

Kroppsbilde og kroppspøving. En kvalitativ analyse av jenteungdoms tanker og refleksjoner.

Mastergradsoppgave

Agnes H. Eriksen





Universitetet
i Stavanger

DET HUMANISTISKE FAKULTET

MASTEROPPGAVE

Studieprogram: Master i utdanningsvitenskap (kroppsøving/idrett)	Vårsemesteret, 2016 Åpen
Forfatter: Agnes H. Eriksen (signatur forfatter)
Veileder: Rune Giske	
Tittel på masteroppgaven: Kroppsilde og kroppsøving. En kvalitativ analyse av jenteungdoms tanker og refleksjoner. Engelsk tittel: Body image and physical education. A qualitative analyze of adolecent girs' thoughts an reasonings.	
Emneord: Kroppsilde, ungdomsjenter, kroppsøving, eksponering, kroppspress	Antall ord: 29099 + vedlegg/annet: 1185 Stavanger, 13.06.2016.

Sammendrag

Problemområdet for oppgaven er unge jenters kroppsbilde, og hvordan dette på ulike måter får betydning for deres opplevelser og erfaringer med kroppsøvningsfaget i skolen. Bakgrunnen for studien er den betydelige rapporteringen av jenter og kvinners misnøye med egen kropp (Cash & Pruzinsky, 1990; Grogan, 2008; Striegel-Moore & Franko, 2002), og det stadig økende fokuset på kropp og utseende i vestlig kultur. Studien søker innsikt i hva unge jenter tenker om egen kropp, og hvilken betydning kroppsbildet har i faget. I kroppsøving er kroppen det viktigste verktøyet elevene har til å oppnå kompetanse; elevene må lære, demonstrere og prestere med ”hele seg”. Hvordan denne (kropps)eksponeringen oppleves står sentralt i oppgaven. Metoden i undersøkelsen er kvalitativt forskningsintervju, der seks jenter i 10. klasse ble intervjuet. Datamaterialet ble analysert gjennom tematisk analyse, og resultatene diskuteres i sammenheng med det teoretiske rammeverket som ble utarbeidet for undersøkelsen. Resultatene antyder på ulike måter at kroppsbildet har betydning for både opplevelser og atferd i faget. I svømming, men også andre deler av undervisningen, blir eksponeringen tydelig eller ubehagelig for flere av jentene. Den jenta som har det mest anstrengte forholdet til egen kropp har også de mest negative beskrivelsene av kroppsøvningsfaget. Motsatt har den jenta som er mest positiv til faget et relativt avslappet forhold til egen kropp. Erfaring med fysisk aktivitet og idrett ser ut til å kunne påvirke kroppsbildet positivt, og de idrettsaktive jentene har generelt flere positive beskrivelser av faget. Hyppig bruk av sosiale medier med utseende- og treningsfokus bidrar trolig til et ambivalent kroppsbilde. Jentene tror at forholdet man har til egen kropp har mye å si for hvordan man opplever kroppsøvingen, og det ser ut til at kroppsbildet er særlig avgjørende for selvtilliten i faget. Unge jenters kroppsbilde i kroppsøvningskonteksten er et problemområde som kan være et nyttig å belyse da kunnskapen som genereres kan ha høy relevans for fagfeltet. Kroppsøvningsfaget har som uttalt mål i læreplanen å styrke elevenes kroppoppfatning og ruste dem til vurdering av kroppsidealene (LK06). Studien kan forhåpentligvis, i lys av deltakernes tanker og refleksjoner om temaet, bidra til økt forståelse rundt jenters opplevelse av faget med utgangspunkt i deres egen kroppoppfatning, og hvilke eventuelle utfordringer og barrierer som knyttes til dette.

Forord

Arbeidet med masteroppgaven har vært interessant, utfordrende og meningsfullt. Jeg tror dette emnet tas opp for sjeldent i faget, og det er mitt håp at temaet får større fokus i kroppsøvingsundervisningen. Det har vært engasjerende og motiverende å jobbe med denne oppgaven fordi kunnskapen på området synes å være relevant for mitt virke som kroppsøvingslærer. Jeg tror det er mulig å bevisstgjøre de unge på emnene som denne undersøkelsen tar opp ved å snakke med elevene, og ved å lytte til deres tanker og refleksjoner om temaet. Dette tror jeg kan bidra positivt til læringsmiljøet i kroppsøvingstimene og ha betydning for elevenes opplevelser og erfaringer med faget. Dersom andre kroppsøvingslærere også kan dra nytte av kunnskapen i denne oppgaven, vil det være gledelig for undertegnede.

Jeg vil takke veileder Rune Giske spesielt for god veiledning og godt samarbeid gjennom prosjektperioden. Jeg vil også særlig takke de seks informantene som stilte til intervjusamtaler, og de to jentene som stilte til pilotintervju. Veileder og informanter har vært avgjørende for undersøkelsens utforming, innhold og sluttresultat.

Stavanger, juni 2016.

Innholdsfortegnelse

DET HUMANISTISKE FAKULTET	2
MASTEROPPGAVE	2
1.0 Introduksjon	7
1.1 <i>Bakgrunn</i>	7
1.2 <i>Studiens egenart og hensikt</i>	9
1.3 <i>Oversettelser av begrep</i>	10
2.0 Teori	10
2.1 <i>Forskning på kroppsbildet</i>	11
2.1.1 <i>Fenomenet kroppsbilde</i>	11
2.1.3 <i>Oppsummering: kroppsbildet</i>	13
2.2 <i>Kvinnens kroppsbilde, media og kroppskultur i samfunnet</i>	13
2.2.1 <i>Effekten av media</i>	16
2.2.2 <i>Stigmatisering av overvektige</i>	17
2.3 <i>Kroppsbilde og ungdomstiden</i>	17
2.4 <i>Kroppsøving</i>	19
2.4.1 <i>Teoretiske perspektiv på kroppsbildet i kroppsøvingsfaget</i>	19
2.4.2 <i>Kroppsbildet og fysisk aktivitet</i>	20
2.4.3 <i>Kroppsøvingsfaget</i>	23
2.4.4 <i>Elevenes læreforutsetninger</i>	23
2.4.5 <i>Hva tenker elevene om kroppsøvingsfaget?</i>	24
2.4.6 <i>Kritikk mot forståelsen av hva kroppsøvingsfaget handler om</i>	25
2.4.7 <i>Hva antyder forskning om kroppsbildet og eksponering i kroppsøvingsfaget?</i>	26
2.4.8 <i>Barrierer for fysisk aktivitet og trening blant jenter</i>	28
2.5 <i>Sosial sammenligning</i>	29
2.6 <i>Dusjing og bekledning</i>	30
2.7 <i>Problemstilling</i>	32
3.0 Metode	33
3.1 <i>Kvalitativ metode</i>	33
3.1.2 <i>Kvalitativt forskningsintervju</i>	34
3.1.3 <i>Fenomenologi i kvalitativ forskning</i>	34
3.2 <i>Eksplorerende design</i>	34
3.3 <i>Semistrukturert intervju og konstruksjon av intervjuguide</i>	35
3.4 <i>Pilotintervju</i>	36
3.5 <i>Deltakere, utvalg og setting</i>	36
3.5.1 <i>Fritt, erklært samtykke</i>	37
3.7 <i>Datamateriale</i>	37
3.8 <i>Tematisk analyse</i>	38
3.9 <i>Presentasjon av resultat og diskusjon</i>	39
3.10 <i>Forskningsetiske vurderinger</i>	40
3.11 <i>Reliabilitet og validitet</i>	41
4.0 Resultat og diskusjon	42
4.1 <i>Kroppsbildet</i>	43
4.1.1 <i>Kroppsbildet og fysisk aktivitet</i>	43
4.1.2 <i>Kroppsbilde og pubertet</i>	45
4.1.3 <i>Komplekser og frykt for vektøkning, kroppsbildet og trening</i>	46
4.1.4 <i>Oppsummering: Deltakernes kroppsbilde</i>	49
4.1.5 <i>Oppfatninger av media og hvordan kroppsfokuset i samfunnet påvirker oss</i>	49
4.2 <i>Kroppsøving</i>	55
4.2.1 <i>Deltakernes forhold til kroppsøvingsfaget og fysisk aktivitet</i>	55

4.2.2 Problematikk knyttet til svømmeaktivitet	57
4.2.3 Eksponering i undervisningen	60
4.2.4 Kommentarer i undervisningen	61
4.2.5 Fysisk kontakt i undervisningen	63
4.2.6 Utseendefokus, kroppsoppfatning og klespress i faget	64
4.2.7 Selvtillit	67
4.2.8 Aktivitetsutvalget betyr noe for elevene	68
4.2.9 Tanker om hvordan faget kan bidra positivt til elevenes kroppsbygge og selvtillit	70
4.3 Dusj- og garderobesettingen	72
4.3.1 Problematikk knyttet til dusjing	72
4.4 Oppsummering av undersøkelsen	74
4.4.1 Kritikk til undersøkelsen	76
4.4.2 Avsluttende refleksjoner	77
Kilder	79
UNIVERSITETET I STAVANGER	88
Obligatorisk erklæring	88

1.0 Introduksjon

Kroppsbylde er et fenomen som omfatter mange aspekt ved menneskets opplevelse av seg selv og sin fremtreden. Kroppsbyldebegrepet er nært forbundet med identitet og personlighet, og har betydning for hvordan vi har det med oss selv, og for måten vi møter omverden på (Bunkan, 2008). Hvordan vi oppfatter og opplever vår egen kropp berører oss alle på en eller annen måte, antagelig i større grad en vi er klar over. Cash uttrykker det slik: "Our life experiences are integrally influenced by the body we happen to live in" (Cash, 2004, p. 1).

Kroppsøvlingsfaget i skolen er en læringsarena der kroppen står sentralt både faglig og sosialt. Lærestoffet og læringsmetodene krever kroppslig involvering og eksponering; elevene må samarbeide og være fysiske med hverandre, og de iakttar hverandres kroppslige prestasjoner i en rekke situasjoner. De blir ofte evaluert alene foran lærer og medelever, og de skifter klær og dusjer sammen. Dersom kroppsbylde vårt har betydning for hvordan vi møter omverden på (Bunkan, 2008), er det rimelig å anta at kroppsbylde kan ha betydning for opplevelsen av et skolefag der den kroppslige dimensjonen er så fremtredende.

1.1 Bakgrunn

Det er flere grunner til at kroppsbylde ble valgt som tema for denne oppgaven. Ett aspekt som har vekket interesse er nåtidens sterke fokus på kropp og utseende som vi til enhver tid omgis av. I vestlig kultur er særlig slanke- og treningshysteri dominerende (Grogan, 2008). Dette er åpenbart dersom vi ser på media- og reklamebransjens fremstilling av kropp og helse. Skjønnhetsidealet som råder er et søkt og urealistisk kroppsbylde (Grogan, 2008), og for kvinner er kroppsidealet motstridende med den naturlige, biologiske utvikling som kvinnekroppen gjennomgår (Levine & Smolak, 2002). I et historisk perspektiv har kvinner gjennom alle tider blitt oppfordret til å endre på sitt utseende for å imøtekomme gjeldene moter og trender. Det samme er åpenbart i dag (Grogan, 2008)

Undertegnede s faglige bakgrunn er kroppsøvlng og idrett. Faget handler i stor grad om å formidle kunnskap om fysisk aktivitet, og om hvilke virkemidler og utfordringer som ligger i arbeidet med å skulle inspirere barn og unge, men også andre målgrupper til å oppleve glede og helsegevinster ved en aktiv livsstil. Kroppsøvlngsfaget i skolen anses å være en viktig

arena i arbeidet med folkehelse. Gjennom utdanningsperioden har det vokst frem en oppfatning av at særlig jenter og kvinner påvirkes av dagens kroppskultur, mye på grunn av medias belysning av temaet. Flere nyhetsinnslag i 2015 beskriver dagens kroppshysteri som et nytt folkehelseproblem, og fagfolk vektlegger at det aldri tidligere har vært så ekstremt som nå (Midbøe, Gjelland, Aardal, & Vignæs, 2015). I 2016 vises tv-programmer som setter fokus på ungdommers psykiske helse, der temaet kroppspress stadig dukker opp (NRK, 04.04.2016; TV2, 13.01.2016). Etter en tv-serie i NRK om ungdommers opplevelse av kroppshysteriet, kom Arbeiderpartiet med forslag om å innføre psykisk helse som eget fag i skolen (Gjelland, 2015).

Ser vi på forskning om kroppsbilde, finnes en rekke forskningsartikler som dokumenterer kvinners, og særlig unge jenters misnøye med egen kropp (Grogan, 2008; Levine & Smolak, 2002; Rodin, Silberstein, & Striegel-Moore, 1984; Striegel-Moore & Franko, 2002). Å være misfornøyd anses som normalt blant unge kvinner i vestlig kultur (Cash & Pruzinsky, 1990; Rodin et al., 1984).

Klomsten (2014) forklarer at *kroppsovingsfaget* er spesielt problematisk for flere elever, spesielt for jenter. Ungdommen søker i dag hele tiden bekræftelse på seg selv visuelt, gjennom "likes", merkeklær og andre utseendebaserte momenter. Dusjing og klespress fremheves som utfordrende i faget (ibid.). Bjørnebekks (2015) kvalitative undersøkelse viser hvordan norske ungdommer finner på uvanlige ting for ikke å vise seg nakne i garderoben. Hun beskriver noe av det samme som Klomsten, - fenomenet at man stadig skal iscenesette seg selv visuelt, i en tid der presset på å ha perfekte kropper er sterkt (Bjørnebekk, 2015).

Interessen for kroppsbildet i kroppsovingskonteksten har særlig vært knyttet til eksponeringen i undervisningen da elevene stadig må bruke kroppen sin og vise frem "hele seg". Evalueringen/resultatet av elevenes prestasjoner er ofte umiddelbar og synlig for alle. Det er vanskelig å kamouflere både kroppsfasong og fysiske svakheter. På mange måter kan vi si at det er selve kroppen som er i fokus og måles i faget. Med henblikk på den ovennevnte forskningen, og medias vinkling på kroppspress i vår tid, kan det tenkes at kroppseksponeringen i undervisning- og garderobesammenheng kan oppleves utfordrende.

Kroppsbilde ble et naturlig fenomen å studere da det handler om våre opplevelser, tanker og følelser knyttet til vår kropp (Grogan, 2008). Det er rimelig å anta at det kan finnes

sammenhenger mellom det kroppsbildet man har, og måten man håndterer faget og eksponeringen på. I hvor stor grad kan det tenkes at kroppsbildet påvirker elevenes opplevelse av faget? Er kropp- og utseende-aspektet en ”enkeltfaktor” som influerer elevenes atferd i faget?

Ungdommens møte med dagens kroppskultur og deres forhold til egen kropp står sentralt i oppgaven. Ungdomstiden kjennetegnes blant annet ved at man utvikler personlighet, identitet og selvstendighet, og ungdommen gjennomgår viktige fysiske og psykologiske forandringer som gjør at de innen psykologien har vært en særlig aktuell gruppe å studere (Tønnesson & Svartdal, 2013). Det kan kanskje sies å være en allmenn oppfatning at ungdomstiden medfører usikkerhet og ustabil personlighetsutvikling - hvem er jeg? Nettopp denne usikkerheten og sårbarheten, på veien mot å etablere sin egen identitet, er en viktig grunn til at studien fokuserer på unge mennesker. Ungdommen er ikke livserfaren, reflektert, eller har en veletablert identitet på samme måte som voksne mennesker. Det er verdifullt å få vite mer om hvordan de preges av dagens kroppskultur, og hvordan de har det med seg selv og sin kropp i et obligatorisk skolefag der kroppen er i fokus.

Temaet kroppsbilde har så godt som aldri blitt nevnt i undertegnedes 5-årige utdanning innen kroppsøving/idrett. Etter min forståelse er dette et perspektiv som i mindre grad er tematisert i forskning knyttet til trivsel, motivasjon og atferd i kroppsøvingsfaget. I lys av dagens sosiale og kulturelle press på kropp og utseende, er dette et tema som kanskje bør vies mer oppmerksomhet. Kan kroppsøvingslærere bli mer bevisste på hvordan man skal arbeide for at følgende formål i læreplanen skal ivaretas?:

Faget skal bidra til at barn og unge utviklar sjølvkjensle, positiv oppfatning av kroppen, sjølvforståing og identitetskjenle. Det skal ruste elevane til vurdering av kroppsideal og rørslekulturar som kan påverke sjølvkjensla, helse, ernæring, trening og livsstil (LK06, 2012).

1.2 Studiens egenart og hensikt

Det helhetlige problemområdet som skisseres ovenfor omhandler i hovedtrekk tre aspekt; I) kroppens sentrale rolle i kroppsøvingsfaget, II) unge jenters kroppsbilde og III) vestlig kroppskultur i moderne tid. Kroppsøving er ikke egenstyrt og frivillig fysisk aktivitet der man selv kan velge hvordan man vil bevege seg, hvem man gjør det sammen med og hva slags

dusj-situasjon som passer. Faget er tvert i mot obligatorisk der alle skal gjennom det samme pensumet og de samme ”ritualene” dersom ikke spesielle behov for tilrettelegging tilsier noe annet. Det ser ut til å foreligge lite forskning på kroppsbildets betydning i kroppsøvingsteksten, og på kroppseksponeeringen i faget. Relativt omfattende litteratursøk på emnet gir grunnlag for å hevde det. Dette styrker aktualiteten og verdien av å studere temaet. Fenomenet kroppsbildet i konteksten kroppsøvingfaget er lite undersøkt, derfor er studien et eksplorerende forskningsprosjekt (se metode-kapittelet for videre utdyping).

Studiens hensikt er å bidra til økt forståelse rundt unge jenters opplevelser, eventuelle utfordringer og barrierer i kroppsøvingfaget, knyttet til kroppsbildet. Det er ikke usannsynlig at de tre overnevnte aspektene (I, II, III) er forhold som kan påvirke opplevelser og adferd i faget. For kroppsøvingslærere og andre som arbeider med unge jenter og fysisk aktivitet, vil kunnskap på området kunne bidra til refleksjon og ettertanke, og ha verdi og betydning for praksis.

1.3 Oversettelser av begrep

Det er ofte vanskelig å finne gode oversettelsesord fra engelsk til norsk. For eksempel brukes ordet ”appearance” hyppig i engelsk litteratur om ”body image”. Ordet refererer bla. til ”utseende”, ”offentlig fremtreden” og i flertall ”det ytre”. I denne teksten oversettes ”appearance” til vekselvis *utseende* og *fremtreden*, selv om ”appearance” fremstår som et mer presist ord. Ordet ”body dissatisfaction” er oversatt til *kroppsmisnøye*.

2.0 Teori

Videre vil ulike teoretiske perspektiv på temaet presenteres. Først forklares og defineres kroppsbildet som begrep og fenomen, både i et historisk og nyere perspektiv (kap. 2.1). Denne delen er ment som informasjon og opplysning om kroppsbildebegrepet, og er ikke i utgangspunktet teori og litteratur som funnene i undersøkelsen diskuteres opp mot. Likevel berøres noe av denne teorien i resultat- og diskusjonskapittelet der deltakernes forklaringer blir ”empiriske bevis” på hva kroppsbildet er og hvordan det influerer oss. Deretter utdypes kroppsbildet spesielt i et kvinneperspektiv, der media og kroppsfokus i vestlig kultur står sentralt (kap. 2.2). Videre beskrives kroppsbildet i ungdomsperioden (kap. 2.3), før fenomenet

settes inn i den kroppsøvningsfaglige konteksten (kap. 2.4). Det anses logisk og hensiktsmessig å behandle de ulike delene av temaet i nevnte rekkefølge for å gi en best mulig presentasjon av den helhetlige tematikken.

2.1 Forskning på kroppsbildet

Kroppsbildet er et begrep som i økende grad har fått oppmerksomhet innen forskning. Både grunnforskning og anvendt forskning på temaet har økt jevnt i siste halvdel av 1900-tallet, spesielt de siste tiårene. I 2004 ble det vitenskapelige tidsskriftet *Body Image* for første gang publisert, og har siden da presentert en mengde forskningsartikler på området. Tidsskriftet gjenspeiler en vitenskapsbasert interesse for, og etterspørsel rundt fenomenet, samt den subtile betydningen kroppsbildet har for kroppsliggjøring/legemliggjørelse ("embodiment") hos mennesket (Cash, 2004).

Studier og forskning knyttet til kroppsbildet har i de siste hundre år utviklet seg fra et klinisk, eksperimentelt perspektiv til et mer klinisk psykologisk og psykiatrisk perspektiv. Forskningen som har pågått reflekterer ulike tilnærminger til og oppfatninger av fenomenet. I de senere årene har kvinner og spiseforstyrrelser særlig stått sentralt. Forskning på dette området har resultert i nyttig og dyptgående kunnskap om kroppsbildet, som også har hatt innvirkning på studier av fenomenet på andre arenaer. Forskningsarbeidet har bidratt til å øke forståelsen av begrepet utover en "gjengs" oppfatning der kroppsbildet bare er relevant for kvinner og deres forhold til kroppsvekt og kroppsfasong. Kroppsbildet handler om mangfoldige, svært forskjellige opplevelser av kropp og kroppsliggjøring blant ulike mennesker (Cash, 2004).

2.1.1 Fenomenet kroppsbilde

Kroppsbildet - body image - har blitt et allment akseptert begrep som refererer til individets indre representasjon av sin ytre fremtreden – din egen unike persepsjon av din kropp. Det handler ikke så mye om vår faktiske fremtreden, eller hvordan vi oppfattes av andre, men om vårt eget, indre syn på hvordan vi ser ut, hvordan vi tror vi oppfattes av andre, og om hvordan vi føler om vårt utseende (Thompson, 1998). Cash (2004) forklarer at måten vi oppfattes og fremstår for andre ("how we appear") har betydning i en rekke sosiale sammenhenger, og at den subjektive opplevelsen av oss selv, ofte er av psykososialt sterkere betydning enn den objektive, reelle sosiale fremtreden vi har. Ut fra dette forstår vi at kroppsbildet er unikt for

hvert individ, og at det ikke egentlig er mulig å anta noe om hva slags kroppsbilde ulike personer måtte ha.

Det indre synet på kroppen assosieres med tanker og følelser, og kan modifisere og påvirke vår adferd i bestemte situasjoner. Følelsene som knyttes til evalueringen vi gjør av vårt fysiske utseende kan være positive og negative. Videre kan tankene som følger disse følelsene påvirke selvtilliten i positiv eller negativ retning og få konsekvenser for hvilke muligheter vi ser rundt oss og for hvordan vi handler (Thompson, 1998).

Forskere har brukt forskjellige termer i forskning og litteratur om kroppsbildet. Eksempler på dette er: "Body dissatisfaction", "weight satisfaction", "size perception", "appearance satisfaction", "body concern" osv (Thompson, 1998). Under nevnes noen sentrale definisjoner og tolkninger av kroppsbildebegrepet fra forskere og forfattere som har studert fenomenet.

Body image: The picture of our own body which we form in our mind, that is to say, the way in which the body appears to ourselves (Schilder, 1950, p. 11)

Body image refers to the multifaceted psychological experience of embodiment, especially but not exclusively one's physical appearance (Cash, 2004, p. 1)

Body image: A person's perception, thoughts and feelings about his or her body (Grogan, 2008, p. 3)

"Body image is body images" (Cash, 2004, p. 1) Altså er kroppsbildet først og fremst en mental opplevelse av det kroppslige - man "billedliggjør" sin egen kropp. Videre tilføyes det at kroppsbildet omfatter persepsjon av og holdninger til seg selv og sin kropp, inkludert tanker, aksept/tro, følelser og adferd knyttet til dette (ibid).

