger om seg selv, andre mennesker og hverdagsvirkeligheten. Her formes forståelsen vår av kulturen og tiden vi lever i og gjennom sosialisering med andre. Fordi studien i stor grad dreier seg omkring fenomenet kropp brukes også tre ulike kroppsperspektiver som teoretisk forankring: sosiokulturelt kroppssyn, det kartesianske kroppsparadigmet og det fenomenologiske kroppsparadigmet.

For å få en forståelse av og gi mening til jentenes refleksjoner og erfaringer har studien en hermeneutisk-fenomenologisk vitenskapsteoretisk posisjon. Det er tatt i bruk et kvalitativt forskningsdesign med bruk av semistrukturerte individuelle intervjuer og artefakter. Utvalget i studien er fem 18 år gamle jenter som går i tredjeklasse på videregående skole.

Blant funnene i masteroppgaven kan man se tendenser til svært detaljerte og spesifikke beskrivelser av kvinnelige kroppsidealer, som internaliseres gjennom sosiale medier og gjennom sosialisering med jevnaldrende. Det som regnes for å være idealet og det som anses som «det normale» flyter over i hverandre. Fokus på kroppens ytre er stort i jentenes hverdagsvirkelighet og kroppen blir på flere måter en tegnberer som viser til gitte verdier. Dette kommer også til syne i kroppsøvfaget, spesielt gjennom beskrivelser av garderobekultur.



# Abstract

The aim of this master thesis is to gain insight into some young girls' worlds of life. The study seek insight into a selection of adolescent girls' reflections, experiences, attitudes and opinions on the topics of body, body image and body ideals. The study focuses specifically on what experiences and reflections the girls have about the topics related to today's society and the virtual everyday reality on social media, and against the ways the body is experienced in the physical education subject at school.

Previous research show that social media is a big part of everyday life for adolescents. Girls spend more time than boys on social media in everyday life and are exposed to marketing that includes body, face and aesthetics. More girls than boys receive advertising for cosmetic treatments and research show great body dissatisfaction among girls and women. So great that many would describe the body dissatisfaction as normative. The body focus in society is often described as big and body pressure is a constantly debated topic especially aimed at children and adolescents, which is in a phase of life where the development of identity, self-esteem and body image is particularly vulnerable.

The theoretical framework in this study is based on a social constructivist perspective that seek insight into the origins of people's perceptions of themselves, other people and everyday reality. Our understanding is shaped by the culture and time we live in and through socialisation with others. Because this study largely revolves around the phenomenon of the body, three different body perspectives are also used as theoretical grounding: socio-cultural body views, the Cartesian body paradigm and the phenomenological body paradigm.

This study has a hermeneutic-phenomenological scientific theoretical position in order to gain an understanding of and give meaning to the girls' reflections and experiences. A qualitative research design has been used with semi-structured individual interviews and artifacts. The sample in this study is five 18-year-old girls from third grade in high school.

This study shows that tendencies of very detailed and specific descriptions of female body ideals are found, which are internalised through social media and socialisation with peers. What is considered the ideal and what is considered "normal", overlaps each other. The focus on the body's exterior is big in the girls' everyday reality and in several ways the body becomes a symbol that refers to given values. This is also evident in the physical education subject, especially through descriptions of wardrobe culture.





# Innholdsfortegnelse

<b>Innledning</b>	<b>1</b>
<i>Flinke piker og jaget etter «det perfekte»</i>	1
<b>Bakgrunn</b>	<b>3</b>
<i>Sosiale medier og ungdom</i>	3
<i>Kroppsidealer</i>	5
Den «normale» kroppen	5
<i>Kroppsfokus og kroppspress</i>	6
<i>Tenårene: identitet, selvfølelse og kroppsbilde</i>	8
<i>Kropp i kroppsvøingsfaget</i>	11
Garderobekultur og dusjepraksis	12
<b>Teoretiske perspektiver</b>	<b>14</b>
<i>Sosialkonstruktivistisk perspektiv</i>	14
<i>Kroppsperspektiver</i>	15
Sosiokulturelt kroppssyn	16
Det kartesiansk og det fenomenologiske kroppsparadigmet	19
<b>Metode og forskningsdesign</b>	<b>22</b>
<i>Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming</i>	22
<i>Egen forforståelse</i>	23
<i>Semistrukturert intervju og artefakter</i>	25
<i>Utvalg</i>	26
<i>Intervjuprosessen</i>	27
Intervjuguide	27
Pilotintervju	28
Datainnsamlingen og de ulike intervjufasene	28
Databehandling og analysearbeid	31
<i>Etiske betraktninger</i>	33
Sensitive temaer	34
Forskerrollen i intervjusituasjonen	34
<b>Introduksjon av informanter</b>	<b>37</b>
<b>Presentasjon av funn</b>	<b>40</b>
<i>Kropp og kroppsidealer</i>	41
«En bra kropp»	41
Idealkropp og normalkropp	41

Beautiful is good	45
«Den plastiske kroppen»	46
<i>Kroppsfokus og de signifikante andre</i>	47
Familie	48
Jevnaldrende og «hva gutter synes er fint»	49
Medier - kommentarer og likes	52
<i>Sosiale medier</i>	54
Selvpresentasjon på sosiale medier	55
Filter, redigering og retusjering av kroppsbilder	56
«Det perfekte»	57
<i>Kropp i kroppsøvingsfaget</i>	58
Innhold i kroppsøvingsundervisningen	59
Garderobesituasjon og dusjing	60
<b>Diskusjon</b>	<b>63</b>
<i>Utvalgets refleksjoner omkring fremstilling av kropp i sosiale medier</i>	63
<i>Utvalgets tanker om kvinnelige kroppsidealiser i samtiden og om eget og andres kroppsbilde</i>	69
<i>Utvalgets erfaringer og refleksjoner omkring kropp i kroppsøvingsfaget</i>	76
<b>Oppsummering og avsluttende refleksjoner</b>	<b>82</b>
<b>Litteraturliste</b>	<b>86</b>
<b>Vedlegg</b>	<b>93</b>
<i>Vedlegg 1: Intervjuguide</i>	93
<i>Vedlegg 2: Artefakter</i>	98
<i>Vedlegg 3: Samtykkeskjema</i>	104
<i>Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD</i>	106
<b>Figurer og tabeller</b>	
<b>Figur 1:</b> <i>Flytende perspektiver på kropp i hverdagslivet</i>	<b>16</b>
<b>Figur 2:</b> <i>Tripartite Influence Model</i>	<b>19</b>
<b>Tabell 1:</b> <i>Studiens funn: hovedkategorier og underkategorier</i>	<b>40</b>

# Innledning

## Flinke piker og jaget etter «det perfekte»

«Dagens estetiske og politiske korrekte kropp er glatt, muskuløs, velsmurt og luktfri. [...] Den buler ikke ut der den skal være stram, den har ikke hår der den skal være glatt og den har ingen lukter.» (Isaksen, 2002).

«Vi må hjelpe hverandre ut av kroppsklemma, ut av korsettet. Slik kan vi få mulighet til å leve fritt og puste fritt, tilbringe tid med hverandre og fokusere på andre og viktigere ting enn hvordan vi ser ut.» (Mogstad, 2017, s. 18).

28. mars 2022 ble det publisert en artikkel i Aftenposten med tittelen «Jenter strekker seg langt for å bli «that girl»: - En fasit som ikke finnes». Artikkelen dreier seg om en trend på det sosiale mediet Tiktok. I skrivende stund florerer det videoer og bilder som er tagget med #thatgirl både på Tiktok og Instagram. Dette er én av mange liknende trender som retter stort fokus mot selvutvikling og selvpresentasjon. «That girl»-trenden går ut på å gjennomføre en hverdag bestående av trening, sunn mat, meditasjon, journalføring og hudpleie, og å publisere dette på sosiale medier (Hoff, 2022). På mange måter kan trenden tolkes som en oppskrift for hvordan man kan bli den «perfekte» jenta, nåtidens «flinke pike». Man oppfordres stadig til å være den absolutt «beste versjonen» av seg selv, til enhver tid. Mange opplever krav til en viss type selvpresentasjon, ikke bare i den fysiske verden, men også i den virtuelle. På overflaten av det hele kan det virke som det er viktigere med hvem vi fremstår som, gjerne via sosiale medier, enn hvem vi er (Bjørnebekk, 2015). Det presenteres stadig «bilder» og «oppskrifter» som definerer hvordan man kan og burde se ut, hva man burde spise, hvordan og hvor ofte man burde trene, osv.

Ønsket om å bli den «beste» utgaven av oss selv reflekterer ofte det vi er opplært til å ønske, for eksempel gjennom Hollywood-filmer, realityserier og pornofilmer. [...] Influencere skal påvirke oss til å bli bedre, penere og tynnere, men også dette er en urealistisk virkelighetsflukt forkledd som selvrealisering. (Aasmundsen, 2020, s. 224).

Kropp, kroppsidealer og kroppspress er dagsaktuelle og omdiskuterte fenomen som engasjerer mange i samfunnet. I den vestlige verden og i den norske samtidskulturen er det en tendens at mange opplever et stort kroppsfokus, spesielt gjennom medier og reklame (Sæle, 2017), og søkelyset rettes ofte mot barn og ungdom, som bruker mye av sin tid på ulike digitale aktiviteter (Bakken, 2021). Mogstad (2017) skriver i sin bok *Kroppsklemma* at barn og unge i dag er de

første «digitale innfødte». De første oppvoksede som ikke kjenner til noe liv uten internett og som har tilgang til hele verden gjennom smarttelefonene sine. Dagens ungdom har ofte sett flere bilder av «perfekte» kjendiser og influencere før skoledagen starter, enn hva man tidligere så på en hel uke. Det formidles konstant at det er rom for endringer og at det burde gjøres endringer på kropp og utseende (Engelsrud, 2006). Å prøve og forstå hvordan det er å ikke bare ha nabobarna og klassekameratene som omgangs- og vennekrets, men hele verden (Mogstad, 2017, s. 15) er både interessant og viktig.

Formålet med denne studien dreier seg om å bidra til innsyn i og forståelse for hvordan det er å være ung jente i dag. Kanskje et innblikk i noen unge jenters livsverden, som finner sted i dagens digitaliserte, individualiserte og på mange måter visuelle samfunn, kan være med på å skape fortolkningsrammer, for lærere, foreldre, og andre voksne som møter ungdom i deres hverdagsliv – og til å forstå «deler av det hele». Denne studien tar utgangspunkt i et utvalg bestående av fem 18 år gamle jenter og deres erfaringer og refleksjoner omkring kropp, kroppsbilde og kroppsidealer i samtiden. Som kroppsøvingslærer finner jeg det også spennende å undersøke hvordan disse jentene erfarer kropp i kroppsøvingsfaget i skolen. På hvilke måter den virtuelle virkeligheten, gjennom sosiale medier, kan være med på å farge og forme livsverdenen til de unge jentene, har vært et spesielt viktig interesseområde gjennom studien.

For å avgrense oppgaven og for å dykke dypere inn i tematikken, tar jeg i bruk følgende tre forskningsspørsmål:

- Hvilke refleksjoner gjør utvalget omkring fremstillinger av kropp i sosiale medier?
- Hvilke tanker har utvalget om kvinnelige kroppsidealer i samtiden og om eget og andres kroppsbilde?
- Hvilke erfaringer og refleksjoner har utvalget omkring kropp i kroppsøvingsfaget?

## Bakgrunn

Dette bakgrunnskapittelet inneholder avklaringer av sentrale begreper for studien og presentasjon av tidligere forskning som er relevant for forskningsspørsmålene og temaene i oppgaven. Begrepene og den tidligere forskningen brukes som bakteppe for selve forskningsprosjektet og i diskusjon omkring funn i studien.

## Sosiale medier og ungdom

Sosiale medier er medier som gir mennesker mulighet til å kommunisere med hverandre på tvers av tid og sted via internett, og det gjør det mulig å dele innhold og budskap til flere millioner mennesker på en og samme tid (Aalen, 2013, s. 16). Den mest brukte definisjonen på begrepet er at på en sosial nettverksside kan man konstruere en offentlig eller privat profil innenfor et begrenset system, man kan lage en liste med brukere man har relasjon til og man kan se gjennom sin egen og andre brukeres liste over relasjoner (Boyd & Ellison, 2007). Brukere på sosiale medier vil vanligvis bruke bilder, tekst og/eller video for å presentere seg selv (Aalen, 2013).

Sosiale medier har blitt en integrert del av hverdagen til de fleste nordmenn. Ifølge Hannemyr et al. (2015) har sosiale medier hatt store samfunnsmessige og sosiale konsekvenser. Mediene ser ut til å endre vår forståelse av private og offentlige rom og de skaper nye sosiale rom. Vi opptrer i tråd med sosiale forventninger og normer gjennom at vi blant annet formidler «glansbilder» av oss selv, som gjerne er redigerte og tilpasset slik at vi fremstår på en ønsket måte (Hannemyr, et al., 2015). Selv om de fleste nordmenn bruker sosiale medier aktivt i hverdagen sin er det forskjeller på hvordan mediene brukes og hvor mye tid individer bruker på disse mediene. Dette kan handle om hvilken aldersgruppe man er i, så vel som hvilken livssituasjon man befinner seg i (Aalen & Iversen, 2021). Å være i tenårene er en livsfase hvor man ofte har mer tid i hverdagen til å bruke på sosiale medier, i motsetning til å for eksempel være småbarnsforelder. I tillegg er man ofte langt mer opptatt av hva jevnaldrende holder på med og hva andre synes om en selv i ungdomsårene (Aalen & Iversen, 2021).

Medietilsynet foretar undersøkelser om barn og unges medievaner hvert andre år. Rapporten fra 2020 viser at fra 13-14-årsalderen og oppover har omtrent alle barn og ungdom egen mobil (Medietilsynet, 2020a), og NOVA sine Ungdataundersøkelser de siste årene har vist at ungdom flest bruker mye av sin tid på digitale aktiviteter, og at tidsbruken stadig er økende (Bakken, 2021). I 2020 brukte 65 prosent av ungdommene mer enn tre timer foran skjerm hver dag, mens

resultatene for 2021 viser 76 prosent (Bakken, 2021). En av konklusjonene er at covid-19 pandemien, med tidvis begrensninger i barn og unges fysiske fritidsaktiviteter, har forsterket økningen i unges skjermtid, som har pågått over flere år (Bakken, 2021). Det rapporteres også om at jenter generelt bruker langt mer tid på sosiale medier enn gutter, og at gutter er mer opptatt av å spille dataspill enn jenter (Bakken, 2021). Blant 9-18-åringer er Snapchat (80 prosent), Tiktok (65 prosent), Instagram (65 prosent) og Facebook (51 prosent) de vanligste sosiale mediene, og over 80 prosent av 13-18-åringer som bruker sosiale medier, har mye kontakt med vennene sine her (Medietilsynet, 2020a).

Sosiale medier har også blitt en omfattende plattform for annonser og reklameinnhold. Man hører ofte at det er algoritmene som styrer innholdet på sosiale medier. En algoritme er kort sagt en oppskrift for hvordan en oppgave skal løses av en datamaskin (Aalen & Iversen, 2021). Det kan være vanskelig eller umulig for oss å forstå algoritmene i detalj, men meningen med de er forholdsvis enkel: få mennesker til å bruke mest mulig tid inne på det aktuelle sosiale mediet ved å lage målrettede annonser og tjene penger (Aalen og Iversen, 2021).

En SIFO-rapport (Statens institutt for forbruksforskning) som presenterer resultater fra en multimetodisk studie om kjønn og kropp i markedsføring rettet mot barn og unge fra 2019, omhandler blant annet at markedsføring kommuniserer kjønn og kropp ulikt til jenter og gutter, og at ungdommene leser og tar til seg dette (Steinnes, et al., 2019). Jenter ser mer kropp og ansikt i markedsføring på sosiale medier enn gutter, og kroppene som kommuniseres er ensidige og peker på skjønnhetsidealer som gir lite variasjon og mangfold (Steinnes et al., 2019). 70 prosent av 13-18-åringer sier at de ser mye reklame gjennom sosiale medier og at de bruker mye tid her, og 37 prosent har fått reklame for kosmetiske behandlinger over nett. Det er mange flere jenter (47 prosent) enn gutter (28 prosent) som har fått denne formen for reklame (Medietilsynet, 2020a).

Reklame kan påvirke oss til å kjøpe produkter, men den kan også påvirke hva vi synes er fint og indirekte kan dette påvirke oss til å se ut på bestemte måter (Bjørnebekk, 2015). Det rapporteres om at ungdom forteller at mediepersonligheter som influencere og kjendiser bidrar til å normaliser unaturlige kropper og idealer som blant annet er skapt gjennom retusjering av bilder, operasjoner eller andre kosmetiske behandlinger (Steinnes et al., 2019). Ungdommene forteller at de vet at noen av disse personlighetene har kropper som er «fikset» på gjennom operasjoner, retusjering eller ulike typer behandlinger, men at de ikke alltid er bevisste på dette i den digitale hverdagen (Steinnes et al., 2019). Dette samsvarer med det Sæle (2017) skriver

om at mediene og reklame kan bidra til at kroppen gjøres til en ytre gjenstand som kan formes og «fikses» i henhold til samtidens kroppsidealene i sin bok *Danningsperspektiver i kroppsøvingsslaget*.

## Kroppsidealene

Hva kroppsidealene er kan defineres på flere måter, og hva som anses som gjeldende kroppsidealene har blitt definert og redefinert flere ganger gjennom tiden. I denne studien tar jeg utgangspunkt i definisjonen til Swami og Furnham (2008) som beskriver kroppsidealene som et fenomen som regnes for å være idealer av skjønnhet og tiltrekning og som er formet innen en gitt sosiokulturell kontekst. Dette samsvarer med Kvalem og Wichstrøm (2007) sin definisjon om at et kroppsideal er en viss enighet i en kultur om hva som er attraktivt og hvordan man bør se ut. Dersom man har inkorporert skjønnhet- og kroppsidealene på en slik måte at de blir ens egen oppfattelse av hva som er attraktivt, har man *internalisert* kroppsidealene (Jones, et al., 2004). Dominerende vestlige kroppsidealene de senere årene fremstiller hovedsakelig kvinnen som tynn og stram med former og mannen som veltrent, slank og muskuløs (Bugge, 2012; Strandbu & Kvalem, 2014). SIFO-studier fra 2019 fant at ungdom beskrev det ideelle utseende for jenter mer detaljert enn for gutter. Idealkroppen for jenter ble beskrevet slik: «være slank, men ha former, være naturlig, ikke for høye, ha ren og fin hud, lange vipper, store lepper, liten nese, store øyne og høye kinnbein» (Steinnes, et al., 2019).

Kvalem (2007) vektlegger at kroppen er noe mennesket kan kontrollere, forme og manipulere, og at kroppen blir et symbol på de verdiene man ønsker å vise omverden. Idealkropp kan knyttes til det som kan kalles «beautiful is good»-stereotypen. Denne kropps- og utseendelogikken handler om at mennesker som anses som fysisk attraktive (som likner gjeldene kroppsidealene for kulturen), tilskrives bedre egenskaper enn andre og en høy sosial verdi (Engelsrud, 2006; Jacobsen, 2011; Kvalem 2007; Loland, 2004). Det å ha en kropp som ser ut på den måten samfunnet har definert som idealistisk blir assosiert med flere karaktertrekk som er ønskelige, for eksempel suksessfull, sunn livsstil, hardtarbeidende, populær, disiplinert, sterk, ansvarsfull og kontrollert (Loland 2004; Vrabell, 2021). På denne måten blir kropp symboler eller tegnberere som innehar gitte verdier.

## Den «normale» kroppen

Kvalem (2007) påpeker at når et bestemt attraktivt utseende blir verdsatt i samfunnet, vil det også påvirke normene for hva som anses som vanlig eller normalt, og hvordan mennesker «bør»

se ut. Hvis et individ avviker fra den vedtatte normen, kan det bli møtt med ulike typer reaksjoner, som kommentering på utseende, eller oppleve å bli utsatt for stigmatisering eller andre utstøttingsmekanismer. Hvor grensen går mellom hva som er normalt og unormalt, hvordan avvik fra det normale behandles og av hvilke institusjoner, er forhold som har variert og vil variere historisk og kulturelt (Grue, 2016). På samme måte som idealkroppen, er også «det normale» formet innen en gitt sosiokulturell kontekst, hvor kultur, normer og historie spiller inn. Noe av Grue sitt poeng er at gjennom normalitetslogikker og normalitetspraksiser definerer vi oss selv og andre innenfor veldig strenge skjønnhetsrammer:

Selv om vi innerst inne kanskje vet det tenker vi ikke alltid over at den skjønneten vi møter, ikke finnes, men representerer et manipulert bilde, der ben er forlenget, arr glattet over, tenner gjort hvitere og lepper større. Disse idealene som vi sammenligner oss med, som vi tilstreber å ligne, finnes ikke. (Grue, 2016, s. 40).

Engelsrud (2006) skriver at mange, i dag, vil hevde at det å leve med krav til endring og omstilling av kroppen har blitt det normale, og at dette samfunnstrekket kan man blant annet se gjennom økende bruk av kosmetiske inngrep, spesielt blant kvinner. Én konsekvens ved bruken av kosmetiske inngrep er at det bidrar til å snevre inn omfanget av variasjon blant mennesker. Grue (2016, s. 65) skriver:

Mennesker kommer til verden med ulikt utseende. Noen har små neser, og noen har store neser, noen har utstående ører, mens andre har ører som ligger tett inntil hodet. Noen jenter får store bryster, andre får mindre bryster. Variasjonsbredden er enorm, men alle variasjoner er i de aller fleste tilfeller vanlige variasjoner, i den forstand at det ikke skyldes en underliggende sykdom.

Hensikten med kosmetiske inngrep er å tilpasse utseende til kulturbestemt estetikk som definerer hva som er «attraktivt» eller «normalt» (Grue, 2016). Dette vil videre påvirke hva vi oppfatter som «normal variasjon». For eksempel: dersom vi sjeldent ser mennesker med store neser, fordi «alle» med store neser opererer slik at nesene blir mindre, vil vi lettere oppfatte personer med store neser som personer med avvikende utseende, eller som «unormale». Individuer som har stor nese vil også se på seg selv som en som en «avviker» (Grue 2016).

## Kroppsfokus og kroppspress

Begrepene kroppsfokus og kroppspress brukes hyppig i dagligtale, i mediebildet og innen forskning på feltet. Begrepene brukes ofte i sammenheng med hverandre, og det vises ofte til



økende kroppspress, som hevdes å ha assosiasjon med et stort kroppsfokus i samfunnet. Det er vanskelig å konkret definere begrepet kroppsfokus. I denne oppgaven tar jeg utgangspunkt i kroppsfokus som en samlebetegnelse for oppmerksomheten som rettes mot kropp og utseende i ulike kulturer og gjennom gitte normer i samfunnet. Slik vil kroppspress også være en del av kropps fokuset i en gitt kultur.

Bjørnebekk (2015) definerer begrepet kroppspress som en samlebetegnelse på opplevelsen av å måtte ha en kropp eller et utseende som er definert innenfor gitte kulturelle normer. Vrabel (2021) beskriver begrepet slik:

Normene i samfunnet bidrar til å glorifisere det å være tynn og muskuløs. Når dette skaper tanker, følelser og opplevelser av å ikke se bra nok ut, at man er unormal eller har feil og mangler kan man føle seg utsatt for kroppspress.

Ungdommer beskriver at presset om å ha «den perfekte» eller ideelle kroppen rommer mer enn kroppsform og vekt, det er en hel «pakke», og handler også om trening, kosthold, hår og utseende generelt (Bjørnebekk, 2015).

SIFO-studier fra tidligere år er blant studier som viser at mange barn og unge har et kroppsfokus som er rettet mot opptatthet av å ha en sunn og slank kropp (Bugge, 2015; Bugge, et al., 2016; Steinnes et al., 2019; Storm-Mathisen, et al., 2015). Barn og ungdom tenker ofte på hvordan de ser ut og mange ønsker å endre noe med hvordan de ser ut (Nylander, 2018). Det er mye forskning som peker i retningen av at opplevd kroppspress blant ungdom, og spesielt blant jenter, i Norge og i andre vestlige samfunn stadig øker. Det viser seg også at det er flere jenter enn gutter som oppgir at de er misfornøyde med eget utseende og kropp (Bakken, 2020; Nylander, 2018; Steinnes et al., 2019; WHO, 2016). I Press sin rapport om kroppspress svarte 23 prosent av jentene at de er helt eller delvis misfornøyd med kroppen sin, sammenlignet med 16 prosent av guttene (Nylander, 2018). I en rapport fra Verdens Helseorganisasjon svarte halvparten av 15-årige norske jenter og 26 prosent av guttene at de oppfatter seg selv som tykke (WHO, 2016). Funnene samsvarer med tidligere forskning og konkluderer med at å være kvinne ser ut til å være en sterkere forutsetning for selvoppfattat overvekt og vektreduserende oppførsel enn BMI (Body Mass Index) (WHO, 2016). Kroppsmisnøye blant kvinner er så høy at det ofte beskrives som normativt (Murnen, 2011). Vrabel (2021) forklarer at kvinner ofte opplever en større avstand mellom egen kropp og idealkropp, og at dette kan være en av grunnene til at kvinner opplever større misnøye med egen kropp.

Når det gjelder kroppsfokuset i dagens samfunn diskuteres det også omkring en økende seksualisering av kvinnekroppen. Nielsen (2020) påpeker at unge kvinner, på en helt annen måte enn unge menn, er fanget i en felle som kommer fra den kulturelle og kjønnede motsetningen mellom å være subjekt og objekt. Tynnhetsidealet og oppmerksomhet rettet mot utseende har generelt blitt en del av de forventede rollene for kvinner. Det forventes at kvinner bruker tid, energi og penger i jakten etter kroppslig perfektjon (Murnen, 2011). Murnen (2011) viser til at seksualisering av kvinner i media har økt siden tidlig 1980-årene, og påpeker at dette delvis kan komme av de stadig utvidede bruksområdene til internett, som nå blant annet omfatter lett tilgjengelig pornografi, sosiale medier, reklame og annonsering. For eksempel har rundt halvparten av norske 13-18 åringer sett porno på nett, og 57 prosent av disse så porno for første gang før de fylte 13 år (Medietilsynet, 2020b). Jenter eksponeres betydelig mer enn gutter for kommersielt innhold relatert til skjønnhet og kosmetikk, mens gutter får mer reklame for kompetanseskaping som teknologi og spill (Rosenberg et al., 2019). Det er oftere kropp til stede i bildene som markedsføres til jenter uavhengig av hva som selges. Markedsføringen rettet mot jenter er mer seksualisert, kropporientert og spiller i større grad på estetikk og utseende, slik kan kroppspresset jenter opplever forstås både seksualiserende og objektifiserende (Rosenberg et al., 2019; Steinnes, et al., 2019).

## Tenårene: identitet, selvfølelse og kroppsbilde

Utvalget i denne studien befinner seg i slutten av tenårene og pubertetstid, og står på startstreken til det mange beskriver som «voksenlivet». Det er svært store forskjeller mellom en 12-åring og en 19-åring. Både når det kommer til kroppens utseende, måten å tenke på og sosial kompetanse. Utviklingen som skjer kan beskrives som et resultat av fysisk modning, læring og erfaringer, sosiale forhold og kultur (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Av mange blir puberteten sett på som det viktigste tegnet på at ungdomstiden er i gang. Det er store individuelle forskjeller når puberteten begynner, og forskjellene kan handle om arv og årsaker i miljø, som for eksempel kroppsvekt, fysisk aktivitet og næring (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Det skjer en rask fysisk modning i puberteten, og endringene som skjer kan både ha direkte og indirekte virkning på den individuelle utviklingen. Direkte gjennom hormonelle endringer som fører til endring i utseende, følelser og atferd, og indirekte gjennom den sosiale og kulturelle sammenhengen pubertetstiden foregår i (Kvalem & Wichstrøm, 2007). For jenter begynner puberteten mellom ca. 9- og 13-årsalderen og varer i omtrent fem år. Pubertetsendringer kan bety ulike ting for forskjellige ungdommer avhengig av hvordan de kroppslige endringene stemmer overens med hvordan den enkelte ønsker å se ut, og hvordan de opplever «timingene»

sammenliknet med jevnaldrende (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Det produseres kjønns- og veksthormoner i puberteten. Hos jenter gir dette både menstruasjon, utvikling av bryster og endring i vagina og kjønnslepper. Det utvikles hår omkring kjønnsorganene og under armene, og kroppsform og kroppsvekt endrer seg. Jentene får mer kurver, spesielt omkring hoftene, og får en generell økning av kroppsfett (Kvalem & Wichstrøm, 2007). På mange måter er tenårene og pubertetstiden derfor en spesielt sårbar periode, både når det kommer til identitet, selvfølelse og kroppsbylde.

Vi er stadig i utvikling, og kroppen og utseende vårt har bestandig vært en av våre største identitetsmarkører (Engelsrud, 2006). Fra et sosialiseringperspektiv er utvikling av identitet et livslangt prosjekt gjennom kontinuerlige sosiale endringer. Mens i et utviklingsperspektiv blir ungdomstiden betraktet som en periode som både dreier seg om utforsking av muligheter og om forpliktelse til aspekter ved en selv som både er definerende og meningsfulle over tid (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Man kan skille mellom *personlig identitet* og *sosial identitet*. Personlig identitet er det som gjør oss unike og som skiller oss fra andre mennesker. Egenskaper, evner, verdier, utseende, osv. er med på å utgjøre vår personlige identitet (Myers, 2015; Stormo, 1998). Den personlige identiteten utvikles når vi samhandler med andre og får responser på hvem vi er. Sentralt for utviklingen av vår personlige identitet er sosialiseringen i barne- og ungdomsårene. I oppveksten, som barn, utvikles den personlige identiteten i familien og i møte med andre nære personer. Venner og andre jevnaldrende får en mer sentral rolle i utviklingen av individets personlige identitet i ungdomsårene (Stormo, 1998). Sosial identitet dreier seg om at vi definerer oss selv i tilknytning til andre mennesker, som for eksempel kan være basert på interesser, aktiviteter, bosted, osv. (Myers, 2015).

Identitet er nært forbundet med selvfølelse. Mens identitet handler om hvem man er som menneske, handler selvfølelse mer om hvilke evalueringer man gjør av seg selv, og at disse evalueringene er positive eller negative (Coopersmith, 1967). Ifølge Coopersmith (1967) handler selvfølelse om man føler seg kapabel, signifikant, verdig og betydningsfull, eller ikke. Fra å ha et nokså konkret og positivt syn på seg selv som barn skjer det, på grunn av den kognitive utviklingen, et skifte mot mer selvrefleksjon og evne til å kunne beskrive seg selv mer abstrakt, eller se seg selv utenfra, som ungdom (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Ungdommer begynner å observere at egenskapene deres varierer i forhold til ulike situasjoner. Dette gjør at selvfølelsen vil variere i forhold til hvilket område tenåringer vurderer seg selv og sine egenskaper på (Kvalem & Wichstrøm, 2007). De kan for eksempel ha en positiv selvfølelse i forhold til

idrettslige prestasjoner og som venn, og samtidig ha en dårlig selvfølelse relatert til skoleprestasjoner og utseende.

Heatherton og Wyland (2003) deler den generelle selvfølelsen inn i tre komponenter; prestasjonsselvfølelse, sosial selvfølelse og fysisk selvfølelse. Vurderinger av egne skoleprestasjoner, intellektuelle evner eller prestasjoner i idrett er eksempler på evalueringer av en selv som vil falle inn under prestasjonsselvfølelse. Denne komponenten handler dermed om hvor dyktig og kompetent man føler at man er (Heatherton & Wyland, 2003). Dersom man opplever at andre, spesielt *signifikante andre*, setter pris på, inkluderer og respekterer den man er kan det føre til høy sosial selvfølelse. Signifikante andre er de menneskene som oppleves som nære, viktige eller betydningsfulle i livene våre (Stormo, 1998). Hvilke mennesker vi ser på som betydningsfulle vil variere gjennom ulike faser av livet, og i tenårene vil jevnaldrende og venner være spesielt viktige for de fleste (Heatherton & Wyland, 2003). Sosial selvfølelse handler altså om hvordan man tror at andre oppfatter en selv. Den fysiske selvfølelsen dreier seg om hvordan man vurderer sitt eget utseende og egen kropp, for eksempel hvordan man evaluerer egen attraktivitet (Heatherton & Wyland, 2003). Selvfølelse knyttet til kropp og utseende kan ha spesielt stor innvirkning på den generelle selvfølelsen (Kvalem & Wichstrøm, 2007), og den fysiske selvfølelsen kan også uttrykkes som kroppsbildet vårt.