Kroppsbildet er nært knyttet til selvfølelse (Malt, 2009b) og forstås som en vesentlig del av selvbildet (Bunkan, 2008). Selvbildet handler om alt du tror, tenker og føler om deg selv (Kvam, 2014). I et fysioterapeutisk perspektiv kobles kroppsbildet særlig sammen med kroppssansing, og kroppsbildet er en opplevelse som bare personen selv kan ha. Det handler for eksempel om opplevelsen av kroppens grenser og hva slags "kontakt" man har med egen

kropp (Bunkan, 2008). Det hevdes at: "Et velutviklet kroppsbilde er en forutsetning for kontakt med seg selv, kontakt med verden omkring oss, kontakt med realitetene, primære relasjoner, realistisk selvopplevelse, selvtillit, kontakt med andre og selvet i forhold til omgivelsene – sosial fungering" (Bunkan, 2008, p. 54). Berøring og kontakt har betydning for menneskets utvikling, noe som fremhever det sosiale aspektet ved kroppsbildet. Særlig måten andre møter vår kropp på har betydning: "Andres positive, negative eller "nøytrale" reaksjon på oss integreres i kroppsbildet og blir medvirkende til vår selvoppfatning" (Bunkan, 2008, p. 56).

Kroppsbilde er et psykologisk fenomen som blir betydelig påvirket av sosiale faktorer. For å forstå det ordentlig kan vi ikke bare se på individets opplevelser av og relasjon til egen kropp, men også på den kulturen og det miljøet som individet befinner seg i (Grogan, 2008).

2.1.3 Oppsummering: kroppsbildet

Kroppsbildet er et komplekst begrep og forstås mer og mer som et sammensatt, mangeartet fenomen blant fagfolk og forskere. Boka *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (Pruzinsky & Cash, 2002) er en bok som viser det store omfanget av kunnskap knyttet til fenomenet. Også Grogan (2008) viser i sin bok *Body Image: understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children* til en omfattende gjennomgang av forskning på kroppsbildet. Hennes definisjon kan være fornuftig å forholde seg til videre fordi den er relativt lettfattelig og oppsummerer essensen i de fleste tolkningene av begrepet; "A person's perception, thoughts and feelings about his or her body" (Grogan, 2008, p. 3).

2.2 Kvinners kroppsbilde, media og kroppskultur i samfunnet

Unge jenter i vestlige samfunn utsettes for et sterkt kulturelt, definert press på å være svært tynn. Dette resulterer i høy rapportering av misnøye med egen kropp i denne gruppen ("body dissatisfaction") (Smolak, 2004). Flere forskningsartikler viser omfanget av jenters og kvinners misnøye med kropp og utseende (Grogan, 2008; Levine & Smolak, 2002; Rodin et al., 1984; Striegel-Moore & Franko, 2002), og undersøkelser har vist at omtrent 40-70% av unge jenter er misfornøyd med deler av kroppen sin, og i land med vestlig kultur ønsker mellom 50-80% av unge jenter å være tynnere (Levine & Smolak, 2002). Grogan (2008) gir (i ovennevnte bok) en oversikt over kroppsbildetemaet der hun har samlet mangfoldige

forskningsartikler fra ulike felt. En hovedtendens blant jenter/kvinner er at de generelt ønsker å være tynnere enn det de er, i tillegg til at de ofte overestimerer egen kroppsstørrelse. En annen tendens er at kvinner i større grad enn menn deler kroppen inn i ulike soner, og evaluerer disse kroppssonene hver for seg. Kvinner har ofte komplekser for flere og spesifikke kroppsdeler (ibid). Et negativt kroppsbilde blant kvinner er velkjent, og forskere hevder den gjennomsnittlige unge kvinne har et misforhold til egen kropp (Cash & Pruzinsky, 1990; Rodin et al., 1984). Andre funn viser at misnøye med utseende generelt assosieres med lav selvtillit blant unge jenter (Tiggemann, 2004).

I et samarbeid mellom NRK og Nordstat avdekket en undersøkelse at 1 av 10 norske jenter mellom 15 og 30 år ønsket å gjøre kirurgisk inngrep for å endre på utseende sitt. NRK viste i forbindelse med dette en serie der man fikk innblikk i hvordan de unge opplever kropps- og skjønnhetspresset i dag og hvilke konsekvenser det kan få (Gjelland, Midbøe, Aardal, & Vignæs, 2015). Interessen for plastisk kirurgi har også økt blant gutter og menn de siste årene, men tendensen er sterkest blant jenter/kvinner. Helsepsykolog og selvbildeekspert Ingela L. Kvalem forklarer at jenters utseende har enda større fokus og større sosial verdi i samfunnet (Gjelland, 2015).

Bordo (2003) forklarer at plastisk kirurgi har forandret forventningene om hvordan kvinners kropp bør se ut og redusert og rangert hvilke kropp- og ansiktstyper som er sosiokulturelt akseptert. Plastisk kirurgi har blitt ”normalt” og tilgjengelig og utgjør en stor industri med stadig etterspørsel i land som USA, Canada og Australia (ibid). Samtidig blir trenden ufarliggjort gjennom tv-programmer der man har fokus på de positive utfallene av slike inngrep. Bruk av plastisk kirurgi er ett av flere adferdsmønstre som oppstår som resultat av kroppsmisnøye (Grogan, 2008). Klomstens (2006) undersøkelser viser at jenter vektlegger ansiktsskjønnhet, slankhet og femininitet som viktig og verdifullt. Hun tror skjønnhetsfokuset skaper spesielle forventninger blant unge jenter; ”If the general attitude in a certain culture is that beauty is tied to females and femininity it may lead adolescent girls to experience certain expectations when it comes to appearance” (Klomsten, 2006, p. 84).

Historisk sett har kroppsidealet for kvinner stadig endret seg gjennom ulike epoker. Tross disse endringene finnes én klar tendens: gjennom alle tider har kvinner blitt oppfordret til å forandre fasong og vekt for å etterstrebe gjeldende skjønnhetsidealer. I dag handler det for eksempel om strenge dietter og plastisk kirurgi for å forsøke å oppnå kulturelt definerte, attraktive, tynne kroppsfigurer (Grogan, 2008).

Smolak (2004) forklarer at kvinnelige modeller på 2000-tallet er tynnere enn 98% av den amerikanske kvinnelige befolkningen, og med referanse til Strahan et al. (2006) hevder Grogan (2008) at billedbruken i media inneholder flere signaler om fysisk attraktivitet rettet mot kvinner enn hva gjelder menn. Kvinner er portrettert som ”abnormally thin”, mens menn i større grad portretteres med en ”standard” vekt (Grogan, 2008). Bruken av digital manipulering av bilder på 2000-tallet gjør at vi nå konfronteres med enda mer idealiserte og tynne kropper enn det som var tilfellet på 90-tallet (Bordo, 2003). Leder for Spiseforstyrrelsesklinikken Marianne Hatle hevder i likhet med Smolak (2004) at modellene som brukes i dag er vektmessig nede i 1-2% av den generelle befolkningen. Hun er også opptatt av den massive retusjeringen av bilder, og mener at kroppen det jaktes på ikke finnes, og at man streber etter en illusjon (Thorshaug, 2015).

Det tynne utseende assosieres med selv-kontroll, eleganse, sosial attraktivitet og ungdommelighet. Overvekt assosieres med latskap, mangel på viljestyrke og kontroll. Den utvendige kroppsfasaden ses som et symbol på personlig ”orden” eller ”kaos”. Markerte muskler har også blitt en klar trend, og det å ha en synlig trent og ”fast” kropp er like viktig for kvinner som for menn. Muskeløse kropper representerer suksess. De fleste mennesker har ikke tynne, definerte kropper naturlig, så idealet krever at man konstant må trene og følge dietter (Bordo, 2003): ”The ideal here is of a body that is absolutely tight, contained, bolted down, firm” (Bordo, 2003, p. 190).

Utover på 2000-tallet er har man sett ulike kulturelle diskurser der variasjon og ulikheter i kroppsfasong blir sett på som noe positivt. Det har blitt en større åpenhet for at ikke alle kvinnekropper trenger å være like *tynne*. Selv om idealene tillater mer former, er det bare ”godtatt” hvis kroppen er veltrent og velformet (Bordo, 2003, i følge Grogan, 2008) ”Women are expected to work on their bodies (through diet, exercise and cosmetic surgery) to attain a socially acceptable body shape” (Wykes and Gunter, 2005, ifølge Grogan, 2008 p. 10).

Hva skjer med oss når vi lever i et samfunn med denne typen kroppsideal og kroppskultur? Forskere beskriver hvordan media og diettindustrien er sterke sosiale krefter som påvirker vår tenkemåte og adferd (Grogan, 2008). Ungdom nevnes hyppig som en særlig sårbar gruppe som opplever kroppspresset spesielt tydelig (Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006; Grogan, 2008; Levine & Smolak, 2002). Unge jenter forsøker å navigere i en verden full av forvirrende signaler om kvinnelig seksualitet og streben etter tynnhhet, som inkluderer

sult/hunger, der den naturlige pubertetsprosessen står i konflikt med glorifiseringen av det tynne idealet, samtidig som vi omgis av mangfoldige fetende og usunne matprodukter (Levine & Smolak, 2002).

2.2.1 Effekten av media

Grogan (2008) har samlet en rekke undersøkelser som relaterer ”media exposure” til kroppsbildet, og studier som undersøker en direkte effekt av bilder i media på kroppsbildet. Forskningen på medias effekt viser generelt at idealiserte bilder har negativ innflytelse på den som ser bildene, og at dem som hyppig eksponeres for slike bilder også er mer misfornøyde med eget utseende. Prosessen som pågår kalles sosial sammenligning (utdypes senere), og kvinner som har internalisert¹ det tynne idealet, og som opplever større uoverensstemmelse mellom egen kropp og idealkroppen, har større sannsynlighet for å oppleve de negative effektene fra media (Grogan, 2008). Myers og Bioccas’ (1992) undersøkelse viser at kroppsbildet kan endre seg merkbart bare ved 30 minutters eksponering for mediabilder. ”Media imagery may be particularly important in producing changes in the ways that the body is experienced and evaluated” (Grogan, 2008, p. 4).

William og Ricciardelli (2014) vektlegger at sosiale medier er den hovedformen for massemedia som ungdommene bruker i dag, - et medium som er allestedsnærværende og tilgjengelig til alle tider, som stadig gir en global informasjonsstrøm i form av bilder og ideer fra hele verden, og som åpner for umiddelbar og interaktiv kommunikasjon med andre (ibid.). Forskning har vist at jenters kroppsbilde påvirkes negativt ved bruk av sosiale medier, og det ser ut til å være de samme prosessene og den samme effekten som ved eksponering for andre typer massemedia. Mer forskning trengs for å eventuelt kunne påvise større eller mindre effekter av de ulike mediekanalene (Kalnes, 2015; Williams & Ricciardelli, 2014).

Det sosiale presset kan få psykiske konsekvenser i form av lav selvtillit, forstyrrelser i kroppsbildet og følelse av hjelpeløshet (Rodin et al., 1984). Mistrivselen har en signifikant innflytelse på adferd; mange kvinner prøver å forandre sin fasong og vekt og unngår aktiviteter som involverer eksponering av kroppen (Grogan, 2008). Intervjuundersøkelser viser at mange kvinner uttrykker sinne og frustrasjon over fremstillingen av kvinneidealet (Grogan, 2008, Grogan & Wainwright, 1996). Jenter/kvinner er klar over hvordan

¹ ”Internalisering, i psykologien den prosess hvor kulturelle verdier, holdninger og innstillinger fra omverdenen tas inn i ens egen personlighet og gjøres til deler av ens eget jeg” (Malt, 2009a)

moteindustrien forsøker å manipulere dem til å bli usikre og misfornøyde med eget utseende. De er klar over at bildene er urealistiske/usunne, men tross dette har de ofte en svært slank kropp til forbilde som gjør at de opplever et stort gap mellom reell og ideell kropp. Denne ambivalensen er tydelig hos kvinner i alle aldre (ibid).

2.2.2 Stigmatisering av overvektige

Det finnes også tydelig belegg for å hevde at kvinner i vestlig kultur blir stigmatiserte for ikke å være slanke, og at vi internaliserer denne stigmatiseringen og blir misfornøyde med kroppsvekt og fasong. Vi lærer å se på kroppen utenfra, som om den var et objekt. Dette skaper forstyrrelser i kroppsbildet og avstand til egen kropp (Orbach, 1993, i følge Grogan og Wainwright, 1996). Thompson (1998) poengterer at personer med overvekt og fedme er offer for konstant nedvurdering og stigmatisering i samfunnet, der det er sosialt akseptert å forhåndsdømme og diskriminere denne gruppen. Hans argumentasjon støttes av andre forskere (Rodin et al., 1984). "People who do not conform to the slender ideal face prejudice throughout their life span" (Grogan, 2008, p. 9). Overvekt ses på som en frivillig situasjon som forbindes med å ikke ha kontroll, ikke kunne styre sine behov og lyster (ibid). Studier har også vist at mange som rapporterer om kroppsmisnøye tilhører en normalvektig gruppe (Grogan, 2008; Striegel-Moore & Franko, 2002). Bekymringer og angst for å være/bli tjukk/overvektig er normalt blant kvinner (Ben-Tovim & Walker, 1991), og samtaler om kropp og utseende ("fat-talks") er svært vanlig i venninnegjenger (Levine & Smolak, 2002).

2.3 Kroppsbilde og ungdomstiden

Kroppsbildet står sentralt i ungdommers psykiske og menneskelige utvikling (Levine & Smolak, 2002). I vestlig kultur er kroppsbildet antagelig den viktigste komponenten i ungdommers selvtillit, og for begge kjønn er mange forhold influert og påvirket av kroppsbildet; pubertetsutvikling, fremvoksende seksualitet, begynnende identitetsdanning, kjønnsrollemønster og utforsking/oppdaging av realistiske muligheter for suksess i ulike miljøer kan nevnes (Levine & Smolak, 2002). Selvtillit refererer til vår selvsikkerhet, måten vi stoler på oss selv, og oppfatningen om hvorvidt vi er "bra nok". Selvtillit er et uttrykk for et positivt selvbylde, og selvbylde handler om alt du tror, tenker og føler om deg selv (Kvam, 2014). Ungdommen er i en fase der deres kognitive evner utvikles, og de blir i økende grad i stand til å iaktta seg selv og andre. På denne måten er de en sårbar gruppe som er spesielt opptatt av egen og andres persepsjon av deres kropper (Simmons, Blyth, & McKinney, 1983).

Forstyrrelser i kroppsbildet ses forbigående blant mange unge i pubertetsalder. Her dreier forstyrrelsen seg ofte om komplekser rundt ulike kroppsdelene (Malt, 2009b).

Det hevdes at ungdomsperioden er en tid der bekymringer rundt kroppsbilde blant jenter er på sitt verste på grunn av de fysiske forandringene som kroppen gjennomgår (Burgess et al., 2006). En norsk undersøkelse viser en signifikant økning av ungdommer med negativt kroppsbilde i tiårsperioden 1992-2002, der jentene har gjennomgående mer problemer med kroppoppfatningen enn guttene (Storvoll, Strandbu, & Wichstrøm, 2005). Ifølge Bjørnebekk (2015) viser ungdomsundersøkelser i Norge gjennomført av NOVA i 2013 en stor økning av jenter med lavt selvbilde og dårlig kroppoppfatning. De finner ikke den samme tendensen hos gutter. Når forskerne finner så store forandringer over en kortere periode, er det sannsynlig at forklaringen ligger i samfunnet rundt oss og ikke bare i enkeltindividene (Bjørnebekk, 2015).

Forskerne Rosenblum og Lewis (1999) finner i sin forskning at gutters kroppsbilde i motsetning til jenters i større grad forbedres i ungdomstiden og forklarer dette med at de "vokser inn" i en mer ønskelig kropp; de blir høyere, mer muskuløse og bredskuldrede (ibid). Levine og Smolak (2002) hevder det samme. Jenters utvikling i pubertetsalder medfører derimot en betydelig økning i kroppsvekt der mye av vekten skyldes fettøkning rundt hofter, lår, rumpe og midje. Denne normale, biologiske prosessen beveger kvinnekroppen bort fra det dominerende vestlige kroppsidealet. Man ser sterkere streben etter tynnhet og diett-eksperimentering i pubertetsårene. Særlig den *tidlige* fasen av pubertetsutviklingen assosieres med et mer negativt kroppsbilde hos jenter. Psykologer på området har vist at pubertetsforandringer forsterker allerede eksisterende sårbarhet, bekymringer og problemer knyttet til kroppsbildet (Levine & Smolak, 2002). Forskning viser i nyere tid at kroppsbildet er aktuelt og problematisk også blant gutter/menn (Grogan, 2008). Denne undersøkelsen begrenses til å omhandle jenter.

Levine og Smolak (2002) hevder at gutter i større grad enn jenter har lettere for å si nedlatende kommentarer om kroppsvekt og faseting i ungdomstiden. Det er en sterk, stabil korrelasjon mellom denne typen negative verbale kommentarer og kroppsmisnøye (ibid).

Andre forskere beskriver hvordan kvinnelige skjønnhetsidealer er motstridende til unge kvinners pubertetsutvikling samt graviditet og overgangsalder. Kroppsbildet er en viktig del

av selvværd og mental helse gjennom hele livsløpet (Harter, 1990). Hva slags syn vi har på vår egen kropp ser ut til å ha innflytelse på en rekke aspekter; selvoppfatning, selvaksept, selvtillit i sosiale settinger, følelser av attraktivitet/popularitet hos det motsatte kjønn, atletiske muligheter og selvforståelse er alle områder der kroppsbildet får betydning (Hesse-Biber, Clayton-Matthews, & Downey, 1987).

2.4 Kroppsøving

2.4.1 Teoretiske perspektiv på kroppsbildet i kroppsøvfingsfaget

Det finnes lite forskning og litteratur om kroppsbildet i kroppsøvfingskonteksten, men temaet dukker opp i noen vitenskapelige artikler som handler om mistriivsel i faget. Selve betegnelsen ”body image” eller ”kroppsbildet” er ofte ikke redegjort for i disse studiene, men det beskrives hvordan ”feelings about their body”, ”body issues” eller problemer med kropp- og utseende på ulike måter preger elevene. Disse forskningsartiklene blir derfor sentrale i det videre teoretiske utvalget om kroppsøvfingsfaget. Det finnes også mastergrader og andre oppgaver på høyskole- og universitetsnivå som behandler noe av tematikken. Også disse handler i stor grad om mistriivsel i faget. Resultatene indikerer at kropp- og selvbilde er del av problemområdet (Johnsen, 2014; Lindgren, 2013; Strandmyr, 2013; Wabakken, 2010; Wendler, 2012). Forskning i nyere tid har også avdekket interessante funn om dusj- og garderobesituasjonen i kroppsøvfingsfaget, der kroppspress og bluferdighet står sentralt (Andrews & Johansen, 2005; Bjørnebekk, 2015; Hausken, 2015). Undertegnede har ikke funnet faglitteratur eller empirisk forskning med direkte fokus på kroppsbildets betydning i faget. Eksempler på litteratursøk som ble gjort er varianter av ”body image physical education”, ”body image adolescent girls”, ”body issues physical education”, og på norsk, varianter av ”kroppsbildet og kroppsøvfingsfaget”. Søkene ble gjort i søkemotorer som Google Scholar, Sport Discus og Pubmed.

Prosessen med å innhente teori og empirisk forskning til studien har vært krevende, og det har vært utfordrende å lage en teoretisk ramme for oppgaven. Hovedutfordringen har altså vært at fenomenet selvbilde i liten grad er utforsket i kroppsøvfingsfaglige studier. Med dette utgangspunktet ble det naturlig å også se på forskningsartikler med nærliggende temaer, som for eksempel kroppsbildet og fysisk aktivitet. Samtidig ble det klart at begrepene selvbilde og selvtillit er nært knyttet til kroppsbildet (se kap. 2.1 og 2.3), slik at tekster som opererer med

disse begrepene også kunne være aktuelle. Med denne ”utvidelsen” økte omfanget av aktuelle forskningsartikler, litteratur og teori, og det ble vesentlig å begrense og plukke ut de tekstene som traff temaet i denne oppgaven best. Kroppsøvingskapittelet refererer til de tekster som er relevante og mest aktuelle for mitt tema: vitenskapelige forskningsartikler og annen litteratur samt nettartikler og nyhetsinnslag.

2.4.2 Kroppsbildet og fysisk aktivitet

Loland (1998) viser i en undersøkelse med 1555 norske deltakere at fysisk aktive personer skårer høyere på selvevaluering av fysisk utseende, fysisk form og helse, de er mer fornøyde med ulike deler av kroppen sin og bryr seg mer om fysisk form og helse. Et annet funn var at kvinner i alle kategoriene; inaktive, lite aktive, moderat aktive og mest aktive, i snitt var signifikant mer bekymret rundt utseende, helse og vekt, og mindre fornøyde med sine ulike kroppsdelene og sin kroppsvekt sammenlignet med menn.

En studie av Haugen, Ommundsen og Seiler (2013) ser på forholdet mellom fysisk aktivitet og ”fysisk” selvtillit (physical self-esteem) hos ungdom. I undersøkelsen refererer ”physical self-esteem” til individets oppfatning av sitt fysiske utseende og oppfatningen av sin fysiske kompetanse. Haugen forklarer at forskningen blant annet tyder på at det kroppslige selvbildet er viktigere for jenters mentale helse enn for gutters, noe som er et paradoks fordi ”trening kan sjå ut til å ha meir positiv effekt på guttane sitt kroppsbilde, enn jentene sitt” (Haugen, 2013). Han mener noe av grunnen er at kroppsidealet for jenter er vanskeligere å oppnå; å være slank, sterk, trent, vakker og feminin er en kombinasjon som er umulig å oppnå gjennom egeninnsats fordi det er avhengig av medfødte anlegg/egenskaper. Gutter vil generelt ha noe lettere for å nå idealet fordi det stort sett handler om å bygge muskler (ibid.). I tillegg ser det ut til at jenters/kvinnens selvbilde handler mer om kroppsfasong/utseende enn om eksempelvis opplevd fysisk kapasitet (Haugen et al., 2013). Dette indikerer at jenter har vanskeligere for å føle seg bedre selv med merkbar fysisk progresjon.

Haugens (2013) argumentasjon har rot i tidligere forskning. Tiggemann og Williams (2000) fant en *negativ* korrelasjon mellom unge jenters treningsmengde og deres kroppsbilde. Jo mer trening jentene oppgav, desto høyere var kroppsmisnøyen. Dette gjaldt kun gruppen 16-21 år. I de øvrige aldersgruppene var det positiv korrelasjon mellom økt treningsmengde og et mer positivt kroppsbilde. Forskerne tror noe av forklaringen ligger i at det sosiale kroppspresset

særlig treffer unge jenter, og at deres idealer er ”unachievable”. Mer trening resulterer muligens i mer skuffelse. Forskerne hevder også at kroppsidealet kan endre seg gjennom et livsløp, og at voksne/eldre kvinner trolig ikke kjenner et like stort press (ibid).

Grogan (2008) forklarer at trening og fysisk aktivitet også er en type atferd som indikerer kroppsmisnøye, og forskere viser at kvinner i større grad enn menn trener for vekttap og utseende (Furnham & Greaves, 1994; Grogan, Conner, & Smithson, 2006; Sleaf & Wormald, 2001). Burgess et al. (2006) sier:

Given the high prevalence of body image dissatisfaction among adolescent females and the potential use of specific activities as a primary mode of achieving the ‘slim ideal’, it would seem possible that body image concerns can serve as a dominant predictor of physical activity behavior among adolescent females (Burgess et al., 2006, p. 58).

Det antas i utsagnet at kroppsbildebetyrninger kan være en hovedindikator for unge jenters treningsadferd.

Davis (2002) problematiserer også den allmenne oppfatningen om at jo mer vi trener, desto bedre har vi det med oss selv. Hun argumenterer blant annet med at trenings- og fitnessfasiliteter, med sine speilvegger og lettkledde mennesker, kan fremme misnøye og et hyperkritisk syn på egen kropp på grunn av det implisitte utseendefokuset i treningsmiljøene.

Klomsten (2006) forklarer også hvordan media fokuserer på fysisk aktivitet som et middel til å forbedre utseende og gå ned i vekt, fremfor å formidle om glede og velvære/helse. Utseende og selvtillit har en sterk korrelasjon hos unge jenter, og konsekvensene av at mange setter opp et uopnåelig ideal for seg selv, resulterer ofte i lavere selvtillit og dårligere selvoppfatning.

Tross negative argument om kroppsbilde og trening hevder Grogan (2008) at det etter hvert finnes betydelig forskning og bevis på at moderat trening med fokus på mestring kan forbedre personers selvtillit, opplevelse av kontroll og tilfredshet med kroppen. Mange kvinner som trener opplever positive endringer i kropp- og selvbildet fordi treningen resulterer i forandringer i utseende, men også i ”physical mastery of the body” - treningen forbedrer kroppsbildet og øker selvtilliten ved å produsere en sterkere kropp, ved å gi følelse av kompetanse og ved å fokusere på kroppslig mestring fremfor estetikk (ibid.).

Undersøkelsen til Haugen, Ommundsen og Seiler (2013) viser også at fysisk aktivitet påvirker opplevelsen av fysisk kompetanse. Med dette legger studien vekt på at fysisk aktivitet kan utvikle fysisk kompetanse og ferdigheter, som igjen assosieres med økt selvtillit (Ibid.).

Å forbetre kompetanse og mestring er truleg enklare enn å endre ungdommar si oppfatning av sin egen kropp (...) Dersom vi kan leggje til rette for auka kompetanse og ferdigheiter, til dømes i kroppsøvingfaget, vil sjølvbildet kunne bli betre. Det kan igjen styrke ungdommen sin mentale helseprofil (...) Fysisk aktivitet kan sjå ut til å vere ei spesielt god arena for oppleving av både mestring, tilhøyring, endra syn på egen kropp, sosial støtte og glede – på ei gang (Haugen, 2013)

Burgess et al. (2006) gjennomførte en intervensjon der ungdomsjentene som deltok gjennomgikk et 6 uker langt aerobic-treningsopplegg som erstattet deres vanlige kroppsøvingstimer. Deltakerne ble valgt ut på bakgrunn av at de skåret høyt på kategoriene ”High Body Image Dissatisfaction”, ”Low physical self-preceptions” og ”low activity levels”, og målet var å se om treningen ville påvirke jentenes misnøye og bekymringer knyttet til kropp- og selvoppfatning. Intervensjonen hadde fokus på mestringsopplevelser og positive tilbakemeldinger til deltakerne. Resultatene viste en signifikant reduksjon i kroppsmisnøye (reduced body image dissatisfaction) og signifikant forbedring i fysisk selvpersepsjon (enhanced body attractiveness and physical self-worth).

Et like viktig funn var at forbedringene de registrerte ikke vedvarte: Etter seks uker med vanlig kroppsøvingundervisning igjen, fant forskerne samme utgangspunkt hos jentene som da de startet intervensjonen. Forskerne diskuterer blant annet innholdet i læreplanen, og peker for eksempel på at svømming, som oppgis å være det minst likte kroppsøvingsemnet blant ungdomsjenter (i følge undersøkelser i USA), er en av kjerneaktivitetene i faget. Begrunnelsen har ofte vært at aktiviteten av natur er konkurransepreget, at man føler seg fysisk inkompetent og flau over sine prestasjoner. Intervensjonen belyser den viktige rollen aktivitetsutvalget i faget spiller. Det trekkes bla. frem at aerobic fremstod som en lite ”truende”, sosialt støttende og konkurransefri aktivitet, som ikke kom i konflikt med jentenes forståelse av femininitet. Forskerne forklarer videre at kroppsbilde er et sammensatt fenomen, og de vet ikke hvorvidt fysisk aktivitet kan endre kroppsbildet i så stor grad at det vedvarer. Det som kunne konstateres var at kropps- og selvbilde bedret seg betydelig i de ukene aerobic-intervensjonen pågikk. Artikkelen vektlegger at fysisk aktivitet har potensiale til å bedre individers selvfølelse og gi dem gode opplevelser med trening, noe som i et helseperspektiv er et viktig mål for kroppsøvingfaget (Burgess et al., 2006).

2.4.3 Kroppsøvningsfaget

Kroppsøvningsfaget skiller seg fra andre fag i skolen ved å være det eneste gjennomgående praktiske og estetiske faget (Borgen, 2014). Beskrivelsen av kroppsøvningsfaget som et *praktisk* fag handler åpenbart om måten elevene arbeider fysisk/praktisk med kroppen. Det faglige innholdet kan i liten grad forklares eller læres kognitivt uten kroppslig involvering - kroppslig fysisk arbeid er avgjørende for å oppnå kompetansemålene. I tillegg beskrives det at faget er *estetisk*. Dette handler etter min oppfatning om det visuelle aspektet i prestasjonssituasjoner og øvelser, for eksempel i høydehopp, lengdehopp, ballferdigheter, svømmestilarter, turnøvelser og dans. Ferdighetene inneholder estetiske kvaliteter i tillegg til funksjonelle kvaliteter, der disse egentlig henger sammen med hverandre: Funksjon og estetikk går hånd i hånd da det ofte er én ideell stil eller teknikk som er gunstig for å utføre for eksempel et hoppeskudd i håndball, kråletak i svømming eller hjul i turn.

2.4.4 Elevenes læreforutsetninger

Elevene har i kroppsøving, som i alle andre fag, ulike forutsetninger for læring. Mikkelsen (2009) forklarer hvordan økonomiske, kulturelle og sosiale forhold får betydning for elevenes utvikling og skolegang. Hva slags bakgrunn elevene har, vil få betydning for måten de inkluderes og finner seg til rette i skolens innhold og verdier (Mikkelsen, 2009).

Når vi snakker om forutsetninger i kroppsøving, er det aktuelt å nevne motorisk og fysisk kompetanse. Vi kan si at kunnskap om og kjennskap til idrett og andre typer fysisk aktivitet er gunstig i faget. Idrettsaktive og fysisk aktive elever har trolig lettere for å kjenne seg igjen i fagets innhold, oppleve mestring og finne mening og glede i aktivitetene sammenlignet med inaktive elever. Imsens (1996) og Redelius' (2004) undersøkelser forsterker dette i funn om at de idrettsaktive elevene trives best i kroppsøving.

Vi har også sett hvordan fysisk aktivitet og idrettsaktivitet kan påvirke kroppsbildet positivt ved å gi opplevelser av fysisk kompetanse, styrke og kontroll (Haugen et al. 2013; Grogan, 2008). Forskningslitteraturen indikerer at fysisk aktive personer i større grad enn inaktive personer vil kunne utvikle et positivt kroppsbilde (Burgess et al 2006; Grogan, 2008; Haugen et al. 2013; Loland, 1998) og som nevnt oppleve kroppsøvningsfaget positivt (Imsen, 1996; Redelius, 2004). I tillegg vil genetikk, anatomisk utgangspunkt og pubertetsutvikling naturligvis komme til uttrykk i ulike kropper med ulike egenskaper hos elevene.

2.4.5 Hva tenker elevene om kroppsøvningsfaget?

Tidligere forskning viser at kroppsøvningsfaget er godt likt blant elevene, og tendensen er at guttene liker faget noe bedre enn jentene (Christiansen, 2010; Flagestad & Skisland, 2009; Holm, 2005; Ingebrigtsen, 2006; Moen, Westlie, Brattli, Bjørke, & Vaktskjold, 2015). Undersøkelser fra Østlandet viser at fagets popularitet daler med økende alder, og at jenter på ungdomstrinnet er den gruppen der populariteten synker tydeligst (Holm, 2005; Moen et al., 2015). I Holms (2005) undersøkelse er 4 av 10 jenter i ungdomsskolen uenige i at kroppsøvingstimen er morsomme på ungdomsskolen.

Annen forskning viser at jenter oppfatter seg som mindre flinke enn guttene i faget, og de oppgir at de i mindre grad får sine aktivitetsønsker ivaretatt (Christiansen, 2010; Imsen, 1996). Dans er et emne som jentene ønsker mer av (Imsen, 1996), og det ser ut til å være et emne som får liten eller relativt liten plass i faget (Christiansen, 2010; Imsen, 1996; Moen et al., 2015). Det viser seg også å være stor kontrast mellom jenters og gutters preferanser da betydelig flere jenter og svært få gutter ønsker mer dans i faget (Christiansen, 2010; Moen et al., 2015; Redelius, 2004). I Redelius' (2004) undersøkelse er ballspill den mest dominerende aktiviteten i kroppsøving. Ballspill er for øvrig godt likt av både gutter og jenter, nærmere 67% av guttene og 46% av jentene favoriserer ballspillaktivitet (Redelius, 2004). Også Moen et al.s (2015) undersøkelse viser at ballspill og grunntrening er dominerende aktiviteter. Christiansens (2010) undersøkelse avdekker at konkurranseaktivitet er best likt av guttene, noe som ifølge forskeren underbygger en del tidligere forskning. Jenter på ungdomsskoletrinnet viser tydeligst at de ikke er glad i konkurranseaktiviteter (ibid). Det samme hevdes av Sleap og Wormald (2001).

At ikke alle elever trives med kroppsøvningsfaget kommer også frem i Redelius' (2004) undersøkelse. Enkelte elever blir stressede og ukomfortable i timene. Det finnes svært ulike oppfatninger av faget, der ytterpunktene poengteres i artikkelens tittel; "Bäst och pest!". Redelius er opptatt av at de elevene som er minst glad faget, og dermed har mest behov for det, ikke nås om faget fortsetter å "hvile" på populariteten blant de idrettsglade elevene:

De elever som inte tränar i organiserad form på sin fritid i samma utsträckning och därmed skulle behöva vara dem som rör sig mest under veckans två idrottslektioner, inntar istället ofta en passivare hållning. De känner sig osäkra, upplever sig inte sällan som dårliga och många tycker att emnet idrott och hälsa är en pest! (Redelius, 2004, s. 172)

Populariteten må kanskje settes på spill, sier forskeren, og sikter til aktivitetsutvalget i faget. Hun er bekymret for det store spriket i elevenes opplevelser av faget, selv om det i utgangspunktet er et populært fag for flesteparten av elevene (ibid).

Klomsten (2014) viser også i nyere tid at faget oppleves problematisk i et psykologisk perspektiv, særlig for jenter; ”Mange elever vegrer seg for å delta i kroppsøvingstimen eller nekter å dusje etter timen” (Klomsten, 2014). Hun fremhever de unges frykt for å bli stemplet som stygg eller tykk, klespresset de opplever og sammenligningen de gjør av seg selv med andre som sentrale, negative moment. Forskning hun legger til grunn for sin argumentasjon er bla. Andrews og Johansens (2005) kvalitative undersøkelse om ungdomsjenter som misliker kroppsøvingfaget (studien omtales s. 30).

Blant barne- og ungdomsskoleelever i Moen et al.s (2015) undersøkelse er jenter i ungdomsskolen den gruppen som skårer høyest på påstanden: ”Jeg er misfornøyd med kroppen min”, og lavest på påstandene ”Jeg synes selv at jeg er flink i gym” og ”Det er gøy å ha gym”.

Til tross for at faget er godt likt av mange elever viser også rapporten fra Ullensaker at spesielt jentenes holdning til kroppsøving og svømming endrer seg i overgangen barneskole/ungdomsskole. Entusiasmen for svømmeundervisningen får et markant kjønnsdelt skille ved ungdomsskolealder. Jentenes interesse daler betydelig, i kontrast til hva guttene oppgir. Forfatterne stiller spørsmål ved at gutter og jenter skiller så tydelig lag når de kommer på ungdomsskolen og spekulerer i om det kan ha med aktivitetsutvalget i svømmingen å gjøre (Holm, 2005).

2.4.6 Kritikk mot forståelsen av hva kroppsøvingfaget handler om

Borgen (2014) kritiserer Ludvigsen-utvalgets ² uttalelser om elevenes læring i kroppsøvingfaget. Hun mener utvalget har en utdatert og gammeldags forståelse av faget, og er opptatt av at utvalget har gjort idrett til hovedinnholdet i faget, der lek, dans og friluftsliv knapt nevnes. Ifølge henne representerer dette en dypt problematisk forståelse av hva faget handler om, da faget skal være rettet mot alle elevers læring. Hun er kritisk til utvalgets fokus på dybdelæring, uten rom for det brede repertoaret av bevegelseskulturer som elevene har krav på. Det poengteres at ”ulike kropper har forskjellige muligheter og begrensninger med

² Ludvigsen-utvalgets mål er å uttale seg om elevers læring i fremtidens skole (Borgun, 2014).

hensyn til å uttrykke seg, prestere ferdigheter, finne mening i bevegelse etc.” (Borgen, 2014). Hun mener bredden er viktig for å imøtekomme en elevmasse som *ikke* er en homogen gruppe. ”I en tid hvor stillesitting, overvekt, stress, kroppspress, utseendefokus og utmattelse ser ut til å øke, retter kroppsøvningsfaget seg særlig mot å gi barn og unge et refleksjonsrom og være et fag som tilbyr et godt læringsmiljø for alle” (Borgen, 2014). Videre argumenterer hun:

Et bredt anlagt kroppsøvningsfag kan fungere som en motvekt til en medieskapt kroppsforståelse hvor en muskuløs, mager, profesjonalisert, vinnende idrettsutøver ofte er i fokus. Media interesserer seg i stor grad for idrett i et elitistisk prestasjonsperspektiv, noe som har liten eller ingen innvirkning på flertallets forhold til og kunnskap om det å bevege seg. Slike kroppsforståelser har liten relevans i skolesammenheng (Borgen, 2014).

Med for mye vekt på dybdelæring og prestasjon, antyder Borgen at det også kan påvirke hvilken kroppsforståelse og kroppsoppfatning de unge sitter igjen med: Faget bør ikke forsterke det medieskapte kroppsidealet som portretter av idrettsutøvere gjerne representerer. Måten faget forstås, formidles og praktiseres på får betydning for hvilke verdier elevene tar med seg videre (ibid).

2.4.7 Hva antyder forskning om kropps bildet og eksponering i kroppsøvningsfaget?

En forskningsstudie fra Canada i 2002 vektlegges spesielt fordi den er en av relativt få forskningsartikler som peker på problemområdet som denne undersøkelsen tar opp; Eksponering og kroppsbilderelaterte barrierer i kroppsøvningsfaget står sentralt. Selv om bakgrunn og inklusjonskriterier var annerledes enn i denne undersøkelsen, er tematikken og forskningsmetoden nærliggende. Forskeren har intervjuet om lag 40 jenter og hadde ikke som intensjon å fokuserte spesifikt på kroppsøvningsfaget. Temaet kom opp som et uventet resultat da samtlige deltakere opplevde kroppsøvingstimene som en svært negativ arena. Kroppsøvningsfaget ble dermed hovedtemaet i undersøkelsen, og tre hovedårsaker til mistrivselen i faget trekkes frem; 1) Fagets læreplan og instruksjonsmetodene som brukes - barrierer i kroppsøving som ligger på et institusjonelt plan 2) negative reaksjoner fra medelever i gymtimene - sosialt press og 3) Måten kjønnsidentitet og kulturelle signaler om kvinnekroppen og femininitet fremstilles - kulturelt press. Noen utsagn fra jentene i studien trekkes frem (Olafson, 2002):

We skip Phys. Ed. because it's totally embarrassing (...) We don't like people staring. Everybody watches you and makes comments, even the teacher. Sometimes the teacher makes you go up in front of the whole class and do a demonstration. And the whole class comments when you walk back to your place. They insult you and say mean stuff. The boys - they have a big mouth. Like they started commenting on our chests in grade six

Phys. Ed., I don't like, especially demonstrations in front of the whole class and there's a whole bunch of eyes staring at you. I didn't mind in grade four, but now, it's like, "Oh God, help me" and I turn all red.

I don't like P.E. Everyone's always watching. It makes you really self-conscious. You're always being evaluated by your teachers and your peers. You get made fun of in P.E. because you look stupid.

Utsagnene forteller at ubehaget med å stå foran klassen og gjøre ulike øvelser eller aktiviteter er sterkt. Det handler om selve eksponeringen, og om kommentarene fra andre. Det viser seg at flere unngår å gjøre det læreren sier de skal, slik at de slipper å få kommentarer, særlig fra guttene. De synes øvelser som å løpe kondisjonstester og ta x antall armhevinger er teit ("stupid"), og de behersker disse øvelsene svært dårlig. De føler seg presset til å vise frem ferdigheter de åpenbart ikke mestrer foran klassen (Olafson, 2002).

Studien viser også at kroppsøvningsfaget kan skape kjønnsstereotypiske oppfatninger blant elevene. En jente forklarer hvordan jenter alltid forventes å se bra ut i alle mulige situasjoner; selv når man jobber hardt og svetter skal jenter være "gracefull", "calm" og "good looking", hvis ikke vil guttene tenke at de er ekle. Man vil ikke bli sett rød og svett av guttene i klassen (Olafson, 2002).

En annen barriere som jentene beskriver handler spesifikt om følelsene de har rundt sin kropp. En jente sier "I'd like to have a body that makes me feel good about myself". Flere forteller at de blir spesielt bevisste på hvordan de ser ut; "do I look funny?", "are my legs flopping?". Kroppsøvningsfaget, med sitt fokus på kroppen, ser ut til å være en arena der kommentarer på hverandres kropp og kroppslige ferdigheter lettere slenges ut. En jente sier at hun er vant til å bli gjort narr av i gymmen; "I look funny when I run, I've heard (...) I'm really conscious about my legs". En annen sier "In gym one guy said I'm flat. And then another one says I'm huge". Forskeren mener at motstand til faget kan oppstå gjennom elevenes evaluering og bedømming av hverandres kropp og prestasjoner. At det eksisterer en problematikk knyttet

til jentenes forhold til kroppsøvningsfaget, deres kroppsbilde, og dominerende kroppskultur og kjønnsstereotype oppfatninger i samfunnet, er tydelig av resultatene (Olafson, 2002).

Andrews og Johansen (2005) har også intervjuet jenter i ungdomsskolen og videregående om deres negative forhold til kroppsøvningsfaget. Resultatene avdekker flere faktorer som får betydning for deres opplevelse av faget ved overgangen fra barne- til ungdomsskole: ”Det skjer noe med innholdet i faget, det skjer noe med jentenes kropper, og det skjer noe med relasjonene mellom jentene” (Andrews & Johansen, 2005, p. 304). Flere av funnene støtter Olafsons (2002) forskningsresultater; Jentene opplever eksponeringen i faget negativt, ”karakteren kan en skjule eller tone ned betydningen av, men å mislykkes eller dumme seg ut foran medelevene, og særlig guttene, er ydmykende” (Andrews & Johansen, 2005). De uttrykker at vinnere og tapere kommer umiddelbart til syne i undervisningen, også i ballspill- og lekaktiviteter. De gruer seg til aktiviteter de ikke mestrer, og de frykter kommentarer fra medelever (ibid). Temaet kroppspress og utseende kommer sterkest frem i dusj- og garderobesituasjonen og omtales i kapittel 2.6.

Redelius’ (2004) undersøkelse avdekker også funn om en del jenters negative opplevelser med eksponering i timene og guttenes kommentarer. Noen av jentene føler seg beglodd og utsatt når de skal gjøre ulike aktiviteter og ferdigheter. To av jentene sier; ”killarna kommenterar hela tiden tycker jag” (Redelius, 2004, p. 154), og ”det känns ju inte så roligt at gjöra saker när alla står och glor på en och kommenterar och collar hur man gör” (Redelius, 2004, p. 155). En jente sier at hun ikke tror det er slik i idrettslagene, men at det blir sånn på skolen (elevene i studien var ungdomsskoleelever ”skolår 9”) (Redelius, 2004).

2.4.8 Barrierer for fysisk aktivitet og trening blant jenter

Forskerne Dweyer et al. (2006) fant i sin forskning flere ulike faktorer som medvirker til mindre deltakelse i kroppsøvningsfaget blant jenter. Kroppsrelaterte bekymringer var én barriere som i hovedtrekk handlet om menstruasjonsperioden, stereotypiske oppfatninger av femininitet og bekymringer knyttet til utseende. Menstruasjonstiden nevnes som en plagsom situasjon hvor det føles unaturlig og ubehagelig å anstrenge seg fysisk, gå opp og ned av svømmebassenget ol. Dette ligner Andrews og Johansens (2005) forskning som viser at menstruasjonsperioden er en hyppig brukt unnskyldning for å slippe å ha kroppsøving, både for å slippe unna, men også på grunn av reelle plager og smerter (ibid). I tillegg handlet problemene i Dweyer et al.s (2006) forskning om jentenes oppfatning av femininitet. Det

oppleves motstridig å anstrenge seg fysisk og opptre feminint samtidig. Jentene føler at de må demonstrere maskuline kvaliteter og at de må velge mellom å være feminine eller fysisk aktive. Flere nevner bekymringer rundt utseende som en barriere for å være i fysisk aktivitet. En jente sier hun tror at mange er bekymret pga. sminke ol.

Andre deltar lite i fysisk aktivitet/kroppsøving fordi de blir mer bevisste på hvordan de ser ut for guttene. De deler erfaringer med ubehag ved at guttene stirrer på dem når de for eksempel har på seg shorts. Ei jente uttrykker at gutter er perverse og ”glor” når jentene gjør øvelser, og at de vil være nær dem hvis de har store bryster (ibid).

De foregående studiene (Andrews & Johansen, 2005; Dwyer et al., 2006; Olafson, 2002; Redelius, 2004) har særlig ett fellestrekk: at *guttene* på ulike måter utgjør en vesentlig del av bekymringene hos jentene.

Sleap og Wormlands (2006) studie gir innsikt i 16-17-årige jenters opplevelse av fysisk aktivitet, og også her kommer selvbevissthet rundt egen kropp frem som en barriere; ”I don't want to do that (physical activity) 'cos I'm in a pair of shorts and my legs looks fater than someone else's...”. Flere av jentene uttrykker flauhet overfor sin kropp og bekymrer seg for utseendebaserte momenter som svetting, røde ansikt og hårfrisyre.

I forhold til svømming viser James' (2000) undersøkelse hvordan 15-16-årige jenters bruk av offentlige svømmehaller medfører flauhet og bekymringer for gutters evaluering av deres kropp. Disse følelsene får konsekvenser for hvor ofte og hvordan de benytter slike offentlige aktivitetstilbud. Unge jenters kroppsbilde og kroppseksposering er et hovedtema i studien.

2.5 Sosial sammenligning

Sosial sammenligningsteori ble utviklet av Festinger (1954) og handler om hvordan vi naturlig sammenligner oss med andre mennesker fordi vi ønsker nøyaktige og objektive evalueringer av våre evner (abilities) og meninger (opinions). Når vi ikke har muligheten til å evaluere oss selv direkte, søker vi etter selvevaluering gjennom sammenligning med andre. Sammenligningen kan være bevisst eller ubevisst, og er ofte ikke viljestyrt. Det er to måter å sammenligne på: ”upward comparisons” og ”downward comparisons”. Upward comparisons handler om sammenligning med noen som man anser for å skåre høyere enn seg selv på det man sammenligner, mens downward comparisons er når man sammenligner seg med noen som anses for å skåre lavere enn seg selv (Grongan, 2008).