Utseende kan ses på som identitetens bilde utad. Kroppen og utseende er den delen av mennesket som i størst grad er blottlagt for omverden, og dette gjør at vi er opptatt av å være attraktive og å gjøre et godt inntrykk på de vi omgir oss med (Skaalvik & Skaalvik, 2005). Greene (2011) definerer kroppsbilde som et mentalt bilde vi har av størrelsen, figuren og formen på egen kropp, og evalueringene vi gjør av våre kroppslige egenskaper og karakteristika. Tiggemann (2014) sin forklaring av begrepet rommer mye av det samme som Greene. Hun skriver at kroppsbilde i moderne vestlige samfunn ofte defineres som graden av tilfredshet mennesket har ovenfor sitt fysiske utseende, spesielt med tanke på vekt og form. Emosjonelle, kognitive og sanselige erfaringer påvirker den mentale forestillingen om kroppen, og kroppsbilde kan oppleves bevisst eller ubevisst. Kroppsbilde representerer derfor ikke en objektiv, men en reflektert og subjektiv viten om kroppen (Duesund, 1995). Duesund (1995) skriver at kroppsbilde kan være ustabil fordi det er sosialt påvirkbart, og at dannelsen av kroppsbilde foregår gjennom speilinger der barn og ungdom lærer å gjenkjenne seg selv og etter hvert «innta» sin kropp og avgrense den fra andres kropp. Dette gjør at ungdom ser seg selv gjennom andres øyne; man ser eget utseende slik man tenker seg at andre ser det. Bjørnebekk (2015) skriver at det er veldig alminnelig at ungdom er betydelig opptatt av

utseende. Ungdommer skiller, i større grad enn barn, mellom slik de oppfatter at de ser ut og slik de ønsker å se ut, idealet. Den opplevde avstanden mellom disse øker ofte i ungdomstiden, noe som kan føre til perioder med negativt kroppsbilde og lav selvfølelse (Kvalem & Wichstrøm, 2007).

Et generelt positivt syn på seg selv kan fungere som buffer mot stressende situasjoner eller opplevelser i livet, mens lav selvfølelse har vist seg å spille en rolle i utvikling av diverse typer problemer i ungdomstiden (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Det er nærliggende å forvente at en person med lav selvfølelse i et kroppsfokusert samfunn også kan utvikle et negativt kroppsbilde (Duesund, 1995). Studier peker på at et negativt kroppsbilde blant barn og unge kan få flere helserelaterte implikasjoner, inkludert redusert fysisk aktivitet, usunne spisevaner og helseproblemer som depresjon og angst (Kvalem & Wichstrøm, 2007; WHO, 2016). NOVA-rapporter fra de årlige Ungdataundersøkelsene har over lengre tid rapportert om økning i forekomst av selvrapporterte psykiske plager blant barn og unge, spesielt blant unge jenter (Bakken, 2021).

## Kropp i kroppsøvningsfaget

Skolen pekes på som en arena som skal hjelpe barn og ungdom å håndtere helse- og kroppsproblematikk. I kroppsøving skal elevene både lære *om* kropp og *med* kroppen sin.

Forskning har vist at kroppsøvningsfeltet kan sies å være dominert av en idrettsdiskurs med en dualistisk tankegang omkring kroppen. Dette innebærer at innlæring av idrettsteknikker har stått sentralt i typisk kroppsøvningsundervisning, og kroppslig læring har dermed i mindre grad rommet fokus omkring erfaringer, opplevelser og egenverdien av det å være i bevegelse (Krik, 2010; Mordal-Moen & Green, 2014). Moen og Rugseth (2018, s. 158) viser til at den dualistiske måten å tenke om kroppen i kroppsøving kommer til uttrykk ved at man forstår kroppen og kroppslige prestasjoner som fysisk eller fysiologiske, og dermed fremstår kroppen som et biomekanisk objekt som skal prestere etter bestemte målbare normer. Språket som brukes om kropp, idrett og prestasjoner i kroppsøving viser også til målbare resultater av kroppslig aktivitet, som igjen henviser til å forstå kroppen som en maskin (Moen & Rugseth, 2018).

Fagfornyelsen med det nye læreplanverket (LK20) ble innført i grunnskolen (1.-9. trinn) fra høsten 2020, i 10. trinn, vg1 og vg2 høsten 2021 og vil innføres i vg3 fra høsten 2022. Det har blant annet blitt trukket fram at noe av det som er nytt med LK20 er at elevene i større grad skal utforske egen identitet og eget selvbylde, samt reflektere omkring ulike kroppsidealiser (Sæle &

Hallås, 2020). I LK20 synes følelser, erfaringer og meninger knyttet til kroppen og det kroppslige å være essensielt i kroppøvningsfaget (Moen & Rugseth, 2018). Det står blant annet i det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring at; «I barne- og ungdomsårene er utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet særlig avgjørende.» (Kunnskapsdepartementet, 2017, s. 13).

I det tidligere læreplanverket (LK06) kan vi finne liknende fokusområder i kroppøvningsfaget. Under formålet med faget står det blant annet at: «Faget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensel, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjensle. Det skal ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring trening og livsstil.» (Kunnskapsdepartementet, 2015, s. 2). Formålet i faget kan se ut til å bygge på et bredt kroppsbegrep på samme måte som LK20, mens kompetansemålene i LK06 i stor grad er smalnet rundt en forståelse av kropp som et trenbart objekt (Moen & Rugseth, 2018). Dette samsvarer med Lyngstad (2019), som i sin analyse av læreplanene i kroppøving mellom 2006 til 2015 viser at målformuleringene i læreplanene har blitt utviklet i et spenningsfelt mellom et ferdighetsfokus og et prestasjonsfokus.

## Garderobekultur og dusjepraksis

Stadig færre viser seg nakne i det offentlige rom. Det kan virke som et stort paradoks at stadig flere unge og voksne unngår å «dusje sammen», eller at de dusjer med klærne på, samtidig som sosiale medier formidler de mange halvnakne menneskekroppene. (Sæle, 2017, s. 133-134).

Wenche Bjørnebekk ga ut boken *Påkledd i dusjen* i 2015 hvor hun tar for seg dusjepraksisen til barn og unge. Hun skriver at de fleste barn og unge i dag ikke dusjer etter kroppøvningsstimene, eller så dusjer de med undertøyet på. Elever i skolen finner det ikke naturlig å vise seg nakne foran venner og medelever (Bjørnebekk, 2015). I Martine Mæhles masteroppgave, som omhandler jenters dusj- og garderobepraksis i kroppøvningsfaget på ungdomsskolen, kom det fram at ingen av jentene i utvalget dusjet i fellesgarderoben. Resultatene antydte at jenter ofte velger bort fellesdusjing etter endt undervisning, og at informantene opplevde sjenanse og kroppspress som store påvirkningsfaktorer til hvordan de opplevde garderobesituasjonen (Mæhle, 2016). Bjørnebekk (2015) viser også til kroppspress som én av forklaringene ungdommer gir for at de synes det er ubehagelig å skifte klær i garderoben og dusje nakne i felles dusj.

I NRKs kortfilm *fortellinger fra dusjen* forteller ungdom fra hele Norge om sine opplevelser og tanker når det kommer til dusj- og garderobepraksis i skolen. Noe av det som fortelles om i filmen er garderobepraksiser som å tørke seg under armene med papir etter kroppsøvingundervisningen i stedet for å dusje, å bruke masse parfyme for å dekke over svettelukt, å skifte på eget toalett, og en glidende overgang fra kultur hvor dusjing er en naturlig del av kroppsøvingstimene på barneskolen til ubrukte dusjer som samler støv i jentegarderoben på ungdomsskolen (Fant, 2022). Usikkerhet, sjenanse og selvbevissthet omkring kropp, hårvekst, seksuell legning, andres blikk, kommentarer og frykt for å bli tatt bilde av eller bli filmet i garderoben er også blant problemområdene ungdommene forteller om (Fant, 2022).

Moen et al. (2017) fremhever at garderobe- og dusjekulturen er en del av kroppsøvingfaget. De er klar over at det ofte oppstår «spenninger» og at det kan være utfordrende å «se hverandre nakne» i garderoben, men de argumenterer videre for at slike utfordringer er en del av allmenndanningen elevene «må» gjennom (Moen et al., 2017). Å lære at man har forskjellige kropper, å akseptere og utvikle forståelse for at man er i forskjellige faser i den kroppslige utviklingen kan blant annet ses sammen med formålet i kroppsøvingfaget fra LK06 som omhandler å utvikle respekt for hverandre med de likheter og ulikheter vi som mennesker har (Kunnskapsdepartementet, 2015). I den nye læreplanen (LK20) kan man for eksempel koble dette til fagets relevans og verdier hvor det står at kroppsøving skal fremme respekt for hverandre, og at faget skal fremme kritisk tenkning om kroppsidealer som kan påvirke selvfølelse, helse, trening og livsstil (Kunnskapsdepartementet, 2019).

Skolen er et felt der «alle» barn møter «alle typer mennesker, med forskjellig etnisitet, klasse, kjønn og kropp. Skolen generelt, og kroppsøving med skifting og dusjing spesielt, gir derfor mulighet for allmenndanning og kroppskultur få – om noen – andre felt gir. (Moen et al., 2017, s. 11).

## Teoretiske perspektiver

Et teoretisk perspektiv inneholder et antall grunnleggende forestillinger om virkeligheten, og disse forestillingene skal hjelpe oss til å forstå deler av den sosiale virkeligheten vi prøver å skaffe oss kunnskap om (Levin & Trost, 1996). I dette kapittelet gjennomgås det teoretiske rammeverket for denne studien. Tematikken og forskningsspørsmålene for oppgaven dreier seg i stor grad omkring fenomenet kropp. Ulike teorier om hvordan kropp kan forstås og hvordan vi mennesker tenker omkring og oppfatter egen og andres kropp faller derfor som et naturlig teoretisk valg. Sosialkonstruktivistisk perspektiv gjøres kort rede for i begynnelsen av kapittelet fordi jeg anser dette som et grunnleggende teoretisk perspektiv i tolkning av empiri i studien. Deretter presenteres i hovedsak tre perspektiver om kropp som fenomen; sosiokulturelt kroppssyn, det kartesianske kroppsparadigmet og det fenomenologiske kroppsparadigmet.

### Sosialkonstruktivistisk perspektiv

Bakgrunnen for at jeg støtter meg til det sosialkonstruktivistiske perspektivet er at man her søker innsikt i opphavet til menneskers forestillinger om seg selv, om andre og om verden omkring dem (Aadland, 2011). Det gjelder også hva angår kroppsforestillinger. Innen dette perspektivet preges og formes forståelsen vår av kulturen og tiden vi lever i, og mennesker lager seg en forståelse av omverden gjennom interaksjon med andre (Thagaard, 2013).

Mennesker blir født med evner for sosialisering og blir et medlem av samfunnet gjennom utvikling, og utgangspunktet for utviklingen er *internalisering*. Dette innebærer at mennesket tar til seg de forventninger og strukturer som samfunnet har gjennom ulike prosesser av sosialisering (Tjora, 2020). Gjennom den første sosialiseringsprosessen, primærsosialiseringen lærer mennesker språk, regler for atferd og en forståelse for vår objektive virkelighet (Aadland, 2011). Individet tar til seg holdninger og verdier til signifikante andre og gjør de til sine egne. Verdiene og normene internaliseres, og slik kan for eksempel den kroppsforståelsen barnets foreldre har kunne påvirke barnets egen oppfattelse av kropp (Berger & Luckman, 1966, s. 155). Sekundærsosialiseringen foregår når individet møter samfunnet utenfor hjemmet og sosialiseringen skjer i det offentlige rom. Dette forekommer da i møte med institusjoner individet møter i samfunnet, som skole, idrett, arbeidsliv og medier (Aadland, 2011, s. 266-267).

Hverdagslivet er et liv mennesket deler med sine medmennesker i kraft av og gjennom språket. Språket setter regler for hvordan vi kommuniserer og det må tilpasses de situasjonene man

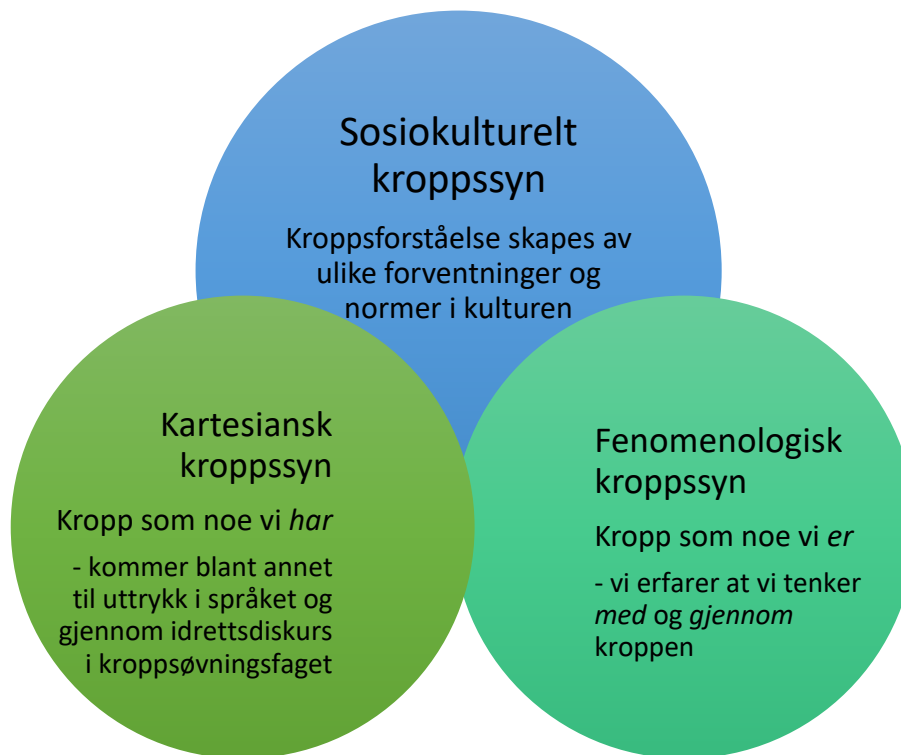


befinner seg i (Berger & Luckman, 1966). Innsikt i språket er derfor avgjørende for å forstå hverdagsvirkeligheten. Mennesker kan på denne måten ikke eksistere i hverdagslivet uten regelmessig kommunikasjon og sosial interaksjon med andre (Berger & Luckman, 1966). Hverdagsvirkeligheten deles mellom mennesker, og det er vanlig å reflektere over seg selv på bakgrunn av holdningene den andre uttrykker i ansikt-til-ansikt situasjoner (vi forsøker å se oss selv gjennom den andres øyne), og det er i disse situasjonene at de mest betydningsfulle opplevelsene mellom individer finner sted (Berger & Luckman, 1966).

Aadland (2011) understreker at de oppfatninger som fremheves i en bestemt kultur fester seg i menneskers bevissthet, og dette påvirker deres verdier, normer og forestillinger på en måte som kan endre deres atferd. Gjennom et sosialkonstruktivistisk perspektiv blir jentene jeg har intervjuet sine forståelser ansett som sosialt konstruert gjennom samfunnet og kulturen de er en del av (Aadland 2011). Jeg anser dette som et godt utgangspunkt for analyse og fortolkning av de 18 år gamle jentenes refleksjoner omkring kropp, kroppsidealer og kroppsbilde i samtiden, sosiale medier og i kroppsøvningsfaget på skolen. Ifølge Thagaard (2013) kan måten jentene snakker om de ulike temaene og hvordan de presenterer seg i sammenheng med temaene kobles til etablerte mønstre i samfunnet. Gjennom et sosialkonstruktivistisk perspektiv kan jeg slik forstå jentenes utsagn innen en større sosial sammenheng.

## Kroppsperspektiver

Tradisjoner for hvordan kroppen oppfattes som fenomen har lange røtter og har variert mye gjennom historien og fra kultur til kultur. Det finnes mange ulike perspektiver og teorier om hva kropp er og hvordan vi mennesker oppfatter egen og andres kropp, og det er viktig å understreke at det i praksis finnes flere perspektiver på kropp parallelt og at perspektivene gjerne flyter over i hverandre (Engelsrud, 2006). For å undersøke jentenes erfaringer, refleksjoner og holdninger omkring kropp anser jeg det som viktig å belyse noen av disse perspektivene som en del av mitt teoretiske rammeverk. Figuren nedenfor illustrerer hvordan tre grunnleggende kroppsperspektiver kan flyte over i hverandre og eksistere samtidig i hverdagsvirkeligheten.



Figur 1 Flytende perspektiver på kropp i hverdagslivet

## Sosiokulturelt kroppssyn

Det sentrale i en sosiokulturell tenkning om kropp er forestillingen om at mennesker fungerer i et samfunn hvor man hele tiden blir møtt med forventninger og normer til hvordan man skal forholde seg til kropp, og hvordan kroppen skal se ut (Sæle, 2021). I det digitaliserte samfunnet vi lever i, med en stadig økende mediekultur opplever vi klare signaler om idealkropp og ideelle kroppspraksiser, som igjen vil være med på å påvirke våre egne kroppsholdninger, kroppsforestillinger og kroppspraksiser. Sæle (2021) skriver i boken *Kroppssyn gjennom historien* at innenfor et slikt sosiokulturelt kroppssyn forstås kropp som mer enn noe materielt. Kropp forstås også som symbolsk tegnbarer, og tegnene viser tilbake til gitte kulturelle normer, verdier, forestillinger og praksiser. Det finnes mange ulike teorier innenfor sosiokulturell tenkning om kropp. Videre presenteres Goffmans teori om selvpresentasjon, Beudrillards hyperrealitet og Tripartite Influence Model, en modell som forklarer noe av årsaksbildet til et negativt kroppsbilde.

### *Selvpresentasjon*

Den kanadiske sosiologen Erving Goffmans (1922-1982) teori om *selvets iscenesettelse*, eller det vi også kan kalle *selvpresentasjon*, bygger på speilingsteori innenfor symbolsk interaksjonisme. I *Vårt rollespill til daglig – en studie i hverdagslivets dramatik* (1992), som

er oversettelsen av hans originale verk *The Presentation of Self in Everyday Life* (1959), gjør Goffman rede for sin teori om selvpresentasjon. Teorien handler om at vi som sosialt vesen inngår i bestemte roller, som på en teaterscene, og vi tilpasser rollene våre etter konteksten vi befinner oss i og hvilket publikum vi opptre for. Hva slags rolle vi velger å spille og hvordan vi spiller den bestemmes av hva slags oppfatning vi ønsker at andre skal ha av oss, samt settingen og konteksten samhandlingen foregår i (Goffman, [1959] 1992). Goffman ([1959] 1992) hevder at vi i sosiale situasjoner oppfører oss på den måten vi gjør for at folk skal få det inntrykket av oss som vi ønsker, og at vi på denne måten prøver å kontrollere hvilket inntrykk andre mennesker får av oss. Vi gjør dette ved å fremheve enkelte sider av oss selv og skjule eller dekke over andre. Dette kaller Goffman ([1959] 1992) *impression management*.

Goffman bruker begrepene *frontstage* og *backstage* for å forklare selvets iscenesettelse. Frontstage er et begrep som brukes i teateret, og som viser til teaterscenen hvor opptreden blir utført foran et publikum. Begrepet brukes i Goffmans teori for å beskrive hvordan vi i sosiale situasjoner inntar ulike roller og tilpasser oss (Goffman, [1959] 1992). For eksempel når vi er på skolen som elev, når vi er sammen med svigerforeldre eller når vi snakker med sjefen. Frontstage handler altså om hvordan «du viser deg» i sosiale sammenhenger (Sæle, 2021). Backstage omhandler det som foregår bak teaterscenen uten publikummerens øyne. Situasjoner hvor vi kan gå mer ut av våre faste roller. I disse situasjonene er vi gjerne mer avslappet og ikke like opptatt av hvordan andre ser på oss (Goffman, [1959] 1992). Slike situasjoner kan for eksempel være når vi ser en film sammen med kjæresten, spiser middag med nære venner eller spiller spill med familien. Sæle (2021) beskriver det som at backstage gjelder sosiale situasjoner hvor man har en mer tilbaketrukket rolle, eller ikke deltar.

Det at vi inntar og på en måte «spiller» ulike roller i møte med andre mener Goffman handler om hvordan vi er sosialisert inn i et samfunn og at vi dermed vet hvilke normer som gjelder for oppførsel i ulike situasjoner (Goffman, [1959] 1992). På denne måten handler det ikke nødvendigvis om at mennesker er manipulerende eller falske. Oppførselen vår er ikke alltid noe som planlegges eller tenkes over bevisst, men noe som skjer naturlig for oss. Man vil for eksempel som regel oppføre seg på en annen måte sammen med besteforeldrene sine enn hva man gjør sammen med venner. Innen denne tenkningen om selvpresentasjon er både det verbale språket, kroppsspråk, klesstil og andre objekter meningsbærende symboler som er med i sosiale forhandlinger og utvekslinger mellom mennesker. Kroppen blir på denne måten bestemmende og sentral for individets identitetsdannelse og selvpresentasjon i møte med andre mennesker,

siden kroppen her forstås som kulturelt fenomen og som symbolbærer for gitte verdier og egenskaper (Sæle, 2021).

### *Hyperrealitet*

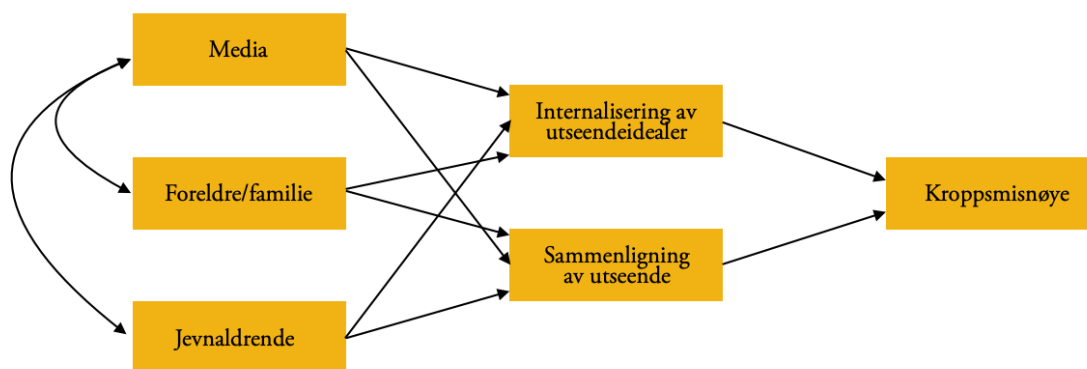
Den franske postmoderne sosiologen og filosofen Jean Baudrillard (1929-2007) har gitt filosofiske bidrag til å oppfatte kroppen som en virtuell, imaginær størrelse. Ifølge Baudrillard (1968) er det konsumermarkedet, som formidles gjennom massemedia, som har fått definisjonsmakten i forhold til hvordan mennesket skal tenke og forstå kropp. Han hevder at det er slik kroppen viser seg på skjermen som både er kilde og norm for våre kroppsforestillinger. Media fungerer på denne måten som vår «kroppsfortolker» og bidrar til at den biologiske og subjektive kroppen mistes ut av syne til fordel for den «imaginære skjermkroppen» (Sæle, 2021). For Baudrillard er dette en kropp som ingen egentlig kan virkeliggjøre fordi den er en illusjon. Kroppen blir på denne måten en tegnmarkør, og tegnene som formidles er medie- og forbrukersamfunnets verdinormer (Sæle, 2021). Forbrukersamfunnet har på denne måten redusert kroppen til kapital (Sæle, 2014).

Begrepet hyperrealitet eller hypervirkelighet er et begrep som uttrykker den manglende evnen vår til å skille mellom fantasi og virkelighet. Baudrillard viser til begrepet for å sette ord på fremveksten av en virtuell virkelighet, hvor mediebildet ikke lenger avbilder det virkelige, men gir seg ut for å representere virkeligheten (Sæle, 2014). En slik hyperreal tilstand er en kunstig opplevelse av virkeligheten (Sæle, 2021). Et eksempel på hyperrealitet er når vi tar i bruk VR-teknologi og opplever at vi er et annet sted enn vi faktisk er, møter personer som ikke fysisk er til stedet og kan opptre som andre enn vi selv er i den fysiske virkeligheten. «Baudrillards poeng er at medieindustrien formidler et budskap som ikke stemmer med virkeligheten.» (Sæle, 2021). Det er altså drømmekroppen eller idealkroppen som blir formidlet, ikke slik kropp faktisk fremstår i det virkelige livet. På denne måten blir kroppen til en hyperreal forbruksvare. Mediene konstruerer og produserer troen på at noe eksisterer (for eksempel idealkroppen), som egentlig ikke eksisterer.

### *Tripartite Influence Model*

Sæle (2021) skriver at dersom kroppsbildet vårt og kroppsidentiteten vår dannes i tråd med sosiokulturelle speilingsteorier, hvor vi er avhengig av andres vurderinger og tilbakemeldinger i utviklingen vår, er det avgjørende å spørre hvem som utgjør *de (signifikante) andre*. Det er flere internaliserende faktorer som påvirker tankemønsteret til mennesker, og det er ofte vanskelig for ungdom å konkretisere hva som påvirker deres kroppsbilde (Nylander, 2018).

Flere forskere har tatt i bruk en tredelt modell kalt Tripartite Influence Model (TIM) for å forklare noe av årsaksbildet til hvor kroppsmisnøye kommer fra (Nylander, 2018). Det er en kompleks kombinasjon av tre hovedårsaker til internalisering av utseendeidealer og sammenlikning av utseende: media, familie/foreldre og jevnaldrende. Hva som virker mest negativt eller positivt varierer, og hvordan kroppsbilde blir for den enkelte ungdom avhenger av hvor sterkt de internaliserer påvirkningen de utsettes for, og i hvor stor grad de sammenlikner seg med andre (Tiggemann, 2011; Nylander, 2018). Tiggemann (2011) fremhever at selv om kroppsidealet er uopnåelig for de fleste kvinner og menn, så er det akseptert og internalisert av mange. Modellen tar i utgangspunktet ikke hensyn til personlige faktorer som påvirker sårbarheten mennesker har for påvirkning, blant annet genetiske, biologiske, sosiale og psykologiske faktorer (Nylander, 2018). Modellen tar altså ikke hensyn til individuelle forskjeller som gjør at noen påvirkes mot et negativt kroppsbilde i større grad enn andre.



Figur 2 Tripartite Influence Model (Nylander, 2018).

## Det kartesiansk og det fenomenologiske kroppsparadigmet

Det sies at mennesker har vært opptatt av kroppen og at kroppen har blitt sett på som noe som kan endres på og modifiseres så lenge som selve menneskeheten. Engelsrud (2006) skriver at livet leves gjennom kroppene våre, og at vi både *har* og *er* kropp. Det kartesianske kroppsparadigmet og det fenomenologiske kroppsparadigmet er to grunnleggende perspektiver om hvordan kropp kan forstås. Kroppsparadigmene har historisk sett hatt stor relevans for hvordan mennesker har definert og tenkt omkring kroppen, og påvirker fortsatt hva vi tenker at kropp er i dag.

«cogito, ergo sum» («Jeg tenker, altså er jeg») er den franske filosofen René Descartes (1596-1650) kjente hovedtese. Dette er også grunnlaget for et kartesiansk kroppssyn, hvor menneskekroppen blir tingliggjort og splittet fra bevisstheten/tanken (Sæle, 2021). Innen et kartesiansk kroppssyn, eller det man også kan kalle en dualistisk kroppsforståelse, skilles kropp fra tanken, og alle levende organismer (inkludert menneskekroppen) ses på som maskiner (Engelsrud, 2006). Descartes skapte på denne måten en teoretisk forståelse som hevder at virkeligheten kan deles i to. Kroppen står utenfor det som har med refleksjon, tanker, følelser, forestillinger, opplevelser og bevissthet å gjøre. Dualismen ser på alt fra ting i verden (som en stein som faller ned fra et berg) til kroppslige fenomener (som fordøyelsesprosesser) som tilhørende «det fysiske» (Engelsrud, 2006). I et dualistisk syn på mennesket oppfattes kroppen som noe underordnet og adskilt tanken og bevisstheten (Sæle, 2021).

Dette perspektivet på kropp slo rot i vestlig kultur i Descartes ettertid og preger fortsatt nåtiden. En konsekvens av dette kroppssynet er for eksempel utvikling av moderne medisin og den moderne idrettsvitenskapen (fysiologi, anatomi, treningslære og biomekanikk) (Sæle, 2021). I dag bruker vi betegnelser i dagligtalen, i forskning og i diagnostisering, som *fysisk* og *psykisk*, som referer til forståelsen av kropp (det ytre) og sjel (det indre) som separate og ulike bestanddeler av mennesket (Engelsrud, 2006). I det hverdagslige anvender vi også ord som *psyke*, *kropp*, *bevissthet*, osv., selv om vi erfarer kropp og psyke som integrerte størrelser (Sæle, 2017). Kroppen har på denne måten blitt sett på som et instrument, en maskin eller et objekt, som vi kan distansere oss fra, i lang tid.

Det fenomenologiske kroppsparadigmet tar hovedsakelig utgangspunkt i at kropp er noe vi *er* og ikke noe vi *har*. På denne måten kan det virke som en motsetning til det kartesianske kroppsparadigmet. Det er den franske psykologen og filosofen Merleau-Ponty (1859-1938) som ses på som skaper av kroppsphenomenologien (Sæle, 2021). Merleau-Ponty hevder at kroppen er subjektiv, intersubjektiv, grunnleggende eksistensiell og personlig erfarende (Engelsrud, 2006). *Den levde kroppen* er et sentralt begrep innen denne teorien om kroppsforståelse. *Levd* viser til at livet leves i og uttrykkes gjennom kroppen, og at følelser ikke forstås som en atskilt del fra kroppen, men er i kroppen, som igjen er i verden. Vi merker både oss selv og andre gjennom kroppen, og kroppen er på denne måten relasjonell. Den levde kroppen gir teoretisk grunnlag for å forstå kroppen som tvetydig, for eksempel som både synlig og seende. Disse sidene ved kroppen fungerer alltid samtidig og kan ikke skilles fra hverandre. (Engelsrud, 2006).

Engelsrud (2006, s. 147) skriver til slutt i boken *Hva er kropp* at vi kan tenke *om* kroppen, men ikke *uten* kroppen. Dette paradokset befinner vi mennesker oss i, gjennom å være både synlige og seende; berørende og bli berørt, vi er til stede og kan reflektere over det, og videre reflektere over refleksjonen. Kroppen fremstår dermed både som en subjektiv opplevd størrelse og en objektiv reflektert størrelse (Sæle, 2021). Engelsrud (2006) konkluderer med at svaret på spørsmålet «hva er kropp?» derfor best kan forstås gjennom nettopp dette paradokset. Kropp er både noe vi *har* og noe vi *er*, på én og samme tid.

I dagens visuelle samfunn og i kroppsøvningsfaget i skolen kan vi se begge disse kroppsparadigmene komme til uttrykk i ulik grad og på forskjellige måter. I den nye læreplanen for kroppsøvningsfaget kan man for eksempel se en tydelig dreining mot en fenomenologisk forståelse av kropp, mens vi i språket og gjennom utseende- og kroppsfokusering på mange måter gir uttrykk for en oppfattelse av kroppen som objekt. Kropp tingliggjøres, gjøres til en ytre gjenstand som kan formes i tråd med samtidens kroppsidealiser (Sæle, 2017).

## Metode og forskningsdesign

I dette kapitlet belyser jeg valg av metode og hvordan før-, under- og etterarbeid med datainnsamlingen i forskningsprosjektet har foregått. Det er relevant å beskrive og begrunne den vitenskapsteoretiske posisjonen i prosjektet og drøfte hvorfor og hvordan jeg har tatt i bruk kvalitativ metode i form av semistrukturerte intervju og artefakter. Videre i kapitlet presenteres de ulike fasene i intervjuprosessen, samt etiske betraktninger, spesielt knyttet til sensitive temaer som inngår i studien og forskerrollen i intervjusituasjonen.

## Hermeneutisk-fenomenologisk tilnærming

Målet med denne studien er å få en forståelse av og gi mening til et utvalg 18 år gamle jenter sine tanker, erfaringer og refleksjoner omkring kropp og kroppsidealer i samtiden og i kroppsøvingfaget på skolen, og spesielt danne en forståelse av hvordan dette fremtrer for disse jentene i den virtuelle virkeligheten, gjennom sosiale medier. Et fenomenologisk perspektiv gir meg som forsker mulighet til å forstå informantenes erfaringer, og det hermeneutiske perspektivet brukes for å gi mening og for å fortolke disse erfaringene. Den vitenskapsteoretiske posisjonen i denne studien er derfor hermeneutisk-fenomenologisk.

Fenomenologi er studien av livsverdenen (Van Manen, 2016). Innenfor kvalitativ forskning er fenomenologi et begrep som handler om å forstå sosiale fenomener ut fra informantens eget perspektiv, og på den måten beskrive verden slik den oppfattes av de som studeres. Dette skjer ut fra en forståelse av at virkeligheten er slik den oppfattes av mennesker (Kvale & Brinkmann, 2009). Målet i fenomenologiske studier er å oppnå dybdekunnskap omkring naturen av eller meningen i våre hverdagserfaringer. Det vil si at disse typer studier ikke gir oss kunnskap som man kan bruke til å generalisere, men heller kunnskap og innsikt som kan skape en dypere forståelse av menneskers erfaringer og opplevelser knyttet til ulike fenomener i verden (Van Manen, 2016). Ifølge et fenomenologisk perspektiv burde man aldri ta det for gitt at man vet hva et annet menneske tenker, føler eller ønsker (Brinkmann & Tanggard, 2015). Det har derfor vært viktig at jeg har stilt meg åpen for erfaringene til informantene, slik at omverden beskrives på den måten den erfares av dem (Thagaard, 2013).

Gjennom å kombinere fenomenologi med hermeneutikk får erfaringene som studeres et meningsaspekt (Van Manen, 2016). Hermeneutikken legger vekt på betydningen av å fortolke menneskers handlinger gjennom å sette søkelys mot dypere meningsinnhold enn det som umiddelbart er innlysende. Hermeneutikkens mål er på denne måten å oppnå en gyldig



forståelse av mening i teksten (Thagaard, 2013). I min studie er denne teksten datamaterialet mitt, i form av de transkriberte intervjuene og notatene jeg gjorde underveis i intervjusituasjonene. Jeg forsøker å forstå hvilke meninger det informantene uttrykker og beskriver kan inneha. Hermeneutiske tilnærminger legger vekt på at det ikke finnes én egentlig sannhet, men at fenomener kan tolkes på flere nivåer (Thagaard, 2013). «When we interpret the meaning of something we actually interpret an interpretation» (Gadamer, 1986, s. 68). Meningene jeg finner i datamaterialet mitt vil på denne måten være påvirket både av informantenes og av min egen forforståelse, og det er dette som kalles dobbel hermeneutikk. Jeg forsøker å finne mening i noe informantene selv har funnet mening i. Min tolkning av informantenes erfaringer kan ikke være objektiv, fordi tolkningen vil være et resultat av hvordan jeg på forhånd har forstått fenomenet jeg undersøker. For meg har det vært viktig å være bevisst min egen forforståelse gjennom hele forskningsprosjektet.

Den hermeneutiske sirkelen er sentral i hermeneutikken og er også et viktig konsept i denne studien. Den hermeneutiske sirkelen beskriver et dynamisk forhold mellom helhet og del (Van Manen, 2016). Man må se på helheten for å forstå delene i det som uttrykkes, og motsatt, man må se på delene av det som uttrykkes for å forstå helheten. Meningen kan på denne måten kun forstås ut fra den sammenhengen som studeres (Van Manen, 2016). Den hermeneutiske sirkelen inngår i arbeidet med og analysen av datamaterialet i studien.

## Egen forforståelse

Valg av tema og retningen i forskningsprosjektet mitt stammer både fra bakgrunnen min og erfaringene mine, og det er dette som danner forforståelsen min (Gadamer, 1986). Ifølge Gadamer (1986) og hermeneutikken er fordommene våre en del av den individuelle forståelseshorisonten eller forforståelsen vår, og dette er en forutsetning for å kunne forstå andre. Jeg kan ikke skille meg selv fra forforståelsen min, men jeg kan bevisstgjøre både meg selv og leseren om den. Dette kan gjøres gjennom å sette ord på den, og dermed gjøre det klart, for meg, som forsker, og for du som leser denne oppgaven, hvilke erfaringer, holdninger og meninger jeg har med meg inn i forskningsprosjektet.

Interessen min for tematikk omkring ungdom, kropp, kroppsidealer og kroppsbilde er hentet fra en generell interesse omkring mennesket; hvordan vi utvikler oss og hva som er med på å forme hvem vi er og hvilke virkelighetsoppfatninger vi innehar. Min oppfatning er at dagens samfunn, med sosiale medier som en integrert og konstant del av hverdagen vår, er spesielt kropps- og utseendefokusert. Jeg tenker at barn og unge som er i konstant og rask utvikling

hvor kropp og utseende stadig forandrer seg, og som er i en prosess hvor de bygger identitet og utvikler selvfølelse, er i en spesielt viktig og sårbar periode av livet.

Identitet og selvfølelse er blant begreper jeg kobler nært til kropp, kroppsbilde og kroppsidealer. I ungdommenes utforskning og søken etter egen identitet kan et negativt kroppsbilde, hvor man måler sin egen kropp som et objekt opp mot uoppnåelige kroppsidealer, påvirke selvfølelsen og den psykiske helsen. Min holdning er at alle disse faktorene påvirker hverandre, og at dersom man jager etter å oppnå «den perfekte kroppen» og stadig sammenlikner seg med de redigerte, poserende, retusjerte og opererte kroppene vi omringer oss med på sosiale medier og reklame, kan det være én av veiene inn i en helsemessig «ond spiral», hvor man stadig vil føle at man aldri «når helt opp» eller aldri er god nok som man er.

Jeg er nå 26 år gammel og jeg husker godt hvordan det var i tenårene da kroppen begynte å forandre seg og mitt eget fokus omkring egen og andres kropp, og andres fokus rettet mot min kropp, endret seg. Sosiale medier var «kommet på banen» under min ungdomstid, men ikke på samme måte eller i like stor grad som det nå er en del av barn, unges og voksnes hverdagsliv. I dag er jeg selv deltakende på mange av plattformene for sosiale medier; Facebook, Instagram og Snapchat. I større grad nå enn tidligere opplever jeg at innholdet som deles og reklame som dukker opp er kroppsfokusert. Jeg spilte fotball på toppnivå gjennom hele ungdomstiden, frem til jeg var 23, og i ettertid ser jeg at mitt store fokus rettet mot mine idrettslige prestasjoner og min identitet som idrettsutøver kan ha vært med på å «skjerme» meg fra kroppsfokus rettet direkte mot utseende. Mitt fokus omkring egen kropp var i mange år først og fremst rettet mot å prestere på fotballbanen, restituere og å få i meg nok næring. Det er i løpet av de siste årene, etter at jeg la fotballen til side, at også jeg har tatt innover meg hvordan jeg selv og vi som samfunn lar oss påvirke av og er med på å skape «bilder» av uoppnåelige kroppsidealer. Jeg tror at det er lett å glemme at disse forestillingene om «perfekte kropper» og «perfekte liv» ikke nødvendigvis speiler virkeligheten. Utseende og kroppen kan på mange ulike måter «tukles» med før de presenteres visuelt for samfunnet i dag.

Forforståelsen min er også knyttet til utdannelsen min og erfaringer fra jobb med barn og ungdom i skole, både i rollen som kroppsovingslærer og i andre fag. Gjennom egne samtaler med og observasjon av barn og unge, og gjennom samtale med lærere, helsesykepleiere og ledelse i ulike skoler har jeg opplevd at kropps- og utseendefokuset har en høy tilstedeværelse i elevenes hverdag. Samtidig erfarer flere av skolene jeg har jobbet på at forekomsten av psykisk

helseproblematikk som angst og depresjon, samt forstyrret spiseatferd øker blant elevene og at denne type problematikk dukker opp blant stadig yngre og yngre aldersgrupper.

## Semistrukturert intervju og artefakter

Det kvalitative intervjuets mål er å forstå menneskers opplevelser av verden og deres erfaringer (Kvale & Brinkmann, 2009). Det kvalitative forskningsintervjuet er derfor egnet for å forstå verden fra intervjupersonens perspektiv, og det ble derfor et naturlig valg av metode for formålet med denne studien.

Det ble tatt i bruk individuelle semistrukturerte intervju og artefakter i studien. Det semistrukturerte intervjuet passer godt til den hermeneutisk-fenomenologiske tilnærmingen da målet med det semistrukturerte intervjuet er å forstå og fortolke informantens perspektiv, og man studerer holdninger, meninger og erfaringer (Postholm & Jacobsen, 2018). Denne måten å intervju på innebærer at det hverken er en helstrukturert, lukket spørreskjemasamtale eller en helt fri og åpen samtale. Forskeren har forberedt overordnede temaer og forslag til spørsmål i en intervjuguide, men jeg var ikke særlig opptatt av at spørsmålene eller temaene måtte ha en bestemt rekkefølge og var åpen for at både jeg og informanten kunne introdusere nye temaer som ikke var forberedt på forhånd (Postholm & Jacobsen, 2018).

Jeg benyttet meg av artefakter i det semistrukturerte intervjuet (se vedlegg). Artefakter kan være bilder, tekster eller andre gjenstander som tas med inn i intervjusituasjonen (Bahn & Barratt-Pugh, 2011). Underveis i intervjuet la jeg fram 11 ulike kroppsbilder av kvinner, som barn, ungdom og voksne vanligvis kan se på sosiale medier og i reklame hver dag; retusjerte kropper, poserende kropper, seksualiserte kropper, naturlige kropper, fitness-kropper, osv. Bildene ble brukt som ramme i intervjuene. Bakgrunnen for bruk av slike artefakter i det semistrukturerte intervjuet er at bildene kan mykne opp den tradisjonelle dynamikken mellom intervjuer og informant, og blir brukt for å få rike svar fra informanten om holdninger eller meninger omkring et fenomen (Bahn & Barratt-Pugh, 2011). Det kan for eksempel dukke opp assosiasjoner til bildene som kan gjøre det lettere å utdype svarene, og for noen kan det være enklere å svare i dybden og føle på flyt i samtalen når man har noe å feste blikket på. Én utfordring ved bruk av artefakter kan være at det kan ta tid og være vanskelig å finne artefaktene (Bahn & Barratt-Pugh, 2011). Utvelgelsen av bildene burde være nøye gjennomtenkt. Jeg brukte derfor tid på å velge ut bildene jeg skulle ha med meg inn i intervjuene og diskuterte valgene med veileder underveis. I prosessen med utvelgelse av artefaktene var det også en utfordring å velge et

forholdsvis lite utvalg med bilder som var relevante og som ikke virket ledende. Dette beskrives videre under etiske hensyn.

## Utvalg

Postholm & Jacobsen (2018) anbefaler at informantene velges ut fra de samme kriteriene og den samme konteksten. Informantene burde også uttale seg om det samme, slik at essensen kan beskrives på tvers av intervjuene. Dette er anbefalinger jeg la vekt på i mitt utvalg av informanter og i gjennomføring av datainnsamlingen. I denne studien baserte jeg utvalget på følgende inklusjonskriterier; informanten er jente, informanten er mellom 18-19 år, informanten går i tredje klasse på videregående skole, informanten følger kroppsøvingundervisningen. Jeg brukte et strategisk utvalg, da utvalget ble valgt ut fra bestemte kriterier (Thagaard, 2013).

Jeg kom i kontakt med skolen til informantene gjennom en bekjent som jobber som lærer på denne videregående skolen i Osloområdet. På grunn av inklusjonskriteriene mine, var det mest aktuelt at jeg videre ble satt i kontakt med kroppsøvingslærere til elever som gikk i tredje klasse. En av kroppsøvingslærerne som underviser i to ulike studiespesialiserende tredje klasser var svært positiv til prosjektet, og ville hjelpe til med å få tak i informanter. På grunn av at det var stor økning i koronasmitte på dette tidspunktet, vurderte kroppsøvingslæreren og jeg det som mest hensiktsmessig at han/hun presenterte kort om prosjektet og spurte elevene sine direkte om noen kunne tenke seg å være med, fremfor at jeg kom til skolen. Det ble understreket at dette var helt frivillig og ikke noe som hadde med vurdering i kroppsøvingfaget på skolen å gjøre. Det var åtte jenter som meldte om interesse for å delta i prosjektet, og ut av disse ble det gjort et tilfeldig utvalg på fem. Disse fem var fordelt på to ulike studiespesialiserende klasser, to fra den ene klassen og tre fra den andre. Utvalget har derfor lite geografisk spredning. På bakgrunn av dette og inklusjonskriteriene i studien kan man si at utvalget er relativt homogent. Likevel er informantene fra ulike miljøer og har forskjellige fritidsinteresser og ulik etnisk- og kulturell bakgrunn. Dette er noen av variablene som har gitt utslag i intervjuene i form av ulike perspektiver, refleksjoner, tanker og erfaringer.

Utvalget mitt består av fem 18-år gamle jenter. Vurderingene jeg har gjort i forbindelse med valg av denne aldersgruppen, som ett av inklusjonskriteriene, omhandler for det første at jeg var ute etter ungdommers tanker, erfaringer og refleksjoner. Utvalget er i slutten av tenårene og står på «startstreken» til voksenlivet. Min vurdering var at evnen til egne refleksjoner blant ungdom i denne aldersgruppen kan antas å være større en tidligere i tenårene. Dette fordi

mennesket stadig er i utvikling og at perspektiver som omhandler eget og andres liv utvider seg jo mer erfaring man har og jo eldre man blir. Disse faktorene kan føre til utfyllende og detaljrike svar i intervjuene. Valget av aldersgruppe dreide seg også omkring temaer som omhandler kropp kan være sensitive, og at slutten av tenårene for noen kan bety at den mest usikre og turbulente fasen knyttet til kropp er forbi. Det at informantene er eldst i det norske skolesystemet betyr at de har lang erfaring med kroppsøvingfaget i skolen. Dette vurderte jeg også som positivt i mitt prosjekt.

Studien min inkluderer fem jenter. Det var først og fremst med bakgrunn i størrelsen på denne masteroppgaven og med tanke på metodevalget mitt at jeg valgte å ta utgangspunkt i et relativt lite utvalg og at jeg begrenset utvalget til ett kjønn. I tillegg har mye forskning vist til at jenter i større grad enn gutter er misfornøyde med eget utseende. Dette så jeg på som en interessant faktor for å få et dypere innblikk i noen unge jenters erfaringer og refleksjoner. Seksualisering av kropp, spesielt rettet mot kvinnekroppen, er stadig et omdiskutert tema i samtiden. Med bakgrunn i dette fant jeg det også spesielt spennende å undersøke unge jenters perspektiver. Kvalitativ forskning har ofte få deltakere og mye informasjon per deltaker (Thagaard, 2013). Dette er også tilfellet i mitt forskningsprosjekt. Hvert intervju hadde til hensikt å gå i dybden omkring temaer som omhandler forskningsspørsmålene og jeg fikk mye informasjon fra hver enkelt informant. Vekten på ulike forståelser og fortolkninger av et fenomen kombinert med et lite utvalg informanter gjør at det ikke er mulig å generalisere funnene ut over det som blir studert (Postholm & Jacobsen, 2018).

## Intervjuprosessen

### Intervjuguide

Det er hensiktsmessig og nyttig å bruke intervjuguide for å strukturere intervjuene (Tjora, 2017). Ifølge Kvale & Brinkmann (2009) er det vanlig at et semistrukturert intervju følger en intervjuguide med overordnede temaer og forhåndsbestemte spørsmål, men at gjennomføringen er preget av fleksibilitet. Intervjuguiden som ble brukt i denne studien følger en standard for semistrukturerte intervjuer. Det vil si at intervjuguiden består av tre faser; oppvarmingsfase, refleksjonsfase og avrundingsfase (Tjora, 2017). Før jeg begynte med utformingen av intervjuguiden satte jeg meg inn i relevant forskning og teori omkring nøkkelbegrepene; kropp, ungdom, kroppsbilde, kroppsidealer, sosiale medier, kroppspress, kroppsøving, normalitet og seksualisering av kropp. Dette gjorde jeg for å skaffe meg nødvendige forkunnskaper slik at jeg kunne utarbeide gode spørsmål. Da jeg begynte å utforme intervjuguiden startet jeg med å

skrive ned temaer jeg mente var relevante for å besvare forskningsspørsmålene. Videre utarbeidet jeg hovedspørsmål og oppfølgingsspørsmål under hvert av temaene. Både spørsmålene og temaene ble endret flere ganger før jeg kom fram til den endelige intervjuguiden. Jeg fikk også tilbakemeldinger og forslag til endringer fra veileder. Temaene som til slutt ble fremtredende var: normalitet og kropp, sosiale medier og kropp, seksualisering av kropp og kropp i kroppsøvingsfaget. Intervjuguiden ble brukt som en ramme i intervjusituasjonen og et hjelpemiddel for at jeg skulle være sikker på at jeg kom gjennom de samme viktige temaene og spørsmålene i alle intervjuene. Under «datainnsamling og de ulike intervjufasene» beskrives de ulike fasene i intervjuguiden.

## Pilotintervju

Kvale og Brinkmann (2015) hevder at forskningsintervju er et håndverk som læres best ved praktisk erfaring. Praktisk erfaring kan gi forskeren bedre evne til å skape en god atmosfære og øke selvtilliten til forskeren i intervjusituasjonen. Jeg øvde på intervjusituasjonen ved å prøve ut spørsmålene og deler av intervjuet på medstudenter og andre bekjente og gjennom et pilotintervju som ble gjennomført med en 17 år gammel jente. Dette var nyttig i form av erfaringer med meg selv i rollen som intervjuer og tilbakemeldinger jeg fikk i etterkant som omhandlet spørsmål og hvordan jeg framstod. Jeg ble tryggere i intervjupraksisen min og tok med meg selvtillit inn i studiens faktiske intervjuer. Dette var viktig for min evne til å være fullstendig til stede i intervjusituasjonen, og for å skape trygge og avslappende rammer for informantene var derfor øving i intervjusituasjonen sentral (Thagaard, 2013). Å utføre pilotintervjuet med en jente som (så og si) befant seg innenfor inklusjonskriteriene i studien så jeg på som hensiktsmessig fordi det ville gjøre intervjusituasjonen realistisk og så lik den faktiske intervjusituasjonen som mulig. Pilotintervjuet ble gjennomført i midten av desember og var til stor hjelp i å avdekke svakheter og mangler i intervjuguiden før datainnsamlingen fant sted i januar. Både noen av spørsmålene i intervjuguiden og noen av artefaktene ble endret etter gjennomføringen av pilotintervjuet.

## Datainnsamlingen og de ulike intervjufasene

Intervjuene ble gjennomført over to dager. Det ble gjennomført tre intervjuer den første dagen og to intervjuer den andre dagen. Dagene for datainnsamlingen foregikk med én ukes mellomrom og hvert intervju varte mellom 40 og 60 minutter. Intervjuene ble gjennomført på skolen hvor informantene går. I samarbeid med kroppsøvingslæreren og informantene selv ble det brukt tid fra friminutt og kroppsøvingundervisning for å gjennomføre intervjuene. For å

skape trygghet og følelse av kontroll for informantene i intervjusituasjonen var informantene med på å bestemme hvor intervjuet skulle finne sted (Tjora, 2017). Vi valgte sammen et grupperom hvor vi kunne snakke uten forstyrrelser. Jeg så det som viktig å «avvæpne» meg selv tidlig i møte med informantene og småpratet med dem i forkant av intervjuene. Jeg introduserte meg selv og snakket «løst og fast» om temaer som ikke hadde med intervjuet å gjøre. Jeg opplevde at informantene «senket skuldrene» og uttrykket gjennom kroppsspråk, blikk-kontakt og verbal kommunikasjon at de var komfortable, og de viste meg tillitt da vi satte i gang med intervjuet. I forkant av intervjuene forklarte jeg informantene eksplisitt at jeg på ingen måte var ute etter noen riktige eller gale svar, og at formålet med spørsmålene var å høre om deres ærlige erfaringer, refleksjoner, tanker, meninger og holdninger.

Under intervjuene gjorde jeg lydopptak. På denne måten visste jeg at jeg ikke ville gå glipp av noe av det som ble sagt, og gjorde at jeg kunne være til stede i øyeblikket og sørge for god kommunikasjon og flyt i samtalen (Tjora, 2017). Informantene fikk på forhånd spørsmål om de samtykket til lydopptak gjennom informasjon- og samtykkeskrivet. Tjora (2017) påpeker at noen informanter vil kunne virke skeptiske, selv om de gir tillatelse til at det benyttes lydopptaker. Lydopptakeren ble plassert relativt diskret på bordet, utenfor informanten og mitt umiddelbare synsfelt. Dette ble gjort med tanke på at den ikke skulle distrahere informantene eller meg selv. Forhåpningen var at informantene skulle «glemme» at det ble gjort lydopptak og den formelle siden ved intervjusituasjonen, og at dette kunne bidra til friere og mer utfyllende svar. I alle intervjuene opplevde jeg at informantene så ut til å gjøre nettopp dette.

Oppvarmingsfasen i intervjuet bestod av konkrete og forholdsvis «enkle» spørsmål. Dette er spørsmål som ikke krever mye refleksjon og som kan oppleves som «uformelle og ufarlige». Disse spørsmålene ga meg, som intervjuer, en anledning til å plassere informanten i relasjon til bakgrunnsvariabler, som deres fritidsinteresser og forhold til sosiale medier. I tillegg kan oppvarmingsfasen skape trygghet for informanten (Tjora, 2017). Artefaktene var ikke en del av oppvarmingsfasen av intervjuet.

Intervjuet gled videre over i refleksjonsfasen. Denne fasen anses som kjernen i intervjuet og er den delen av intervjuet som opptok mesteparten av tiden. Meningen med denne fasen er å stille spørsmål som gjør at informanten går mer i dybden på ulike deler av forskningstemaene (Tjora, 2017). I intervjuguiden forberedte jeg noen overordnede temaer, hovedspørsmål og oppfølgingsspørsmål. Denne måten å organisere intervjuet på følger en modell som kan kalles *tre og gren*. Stammen på treet er forskningsspørsmålene, og grenene representerer temaer og

spørsmålene i intervjuguiden (Postholm & Jacobsen, 2018). Under intervjuene fulgte jeg opp spørsmålene med oppfølgingsspørsmål og mer inngående spørsmål i de tilfellene jeg så det som hensiktsmessig.

Bildene av ulike fremstillinger av kvinnekroppen fra sosiale medier og reklame, som jeg hadde med som artefakter i det semistrukturerte intervjuet, ble lagt fram på bordet mellom informantene og meg selv etter de to første spørsmålene i refleksjonsfasen av intervjuet. Disse spørsmålene lyder som følger:

1. Hva betyr ordet kropp for deg? Kan du si noe om hvilke tanker som dukker opp hos deg når du hører ordet kropp?
2. Mener du det finnes en normal jente- og kvinnekropp, eventuelt hvordan ser den ut?

At disse spørsmålene ble stilt til informantene før artefaktene ble presentert handlet både om å få et innblikk i tankene deres helt uten påvirkningen eller effekten artefaktene kunne ha, og for å kunne sammenlikne tanker som dukket opp hos informantene før og etter visuelle inntrykk. Videre i intervjuet lå artefaktene fremfor oss som en ramme i intervjusituasjonen, eller et verktøy som det først og fremst var opp til informanten om hun ville ta i bruk eller ikke. Svært få av spørsmålene i intervjuguiden henviser direkte til bildene. I gjennomføringen av intervjuene brukte informantene artefaktene på ulikt vis. Noen av informantene brukte bildene aktivt for å sette ord på tankerekkene sine, de rettet blikket ofte mot bildene, pekte og brukte de som eksempler når de reflekterte omkring erfaringer, holdninger eller meninger de hadde. To av informantene var mindre opptatt av bildene og brukte disse kun for å svare på de spørsmålene hvor jeg direkte viste til artefaktene på bordet.

I avrundingsfasen av intervjuet forsøkte jeg å normalisere situasjonen mellom intervjuer og informant (Tjora, 2017). I denne delen av intervjuet spurte jeg om det var noe informantene ville tilføye eller endre på i forhold til det de hadde svart, og om de hadde noen spørsmål. Til slutt var det relevant å snakke om hvordan forskningsprosjektet skulle tas videre, hva som ville skje med dataene fra intervjuet og informere om hvordan og hvem informantene kunne henvende seg til ved eventuelle spørsmål. Denne informasjonen ble også gitt skriftlig til informantene i form av informasjon- og samtykkeskriv i forkant av datainnsamlingen.

Fortrolighet mellom intervjuer og informanter kan etableres og man kan innarbeide tillitt i løpet av en intervjusituasjon (Tjora, 2017). Selv om alle informantene var forskjellige på mange områder og hadde ulike personligheter opplevde jeg en slik form for fortrolighet og tillitt i alle intervjuene. Informantene hadde mye på hjertet og virket komfortable med å snakke om det



som falt dem inn av tanker i øyeblikket. Dette kan skyldes flere faktorer, som for eksempel: øving i intervjusituasjonen, fokus omkring det å skape trygg atmosfære, tydelig informasjon om databehandlingen, «enkle» oppvarmingsspørsmål, eller personlige egenskaper som at informantene kan ha opplevd meg som genuin og varm.

Under intervjuene var jeg opptatt av at informantene skulle snakke så mye som mulig. Jeg var fokusert på å ikke avbryte dem når de var i tale, gi dem tid til å tenke og gi oppmuntrende nikk eller si «Mmm» for å signalisere at de hadde min oppmerksomhet og kunne fortsette å snakke (Postholm & Jacobsen, 2018). Jeg benyttet meg ofte av en strategi som handler om å ikke være redd for stillhet i samtale, som kan gi informantene rom til ettertanke, til å fortsette på tankerekken sin eller tilføye noe. Jeg opplevde det som fruktbart å holde på denne stilheten en stund før jeg stilte oppfølgingsspørsmål eller mer inngående spørsmål om det de hadde fortalt. Ofte fortsatte informantene på det de snakket om etter et øyeblikk med stillhet, og ga på denne måten mer utfyllende og detaljrike svar uten innblanding fra meg. Dersom informantene ikke hadde mer å si om temaet eller spørsmålet på egenhånd var dette ofte åpenlyst for meg som intervjuer fordi de avsluttet det de sa med en konkluderende setning, eller at de eksplisitt sa at de ikke hadde mer å si eller at de ikke visste hva mer de skulle si. Dette ble mine «hint» til å fortsette med neste spørsmål, stille oppfølgingsspørsmål eller mer inngående spørsmål omkring det informantene hadde snakket om. Noen eksempler på inngående spørsmål jeg tok i bruk under gjennomføringen av intervjuene er: «Kan du gi eksempler på dette?», «Kan du fortelle mer om dette?», «Kan du utdype hva du mente når du sa (...)?», «Det var interessant, kan du si litt mer om det?», «Hva følte du på da (...)?». Disse type spørsmålene ble stilt med en nysgjerrig tone og jeg fokuserte på å ikke virke konfronterende eller ledende på informantene. Jeg forsøkte i stor grad å unngå oppfølgingsspørsmål og inngående spørsmål som førte til ja/nei svar. Unntaket fra dette var de gangene jeg forsøkte å få bekreftelse på om jeg forsto det informanten hadde fortalt riktig.

## Databehandling og analysearbeid

I dagene etter datainnsamlingen begynte jeg med transkripsjonsarbeidet. Jeg var opptatt av å gjøre transkripsjonene i kort tid etter selve intervjusituasjonen. Dette var fordi jeg syntes det var viktig å ha hele situasjonen; stemningen i rommet, kroppsspråk og uttrykk, friskt i minnet. På denne måten kunne minnet fra situasjonen, lydopptak og notater (som ble gjort underveis og i etterkant av hvert intervju) supplere hverandre og til sammen danne en så nøyaktig som mulig beskrivelse av svarene til informantene. Notatene brukte jeg for eksempel til å skrive inn i

transkripsjonen hvilke bilder elevene pekte på i ulike svar. Alt datamaterialet ble transkribert manuelt. Ved manuell transkribering skrives tale om til tekst av forskeren selv. På denne måten ble jeg godt kjent med materialet, og dannet meg et bilde av interessante koder, temaer og kategorier i forkant av selve analysearbeidet (Tjora, 2017).

Thagaard (2013) skriver at det å tolke resultatene i datamaterialet innebærer å reflektere over empiriens meningsinnhold. På den ene siden kan måten dataene tolkes knyttes til den teoretiske forankring min og på den andre siden kan tolkningene knyttes til de tendenser og sammenhengene som jeg vurderte under analysen av dataene. Slik kan forskningsprosessen beskrives som en veksling mellom induktive og deduktive faser. Det foregår både inspeksjon av dataene og utvikling av ideer fra overordnede teoretiske perspektiver. Tolkningene av datamaterialet i dette forskningsprosjektet er gjort ved bruk av slike deduktive og induktive faser. Denne måte å analysere datamaterialet på kalles gjerne stegvis deduktiv-induktiv metode (Tjora, 2017).

I arbeidet med analysen av empirien i studien benyttet jeg meg av en form for kategoribasert eller tematisk analyse. Denne metoden ble brukt som verktøy for å organisere og sortere datamaterialet. Sortering av datamaterialet under ulike kategorier og temaer foregikk i databehandlingsprosessen som en del av det å arbeide både deduktivt og induktivt. Jeg startet denne arbeidsprosessen med å se på transkripsjonene av intervjuene etter tur og opprette ulike koder; ord eller uttrykk som beskriver avsnitt eller mindre utsnitt fra datamaterialet (Tjora, 2017). Hele datamaterialet ble gjennomgått på denne måten. Jeg beholdt kodene fra den første transkripsjonen inn i de neste, og la til flere koder der det trengtes. Jeg endte opp med en liste med koder. Videre forsøkte jeg å se de ulike kodene opp mot det teoretiske rammeverket og bakgrunnen for studien, og dannet nye koder. Det foregikk en induktiv prosess gjennom flere steg der jeg beveget meg fra rådata til funnene i studien, samtidig som det foregikk en deduktiv prosess hvor jeg sjekket fra det teoretiske til det empiriske. Jeg benyttet meg av dataanalyseverktøyet NVivo i denne delen av arbeidet. Verktøyet gjorde det enkelt å holde oversikt over de ulike kodene og underkodene jeg laget underveis og det var lett å gjøre endringer, legge til og fjerne utsnitt etter hvert som jeg arbeidet meg gjennom datamaterialet.

Fangen (2004) vektlegger hvordan en hermeneutisk tilnærming kan føre til tolkninger på flere plan. Fortolkninger på første plan handler om at jeg, som forsker, fortolker hva som skjer gjennom egen deltakelse i intervjuet, og tolkningene er knyttet til kommunikasjon med

informanten. Fortolkninger på det andre planet dreier seg omkring mine tolkninger av en virkelighet som allerede er tolket av informantene. Tolkningene bygger her på egen forståelse, men går videre til å trekke inn et nivå som gjenspeiler teoretiseringen min. Fortolkninger som skjer i tredje plan knyttes til mine tolkninger av handlinger ut fra teorier som fremhever handlingens skjulte eller underliggende betydning. Tredjegradsfortolkninger forsøker på denne måten å avdekke handlingers «egentlige» eller underliggende mening (Thalgaard, 2013). Disse ulike planene av fortolkning kan knyttes til den pendlingen jeg befant meg i, mellom induktiv og deduktiv metode, eller mellom det man kan kalle erfaringsnære- og erfaringsfjerne begreper. Her er de erfaringsnære begrepene den forståelse som informantene selv brukte om sine handlinger, erfaringer eller meninger. De erfaringsfjerne begrepene knyttes til de teoretiske perspektivene i studien (Thalgaard, 2013). Fortolkningene som de erfaringsfjerne begrepene gir uttrykk for går utover den forståelse informantene selv har av sine handlinger. Min tolkning av meningsinnholdet et utsagn eller en handling kan inneha innebærer på denne måten dobbel hermeneutikk. Jeg fortolker en virkelighet som allerede er fortolket av de som deltar i den samme virkeligheten (Thalgaard, 2013).