Festinger forklarer blant annet at følelsen av å ikke ha riktig mening (forståelse/oppfatning) om noe, eller følelsen av å ha begrensede evner og muligheter (les: ikke være like god som andre) kan få store konsekvenser. Jo mer tiltalende og attraktiv en gruppe er for en person, desto viktigere blir det for personen å sammenligne seg selv med andre i gruppen. Og jo viktigere noe er for en person, for eksempel en spesiell evne, desto mer konkurrerende kan vi bli i sammenligningsprosessen (Festinger, 1954).

Festingers teori predikerer hvordan mennesker for eksempel kan bruke bilder fra media som standard for sammenligning. Sammenligning med supermodeller er et eksempel på ”upward comparison” der man kan forvente en negativ evaluering av egen kropp (Major et al., 1991, i følge Grogan, 2008). Selv om teorien viser at vi tenderer mot å sammenligne oss med grupper som ligner oss selv, vil vi også kunne bruke slike mediebilder i sammenligningen tross ulikheter. Bildene kan potensielt sett skade selvtilliten vår (Grogan, 2008), men de gir også ”verdiful” informasjon om sosial evaluering av utseende og kan ses som inspirasjon og mål i et selvforbedringsperspektiv (Halliwell og Dittmar, 2005, i følge Grogan, 2008).

Sosial sammenligning knyttet til kroppsbildet er demonstrert av flere forskere i USA og Storbritannia (Grogan, Williams, & Conner, 1996; Heinberg & Thompson, 1992; Ogden & Munday, 1996) ”Body comparison” er en variant av teorien, og defineres som ”the tendency to compare ones body with others” (Schutz, Paxton, & Wertheim, 2002) Festingers teori handler om at vi sammenligner bestemte kvaliteter i oss selv med de samme kvalitetene hos andre, og i kroppssammenligningen er nettopp kroppen denne ”kvaliteten”. Kroppssammenligning har fått økt oppmerksomhet i sammenheng med bla. kroppsmisnøye og slanking (ibid).

2.6 Dusjing og bekledding

Temaet dusj- og garderobesituasjon er aktuelt for kroppsøvningsfaget da dette er en uunngåelig del av faget, ikke minst i svømmeundervisningen. Klomsten (2014) trekker frem kroppsøvningsfaget som en problematisk arena der blant annet klespress og dusjnekt vektlegges. Om klespresset sier hun at ungdommen er svært opptatt av å få bekreftelse på seg selv, for eksempel gjennom antall ”likes” på sosiale medier, og mange elever opplever aksept ved å ha de moteriktige klærne. Hun mener det sterke presset på moderne merkeklær og utstyr indirekte kan forstyrrende elevenes læringsfokus. I forhold til dusjing er hun opptatt av at

det er ”nødvendig å gå «bak» dusjnekten og finne ut hvorfor de vegrer seg for slike situasjoner. Det blir med andre ord avgjørende å belyse ungdommenes opplevelser i slike situasjoner, og hvilke tanker de har om egen kropp og utseende” (Klomsten, 2014, p. 13). Hun hevder ungdomsgruppen er særlig sårbar med tanke på eget kroppsbilde (ibid).

Bjørnebekk (2015) hevder at det i vår tid er ”et stort press på å ha perfekte kropper, og høy bevissthet om å iscenesette seg selv visuelt (...) Hvis vi opplever at det er tabu å ha en kropp som ikke passer med idealene, og vi selv føler vi har en slik kropp, skammer vi oss” (Bjørnebekk, 2015, p. 13). Hun har skrevet bok om dagens dusjsituasjon på norske skoler og om kroppspress i samfunnet. 30 ungdommer ble intervjuet i prosjektet, og forfatteren forsøker å finne svar på hvorfor vi ser ut til å føle stadig mer ubehag ved å være lett-kledde/nakne i andres nærvær. Forfatteren finner at mange som dusjer etter gymtimene gjør det med undertøyet på, med lyset av, og at de fleste ikke dusjer. Det går igjen at bare noen få jenter i hver klasse gjør det. Det skiftes med håndkle rundt, med ryggen til; ingen ser hverandres nakne kropper, ingen vet hva som er naturlig. Forfatteren påpeker at nakenhet og renslighet etter kroppsøving og friidrettstreningen var en selvfølge for noen tiår tilbake. Da fikk man ”se med egne øyne at det var stor variasjon i hva en vanlig kropp kunne være” (Bjørnebekk, 2015, p. 13). Hun forklarer også at læreren hadde større kontroll over dusjingen etter gymtimen, og at det ikke alltid opplevdes like greit. Samtidig kunne det kanskje ses som en oppdragelse i kropps naturlighet? Hun er bekymret for at ungdommer ikke kan vaske seg nakne lengre, og avslutter med forslag til dugnad mot kroppspress (Bjørnebekk, 2015).

I undersøkelsen fra Ullensaker med 12 involverte grunnskoler viser resultatene at en tredjedel av elevene ikke trives så godt i dusjen etter gymtimen. Tendensen er relativt sterk på alle trinn, men 7.-klassingene liker aller minst å dusje. Dette kobles av forfatterne til begynnende pubertet og store sprik i utviklingen blant elevene, de tror at dette muligens kan være en del av forklaringen. Gruppene som har den mest negative opplevelsen av dusjing totalt sett er gutter i 7. klasse og jenter i 9. klasse. I undersøkelsen kommer dusjmiljøet i svømmingen noe bedre ut enn dusjmiljøet i kroppsøvingen (Holm, 2005). I Moen et al.s (2015) undersøkelse er flesteparten av elevene enig i at det er greit å dusje etter kroppsøvingen, men andelen jenter som ikke synes det er greit er høyere en andelen gutter, og den største andelen er blant jenter i ungdomsskolen (17,1%). Studien viser også at jenter i større grad enn gutter sier de er misfornøyde med kroppen sin, en holdning som øker med alder. Studien finner en tendens til at nakenhet er et utfordrende tema, tydeligst blant ungdomsskolejentene (ibid.).

Andrews og Johansens (2005) kvalitative undersøkelse viser at mange av jentene i videregående skole dropper dusjen. Grunnen er at de ikke liker å vise kroppen sin. De føler på blikk og baksnakking fra klassevenninner om kroppsfasong og utseende, der for eksempel cellulitter nevnes. Noen sluttet å dusje ved begynnelsen av puberteten. På ungdomsskolen var det vanlig å skru av lyset, eller å ha kø-ordninger der maksimalt to jenter dusjet samtidig. Dusjingen påvirker kroppsøvingen ved at elevene forsøker å unngå å svette i undervisningen. Læreren og elevene får dermed motsatte mål om fysisk aktivitetsnivå i timene (Andrews & Johansen, 2005). Tilsvarende funn ble gjort i en nylig masterstudie av Hausken (2015). Fenomenet er urovekkende med tanke på elevenes utbytte av faget i et helse- og læringsperspektiv. Andrews og Johansen (2005) påpeker at jentenes følelser av å bli baksnakket ikke nødvendigvis har rot i virkeligheten. Likevel er våre forestillinger om andres tanker forankret i det vi tror de tenker (Frønes, 2001, i følge Andrews & Johansen, 2005), altså kan ”skammen leve uten røtter” (ibid). Dette ligner på mange måter beskrivelser av kroppsilde, da det handler om hvordan vi tror vi oppfattes av andre, mer enn hvordan vi faktisk oppfattes av andre.

2.7 Problemstilling

Basert på bakgrunnsbildet i introduksjonen og teorikapitlene over, lyder problemstillingen i denne oppgaven som følger:

På hvilken måte påvirker kroppsbildet opplevelsen av og adferden i kroppsøvingsfaget blant jenter i 10. klasse?

Oppgaven søker kunnskap om hvilken betydning kroppsbildet har i undervisningssammenheng, og hvilke eventuelle konsekvenser kroppsbildet får for atferden i faget. Ulike sider av faget trekkes frem, for eksempel forskjellige aktiviteter i undervisningen, prestasjons- og vurderingssituasjoner og garderobe- og dusjsituasjonen. Undersøkelsen forsøker å finne ut hva kroppsbildet betyr for jentenes opplevelser og erfaringer med faget.

3.0 Metode

3.1 Kvalitativ metode

I kvalitativ metode utforskes sosiale fenomener i et dyptgående perspektiv der målet er å få rike beskrivelser og innsikt i temaet som forskes på. Forskningen er basert på små utvalg, og fokuserer på prosess, analyse og nærhet til informantene (Thagaard, 2009). Kvalitative metoder egner seg godt til studier av temaer vi mangler kunnskap om. Forskningsmetoden tillater større fleksibilitet i forskningsprosessen sammenlignet med kvantitative metoder. Fleksibiliteten kan fra et naturvitenskapelig ståsted skape tvil om studienes reliabilitet og validitet, men fra et vitenskapsfilosofisk ståsted er nettopp fleksibiliteten ett av de største fortrinnene ved kvalitative tilnærminger (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010).

Generalisering blir i kvantitativ forskning drøftet/påpekt ved at trekk ved utvalget kontra trekk ved populasjonen trekkes frem. Innenfor kvalitativ forskning er spørsmålet om generalisering og overførbarhet en pågående diskusjon (Tjora, 2012). Thagaard (2009) mener *fortolkningen* av dataene gir grunnlag for overførbarhet, der tolkningen som utvikles innenfor et bestemt prosjekt, kan være relevant i andre sammenhenger. Tjora (2012) mener begrepet overførbarhet er uheldig fordi det snevrer inn hvilken type generalisering man kan gjøre ved kvalitative studier. Han tar til orde for en konseptuell generalisering der målet er å gi innsikt i et fenomen, der denne innsikten videre kan testes ved en type konsept- eller teoriutvikling. De ulike oppfatningene og perspektivene på generalisering i kvalitativ forskning gjør det utfordrende å ta stilling til hvorvidt det er mulig å generalisere og overføre funn/informasjon/data fra denne undersøkelsen. Tjora (2012) hevder at det meste av forskning er rettet mot en eller annen form for generalisering. Funnene i denne undersøkelsen kan ikke generaliseres til å gjelde for norske jenter i 10. klasse, men de kan vise sammenhenger, likheter eller avvik mellom teori og empiri og gi innsikt i hvordan deltakerne i *denne* undersøkelsen oppfatter og beskriver temaet som studeres. En sterk fordel med kvalitativ forskning er at den kan gi ny innsikt og kunnskap som kan danne grunnlag for nye problemstillinger (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010).

Forskningen vil alltid være farget av forskerens oppfatninger, erfaringer og teoretiske ståsted knyttet til temaet (Postholm, 2005). Undertegnede har forsøkt å synliggjøre dette i introduksjonen av oppgaven og ved forklaring av utfordringer og avgjørelser knyttet til

innhenting av teori og litteratur (kap. 2.4.1). Etter min oppfatning er den kvalitative forskningens ulike begrensninger og svakheter også dens muligheter og styrker. Kvalitative og kvantitative metoder kan utfylle og supplere hverandre og sammen gi kompleks og omfattende kunnskap om ulike fenomener (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010).

3.1.2 Kvalitativt forskningsintervju

Av ulike kvalitative tilnærminger ble det kvalitative forskningsintervju valgt som metode for denne undersøkelsen. Kroppsbildet beskrives som en opplevelse individet bare selv kan ha (Bunkan, 2008), noe som forteller oss at temaet er av svært subjektiv karakter. Det kvalitative forskningsintervju søker å forstå hvordan verden oppleves gjennom intervjupersonens fortelling og beskrivelser, og intervjupersonen kan med egne ord forklare om sine erfaringer, opplevelser og følelser knyttet til et tema (Kvale, Brinkmann, Anderssen, & Rygge, 2009).

3.1.3 Fenomenologi i kvalitativ forskning

Fenomenologi i kvalitativ forskning peker hovedsakelig på interessen for å *forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiver*. Man forsøker å beskrive verden slik den oppleves av informantene, og utgangspunktet er at virkeligheten er den virkeligheten mennesker oppfatter (Kvale et al., 2009). Den kvalitative forskningstradisjonen bygger på fortolkning (hermeneutikk) og menneskelig erfaring - fenomenologi. (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010).

3.2 Eksplorerende design

”Eksplorerende design er som regel aktuelt ved de fleste kvalitative forskningsprosjekter” (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010). I denne undersøkelsen utforskes kroppsbildet i kroppsøvingssammenheng i et mer omfangsrikt perspektiv enn hva tidligere forskning tilsynelatende har gjort. Tidligere undersøkelser har gjerne sett på årsaker til mistrivsel i faget og funnet at kroppsbilde og kroppsrelaterte problemer er ett av flere aspekt som har betydning, mens denne undersøkelsen forsøker å ta utgangspunkt kroppsbildet og ser på hvordan det preger deltakernes opplevelser og atferd i kroppsøving. Dette knyttes særlig til eksponeringen i undervisnings-, garderobe- og dusjsituasjonen og ses spesielt i sammenheng med kroppspresstet i vestlig kultur i vår tid. Et eksplorerende design er det motsatte av en hypotesetestende undersøkelse der målet er å få et generaliserbart svar på ett enkelt spørsmål

(Sander, 2016). Undersøkelsen har et eksplorerende design gjennom denne karakteristikken (Sander, 2016):

- Vi mangler kunnskap om fenomenet
- Problemstillingen er uklar/åpen (ikke hypotesetestende)
- Observasjonene/intervjuene er til en viss grad ustrukturerte (her semistrukturerte)
- Undersøkelsen gir økt innsikt i et fenomen gjennom kvalitative data
- Generell generalisering er ikke mulig
- Det pågår en kontinuerlig læringsprosess i takt med innhenting av data og prosjektgjennomførelsen
- Forskerens kreativitet, erfaring og kunnskap om fenomenet er avgjørende for resultatet.

Sistnevnte punkt er særlig knyttet til undertegnede prosess med innhenting av relevant teori og forskning.

3.3 Semistrukturert intervju og konstruksjon av intervjuguide

Det semistrukturerte intervjuet innebærer en viss fleksibilitet i intervjusamtalen, og er verken en åpen dialog eller en lukket spørresamtale. Intervjuguiden inneholder bestemte temaer som samtalen dreier rundt, og den kan inneholde alternative forslag til spørsmål. Man kan velge å holde seg relativt bundet til intervjuguiden eller holde en mer åpen dialog (Kvale et al., 2009). I denne undersøkelsen ble det semistrukturerte intervjuet benyttet, og en viktig grunn til det var å gi deltakerne følelsen av å ha en *samtale* om temaet, og at det ikke virket som en utspørring. Med ”kroppsbildet” som tema ble det viktig å skape tillit og trygghet slik at respondentene kunne føle seg fri til å snakke om det personlige temaet på en forhåpentligvis ærlig måte. Dette handler om poenget med nærhet til informantene i kvalitativ forskning (Thagaard, 2009; Tjora, 2012).

Intervjuguiden ble delt inn i 4 hovedtemaer med til sammen 24 spørsmål. I tillegg var det alternative oppfølgingsspørsmål under noen av disse. De fleste spørsmålene var utarbeidet spesifikt fra forskningslitteratur og teori, for eksempel spørsmålene; ”Har du opplevd å få positive eller negative kommentarer i kroppsøvingsundervisningen som du tror har påvirket

deg?” (Olafson, 2002; Redelius, 2004), eller ”Sammenligner du deg selv med dine medelever, for eksempel jentene i klassen din?” (Festinger, 1954; Klomsten, 2014). Enkelte spørsmål var av en utforskende/eksplorerende karakter, som for eksempel spørsmålene ”Tror du kroppsøvningsfaget kan bidra til å øke selvtilliten og skape en positiv oppfatning av kroppen hos elevene?” og ”Synes du det er positivt eller negativt med dusjingen i faget, og hvorfor synes du det?”. Slik det semistrukturerte intervjuet tillater, ble det av og til stilt oppfølgingsspørsmål eller kontrollspørsmål som ikke fantes i intervjuguiden, men som ble naturlig å stille i enkelte sammenhenger. Bruk av kontrollspørsmål er særlig gunstig for å oppklare eventuelle misoppfatninger hos intervjuer, og det kan gjøre analysearbeidet enklere (Kvale et al., 2009). Hovedtemaene i intervjuguiden ble kalt 1) Kroppsøving, 2) Kroppsbildet, 3) Sosial sammenligning og eksponering og 4) Dusjing og bekledning. (Se vedlegg s. 83)

3.4 Pilotintervju

I forkant av intervjuundersøkelsene ble det foretatt pilotintervjuer med to jenter fra den samme klassen som fire av deltakere senere ble plukket ut fra. Jentene fra pilotundersøkelsen fikk beskjed om å ikke snakke med de andre i klassen om intervjusamtalen før etter at de reelle intervjuundersøkelsene også var gjennomført. Tross et lite utvalg gav pilotintervjuene, i tråd med hva Krumsvik (2014) hevder, en indikasjon på om intervjuguiden virket tilfredsstillende eller mangelfull og om spørsmålene var forståelige og tilpasset målgruppen, og det gav undertegnede erfaring med intervjusettingen. Pilotintervjuet medførte noen endringer i intervjuguiden der noen spørsmål ble ekskludert og nye fikk plass. Pilotintervjuene er etter min oppfatning et bidrag til validitet da intervjuguiden, som er en del av måleinstrumentet i undersøkelsen, ble testet og utbedret.

3.5 Deltakere, utvalg og setting

Deltakerne i intervjuundersøkelsen var seks³ jenter i 10. klasse fra en ungdomsskole i Stavanger. Jentene ble involvert i prosjektet via sin kroppsøvningslærer som mottok en epost med forespørsel om deltakelse blant hennes elever. Eposten inneholdt informasjon om studien

³ ”I vanlige intervjuundersøkelser ligger antall intervjuer ofte på rundt 15 +/- 10 (...) Det er et generelt inntrykk fra nyere intervjuundersøkelser at det ofte er en fordel å ha et mindre antall intervjuer i undersøkelsen (...)” (Kvale et al., 2009, p. 129). Dette handler om en misforstått oppfatning av at jo flere intervjuer, desto mer vitenskapelig blir studien. Det anses fordelaktig å heller bruke mer tid på forberedelser og analysen av intervjuene (Kvale et al., 2009)

som ble videreformidlet til elevene. De fikk vite at deltakelse i studien innebar intervju med en masterstudent og at deltakelsen var frivillig. De som ville delta ble registrert ved håndsopprekning, og seks jenter (som var maksimumsgrensen) ble valgt ut av læreren. Jentene representerer to klasser der fire jenter gikk i én klasse, og de to siste gikk i samme parallellklasse. Skolen er en byskole sentralt i Stavanger. Alle deltakerne er etnisk norske, hvite jenter.

Intervjuene foregikk på skolens område, og elevene fikk fritak fra undervisningen under samtalen. Alle jentene ble intervjuet hver for seg i det samme grupperommet den samme dagen. De ble bedt om å ikke snakke sammen om samtalen før alle hadde vært inne til intervju. Dette for å unngå at noen visste mer om temaet og fikk mer ”tenketid” enn andre, eller at de ble påvirket av hverandres svar på spørsmål eller lignende når de kom inn til samtale. Intervjuene ble tatt opp på lydspor.

3.5.1 Fritt, erklært samtykke

Jentene ble som nevnt informert om at deltakelsen var frivillig, og om at all informasjon de oppgav ville behandles konfidensielt og bli anonymisert. De mottok også et brev i posten med utfyllende informasjon om studien der eleven og en foresatt signerte på fritt erklært samtykke. Vedlagt ligger informasjonsskrivet og samtykke-skjemaet som ble benyttet (s. 85). Studien er sendt inn og godkjent hos NSD (Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste), noe som også stod beskrevet i brevet.

3.7 Datamateriale

Datamaterialet bestod i utgangspunktet av 6 lydspor på ca. 35 min per deltaker. Samtalene ble omgjort til en skriftlig versjon der målet var å gjengi intervjuet så korrekt som mulig. Den ferdige transkripsjonen anses for å være en virkelighetsnær tekstlig versjon av intervjuet. Transkripsjonsfasen er det første steget i analyseprosessen der forskeren gjør seg grundig kjent med datamaterialet (Braun & Clarke, 2006; Kvale et al., 2009). I denne undersøkelsen utgjorde den tekstlige versjonen av intervjuene omtrent 60 sider med gode mellomrom mellom spørsmål og svar.

3.8 Tematisk analyse

Tematisk analyse er i følge Braun og Clarke (2006) en underkjent analysemetode som egentlig bør ses som en grunnleggende metode i kvalitativ forskning. Tematisk analyse bør forstås som en essensielt selvstendig metode som skiller seg fra andre mer teoretisk eller epistemologisk begrensede analysemetoder (som for eksempel Grounded theory-analyse og diskursanalyse). Der andre metoder følger en mer stringent oppskrift for analysearbeidet, gir tematisk analyse mer fleksibilitet, og kan brukes på tvers av ulike teoretiske og epistemologiske innfallsvinkler til et tema. Gjennom sin teoretiske frihet er tematisk analyse et fleksibelt og nyttig verktøy som potensielt sett kan gi et rikt, detaljert og komplekst bilde av datamaterialet. Metoden er spesielt godt egnet og kan gjøre analysen mer ”tilgjengelig” for nybegynnere innen kvalitativ forskning (ibid.). På et mastergrad-nivå vil undertegnede være en nybegynner, og tematisk analyse fremsto som en velegnet metode.

Tematisk analyse krever ikke like stor grad av teoretisk detaljert og ”teknisk” kunnskap om forskningstemaet slik eksempelvis Grounded theory-analyse gjør. Likevel er det viktig at den teoretiske posisjonen i oppgaven klargjøres for (Braun & Clarke, 2006). Dette er forsøkt gjort gjennom beskrivelser av undertegnede faglige bakgrunn og forforståelse i introduksjonen, og ved å beskrive utfordringer og avgjørelser knyttet til innhenting og formidling av teori og litteratur i oppgaven (kap. 2.4.1). Tematisk analyse kan ha en induktiv eller deduktiv tilnærming, der analysen foregår ”nedenfra og opp” (induktiv), eller ”ovenfra og ned” (deduktiv). Induktiv analyse betyr at temaene som identifiseres er sterkt koblet til selve datamaterialet, og temaene er ikke drevet ut ifra det teoretiske rammeverket. Deduktiv analyse er derimot drevet av forskerens teoretiske interesse (Braun & Clarke, 2006). Denne undersøkelsen er hovedsakelig basert på deduktiv tematisk analyse fordi de fleste intervju spørsmålene ble utarbeidet fra det teoretiske perspektivet i oppgaven, og svarene fra deltakerne i større eller mindre grad støtter eller avviker fra teorien. Likevel har undersøkelsen innslag av induktiv analyse der enkelte spørsmål/temaer har svakere teoretisk ”dekning”, for eksempel temaet om hvordan fysisk kontakt i faget oppleves. Slike spørsmål er av en mer utforskende/eksplorerende karakter, og analysen er da hovedsakelig trukket ut fra datamaterialet.

En nøkkelfaktor i tematisk analyse er forskerens deltakende og aktive rolle i analyseprosessen. Hvilke temaer som belyses avhenger ikke nødvendigvis av kvantitet (hvor

ofte et bestemt tema gjentas i datamaterialet). Proporsjonen av gjentakende mønstre er mindre viktig i kvalitativ forskning. Det essensielle i tematisk analyse er at forskeren selv bedømmer hva som skal regnes som et tema og vies oppmerksomhet. Temaer og eventuelle mønstre i datamaterialet dukker ikke bare opp, som om enhver person åpenbart ville sett det samme i datamaterialet. Temaer og eventuelle mønstre som trekkes frem er et resultat av forskerens aktive valg i analyseprosessen og er temaer som forskeren velger å belyse fordi de fanger opp noe viktig i forhold til forskningsspørsmål/ene i studien. Forskerens aktive rolle i analyseprosessen og mulighetene det gir er en anerkjent del av og unik side ved metoden. Analysen er drevet av problemstilling/forskningsspørsmål og forskerens teoretiske antagelser (Braun & Clarke, 2006).