## Etiske betraktninger

Etiske problemstillinger preger hele forløpet i en intervjuundersøkelse (Kvale og Brinkmann, 2015). Å reflektere omkring etiske spørsmål knyttet til forskningsprosjektet har vært en stor del av prosessen, både før, under og etter datainnsamlingen. Generelt er forskningsetikken først og fremst knyttet til at informantene ikke skal komme til skade (Tjora, 2017), og krav til informert samtykke, krav til privatliv og krav til å bli korrekt gjengitt er de tre grunnleggende kravene som må overholdes av forsker ovenfor det/de som forskes på i Norge (Postholm & Jacobsen, 2018). Samtykket til informantene skal være frivillig, uttrykkelig og informert (Postholm & Jacobsen, 2018). Informantene i dette forskningsprosjektet fikk utdelt informasjons- og samtykkeskriv to uker før selve intervjusituasjonen fant sted. Informantene hadde på denne måten god tid til å lese og gjøre seg forstått med hva deltakelsen deres innebærer og hva prosjektet omhandler. I forkant og i etterkant av intervjuene gjennomgikk jeg muntlig med informantene formålet med prosjektet, sikring av konfidensialitet og anonymisering, hvordan dataene oppbevares, når lydopptak og transkripsjoner slettes, kontaktinformasjon og at de kan trekkes seg fra studien når som helst, om de skulle ønske det. Forskningsprosjektet ble meldt til NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelige Datatjeneste) og ble godkjent før gjennomføringen av intervjuene fant sted (se vedlegg).

## Sensitive temaer

Tjora (2017) skriver at de fleste informanter vil synes det er greiere med en en-til-en samtale dersom intervjuet rommer ømfintlige temaer. Denne studien omhandler elevenes erfaringer og refleksjoner omkring temaer som kropp, kroppsidealer, kroppsbilde og identitet. For mange vil dette kunne være sensitive områder. Jeg opplevde at en-til-en-intervju var med på å skape trygge rammer omkring temaene intervjuet inneholdt og at informantene viste fortrolighet ovenfor meg i svarene sine. Konfidensialitet og personvern gjennom hele prosessen har vært viktig, samt nøye oppbygging av intervjuguide hvor etiske og sensitive aspekter ved temaer og spørsmål er gjennomtenkt.

Etiske dilemmaer i intervjusituasjonen var særlig knyttet til mine avveininger om hvor personlig og nærgående spørsmål jeg kunne stille informantene. Jeg ville vise respekt og beholde den trygge og avslappede atmosfæren som oppstod i intervjuene, samtidig som det var interessant å stille dypere og mer nærgående oppfølgingsspørsmål i noen sammenhenger. Det etiske prinsippet om at deltakerne i forskningsprosjektet ikke skal komme til skade på noen måte stod sterkt hos meg i disse avveiningene. Jeg var oppmerksom på hvilke konsekvenser spørsmålene jeg stilte kunne ha for informantene, og i de situasjonene jeg merket at informantene nølte, var usikre eller ukomfortable innledet jeg alltid spørsmål med fraser som; «dersom du føler deg komfortabel med det, kan du fortelle litt om ...», for å understreke at det var fullstendig opp til dem hva de ønsket å dele. Reaksjoner og non-verbal kommunikasjon informanten formidler kan gi forskeren en pekepinn på at spørsmålene er vanskelige eller spesielt sensitive. Betydningen av disse signalene som formidles uten ord kan kalles intervjusituasjonens *skjulte sider* (Thagaard, 2013). Under intervjuene var jeg opptatt av å være observant ovenfor disse sidene. Den ene informanten la for eksempel plutselig armene i kors og satte seg bakover på stolen i samspill med nølende verbale svar. Dette tolket jeg som at informanten beskyttet seg selv og var usikker. Kanskje jeg hadde trådt inn på et tema som kunne være sensitive for henne? Det er viktig at intervjuet legges opp på en måte som bevarer informantens integritet (Thagaard, 2013). I situasjonen styrte samtalen inn på neste spørsmål i intervjuguiden, og stemningen ble raskt avslappet og fortrolig igjen.

## Forskerrollen i intervjusituasjonen

Intervjusituasjonen representerer en sosial interaksjon mellom forskeren og informanten. Det er derfor viktig med refleksjon omkring hvordan informantens reaksjoner kan være knyttet til hvordan jeg fremstod for dem i forskerrollen (Thagaard, 2013). Den tilliten og troverdigheten

som kan oppnås i intervjusituasjonen gir grunnlag for at informanten kan fortelle åpent om sine erfaringer. Både mine personlige egenskaper og ytre kjennetegn som kjønn, alder og sosial bakgrunn kan påvirke hvordan jeg fremstår for informanten (Thagaard, 2013). Det er kun utsagnene til informantene jeg har å jobbe med som empiri i studien, det er derfor sentralt å reflektere over om disse utsagnene representerer inderlighet, og om det sier noe om informantens utover intervjuet (Tjora, 2017).

Et viktig spørsmål jeg stilte meg selv i forkant, underveis og i etterkant av intervjusituasjonene er hva jeg som forsker kan komme til å representere for informantene. Informanter kan ofte assosiere forskeren med en kategori som de har kjennskap til fra før, som for eksempel lærerrollen eller en lederrolle. For at slike assosiasjoner ikke skulle virke forstyrrende på intervjuet, forsøkte jeg å forhandle fram en intervjurolle som var mer hensiktsmessig (Thagaard, 2013). Jeg presiserte tydelig formålet med intervjuet, at jeg ikke testet kunnskapene deres og at jeg kun var interessert i deres ærlige erfaringer og tanker. Jeg forsøkte også å føre avslappede samtaler med informantene i forkant av intervjuene. Dette gjorde jeg først og fremst for at informantene skulle «senke skuldrene» og ikke anse meg som en autoritet, en lederskikkelse eller som en voksenperson de var i opposisjon til. Hensikten var å minimere avstanden mellom informanten og meg i forskerrollen (Thagaard, 2013). Jeg småsnakket med informantene om hverdagslige ting som hvilke planer vi hadde til helgen, osv. Jeg fortalte informantene hvor gammel jeg var og kledde meg uformelt til intervjuene. Dette var for å minimere avstanden mellom oss, for å skape avslappet stemning og en uformell kontakt.

Erfaringsnære og erfaringsfjerne begreper var også noe jeg var svært bevisst på i intervjusituasjonen. Det kan være et problem at forskeren bruker begreper som informantene selv ikke ville benyttet eller som de kanskje ikke forstår. Dette kan styre hvordan informanten ordlegger seg og skape avstand mellom informant og forsker (Tjora, 2017). I intervjuguiden arbeidet jeg derfor spesielt mot å bruke enkelt og «allment» språk i spørsmålene. I forkant av intervjuene presiserte jeg for informantene at de kunne spørre meg om å gjenta spørsmål eller forklare dersom det var noe de ikke forsto.

Tjora (2017) skriver at det er vanskelig å komme utenom problemet at informantene forsøker å svare «riktig» på spørsmålene, på en måte som gjør at det fremstår i et godt lys i forskerens prosjekt. Gjennom hele intervjuprosessen har det vært viktig for meg å være oppmerksom på at både spørsmål og artefakter ikke skulle virke *ledende* på informantene. Spørsmål og artefakter skal være verktøy som gjør at informantene får tilgang til sine egne tanker, erfaringer

og refleksjoner. Informantene burde ikke, bevisst eller ubevisst, lete etter svar som passer inn i noe de oppfatter at forskeren vil ha tak i. Ledende spørsmål eller artefakter kan føre til bias i funnene. Dette er en av grunnene til at jeg brukte lang tid på å utarbeide intervjuguide og til å velge ut artefakter. I tråd med Goffmans teori om selvpresentasjon, kan måten informantene forteller om livene sine på både være rettet mot hvordan de ønsker å bli forstått, og hvordan de ønsker å forstå seg selv (Thagaard, 2013). Jeg forsøkte å stille meg helt åpen til informantene og møte dem der de var, uten at mine egne verdier eller min egen forforståelse skulle prege intervjusituasjonen. Dette var viktig for å ikke skape en fordømmende intervjusituasjon. Jeg ønsket at informantene skulle kjenne at rommet var åpent for alle tanker de skulle ha. Jeg gjorde vurderinger om hvorvidt informantene følte seg underordnet i forhold til meg underveis i intervjuene. En måte å gjøre dette på er å legge merke til hvordan informantene håndterer intervjusituasjonen (Thagaard, 2013). Jeg la merke til at alle informantene, på sin måte, så ut til å ha en selvstendig posisjon i intervjuene. De ga utfyllende svar og fulgte egne tankerekker, og dersom de opplevde at jeg hadde misforstått hva de mente eller at de ikke hadde uttrykt seg på den måten de ønsket, argumenterte de videre eller fortalte at det ikke var akkurat slik de mente det.

«Når forskeren og informanten er av samme kjønn gir det et grunnlag for en felles forståelse» (Thagaard, 2013). Informanten kan komme med utsagn som refererer til kunnskap som kan virke implisitt innenfor samme kjønn. Det at jeg er av samme kjønn som informantene i denne studien vurderer jeg som gunstig, spesielt med tanke på informantenes utfyllende svar. Det kom tydelig fram i noen av intervjuene at informantene henviste til kunnskap «vi som kvinner» har når det kommer til visse områder omkring kroppen. Dette kunne være alt fra hvordan kroppen kan føles når man menstruerer til at de refererte til kommentarer omkring kvinnekropper på sosiale medier som «alle kvinner» har kjennskap til. Informantene kunne komme med utsagn som «du vet hvordan det er ...» eller «for oss jenter ...». Dette var også tydelige signaler for meg om at informantene ikke nødvendigvis følte stor avstand til meg i forskerrollen. Jeg tror dette var spesielt hensiktsmessig med tanke på tematikken i studien, som for noen kan være sårt, vanskelig eller ukomfortabelt å snakke om.

## Introduksjon av informanter

Empirien i denne masteroppgaven er basert på intervjuer med fem 18 år gamle jenter som er elever i tredjeklasse på studiespesialiserende videregående. Jeg vurderer det som hensiktsmessig å introdusere de ulike informantene før presentasjon av funn og diskusjon. Dette gjøres for å enklere kunne skille informantene fra hverandre og for å få et tydeligere bilde av deres erfaringer, refleksjoner og opplevelser. Introduksjonen er basert på det informantene delte om seg selv og hvordan jeg oppfattet informantene før, under og etter intervjuet.

### *Amanda*

«(...) jeg tror også at vi mennesker forfalsker veldig mye på sosiale medier. Vi viser en falsk side av oss når vi er der; viser at vi er glade hele tiden og ting som egentlig ikke er sant da.»

Amanda fremstod som en reflektert jente som er åpen og direkte i sine holdninger, meninger og erfaringer. Hun lever en aktiv hverdag hvor hun liker å trene på treningssenter. Hun mener trening er viktig for helsen og snakket både om fysiske og psykiske fordeler ved trening. Amanda oppga at hun bruker omtrent fire timer per dag på sosiale medier og at tidsbruken har sunket den siste tiden fordi hun har forsøkt å være mer bevisst på å bruke mindre tid på telefonen. Amanda fortalte at hun har aktive brukere på Instagram, Snapchat, Tiktok og Facebook, og hun legger ofte ut bilder. I kroppsøvfaget trives Amanda godt, men hun fortalte om at hun ser at flere av jentene i klassen ikke trives og velger å ikke delta. Amanda snakket også om at hun gjerne kunne ønske et mer variert innhold i kroppsøvfagundervisningen.

### *Sara*

«(...), ja jeg får jo hele tiden kommentarer liksom, sånn: «oi, du er flat», men på tull, men det er jo likevel ikke greit synes jeg da, å kommentere på hverandres kropp.»

Sara ga uttrykk for at hun var litt usikker i begynnelsen av intervjuet, men etter oppvarmingsdelen slappet hun mer av og framsto genuin og ekte da hun fortalte om egne erfaringer og tanker. Sara er aktiv på de fleste sosiale medier; Instagram, Tiktok, Snapchat og Facebook, men sier at hun ikke legger ut noe på mediene selv. Hun liker å være aktiv for å følge med på hva som skjer, men føler seg ikke komfortabel med å legge ut egne bilder eller videoer. Sara forklarte at hun har slettet de ulike applikasjonene flere ganger, men at hun alltid laster de ned igjen. Under intervjuet reflekterte Sara over at hun egentlig ikke synes sosiale medier er

viktig i hverdagen, men at hun samtidig ofte bruker fem timer eller mer på sosiale medier per dag. Sara fortalte at hun ikke har noen spesielle fritidsinteresser. Tidligere trente hun litt, men hun sluttet fordi hun ikke ønsker å bruke tiden sin på det. I kroppsøvningsfaget trives ikke Sara. Hun kjenner seg ukomfortabel og føler at kroppen hennes er på utstilling i timene. Sara skifter på doen inne i garderoben før og etter kroppsøvningsundervisningen.

### *Mira*

«(...) Skal jeg være ærlig så går mesteparten av tiden min på sosiale medier. Det er jo mye Snapchat, Instagram og Tiktok. (...)»

Jeg opplevde Mira som en sprudlende jente, som hadde mange reflekterte tanker og holdninger omkring de ulike temaene under intervjuet. På fritiden bruker Mira tiden sin på å jobbe og å være sammen med familien og venner. Hun liker også å trene på treningssenter innimellom. Mira forklarte at hun bruker mye tid på sosiale medier, og det er Snapchat, Instagram og Tiktok hun vier mesteparten av tiden til. I gjennomsnitt trodde hun at hun bruker mellom fire og fem timer på sosiale medier per dag. Mira fortalte at hun trives godt i kroppsøvningsfaget på skolen, og at det er en del av skoledagen hvor hun kan koble av fra de teoretiske fagene og være mer praktisk og aktiv. Dette liker hun godt.

### *Line*

Man vil jo se bra ut når man er på stranda, når man legger ut bilder, og man stresser over at man kan liksom ikke ha fett på magen, og man kan ikke ha flat rumpe og sånne ting. At du liksom, at du vil ikke at folk skal snakke om et bilde du for eksempel har lagt ut. Eller en dag du var på stranda, at folk skal si sånn «hun var ikke digg i bikini» eller noe sånt.

Line framstod som moden, ærlig og konkret. Hun fortalte at hun har aktive brukere på Tiktok og Snapchat. Snapchat bruker hun kun for å avtale ting med venner, mens Tiktok beskrev hun som det sosiale mediet hun bruker mest tid på, omtrent to timer per dag. Selv om Line har brukere på to sosiale medier, liker hun ikke å legge ut innlegg selv. På fritiden fortalte Line at hun er glad i å «henge» med venner og at hun gjennomfører noen treningsøkter per uke. Hun forklarte at hun trener fordi det gir henne mer energi og på grunn av utseende. Hun vil ha «bra kropp», som hun videre beskrev som en kropp med tynn mage og stor rumpe. Line fortalte at hun tenker svært mye på egen og andres kropp og utseende i hverdagen. I kroppsøvningsfaget trives Line, men i garderoben skifter hun på do.



## *Jasmine*

(...) man tenker jo også at det her er ganske normalt (tar opp bildet av influencer Sofie Karlstad), siden man ser så mye av det. Ikke sant. Det er jo overalt. Alle legger ut sånne bilder liksom. Og da tenker man kanskje at det her er litt mer unormalt (peker på bildet av influencer Martine Halvorsen).

Jasmine opplevdes som en livlig og åpen jente som hadde mye på hjertet. På fritiden jobber hun, er opptatt av å tilbringe tid sammen med venner og bruker ofte mye tid på sosiale medier. Sosiale medier oppleves som svært viktig for Jasmine, og hun har aktive brukere på Snapchat, Instagram, Tiktok, Facebook og Jodel. Jasmine sjekket skjermtiden sin og hvor mye tid hun bruker på sosiale medier mens vi satt i intervjuet. Hun fant ut at hun hadde vært på sosiale medier 49 timer i løpet av den siste uka, noe som tilsvarer syv timer per dag. Hun oppga at på det meste var hun på sosiale medier i totalt 12 timer på en dag. I kroppsøvfaget trives Jasmine, men hun fortalte samtidig at hun er glad for at hun ikke har kroppsøving sammen med sine nærmeste venner, særlig med tanke på garderobesituasjonen.

## Presentasjon av funn

Funnene i denne studien tar utgangspunkt i hvilke refleksjoner og erfaringer et utvalg tenåringsjenter gjør seg omkring de tre forskningsspørsmålene:

1. Hvilke refleksjoner gjør utvalget omkring fremstillinger av kropp i sosiale medier?
2. Hvilke tanker har utvalget om kvinnelige kroppsidealiser i samtiden og om eget og andres kroppsilde?
3. Hvilke erfaringer og refleksjoner har utvalget omkring kropp i kroppsøving?

Gjennom tematisk analyse av datamaterialet er funnene delt inn i fire hovedkategorier med tilhørende underkategorier. Noen av kategoriene flyter over i hverandre, som for eksempel underkategorien «Medier – kommentarer og likes» og hovedkategorien «Sosiale medier». I et prosjekt som dette vil det være naturlig at noen kategorier krysser hverandre fordi man studerer fenomener i menneskers livsverden.

Hovedkategorier	Underkategorier
Kropp og kroppsidealiser	<ul style="list-style-type: none"><li>- «En bra kropp»</li><li>- Idealkropp og normalkropp</li><li>- «Beautiful is good»</li><li>- Den plastiske kroppen</li></ul>
Kroppsfokus og de signifikante andre	<ul style="list-style-type: none"><li>- Familie</li><li>- Jevnaldrende og «hva gutter synes er fint»</li><li>- Medier – kommentarer og likes</li></ul>
Sosiale medier	<ul style="list-style-type: none"><li>- Selvpresentasjon</li><li>- Filter, redigering og retusjering</li><li>- «Det perfekte»</li></ul>
Kropp i kroppsøving	<ul style="list-style-type: none"><li>- Innhold i undervisningen</li><li>- Garderobesituasjon og dusjing</li></ul>

Tabell 1 Studiens funn: hovedkategorier og underkategorier

## Kropp og kroppsideal

### «En bra kropp»

I begynnelsen av intervjuene fikk informantene spørsmål om hva de tenker på når de hører ordet kropp, og om hva de tenker kropp er. Informantene hadde ulike svar på dette spørsmålet. Noen av begrepene som er fremtredende i informantenes beskrivelser er: «en bra kropp», «sunn kropp», «vanlig kropp», «forskjellige kroppsfasonger», «slik andre ser deg ved første øyekast», «det man bruker hver dag». Da informantene forklarte hva de tenker på i forbindelse med ordet, beskrev de det ytre utseende, slik andre ser på deres kropp eller slik de selv ser på egen eller andres kropper. Som et eksempel fortalte Line at hun tenker på kropp slik:

«Ehm ... at man vil ha en bra kropp, kanskje. Ja, jeg vet ikke. At man har lyst til å se bra ut liksom.»

Tre av informantene beskrev kropp som noe knyttet direkte til seg selv. Amanda sa at hun tenker mest på sin egen kropp og det første Jasmine sa var at hun først og fremst tenker på seg selv, i forbindelse med ordet. Mira sa at hun tenker kropp er noe veldig personlig. Videre beskrev hun det slik:

Det er deg. Altså du, sånn du ser ut, sånn du blir identifisert. Eh... det er slik andre ser deg ved første øyekast. Eh... ja, det er slik du blir dømt nesten. Fordi om du går på gata så ser ingen personligheten din, men de ser kroppen din og utseende ditt.

Sara forklarte at kroppen er det vi bruker hver dag og hun la vekt på at det finnes flere ulike kroppsfasonger og at disse kroppsfasongene utgjør forskjellige typer kropper. Jasmine snakket også om forskjellige «type» kropper. Innledningsvis i intervjuet fortalte hun at hun har begynt å trene på treningssenter nå for å jobbe mot å få sommerkroppen. Alle jentene koblet det å trene mot å ha eller få en «viss type kropp». Mira sa at hun trener for å holde seg i form og for «å fokusere på ting hun vil fikse på». Line sa hun trener på grunn av utseende, og hun utdypet dette ved å si at hun ønsker «å se bra ut, ha bra kropp og sånne ting». Amanda var opptatt av at hun tenker på det å ha en «sunn kropp» når hun tenker på kroppen.

### Idealkropp og normalkropp

Alle informantene brukte både begrepene ideal og idealkropp, og vanlig kropp og normal kropp. I løpet av intervjuene koblet informantene fenomenene ideal og normalitet til hverandre. Fire av informantene understreket at de selv ikke ser på én spesifikk type kropp som det «normale»,

at de er klar over at det finnes mange ulike kroppsfasonger og at mennesker er forskjellige. Samtidig påpekte de eller ga uttrykk for en holdning som peker i retning av at samfunnets idealkropper også kan forbindes med det som anses for å være normaliteten. Sara satte ord på dette slik:

Jeg tenker alle kropper er normale egentlig. Man er jo helt forskjellige. Eh... men så føler jeg samtidig at det blir på en måte ofte, hva heter det? Ehm... at ofte kan det virke som idealet er liksom, ja jeg vet ikke helt hvordan jeg skal si det, men den typisk slanke kroppen eller ikke alltid, men noen ganger liksom. Ja, at det blir på en måte sett på som det normale, eller det som er bra liksom.

På liknende måte beskrev Mira sammenhenger mellom hva som sees på som normalt og idealkroppen:

Altså normal og normal. Jeg tror det har blitt veldig mye sånn typ hvordan idealkroppen skal se ut, eh... nå per dags dato. Og det har blitt mer press på å ha en viss størrelse på rumpa, puppene, magen, høyden, så det er jo ... det har jo blitt en slags ja ... at man må ha visse ting.

Alle informantene peker mot hverdagen på sosiale medier i denne forbindelse, og Mira beskrev det slik:

Og når du blar ned på sånn, på bilder og sånn, så kommer det mer slike kropper, hvor man da anser det som normalt, og at mange har det liksom, bare fordi det dukker opp på typ Instagram eller Facebook, eller reklamer for så vidt. Og da blir det kanskje sett på, på en litt sånn mer normal måte da. Men det er jo egentlig ikke det. Så det er jo litt dumt.

Informantene ble spurt om det var noen av kroppsbildene (artefaktene) fremfor seg som de anså som mer normale enn andre. Her var informantene delt. Amanda var klar i sin tale om at hun ikke så på noen av kroppene som mer normale enn andre:

Det er ikke noe fasit på om noe er en normal kvinnekropp eller ikke. Jeg synes det er tåpelig at folk kommer med sånne artikler der de skriver om at kvinner skal se sånn ut, og ditten datten... Det er tull. Alle har forskjellige kropper og vi ser forskjellig ut. Ikke menn og ikke kvinner ser like ut på noen som helst måte liksom, vi alle er forskjellige!

Line reflekterte over at hun tror det er mange som ser på kroppen slik den for eksempel fremstår på bildet av influencer Sophie Elise og influencer Sofie Karlstad som det normale. Hun begrunner dette med at det er mest slike bilder av kropp man, særlig som ungdom, blir presentert for i hverdagen på sosiale medier:

(...) folk forventer jo at du skal se ut som de på sosiale medier. Det er jo de man får opp mest, sånn på Tiktok og sånn også, så er det jo mest de peneste man får opp. Og da er det jo bare det man sitter og ser på hele tiden, og da tenker man jo at det er sånn det skal være. Man får lyst til å være sånn óg.

Jasmine var mer tydelig enn de andre informantene på at hun selv anså en viss type kropp som mer normal enn andre. Hun brukte begrepene standard jentekropp og normal kropp i det hun utdypet hva hun tenker kropp er. Videre spurte jeg henne om hun kunne forklare hva hun ser på som en standard jentekropp eller en normal kropp og hun svarte at:

«Jeg føler det er ganske meg. Eller sånn, jeg er ikke tjukk hvert fall. Ehm ... helt vanlig sånn, ja. (...). Jeg har jo en normal jentekropp jeg. Og det er jo ikke normalt å være overvektig.»

Jasmine fokuserte i stor grad på overvekt eller det «å være tjukk» som et avvik fra det normale og referer til egen kropp som et eksempel på en normal jentekropp. Tre av de andre informantene nevner også «å være overvektig», «tjukk» eller «ha litt ekstra fett på kroppen» som noe som blir ansett som unormalt.

Jasmine reflekterte videre, i likhet med de andre informantene, over hvilke kroppsbilder andre ungdommer og samfunnet generelt ser på som mer normale enn andre, og hvorfor:

Det her er ganske normalt (tar opp bildet av influencer Sofie Karlstad), siden man ser så mye av det. Ikke sant. Det er jo overalt. Alle legger ut sånne bilder liksom. Og da tenker man kanskje at det her er litt mer unormalt (peker på bildet av influencer Martine Halvorsen).

Informantene beskrev dagens kroppsideal for jente- og kvinnekroppen på samsvarende måter. Det er tydelig at tynnhetsidealet fremdeles er fremtredende og samtlige informanter brukte begrepet «smal midje» for å beskrive idealet. Samtidig beskrev informantene at man som kvinne også helst skal ha former; brede hofter, stor rumpe og litt pupper, se trent og «fit» ut og at man ikke skal være for høy eller for lav. Følgende sitater fra Mira, Line og Jasmine gir

eksempler på at beskrivelsene av det kvinnelige kroppsidealet rommer mer enn kroppsform og vekt, og at det ideelle utseende beskrives svært detaljert:

Mira:

Eh ... Jeg tenker vel sånn typ normal høyde, sånn 165-170 liksom, slank, liten ... Det er jo ikke sånn at folk har lyst til å være alt for høye heller, for det blir også sett på som typ unormalt tydeligvis. Men eh ... typ smal midje, store bryster, stor rumpe, tynne ben, jaw line, store øyne, jeg vet ikke ... det er liksom mye man kan ... ja.

Line:

På en måte smale skuldre og liten, generelt, ikke så veldig høy, og tynne armer og store pupper tenker ikke jeg på som så viktig. Det har ikke vært så mye press på det i det siste, tror jeg. Men tynn mage og smal midje og bredere hofter og stor rumpe, og nødvendigvis ikke så store lår, selv om rumpa er stor. Og små hender og små føtter.

Jasmine:

Ehm ... skal vi se. Hår, masse volum, og pene bryn og fine øyne, og liksom porefri hud og sånn. (...) Så kanskje ... altså jeg skulle gjerne hatt større rumpe liksom. Og smal midje. Så man vil jo være slim, slim, thick liksom, hvis du skjønner.

Det var klar enighet blant informantene når det kommer til hvilke artefakter som likner de kvinnelige kroppsidealene mest. Bildene det ble pekt på og snakket om av samtlige informanter var av influencer Sophie Elise, influencer Sofie Karlstad, modell og influencer Kendall Jenner og det retusjerte reklamebildet.

Informantene ga uttrykk for at det å ha et negativt forhold til egen kropp eller å være misfornøyd med kropp og utseende er normalt. Dette kom blant annet til uttrykk gjennom at ingen av informantene selv kunne se for seg å være tilfreds eller fornøyd med egen kropp, og at de mente man alltid kunne finne «ting å forbedre» eller «fikse» på kroppen eller utseende. Jentene satte også ord på en slik normativ kroppsmisnøye gjennom å beskrive samtaler med venner hvor de kommenterer «forbedringspotensialer» ved egen og andres kropp.

## Beautiful is good

Sier kropp og utseende noe om hvordan vi er som mennesker? Gjennom intervjuene kom det fram at ulike kroppsfasonger eller utseende representerer ulike verdier for informantene. Det å se ut på en viss måte assosieres med ulike typer personlighetstrekk eller en viss type livsstil.

Mest eksplisitt og tydelig kom dette fram i Jasmine sine refleksjoner:

Mens sånn hvis det er nye mennesker og sånn så legger man merke til ... kanskje scanner personen litt, og ... Ja det høres helt ... men ja at du ser på personen fra topp til tå liksom. For det er jo ... hvis du har en veldig bra kropp så sier det jo også masse om deg som person, ikke sant. (...) Men hvis du har en veldig fin kropp så spiser du ofte sunt, eller spiser variert og sånne ting, og du klarer å trene, ikke sant. For det er jo veldig mange som begynner å trene litt, også daffer de helt av, ikke sant. (...) Og man vil jo ... eller ofte tenker man sånn at «oi, hun er skikkelig tjukk og spiser bare dritt og ...» sånne ting.

Line snakket også om hvordan man kan tenke at ulike kroppsfasonger uttrykker ulike kvaliteter eller verdier. Hun brukte artefaktene for å eksemplifisere hva hun mener:

Sånn som hun (peker på toppidrettsutøver Therese Johaug) skjønner man jo at trener mye, at hun er en treningsperson. Og at hun (peker på influencer Martine Halvorsen) bryr seg kanskje ikke like mye om det, men hun er fortsatt komfortabel og ... eh ... og sånn som Sophie Elise tenker man kanskje at hun er en som bryr seg veldig mye om hva andre tenker, siden hun har gjort så mye med utseende sitt.

Amanda koblet kroppsfasong til kroppsspråket vårt og signaler man sender til omverden. Hun reflekterte omkring at hun har observert overvektige mennesker som uttrykker usikkerhet og skam gjennom kroppsspråket sitt, og atletiske og tynne mennesker som etter hennes tolkninger gir uttrykk for selvtillit og stolthet:

Og jeg har jo, altså jeg synes ikke det er hyggelig å se, men jeg har jo sett overvektige mennesker som på en måte kanskje når de er rundt andre drar ned genseren litt og skjuler seg selv, håret foran ansiktet, og det er ikke hyggelig å se, for du ser at de er usikre på seg selv. Men så har du supertynne jenter, veldig atletiske, som elsker seg selv, som står der med stolthet og er stolt over seg selv, så du ser jo forskjellen ut i fra hvordan deres kroppsspråk er og sånn så...

## «Den plastiske kroppen»

Alle informantene brukte begreper som «plastiske operasjoner», «fillers», «neseoperasjoner», «BBL operasjoner» (Brazilian Butt Lift), «operasjonskropper», «silikon», «plastikk i kroppen» i løpet av intervjuene. Tre av fem informanter fortalte at de selv har fillers i leppene, og at dette er veldig vanlig blant jentene på skolen. Tre av informantene snakket om at de er venn med eller kjenner til flere jevnaldrende som har utført ulike typer kosmetiske inngrep eller operasjoner.

Amanda:

«Altså jeg har tre venner som har operert nesen, fordi de ikke har vært fornøyd med sin nese. Selv min søster også. (...)»

Jasmine:

«Ja, det er veldig mange i min vennekrets som har fillers. De fleste har det. Så ... ja.»

Informantene fikk spørsmål om de noen gang hadde kjøpt eller har tenkt på å kjøpe noe de har sett på sosiale medier, som kan endre på kroppen eller utseende. Alle informantene svarte ja, og fortalte om ulike type produkter. Alt fra sminke, tannbleking og hårprodukter til treningsutstyr, «waist trainers», klær som løfter opp rumpen eller strammer inn midjen og kosmetiske inngrep som fillers og plastiske operasjoner som silikon ble nevnt.

Amanda:

«(...) det er jo ofte man får lyst til å kjøpe eller utføre operasjoner eller forskjellige behandlinger når man ser andre mennesker promotere for det.»

Line:

Ehm ... ja, for eksempel sånn der, hva er det det heter igjen? ... sånn man tar på seg (ler litt), det er vanskelig å forklare. Sånn som holder inne alt fett. Ikke korsett liksom, men sånn som du kan ha fra lårene og helt opp til puppene, sånn at du ikke får noen valker og sånn i kjoler. Sånn har jeg tenkt på at jeg vil kjøpe.

Jasmine:

Ja, jeg har gjort det flere ganger, ikke sant. Fillers altså. Men ja, jeg fiksa det nylig, fordi jeg ikke var fornøyd med de. Jeg syntes de hadde blitt litt stygge, for man må jo fylle på



de litt, hvis man skal opprettholde resultatet. Også har jeg jo også tenkt på silikon, fordi jeg synes jeg har ikke store fine pupper, ikke sant. Så, men eh ... det er ikke sånn at jeg har et sterkt behov for å fikse på meg selv. Det har jeg ikke.

Mira:

Det er jo typ treningstights, eh ... eller waist trainers som har mye å si. Eh ... så det er jo mye som man blir påvirket av da egentlig, når man tenker seg om. Men det er jo sånn typ «trendy things» da, sånn treningstights som skal gjøre formene dine bedre, eller waist trainer som skal gjøre midjen din smalere.

Informantene påpekte i løpet av intervjuene at flere av kvinnene på bildene som lå framfor dem har gjort inngrep eller tiltak for å endre på utseende og kroppen sin:

Line:

«Altså mange av de her er jo operasjonskropper. Det her (peker på bildet av influencer Sophie Elise) er jo ikke ekte, det her er jo ikke ekte (peker på det retusjerte bildet).»

Jasmine brukte også begrepet normalitet da hun snakket om «den opererte kroppen» og sosiale medier:

Ja, jeg føler det har kommet veldig av at det har blitt så normalisert i sosiale medier, det å operere seg selv, ikke sant. Hvert fall sånn på «Ex on The Beach» og «Paradise Hotel» så finnes det ikke én jente som ikke har noe plastikk i kroppen, ikke sant.

## Kroppsfokus og de signifikante andre

Det er forskjell på hvor mye informantene mener at de selv er opptatt av egen og andres kropp og utseende i hverdagen. På en skala fra én til ti plasserte Sara og Amanda seg på syv, Mira på fem og Line og Jasmine på ti. Alle informantene ga uttrykk for at de tenker de er mer fokusert på egen kropp og eget utseende enn andres. Jasmine sa, for eksempel:

«Jeg tror jeg tenker mer på egen enn andres kropp.»

Informantene snakket både om det å sammenlikne egen kropp og utseende med andre og om at de ønsker og er opptatt av at andre skal tenke at de er «pene», «fine» eller at andre skulle synes at de «ser bra ut».

Line:

«Man vil jo at andre skal synes du ser bra ut.»

Sara:

«(...) men det er jo sånn at hvis det er en dritpen jente med den kroppen, så tenker jeg sånn; «åh, jeg skulle ønske det var meg».»

Informantene oppga at det var forskjell på hvor mye de var opptatt av og tenkte på kropp og utseende i ulike situasjoner og settinger i løpet av dagen, og at de forholder seg ulikt til kropp og utseende i disse situasjonene. Noen mennesker, som informantene omgir seg med, er mer signifikante enn andre, med tanke på hva slags kroppsfokus informantene har. Jasmine illustrerte dette ved å vise til at hun synes det er helt greit å skifte klær i garderoben med de hun går i klasse med, men at dersom hun hadde gått i klasse med jenter som hun anser som en del av «sin krets» hadde hun følt mer «press». Hun er tydelig mer opptatt av hva sine nærmeste venner mener og tenker om hennes utseende og kropp enn hva klassekameratene synes:

(...) Også fordi jeg går i klasse med helt urelevante mennesker, ikke sant. Hvis jeg hadde gått i klasse med alle jentene, fordi vi går ikke på samme skole, min krets liksom, så føler jeg at det hadde vært litt mer press på det, egentlig. Eh ... men det er sånn jeg kommer ikke til å snakke med de her folka etter videregående liksom, mesteparten av de hvert fall. Og ja, hva de tenker om meg der og da, det gir jeg faen i.

Videre har jeg delt de signifikante andre inn i tre kategorier: familie, jevnaldrende og «hva gutter synes er fint» og medier - kommentarer og likes.

## Familie

Informantene beskrev det å være hjemme eller sammen med familien som den settingen hvor de tenker minst på kropp og utseende. Uttrykk som «å føle seg trygg», «elske meg selv» og «god helse» ble brukt av informantene for å beskrive hvordan de forholder seg til kropp og utseende sammen med familien.

Sara:

Man føler seg kanskje mer trygg når man er med familie. At man liksom ikke trenger å late som om man er noen andre eller liksom sånne ting. (...) I familien så snakker vi ikke sånn veldig mye om kropp og utseende. Det er ikke noe fokus på det. Det er på en måte, det har aldri vært noe stort tema i vårt hjem.

Jasmine:

Mens hjemme så er det bare sånn de passer på at jeg ikke sulter meg selv liksom, fordi ja ... Ehm, og at jeg må få i meg mye mat og sånne ting. Så de er bare ... altså de gir jo helt faen i hvordan jeg ser ut. Så lenge jeg har en helse som er okei.

Amanda:

«I familien min, altså jeg har blitt oppdratt av en far som er far til bare jenter, så jeg har blitt oppdratt til å bare elske meg selv og være veldig selvstendig.»

Line:

«Hjemme så er det ikke noe negativt snakk om det, bortsett fra at man skal spise sunt liksom. Ikke hvor mye man spiser, men at det skal være sunt, og det er mer helse.»

Jevnaldrende og «hva gutter synes er fint»

«Hvis man er med venner, kanskje, så bryr man seg litt mer.» (Line).

Informantene reflekterte omkring at de både kan sammenlikne seg med vennene sine, og at det kan være mye snakk om og kommentering på kropp og utseende når de er sammen med venner. Begge disse faktorene ble trukket fram i forbindelse med kroppsfokus og kroppsidealer.

Sara:

Altså jeg kan jo legge merke til ting, se på ting og tenke på ting, men det er ikke sånn at jeg legger så mye i det. Men jeg har jo merket at venner av meg, for eksempel, tenker mer på det, og det kan gjøre at jeg blir mer påvirket og begynner å tenke mer på sånne småting ved utseende og sånn.

Ja, for eksempel da så kan de plutselig si til meg «oi, du har så fin midje, den går sånn eller sånn» og det er sånne ting jeg liksom aldri tenker over, og det er litt sånn ... Jeg tenker på en måte sånn; «kropp er kropp» liksom. Hvorfor skal man, ehm ... hva heter det? Ja, hvorfor skal man legge så mye fokus på det liksom? Og finne sånne småting og ja ....

Amanda:

Jeg tenker ofte «åå, skulle ønske jeg hadde den hudtypen» eller «Åh, kanskje jeg skulle vært litt brunere». Så det er jo mye jeg tenker og sånt og snakker litt med vennene mine hverdagslig om sånne ting.

Mira:

Altså man legger jo merke til ting og kommenterer på ting. Vi er jo ganske gode venner, og vi kommenterer på hverandre hele tiden. Sånn kommer en med en ny fin bukse, så sier vi «oi, så fint bukse satt på deg» eller «oi, så fin rumpe du fikk i den». Så det er jo sånne kommentarer. Det har blitt litt mer normalt føler jeg også, å typ kommentere.

I vennegjengen så er det jo ... altså, det er jo kommentarer og typisk sånn ja, kanskje man skal begynne å trene litt, begynner å snakke litt om det, at «ja, jeg har lyst til å bygge på rumpa» eller «ja, jeg har lyst til å miste fett på magen og lårene». Det er jo det at man har lyst på større rumpe eller miste fett. Så man ønsker jo å se ut som noe annet, eller kanskje noen man har sett eller andre ting.

Line

Ja, i alle fall veldig mye baksnakking. Sånn plutselig er det en gutt som jeg henger med, også sier han noe stygt om kroppen til venninna mi. Og det viser jo bare litt om hvor lett det er å snakke sånn. Og jeg vet jo også om mange jenter som gjør det samme. Ikke bare mot gutter men mot andre jenter også, og sier at «ja, hun har lagt på seg skikkelig» eller «hun har gått skikkelig mye ned i vekt» og sånne ting.

Jasmine:

Sånn som i min vennegjeng så er det litt mer sånn, og det er jo veldig, sånn som i min vennegjeng så trener alle jentene ikke sant, og da blir det litt ekstra sånn «Faen, jeg har litt tjukke bein» eller «jeg har litt for flat rumpe» eller sånne ting.

Ja, hvert fall sånn blant vennene mine da, så er det sånn man vil jo, som jeg sa, ha litt større rumpe og trener seg til ... man vil jo se bra og slim ut liksom.

Jaa ... eller i hvert fall sånn hvis du er på fest også er det andre jenter der, så er det litt sånn at «hva søren...» «du har skikkelig sånn ...» eller hun var ikke pen liksom.

Det å bli påvirket eller inspirert av hverandres kropp eller utseende er noe de fem informantene snakket om. Noen la vekt på det å bli påvirket til å gjøre eller tenke på å gjøre endringer på kroppen. Amanda illustrerer dette ved å vise til egne erfaringer med fillers og neseoperasjoner:

Amanda:

Altså jeg har jo tatt lip-fillers, og det har jeg gjort fordi jeg selv synes, jeg ville prøve det. Da tenkte jeg sånn; «alle gjør det, alle vennene mine gjør det», så tenkte jeg bare; «hm, hvorfor er det så hype? La meg også prøve.». Men det er jo fordi jeg selv ønsker å prøve, men det er jo ofte man får lyst til å kjøpe eller utføre operasjoner/behandlinger når man ser andre mennesker promotere for det.

Jeg legger jo merke til vennene mine. Altså jeg har tre venner som har operert nesen, fordi de ikke har vært fornøyd med sin nese. Selv min søster også. Og når det er så mange neseoperasjoner rundt deg, så er det gått en tanke; «men oi, nå liker ikke jeg min nese». Så det har jo gått litt sånn, men det er jo også snakk om hvor mye vi snakker om det temaet. Hvis det er for mye snakk, så begynner man å se usikkerhet hos seg selv. Men man må bare, noen ganger kanskje glemme å snakke om litt sånne tema, fordi jeg tror veldig mange unge også blir påvirket til å utføre slike behandlinger.

Informantene er opptatt av og legger vekt på hva de mener gutter synes er fint, eller hva de har hørt at gutter har kommentert omkring utseende til jenter. Da informantene snakket om hva gutter synes er fint, bra eller deilig ved kvinnekroppen beskrev alle informantene kroppsdelene som de tror eller har opplevd at gutter vektlegger spesielt mye. De gjentatte kroppsdelene er: «stor rumpe», «store pupper som ikke henger» og «smal midje». Flere av informantene snakket om dette i sammenheng med hva som anses som idealkropp og hvordan kvinnekroppen snakkes om og framstilles.

Line:

Det tror jeg handler om hva gutter synes er fint, å gjøre. Så jeg tror det kommer mest derfra. Og det er jo de som snakker, eller det er kanskje ikke de som snakker mest om det, men ja ... alle jenter vil jo at gutter skal synes at du er pen liksom. Og det er det de, ja det er kanskje mest fordi det er det de ser på som idealkroppen.

Jasmine:

Hvert fall etter sånn «Paradise Hotel» og «Ex on the Beach», og det blir snakka om av gutter, og sånn «hun der har fin rumpe» eller «fin midje» liksom, eller hvert fall, man vil jo se bra ut for guttene liksom. Og jeg tror veldig mange også kanskje fikser, eller jeg fikser ikke på leppene mine fordi gutter synes det er fint, men selvfølgelig synes gutter det er fint, ikke sant.

Man vil jo at gutter skal synes at du ser bra ut. Absolutt. Hvert fall med tanke på hvordan man hører gutter snakker om andre jenter, ikke sant. Det er liksom sånn «fy faen, hun der så jævlig bra ut» liksom, «hun har litt sånn mystisk blick og ...» ja ikke sant såne ting. Samtidig er det litt sånn, du kan ikke stå å presse ut ræva liksom. Du må være litt sånn low key, ja .. Jeg vet ikke. Men det er selvfølgelig veldig fokus på det med rumpa da. Og magen. Og puppene.

Sara:

«Ja, det tror jeg. Spesielt så kan ... Jeg vet jo at mange jenter føler det fra gutter liksom ... at gutter ser veldig på det her (peker på influencer Sofie Karlstad) som normalt og det som er bra.»

## Medier - kommentarer og likes

Medier, i form av sosiale medier, som Instagram, Tiktok, Snapchat og Jodel, er den settingen hvor informantene fortalte at de er mest oppmerksomme på utseende og kropp. Alle informantene oppga at de aktivt bruker sosiale medier og at de kan bruke alt fra to til tolv timer på applikasjonene per dag. Informantene beskrev kroppsfokus gjennom medier både som en bevisst og ubevisst del av hverdagen.

Sara:

Ja, det tror jeg. Ikke sånn at jeg vil det, at jeg gjør det bevisst liksom. Men jeg føler mange gjør det ubevisst når man er på Instagram og sånn. Det er jo en grunn til at man følger de. De er jo for at man vil bli inspirert, på en måte.

Jasmine:

Jeg føler ... hvertfall sånn, det her også (peker på bildet av kvinne fra spill), det blir jo bare trist, man ser det jo også i Disney også for eksempel. Og på barneTV, så har de liksom tynn midje, store pupper og du ser det på Barbie også liksom. Jeg tenker på barndommen også liksom. Når jeg var liten og lekte med Barbie liksom så var det sånn,

det fantes ikke tjukke Barbie liksom, ikke sant. Så man startet jo i ung alder å tenke at sånn her (peker på influencer Sofie Karlstad) er sånn man skal se ut da, eller sånn her (peker på influencer Sophie Elise og influencer og modell Kylie Jenner).

Line:

At folk forventer jo at du skal se ut som de på sosiale medier. Det er jo de man får opp mest, sånn på TikTok og sånn også, så er det jo mest de peneste man får opp. Og da er det jo bare det man sitter og ser på hele tiden, og da tenker man jo at det er sånn det skal være. Man får lyst til å være sånn óg.

(...) jeg tenker ganske mye over det når jeg er på sosiale medier, og man ser noen som er kjempetynne og ser skikkelig bra ut. Da kan man begynne å tenke at man ikke skal spise så usunt og sånne ting.

Kommentarer og likes er en del av livet på sosiale medier. Informantene fortalte både om gode og vonde følelser knyttet til det å få kommentarer og likes på det de selv deler på de sosiale mediene, eller bilder og videoer de har sett at andre har lagt ut. Det er gjennomgående at det å få positive kommentarer og mange likes på bilder eller videoer de legger ut av seg selv knyttes til gode følelser av å få annerkjennelse og bekreftelse, og å føle at man «ser bra ut». Lite likes eller negative kommentarer har motsatt effekt. Informantene vektla at de legger godt merke til hvilke profiler som får mest kommentarer og likes, og at de følger med på egne innlegg med tanke på hvor mange og hvem som kommenterer og liker:

Sara:

Ehm ... man blir jo veldig påvirket av det man ser på sosiale medier. Også tenker jeg liksom at noen kanskje også ubevisst liksom får den tanken om at .... siden man ser så mye av det, og sånne bilder som det her (peker på Sofie Karlson) får flest likes, og har masse følgere og får mange kommentarer, og mange som synes de er fine og sånn, at man tenker automatisk at det er det som er det fine og normale på en måte.

Men som jeg sa, så er det ofte sånn ... Det er oftere man ser sånne her type bilder på Instagram (peker på bildet av modell og influencer Kendall Jenner, influencer Sofie Karlstad, influencer Sophie Elise og retusjert reklamebilde) som har mest likes. Føler jeg da, som jeg ser, på en måte.

Jasmine:

Jeg legger merke til hvem som ikke liker. Hvert fall hvis de har likt bildene mine før, så er jeg sånn; «hvorfør liker du ikke?». Og noen bilder jeg har lagt ut har kanskje fått hundre flere likes enn de andre bildene jeg la ut liksom. Så man legger jo merke til det.

Line:

Man vil jo se bra ut når man er på stranda, når man legger ut bilder, og man stresser over at man kan liksom ikke ha fett på magen, og man kan ikke ha flat rumpe og sånne ting. At du liksom, at du vil ikke at folk skal snakke om et bilde du for eksempel har lagt ut. Eller en dag du var på stranda, at folk skal si sånn «hun var ikke digg i bikini» eller noe sånt.

Det er jo veldig mange som legger ut bikinibilder og sånne ting, og det er jo, du ser jo alltid folk som har lagt ut også er de ikke helt 100 prosent perfekte også får de stygge kommentarer.

## Sosiale medier

Sara:

Eh ... Sosiale medier for meg er egentlig ... Hvis jeg skal tenke sånn rent viktigheten og hva det betyr for meg så er det egentlig null. Men fortsatt så bruker jeg jo veldig mye tid på det, så for meg er det egentlig ikke viktig i det hele tatt. Jeg kunne godt klart meg uten, men når man har det blir det jo fort sånn at man bare går på det i stedet for å gjøre andre ting. Og bruker mye tid der.

Alle informantene snakket om sosiale medier som en integrert og naturlig del av hverdagen deres. Line oppga at hun kunne bruke ca. to timer på Tiktok i løpet av dagen og at ellers var hun aktiv på Snapchat og Facebook for å holde kontakt med vennene sine. De andre informantene fortalte at de hadde brukere på Instagram, Snapchat, Tiktok, Facebook og Jodel. Amanda, Sara og Mira fortalte at de bruker omkring fire til fem timer per dag på sosiale medier. Jasmine bruker i gjennomsnitt syv timer på sosiale medier per dag, og kan ha dager der hun har en skjermtid på totalt 12 timer. Saras sitat ovenfor illustrerer et tosidig forhold til sosiale medier, og under intervjuene reflekterte informantene blant annet omkring forskjeller i hvordan de opplever virkeligheten gjennom skjermen og den fysiske virkeligheten.



## Selvpresentasjon på sosiale medier

Tre av informantene har brukere på ulike sosiale medier hvor de legger ut bilder og videoer av seg selv og eget liv, mens to av informantene har brukere på de ulike plattformene, men velger å ikke legge ut noe innhold selv.

Sara og Line fortalte om at de bruker sosiale medier til å følge med på det som skjer, for inspirasjon fra influencere og andre profiler og for å ha kontakt med vennene sine. De fortalte at de har brukere og er aktive på flere sosiale medier, men at de ikke legger ut noe selv. Jentene fortalte at de kommuniserer mye med venner på Snapchat og at de da tar bilder av seg selv og sender til andre. Å legge ut bilder av seg selv på andre sosiale medier ga de både uttrykk for at ikke var noe de følte de hadde behov for og at de syntes det var ubehagelig. De forklarte at på Snapchat ble bildene borte og at det derfor ikke var så farlig, det er ingen som skal se nøye eller nærme på bildene de sender, og på Snapchat kan de bruke filter som gjør at de føler seg litt «finere» eller «bedre» når de sender bilder av seg selv.

Jasmine, Mira og Amanda har brukere på sosiale medier hvor de legger ut eget innhold. Alle tre reflekterte over at de ønsker å fremstå på visse måter gjennom det de legger ut. De forklarte at de ønsker å legge ut «fine bilder» hvor de synes de «ser bra ut», og de fortalte at de ofte tar mange bilder før de velger ut det de synes er finest, og at det er dette som presenteres for følgerne deres.

Mira:

Ja, det er jo for å typ se bra ut. Eller hvis du synes et bilde er fint. Men det er jo ofte sånn at du tar 100 bilder, også går du gjennom de også er det to av de som du synes er fine.

Jasmine:

Ja, jeg legger jo ikke ... det er ikke sånn at jeg tar ett bilde, også legger jeg ut det liksom. Jeg tar sikkert 250 bilder, også velger jeg ut de fineste. Så er det jo viktig med posering og sånne ting. Men samtidig så er det jo meg, ikke sant, selv om det kanskje bare er et glansbilde eller ett bilde av 1000 så er det jo fortsatt meg.

Mira og Amanda fortalte at de opplever bruken av Snapchat som mer «chill» enn Instagram og Tiktok. De tar ofte useriøse, tullete og det de definerer som «stygge» bilder av seg selv, men

disse sender de kun til de aller nærmeste. De forklarte at hvis de for eksempel snakker med en gutt de liker tar de «finere» bilder av seg selv og bruker ofte filter.

Jasmine fortalte at hvordan man presenterer deg selv på Instagram, eller andre sosiale medier, kan ha å gjøre med kultur og normer blant de man omgås mest med. I hennes tilfelle er normen at det er viktig å «se bra ut» på Instagram og å ha et visst antall følgere og likes på innleggene sine:

Jeg tror hvert fall i min vennegjeng så er det jo viktig å se bra ut på Instagram og sånne ting. Mens for de jentene som ikke vil endre noe på kroppen sin så er de kanskje ikke så mye på Instagram, de har kanskje maks 200 følgere liksom, og sånne ting. Jeg har jo for eksempel lyst til å opprettholde følgerbasen min, høres ut som en kjendis (ler litt), men ja sånne ting.

### Filter, redigering og retusjering av kroppsbilder

Alle informantene snakket om at de er klar over at mange av bildene de møter på sosiale medier og i reklame er både redigerte og retusjerte, at det brukes filter og at kroppene kan være opererte.

Mira:

«Altså mange av de her er jo operasjonskropper. Det her (peker på bildet av influencer Sophie Elise) er jo ikke ekte, det her er jo ikke ekte (peker på det retusjerte bildet).»

Line:

«(...) de fleste redigerer jo bildene og holder inn magen og sånn når man tar bilder, selvfølgelig.»

Sara:

Det er jo mange som gjør det, som redigerer bildene sine. Det er vel også fordi man ser andre på sosiale medier har den type kroppen eller ser sånn ut, når det blir mer populært liksom, så prøver de å gjøre det samme,

Jasmine fortalte også at hun selv kan bli overrasket over hvordan hun ser ut uten filter:

Men jeg ser det også hvis jeg skal ta nye bilder til Instagram liksom. Så er det sånn «åh, fy faen, ser jeg sånn ut liksom?», fordi hvertfall sånn man blir mye penere på Snapchat og sånne ting, med filtere og sånn, så ...

### «Det perfekte»

Informantene reflekterte i stor grad over at de opplever at det er forskjell på hvordan livet presenteres på sosiale medier og hvordan det oppleves i deres fysiske hverdagsvirkelighet.

Amanda:

«(...) jeg tror også at vi mennesker forfalsker veldig mye på sosiale medier. Vi viser en falsk side av oss når vi er der; viser at vi er glade hele tiden og ting som egentlig ikke er sant da.»

Sara:

«Nei, mange har vel egentlig, eller viser bare de beste sidene på sosiale medier. Eller at det på en måte virker som om de lever litt annerledes på sosiale medier enn det de gjør egentlig på ekte.»

Mira:

Ja, altså det er jo helt klart. Altså det er jo profiler der folk framstiller seg som seg selv. Men jeg føler de fleste profiler er jo det perfekte deg, på en måte. Det er jo ingen som legger ut et bilde av seg selv hvor de ser stygge ut, med en dobbelthake liksom. Men det er mer det å se bra ut, eh ... få fram de mest perfekte bildene, rett og slett bare fremstille seg selv på en bra måte da.

Både bevissthet og kritisk tenkning omkring urealistiske og idealiserte fremstillinger av kropp og utseende og fremstillinger av «perfekte liv» på sosiale medier kom fram gjennom informantenes refleksjoner, men samtlige forklarte de at det kan være lett å glemme dette når man bruker mye tid foran skjermen. Alle informantene fortalte at de tror barn og unge vet om forskjellene mellom det som fremstilles på skjermen og den fysiske virkeligheten, men at de tror at mange ikke er bevisste dette i hverdagen, og at dette kan gjøre at man likevel tenker at man burde se ut som bildene man møter i mediene.

Mira:

Jeg tror ikke det er så mange som er på en måte bevisst på det. Med tanke på at det er veldig mange som oppdaterer om på en måte livet sitt eller seg selv hver eneste dag, at de tenker at det er slik personen er. Men de vet jo ikke ellers hva som skjer i livet dems, eller hvordan de egentlig har det, så det er litt vanskelig, akkurat det der med å si om folk tror på det eller ikke.

Line:

Eh ... ja, men samtidig så tror jeg nok at de tenker at de burde sett ut som de, som det egentlig er litt urealistisk å tenke at man skal se ut som. Så jeg tror man vet det, på en måte, men så glemmer man det også litt. Så man er på en måte bevisst på det, men forventer fortsatt at man skal se like bra ut som på de bildene man ser selv.

Sara:

(...) det er fort gjort å bli litt blind på det også. At selv om man kanskje vet det, at man ser så mye av det at man tenker det er sånn de ser ut, allikevel. Altså man blir litt blind på det.

Jasmine:

Jaa, det tror jeg. Men jeg tror kanskje unge sliter litt ekstra med det, hvis du skjønner. Fordi vi er jo oppvokst med sosiale medier, jeg sitter jo faen meg 50 timer på sosiale medier i uka liksom. Helt vilt. Men da blir det jo en veldig stor del av hverdagen min og kanskje man ... det er jo ikke bevisst, det er jo ubevisst, ikke sant. Og jeg skulle jo gjerne ønske at det ikke var sånn, men det er nå sånn det har blitt.

## Kropp i kroppsøvningsfaget

Tre av informanter fortalte at de trives godt i kroppsøvningsfaget, mens to av informantene sa at de ikke trivdes. Sara var en av dem og forklarte at hun føler seg veldig synlig i kroppsøvingstimene:

(...) men det er liksom det at man står der foran hele klassen og skal vise med hele kroppen liksom, hva du kan og sånne ting. Også er det liksom, hvis man ikke er veldig god, eller fysisk aktiv fra før av, eller går på noe idrett, eller er veldig sånn sterk og sånn, så jeg vet ikke ... så blir man kanskje litt sånn «ah, du gjør jo ingenting» (...) Altså jeg har jo trent på treningssenter selv, og det er noe helt annet, jeg bryr meg jo liksom ikke

da og jeg er der for meg selv. Men i kroppsøving så blir man liksom presset ut i et fag hvor du må stå foran resten av klassen å liksom trene og gjøre ting med kroppen og sånne ting.

(...) jeg føler meg fortsatt ukomfortabel i gymmen, for det er ikke sånn at man sitter bak pulten liksom og alle gjør sitt. Det er liksom, man står der og ja ... Man viser fram hele seg.

## Innhold i kroppsøvingsundervisningen

Når informantene fikk spørsmål om hvordan kropp er sentralt i kroppsøvingsfaget, svarte samtlige informanter ved å referere til kroppen som et redskap som brukes til å prestere i idretter, styrkeøvelser eller andre aktiviteter, eller som et trenbart objekt som skal holdes i form og i aktivitet.

Amanda uttrykte at hun ikke synes kropp er sentralt i kroppsøvingsfaget. Det eneste området hun syntes at kropp er sentralt er når de har styrketrening og det blir synlig hvem som løfter mest og er sterkest:

Jeg synes ikke kropp er sentralt i kroppsøvingsfaget. Ehm... kanskje når vi har styrke. Fordi da må du på en måte vise hva er det du har kapasitet til å gjøre. Og da er det jo så klart at hvis en benker mer enn deg eller tar mer squats enn deg, så er jo det litt mer, litt sånn «oi, hun er sterkere enn meg, eller han er sterkere enn meg».

Informantene fikk spørsmål om de hadde opplevd at kroppsøvlingslæreren eller medelever snakker om kropp i undervisningen, og i så fall på hvilken måte det gjøres. Ingen av informantene hadde opplevd at kroppsøvlingslærere eksplisitt har snakket om kropp. Da informantene tenkte seg om var det to av dem som nevnte at lærerne for eksempel kunne si: «du må bruke kroppen sånn og sånn», eller at de kunne snakke om hva som er sunt for kroppen i form av kosthold og trening. Informantene fortalte om at medelever for det meste heller ikke snakker noe særlig om kropp i kroppsøvingen, men at de har hørt noen kommentarer om kroppene til andre eller egen kropp.

I intervjuene refererte jeg til formuleringer fra LK06 og LK20 som omhandler elevenes utvikling og utforskning av identitet, selvfølelse og selvbylde, og om refleksjon omkring kropp og kroppsideal. Jeg spurte om informantene hadde erfart at dette har vært temaer i undervisningen, enten på ungdomsskolen eller i løpet av videregående. Samtlige informanter

svarte at de ikke kunne huske at dette har vært noe fokus i undervisningen. De fortalte videre om at innholdet i undervisningen for det meste har handlet om å lære ulike idretter eller og at de hadde ulike former for fysiske tester på ungdomsskolen.

I LK20 står det om kroppsøving: «Faget skal bidra til at elevane lærer, sansar, opplever og skaper med kroppen.». Jeg spurte informantene om de oppfatter at disse sidene ved kroppen blir vektlagt i undervisningen. Informantene reflekterte ulikt over dette:

Amanda:

Nei, jeg har ikke opplevd at det har vært et fokus. Jeg har bare opplevd at når du har kommet til gymmen skal vi ha den aktiviteten, også etter vi har hatt den aktiviteten så er vi ferdig liksom. Eller vi har jo hatt om «har du klart å utføre øvelsen?» «ja.» «beskriv hvor mange repetisjoner» og sånn, men det har aldri vært fokus på oss liksom.

Sara:

Vi har jo laget dans og på den måten skapt noe med kroppen. Men ikke sånn fokus på hva kroppen kan, det er bare sånn at vi har fått oppgave å lage en dans. Og med sanser, så føler jeg, vi har ikke fått noen oppgaver der vi må føle på det. Men det er mer sånn at man bare, det er jo noe man bruker i alle gymtimene føler jeg.

Line:

Nei, egentlig ikke. Det er veldig lite teori i kroppsøving. Det er mest egentlig bare å spille fotball og sånne ting.

Mira reflekterte slik mot slutten av intervjuet:

Jeg synes ikke det burde være så stort fokus på kropp og sånt i kroppsøving. Fordi det er sikkert mange som allerede sikkert tenker mye på det fra før av, og da blir det en konstant påminnelse da, hvis man skal tenke på det hele tiden.

## Garderobesituasjon og dusjing

Tre av fem av jentene i denne studien fortalte at de valgte å kle av seg og skifte på toalettet i garderoben fremfor å skifte i fellesrommet.

Line beskrev følelsen av å skifte i garderoben slik:

Eh ... jeg er ikke så veldig glad i det. For jeg føler at folk stirrer jo. Man ser jo alltid på hverandre og sammenlikner og sånne ting, og du ser jo at folk ser på deg. Og jeg synes det er litt, at det kan være litt ubehagelig. Spesielt hvis de som er der ser veldig bra ut, for eksempel, og du føler de dømmer deg for at du ikke ser like bra ut. Jeg har jo hørt folk snakke om hvordan folk ser ut i garderoben. Og at de snakker videre om det liksom. Det burde man jo ikke. Man burde jo kunne skifte uten at folk sier at hun hadde stor mage eller sånne ting.

(...) jeg har alltid syntes at det har vært litt ubehagelig, men det var mindre ubehagelig da jeg var barn. Før puberteten liksom.

Mira er en av de to jentene som skifter i fellesrommet i garderoben, og hun erfarer garderobekulturen helt annerledes enn Line, og hun fortalte at for henne er det å skifte sammen på mange måter en del av kroppøvingstimen og at det er noe av det hun liker godt:

Jeg personlig bryr meg ikke så mye om det. Jeg skifter jo foran alle sammen, og kan sikkert gå naken hvis det skulle være tilfellet (...). Jeg synes det er fint å kunne liksom snakke mens man skifter og liksom tulle eller ja, hva enn det skal være. Jeg synes det hadde vært litt kjedelig hvis alle skulle gå i hvert sitt rom å skifte også komme ut. For ja, vi bruker jo en del av timen på å faktisk stå i garderoben å snakke mens vi skifter.

Samtlige av informantene fortalte at de aldri dusjet etter kroppøvingundervisningen og at det heller ikke er kultur for dette blant noen av jentene i klassene.

Mira:

Nei, det er ingen som dusjer. Det hørtes litt ekkelt ut (ler litt), men ...Det er jo felles dusj. Det er jo ikke separate dusjer, det er bare sånne veggskiller, men kanskje folk ikke føler seg komfortabel. At man blir flau eller klein.

Det å sammenlikne egen kropp med andres kropp i garderoben var det flere av informantene som satte ord på:

Line:

Nei, det var jo alltid jenter som sto i garderoben og sa sånn «åå, jeg har ikke store nok pupper» også stod man der med mindre pupper, også «åå, jeg har for stor mage» også har man større mage selv, og da ... det var veldig mye sånne kommentarer hele tiden.

Også var det sånn at man fikk høre at guttene har sagt at hun og hun jenta har bra rumpe, etter gymtimen og sånne ting.

Jasmine:

(...) altså i hvert fall når vi er i garderoben og sånne ting, sånn som Hilde i klassen, hun har jo den kroppen ikke sant, og da tenker jeg jo sånn: «åh... jeg kunne ønske jeg hadde den rumpa liksom».