3.9 Presentasjon av resultat og diskusjon

I denne undersøkelsen har undertegnede vektlagt både gjentakende tematikk (mønstre), men også avvikende eller sjeldnere temaer i datamaterialet. De delene av datamaterialet som presenteres i oppgaven (resultatene), representerer utsagn som fremstod interessante i henhold til oppgavens problemstilling og forskningsspørsmål og i henhold til teoretiske rammeverket som ble utarbeidet. Inspirert av Andrews og Johansens (2005) undersøkelse gir resultat- og diskusjonsdelen et bilde av hvordan landskapet ser ut totalt sett, ved å løfte frem typiske og utypiske utsagn hos deltakerne (ibid.). Måten sitatene grupperes på varierer der noen er satt sammen for å belyse kontraster, og andre for å vise likheter og felles oppfatninger blant deltakerne. Enkelte steder vies bestemte aspekt ved et tema mer oppmerksomhet fordi det fremstår interessant og berikende i forhold til problemstillingen eller fordi det opptrådte som et vesentlig motiv hos deltakerne (for eksempel aspektet om *svømming* knyttet til eksponering). De tre hovedtemaene fra intervjuguiden 1) ”Kroppsbildet”, 2) ”Kroppsoving”, 3) ”Dusjing og bekledning” presenteres og diskuteres i egne kapitler, mens det fjerde temaet 4) ”Eksponering og sammenligning” inngår i disse kapitlene da det ble vanskelig å skille dette som et eget tema. I kapitlet om dusjing og bekledning er fokuset hovedsakelig på dusj- og garderobesituasjonen, mens selve klesfokuset fikk mindre plass i intervjuguiden, og dermed mindre plass i oppgaven.

Resultat- og diskusjonskapitlet gjengir relativt store deler av datamaterialet slik at leser selv får en opplevelse av sentrale temaer i intervjuene. Dette medfører nødvendigvis at noe dybde og kompleksitet i analysen går tapt, mens en oversiktlig og rikholdig beskrivelse av

datamaterialet ivaretas. Denne formen for analyse anses å være hensiktsmessig dersom fenomenet som undersøkes er lite studert tidligere, eller dersom deltakernes syn på et tema er ukjent (Braun & Clarke, 2006). Ved en slik analyse blir nødvendigvis resultat- og diskusjonsdelen relativt omfangsrik. For å skape variasjon i teksten gjengis data og resultater både i form av direkte sitater og undertegnede sammenfatninger av deltakernes svar. Direkte sitater som er lengre enn 3 hele tekstlinjer gjengis i eget avsnitt med innrykk, mens kortere sitater gjengis i løpende tekst i anførselstegn.

3.10 Forskningsetiske vurderinger

En intervjuundersøkelse medfører alltid spørsmål om moral og etikk knyttet til undersøkelsens midler og mål. Et sentralt moment ved forskningsintervjuet er hvordan samspillet og samtalen påvirker intervjupersonen og hvordan kunnskapen som genereres, har betydning for hvordan vi oppfatter og ser på menneskets situasjon. Som forsker må man stille spørsmål til verdien denne kunnskapen har for samfunnet. Forskningen bør tjene til vitenskapelige og menneskelige interesser. Den bør ta sikte på å øke vår kunnskap om et emne, og samtidig være velmenende i form av å nyttiggjøre kunnskapen til å fremme menneskets velferd (Kvale et al., 2009).

Denne undersøkelsens formål var å øke forståelsen av om eller hvordan det kroppslige momentet i kroppsøving påvirker jenters opplevelse av og adferd i faget. Dette anses å være aktuelt i en tid hvor kroppspress og treningshysteri preger samfunnet, der særlig kvinnekroppen er i fokus og har sterk sosial verdi. Med dette mener undertegnede prosjektet ivaretar prinsippet om at kunnskapen kan ha verdi for samfunnet (Kvale et al., 2009). Studien ønsker å bidra til refleksjon rundt formidling og praktisering av kroppsøvingfaget basert på kunnskapen som genereres, noe som svarer til poenget med å nyttiggjøre kunnskapen til å fremme menneskets velferd (ibid).

Hvilke konsekvenser intervju*situasjonen* kunne ha for deltakerne (Kvale et al., 2009) ble også en viktig vurdering i dette prosjektet. Kroppsbildet er et personlig og sensitivt tema som kan tenkes å fremkalle negative tanker eller ubehag hos enkelte. Det ble nødvendig med overveielser knyttet til hvem som deltok i undersøkelsen, hvilke spørsmål som ble stilt og måten de ble stilt på. Av den grunn ble det presisert i mailen til deltakernes lærer at temaet

kan være sensitivt, og det ble bedt om å ta hensyn til dette i forbindelse med utvelgelsen av deltakere i den grad det var mulig. Det vil si at lærer, som kjenner elevene, var involvert i utvelgelsen for å unngå at spesielt sårbare personer (eksempelvis elever med spiseforstyrrelser el.l.) skulle havne i ukomfortable intervju samtaler. Hvorvidt det ble nødvendig å håndplukke de seks jentene av slike grunner er ukjent for undertegnede. Behovet for å opptre velmenende for informantene ble ivaretatt gjennom måten det helhetlige temaet ble presentert på. For eksempel ble det vesentlig å forklare at kroppsbilde er et tema som berører alle, og at temaet kan være vanskelig å snakke om. Intervjupersonene skulle vite at det ikke finnes noen fasitsvar på spørsmålene, og at ingen tanker eller svar er rare eller unormale.

3.11 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet er et begrep som innen forskningsvitenskapen har med troverdigheten i resultatene å gjøre og handler om spørsmålet om hvorvidt resultatene kan reproduseres på et senere tidspunkt (repliserbarhet) (Kvale et al., 2009). Ved kvalitative intervju vil aldri en forsker kunne opptre identisk med en annen. Samspillet mellom deltaker og intervjuer vil være unikt for hvert intervju tilfelle, dermed vil også resultatene kunne bli forskjellige. Det kan stilles spørsmål om hvorvidt repliserbarhet er et relevant kriterium i kvalitative studier (Thagaard, 2009). I forskningsintervjuer er det viktig å være bevisst på måten intervjuer og deltaker *sammen* konstruerer intervju samtalen. Intervjuet og resultatene påvirkes av relasjonen mellom de to partene (Kvale et al., 2009).

Validitet handler om forskerens tolkninger av data og gyldigheten i dette. Forskningens validitet avhenger av om studiens resultater representerer den virkeligheten vi har studert (Thagaard, 2009). Med referanse til Silverman (2006) forklarer Thagaard (2009) at reliabilitet og validitet i kvalitative studier avhenger særlig av prinsippet om gjennomsiktighet ("transparency"). Alle detaljer i forskningsprosessen skal beskrives slik at leser kan følge logikken i undersøkelsen trinn for trinn, og selv vurdere påliteligheten i forskningsarbeidet og resultatene som fremkommer. Teoretisk gjennomsiktighet er også sentralt for å styrke reliabilitet i kvalitativ forskning da det teoretiske ståstedet danner grunnlaget for forskerens tolkninger (Thagaard, 2009).

For å imøtegå kriteriet om gjennomsiktighet informeres det her om hvordan teorikapittelet ble utarbeidet, hvordan det ble foretatt pilotintervjuer i forkant av undersøkelsen, hvem som var

informanter i pilotintervjuene og videre i undersøkelsen, hvordan utvelgelsen av deltakerne ble gjennomført, hvordan intervjusamtalene foregikk, hva slags intervjuguide som ble brukt, hva som ble tatt hensyn til av etiske utfordringer, hvordan intervjuer opptrådte, hvordan intervjuene ble registrert og transkribert og hvordan datamaterialet ble analysert og presentert.

Reliabiliteten kan styrkes ved at forsker skiller klart mellom hva som er egne vurderinger og hva som er primære data (Thagaard, 2009). Resultatene i denne studien er gjengitt i direkte sitat og i undertegnede sammenfatninger av deltakernes svar, der dette er skilt fra hverandre og fra drøftingssekvensene, slik at leseren skal kunne skille mellom hvem som sier hva. Reliabiliteten kan også styrkes ved at andre forskere deltar i prosjektet for samarbeid, eller for å kunne gi en kritisk evaluering av forskers fremgangsmåte. Veileder har hatt en slik rolle og således bidratt til undersøkelsens reliabilitet.

Tjora (2012) mener den viktigste kilden til høy gyldighet i fortolkende studier er at forskningen er forankret i annen relevant forskning og pågår innenfor faglige rammer, samtidig som metodisk treffsikkerhet i forhold til problemstilling må veie tungt. Det kvalitative forskningsintervju ble ut fra undersøkelsens tema vurdert som den best egnede metoden i forhold til studiens formål, og metodevalget i seg selv er et bidrag til studiens validitet (om studien måler det den skal måle).

4.0 Resultat og diskusjon

Denne undersøkelsen hadde som formål å få dypere innsikt i hvordan kroppsbildet kan ha betydning for opplevelsen av og atferden i kroppsøvningsfaget blant unge jenter. Datamaterialet er basert på intervjuer med seks jenter i 10. klasse ved samme skole. Målet var å avdekke om der finnes barrierer og utfordringer i faget som skyldes elevenes eget kroppsbilde og måten de eksponeres på i undervisningen, og eventuelt i hvor stor grad dette preger dem. Dette ses i sammenheng med det sterke fokuset på kropp og utseende i vestlig kultur i dag, og forskning og medias dokumentasjon av unge jenters utseendefokus og misnøye med egen kropp. Det ble blant annet stilt spørsmål vedrørende deltakernes eget kroppsbilde, hvordan de opplever medias fremstilling av kropp og utseende, og i hvilken grad de tror de påvirkes av kroppskulturen/kroppspresset i samfunnet. Det ble videre stilt spørsmål om hvilket forhold de har til kroppsøvningsfaget, om hva de liker og misliker med

undervisningen, og om hvordan de opplever eksponeringen i timene og i garderoben. Jentene gjengis med nummer, der jente 3 og 6 går i samme klasse, og de andre jentene (jente 1, 2, 4 og 5) går i samme parallellklasse. Nummereringen representerer rekkefølgen på intervjusamtalene.

4.1 Kroppsbildet

Jentenes tanker om eget kroppsbilde kommer særlig frem i spørsmålet om hva slags forhold de har til egen kropp. I tillegg blir deres kroppssoppfatning skildret gjennom samtalen som helhet, ved at jentene beskriver ting de tenker om seg selv og sin kropp i ulike sammenhenger og hvilke kropp- og utseendemomenter de bekymrer seg over eller ikke. Under presenteres utdrag fra deres svar på det spesifikke spørsmålet, samt utdrag fra andre uttalelser i samtalen som er med på å ”tegne” hva slags kroppsbildet jentene har. Svarresultater fra to og to jenter presenteres under ett, der hver resultatdel følges av en drøftingsdel.

4.1.1 Kroppsbildet og fysisk aktivitet

Resultater jente 1 og 6

Jente 1 sier; ”Eg tror eg har et ganske positivt forhold sånn egentlig, emm... Eg drive med roing og då blir du sterke i for eksempel armer, og då...kommer der muskler, også syns eg det e litt kjekt”. Senere sier hun også at ”det e jo sånn at det e kult å ver sterk nå... kanskje visa litt muskler for jenter og, og det får eg når eg trene mye roing”. Hun forklarer at det også er *noe* som er anspent med hennes kroppsbilde fordi hun trener så mye som hun gjør. Hun blir bevisst på forholdet mellom treningsmengde og mat, og ser fort om hun går opp eller ned i vekt. Hun sier likevel at hun har et nokså avslappet forhold til det, men at hun alltid ”har det litt i bakhodet”. Det virker gjennom samtalen som hun er svært dedikert til sin idrett. Videre sier hun at hun alltid har vært høy og sterk og aldri har hatt mulighet til å passe inn i den typiske idealkroppen. Hun har tenkt at ”det går bare ikke”, og at hun heller gjør det beste ut av det hun har (ler litt). Hun sier at det er lite fokus på kropp i treningsmiljøet, men liker også at treningen gir henne muskler og en trent kropp uten at hun må gjøre noe ”ekstra” for det. Når det gjelder kroppsovingen på skolen er det litt annerledes; ”Eg merke (...) at eg e veldig obs på (...) koss eg ser ut når eg har gym”. Her blir hun mer kropps- og utseendebevisst. Dette utdypes under temaet ”kroppsoving”.

Jente 6 har et ganske annet svar på spørsmålet om hvilket forhold hun har til sin kropp:

Ikkje så veldig bra, eg har alltid hatt sånn lav selvtillit når det komme te kroppen min og sånn. Em...eg går veldig sjeldent på strandå, eg går veldig sjeldent i bikini og badedrakt og sånn. Em...og som regel så lige eg å gå i joggebuxsa og t-skjorta og lange...lange hettegensere liksom

I et oppfølgingsspørsmål sier hun også at hun kan ha noen gode dager der hun får lyst til å ta på seg jeans, men at hun raskt kan endre mening. Hun sier også at hun av og til får for seg at hun *ikke* skal innta nok kalorier per dag, og at hun har tvunget seg selv til å trene og gå svært mye i perioder. Hun er ikke regelmessig fysisk aktiv og driver ikke med idrett (sier selv at hun har dårlig kondisjon og lignende). Hennes følelser rundt det å være lettkledd/avkledd i svømmingen og dusjen på skolen forsterker oppfatningen av at hun har et negativt kroppsbilde og tydeliggjør hennes problemer med eksponering foran andre: ”Eg takle ikkje at folk ser meg halvnaken (...) eg takle liksom ikkje at andre ska se meg i dusjen”. Dette vektlegges mer under temaet ”kroppsoving” og ”dusjing og bekledning”.

Variasjonen i svarene hos jente 1 og 6 er påfallende. Vi ser tydelig et mer anstrengt forhold til kropp hos jente 6 sammenlignet med jente 1. Ut fra alle de seks intervjusamtalene fremstår jente 6 som den jenta med det mest negative kroppsbildet.

Drøfting

Loland (1998) viser i en større undersøkelse at fysisk aktive personer skårer høyere på selvevaluering av fysisk utseende, fysisk form og helse, de er mer fornøyde med ulike deler av kroppen sin og bryr seg mer om fysisk form og helse. Burgess et al (2006) sin treningsintervensjon viser at fysisk aktivitet kan redusere et negativt kropps- og selvbylde hos jenter. Trening ses generelt som et ”middel” til å kunne forbedre selvtillit, kropps- og selvbylde, og redusere kroppsmisnøye (Burgess et al., 2006; Grogan, 2008; Haugen et al., 2013; Tommy Haugen, Säfvenbom, & Ommundsen, 2011) I følge Grogan (2008) skyldes dette at trening og bevegelse påvirker utseende, opplevelsen av kunnskap om kroppen, fysisk kompetanse og følelse av styrke og kontroll (”mastery of the body”), positive effekter som jente 1 trolig opplever gjennom treningen og treningsmiljøet.

I følge Haugen et al. (2013) har kompetansefølelse stor betydning for selvoppfatningen, og fysisk aktivitet kan påvirke opplevelsen av fysisk kompetanse. Utvikling av fysisk kompetanse og ferdigheter assosieres igjen med økt selvtillit (ibid.). Opplevelse av kompetanse og mestring fremmes trolig i de fleste idretts- og treningsmiljøer og kan dermed bidra positivt til deres kropps- og selvoppfatning. Jente 1 beskriver miljøet i ro-klubben svært positivt, og samtalen gir grunn til å tro at idretten på flere måter bidrar til hennes relativt positive kropp- og selvbylde. Jente 6 driver ikke med noen konkret form for fysisk aktivitet eller idrett og faller dermed utenfor kategorien ”fysisk aktive”. Mitt funn, at jente 6 har det mest negative kroppsbildet, underbygger dermed forskningsteorien at fysisk aktivitet kan påvirke kroppsbildet (Burgess et al, 2006; Grogan, 2008; Haugen et al. 2013, Loland, 1998). Betydningen av kompetanse- og mestringsfølelse belyses også under temaet ”Kroppsøving” (kap. 4.2.8).

4.1.2 Kroppsbilde og pubertet

Resultater jente 3 og 5

Jente 3 og 5 har likheter i svaret ved at begge sier de hadde et mer negativt kroppsbilde tidligere. Jente 5 høres ut til å ha et ganske positivt kroppsbilde nå; ”nokså greit nå, men eg merka *før* så hadde eg ikkje like bra. For då pleide eg å se på alle andre (...) men (...) holdningen te min egen kropp e (...) mye bedre nå”. Hun forklarer på flere måter at kroppsbildet har bedret seg, for eksempel når hun sier hun har blitt mer avslappet i forhold til klær og sminke. Før kunne hun og venninnene være opphengt i hverandres utseende, men hun tror at de har ”vokst litt mer opp, og komt litt over den biten”.

Jente 3 sier derimot at det negative kroppsbildet hun kjente på tidligere - at hun var for tynn og formløs - fremdeles henger litt igjen, og hun kan bli såret hvis noen bemerker noe om at hun er tynn;

Eg har jo alltid vært tynn, og eg har vært fornøyd med det, og så har plutselig någon sagt at eg va spinkel, at eg va for tynn, og så begynte eg å bli veldig usikker på at ”oi, e det ikkje sånn man ska se ut?”. Så plutselig så skulle det ver fint å ha former, og da har jo ikkje eg sjangs, forde at eg har ikkje former og eg ska tydeligvis ikkje få lov te å ver fornøyd med at eg va tynn

Hun sier videre at hun egentlig er fornøyd med seg selv, men at hun fort tar til seg det andre sier - de kan lett påvirke henne til å tenke negativt, og kroppsbildet varierer fra dag til dag og med humøret. Senere i samtalen sier hun at én ting hun har problemer med og tenker mye på i kroppsøvingstimene, er at hun må gå med sports-bh og ikke vanlig bh (føler seg formløs). Hun gir inntrykk av et ambivalent eller ”blandet” forhold til egen kropp, eller at kroppsbildet hennes er mer vekslende.

Samtalen med jente 5 skisserer et relativt positivt og stabilt kroppsbilde, mens jente 3 beskriver altså et mer vekslende kroppsbilde. De har begge til felles at de har hatt en mer negativ kroppsoppfatning tidligere.

Drøfting

Funnene at kroppsbildet er bedre nå enn tidligere, kan sammenfalle med forskningslitteraturen som forteller at den tidlige pubertetsfasen er spesielt viktig for utviklingen av kroppsbildet (Levine & Smolak, 2002). For jenter assosieres den begynnende puberteten med økning i kroppsmasse, et mer negativt kroppsbilde, mer dietteksperimentering og høyere streben etter tynnhet (ibid). I kartleggingsundersøkelsen fra Ullensaker spekuleres det i om sprik i pubertetsutvikling er grunnen til at 7.-klassingene var den gruppen som rapporterte om størst mistriivsel i dusjen (Holm, 2005). Jente 5 og 3 har muligens passert det aller mest sensitive pubertetsstadiet og blitt noe mer selvsikre i slutten av 10. klasse. Det vekslende kroppsbilde hos jente 3 blir belyst i drøftingen av resultatene fra jente 2 og 4 under.

4.1.3 Komplekser og frykt for vektøkning, kroppsbildet og trening

Resultater jente 2 og 4

Jente 2 og 4 har noen likhetstrekk med jente 3 ved at de har et mer ”blandet” eller vekslende kroppsbilde. Svarene deres gir inntrykk av et ambivalent syn på egen kropp. Jente 4 sier:

*Eg tror kanskje det veksle veldig, eller sånn. For for eksempel sånn i fjor sommer så følte eg meg jaffal, sånn, veldig tjukk og sånn, men, em...så har eg begynt å trene litt mer etter det, sant... Så då...eller eg tror kroppsbildet mitt har blitt litt bedre (...) Men det går litt sånn opp og ner egentlig, sånn av og te...ja...Sånn på **noe** så e eg vel (...) fornøyd med det på kroppen min, men andre ting så e eg ikkje det, men...em... Ja eg vett liksom at eg ikkje e (...) alt for tjukk eller noe sånn, men det e liksom bare noen steder på kroppen så eg liksom kunne endra*

Hun sier tidligere i samtalen at hun tror kroppspresset, slik hun ser det på sin skole, handler mye om å ha de ”riktige” formene, heller enn å være syltynn. Dette presset mener hun har vært der siden de begynte, og hun forteller at mange bruker bh under sports-bh'en for å få ”finere pupper”.

Jente 2 forklarer følgende om sitt kroppsbilde:

Eg vil ikkje sei at eg har et supert forhold te min egen kropp på en måte (...) em...fordi eg føle på en måte alltid eg har vært sånn...har hatt litt større bygning (...) det ser veldig...det føle eg på en måte, eg har lært at det e bare sånn. Pappa og mamma har liksom bare - du (...) e sterk, du har stor beinbygning, på en måte, eller, større enn noen andre, em.... Men (...) av og til så tenke du sånn (...) - e eg litt større enn de andre? Eller e det på en måte, ja... Men eg (...) føle ikkje eg har et avslappa, men (...) det e kanskje (...) litt mer svingende (...)

Jente 4 og 2 har flere motstridende tanker om kroppen, de er både fornøyde og ikke fornøyde, eller de er fornøyde med noe og ikke med noe annet. Jente 4 vet at hun er ”normal” (ikke overvektig), men sier likevel hun kunne endret på deler av kroppen. Jente 2 høres ut til å ”vingle” mellom aksept overfor sin kropp og tilbøyelighet til å ønske seg en mer ideell kropp.

Drøfting

Medisinsk teori forklarer at forstyrrelser i kroppsbildet, og særlig kompleksitet for ulike kroppsdeler, kan ses som forbigående i ungdomsårene (Malt, 2009). Det er tydelig at jente 4 har noen kompleksiteter, og det høres ut som om det dreier seg om spesifikke områder på kroppen. Også jente 3 beskrev hvordan hun bekymrer seg for å se formløs ut i sports-bh, en bekymring som virker sannsynlig, siden også jente 4 uttrykker at presset på å ha de riktige formene er tydelig i skolemiljøet deres. Forskningslitteraturen hevder det er svært vanlig for jenter å dele kroppen inn i ulike problemområder, og at de evaluerer kroppssonene hver for seg (Grogan, 2008; Loland, 1998).

Uttalelsene viser også flere av jentenes tanker om å være tynnere, - kanskje det mest gjennomgående funnet om jenters kroppsbilde (Grogan, 2008; Levine & Smolak, 2002). Jente 4 nevner at hun følte seg tjukk året før, og at hun har begynt å trene mer. Jente 2 forklarer at hun kan få tanker om at hun er større enn de andre, og jente 6 forteller at hun får innfall om å ikke innta nok kalorier, og at hun har tvunget seg selv til å gå/trene svært mye i perioder. Hun

forteller senere at hun har hørt jenter i klassen baksnakke andre jenter angående vektøkning. Disse uttalelsene kan ses i sammenheng med forskningen som viser de sterke bekymringene for å være eller bli tykk blant jenter (Ben-Tovim & Walker, 1991; Levine & Smolak, 2002), og normalvektige jenters tendens til å overestimere egen kroppsstørrelse (Grogan, 2008; Striegel-Moore & Franko, 2002). Uttalelsene er også litteraturen som beskriver hvordan overvektige personer stigmatiseres og ses ned på (Rodin et al., 1984; Striegel-Moore & Franko, 2002; Thompson, 1998).

Det ambivalente kroppsbildet hos jente 2 og 4, og delvis jente 3, kan skyldes forvirrede følelser knyttet til det kulturelle kroppspresset som mange unge jenter kjenner på (Levine & Smolak, 2002). I følge Grogan (2008) hevder Orbach (1993) at vi i vestlig kultur lærer å se på kroppen som et objekt, og det kan skape komplekser og forstyrrelser i kroppsbildet. Forskere viser at signalene fra media særlig er rettet mot kvinner (Levine & Smolak, 2002) og det hevdes at kvinnekroppen har sterk sosial verdi i samfunnet (Gjelland et al., 2015).