Etter at informantene hadde fortalt om sine erfaringer og holdninger omkring dusj- og garderobekultur, stilte jeg dem oppfølgingsspørsmål om de kort kunne si noe om hva de tenker er negativt og hva de tenker er positivt med garderobesituasjon slik den er i dag. De to jentene som skiftet i fellesrommet i garderoben fortalte at de kunne skjønne at noen syntes det var negativt hvis de ikke vil kle av seg foran andre, videre satte de ord på flere positive sider ved garderobesituasjonen. Det de vektla aller mest var garderoben som sosial situasjon. De snakket om en spøkefull stemning i garderoben, med mye «tull og tøys», og at man så hverandre på en annen måte enn det man gjør til vanlig, bokstavelig talt mer «nakne». To av jentene som ikke skifter i fellesrommet i garderoben la vekt på ubehagelige følelser som stress, skam og flauhet som negative sider ved garderobesituasjonen, og kom ikke på noen positive sider ved å «måtte kle av seg foran andre». Line satte derimot ord på sine tanker omkring dette på denne måten:

Det er negativt hvis man ikke vil at alle skal se deg uten klær, liksom. Da er det jo negativt. Men så er det jo også positivt at man ser hvordan folk kanskje egentlig ser ut da. For å være sammen i garderoben og skifte og dusje og sånn blir jo noe helt annet en sosiale medier, der folk prøver å se best mulig ut liksom. Når man skifter så gjør man jo ikke akkurat det.



## Diskusjon

Gadamer (1986) skiller mellom to former for fortolkning. Han skriver at i den originale meningen er fortolkning å påpeke noe, men at fortolkning også er å påpeke meningen av noe. I denne delen av masteroppgaven er det nettopp dette som er hensikten, å fortolke studiens funn og påpeke meningsbærende aspekter. Et av målene til forskeren burde være å presentere en *tykk* beskrivelse (Geertz, 1973). Det motsatte, en *tynn* beskrivelse, gjengir kun det som observeres, mens den tykke beskrivelsen inkluderer også utsagn om hva informanten kan ha ment med sine handlinger og uttrykksformer. Dette inkluderer hvilke fortolkninger informanten selv gir uttrykk for, men også den fortolkningen jeg, som forsker, har. Ideene til forskerens tolkning vil alltid hentes fra en annen fortolkning (Geertz, 1973). Slik bygger diskusjonskapittelet på empirien som ble presentert i det forrige kapittelet og de ulike teoretiske perspektivene og bakgrunnen som er presentert tidligere i oppgaven. Vekslingen mellom induktive og deduktive prosesser benyttes, og dobbel hermeneutikk står sentralt i diskusjonen. Kapittelet er inndelt etter de tre forskningsspørsmålene for studien.

### Utvalgets refleksjoner omkring fremstilling av kropp i sosiale medier

Utvalget i denne studien fortalte om hvordan de selv ønsker å fremstå gjennom sosiale medier, og hvordan de ser at andre presenterer seg selv gjennom skjermen. Jentene satte ord på dette på flere ulike måter. De la vekt på et ønske om at andre skal synes at de ser «bra ut», og at de ønsker å bli oppfattet som attraktive og vellykkede. I stor grad ble dette ønsket også presentert som en norm, en selvfølgelighet. Haugseth (2013) hevder at sosiale medier er en mer effektiv måte for individer å kommunisere identiteten sin, enn hva noe annet medium tidligere har vært. Baym (2010) legger også vekt på sosiale mediers mange muligheter for å uttrykke identitet. Hun beskriver ulike uttrykksformer på sosiale medier, som brukernavn, korte beskrivelser av oss selv, demografisk informasjon eller oppgivelse av interesser, som eksempler på måter individer kan uttrykke sin personlige identitet på sosiale medier. Gjennom bilder kan individer uttrykke hvem de er, hvordan de ser ut og hva de liker, derfor mener Baym (2010) at bilder på sosiale medier også er en viktig identitetsmarkør i dagens samfunn.

Sosiale medier representerer på denne måten en unik mulighet for selvpresentasjon (Boyd & Ellison, 2007), og funnene i denne studien kan peke i retning av at selvpresentasjon på sosiale medier er en stor del av hverdagsvirkeligheten til jentene. Goffman studerte i utgangspunktet ansikt-til-ansikt-situasjoner, likevel kan begrepene hans; frontstage, backstage og impression management brukes i forskning på sosiale medier (Haugseth, 2013). Boyd (2007) argumenterer

for at det tenåringer legger ut på sosiale medier representerer deres beste forsøk på å vise hvordan de ønsker at andre skal oppfatte at de er. En studie fra 2013 handler om hvordan unge jenter kontrollerer selvpresentasjonen sin på Facebook. Funnene viste at jentene kun valgte å publisere bilder av seg selv der de var i en sosial sammenheng eller bilder hvor de fremsto attraktive (Brandes & Levin, 2013). Gjennom bildene forsøker jentene å presentere en viss personlig og sosial identitet. De unge jentenes mål og ønske var å fremstå som interessante, pene og populære, og de var spesielt opptatt av at gutter skulle like bildene (Brandes & Levin, 2013). Dette samsvarer i stor grad med det utvalget i denne studien fortalte om hva som er normen for selvpresentasjon på sosiale medier.

I 2018 ble det publisert en studie som omhandlet overvektig ungdoms selvpresentasjon på sosiale medier og Goffmans begreper; frontstage og backstage, ble tatt i bruk. Ungdommens oppførsel frontstage i sosiale medier ble kategorisert som det den enkelte ungdommen presenterer og publiserer for «følgerne» og «vennene» sine (Holmberg, et al., 2018). Denne beskrivelsen av det å være frontstage kan også brukes for funnene i denne studien. Jentene i utvalget beskrev det å være deltakende i sosiale medier, gjennom å dele og presentere bilder av seg selv, som en situasjon hvor de inntar visse roller, som på mange måter er tilpasset kulturen og normene de omgir seg med og er en del av. Kjennskap til og internalisering av de aktuelle normene innehar man gjennom ulike sosialiseringprosesser (Aadland, 2011). Jasmine sa at kulturen i hennes vennekrets omhandlet at det er viktig å «se bra ut» på sosiale medier, ha mange følgere og få likes og kommentarer på det man legger ut og presenterer for omverdenen. Dette kan man tolke som at Jasmine har internalisert normene omkring hvordan man skal og bør fremstille seg selv i sosiale medier gjennom sosialisering med signifikante andre, sine venner.

Forsøk på å kontrollere andres inntrykk og bilde av en selv gjennom selvpresentasjon på sosiale medier ble beskrevet på ulike måter av jentene. Boyd (2007) fremhever at det å fortolke hvordan andre responderer på oppførselen deres er en del av ungdommens måte å lære hvor godt de har oppnådd det som var tiltenkt med oppførselen/innlegget. Denne prosessen, som inneholder presentasjon, evaluering og endring, kan ses på som det Goffman ([1959] 1992) refererer til som impression management. Alt fra å ta mange hundre bilder av seg selv for så å velge ett, «det fineste», «det peneste», «det mest sexy» eller «det mest perfekte» bildet, som man presenterer for den virtuelle verden, til å sende tullede bilder av seg til sine nærmeste eller bilder av seg selv med filter på Snapchat, kan tolkes som impression management, måter å kontrollere selvpresentasjonen på.

To av jentene i studien, Sara og Line, velger å ikke legge ut eget innhold på de sosiale mediene der publikasjonene er varige. Det vil si, de legger ikke ut bilder og videoer på Instagram, Tiktok eller Facebook. Sæle (2021) beskriver det som at backstage gjelder sosiale situasjoner hvor man har en mer tilbaketrukket rolle, eller ikke deltar. Jentene velger på denne måten delvis å ikke delta, og de har en mer tilbaketrukket og observerende rolle fremfor at de selv forsøker seg på selvpresentasjon som skal passe inn i bestemte normer. Jentene forklarte at de både synes det er ukomfortabelt og at de ikke har behov for å legge ut bilder av seg selv på for eksempel Instagram eller Tiktok. Likevel forklarte de at de sender bilder av seg selv over det sosiale mediet Snapchat. De forklarte at dette var noe annet enn de andre sosiale mediene fordi bildene ikke var varige. På Snapchat kan mottakeren kun se bildet i et visst antall sekunder, og de la vekt på at det var mulig å bruke ulike filter på Snapchat slik at de kunne føle seg litt «finere». Jentene forsøker å kontrollere hvem som ser dem og hvordan de ser dem virtuelt. Dette kan ses i lys av impression management; selv om jentene la vekt på at de ikke har behov for å presentere seg selv på andre sosiale medier, ga de også inntrykk av at dette er et ønske om kontroll og en måte å håndtere den virtuelle selvpresentasjonen på. Når jentene bruker filter og kontrollerer hvor mange sekunder mottakeren kan se bildet av dem kan det beskrives som at de er frontstage gjennom skjermen, de inntar en rolle hvor de «skal» se ut og fremstå på visse måter, og gjennom filteret presenterer de «forskjønnede» utgaver av seg selv for omverden. De er opptatt av hva mottakeren tenker om dem og ser seg selv gjennom deres øyne.

Å kommunisere og ta bilder eller videoer av seg selv via Snapchat kan også beskrives som en situasjon hvor noen av jentene inntar roller som minner mer om å være backstage. De beskriver mer avslappede roller som ikke oppleves å ha like mange normer knyttet til selvpresentasjon. Spesielt to av jentene la vekt på at de tar mer useriøse, tullete og det de definerte som «stygge» bilder av seg selv på Snapchat enn hva de for eksempel legger ut og presenterer på Instagram eller Tiktok. Det er først og fremst to av jentene som selv velger å legge ut bilder og videoer av seg selv på de andre sosiale mediene, Amanda og Mira, som er opptatt av dette skillet. For dem kan man tolke Instagram og Tiktok, spesielt, som situasjoner hvor de er frontstage og Snapchat som en mer avslappet og tilbaketrukket arena for selvpresentasjon. Denne forskjellen mellom selvpresentasjon på Instagram og Snapchat kan ses sammen med resultater fra en tidligere studie som undersøkte jenters selvpresentasjon på Instagram (Johannesen, 2016). Studien fant forskjeller mellom jentenes selvpresentasjon på sine private brukere og selvpresentasjonen på sine offentlige brukere på Instagram. De private brukerne ble brukt til å publisere bilder som minner om backstage, hvor informantene viste mer personlige sider av seg selv med mer tullete,

hverdagslige og uformelle bilder, som er mindre tilgjort enn bildene de legger ut av seg selv på sin offentlige Instagrambruker (Johannessen, 2016).

Ut ifra det utvalget i denne studien fortalte var det også tydelig at de er opptatt av og fortolker hvordan andre responderer på det de velger å presentere via sosiale medier. Dette viste seg spesielt da jentene reflekterte omkring kommentarer og likes. Generelt fortalte jentene at det følte godt med positive kommentarer og likes på det de legger ut på sosiale medier, og at negative eller «få» kommentarer og «lite» likes ikke følte bra. Noen av jentene forklarte at det var mulig å skru av disse funksjonene, blant annet på Instagram. Likevel poengterte de at dersom noen gjør dette eller om de selv hadde gjort det ville det blitt lagt merke til, og at man «automatisk» ville tenke at den enkelte ikke fikk «mange nok» likes eller kommentarer på innleggene sine. Dette kan tolkes som en internalisert logikk eller en norm som alle jentene er innforstått med. Utvalget fortalte også at de selv legger merke til hvilke bilder de får mer respons på, i form av likes og kommentarer, enn andre. Jentene forklarte at de «fine» og «deilige» bildene på sosiale medier med jenter og kvinner som fremstiller kroppen på en viss måte, gjerne lettkledde bilder hvor kvinnene poserer, får flest likes og kommentarer. Jentene forklarte at de føler seg finere og bedre på de bildene som får mest respons. Måten utvalget beskrev denne tankegangen på kan understreke at de hele tiden forsøker å definere situasjoner på sosiale medier gjennom ulike signaler. Det er tydelig at likes og kommentarer brukes som kontekstuelle signaler som avdekker noe om den enkelte brukeren, som videre blir tolket av andre (Boyd, 2007). Får man mange kommentarer og likes eller presenterer kroppen på en viss måte tenker man at dette tolkes som positivt av andre, og man tolker dette derfor som positivt selv.

Selvpresentasjon på sosiale medier gjennom publikasjon av bilder av seg selv eller andre identitetsmarkører kan på denne måten også ses på som tegnberere. Innholdet som deles ilegges en verdi. Å legge ut et bilde av seg selv representerer mer enn bare bildet i seg selv. I et sosiokulturelt syn på kroppen vil også kroppen opptre som symbol eller tegnberer gjennom bildene som presenteres gjennom skjermen. Utvalget i studien fortalte gang på gang at det er de bildene som likner kroppsidealene som får mest kommentarer og likes, og at det er slike bilder som dukker opp oftest på sosiale medier. Dette kan knyttes til «beautiful is good»-stereotypien. Kroppene eller de med utseende som ligger nærmest det som anses som idealene i kulturen tildeles høy sosial verdi og karaktertrekk som er ønskelige (Kvalem, 2007). Dette er en logikk som også ligger i holdningene til jentene i utvalget; å ha en «bra kropp», en kropp som likner kroppsidealene, ble assosiert med positive verdier og egenskaper, som å være sunn,

trene jevnlig, være selvsikker, mens det å for eksempel være overvektig ble assosiert med dårlige egenskaper, som for eksempel å være lat, spise usunn mat, være usikker. Dette fremstår som internaliserte normer, og kroppen og utseende blir slik et symbol på de verdiene man ønsker å vise omverden. Det var flere av jentene i utvalget som snakket om overvektige kvinner som legger ut bilder eller videoer av seg selv på samme måte som kvinnene som anses å være nærmere idealet. De beskrev at kvinnene ofte fikk mye «hate» i form av ekle og stygge kommentarer. Denne formen for stigmatisering og utstøtning kan ses sammen med normalitetslogikk. De overvektige kvinnene, som jentene i utvalget snakket om, avviker fra normen for hvordan kvinnekroppen *skal* presenteres i sosiale medier og møtes i større grad med negative reaksjoner (Kvalem, 2007). Både Sara og Line fortalte om at de ser mange som får stygge kommentarer om kroppen sin hvis de legger ut et bilde som ikke er «100 prosent». Dette la de vekt på i forbindelse med at de fortalte at de ikke la ut eget innhold på sosiale medier som Instagram og Tiktok. En frykt for å ikke passe inn i normen for selvpresentasjon på sosiale medier er slik sett også til stede blant jentene, og ulike typer bekræftelse på om egen kropp og utseende er bra nok, som kommentarer og likes, kan også tolkes som en bekræftelse av om deres egenskaper og verdier er gode.

Gjennom refleksjoner omkring hverdagsvirkeligheten på sosiale medier satte jentene ord på opplevd kultur og normer for selvpresentasjon på sosiale medier. Hennemyr et al. (2015) påpeker at vi i sosiale medier, på samme måte som i møte med andre ellers i livet, opptrår i tråd med sosiale forventninger og normer. Og at vi blant annet presenterer «glansbilder» av oss selv, som er tilpasset slik at vi fremstår på en ønsket måte. Kulturen og normene jentene i denne studien beskrev for fremstillinger av virkeligheten i sosiale medier kan oppsummeres i Line sitt sitat: «på sosiale medier så er det jo ingen som ønsker å framstille seg på en dårlig måte eller en unormal måte». Spørsmålet blir da: hva er det som anses som «dårlig» eller «unormalt»?

Utvalget beskrev «det perfekte» som normen for selvpresentasjon i sosiale medier. I dette ligger en «idealisert», «perfekt» eller det flere av jentene refererer til som «normal» fremstilling av kropp. Jentene reflekterte omkring bruk av filter, redigering, retusjering og opererte kropper på bilder som møter dem i sosiale medier. De uttrykte bevissthet omkring dette, men allikevel beskrev de disse kroppsframstillingene som det «normale» eller det «vanlige» og som noe de sammenlikner seg med. Grue (2016) skriver om dagens kroppsideal gjennom å sammenlikne utvelgelsen av modeller til maleriet Helena av Troja, med manipulerte bilder som møter oss gjennom massemedier og reklame i dagens samfunn. Maleriet av Helena skulle være en idealisert representasjon. Det skulle være et bilde av en skjønnhet som ikke fantes hos noen

jordisk kvinne, og det ble derfor valgt «perfekte» kroppsdelar fra flere ulike kvinner som modeller for fremstillingen av Helenas guddommelige skjønnhet. Poenget er at i kultur hvor guder er innehavere av den ultimate skjønnheten vil alle mennesker representere «avvik» fra idealet og det er dermed en allmenn sannhet at det ikke finnes noe menneske som har en perfekt kropp og et perfekt utseende. I dag er det derimot ikke en slik guddommelig skjønnhet som fremstilles, men en jordisk og tilsynelatende oppnåelig skjønnhet (Grue 2016), og jentene i denne studien beskriver dette som normen for hvordan man selv *burde* se ut og presentere seg selv:

At folk forventer jo at du skal se ut som de på sosiale medier. Det er jo de man får opp mest, sånn på Tiktok og sånn også, så er det jo mest de peneste man får opp. Og da er det jo bare det man sitter og ser på hele tiden, og da tenker man jo at det er sånn det skal være. Man får lyst til å være sånn òg. (Line).

Gjennom normalitetslogikker og normalitetspraksiser definerer vi oss selv og andre innenfor veldig strenge skjønnhetsrammer. Kroppsidealet, som i dag på mange måter kan beskrives som naturlig uoppnåelig, har på mange måter blitt til det som sees på som normaliteten, til tross for at vi egentlig er klar over at disse kroppene er manipulerte (Sæle, 2021). Funnene i denne studien viser at jentene i utvalget i stor grad reflekterte og tenkte kritisk omkring fremstillinger av kropp i sosiale medier. Dermed kan man argumentere for en bevissthet som strider mot det Baudrillard viser til som vår manglende evne til å skille mellom den imaginære skjermvirkeligheten og den fysiske virkeligheten (Sæle, 2014). Jentene i utvalget viste at de evnet å se dette skillet. De forklarte på flere ulike måter at det er forskjell mellom det som presenteres i sosiale medier og slik virkeligheten fremstår utenfor skjermen. Likevel la de stor vekt på at det er fort gjort å glemme dette skillet i hverdagslivet, og at når man bruker mye tid på sosiale medier og ser de samme type kropps bildene gjennom annonser og reklame, profiler til ulike influencere eller venners profiler blir man «blind» på hva som egentlig er «ekte». Utvalget forklarte at de idealiserte, redigerte, retusjerte og opererte kroppene på denne måten anses som «normalen» og de ønsker å framstå og se ut slik som disse bildene. Jasmine fortalte også at hun til og med kunne bli overrasket over hvordan hun selv så ut på bilder når hun ikke bruker filterne hun vanligvis bruker på Snapchat. Dette er kanskje det Baudrillard refererer til når han bruker begrepet hyperrealitet. Den virtuelle hverdagsvirkeligheten oppleves på samme måte, om ikke sterkere, enn den fysiske, og skillet mellom de to hvikes mer og mer ut.

Skjønnheten presenteres som et ideal og en norm vi måler oss i forhold til. Selv om vi innerst inne kanskje vet det tenker vi ikke alltid over at den skjønnheten vi møter, ikke finnes, men representerer et manipulert bilde, der ben er forlenget, arr glattet over, tenner gjort hvitere og lepper større. Disse idealene som vi sammenligner oss med, som vi tilstreber å ligne, finnes ikke. (Grue, 2016, s. 40).

## Utvalgets tanker om kvinnelige kroppsidealer i samtiden og om eget og andres kroppsbilde

Kroppen er en viktig del av vår selvpresentasjon, et identitetsprosjekt som kan endres og «perfeksjoneres» (Mogstad, 2017). I tråd med sosialkonstruktivistisk perspektiv understreker Aadland (2011) at de oppfatninger som fremheves i en bestemt kultur fester seg i menneskers bevissthet, og dette påvirker deres verdier, normer og forestillinger på en måte som kan endre deres atferd. Denne forståelsen om hvordan kultur påvirker de verdier, normer og forestillinger vi innehar anser jeg som spesielt viktig i drøftingen av utvalgets tanker omkring kroppsidealer og kroppsbilder. Gjennom et slikt perspektiv kan man trekke linjer mellom det jentene uttrykker som en del av kulturer de selv er en del av og kultur de observerer omkring seg, og det de uttrykker som internaliserte verdier, holdninger og normer.

Jentene i utvalget hadde svært detaljerte og spesifikke beskrivelser av den ideelle kvinnekroppen. Slank, liten, være mellom 165-170 høy, smal midje, store bryster som ikke henger, stor og fast rumpe, men tynne lår, tynne ben, se «fit» og trent ut, ikke for muskuløs, «jaw line», store øyne, smale skuldre, små hender og føtter, hår med masse volum, pene bryn, porefri hud, gyllen hud, å være «slim, slim, thick», var blant begreper som ble brukt for å beskrive det de anså som det ideelle utseende for kvinner i dag. Blant annet viser resultater i SIFO-undersøkelser fra 2019 til at ungdom gir liknende beskrivelser av kropps- og skjønnhetsidealer for kvinner:

De skal se slanke og trente ut, men ikke for trente. Sixpack er for eksempel for mye. Det skal se naturlig ut. De skal være slanke, men ha former. De skal ha fin rumpe og bryster, men skal ikke ha unødvendig fett på kroppen. De skal ha smal midje, ikke være altfor høye, og ha hårløse legger («*selv i reklamer for hårfjerningsprodukter, ironisk nok*»). Videre er det fokus på ansiktet. Ansiktet skal være smalt, de skal ha 'smooth' hud, det vil si ren og fin hud, lange øyevipper, store lepper (men akkurat dette er kanskje i

endring ifølge ungdommene), mindre nese, store øyne og markerte kinnbein. I tillegg skal håret være glansfullt, og huden skal være brun. (Steiners, et al., 2019, s. 48).

Både tidligere forskning, som SIFO-studiene, og funnene i denne studien viser at det ikke nødvendigvis bare er vekt, størrelse og kroppsform som vektlegges i beskrivelsen av den ideelle kroppen, slik både Tiggemann (2004) og Greene (2011) vektlegger som spesielt avgjørende for graden av tilfredshet mennesker har ovenfor sitt fysiske utseende. Detaljer i hud, hår og ansikt anses også som viktige aspekter ved utseende. Bjørnebekk (2015) forklarer at ungdom vektlegger det hun beskriver som en hele «pakke» når de snakker om «det perfekte». Med slike detaljerte og spesifikke beskrivelser av det ideelle utseende synes rammene for hva som anses som idealkropp å snevres inn, slik blant annet Vrabel (2021), Sæle (2021) og Grue (2017) poengterer som et av kjennetegnene ved dagens kroppsforestillinger, spesielt forestillinger omkring kvinnekroppen. Dette kan igjen føre til stor avstand mellom opplevelse av egen kropp og idealet; opplevelsen av hvordan kroppen *er*, og opplevelsen av hvordan kroppen *burde* se ut.

Funnene i denne studien tyder på en normativ kroppsmisnøye blant utvalget. Det Vrabel (2021) og Muren (2011) beskriver som normativ kroppsmisnøye handler om at det kan virke som at det er flere kvinner som har et negativt kroppsbilde enn kvinner som har positivt kroppsbilde i dagens vestlige samfunn. Kroppsmisnøye har på denne måten blitt normen og ikke unntaket. Det var ingen av jentene som kunne tenke seg å være tilfreds eller komfortabel med eller i egen kropp. Forklaringer som: «(...) som sagt så tror jeg alltid det er noe man ikke er fornøyd med. Enten det er tåa di eller håret ditt liksom, så sånn er det jo alltid tenker jeg.» og «Så jeg tror at uansett hvor bra noen synes at noen ser ut, så vil den personen alltid ha noe de føler ... eller noe de ... eller ha sånne komplekser (...)» ble brukt for å beskrive noe som på mange måter kan tolkes som en norm blant jentene; det er alltid aspekter ved egen kropp som kan eller burde modifieres eller «forbedres». Dette er også en trend Engelsrud (2006) belyser i det hun skriver at det å leve med krav til endringer og omstilling av kroppen i dag er det normale.

Samtidig viste flere av jentene refleksjon omkring denne kroppsmisnøyen når de forklarte at det kanskje kan være mulig å utvikle en positiv holdning og en tilfredshet omkring egen kropp, og at et slikt kroppsbilde ikke nødvendigvis handler om hvordan du ser ut. Line sa det slik:

Jeg tror det er en prosess man må jobbe med. Da tror jeg egentlig ikke det handler om hvor fin kropp du da har oppnådd, men at du da bare har blitt selvsikker og komfortabel. Jeg tror ikke selve kroppen egentlig har så mye å si, det er mer hvordan man tenker.



Line setter her på mange måter ord på en prosess som omhandler identitetsbygging, utvikling av selvfølelse og kroppsbilde. Hun kobler selvfølelse, hvordan vi tenker og føler om oss selv, opp mot hvordan vi kan bli komfortable og selvsikre, og på denne måten danne et positivt kroppsbilde. Selvfølelse omhandler hvilke evalueringer man gjør av seg selv (Coopersmith, 1967), og det fysiske selvbildet eller det vi omtaler som kroppsbildet vårt handler om at vi tenker positivt eller negativt om eget utseende og egen kropp. Line understreker nettopp dette, at et positivt kroppsbilde først og fremst handler om hvordan man tenker om seg selv, og ikke om man har en kropp som ser ut på spesifikke måter.

Beskrivelsene av kvinnelige kroppsidealer var ikke bare detaljerte og spesifikke, men de ble også presentert svært uanstrengt av jentene. Dette kan tolkes som at disse beskrivelsene ikke var noe utvalget behøvde å gruble over eller at de forsøkte å lete etter «riktige» svar. Det kan argumenteres for at disse beskrivelsene av normer for hva som oppfattes som attraktivt er internalisert i utvalget. Jentene har tatt til seg og gjort kropps- og skjønnhetsidealene til sine egne. I et sosialkonstruktivistisk perspektiv er de signifikante andre en svært sentral del av hverdagsvirkeligheten, og det er sosialisering i møte med de signifikante andre som fører til at vi internaliserer verdier, normer og holdninger. Dette kan igjen ses sammen med sosiokulturelle perspektiver på kropp. Tripartite Influence Model (TIM) definerer tre hovedfaktorer i hverdagsvirkeligheten som fører til internalisering av kropps- og utseendeidealene og sammenlikning av utseende, som kan påvirke utvikling av kroppsbilde. Disse faktorene er definert som familie/foreldre, jevnaldrende og medier. Disse kan igjen anses som tre hovedgrupper av signifikante andre.

I forlengelse av utvalgets beskrivelser av selvpresentasjon på sosiale medier, som ble diskutert i forrige underkapittel, kan det argumenteres for at de signifikante andre er flere enn de vi møter ansikt-til-ansikt. I et sosialkonstruktivistisk perspektiv er det nettopp disse ansikt-til-ansikt-situasjonene som anses mest betydningsfulle, fordi det er i disse situasjonene vi deler hverdagsvirkeligheten og reflekterer over oss selv på bakgrunn av holdningene den andre uttrykker og hvordan vi tolker disse holdningene eller signalene (Berger & Luckman, 1966). Selvfølelsen har alltid trengt bekreftelse, men det kan virke som det har skjedd en utvidelse i forhold til hvordan denne bekreftelsen skjer. I tillegg til å få anerkjennelse og motta bekreftelse av mennesker vi er i direkte kontakt med, kan vi nå aktivt vise oss fram og søke bekreftelse på oss selv blant annet gjennom sosiale medier (Bjørnebekk, 2015). Mogstad (2017, s. 15) påpeker at barn og unge i dag ikke bare har familie, klassekameratene og nabobarna som sine nære. Det er fortsatt disse menneskene ungdom møter i fysiske ansikt-til-ansikt-situasjoner, men de har

likevel hele verden foran føttene sine gjennom skjermen, og hverdagsvirkeligheten deres rommer i stor grad det som foregår virtuelt, blant annet gjennom sosiale medier. Reaksjoner på selvpresentasjon gjennom sosiale medier og på fremstillinger av kropp gjennom bilder og videoer er også signaler og holdninger jentene i utvalget tolker, og de forsøker å se seg selv gjennom øyne til de som ser bildene de sender eller legger ut på de ulike profilene sine.

Medier er en av de tre hovedfaktorene i TIM. Sosiale medier ble vektlagt spesielt i denne studien, og det kommer fram i funnene at jentene både sammenlikner seg med kroppsbilder på sosiale medier og at de har internalisert mye av det de ser på som kroppsidealer gjennom skjermen. Bjørnebekk (2015) skriver om jenter som forteller om at det gir en god følelse når folk liker det man legger ut på Instagram, men at dersom det blir få eller ingen likes eller kommentarer lurer de på om de har gjort noe galt. Dette satte utvalget i denne studien også ord på. Jasmine fortalte for eksempel at hun alltid tenker over hvilke bilder hun får mer likes på enn andre, og at hun ofte kan lure på hvorfor et bilde som hun selv kanskje egentlig synes var finere enn et annet får mindre likes. Noen ganger kan det ende med at jentene sletter bilder av seg selv der de ikke får «nok» likes. Dette er da også én av måtene jentene forsøker å kontrollere selvpresentasjonen. De er svært opptatt av hvordan andre ser dem gjennom sosiale medier og inntar roller hvor de er frontstage. De følger både med på hvor mange likes og kommentarer de selv får, men også hvor mange likes og kommentarer andre på sosiale medier får. Dette kan innebære både venner og personer de ikke kjenner fra den fysiske virkeligheten, som for eksempel ulike influencere. Bildene som likner mest på de gjeldene kroppsidealene, utvalget viste ofte til bildene av influencer Sophie Elise, influencer Sofie Karlstad og det retusjerte reklamebildet, får mest oppmerksomhet i form av likes og kommentarer, og det kan føles som en forventning at man burde likne disse. Det kan være bra å ha evnen til å se seg selv utenfra, men det kan også føre til at man aldri føler seg god nok (Bjørnebekk, 2015). Slik kan evnen til selvrefleksjon og å se seg selv utenfra, en kognitiv evne som i stor grad utvikles i tenårene, være et tveegget sverd. Ut i fra det jentene fortalte fremstår likes og kommentarer som en form for bekreftelse på om kropp og utseende er bra nok eller ikke, og når kroppsbildene også blir tegnberere som representerer gitte verdier kan dette bli en målestokk på om de selv er bra nok.

I tillegg til media kan familie og venner ofte snakke om eller minne individer på de rådende kroppsidealene gjennom for eksempel å legge fokus mot å være «tynn nok» (Murnen, 2011). I denne studien beskrev utvalget situasjoner med familie/foreldre som de situasjonene hvor de er minst opptatt av og tenker minst på kropp og utseende og hvordan de viser seg for andre. Ved bruk av Goffmans begreper beskriver jentene i stor grad at de er backstage i disse situasjonene.

De inntar mer avslappede og uformelle roller sammen med familien, og de forklarer det som at de kan være seg selv, slappe av og ikke stresse med hvordan de ser ut når de er hjemme. Jentene forteller at de ikke er opptatt av hvordan de ser ut når de er sammen med familien fordi de tenker at familien ikke bryr seg om det. De beskriver en kultur hvor kropp ikke er et fokusområde. Dette kan bety at situasjoner i familien, som en av de tre hovedfaktorene til utvikling av kroppsbilde, er situasjoner hvor jentene ikke sammenlikner egen kropp og utseende med andre og situasjoner hvor de kan internalisere avslappede holdninger og verdier, som for eksempel å ta vare på seg selv av helsemessige årsaker, spise nok og være i aktivitet fordi det føles godt og ikke med fokus på å oppnå et visst utseende. Dette kan igjen tolkes som en faktor som kan virke positivt på jentenes kroppsbilde.

Jentene i utvalget gjør i stor grad vurderinger av egen kropp og eget utseende ved å forestille seg hvordan venner, andre jevnaldrende og spesielt gutter ser kroppene deres. Dette er veldig vanlig i ungdomsårene, venner og jevnaldrende vektlegges som svært signifikante (Heatherton & Wyland, 2003). Når ungdom er usikre på seg selv og hvordan de skal bedømme eget utseende, er det en tendens at de sammenlikner seg med andre som er lik dem (Kvalem, 2007). Utvalget i denne studien sammenlikner seg med andre jevnaldrende og svarene deres kan tolkes som at hvordan de forestiller seg at venner og gutter mener at kroppen burde se ut er internaliserte, da dette også er holdninger og verdier jentene selv gir uttrykk for. Jentene er spesielt opptatt av hva de tror gutter anser som fint, sexy eller deilig. Kroppen fremstår i disse beskrivelsene som spesielt seksualiserte. Dette er også noe av det Smolak (2004) påpeker; at funksjonen til kvinnekroppen først og fremst er at den skal være attraktiv og seksuelt tiltalende for menn, og at dette er noe jenter lærer tidlig fra medier, jevnaldrende og foreldre. Flere av jentene refererte til hvordan de har hørt gutter snakke om eller kommentere deres egen kropp, kroppen til venninner, kvinnelige reality-deltakere eller andre kvinner. De henviser også til hvordan de forestiller seg at gutter tenker. Kropp objektiviseres og seksualiseres i denne type snakk, og liknende tendenser kommer til syne i eksemplene utvalget ga for hvordan venner av samme kjønn snakker om og kommenterer egen og andres kropp og utseende. Det er et stort fokus på «deilige» kroppsformer og størrelse på ulike kroppsdelar, og det er noen utseendekarakteristikker som går igjen. Dette dreier seg om viktigheten av stor rumpe, smal midje og ganske store og faste bryster.

Sara fortalte at hun har fått høre flere ganger at hun er «flat», noe hun forklarte at betyr at hun ikke har stor nok rumpe eller bryster. Dette har jevnaldrende av begge kjønn kommentert. Sara fortalte at de sier det «på tull», men allikevel er det tydelig at dette preger Saras kroppsbilde og

hun sa at hun selv synes hun er for «flat». Hun ser nå egen kropp gjennom øynene til jevnaldrende, og har til en viss grad internalisert denne holdningen til egen kropp. Sara fortalte blant annet at når hun vet at de andre jentene synes hun er «flat» har hun ikke lyst til å skifte eller dusje foran dem i garderoben. Oppfatningene som fremheves blant jevnaldrende har festet seg i Sara sin bevissthet, og har påvirket hennes egen forestilling om kropp og er med på å endre atferden hennes (Aadland, 2011), ved at hun ikke skifter foran andre i klassen.

Alle jentene i utvalget fortalte at det ofte er mye snakk og kommentering av egen og andres kropp når de er sammen med venner. Enten de snakker om andre jevnaldrende, om trening, om en influencer på Instagram eller om en av dem har et nytt klesplagg, er kropp og utseende ofte i fokus. Mira sa at de for eksempel ofte kan si til hverandre «så fin rumpe du fikk i den buksen» i stedet for å si at «det var en fin ny bukse». Sara fortalte også at venner plutselig kan si til henne «så fin midje du har, den går sånn og sånn». Slik definerer vennene aspekter ved kroppen som anses som «fine» eller «bra», gjennom kommunikasjonen og språket, og Sara påpeker at dette kan være sider ved kropp og utseende hun selv ikke hadde tenkt på før det ble adressert av vennene. Flere av jentene understreker at de kanskje kan bli påvirket til å tenke mer på egen og andres kropp og utseende gjennom en slik kultur blant vennene, og at de legger merke til flere og tenker over flere «småting» og detaljer ved eget utseende når de er sammen med venner og kropp snakkes om på denne måten.

Slik jentene beskriver det inntar de ofte roller hvor de er frontstage i situasjoner med jevnaldrende. De er svært opptatt av hva andre tenker om dem og hvordan andre ser dem, og de opptrer etter gitte normer som varierer ut fra hvem de er sammen med. For eksempel forklarer Jasmine at hun oppfører seg ulikt sammen med «sin gjeng» enn hva hun gjør sammen med klassekameratene. Funnene i studien kan tyde på at jentenes kroppsbilde i stor grad påvirkes av hva de forestiller seg at andre jevnaldrende tenker og mener om deres kropp og utseende, de sammenlikner utseende sitt med andre jenter og de internaliserer mange av kroppsidealene til venner og «guttene».

«Den plastiske kroppen» fremsto normalisert i det utvalget fortalte. Det var kun Line som understreket at hun kanskje syntes kropp som så mest mulig naturlig ut var de vanlige, samtidig som hun videre fortalte at det ofte var de mest idealiserte kroppene som ble ansett som normaliteten og at disse ofte kan være «gjort noe med». Beundrende blikk rettes mot de som likner «idealkroppen» og ved å designe eller forme kroppen som om den var et manipulerbart objekt, kan en person tilsynelatende øke sin kulturelle verdi, og slik sett foreta en investering

(Engelsrud, 2006, s. 10). Tre av jentene i utvalget hadde selv fillers i leppene og det ble fortalt at dette var vanlig blant jentene på skolen. Utvalget reflekterte omkring alle de opererte kroppene eller kropper som er «fikset på» som de ser gjennom sosiale medier, realityprogrammer, som «Ex on the Beach» og «Paradise Hotel», og reklame. De pekte ofte på bildet av influencer Sofie Elise når de skulle eksemplifisere kropper som er «gjort noe med». Jentene reflekterte over at dette kan ha en negativ påvirkning på hvordan de selv og andre tenker om kropp og utseende. Likevel fortalte Amanda at hun selv har vurdert å utføre neseoperasjon fordi hun har flere venninner og en søster som har gjort det samme, Jasmine har tenkt på at hun vil ta silikon fordi hun synes puppene hennes er for små og de andre jentene i utvalget fortalte om at de har tenkt på eller har kjøpt andre produkter eller utstyr som på en eller annen måte kan modifisere utseende eller kroppen.

SIFO rapporterte om liknende tendenser; ungdom tar både avstand samtidig som de innrømmer å bli påvirket av skjønnhets- og kroppsidealene de møter i sosiale medier. SIFO-studiene viser også at flere av ungdommenes praksiser knyttet til kropp, utseende og sosiale medier reflekterer at de blir påvirket til tross for at de stiller seg kritiske til idealene de blir presentert for og som de kjenner godt til (Steinnes, et al., 2019). Dette kan man også se i funnene fra denne studien. Både gjennom hvordan utvalget beskrev ulike måter å modifisere kropp og utseende, som beskrevet ovenfor, og gjennom hvordan de for eksempel snakket om trening. Dette kan ses i lys av Baudrillards (1968) filosofi om at kroppen, i dagens samfunn, har blitt en hyperreal forbruksvare. Den hyperreale kroppen er en kropp ingen egentlig kan virkeliggjøre fordi det er en illusjon, men den fungerer som tegnmarkør for forbrukersamfunnet. Når et utvalg unge jenter på 18 år tenker mye på å kjøpe produkter eller utføre inngrep som kan gjøre kroppene deres mer like det som anses som kroppsidealene kan man diskutere om denne hyperreale kroppsforståelsen faktisk er fremtredende i samfunnet og blant ungdom. Man kan se at kroppen på denne måten blir tingliggjort, blir et objekt som skal modifiseres og endres i tråd med idealene, og på denne måten blir kroppen et objekt skilt fra subjektet. På mange måter slik som i det kartesianske kroppsperspektivet.

Amanda satte på mange måter ord på det Engelsrud (2006) skriver om at krav til endring og omstilling av kroppen har blitt det normale og at dette samfunnstrekket kan man blant annet se gjennom økende bruk av kosmetiske inngrep, spesielt blant kvinner. Amanda forklarte hvordan hun selv egentlig ikke hadde tenkt noe spesielt på nesen sin, før tre av venninne og søsteren hadde operert nesene mindre. Hun begynte da plutselig å tenke på om hennes nese var unormal. En av konsekvensene ved bruken av kosmetiske inngrep er at det bidrar til å snevre inn

omfanget av variasjon blant mennesker (Grue, 2016). Det som tidligere ble ansett som «normal variasjon», det Amanda før tenkte over som en helt vanlig nese, blir endret til å bli ansett som avvik fra det normale eller vanlige. Nesen til Amanda ser plutselig veldig annerledes ut enn venninnene og søsteren som nå har forholdsvis like neser.

## Utvalgets erfaringer og refleksjoner omkring kropp i kroppsøvningsfaget

Andres blikk på egen kropp er det som beskrives som hovedgrunnen for at to av jentene i utvalget ikke trives i kroppsøvningsfaget. De føler seg synlig og nærmest som om de er «på utstilling». Det er ingen pult å gjemme seg bak, og man skal «vise fram» kroppen gjennom å utføre bevegelser i ulike øvelser og idretter. Kroppen er eksponert på en helt annen måte enn i andre fag på skolen. Slik Sara beskrev det oppleves det å gjøre kroppslige øvelser og vise seg i treningstøy fremfor klassekamerater som ubehagelig. Å gå på treningssenter ble beskrevet som noe annet fordi hun da ikke bryr seg om de andre, de fremmede på treningssenteret er ikke signifikante for Sara. Klassekameratene fremstår derimot som signifikante. Sara er opptatt av hva de tenker om henne dersom hun for eksempel ikke er «god nok» i ulike idretter, «sterk nok» i styrketrening eller ser «bra nok» ut i treningstights.

Funnene i denne studien tyder på at utvalget har liknende erfaringer omkring kropp i kroppsøvningsfaget, som tidligere studier har belyst (Krik, 2010; Lyngstad, 2019; Moen & Rugseth, 2018; Mordal-Moen & Green, 2014). Opplevelsene til informantene er i stor grad knyttet til prestasjons-, ferdighets- og idrettskroppen. Å spille fotball eller å lære andre idretter ble beskrevet som det kroppsøvingstimene vanligvis består av. Erfaringene deres kan tyde på at det fortsatt kan være en sterk idrettsdiskurs i faget. Jentene forklarte at det ikke snakkes om kropp i kroppsøvningsundervisningen og at de ikke kjente igjen noen av målene for faget som omhandler kropp, hverken fra LK06 eller LK20. Dette innebærer at i deres erfaringer med kroppsøvningsfaget rommer det i lite grad fokus omkring erfaringer, opplevelser eller egenverdi av det å være i bevegelse. Det kan tolkes som at det fenomenologiske perspektivet på kropp, opplevelsen av å *være* kropp (Engelsrud, 2006), er lite tilstedeværende i kroppsøvningsfaget. Kroppssynet jentene beskriver kan på mange måter ses som kartesiansk eller dualistisk. Et slikt kroppssyn fokuserer på den målbare og effektive prestasjonskroppen, og et slikt ytre syn på elevkroppen kan bidra til å gå glipp av utvikling som skjer hos eleven både på det kroppslige, det emosjonelle, det kognitive og det sosiale plan (Sæle, 2017).

Utvalget fortalte at det ikke eksplisitt blir snakket om kropp i kroppsøvningsundervisningen, men at læreren for eksempel kunne si «du må bruke kroppen sånn og sånn» eller at de kan snakke

om kosthold i form av hva som er sunt for kroppen. Innsikt i språket er avgjørende for å forstå hverdagslivet og språket setter regler og normer for hvordan vi tilpasser oss de situasjonene vi befinner oss i og hvordan vi forstår både oss selv og andre (Berger & Luckman, 1966). Eksemplene på hvordan lærerne i kroppsøving kan snakke om kropp kan ses som illustrasjoner på hvordan språket kan understreke kroppens posisjon som objekt og hvor den subjektive, relasjonelle kroppen ikke blir vektlagt. Sagt på en annen måte gir språket som brukes om kropp av læreren uttrykk for en dualistisk holdning til kropp. I stedet for å for eksempel snakke om hva som er sunt for elevene som menneske som helhet, skilles den objektive kroppen og den subjektive kroppen gjennom språket. Dette er et eksempel på at språket som brukes om kropp, idrett og prestasjoner i kroppsøving også viser til en forståelse av kroppen som en maskin (Moen & Rugseth, 2018). Språket jentene selv bruker for å beskrive kropp i faget tyder også på et perspektiv hvor kroppen ses på som en maskinell størrelse, et objekt som skal prestere og som kan måles og veies. Amanda sa for eksempel at kropp kun var relevant i styrketrening fordi man tydelig kunne se hvem som for eksempel kunne ta flest squats. Hun anså dette som en form for trening eller aktivitet hvor man faktisk kunne måle kroppene opp mot hverandre på en måte som ikke kom like tydelig fram i andre aktiviteter, og dermed anså hun ikke kropp som relevant i de aktivitetene denne type kroppslig måling eller sammenlikning ikke er mulig.

En av jentene fra utvalget, Mira, reflekterte over kropp i kroppsøvingfaget og kropps fokuset i samfunnet generelt. Hun fortalte at hun ikke syntes det burde være så stort fokus på kropp og «sånt» i kroppsøving, og begrunnet dette med at hun tror mange tenker mye på kropp fra før, og at fokus på kropp i kroppsøving dermed vil fungere som enda en påminnelse om å tenke på kropp og utseende. Dette perspektivet kan blant annet ses i lys av en kronikk Gunn Engelsrud, professor i helsefagvitenskap, og Brit Nordtug, førsteamanuensis i psykologi, skrev i 2015. I *La oss glemme kroppen!* løftes det fram at kroppspress skapes og opprettholdes av blant annet media, kommersielle aktører, forskere og terapeuter, som ved å bruke begrepet reproducerer og forsterker problemet de ønsker å bekjempe (Engelsrud & Nordtug, 2015). Forfatterne poengterer at kropps fokuset i samfunnet, som i stor grad er rettet mot fenomenet kroppspress og kropps misnøye, negative sider ved kroppsoppfattelsen vår, nærmest oppfordrer oss til å definere hva vi liker/ikke liker ved kroppen, og at dette fungerer mot sin hensikt (Engelsrud & Nordtug, 2015). Dette er kanskje noe av logikken bak Miras uttalelser også, at ved å snakke om kropp i kroppsøvingfaget og i skolen kan skolen bli enda en arena hvor elevene stadig blir påminnet å skulle definere seg selv og egen kropp innenfor eller utenfor idealene eller «normalen».

Noen av de andre jentene i utvalget fortalte at de gjerne skulle ha lært mer om kropp, kroppsidealer og kroppsbilde, særlig i forbindelse med hvordan kropp fremstår på sosiale medier og i forbindelse med at de kom i puberteten og kroppen forandret seg. Jasmine fortalte at hun på ungdomsskolen hadde tenkt at målet var å være lett, liten og tynn, og at hun derfor ble spesielt opptatt av det de lærte om kosthold og kalorier. Det var ingen som fortalte henne at det er vanlig for jenter at kroppen endrer seg i form av at man får en økt fettprosent i puberteten og tenårene. Dette gjorde at hun følte seg både unormal og langt unna det hun anså som sine kroppsidealer en periode. Hun fortalte også at nå som hun ville prøve å «jobbe» mot sommerkroppen må hun prøve å gå opp i vekt igjen, men på de «riktige» stedene.

Alle jentene i utvalget snakket om trening i sammenheng med mål om å se ut på en spesifikk måte. Noen nevnte at de får mer energi og at det er bra for psyken, men hovedvekten ble lagt på at de ønsker å forme kroppen mot idealene gjennom trening. Dette kommer også til uttrykk når de beskriver hvordan de snakker om trening sammen med vennene sine. Mira sa at de ofte kunne si til hverandre at de trener eller skal begynne å trene for «å bygge rumpe» eller for «å miste fett på magen og lårene», og hun understreket at det er dette som virker til å være fokuset for de fleste når det kommer til trening. Selv forteller hun at hun trener for å «fikse» på ting på kroppen, og dette perspektivet på trening kommer fram blant samtlige av jentene. Igjen kan et objektivt syn på kroppen trekkes fram, kroppen skal «formes» og «fikses», og egenverdien av å være i aktivitet, å kjenne mestringsfølelse, skaperglede, «å gå opp i spillet» i ulike idretter eller i lek (at man bare *er* i spillet og glemmer hvordan kroppen ser ut for andre), eller å ta inn inntrykk gjennom de ulike sansene våre, er ikke noe av det jentene beskriver når de snakker om trening eller å være i aktivitet. Det er det ytre, i form av kroppens utseende, målbare ferdigheter eller idrettsprestasjoner som vektlegges.

Vi er på vårt friskeste når kroppen får fall i bakgrunn for oppmerksomheten. Det skulle vi strengt tatt ikke trenge å øve på, det er noe vi allerede kan. Imidlertid er situasjonen i dag at vi må øve for å glemme kroppen. (Engelsrud & Nordtug, 2015).

I Christine Sundgot-Borgen sin doktorgradsavhandling, *The Healthy Body Image intervention: a school-based, cluster-randomized controlled trial in high school students*, skriver hun at man kan argumentere for at det ikke er nok at tenåringer tolererer kroppene de har, men at de også burde utvikle egenskaper og lære om hvordan de kan sette pris på kroppene sine (Sundgot-Borgen, 2020). Gjennom å redefinere meningen av trening og spisevaner kan det muligens bidra til å skape holdninger som for eksempel fokus på å føle seg bra, heller enn å se bra ut (Sundgot-



Borgen, 2020). Resultatene fra intervensjonene viste at tiltakene som ble gjort virket, i alle fall for jenter. Jentene klarte å holde på det de lærte og flere beskrev det som avgjørende aha-opplevelser. Gjennom intervensjonene lærte elevene, blant annet, bedre bruk av sosiale medier og teknikker for å håndtere kroppspress. Elevene lærte å hjelpe seg selv til å tenke annerledes om kropp, sosiale medier og sammenlikning med andre. De måtte blant annet reflektere over hva det ville «koste» dem å hige etter å oppnå idealkroppene (Flekkøy, 2002). Sundgot-Borgen uttalte at ungdommene bør ikke trene for idealkroppen, men fordi det er gøy, fordi man får møte venner, skravle og gjøre noe fint sammen, og at å lære elevene dette er noe skolen burde ta mer på alvor (Flekkøy, 2020).

Som Sundgot-Borgen påpeker er skolen en arena hvor man har mulighet til å nå fram til mange barn og unge på en og samme tid. I den nye læreplanen (LK20) for kroppsøving og spesielt i det tverrfaglige temaet «folkehelse og livsmestring» kan det synes å være mer fokus på utvikling av identitet og selvfølelse, og diskusjon og refleksjon omkring kroppsidealer i samtiden, samtidig ligger det også mer vekt på en fenomenologisk kroppsforståelse gjennom å sanse, erfare og skape med kroppen. Engelsrud og Nordtug (2015) retter fokus mot at lærere burde vektlegger relasjonsarbeid og skape rammer for kroppslig trygghet gjennom fokus på å kjenne, merke og sanse gjennom berøring og fornemmelser i kroppen, og at et slikt fokus kan virke imot og stå i kontrast til samfunnets nåværende endringsfokus.

I samtale om garderobesituasjonen fortalte jentene om kropp knyttet til skiftning, dusjing og nakenhet. Tidligere forskning av et utvalg ungdomsskoleelever viste til at 52 prosent sjeldent dusjer på skolen og 71,7 prosent aldri dusjer på skolen. Disse elevene ga uttrykk for at de ikke liker å vise kroppen sin fram for de andre i klassen (Wabakken, 2010). I denne studien sa alle jentene at de aldri dusjet og de fortalte at det ikke var kultur for dette generelt blant jentene på skolen. De beskrev en overgang fra en garderobekultur på barneskolen hvor alle dusjet til at det plutselig ikke var noen som dusjet på ungdomsskolen. En slik type overgang ble også beskrevet i NRKs kortfilm *Fortellinger fra dusjen* (Fant, 2022), og det samsvarer med funnene til Mæhle (2016) og Bjørnebekk (2015). Jentene fortalte at da de kom i puberteten og kroppen begynte å endre seg var det noen av de som kjente på at det ikke følte naturlig å dusje sammen med andre lengre. Det var flere og flere som ikke dusjet etter kroppsøvingstimene, og til slutt var det ingen. Mira la for eksempel vekt på at hun helt klart kunne ha dusjet og vært naken foran de andre jentene, men at siden ingen andre gjorde det var ikke dette noe hun heller gjorde. Å ikke dusje ble beskrevet som en norm i kulturen i jentegarderoben både på ungdomsskolen og på videregående.

Jevnaldrende som signifikante andre gjør seg også gjeldene i garderoben. De tre jentene som skifter på toalettet i stedet for i fellesrommet fortalte at de ikke ønsker å vise kroppen sin for de andre, og det er spesielt de andres blikk og kommentarer jentene legger vekt på, og at de sammenlikner seg med de andre. Det legges spesielt vekt på hva jentene som «ser veldig bra ut» tenker om deres kropp. «De mulige kommentarene kjenner de godt, og for mange er det god nok begrunnelse for å ikke dusje eller gjøre det påkledd.» (Bjørnebekk, 2015, s. 30). Videre skriver Bjørnebekk (2015) at flere av ungdommene hun har snakket med har fått ekle kommentarer på kroppen sin. Dette fortalte også Sara at hun hadde opplevd og hun ønsker derfor ikke å ta av seg klærne i samme rom som de som har kommentert eller potensielt kan kommentere. Line la vekt på sammenlikning med andre. Hun fortalte at jenter hun har gått i klasse med har stått i garderoben og kommentert ting de ikke er fornøyd med ved egen kropp, for eksempel «jeg har for små pupper» eller «jeg har for stor mage», og Line forklarte at når man kanskje føler at man selv har mindre pupper eller større mage enn de som kom med disse utsagnene tenker man på hvordan de ser på deg. Line pekte også på at hun føler det ligger en forventning om at man skal se ut som bildene man ser på sosiale medier.

Både å skifte på toalettet og å unngå å dusje kan ses på som en form for impression management når det kommer til selvpresentasjon. Jentene er frontstage, de inntar visse roller sammen med klassekameratene sine og de er svært opptatt av hva de andre mener og tenker om dem. De ser seg selv gjennom de andres øyne, og erfaringer som å ha fått ekle kommentarer eller at de har hørt andres kropp har blitt omtalt på en negativ måte, kan gjøre at de ikke ønsker å sette seg selv i en potensielt sårbar posisjon. Jentene kontrollerer selvpresentasjonen sin ved å skifte på toalettet. Å være naken og avkledd kan også til en viss grad anses som å innta en påtvunget backstage rolle i den kroppslige selvpresentasjonen, fordi det er få måter å skjule visse sider ved kroppen og vise fram andre når man er i en avkledd situasjon i garderoben. Likevel vil ikke situasjonen oppleves som backstage dersom man ikke er avslappet i rollen. Slik Mira, for eksempel, snakket om garderobesituasjonen og garderobekulturen kan det tolkes som en backstage situasjon. Hun beskrev en avslappet holdning til å kle av og på seg foran andre og vektla heller mulighetene for å snakke og tulle sammen i garderoben fremfor andres potensielle blikk, tanker eller kommentarer om henne.

Jeg avslutter diskusjonen i denne oppgaven ved å vise til Line sine refleksjoner omkring å være i garderoben:

«(...) å være sammen i garderoben, å skifte og dusje og sånn blir jo noe helt annet enn sosiale medier, der folk prøver å se best mulig ut liksom.»

Moen et al. (2017) legger vekt på at garderobe- og dusjekulturen er en del av kroppøvningsfaget og allmenndanningen i skolen. Sitatet ovenfor kaster lys over at garderobekultur og dusjing, det å se hverandre nakne, uten filter, redigering eller retusjering, kanskje kan være nødvendig og viktig som kontrast til de mange idealiserte og seksualiserte kroppsbildene man ellers eksponeres for gjennom skjermen, blant annet via sosiale medier, reklame og pornografi. I garderoben er det ikke rom for å «gjør seg til» eller fremstille egen kropp på noe annen måte enn akkurat slik den er. Ved bruk av Goffmans begreper i teori om selvpresentasjon er man på flere måter nødt til å være backstage, i alle fall når det kommer til hvordan man presenterer seg selv kroppslig. «De andres blikk», å føle seg sårbar og naken kan føles ubehagelig og unødvendig. Tidligere forskning viser nettopp dette, at mange ungdommer opplever garderobesituasjonen, og dusjing spesielt, som ubehagelig. Man kan kjenne på kroppspress, skam og selvbevissthet. Men kan det være slik at dette er en ubehagelig nødvendighet? Kanskje dette er noe av det som kan gi elevene erfaringer og referanserammer nok til å enklere skille den virtuelle skjermkroppen fra den fysiske, funksjonelle og levde kroppen?

Garderoben kan på mange måter være en arena hvor læring omkring at det finnes et mangfold av kropper og at ingen kropper er like, at ungdom er i forskjellige faser av kroppslig utvikling og at kroppen ser annerledes ut enn det som presenteres i den virtuelle verden, kan finne sted. Blant annet gjennom taus kunnskap; livserfaringer som setter seg nonverbalt i kroppen (Sæle & Hallås, 2020). På samme måte som Moen et al. (2017) påpeker, kan skolen, og spesielt kroppøvningsfaget med garderobe- og dusjekultur, være en arena for allmenndanning og utvikling av kroppskultur, som få, om i hele tatt noen andre steder gir.

## Oppsummering og avsluttende refleksjoner

I denne studien har jeg hatt til hensikt å få et innblikk i et utvalg tenåringsjenter sine erfaringer, holdninger og refleksjoner omkring kropp og kroppsidealene i samtiden. På hvilke måter kropp og utseende fremstilles i den virtuelle hverdagsvirkeligheten til jentene, gjennom sosiale medier, har spesielt vært et fokusområde i forskningsprosjektet. Jeg har også undersøkt hvordan jentene opplever kropp i kroppsøvningsfaget på skolen.

Utvalget i studien oppga at de kan bruke mellom tre og tolv timer på sosiale medier hver dag, og sosiale medier framstod som en integrert og viktig del av hverdagsvirkeligheten deres. Funnene i studien viser svært detaljerte og spesifikke og til dels seksualiserte beskrivelser av kvinnelige kroppsidealene. Dette kan ses i sammenheng med funn i tidligere studier og tendenser til normativ kroppsmisnøye blant jenter i dagens vestlige samfunn. Kroppsidealene kan beskrives som internaliserte blant jentene i utvalget. Gjennom bruk av TIM viser funnene at det er i situasjoner sammen med jevnaldrende og når jentene bruker sosiale medier at kropps fokuset oppleves som størst. De sammenlikner egen kropp og eget utseende med andre og de internaliserer kroppsidealene som finnes i kultur blant venner, «gutter» og i den virtuelle virkeligheten. De inntar ofte roller hvor de er frontstage og bruker impression management for å forsøke å kontrollere andres inntrykk av dem. Sammen med familie eller foreldre inntar utvalget roller hvor de ikke fokuserer på kropp og utseende og er mer avslappet. Jevnaldrende og spesielt «gutter» fremstår som spesielt signifikante og jentene forestiller seg hvordan disse ser kroppen deres.

Kropp omtales i stor grad som et «oppussingsobjekt» som skal «fikses» og «formes» i tråd med idealene og det som på mange måter fremstår som normen for hvordan man *skal* eller *burde* se ut. Kropp kan ses som tegnbærer i form av at kropp og utseende som ligger nære idealene tillegges verdier som anses som positive og kropp og utseende som avviker fra idealene tillegges negative verdier. Funnene i studien viser en tendens til at det som anses som kroppsidealene og det som anses som «det normale» flyter over i hverandre. Blant utvalget beskrives det som en del av kulturen og normen å bruke tid, penger og mye tankevirksomhet på ulike måter å modifisere kropp og utseende. Jentenes kroppssyn kan både beskrives som dualistisk, kroppen tingliggjøres og det er kroppens ytre som er i fokus, og man kan argumentere for at kroppen til en viss grad fremstår som en hyperreal forbruksvare, slik Baudrillard hevder. Likevel viste jentene i utvalget evner til refleksjon og kritisk tenkning når det kommer til bruk av sosiale medier, kroppsidealene og utvikling av kroppsbilde. Det er

imidlertid lett å glemme «skillet» mellom den fysiske hverdagsvirkeligheten og den virtuelle hverdagsvirkeligheten, og disse glir også i stor grad over i hverandre og er integrerte bestanddeler av den totale virkelighetsoppfatningen jentene har.

I kroppsøvningsfaget viste funnene at jentene har erfaringer med dualistisk kroppsforståelse som kommer til uttrykk gjennom innholdet i undervisningen og gjennom språket lærerne, medelever og de selv bruker om kropp i forbindelse med faget. Det er idretts- og prestasjonskroppen som er i fokus i undervisningen, og egenverdien av å være i bevegelse og den levde kroppen som erfarer, føler, sanser og skaper er lite fremtredende i utvalgets beskrivelser.

Garderobesituasjonen erfares ulikt av informantene, noen av jentene synes det er uproblematisk å skifte i fellesgarderoben, mens andre skifter på toalettet og retter stor oppmerksomhet mot andres blikk og potensielle kommentarer omkring egen kropp. Utvalget beskrev en fastsatt norm i garderobekulturen som innebærer at ingen av jentene dusjer etter kroppsøvningsundervisningen. De finner det ikke naturlig å vise seg nakne for hverandre eller så dusjer de ikke fordi ingen andre gjør det. Det kan diskuteres om garderobesituasjon og dusjepsaksis er en del av selve kroppsøvningsfaget og en form for allmenndanning, og om dette kan fungere som en motvekt og en kontrast til urealistiske bilder av kropp og utseende. Man kan stille seg spørsmålet; hvorfor fremstår nakenhet på skjerm så normalisert, mens nakenhet i virkeligheten kan virke som et vanskelig område for mange?

Gjennom å jobbe med dette forskningsprosjektet har jeg fått erfare kompleksiteten omkring kroppsfenomenet. Ulike kroppsperspektiver er mange, og hvordan kroppen oppleves, forstås og fremstår for oss er sammensatt og vil variere fra kultur til kultur og fra person til person. Kroppen er både relasjonell og individuell på samme tid, den er ikke bare et fysisk objekt og heller ikke kun en sosial konstruksjon. «Vi både *er* og *har* kropp, og kropper virker på hverandre og blir preget av det samfunnet vi lever i.» (Engelsrud, 2006, s. 9).

Hverdagsvirkeligheten til ungdommene inneholder naturligvis utvikling av den kognitive refleksive evnen til å forestille seg hvordan andre ser en, selvpresentasjon og sammenligning med andre, og en spesiell opptatthet av hvordan man fremstår for signifikante andre. Viktigheten av å «passe inn» i en kultur og normer har nok alltid vært spesielt fremtredende i ungdomstiden. Likevel finner jeg det spesielt interessant og problematisk at utvalget i denne studien både beskrev en virtuell virkelighet og en fysisk virkelighet hvor kroppens utseende opptar så stor plass. Hvor ble det av beskrivelsene av hva kroppene kan, gleden av å være i bevegelse eller å være sammen i bevegelse, mestringsfølelsen eller følelsen av å glemme tid,

sted og kroppens ytre, og bare *være*; bare *være* i spillet i kroppsøvingstimen eller på løkka, eller bare *være* i skolegården eller sammen med vennene i garderoben. Kan det være en tendens i samfunnet at kropp reduseres til å være tegnbærer? Et objekt som skal modifiseres og endres for å passe inn i den urealistiske ytre malen som representerer positive karaktertrekk og gode egenskaper. Jentene beskrev et detaljert ideal og på samme tid en normal hvor nesten alle kvinner vil fremstå som avvik. Jeg tror man kan bruke resten av livet på å forsøke og oppnå denne «normalen», og man vil stadig bli skuffet når man ser seg i speilet og oppdager nok en gang at man ikke er helt lik bildene på Instagram eller slik man ser seg selv gjennom filterne på Snapchat.

Skolen og kroppsøvingfaget er på mange måter en liten bit i det store puslespillet som omhandler kroppsideal, kroppsilde og kroppspress i samfunnet. Det som foregår gjennom skjermen, medie-, reklame, og pornoindustrien, er en annen del, kanskje en stor del. Men elevene bruker tross alt mye tid på skolen og det er en arena hvor mange barn og unge er sammen samtidig, hvor egne kulturer og normer finner sted og hvor elevene skal lære. Skolen er en dannelsesarena, hvor jeg tenker at det burde være rom for en bred kroppsforståelse og et stort kroppsmangfold.

Den nye læreplanen (LK20) står på flere måter i kontrast med mye av det utvalget i denne studien har fortalt om egen kroppsforståelse og om kropp i kroppsøvingfaget. For tredjeklassingene på videregående i år har ikke den nye læreplanen blitt tatt i bruk enda. Det vil derfor være spennende å gjennomføre en liknende studie om noen år, når LK20 er implementert i skolen på alle trinn. Både elev- og lærerperspektivet vil være interessant. Hvordan snakkes det om kropp? Hvilke undervisningsmetoder benyttes? Hvordan arbeider man med det nye tverrfaglige temaet «Folkehelse og livsmestring» og kroppstematikk? Kan man gi elevene verktøy til å selv reflektere omkring tematikken, egne holdninger og tanker? Hvordan opplever elevene kropp i kroppsøvingfaget og hvordan er garderobe- og dusjekulturen? «Nakenhet som allmenndanning», garderobe- og dusjekultur, er også et lite utforsket felt som det kan være spennende å se nærmere på.