Jente 4 tror hun har et litt bedre kroppsbilde nå fordi hun trener mye. Det er interessant at hun, tross treningsmengden, likevel fremstår som ei jente med en del komplekser (flere uttalelser i intervjuet gir inntrykk av dette). Dette aktualiserer Grogans (2008) forklaring at trening kan ses som en indikator på kroppsmisnøye, og Burgess et al.'s (2006) antagelse om at kroppsbildebekymringer kan være en hovedindikator for jenters treningsatferd. Annen forskning antyder at jenters kroppsbilde vanskeligere påvirkes positivt av trening (Haugen et al., 2013), til og med at hyppigere trening korrelerer med et mer negativt kroppsbilde hos unge jenter (Tiggemann & Williamson, 2000). Det kan være noe i Davis' (2002) problematisering av påstanden "jo mer vi trener, desto bedre har vi det med oss selv". Man kan stille spørsmål om hvorvidt trening har potensiale til å bygge opp eller bryte ned kroppsbilde, ved å gjøre folk enda mer kroppsbekymrede? Artikler om unge jenter som trener seg syke, dukker stadig opp i media, og støtter slik sett Davis (2002) argumenter om at det i treningsmiljøer kan utvikles et hyperkritisk syn på egen kropp. Vi skal likevel ikke glemme de klare funnene om at fysisk aktive personer generelt har bedre kropps- og selvbilde enn inaktive personer, og at trening i stor grad anses å ha potensiale til å påvirke kropps- og selvbilde på en positiv måte (Haugen, 2013, Burgess et al. 2006, Loland, 1998). Grogan (2008) argumenterer for at jenter bør oppfordres til å trene pga. de mange positive effektene det har på selvtillit, kropps- og selvoppfatning.

4.1.4 Oppsummering: Deltakernes kroppsbilde

Sammenfattet kan vi si at de fleste jentene har ulik grad av negative tanker rundt kroppen sin, men at særlig jente 5, etterfulgt av jente 1, preges av et ganske avslappet forhold til kropp og utseende. Selv om det ikke er generaliseringsverdi i denne undersøkelsen i den forstand at funnene kan sies å være representative for en gruppe, kan vi si at funnene fremstår sammenfallende med tidligere forskning og litteratur på området. Mange studier og undersøkelser viser hvordan kroppsmisnøye er svært vanlig blant unge jenter (Cash & Pruzinsky, 1990; Grogan, 2008; Levine & Smolak, 2002; Rodin et al., 1984; Smolak, 2004; Striegel-Moore & Franko, 2002). Om lag 40-70 % av unge jenter er misfornøyde med deler av kroppen sin (Levine & Smolak, 2002), og en hovedtendens er at de ønsker å være tynnere (Grogan, 2008; Levine & Smolak, 2002). Forskningslitteratur hevder at jenters kroppsbildebekymringene er sterkest i ungdomsperioden (Burgess et al., 2015), og at man i Norge i det siste har sett en økning denne typen problematikk, særlig blant jenter (Storvoll et al., 2005, Bjørnebekk, 2015).

4.1.5 Oppfatninger av media og hvordan kroppsfokuset i samfunnet påvirker oss

Det teoretiske rammeverket i denne oppgaven belyser på ulike måter at unge jenter er disponert for komplekser, bekymringer og misnøye knyttet til kropp og utseende. Det ble aktuelt å høre hvilke tanker jentene hadde om medias fremstilling av kvinneidealet, hvorvidt de bruker ulike mediekkanaler til å oppsøke informasjon om skjønnhet, kropp og utseende, trening og kosthold, og hva de tenker om slanking, plastisk kirurgi eller andre ekstreme ”utseendetiltak”. Under følger sitater og sammenfatninger av svarene fra deltakerne som utgjør de resterende resultatene fra temaet ”Kroppsbildet”.

Resultater

Jente 5 sier ”Eg føle det har blitt bedre nå i det siste (kroppsidealet). Men hvert fall for noen år siden va det skikkelig ille (...) nå har de tatt mer søkelys på kor farlig det faktisk kan ver”. Hun synes det i større grad har blitt et fokus på at man må være fornøyd med den man er. Hun sier at hun ikke følger noen spesielle blogger eller Instagram-profiler, og ett av TV-programmene hun har fulgt med på, er et livsstilsprogram om hva det egentlig innebærer å skulle være ”perfekt”⁴. Hun sier også at hun var mer opptatt av utseende tidligere med tanke på klær og sminke, og forklarer at; ”det e alltid noe...som du har litt lyst å forandre på, men

⁴ Programmet hun refererte til heter ”Prosjekt perfekt”, der programleder Ida Fladen gjennomførte et eksperiment ved å følge alle livsstilsråd hun kom over i tre måneder, i et slags forsøk på å bli perfekt (NRK, 17.06.2015)

som regel pleie det ikkje ligge der, eg pleie ikkje tenke på det”. Hun lar det ikke bekymre henne, og nevner ingen tanker om eller forsøk på tiltak for å endre på utseende (i dette spørsmålet nevnes stikkord som slanking, trening, kosthold, muskelbygging, og ekstreme tiltak som plastisk kirurgi).

Jente 1 sier at skjønnhetsidealet på mange måter er urealistisk, men forsvarer at det finnes mennesker som lever av å fremstille seg selv. Hun tenker at ikke alt er sant (pga. retusjering), og at selv om hun ikke bevisst unngår medias fremstillinger, bryr hun seg ikke så mye om det og tror mange andre påvirkes mer enn henne. Hun forklarer at hun har et ganske avslappet forhold til kropp og utseende og nevner særlig ro-klubben som en arena med lite fokus på disse tingene. Hun forklarer heller ingen spesielle tiltak hun har gjort eller tenker på for å endre på utseende sitt.

Jente 6 synes fremstillingen av idealkvinnen er ”ganske gale”. Hun sier at jentene i klassen påvirkes av media i måten de snakker om idoler/artister på, hvor tynne de er etc., og sier også at hun har hørt guttene snakke om puppestørrelsen til jentene og hvor viktig dette virker for dem. Selv er hun opptatt av utseende og blir usikker på seg selv og hvilke signaler hun får fra andre på dette (for eksempel ang. hårfargen som hun har skiftet frem og tilbake pga. ulike kommentarer fra andre). Om å oppsøke informasjon og mediebilder om kropp og utseende sier hun ”Eg holde meg egentlig litt vekk fra det for eg vil liksom ikkje utvikla ein spiseforstyrrelse eller någe sånn”, og hun tilføyer ”Eg har vært inn og ut av psykiatrien ganske lenge så eg vett ka alt går ut på, på ein måte”. For en kort tid tilbake ble hun stresset da hun prøvde et bunaden som var blitt for trang; ”då va det sånn, rett ut å springa liksom”. Etter hvert forstod hun at det også handlet om pubertet; ”Eg prøvde liksom å få det inn i håve mitt at - det e ikkje det at du har lagt på deg så mye, det e merr det at du har fått hofter”.

Jente 3 sier ”Eg står veldig sterkt på at det...det går ikkje ann, det e ikkje mulig å se sånn ut (idealkvinnen) (...) Eg syns bare alle bør elska seg sjøl”. Hun tenker at det er bra å være sunn, og at man må trene av helsemessige årsaker. Likevel sier hun at ”Eg tror eg e litt for opptatt av det (utseende), eg prøve sånn alt eg kan for å ver perfekt”. Når det gjelder trening sier hun; ”eg gjør det ikkje fordi at eg vil at alle gutter ska se på meg og tenke – wow! Eg gjør det fordi eg føle meg bra når eg gjør det”. Tidligere trente hun mer for utseende enn det hun mener hun gjør nå. Om nettsider med kropp- og utseendefokus sier hun; ”Eg prøve å unngå det mest mulig (...) Eg har aldri vært så glad i blogger (...) som legge ut sånn bilder av uoppnåelige

kropper. Eg vett at sånn komme eg aldri te å se ut. Så eg få ikkje noe inspirasjon eller selvtillit av å se på det”. Hun dropper det for ikke å bli ”trukket ned”. Om plastisk kirurgi sier hun bla.; ”eg har alltid syns det ser veldig dumt ut med silikon, men plutselig så fikk eg en sånn tanke at...eg hadde jo følt meg mye bedre, med det. Men eg, eg tror eg ville aldri tatt det steget. Eg kan liksom tenke på det, men eg vett eg...aldri hadde gjort det”.

Jente 2 synes det er vanskelig å svare på spørsmålet om medias fremstilling av kvinneidealkroppen; ”Eg like det ikkje, men det e på en måte me som lage det”. Hun synes det er positivt at det har blitt mer fokus på å være sterk og ikke bare tynn; ”Du forstår kanskje ka eg meine, det e ein fornuftig kropp, tror eg, men det e selvfølgelig unntak, på en måte”. I et oppfølgingsspørsmål sier hun at det kan føre til at man blir *for* opptatt av trening og tror at man ”må se sånn ut” (nevner bodybuilding som et ekstremt eksempel). Hun sier; ”Du har jo bildene i hodet (...) Du ser kordan flesteparten av rumpene ska se ut (...) kor stramme mager de har, og da selvfølgelig bare gir det jo inntrykk, uansett om du vil eller ikkje”. Hun har tatt litt avstand fra å følge visse mediekkanaler; ”eg føle på en måte at det blei bare masse bilder av jenter eg aldri kom te å se ut som”. Likevel sier hun; ”Eg elske sånn treningsblogger og sånn, der de faktisk gir deg em... oppskrifter på ting, (...) fordi eg like liksom å ver sunn. Så ja, (...) eg kan google (...) øvelser og... Men eg har komt litt forbi den der - how to be a thin girl, liksom”. Hun har eksperimentert med kostholdet pga. kroppsfasong, men er klar på at hun aldri har tenkt til å ”legge seg under kniven”.

Under kommer et sitat fra **jente 4**'s lengre svar om idealkroppen:

Eg syns det e litt sånn urettferdig på en måte fordi (...) då tror jo guttene at du ska se sånn ut liksom, og det e jo ikkje det som e...sånn som det e då. De jentene som du ser på internett og sånn (...) de fleste i verden ser jo ikkje sånn ut. Og det e jo ganske sånn slitsomt for oss jenter, syns eg kanskje. (...) Det e sikkert mange som hadde blitt mer lykkelige hvis...sånne ting ikkje hadde vært der. Eg hadde og vært det, tror eg, fordi (...) når eg va liten så... (...) visste eg liksom ikkje ka som va den perfekte kroppen (...) Etter Instagram og alle disse tingene (...) eg óg syns jo de jentene e sykt fine liksom (...) Då...har eg jo lyst å ver sånn som de.

I et oppfølgingsspørsmål sier hun videre:

Ja, det e det (frustrerende). Sant, det e jo urettferdig forde det e jo (...) bare "så" mye du kan gjør med det...det går ikkje an å bli akkurat sånn som de (...) selv om du trene dritmye eller gjør masse. Så bler du aldri...akkurat sånn. Men selv om eg vett at eg aldri komme te å se ut sånn, og eg vett jo at det e litt sånn idiotisk å tenka du ser opp te de då, så ligge det jo fortsatt i hodet, liksom. Eg vil jo egentlig se ut som de selv om (...) eg liksom prøve å styra meg vekk fra det sjøl (...)

Hun forklarer også at hun oppsøker informasjon som omhandler kropp og utseende; "Ja, eg følge noen instagram-kontoer eller personer som har skikkelig fin kropp", og nevner bla. instagramprofilen Victorias Secret som promoterer supermodeller. "Også e det mange sånne blogger og sånn som poste sånne ting de spise og sånn, så ska liksom ver bra og som ska gjør deg tynne og sånn (...) så eg får det jo med meg".. Treningsmotivet hennes er delvis utseende, og hun begynte på kickboksing fordi man forbrenner så mange kalorier av det. I forhold til plastisk kirurgi sier hun: "Før tenkte eg sånn...at det sko eg aldri i livet gjør (...) men eg må innrømme det (...) hvis det bare va der og va gratis liksom, så tror eg eg hadde gjort det (...) Eg har lyst og, men (...) eg syns ikkje det e sånn bra ting å støtte egentlig".

Drøfting

Jente 2 og 4 var to av dem som gav tydeligst inntrykk av å ha et ambivalent forhold til egen kropp – ref. *Resultater* ovenfor. De uttrykker her også et ambivalent forhold til kvinnekroppen i media, og de oppgir i større grad enn de andre at de bruker sosiale medier til beundring av pene kropper og inspirasjon til trening og kosthold. Basert på den forskningen som foreligger (Grogan, 2008; Kalnes, 2015; Myers & Biocca, 1992; Williams & Ricciardelli, 2014) er det sannsynlig at deres bruk av media er med på å skape eller opprettholde en usikkerhet rundt utseende og egen kropp. Jente 4 sier selv at "etter Instagram og alle disse tingene" er det vanskelig å bli upåvirket. Disse mediekanalene er tilgjengelige til enhver tid, og kroppsbildesammenligninger er demonstrert av mange forskere (Grogan & Wainwright, 1996; Heinberg & Thompson, 1992; Ogden & Munday, 1996). Sammenligningsprosessene skjer både bevisst og ubevisst (Miller & Manis, 1984). Eksponering for bilder av supermodeller skaper en form for "upward comparison" som ofte etterfølges av en negativ bedømming av egen kropp (Major et al., 1991, i følge Grogan, 2008). Sammenligning ungdommer imellom er svært normalt (Klomsten, 2014), og ungdommene har i sosiale medier enkel tilgang til andre ungdommer ("peers") (Kalnes, 2015; Williams & Ricciardelli, 2014). Jenter som har internalisert ønsket om idealkropp, og som opplever uoverensstemmelse

mellom egen kropp og ideell kropp, er mer utsatt for negativ påvirkning fra media (Grogan, 2008), noe som ikke er utenkelig i jente 4's tilfelle. Ambivalens i forhold til idealkroppen og verdsettingen av egen kropp er tydelig i omfattende intervjuundersøkelser om kvinners kroppsbilde (Grogan, 2008; Grogan & Wainwright, 1996).

Jente 4 forklarer også at hun er frustrert over hvordan media fremstiller kvinner. Hun synes det er urettferdig hvordan bildene får gutter til å tro at jenter skal ha et bestemt utseende og én type kropp. Denne typen frustrasjon er tydelig i flere intervjuer med kvinner (Grogan, 2008; Grogan & Wainwright, 1996). Også Rodin et al. (1984) argumenterer for at det sosiale kroppspresset medfører følelser av hjelpeløshet og frustrasjon.

At jenter blir frustrert over å skulle trene seg til en idealkropp; ”Ja det e det (frustrerende) (...) selv om du trene dritmye eller gjør masse, så bler du aldri...akkurat sånn” (jente 4), overensstemmer med forskningsteoriens funn, at mange jakter på en idealkropp som er en illusjon (Thorshaug, 2015), og på Haugens (2013) og Tiggemann og Williams (2000) refleksjoner over det umulige i å oppnå idealkroppen gjennom egeninnsats for ungdomsjenter. Det hevdes at det kulturelle kroppspresset særlig er rettet mot kvinner, og at idealet for unge jenter er uopnåelig slankhet, selv om man trener (ibid.). Det antas også at kroppsstørrelse og -sammensetning (utseende) er viktigere enn opplevd fysisk kapasitet for jenter (Haugen et al., 2013). Jente 4s sitat kan tyde på noe av det samme som det denne forskningen peker på.

Jente 1 virker reflektert over at mange idealiserte bilder i media er retusjerte, og hun forklarer at hun ikke så lett lar seg påvirke av media. Verken hun eller jente 5 følger noen spesielle blogger eller Instagramprofiler med skjønnhets-/kroppsfokus. Jente 5 opplever at media også belyser selve kroppspresset og hvilke konsekvenser det kan få. Hun og forteller at hun har sett på ”opplysningsprogram” om kropp og utseende. Både jente 1 og 5 beskriver et relativt positivt forhold til egen kropp. Dette underbygger forskningen som sier at bruk av media kan ha betydning for hva slags kroppsbilde man utvikler, og at de som eksponeres hyppig for mediebilder, har lettere for å oppleve de negative effektene (Grogan, 2008).

Både jente 5 og 2 synes kroppsidealet har endret seg, og at fokuset på å være kjempetynn ikke er like sterkt lengre. Jente 2 og 1 mener at det å være sterk har blitt mer fremtredende - en oppfatning som er i tråd med Grogans (2008) beskrivelser av kroppsidealet utover på 2000-tallet. Fokuset på slankedietter har blitt noe nedtonet, men erstattet av et sterkt treningsfokus der målet er å ha en slank og veltrent kropp (Bordo, 2003).

Jente 6 beskriver impulsive ”slankeinnfall” bl.a. etter å ha prøvd bunaden som hadde blitt trang, noe som også var en følge av pubertetsutvikling. Dette viser hvordan pubertetsforandringer kan oppleves konfliktfylt for unge jenter (Levine & Smolak, 2002). Bordo (2003) forklarer at den ytre fasaden gjenspeiler kontroll eller kaos, der en tynn kropp representerer kontroll og overvekt assosieres med latskap. Det kan tenkes at jente 6 opplevde å miste ”kontrollen”. Skjønnhet og slankhet anses å være spesielt viktig for jenter (Klomsten, 2006), og det blir forståelig med desperate forsøk på å gå ned i vekt når signalene fra samfunnet er at kroppsfasongen er avgjørende for kvinners attraktivitet; ”Women are expected to work on their bodies (through diet, exercise and cosmetic surgery) to attain a socially acceptable body shape” (Wykes and Gunter, 2005, i følge Grogan, 2008, p.110). Hun forteller om psykiske utfordringer, erfaring med psykiatrien og har bevissthet rundt spiseforstyrrelser.

Jente 4 og 3 antyder at de tror de ville følt seg bedre med bruk av plastisk kirurgi. Jente 4 har en dragning mot å benytte seg av industrien, men vil i likhet med jente 3 egentlig ikke støtte praksisen. Denne holdningen handler antagelig litt om refleksjonen hos jente 2: ”Eg like det ikkje (idealkroppen), men det e på ein måte me som lage det”. Bordo (2003) forklarer at plastisk kirurgi har forandret forventningene om hvordan kvinners kropp bør se ut. Praksisen har blitt ”normalisert”, tilgjengelig og ufarliggjort ved å være en stadig større industri som flere og flere kvinner benytter seg av (Grogan, 2008). Ønsket om å endre på utseendet ved bruk av plastisk kirurgi blant unge kvinner fantes hos 1 av 10 i NRK og Nordstats undersøkelse (Gjelland et al., 2015). Uten å generalisere noe fra et så lite utvalg som i denne undersøkelsen, kan dette forholdet virke reelt. Det er forståelig at unge jenter (per definisjon ”barn”), som er i en pubertetsfase preget av usikkerhet og identitetsforvirring, kan bli påvirket av utseende- og kroppspresset i så stor grad at også ekstreme tiltak virker attraktive.

Arbeiderpartiets forslag om psykisk helse som eget skolefag kom blant annet som en reaksjon på hvordan ungdommer opplever kroppspresset, og indikerer at skolen ikke lykkes med formidlingen av disse temaene i tilstrekkelig grad (Gjelland, 2015). Der kroppsøvingsfaget har som mål å styrke elevenes kroppsoppfatning og ruste dem til å være kritiske overfor ulike kroppsidealer (LK06, 2012) peker en del forskningsartikler i retning av at flere elever nærmest opplever det motsatte (Andrews & Johansen, 2005; Dwyer et al., 2006; Klomsten, 2014; Olafson, 2002). Dette utdypes og diskuteres i påfølgende kapittel.

4.2 Kroppsøving

4.2.1 Deltakernes forhold til kroppsøvfingsfaget og fysisk aktivitet

Under følger utdrag og noen sitater fra svarene til deltakerne om hvilket forhold de har til kroppsøvfingsfaget og litt om deres forhold til fysisk aktivitet.

Resultater

Jente 1 er positiv til faget og gald i fysisk aktivitet og forteller at hun generelt er ivrig og aktiv i timene. Hun sier, litt beskjedent, at hun føler seg sterk og rask, og gjennom samtalen gir hun inntrykk av at hun kjenner seg kompetent i kroppsøving, med unntak av emnet dans. Selv er hun aktiv med roing og trener mye utenom skolen. Hun har også erfaring med fotball og basketball. Aktivitetene hun liker best er ulike typer leker. Hun merker at andre trekker seg mer tilbake og tror at dette gjerne er dem som ikke er idrettsaktive på fritiden:

(...) eg e i ganske god fysisk form, em... Så eg komme på en måte ikkje i sånn dårlig lys at eg ikkje får ting te og... Eg e veldig åpen på ting eg ikkje får te (...) Eg merke eg e mer "med" enn mange andre som kanskje ikkje drive med idrett på fritiden. De holde seg kanskje litt i bakgrunnen og e litt redde for å... - å eg kan ikkje ta så mange armhevinger, eller sånn. Så (...) de holde seg litt tebake"

Jente 2 har en spesifikk oppfatning av at faget er en arena der man skal lære seg ulike idretter. Hun har alltid tenkt at det er det som er poenget med faget, og hennes forhold til kroppsøving beskriver hun som "ganske bra". På fritiden spiller hun fotball, og hun liker det meste av innholdet i faget. Hun liker best når hun føler at innsatsen teller mye, og hun liker å vise at hun er positiv i timene, særlig i alle slags lagidretter og ballspill. Det er også kjekt å lære nye idretter, sier hun. Hun trives bedre med aktiviteter i gymsalen enn i svømmehallen.

Jente 3 sier at hun alltid har vært glad i kroppsøving, men videre handler svaret om negative sider ved faget der måling av ferdigheter og svømming står sentralt; "eg like ikkje å få på en måte et, sette et tall, liksom en karakter på kor fort eg løpe rundt et vann, det syns kje eg e gøy". Hun sier at alle kan se hvem som er raske og trege. Svømmingen er en del av faget hun ikke liker på grunn av eksponeringen i badedrakt. Av aktiviteter liker hun best leker som stikkball og kanonball, og senere sier hun at hun er glad i dans og liker å "stå fremst" når de har det. Hun har gått på dansing og fotball tidligere, og nå bruker hun treningsstudio.

Jente 4 starter med å si at hun trener ganske mye og at hun liker flere idretter. Hun er aktiv med fotball, dans og annen trening, og siden det er mye ballspill i kroppsøving synes hun de fleste timene i faget er kjekke. Senere opplyser hun at det er kjekkest når det bare er jentene som spiller. Hun sier; ”Eg tror sånn, mange så ikkje går på balløvelser, som går på dans og sånn, kanskje ikkje syns det e liga gøy”. Selv om hun liker idrett og ballspill synes hun det kunne vært mer variasjon i faget og plass til ”mer dansetimer og sånn”.

Jente 5 har et ”nokså greit” forhold til faget, selv om hun raskt sier at det er aktiviteter hun liker bedre enn andre. Hun sier hun sliter med enkelte ting, men at det ”som regel går greit” fordi de får vite hva de skal gjøre. Dessuten sier hun at det er kjekt å ha kroppsøving fordi det er annerledes enn å bare sitte på skolebenken; ”hvis det e noe du syns e kjekt å gjør, så e det jo faktisk veldig kjekt å ha gym”. Selv driver hun med dans og liker best når de har dans i timene. Dette skjer sjelden - ingenting hele fjoråret, sier hun, og hun skulle gjerne hatt mer av det.