I denne masteroppgaven valgte jeg en forholdsvis bred tilnærming til tematikken. Et smalere forskningsområde kunne ha medført et dypere innblikk i deler av hva denne oppgaven har tatt for seg, samtidig har det vært interessant med et helhetlig perspektiv på jentenes refleksjoner, tanker, holdninger og erfaringer omkring de store temaene som omhandler kropp, kroppsideal og kroppsilde.

Funnene i denne studien er, som nevnt, ikke generaliserbare. Funnene gir et innblikk i noen unge jenters livsverden, og kan bidra til å se tendenser i samfunnet og til forståelse og fortolkningsrammer for voksne som møter barn og unge i hverdagen. Fordi dette utvalget var fra en skole i Osloområdet ville det vært interessant å gjennomføre liknende studier på bygda og i andre byer. Å inkludere både jenter og gutter i utvalget eller å gjennomføre studier som fokuserer på gutters refleksjoner, erfaringer og holdninger knyttet til temaene vil også være interessant, særlig fordi forskning på feltet viser at det er gjort mindre studier som retter seg mot gutter og kropp. Man kan også reflektere over om funnene ville vært annerledes dersom utvalget hadde gått en annen studieretning, for eksempel idrettslinje eller yrkesfag. Dette vil også være spennende retninger for videre forskning.

Videre forskning omkring den virtuelle hverdagsvirkeligheten, som er en stor del av barn, unge og voksnes liv, spesielt gjennom bruk av sosiale medier, ser jeg på som svært viktig. Den digitale utviklingen har gått fort og det er interessant å undersøke hvordan sosiale medier, for eksempel, er med på å endre hverdagsvirkeligheten vår.

## Litteraturliste

- Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Fagbokforlaget.
- Aalen, I. & Iversen, M. H. (2021). *Sosiale medier* (2. utg.) Fagbokforlaget.
- Aasen, H. P. & Fjellstad, R. M. D. (2007). *Ingen er fornøyde med seg selv. Alle streber etter noe de ikke har*. [Hovedoppgave, Universitetet i Oslo]. DUO Vitenarkiv.  
<https://www.duo.uio.no/handle/10852/18333?show=full>
- Aadland, E. (2011). «Og eg ser på deg...» : *Vitenskapsteori i helse- og sosialfag*. (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Aasmundsen, J. S. (2020). *Fri? Fanget i en seksualisert frigjort tid*. Spartacus.
- Bahn, S. & Barratt-Pugh, L. (2011). *Getting reticent young male participants to talk: Using artefact-mediated interviews to promote discursive interaction*. *Qualitative Social Work*, 12(2), 186–199.
- Bakken, A. (2021). *Ungdada 2021. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 8/21. Oslo: NOVA, OsloMet.
- Bakken, A. (2020). *Ungdata 2020. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 16/20. Oslo: NOVA, OsloMet.
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019. Nasjonale resultater*. NOVA Rapport 9/10. Oslo: NOVA, OsloMet.
- Baym, N. K. (2010). *Personal connections in the Digital Age: Digital Media and the Society Series*. Polity Press.
- Berggrav, S. (2020). *Et skada bilde av hvordan sex er*. Redd Barna.  
<https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/2020/rapport-redd-barna-mai-2020-et-skada-bilde-av-hvordan-sex-er.pdf>
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen : om ungdom og kroppspress*. Spartacus.
- Boyd, D. (2007). Why youth (heart) social network sites: the role of networked publics in teenage social life. I Buckingham, D. (Red.), *MacArthur Foundation series on digital learning: youth, identity, and digital media volume* (s. 119–142). Cambridge, MA: MIT Press.
- Boyd, d. & Ellison, N. B. (2007) Social Network Sites: Definition, History, and Scholarship. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 13 (1), s. 210- 230.  
doi:10.1111/j.1083-6101.2007.00393.x
- Boyd, d. & Ellison, N. B. (2013) Sociality through Social Network Sites. I: Dutton, W. H. red. *The Oxford Handbook of Internet Studies*. Oxford University Press, s. 151-172.



- Brandes, S. B. & Levin, D. (2014). "Like My Status." *Feminist Media Studies*, 14 (5), 743-758. doi:10.1080/14680777.2013.833533
- Brinkmann, & Tanggaard, L. (2015). *Kvalitative metoder : en grundbog* (2. utg.). Hans Reitzel.
- Bugge, A. B. (2012). *Spis deg sunn, sterk, skjønn, smart og sexy – finnes det en diet for alt?* Statens institutt for forbruksforskning (SIFO). <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/3710>
- Bugge, A. B. (2015). *Mat, måltid, moral – hvordan velge rett og riktig*. Fagrapport nr. 3-2015. Statens institutt for forbruksforskning. [https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/927/file80368\\_sifo\\_fagrapport\\_3\\_2005\\_mat.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/927/file80368_sifo_fagrapport_3_2005_mat.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Bugge, A. B., Rosenberg, T. G. & Tingstad, V. (2016). *Systematisk kartlegging av reklame for usunn mat og drikke rettet mot barn og unge på TV og internett*. Oppdragsrapport 9-2016. Statens institutt for forbruksforskning. [https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/929/file80667\\_oppdagsrapport\\_9\\_2016\\_sifo.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/929/file80667_oppdagsrapport_9_2016_sifo.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self-esteem*. W.H. Freeman and Company.
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvopfatning*. Universitetsforlaget.
- Ellos (u.å.). *Made by women – the story*. Ellos mote og innredning. Hentet 4. oktober 2021 fra <https://www.ellos.no/story/made-by-women-the-story>
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Universitetsforlaget.
- Engelsrud, G & Nordtug, B. (2015, 4. juli). La oss glemme kroppen! *Klassekampen*. <https://arkiv.klassekampen.no/article/20150704/PLUSS/150709868>
- Fant, T. (Regissør). (2022). *Fortellinger fra dusjen*. [Film]. NRK. <https://tv.nrk.no/program/KOID75002021>
- Flekkøy, K. G. (2020). Fann ein nøkkel til å lette kroppspresst blant ungdom. Norges Idrettshøgskole. <https://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyheter/2020/mars/vil-lette-presst-ungdommen-kjenner-pa-kroppen/>
- Gadamer H.G. (1986). *The relevance of the beautiful and other essays*. Cambridge University Press.
- Geertz, C. (1973). *The Interpretation of Cultures*. Basic Books.
- Greene, S. B. (2011). Preface. I Greene (Red.), *Body Image: Perceptions, Interpretations and Attitudes* (s. vii-xiv). Nova Science Publishers, Inc.
- Grønmo, S. (2016). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2. utg.). Fagbokforlaget.

- Hannemyr, G., Liestøl, G., Lünders, M. & Rasmussen, T. (2015). *Digitale medier; Teknologi – Anvendelser – Samfunn* (3. utg.). Universitetsforlaget.
- Haugseth J. F. (2013). *Sosiale medier I samfunnet*. Universitetsforlaget.
- Hoff, E. (2022, 29. mars). Jenter strekker seg langt for å bli «that girl»: En fasit som ikke finnes. *Aftenposten*. [https://www.aftenposten.no/kultur/i/oWQ0JK/jenter-strekker-seg-langt-for-aa-bli-that-girl-en-fasit-som-ikke-f?fbclid=IwAR0VS0IT3liZp4AmPqchtmCd-cIsJdTgChrfbHMYC\\_\\_osuK1TxwpZvxDQxw](https://www.aftenposten.no/kultur/i/oWQ0JK/jenter-strekker-seg-langt-for-aa-bli-that-girl-en-fasit-som-ikke-f?fbclid=IwAR0VS0IT3liZp4AmPqchtmCd-cIsJdTgChrfbHMYC__osuK1TxwpZvxDQxw)
- Holmberg, C., Berg, C., Hillman, T., Lissner, L. & Chaplin, J. E. (2018). *Self-presentation in digital media among adolescent patients with obesity: Striving for integrity, risk-reduction, and social recognition*. *Digit Health*. 2018 Oct 16;4:2055207618807603. doi: 10.1177/2055207618807603. PMID: 30349733; PMCID: PMC6195003.
- Isaksen, L. W. (2002, 10. januar). Kroppsutsondringers symbolske makt. *Tidsskrift Den norske legeforening*, 122, 79-81. <https://tidsskriftet.no/2002/01/tema-helse-og-kultur/kroppsutsondringers-symbolske-makt>
- Jacobsen, J. (2011, 20. april). *Spiel, speil på veggen der...* Universitetet i Oslo. Psykologisk institutt. <https://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2011/kroppsbylde.html>
- Johannessen I. A. (2016). *Koffor har isje eg det du har?* [Masteroppgave, Universitetet i Bergen].
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research*, 19(3), 323–339. <https://doi.org/10.1177/0743558403258847>
- Postholm, M. B. & Jacobsen, D. I. (2018). *Forskningsmetode for masterstudenter i lærerutdanningen*. Cappelen Damm akademisk.
- Kirk, K. (2010). *Physical education futures*. Routledge.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg.). Gyldendal akademisk.
- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbylde. I I. L. Kvalem & Wichstrøm (Red.) *Ung i Norge : psykososiale utfordringer*. Cappelen akademisk forlag.
- Kvalem, I. L. & Wichstrøm L. (2007). Utvikling i tenårene: pubertet, kognisjon, seksualitet, selvbilde og sosiale relasjoner. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.) *Ung i Norge : psykososiale utfordringer*. Cappelen akademisk forlag.

- Kunnskapsdepartementet (2015). *Læreplan i kroppsøving (KRO1-04)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2006. <https://www.udir.no/k106/kro1-04>
- Kunnskapsdepartementet. (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/verdier-og-prinsipper-for-grunnopplaringen/id2570003/>
- Kunnskapsdepartementet (2019). *Læreplan i kroppsøving (KRO01-05)*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020. <https://data.udir.no/k106/v201906/laeplaner-lk20/KRO01-05.pdf?lang=nob>
- Levin, I. & Trost, J. (1996). *Å forstå hverdagen: med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. TANO
- Levin, I. & Trost, J. (2005). *Hverdagsliv og samhandling: med et symbolsk interaksjonistisk perspektiv*. Fagbokforlaget.
- Loland, S. (2004). Kroppsøvingfaget – moral, medisin og opplevelse. *Kroppsøving*, (6), 22-25.
- Lyngstad, I. (2019). Motstridende mål i kroppsøving i Norge – en analyse av læreplanene i faget i perioden 2006 til 2015. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 3(2), 22-33. <https://doi.org/10.23865/jased.v3.1240>
- Medietilsynet (2020a). *Barn og medier 2020; En kartlegging av 9-18-åringers digitale medievaner*. Medietilsynet. <https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/201015-barn-og-medier-2020-hovedrapport-med-engelsk-summary.pdf>
- Medietilsynet (2020b). *Barn og medier 2020. Ungdoms erfaringer med porno på nett*. Medietilsynet. [https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200526-delrapport-5-ungdoms-erfaring-med-porno-pa-nett\\_barn-og-medier-2020\\_.pdf](https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2020/200526-delrapport-5-ungdoms-erfaring-med-porno-pa-nett_barn-og-medier-2020_.pdf)
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Pax.
- Moen, K. M. & Rugseth, G. (2018). Perspektiver på kropp i kroppsøvingfaget i skolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 2(1). <https://doi.org/10.23865/jased.v2.1052>
- Moen, K. M., Westlie, K. & Skille, E. Å. (2017). Nakenhet som allmenndanning. Garderobesituasjon og kroppsøving slik norske grunnskoleelever opplever det. *Norsk Pedagogisk Tidsskrift*, 1, 5-18.

- Mogstad, K. L. (2017) *Kroppsklemma: Hvordan være trygge og gode voksne for barn og unge i et kroppsfiksert samfunn*. Cappelen Damm.
- Mordal-Moen, K. M., & Green, K. (2014). Neither shaking nor stirring: A case study of reflexivity in Norwegian physical education teacher education. *Sport, Education & Society*, 19(4), 415–434.
- Myers, D. L. (2015). *Exploring Social Psychology* (7. utg.). McGraw-Hill Education.
- Mæhle, M. (2016). *Garderobekultur blant jenter i kroppsøving: Hvordan opplever jentene dusj- og garderobesituasjonen i kroppsøvingundervisningen på ungdomsskolen?* [Masteroppgave, Universitetet i Agder]. UIA Brage. <https://uia.brage.unit.no/uia-xmlui/bitstream/handle/11250/2416853/M%C3%A6hle,%20Martine.pdf?sequence=1>
- Nylander, K. S. (2018). *Prosjekt perfekt. Press sin rapport om kroppspress 2018*. Press. Redd Barna ungdom. <https://press.no/wp-content/uploads/2018/03/Rapport-digital2.pdf>
- Rosenberg, T. G, Storm-Mathisen, A., Steinnes, K. K. S. & Mainsah H. N. Skreddersøm til barnets beste? Om personvern og markedsføring på norske barns sosiale medieprofiler. *Barn*. 2019/37(3-4), 177-190. <https://dx.doi.org/10.5324/barn.v37i3-4.3388>
- Skaalvik, S. & Skaalvik, E. M. (2021). *Skolen som læringsarena: selvoppfatning, motivasjon og læring* (4. utg.). Universitetsforlaget.
- Smolak, L. (2004). Body Image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body image*, 1(1), 15-28.
- Steinnes, K. K. & Mainsah, H. (2019). *Søte jenter og tøffe gutter. En kunnskapsoppsummering om barn som forbrukere i et kjønnsperspektiv*. (SIFO Rapport nr.1-2019). OsloMet storbyuniversitetet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/1320/SIFO-rapport%201-2019%20-%20S%3%b8te%20jenter%20og%20t%3%b8ffe%20gutter.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Steinnes, K. K., Teigen, H. F. & Bugge, A. B. (2019). *Photoshop, fillers og falske glansbilder? En studie blant ungdom om kjønn, kropp og markedsføring i sosiale medier*. (SIFO Rapport nr. 3-2019). OsloMet storbyuniversitetet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/20.500.12199/2253/SIFO-rapport%203%20-%202019%20-%20Photoshop%20fillers%20og%20falske%20glansbilder.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Storm-Mathisen, A., Kjørstad, I. & Bugge, A. (2015). *Kommersialisering og oppvekst. Barn og unge om kropp, kjøpepress og reklame*. Prosjektnotat nr. 10-15, Statens Institutt for Forbruksforskning. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/handle/20.500.12199/5957>
- Stormo, A. T. (1998). *Narcissus og Echo: Barn og unge I en turbulent kultur*. Tano Aschehoug.
- Strandbu, Å. & Kvalem, I. L. (2014). Body talk and body ideals among adolescent boys and girls: a mixed-gender focus group study. *Youth and Society*, 46(5), 623-641
- Sundgot-Borgen, C. (2020). *The Healthy Body Intervention: A school-based, cluster-randomized controlled trial in high school students*. [Doktorgradsavhandling, Norges Idrettshøgskole]. [https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2651624/SundgotBorgen%20C%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR03CRCx63fTv9YGNRKP\\_OhmybI2-S0Zlrfqm\\_QKBqKrPyc2mOpNcNwdcuA](https://nih.brage.unit.no/nih-xmlui/bitstream/handle/11250/2651624/SundgotBorgen%20C%202020.pdf?sequence=1&isAllowed=y&fbclid=IwAR03CRCx63fTv9YGNRKP_OhmybI2-S0Zlrfqm_QKBqKrPyc2mOpNcNwdcuA)
- Sæle, O. (2015). Dagens kroppsidealisering og kristen kroppsrealisme. *Tidsskriftet Prisme*, 66, 171-184. Hentet fra <https://journals.uio.no/prismet/article/view/4536/3989>
- Sæle, O. (2017). *Danningsperspektiver i kroppsøving*. Fagbokforlaget.
- Sæle, O. (2021). *Kroppssyn gjennom historien – og om vår tids kroppsidealer og kroppsfokus*. Gyldendal Akademisk.
- Sæle, O. & Hallås, B. O. (2020). *Kroppsøving i femårig lærerutdanning*. Gyldendal Akademisk.
- Sæther, I. K. (2019). *Den ideelle kroppen: En sosial konstruksjon?* [Masteroppgave, Høgskulen på Vestlandet]. HVL Open. [https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2658764/Sorensen\\_TheaE.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://hvlopen.brage.unit.no/hvlopen-xmlui/bitstream/handle/11250/2658764/Sorensen_TheaE.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse- en innføring i kvalitativ metode* (4. utg). Fagbokforlaget.
- Tiggemann, M. (2011). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. In T. F. Cash & L. Smolak (Red.), *Body image: A handbook of science, practice, and prevention* (s. 12–19). The Guilford Press.
- Tiggemann M. (2014). The Status of Media Effects on Body Image Research: Commentary on Articles in the Themed Issue on Body Image and Media. *Media Psychology*, 17 (2), 127-133. doi:10.1080/15213269.2014.891822
- Tjora, A. H. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Gyldendal Akademisk.

- Tjora, A. (2020). Sosialkonstruktivisme. *Store norske leksikon*.  
<https://snl.no/sosialkonstruktivisme>
- Van Manen, M. (2016). *Reaserching Lived Experience: Human science for an action sensitive pedagogy* (2. utg.). Routledge.
- Vrabel, K. A. (2021, 12. april). *Hva er kroppspress?* Norsk psykologi forening.  
<https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>
- Wabakken, T. W. (2010). *Et følelsesladet valg : om prosesser og mekanismer bak ikke-deltakelse i kroppsøving, dusj- og garderobeaktiviteter* [Masteroppgave, Høgskolen i Telemark]. USN Open Archive.
- World Health Organization. Regional Office for Europe. (2016). *Growing up unequal: gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being*. (Health Policy for Children and Adolescents, No. 7) World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/326320>

# Vedlegg

## Vedlegg 1: Intervjuguide

### Intervjuguide

**Nøkkelord:** kropp, kroppsidealer, kroppsbilde, sosiale medier, kropp i kroppsøvfingsfaget, normalitet, seksualisering av kropp

#### **Problemstilling:**

«Et utvalg 18 år gamle jenter sine refleksjoner omkring kroppsidealer i sosiale medier og i kroppsøvfingsfaget på skolen, og deres tanker omkring eget og andres kroppsbilde i samtiden»

#### **Forskningsspørsmål:**

1. Hvilke refleksjoner har utvalget omkring fremstillinger av kropp i sosiale medier?
2. Hvilke tanker har utvalget om eget og andres kroppsbilde i samtiden?
3. Hvilke erfaringer og refleksjoner har utvalget omkring kropp i kroppsøvfingsfaget?

**Informanter:** fem 18 år gamle jenter

**Tid per intervju:** ca. 45 minutter

#### **Artefakter:**

11 ulike bilder av kvinner hentet fra reklame og populære influencerprofiler på Instagram.

## **Innledning**

- Fritidsinteresser
- Holder du på med noen utenfor skolen? I så fall hva?
- Trener du? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Forhold til sosiale medier
  - o Er du aktiv på sosiale medier?
  - o Hvilke sosiale medier bruker du?
  - o Hvor mye tid tror du du bruker i gjennomsnitt på sosiale medier hver dag?
- Forhold til kroppsøving i skolen
  - o Trives du i kroppsøvingfaget på skolen?

## **Normalitet og kropp**

- Hva betyr ordet kropp for deg? Kan du si noe om hvilke tanker som dukker opp hos deg når du hører ordet kropp?
- Mener du det finnes en normal jente- og kvinne kropp, eventuelt hvordan ser den ut?

(Artefaktene; bilder av ulike typer fremstilling av kropp fra sosiale medier og reklame, blir lagt fram)

- Hva tenker du på når du ser disse bildene fremfor deg?
- Er det noen av kroppsbildene fremfor du oppfatter som mer normale enn andre?  
Hvorfor?
- Hva tror du gjør at noe blir sett på som normalt og noe blir sett på som avvik/unormalt?
- Etter din mening; er det sånn at det vi ser på som den normale kvinnekroppen i dag er en kropp gjennomsnittet av oss har?
- Er det mest normalt å være komfortabel eller ukomfortabel i sin egen kropp? Kan du utdype dette litt? (stikkord: skam, usikkerhet, etc.)
  - o (Er det normalt å være skamfull eller usikker i sin egen kropp?)

## **Sosiale medier og kropp**

- På en skala fra 1-10 hvor viktig er sosiale medier i hverdagen din?
- Er det noen profiler på sosiale medier du ser spesielt opp til?
  - o Kan du fortelle litt om hvorfor du følger disse og hva det får deg til å føle?
  - o Sammenlikner du deg på noen måte med disse profilene eller med andre profiler du følger? Hvordan?



- Er det som foregår på sosiale medier ofte noe du og vennene dine snakker om?
- Legger du ut (kropp)s bilder og/eller videoer av deg selv (og eventuelt andre) på sosiale medier?
- Hva vektlegger du da; eller hva prøver du å få frem med disse bildene?
- Hva ønsker du å oppnå med å legge ut bilder av deg selv (og andre), og hvilke respons er god/dårlig å få av andre når man legger ut bilder eller videoer av seg selv?
- Hvordan føles det når noen liker/kommenterer eller ikke liker/ikke kommenterer et bilde eller en video du har lagt ut?
- På en skala fra 1-10 hvor mye vil du si at du tenker over egen og andres kropp og utseende i hverdagen?
  - o Tror du vennene dine tenker like mye over kropp og utseende som deg?
  - o Tror du ungdom flest tenker på samme måte?
- Kan kroppsformen vår eller utseende vårt si noe om hvem vi er? På hvilken måte?
- Synes du det er forskjell på hvor mye du er opptatt av kropp og utseende når du er inne på sosiale medier, når du er på skolen, når du er sammen med venner på fritiden og når du er alene?
  - o Kan du forklare?
- Har du noen gang kjøpt eller hatt lyst til å kjøpe noe du har sett på sosiale medier som kan endre hvordan kroppen din ser ut på en eller annen måte?
  - o Hva og hvorfor?
- Tror du det er mange ungdommer som ønsker å endre på kroppen sin?
  - o Hva tenker du kan være grunnen til det?
- Går det an å være tilfreds i egen kropp og med eget utseende?
- Fremstiller man seg selv annerledes på sosiale medier enn i virkeligheten? Hvorfor og hvordan?
- Synes du det er mye fokus på kropp i sosiale medier? På hvilken måte? Hvorfor tror du eventuelt det er slik?
- Mener du at det er et skille mellom hvordan kropp fremstilles i sosiale medier og reklame (slik som på noen av disse bildene) og hvordan kroppen er i virkeligheten?
  - o På hvilken måte?
  - o Tror du dette er noe barn, ungdom og voksne er bevisste på i hverdagen?

### **Seksualisering av kropp?**

- Kan du beskrive hvordan den ideelle kvinnekroppen ser ut?

- Er det noen av bildene fremfor oss som likner, etter din mening, den ideelle kvinnekroppen?
- Er det noen sider ved kvinnekroppen du tenker det fokuseres mer på enn andre i sosiale medier og reklame eller i samfunnet generelt?
- Hvordan opplever du at det snakkes om kvinnekroppen i familien din, blant vennene dine, på skolen og på sosiale medier?
- Har du noen gang tenkt eller følt på at bilder du legger ut av deg selv på sosiale medier på en eller annen måte må være «sexy»?
  - I så fall, kan du fortelle litt om hvorfor du har følt på dette?
- Har du noen gang opplevd at din eller andre du kjenner sin kropp har blitt omtalt eller sett på som et objekt?
  - Hvis du synes det er greit å snakke om, kan du fortelle litt om det?

### **Kropp i kroppsøving**

- På hvilke måter er kroppen sentral i kroppsøvingsfaget?
  - Snakker, eventuelt på hvilken måte, lærere og medelever om kropp på i kroppsøvingstimene?
- I den gamle læreplanen, som lærerne deres har brukt gjennom ungdomsskolen og videregående, står det blant annet at kroppsøving skal bidra til at dere utvikler selvfølelse, positiv oppfattelse av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse, og at dere skal vurdere kroppsideal og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelse, ernæring, trening og livsstil. Har du erfart at dere har reflektert eller jobbet med dette i undervisningen når du gikk på ungdomsskolen eller på her på videregående?
- I de nye planene for kroppsøving, som lærere har begynt å bruke på noen skoler nå, står det generelt i faget kroppsøving at elevene skal utforske egen identitet og eget selvbilde, og reflektere og tenke kritisk om sammenhengene mellom bevegelse, kropp, trening og helse. Kan du si noe om dere har jobbet med dette, og eventuelt hvordan?
- Hvilke klesplagg brukes i kroppsøvingstimene?
  - Er det viktig å fremstå eller kle seg på en spesiell måte i kroppsøvingstimene? Kan du utdype?
- I de nye planene for faget står det også at «Faget skal bidra til at elevane lærer, sanser, opplever og skaper med kroppen.» Oppfatter du at disse sidene ved kroppen blir vektlagt i undervisningen? (stikkord: kropp som erfart størrelse, kroppsmeistring).

- Hvordan synes du det er å skifte klær og dusje i felles garderobe før og etter kroppsøvningsundervisningen?
  - o Tror du at andre jenter opplever garderobesituasjonen på samme måte som deg? Hvorfor/hvorfor ikke?
- Er det kroppspress på skolen og i kroppsøvningsfaget? Hvordan kommer det i så tilfelle til uttrykk?

### **Avrundning**

- Er det noe av det vi har snakket om du vil utdype eller er det noe du vil legge til som ikke har kommet med i intervjuet?
- Har du noen spørsmål?
- Informere om videre behandling av datamaterialet.
- Informere om mulighetene for å trekke seg når som helst.
- Takke for deltakelse i prosjektet.

## Vedlegg 2: Artefakter



Referert til som: fitnesskvinne



Referert til som: influencer Martine Halvorsen



Referert til som: kvinne i brun bikini



Referert til som: retusjert reklamebilde



Referert til som: influencer Sophie Elise



Referert til som: influencer Amalie Olsen





Referert til som: toppidrettsutøver Therese Johaug



Referert til som: influencer og modell Kendall Jenner



Referert til som: kvinnelig figur fra spill



Referert til som: kvinne i grønn bikini





Referert til som: influencer Sofie Karlstad

## Vedlegg 3: Samtykkeskjema

### **Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjekt**

#### **Temaer for prosjektet:**

Kroppsidealer, kroppsbilder, sosiale medier, kropp i kroppsøvningsfaget, normalitet

#### **Bakgrunn og formål med prosjektet**

Mitt navn er Sina Elise Tosterud. Jeg studerer master i fysisk aktivitet og kosthold i et skolemiljø ved Høgskulen på Vestlandet. I forbindelse med utforming av min masteroppgave ønsker jeg å rekruttere informanter til masterprosjektet mitt.

Dette er et spørsmål til deg om å delta i mitt forskningsprosjekt, hvor formålet er å undersøke hvilke erfaringer og refleksjoner et utvalg jenter i tredje klasse på videregående skole har omkring eget og andres kroppsbilde og omkring kroppsidealer i samfunnet generelt, i sosiale medier og i kroppsøvningsfaget på skolen. Denne tematikken er jeg svært interessert i og hensikten med dette forskningsprosjektet er å forsøke å bringe kunnskap inn i feltet gjennom å få innblikk i unge jenters egne opplevelser omkring kroppsfokus og kroppsidealer i sosiale medier og i samtiden, samt kropp i kroppsøvningsfaget. Forhåpentligvis kan lærere og andre få innsikt i en del av unge jenters livsverden gjennom denne studien.

Foreløpig har jeg følgende problemstilling. Justeringer kan forekomme underveis i prosessen med å skrive masteroppgaven:

#### **Problemstilling:**

«Et utvalg 18 år gamle jenter sine refleksjoner omkring eget og andres kroppsbilde, og omkring kroppsidealer i sosiale medier og i kroppsøvningsfaget på skolen.»

#### **Deltakelse i studien**

Studien har en kvalitativ tilnærming, hvor individuelle intervju vil benyttes for å belyse problemstillingen. Intervjuet vil ha en varighet på ca. 40 minutter. Hvor og når intervjuet skal finne sted vil elever som velger å delta bestemme i samsvar med meg og lærer. Det vil bli benyttet lydopptak i intervjuet.

#### **Hva skjer med informasjonen om deg?**

Alt av personopplysninger i prosjektet vil behandles konfidensielt, og det vil kun være jeg og min veileder som vil ha tilgang til personopplysningene som samles inn. All data som samles inn, vil lagres på en datamaskin hvor det kreves passord for å logge inn. Det vil dermed ikke være tilgjengelig for andre enn meg. Lydopptaker vil til enhver tid være låst inne og all datainnsamling vil behandles anonymt. Både skole og informanter vil få andre navn eller nummer slik at ingen skal kjennes igjen i den ferdigstilte masteroppgaven. Ved endt prosjekt vil lydopptak og transkribert materiale bli slettet, noe som etter dagens plan vil være mellom mai og juni 2022.

#### **Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?**

Høgskulen på Vestlandet er ansvarlig for prosjektet.

Min veileder og prosjektansvarlig er Ove Ronny Olsen Sæle, dosent i seksjon for idrett.

#### **Det er frivillig å delta**

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

#### **Dine rettigheter**

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og å få utlevert en kopi av opplysningene,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- å få slettet personopplysninger om deg, og
- å sende klage til Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Etter endt intervju vil det være mulig å få innsyn i egne uttalelser i form av et ferdig transkribert materiale. Dette gir deg mulighet til å trekke tilbake eller endre uttalelser.

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

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Høgskulen på Vestlandet har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

#### **Hvor kan jeg finne ut mer?**

Hvis du har spørsmål til forskningsprosjektet, eller ønsker å benytte deg av dine rettigheter, ta kontakt med meg eller min veileder/prosjektansvarlig, Ove Ronny Olsen Sæle, på tlf. eller mail.

Sina Elise Tosterud: 95150710/[sinaelise@gmail.com](mailto:sinaelise@gmail.com)

Ove Ronny Olsen Sæle: 48106064/[ove.romny.olsen.sæle@hvl.no](mailto:ove.romny.olsen.sæle@hvl.no)

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

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

#### **Med vennlig hilsen**

Sina Elise Tosterud

---

## **Samtykke til deltakelse i studien**

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet, og samtykker til å stille til intervju og at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet (15. mai 2022)

---

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

## Vedlegg 4: Godkjenning fra NSD

11.04.2022, 10:56

Meldeskjema for behandling av personopplysninger



### Vurdering

#### Referansenummer

894699

#### Prosjekttittel

Skjermkroppen; en idealisert og seksualisert kvinnekropp?

#### Behandlingsansvarlig institusjon

Høgskulen på Vestlandet / Fakultet for lærerutdanning, kultur og idrett / Institutt for idrett, kosthold og naturfag

#### Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)

Ove Ronny Olsen Sæle , ove.ronny.olsen.sæle@hvl.no, tlf: 48106064

#### Type prosjekt

Studentprosjekt, masterstudium

#### Kontaktinformasjon, student

Sina Elise Tosterud, sinaelise@gmail.com, tlf: 95150710

#### Prosjektperiode

15.11.2021 - 15.05.2022

#### Vurdering (2)

---

##### 21.02.2022 - Vurdert

Vi viser til endring registrert i meldeskjemaet. Vi kan ikke se at det er gjort noen oppdateringer i meldeskjemaet eller vedlegg som har innvirkning på vår vurdering av hvordan personopplysninger behandles i prosjektet.

##### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

Lykke til videre med prosjektet!

##### 24.11.2021 - Vurdert

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 24.11.2021 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

##### TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET

Prosjektet vil behandle alminnelige personopplysninger, særlige kategorier av personopplysninger om

<https://meldeskjema.nsd.no/vurdering/616d2b9c-3a36-4d3e-a8e5-9f3426f8b95e>

1/3

helseforhold frem til 15.05.2022

### LOVLIG GRUNNLAG

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

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

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

### PERSONVERNPRINSIPPER

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen:

- om lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet.

### DE REGISTRERTES RETTIGHETER

NSD vurderer at informasjonen om behandlingen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18) og dataportabilitet (art. 20).

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

### FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER

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

For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må prosjektansvarlig følge interne retningslinjer/rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

### MELD VESENTLIGE ENDRINGER

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

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

Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres.

### OPPFØLGING AV PROSJEKTET

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

11.04.2022, 10:56

Meldeskjema for behandling av personopplysninger

Lykke til med prosjektet!