Jente 6 starter med å si at faget er ”veldig greit”, men fortsetter med at hun har fått fritak i svømming fordi hun ikke liker det, og ikke ”takler” at folk ser henne halvnaken. Hun føler, sier hun, at når hun skal gjøre noe i kroppsøving, så får hun det aldri til fordi alle ser på. Hun liker ikke å prestere og bli målt individuelt og får ”tanker om hva de andre tenker”. Hun driver ikke med idrett på fritiden og sier hun ikke har god kondisjon og at hun er kort (i forhold til for eksempel hopp-øvelser og lignende). Når hun nevner de aktivitetene hun liker best, nøler hun og sier innebandy, volleyball og lagspill, fordi det ikke er så ille om hun ikke klarer å slå ballen, sammenlignet med at man ”står én og én” (individuelle øvelser). Senere sier hun også at dans er greit og litt annerledes. Hun har mye fravær i faget.

Drøfting

Oppsummert kan vi si at flertallet av jentene har et godt, eller et relativt godt forhold til faget, en oppfatning som støtter forskning om fagets status hos elevene (Christiansen, 2010; Flagestad & Skisland, 2009; Holm, 2005; Ingebrigtsen, 2006; Redelius, 2004). Det er likevel viktig å understreke at resultatet egentlig er svært sprikende; dersom vi tar hele intervju samtalen i betraktning, er det stor forskjell på hva jentene mener med at faget er ”greit”, slik de gjerne starter med å si. Det virket som om noen av jentene trengte en del refleksjons- og betenkningstid underveis i samtalen, noe som gjorde at det etter hvert kom frem flere sider av temaet som de til å begynne med ikke tenkte over. Når jente 6 beskriver hvordan kroppsøvingfaget oppleves for henne, er det lite som tyder på at faget er ”veldig

greit”, slik hun svarer i første setningen av intervjuet. To av jentene er spesielt positive; jente 1 og 2 nevner ingenting negativt om sitt forhold til faget. De fire andre jentene (jente 3, 4, 5 og 6) har ulik grad av positive og negative beskrivelser av kroppsøvingen, og forskjellige former for innvendinger og kritikk mot faget.

De jentene som er mest positive til faget er også de mest *idrettsaktive* elevene (jente 1, 2 og 4). Selv om utvalget her ikke er representativt og resultatene ikke kan generaliseres, kan vi si at dette forholdet ligner tidligere funn om kroppsøvingsfagets popularitet blant de idrettsaktive elevene (Imsen, 1996; Redelius, 2004). Sitatet til jente 1 indikerer at mye av faginnholdet ”passer” bedre for idrettsaktive elever og at aktivitetene i stor grad gjenspeiler deres interesser og ferdigheter. Det virker som at de ”kjenner seg igjen” i fagets innhold, og at flere av aktivitetene blir meningsfulle for dem. Dette samsvarer med Mikkelsens artikkel (2009) hvor han peker på hvilken betydning elevenes bakgrunn har. Jentene har med seg erfaring og kunnskap om fysisk aktivitet og idrett (og er fremdeles aktive), noe som er gunstig i faget. Hvor skoleflinke jentene er, som også var en variabel hos Imsen (1996), fremkommer ikke her.

Klomsten (2014) forklarer i nyere tid fra et mer psykologisk helseperspektiv at kroppsøving oppleves vanskelig for flere unge jenter. Blant deltakerne i denne undersøkelsen beskrives etter hvert ulike negative opplevelser og erfaringer i faget, men hvor vidt jentene kan sies å være i Klomstens ”kategori” er uvisst da ungdommenes generelle psykiske helse ikke kan redegjøres for. Likevel fikk vi i kap. 4.1 innblikk i at jente 6 har vært ”inn og ut av psykiatrien”, og sier hun bevisst ikke oppsøker mediebilder fordi hun ikke vil utvikle spiseforstyrrelse, og at hun ”vet hva alt går ut på”. Resultatene viser at spesielt hun, men også flere av de andre deltakerne opplever eksponeringen i undervisningen ubehagelig.

4.2.2 Problematikk knyttet til svømmeaktivitet

Resultater

Jente 3 begynner raskt å utale seg negativt om svømmingen:

Eg huske når me skulle begynne med svømmingen i tiende, så blei jo alle med ein gang veldig opptatt av at (...) man må liksom gå med sports-bh og shorts isteden for badedrakt fordi da kan man ha noe med pushup i (...) Så svømmingen huske eg blei veldig sånn, koss ska man gå kledd og... Nå komme alle guttene te å se på kroppen vår og sånn (...) Eg (...) e ikkje liksom komfortabel med at alle ska se på meg når eg

svømme og går i badedrakt og... badehette (heh) og sånn. Så det e ein del av faget eg ikkje e glad i, i det heile tatt

Hun sier at nesten alle hun kjenner går med push-up-bh under sports-bh-en/badetøyet ”forde at det har blitt så viktig å se sånn ut”. Det er tydelig at eksponeringen i svømmingen oppleves utfordrende, men hva slags utslag dette har for henne i svømmeundervisningen kom ikke frem i samtalen. Senere forklarer hun at hun aldri har skulket, men at hun kan bli glad hvis hun har menstruasjon og ikke kan ha svømming.

Jente 6 sier: ”Eg har fått fritak fra svømming fordi at eg...e kje særlig glad i svømming, for det fyssta. For det andra så takle eg ikkje når folk ser på meg, når eg...føle eg står halvnaken”. Utsagnet tolkes dit hen at eksponering av kropp ser ut til å være en direkte årsak til at hun ikke har svømming.

Jente 5 sier at; ”sånn som svømming, då e det jo ennå mindre klær enn når du har gym. Så hvis du ikkje føle deg heilt komfortabel med deg sjøl så kan det ver at du på en måte prøve å gjemme deg litt vekk og ikkje gjør alt det du kan i faget, sjøl om du kunne vært mye bedre”. Hun snakker ikke direkte om seg selv, men mer om hvordan det kan være for andre.

Jente 2, som er ei av de jentene med mest positive holdninger og uttalelser om faget, sier:

Eg e ikkje glad i for eksempel svømming, eg føle meg ikkje sånn veldig flink i det. Men, altså (...) det e jo noen som bare (...) de sitte alltid bare og ser på, sant. Men for meg har eg bare deltatt. For det å delta i sånne ting kan jo og bare hjelpe deg te å faktisk like det mer (...) Eg tror flesteparten [de som sitter og ser på] tenke litt sånn, på kroppen sin, at du komme te å dumma deg ut for du kanskje komme te å ver sist, sant (...) Hvis du skulle liksom tatt et helt skoleår, så tror eg mer folk ville sotte på benken i svømmingen enn det det ville vært i gymsalen

Jente 2 er ikke så glad i svømming, men trosser det og deltar. Hun forklarer at andre er mer passive/ikke-deltakende i svømmetimen, og tror det kan være ulike grunner til hvorfor de sitter og ser på. Hun nevner kroppsbevissthet og det å ikke føle seg god nok (”komme sist”), men hun sier senere at hun ikke kan ”lese tankene deres”.

I kontrast til de fire jentenes sitater sier jente 4 at hun tenker mindre over disse tingene i svømmingen fordi de er så mye nedi vannet; ”det e mest sånn...oppe fra vannet egentlig”. Om hun da mener de minuttene de er oppe fra vannet i svømmehallen, eller om hun mener

aktiviteter i gymsalen er uvisst da dette ikke ble fulgt opp med kontrollspørsmål. Svømming ble ikke nevnt i samtalen med jente 1.

Resultatene viser i hovedtrekk at fire av jentene deler lignende tanker om svømmingen. Jente 3 og 6 forklarer at det å vise seg i lite tøy er hovedgrunnen til mistrivselen. Jente 2 snakker om svømmingen delvis på vegne av seg selv, men også jente 5, om hvordan de tenker at andre opplever det.

Drøfting

I USA ser det ut til å være et kjent faktum at svømming er ett av de minst likte emnene i faget blant jenter (American Association of University Women, 1990, i følge Burgess et al., 2006). Noe av grunnen er at de føler seg inkompetente og flau over egne prestasjoner og at aktiviteten er konkurransepreget (Burgess et al., 2006). I Norge viser rapporten fra Ullensaker hvordan svømming har dalende popularitet med økende alder, og at gutter og jenter skiller markant lag på ungdomsskolen. Ungdomsjentene opplever svømmingen mye mindre ”morsom” enn guttene. Også aktivitetsnivået i svømmingen er lavere blant jentene i ungdomsskolen, aller tydeligst i 9. klasse. Forfatterne stiller spørsmål rundt selve svømmeundervisningen (Holm, 2005).

Med henblikk på teori-kapittelet i denne oppgaven og svarene fra jente 3 og 6, er det ikke usannsynlig at noe av grunnen til svømmetimenenes lavere popularitet blant ungdomsjenter, også kan skyldes ubehaget med å være lettkledt foran klassen. Vi har sett hvordan ungdommer i pubertetsalder i økende grad blir opptatt av å betrakte seg selv og andre (Simmons et al., 1983), og at bekymringer rundt egen kropp er svært tydelig i denne alderen, især blant jenter (Burgess et al., 2006; Levine & Smolak, 2002; Storvoll et al., 2005). Økende bluferdighet er et kjent fenomen i samfunnet (Bjørnebekk, 2015). I Moens (2015) undersøkelse er det jenter i ungdomsskolen som oppgir sterkest misnøye med egen kropp. Samme gruppe uttrykker sterkest misnøye med svømmingen (Holm, 2005). Flauhet over egen kropp og bekymringer for guttenes evaluering av deres utseende preger flere ungdomsjenter ved bruk av offentlige svømmebasseng (James, 2000). Svømming er en del av faget der eksponeringen muligens oppleves på det sterkeste, da man åpenbart blir konfrontert med egen og andres kropp. Jente 6’ problemer med å være avkledt viser hvordan kroppsbildebekymringer medfører unngåelse av aktiviteter som involverer eksponering av kroppen (Grogan, 2008), og videre hvordan ens kroppoppfatning kan modifisere og påvirke vår adferd i bestemte situasjoner (Cash & Pruzinsky, 1990). Vi kan også si at jente 6 sin

adferd støtter teorien at vårt kroppsbilde er bestemmende for vår opplevelse av egne atletiske muligheter (Hesse-Biber et al., 1987) da det hindrer henne i svømmeopplæring.

Forskningen til Dweyer et al. (2006) viste at en del jenter følte ubehag ved at guttene stirret på dem, som lignende beskrives av jente 3; ”nå komme alle guttene te å se på kroppen vår”. Slik Bjørnebekk (2015) forklarer kan man føle skam over egen kropp når den ikke ”innfrir” i forhold til idealene vi har. Når to av jentene sier at omtrent alle de kjenner bruker ekstra bh i kroppsøving og svømming er det grunn til å anta at de fleste kjenner et press på å skulle innfri en visst kroppsfasong.

Sammenligningsprosesser er svært vanlig blant ungdommer (Klomsten, 2014). Ifølge Festinger (1954) er vi opptatt av å sammenligne det som betyr noe for oss, ting vi er opptatt av. Dersom kroppen er av så sterk sosial betydning som det hevdes at den er (Gjelland, 2015), og ungdomsgruppen er dem som opplever dette sterkest, kan det tenkes at man får hyppige upward- og downward-comparisons (Festinger, 1954) blant ungdomsskoleelever i badetøy. Flertallet av jentene gir inntrykk av at svømming ikke er det mest populære emnet, noe som støtter andre funn (American Association of University Women, 1990, ifølge Burgess et al., 2006; Holm, 2005; James, 2000) Undertegnede er kjent med at svømmeemnet er populært på barneskolen, bla. vist i Homs (2005) undersøkelse.

4.2.3 Eksponering i undervisningen

Resultater

De fleste deltakerne oppgir at de kan oppleve ubehag ved eksponering i timene, eller at de blir spesielt selvbevisste/kroppsbevisste. Det klareste eksempelet på problemet med eksponeringen er hos jente 6 som forteller at hun har skulket kroppsøving flere ganger; ”Det er liksom litt mer det at eg... eg blir så stressa når alle ser på meg at eg rett og slett blir litt sånn, - vett du ka, eg orke ikkje å utsetta meg sjøl for det i dag, på ein måte”. Videre sier hun ”så føle eg liksom at, hvis eg skal gjør någe og alle står og ser på så føle eg aldri eg får det skikkelig te”. Hun liker ikke å løpe i stafetter og blir redd for å gjøre feil og skuffe laget. Hun liker ikke å ha ferdighetstester i for eksempel basketball, da halve klassen ser på at hun skal gjennom en løype. Hun har fått lov til å prestere for læreren etter at de andre har gått fra timen. Hun sier flere ganger i samtalen at alle ser på, og hun er opptatt av hva de andre måtte tenke om henne. Individuelle øvelser er det hun liker minst. Hun synes å mene at i lagspill og lignende kan hun ”gjemme seg” litt mer i mengden.

Jente 3 sier blant annet at ”Man må for eksempel ha styrke og styrketester (...) så det e jo flaut, når alle kan stå rundt å se på at du ikkje klare det, at du e liksom svakere enn andre”. Hun poengterer at ”I andre fag så får du karakteren og så kan du holda an for deg sjøl, mens i gym så ser alle - oi, hu va dårlig, eller - oi, hu va flink”. Det samme sier hun som nevnt om løpsdistanser; ”alle kan se kem som er raske og treige”. Sitatene viser eksempler på ubehag ved eksponering i forhold til svømming, styrke- og løpstester.

Jente 4 sier; ”Eg syns det e litt flaut hvert fall (...) det e jo ikkje alt eg klare i gymmen, sant. Så eg syns det e litt flaut (...) det e noe eg ikkje klare, og så ser alle, fordi i gymmen så (...) e det jo liksom *ett* rom, så då ser jo alle på det du gjør (...) Du drite deg litt ut egentlig”.

For jente 3 og 6 høres det ut som eksponeringen blir spesielt ubehagelig ved individuelle prestasjoner/øvelser og tester. Jente 4 nevner ikke noen bestemte settinger, men senere viser det seg at hun blir usikker også i det hun er god i.

Det ser ut til at disse jentene opplever eksponeringen tydelig ved å snakke om at ”alle ser”. Det kan også virke som at opplevelsen av det å være eksponert er forskjellig for jentene. Jente 2 sier senere i samtalen at hun synes det er sjelden hun må stå foran klassen og vise noe, mens jente 6 snakker mye om at alle ser på, og at det er en påkjenning. Sannsynligvis opplever jente 6 opplever flere situasjoner som eksponerende fordi hun kjenner lite mestring i flere ting, derfor føler hun seg mer synlig. En som er relativt kompetent i de ulike aktivitetene, vil kanskje reflektere annerledes når det gjelder å bli eksponert.

Drøfting

Selv om ikke alle jentene beskriver ubehaget med eksponering like sterkt, underbygger resultatene på flere måter forskningen som tar opp misnøyen med å vise øvelser/ferdigheter foran medelevene (Andrews & Johansen, 2005; Olafson, 2002; Redelius, 2004). Å måtte demonstrere ferdigheter man ikke mestrer er en gjennomgående barriere for jentene, og en tydelig grunn til mistrivselen i faget (ibid.). Skulking er ikke uvanlig (Olafson, 2002), slik tilfellet også er for jente 6.

4.2.4 Kommentarer i undervisningen

Resultater og drøfting

Forskning viser også at en del jenter hevder de ofte får negative kommentarer fra medelever, særlig fra guttene (Olafson, 2002; Redelius, 2004), eller at de bekymrer seg for å få det (Andrews & Johansen, 2005). En positiv ting jente 6 trekker frem er at spesielt de ”flinke”

jentene av og til gir positive kommentarer når jentene spiller sammen, og hun gir inntrykk av at det gir selvtilitt; ”ja i det minste prøvde eg hvert fall”. Når guttene og jentene derimot blandes, sier hun at jentene blir mer ”egoistiske” og ”må gjøre det best” og at ”det blir litt dårlig stemning”. Dersom hun er på lag med nesten bare gutter, kan de si ting som, ”øh, fekk du ikkje det te”! Hun bekrefter at de negative kommentarene kommer fra guttene, noe som støtter Olafsons (2002) og Redelius’ (2004) funn. Jente 6 sier senere at hun ”alltid har blitt mobbet av gutter”, mens jente 3 fra samme klasse sier hun tror de fleste i klassen har det fint; ”me e greie med hverandre”. Disse utsagnene tyder på at jenter fra samme klasse, kanskje ikke så overraskende, opplever klasse- og skolemiljøet ulikt og preges av dette. Relasjoner og sosial tilhørighet anses å være en viktig faktor for trivsel og motivasjon i kroppsøvningsfaget for eksempel ifølge selvbestemmelsesteori⁵, men dette er et stort tema som denne oppgaven ikke kan omfatte.

Fem av jentene i undersøkelsen (Jente 1-5) har til felles at de synes det er flere positive kommentarer i timene, og få negative. Tre av dem (jente 2, 3 og 5) antyder imidlertid at guttene var mer hensynsløse tidligere i ungdomsskoleårene, for eksempel sier jente 2; ”I åttende kunne det ver direkte liksom stygge kommentarer der du høre at de sie - kan du ikkje ta imot ein ball?! Mens nå e det mer sånn...de har forstått det”. Her kan også være en parallell til Olafsons (2002) studie i at deltakerne der var noe yngre (grade seven and eight), mens jentene i denne undersøkelsen går siste semester i 10. klasse. Kanskje er negative kommentarer mer fremtredende tidlig på ungdomsskolen, og elevene modnes noe på dette området i ungdomsskoleperioden? Det er ikke utenkelig at kommentarene jente 6 har opplevd, kan ha bidratt til misnøyen med egen kropp, som hun beskrev under forrige tema. Forskning viser at gutter har lettere for å si nedlatende ting om kropp og utseende i ung alder, og det er konstatert en sterk korrelasjon mellom negative, verbale kommentarer og kroppsmisnøye (Levine & Smolak, 2002). Olafson (2002) peker på at kroppsøving ser ut til å være en arena der kommentarer om kropp og utseende lettere slenges ut. Forskningen antyder at de negative kommentarene ofte handler om ferdigheter (Olafson, 2002; Redelius, 2004) – noe jente 2 og 6’ sitater ovenfor underbygger.

Det må nevnes at inklusjonskriteriet for deltakerne i Olafsons (2002) studie var at jentene

⁵ Selvbestemmelsesteori (Self Determination Theory) er en utbredt sosialkognitiv teori som har fått særlig oppmerksomhet innen kroppsøvningsfaget. Teorien legger bla. vekt på hvordan det sosiale miljøet har betydning for trivsel, motivasjon, prestasjon og utvikling. Det sosiale miljøet kan støtte eller undergrave individers indre motivasjon. For videre utdyping se referanse (Deci & Ryan, 2011).

viste motstand overfor skolen generelt. Det kom frem at de opplevde kroppsøving som en spesielt negativ arena. I Andrews og Johansens (2005) undersøkelse var inklusjonskriteriet jenter som mislikte kroppsøvingfaget. Utvalget i min undersøkelse hadde ikke slike inklusjonskriterier og må betraktes som en liten ”stikkprøve” av jenter i 10. klasse ved én skole. Målet er ikke å ”bevise” at kroppsbildet har sterk betydning i faget, eller at jenter med negativt kroppsbilde (alltid) opplever faget vanskelig, selv om en del forskning og litteratur kan antyde det. Målet er å utforske hvordan tilfeldige jenter tenker og ytrer seg om temaet. Det er interessant at jente 6, som har mest negative opplevelser i faget, sier mye av det samme om undervisningen som deltakerne i Olafsons (2002) Andrews og Johansens (2005) og Redelius (2004) studier; undervisningen utsetter dem for ydmykelse og eksponering for medelevene, de opplever situasjoner hvor deres lave mestringsfølelser blir tydelig for dem selv og andre, og de opplever negative kommentarer, spesielt fra gutter.

4.2.5 Fysisk kontakt i undervisningen

Resultater og drøfting

Spørsmålet om hvordan jentene opplevde fysisk kontakt i kroppsøvingstimene viser en sterk kontrast i resultatene ved at fem av jentenes svar i stor grad er samsvarende, mens den siste jenta beskriver noe annet. Jente 1, 3 og 4 sier at de ikke har noe problem med fysisk kontakt og berøring i timene eller at de ikke tenker noe spesielt over det. Jente 5 sier at det som oftest går greit, og jente 2 sier at hun til og med synes det er gøy i ballspill, men forklarer at det kan være litt annerledes i turn; ”for å ver heilt ærlig så like ikkje eg sykt godt å bli bært, på en måte (...) Hvis eg skulle valgt så vil eg heller stå på bakken, enn å ver den på toppen (...) du tenke liksom, det blir litt ukomfortabelt kanskje”. Likevel tror hun at det med fysisk kontakt handler om hva man er vant til ”når du har gått på fotball i ti år då e du på ein måte mer vant te det”.

Jente 6 skiller seg ut med sitt svar og sier:

Når det komme te gutter så e eg veldig sånn...har helst ikkje lyst å ver nær de. Eg vett kje heilt ka det komme av, men det e mer det at...eg har aldri, på ein måte vært veldig fortrolig med gutter, eg har alltid blitt mobba av gutter og sånne ting. Em... Så som regel når me har turn og sånn så e det alltid eg så står aleina. Hvis læreren prøve å få meg med på någe så e eg mer sånn ”nei...eg kan bare stå her” liksom

Grunnen til at dette spørsmålet ble stilt var fordi undertegnede hadde en mistanke om at personer med et negativt kroppsbildet muligens kunne oppleve ubehag ved fysisk kontakt med andre. Det er derfor interessant at den jenta som har det mest negative kroppsbildet, såpass tydelig forklarer ubehag ved fysisk kontakt med gutter. At det er guttene som utgjør bekymringen har tydeligvis å gjøre med hennes personlige erfaring med gutter.

Det ble ikke funnet teori eller litteratur som sier noe om en eventuell sammenheng mellom elevers kroppsbilde og opplevelser av fysisk berøring i kroppsøvningsfaget (trolig finnes det mye litteratur om kroppsbildet og fysisk kontakt for eksempel knyttet til seksualitet). Bunkan (2008) forklarer imidlertid at særlig andres reaksjon på og møte med vår kropp integreres i kroppsbildet og blir medvirkende til vår selvoppfatning. Et velutviklet kroppsbilde er en forutsetning for bl.a. kontakt med andre, sosial fungering og selvtillit (ibid). Dette, og jente 6' sitat, kan indikere hvordan følelser som oppstår ved fysisk kontakt har sammenheng med det kroppsbildet man har, og kan være et utfordrende pedagogisk aspekt i kroppsøvningsfaget.

4.2.6 Utseendefokus, kroppoppfatning og klespress i faget

Resultater og drøfting

Videre følger utdrag og sitater fra spørsmål som omhandlet utseendefokus og kroppoppfatningen i kroppsøvningsfaget, samt andre uttalelser fra samtalen som ble en del av dette temaet. Jente 1 som beskriver seg selv som positiv til faget, aktiv og ivrig i timene, sier at hun kjenner et slags press i kroppsøvingen fordi mange vet at hun trener mye. Hun føler hun må vise at hun er sterk og rask, men beskriver likevel ikke dette som et problem. Det hun legger vekt på videre er:

Eg merke sjøl at eg e veldig obs på (...) koss eg ser ut når eg har gym, og i garderoben og sånn. Eg merke at de andre og e sånn (...) Så merke eg at eg...tenke voldsomt øve koss eg ser ut når eg gjør ting (...) Når eg trene på fritiden så e me så godt kjent med alle så me bryr oss ikkje lenger, så då kan du på en måte trene fritt, mens her e det på en måte mer sånn...å koss ser eg ut nå, svette eg mer enn de andre eller...ser eg voldsomt sleden ut i forhold te de andre (...) eg merke det ganske tydelig.

For jente 1 er det ikke følelsen av å ikke mestre som er fremtredende, men heller at hun blir mer utseendebevisst i timene. Hun blir mer opptatt av hvordan hun ser ut sammenlignet med de andre, hvor svett hun er, om t-skjorten er for liten og lignende. Det hun beskriver har likhetstrekk med tidligere funn (Dweyer et al., 2006, Olafson, 2002, Sleep og Wormland

2006). Studiene viser at flere av jentene blir spesielt selvbevisste/kroppsbefisste i kroppsovingen og ved fysisk aktivitet. De blir opptatt av hvordan de ser ut under aktiviteter og bekymret for ulike kroppsdeler i forskjellige situasjoner. Også stereotype oppfatninger om femininitet ble tematisert i studiene da resultatene viste en del jenters ambivalente forhold til fysisk anstrengelse knyttet til utseende og attraktivitet (ibid). Selv om jente 1 ikke sier direkte at det handler om femininitet er det mulig at noe av bevisstheten på kropp og svetting kan ha med tanker om å ville fremstå som feminin å gjøre.

Flere av jentene i denne undersøkelsen tror at mange opplever et press på å se bra ut i kroppsovingstimene, men de beskriver det på litt ulike måter. Jente 3 forklarer at ”når det e gym så ska man på en måte svetta, man ska ikkje se fin ut. Man trengje ikkje å sminke seg masse og sånn, fordi man ska ha gym”. Sitatet står på mange måter i kontrast til funn om jenters oppfatninger av femininitet og skjønnhet i forbindelse med fysisk aktivitet i flere studier (Dwyer et al., 2006; Olafson, 2002; Sleaf & Wormald, 2001). Likevel sier hun senere ”eg sminke meg alltid før en gymtime, og ofte når eg går og trene og på treningsstudio også, forde at eg vett at folk komme te å se meg”. Oppfølgingssitatet viser at hun ikke handler helt i tråd med det hun mener, og hun blir også opptatt av utseende og femininitet, som studiene peker på (ibid). Jente 4 nevner presset på å ha de riktige kvinnelige formene; ”i kroppsoving så (...) alle får jo se...det e jo ikkje så enkelt å skjule det sånn i timen liksom”. Jente 2 sier ”du ser liksom den perfekte kroppen heile veien (...) selvfølgelig blir du påvirka uten at du tenke på det. (...) Eg tror det e langt flerre som tenke på kordan de ser ut når de går ut i gymtimen enn du kanskje tror”. Jente 5 sier også at det er et press, men at hun ikke føler elevene i klassen dømmer hverandre. Jente 6 snakker mer om måten hun føler jentene ønsker å fremstå på, at de for eksempel finner unnskyldninger hvis de ikke presterer godt. Hun nevner også kroppsfokus i faget i form av klassevenninnenenes snakk om ”hvem som har lagt på seg” (det er usikkert om hun mener dette skjer i forbindelse med kroppsovingsundervisningen, i garderoben, eller rent generelt).

Alle jentene tror også på ulike måter at forholdet man har til kroppen påvirker trivsel og atferd i faget, der både utseende og fysiske ferdigheter vektlegges. Jente 2 sier:

Ja, ja, ja. Eg føle det har nesten alt å si (forholdet til egen kropp) Hvis du ikkje e fornøyd med kossen du ser ut så har du alltid ein sånn...ting i hodet ditt som styre deg på en måte te ka du gjør (...) For eksempel i turn, då e det jo veldig sånn, du bruke mye av kroppen din, og du vise mye på en måte. Da kan det ver vanskelig for

de som ikkje e så veldig fornøyd med kroppen sin å gå på ein måte fullt ut (...) Så eg føle det veldig, har veldig mye å si, kossen du føle om deg sjøl.

Det er interessant at hun nevner turn på denne måten, og at hun tidligere sa hun ikke synes så mye om å bli løftet på, eller å stå oppå eller klatre på andre i turn. Jente 6 eksemplifiserte også hvordan hun ville være for seg selv i turnemnet (sitat s. 63). Det kan høres ut som at turn er et emne der det ”kroppslige” og fysiske blir ekstra merkbart.

Jente 6 sier: ”Eg vil sei at det har veldig mye med det å gjør, egentlig. Hvis du e usikker i kroppen din så...klare du jo ikkje gjør så mye”. Jente 4 sier at man ønsker å fremstå som mest mulig veltrent, og at det å ikke klare øvelser og fysiske utfordringer kan svekke andres inntrykk av at man er det; ”då forstår folk at du (...) ikkje e så veltrent”. Hun synes det er flaut å ikke få til ting, og tror at redselen for å feile påvirker innsatsen i faget negativt, og at de som er mer selvsikre og har bedre selvbilde også tør mer.

I forhold til bekleddning og klespress i kroppsøvingsteksten er det et nokså samstemt svar fra jentene på at der *er* et klespress, og at treningsklær/sko preges av mote. ”Eg tror det e mange som tenke over ka de har med seg i gymsbagen” (jente 1). ”Det e på en måte nesten en prinsipp sak at alle ska ha 2XU-tights. Eg blir nesten flau over at eg har det sjøl” (jente 3). ”Det e veldig mange i klassen min som har den der tightsen med den x-en på (...) Så eg føle det e veldig stort sånn klespress sånn sett” (jente 6). Av og te så trene me jo i skolegården og sånn, og då e det jo mange folk som komme (...) Eg tenke litt, og eg tror andre og tenke litt på det egentlig” (jente 4). ”Det e vel alltid någen som tenke mye på – sånn må eg se ut, - sånn må eg ha på meg. Og det merke du vel og, sånn ellers, om kordan de kler seg” (jente 5). Sitatene indikerer at mote og klespress eksisterer i faget, noe Klomsten (2014) mener er en del av problematikken i hvorfor faget oppleves utfordrende for unge jenter. Om klespresset stjeler fra jentenes læringsfokus, slik Klomsten (2014) argumenterer for, eller om det har andre negative effekter, ble ikke et tema i samtalene.

Klesbruken blir også en slags strategi for å dekke seg til, eller viser seg frem. Jente 3 sier ”guttene i min klasse e sånn som direkte kan gå rundt å klå på deg”, og forklarer at hun blir usikker på om hun skal være lettkledt for at det skal se fint ut eller dekke seg til for at de ikke skal gjøre det. Dette kan peke tilbake på forskningen om usikkerhet knyttet til guttenes oppfatninger og evaluering av jentenes kropp ved fysisk aktivitet (Dwyer et al., 2006).

Det er utfordrende å drøfte betydningen av utseende og kroppsbildet i kroppsøving. Lite forskning og litteratur omtaler dette spesifikt og utdypende. Dette er spørsmål som er tett knyttet til problemstillingen i denne undersøkelsen. I det som har blitt funnet av aktuell forskning, finnes det eksempler på at utseende, spesielt følelser knyttet til det kroppslige utseende, spiller en rolle for hvordan man har det i faget og adferden som følger. Det som tydeligst kommer frem er at mange jenter som ikke trives i faget har et negativt kroppsbilde, eller ulike bekymringer for kropp og utseende (Andrews & Johansen, 2005; Olafson, 2002). I tillegg er ulike body-issues en barriere for fysisk aktivitet generelt blant flere jenter (Dwyer et al., 2006; James, 2000; Olafson, 2002; Sleaf & Wormald, 2001). Eksponering av kropp og svake ferdigheter og frykt for kommentarer er utbredt blant disse jentene (ibid.).

Andre relevante tekster er Klomstens (2014) artikkel som bla. forklarer hvordan den ytre representasjonen er svært viktig for ungdommer i dag. I følge Bordo (2003) knyttes det ytre i stor grad til "kroppsfasaden", og skjønnhet og slankhet verdsettes høyt blant jenter (Klomsten, 2006). Klomsten (2014) forklarer at kroppsøving er problematisk blant annet på grunn av dusjing og klespress, og Olafson (2002) hevder at faget kan være en arena for bedømming og bemerkning av kropp, utseende og ferdigheter. Grogan (2008) forklarer at kroppsmisnøye kan gjøre at man unngår eksponerende aktiviteter, og andre kvantitative undersøkelser viser at ungdomsjenter er den gruppen som i størst grad oppgir at de ikke liker faget (Christiansen, 2010; Moen et al., 2015) og skårer høyest på påstanden om at de er misfornøyde med egen kropp (Moen et al., 2015).

Samlet sett tyder forskningen over på at kroppsbildet og utseende er faktorer som påvirker jenters opplevelser, erfaringer og atferd i faget. Denne undersøkelsen viser at jenta som har det mest negative kroppsbildet (jente 6), også har lavest selvtillit, kjenner lite mestring, misliker garderobe-, svømme- og dusjsettingen, og har generelt flest negative beskrivelser av kroppsøvingfaget. Motsatt har jente 1 med et langt mer positivt kroppsbilde nærmest bare positive ting å si om hvordan hun opplever det (selv om hun blir bevisst sitt utseende i undervisningen). Deres ulike bakgrunn hva gjelder fysisk aktivitet/idrett spiller trolig en rolle for det kroppsbildet de har utviklet og for hvordan de opplever kroppsøvingfaget.

4.2.7 Selvtillit

Resultat og drøfting

Jente 4 sier at hun kan bli usikker når de har ballspill og fotball selv om hun spiller fotball:

Eg e egentlig, ikkje for å skryta, men eg e egentlig ganske god i det meste, men eg får

kje så bra gymkarakter (...) eg tror det e fordi innsatsen min ikkje e så bra (...) Sånn på fotballtreningene så e eg (...) liksom mye bedre (...) enn på fotballen i gymmen (...) På fotballtrening så drite eg egentlig i det (...) Og då går det mye bedre. Så (...) når me bare spille jenter (...) då spille eg jo bare med de jentene som eg går på fotball med. Då spille eg sånn som eg gjør på trening, men så når (...) alle guttene komme (...) så...pleie eg gjerna og trekke meg tilbake. Det e litt irriterende egentlig (...) Siden eg spille fotball og sånn så ska eg jo ver veldig god på fotball, eller alle tror jo eg e sykt god, så derfor...ja, blir det kanskje te at eg...ikkje...ja. Det blir litt ekstra skummelt...

Hun føler et press på å være god fordi hun spiller på fritiden, og spillet med guttene får negativ innvirkning på hennes innsats. Hun forklarer senere at hun kan bli redd for å falle og gjøre feil, bomme på ballen og lignende, og trekker seg tilbake i spillet med guttene. Dette kan ses i lys av forskningen som viser at jenter oppfatter seg selv som mindre flinke enn guttene i faget (Christiansen, 2010; Imsen, 1996; Olafson, 2002; Redelius, 2004).

Både jente 4 og jente 1 oppgir at de trener mye. Jente 1 virker ferdighetsmessig selvsikker og trygg i undervisningen (sier hun er i god fysisk form og ikke kommer i et ”dårlig lys”), mens jente 4 forklarer at hun ikke får toppkarakter fordi hun ”holder litt igjen”. Jente 1 fremstår som om hun jobber for å (be)vise at hun *er* god, mens jente 4 trekker seg tilbake også i idretten sin og er klar over det. Her er det aktuelt å trekke inn teori om at kroppsbildet er avgjørende for selvtilliten blant ungdommer (Levine & Smolak, 2002): Jente 1 som omtrent ikke har noen negative beskrivelser av egen kropp og virker avslappet i forhold til medias kroppsfokus, er ivrig og aktiv i timene, og fremstår kompetent og selvsikker. Jente 4, som har flere komplekser, mer ambivalente beskrivelser av egen kropp i forhold til idealkroppen, er ærlig på at hun trener for utseende og virker noe mer utrygg på seg selv. Selvtillit handler om vår selvsikkerhet, måten vi stoler på oss selv og oppfatningen om hvorvidt vi er ”bra nok” (Kvam, 2014). Det er klart at elevenes selvtillit blir viktig i læringssituasjoner, for måten de tør å utfordre seg selv på. Det kan tenkes at kroppsbildet blir et spesielt viktig aspekt i kroppsovingsfaget fordi faget krever en type ”kroppslig” selvtillit?

4.2.8 Aktivitetsutvalget betyr noe for elevene

Resultat og drøfting

Ut fra intervjuamtalene generelt kan det høres ut som at kroppsovingsfaget, slik jentene erfarer det, i nokså stor grad dreier seg om idretter som lagspill og ballspill, basert på disse

uttalelsene; ”me har jo veldig mye sånn ballspill og sånn i kroppsøving” – jente 4, ”Når me har hatt basketballtester og sånn (...)” – jente 6, ” i fjor hadde me faktisk ingenting dans” – jente 5. I tillegg har de trolig en del individuelle øvelser/prestasjoner, basert på uttalelser som ”man må for eksempel ha styrke og styrketetser” – jente 3, ”Når me må løpe rundt vannet og sånt” – jente 3, ”Når me har... springa rundt vannet og sånn”, - jente 6, ”Hvis det e lengde- og høydehopp og sånn (...) – jente 6. Svømming er også en selvfølge da skolen har eget svømmebasseng. Slik jentene skisserer faginnholdet kan det sammenfalle med forskning om som viser at ballspill og konkurranse/prestasjonsfremmende aktiviteter dominerer i faget (Moen et al., 2015; Redelius, 2004).

Jente 5 som har et nokså positivt kroppsbilde, føler seg svært underlegen i når de har fotball, og sier at de sjelden har dans som hun setter mest pris på. Jente 4 ønsker mer variasjon i faget og kunne gjerne hatt mer dans, noe vi også kan anta om jente 3 som liker å stå fremst når de har det. Jente 6 sier også at; ”det e veldig greit, liksom, med dans, fordi at du får prøvd någe aent enn springing og hopping og alt det der”. Fire av seks jenter snakker altså positivt om dans, og flere hevder at de har det sjeldent. Dette ligner andre funn om lite danseundervisning, tross høy til relativt høy verdsetting av aktiviteten⁶ blant jenter (Andrews & Johansen, 2005; Christiansen, 2010; Imsen, 1996; Moen et al., 2015; Redelius, 2004).

Det er mulig at enkelte av jentene, særlig jente 6, opplever faget lignende den beskrivelsen Borgen (2014) mener Ludvigsenutvalget står for. Det vil si at faget har et overordnet fokus på idrett og konkurranse og ekskluderer alternative bevegelsesformer og aktiviteter, eksempelvis dans, lek og friluftsliv. Dette er i følge Borgen (2014) i strid med hva elevene har krav på og får konsekvenser for hva elevene lærer og hvilke verdier de tar med seg. Hun legger vekt på at faget skal rettes mot alles læring, og at ulike kropper har ulike muligheter til å prestere ferdigheter, finne mening i bevegelse osv. Hun uttrykker også bekymring for at for sterkt fokus på idrett/prestasjoner kan føre til at elevene oppfatter at prestasjon à la eliteutøvere også er kroppslig og sportslig mål og ideal for elevene (ibid.).

Grunnen til at faginnholdet belyses i undersøkelsen er at det viser seg å være sammenheng mellom *opplevd kompetanse* og ungdommers *kropps- og selvbilde* (Haugen et al., 2013). Kroppsøvingfaget har som mål å bidra til en ”positiv oppfatning av kroppen” (LK06, 2012),

⁶ Danseaktivitet på 8.-10. trinn i kroppsøving beskrives i følgende kompetansemål: ”trene på og utøve dansar frå ungdomskulturar og andre kulturar, og saman med medelevar skape enkle dansekomposisjonar” (LK06, 2015).

men mye tyder på at for eksempel jente 6 i flere tilfeller erfarer det motsatte. Hun hadde åpenbart hatt godt av mindre opplevd prestasjonspress og færre individuelle konkurrerende øvelser. Haugen (2013) mener faget har potensiale til å påvirke elevenes kropps- og selvbilde positivt dersom det tilrettelegges for opplevd kompetanse, mestring og utvikling av ferdigheter. Dette er interessant når vi ser at flere av jentene ønsker mer dans, men bare unntaksvis opplever denne ”grenen” som de liker eller mestrer. De idrettsaktive jentene (1 og 2) som ikke driver med dans, kritiserer omtrent ikke faginnholdet i det hele tatt. Funnet kan ses i lys av Redelius (2004) argument om å sette fagets popularitet på spill ved å bryte aktivitetsdominansen til fordel for de mindre idrettsaktive elevene.

4.2.9 Tanker om hvordan faget kan bidra positivt til elevenes kroppsilde og selvtillit

Resultat og drøfting

Jentene fikk spørsmål om de tror kroppsøvingfaget kan bidra til å skape en positiv oppfatning av kroppen og øke selvtilliten blant elevene. Jente 4 strever mye med å ordlegge seg, men sier etter hvert:

*Du kunne kanskje forklart litt at...ja, du ble liksom født med den kroppen du ble (...) og... alle sånne kroppar (som vises i media) kan du på ein måte ikkje få, så du må liksom heller satse på så mye **du** klare () du må heller tenke på **det** enn sånne bilder (...) Når du trene kunne en kanskje snakket litt mer om det, eller sette litt mer fokus på det. Så eg **tror** det, men då må du gjør noe litt annerledes enn sånn det e nå*

Sitatet antyder at det er lite fokus på kropp og media i undervisningen slik hun og sannsynligvis de andre deltakerne erfarer det. Det kan tenkes at målsettingen i læreplanen om å bidra til en positiv kroppoppfatning og gjøre elevene rustet til å vurdere kroppsidealer, er tenkt som en ”effekt” av de praktiske øvelsene og lekene i faget, - altså at utfoldelse i fysisk aktivitet vil berøre læringsmålet indirekte. Dersom det er tilfellet, er Haugens (2013) forskning verdifull ved å tyde på at arbeidet med å bedre elevenes selvoppfatning/kroppsilde særlig avhenger av at de gis opplevelser av kompetanse og mestring (Haugen et al., 2013). I tråd med dette tror jente 1 at faget kan bidra positivt dersom ”de (elevene) får någe te”, altså mestring.

Utdanningsdirektoratet eksemplifiserer et fullstendig undervisningsopplegg som treffer formålet for emnet kroppoppfatning og kroppsidealer på en konkret måte: Oppegget går ut

på å se en film om fitness-trening, for så å prøve dette ut i undervisningen. Elevene skal videre diskutere og reflektere over filmen; treningsformen, utseende og klærne til utøverne, kostholdet de følger, om filmen signaliserer noe om kroppsideal, hva som er positivt og negativt osv. (LK06, 2013). Et slikt opplegg har undertegnede aldri sett eller hørt om før, verken i forbindelse med egen eller andres erfaring med kroppsøvningsfaget, eller under utdanningen.

Jente 5 og 2 antyder at det sosiale er viktig dersom faget skal bidra til selvtillit og en positiv kroppoppfatning. De nevner holdninger og kommentarer blant medelever. Dette kan være nyttige opplysninger for kroppsøvningslærere i ungdomsskolen, da også forskning viser at kommentarer og negative relasjoner utspiller seg i faget og er grunner for mistriivsel (Olafson, 2002; Redelius, 2004).

Jente 6 legger fokus på mindre press og karakterfokus, hun trives bedre i slutten av semesteret når timene er mer lek- og lystbetonte; ”i det siste når me ikkje har hatt så mye sånn, generelt gym for å visa at me *kan* ting, så har det vært mer sånn brentball og sånn, og då e det mer sånn på å ha det kjekt, liksom, og då tenke du ikkje så mye over kossen du ser ut og sånn”.

Jente 3 sier:

*Det e et ganske bra spørsmål forde at det e veldig forskjellig fra meg og det vennene mine syns. Fordi at mine venner e veldig sånn ”koffår har me kroppsøving, det her e jo et teit fag, koffår får me karakter på kor raske me e, på kor bra kropp me har, koss kan me få karakter på det?”, og eg e jo enig med de på det punktet. Men **eg** syns det e veldig viktig at me har kroppsøving, men eg vett’kje om det fremme...noe positivt, men det e merr det at me...må komme oss i bevegelse, det e viktig for kroppen vår, for at me ska ver sunne*

Hun antyder at karaktersetting på hvor ”bra” kropp man har og hvor rask man er, er negativt, samtidig som hun mener det er viktig med fysisk aktivitet. Siden hun selv bruker treningsstudio og har drevet med både fotball og dans, er det grunn til å tro at dette ikke handler om at hun selv får spesielt dårlige karakterer, men at det er selve konseptet med karakterer hun kritiserer. Både jente 6 og 3 antyder på flere måter at kroppen blir et målbart objekt som vurderes med karakter, og at kan frembringe negative følelser. Med slike opplevelser virker faget trolig mot sin hensikt når det gjelder formålet å skulle inspirere til

livslang aktivitet og bevegelsesglede, samt gi elevene en positiv oppfatning av egen kropp. Her vil en diskusjon om vurdering og karakterer i faget være aktuelt.

4.3 Dusj- og garderobesettingen

4.3.1 Problematikk knyttet til dusjing

Resultat og drøfting:

Det kommer frem ulike syn på dusj- og garderobesituasjonen i kroppsøvingen. Jente 3 sier at de fleste jentene i klassen deres dusjer. Hun fremstår spesielt komfortabel med å dusjsettingen: ”Eg e altfor komfortabel med det (...) Eg har fått et veldig nært forhold te nesten alle jentene i klassen, og eg vett at ingen bryr seg og eg vett at ingen dømme meg (...) Eg e bare så komfortabel med de”. Jente 6 fra samme klasse er som nevnt svært ukomfortabel med å dusje etter kroppsøvingen; ”eg takle ikkje at folk ska se meg i dusjen”. Hun sier også at ”de fleste like jo ikkje å skifta med folk de ikkje kjenne så godt”.

Funnet at de fleste jentene i denne klassen dusjer står i kontrast til forskningen som dokumenterer stadig mindre dusjing blant elever (Bjørnebekk, 2015). Det mest interessante er likevel kontrasten i jentenes svar. Forskning peker på at spesielt dusjsituasjonen oppleves problematisk og ubehagelig for flere elever (Andrews & Johansen, 2005; Bjørnebekk, 2015; Klomsten, 2014), og Klomsten (2014) mener det er nødvendig å forstå hva dusjnekten kommer av. For jente 6 spiller sannsynligvis kroppsbildet en avgjørende rolle i dusjsettingen, da hun generelt har problemer med nakenhet og å være lettkledd. Hun sier også at hun kan høre jentene i klassen baksnakke andre om vektøkning. Å unngå dusjing kan tilskrives frykten for å bli baksnakket, stemplet som stygg eller tykk, i følge Johansen & Andrews (2005).

Jentenes (3 og 6) sitater sier også mye om de sosiale forholdene i klassen. Basert på uttalelser fra jente 3, 1 og 4 kan det høres ut som om relasjoner om spiller en vesentlig rolle for hva man føler om kroppseksposering og nakenhet. De tre jentene sier at de er avslappet når de er med venninnene sine - jente 3 i klassen, jente 4 på fotball-laget og jente 1 i ro-klubben. Det er rimelig å anta at jente 6 ikke opplever stor grad av sosial støtte eller trygghet i dusjsituasjonen (eller i kroppsøvingen for øvrig). Hun distanserer seg fra de andre jentene da hun sier at de ofte snakker mye om utseende, sminke og skjønnhetsprodukter i garderoben og hun gir inntrykk av å stå utenfor slike samtaler. I spørsmålet om hun tror dusj- og

garderobesituasjonen kan skape negative holdninger til faget, svarer hun ”Ja, eg tror det. Fordi at de fleste like jo egentlig ikkje å skifta med folk de ikkje kjenne så godt. Så du merka i alle fall veldig godt det i åttende, då va det liksom veldig mye sånn, alle va skikkelig nervøse når me sko ha svømming og gym”.

Bjørnebekk (2015) hevder problemer med nakenhet og dusj i skolen er økende. Jentene i den andre klassen (1, 2 og 5) forklarer at de færreste jentene dusjer. De forklarer også at de skjuler seg for hverandre; ”folk tar på seg undertøyet under gensere, under jakker og skjule seg bak håndkledet, og unngår å dusje forde de har ikkje lyst å visa seg, og av og te dusje i mørket og sånn” (jente 1). Jente 5 bekrefter det og sier ”i gymmen så pleie de å skru av lyset”, og hun opplever generelt en del usikkerhet knyttet til garderobe- og dusjsituasjonen; ”det ligge alltid i luftå på ein måte”. Disse beskrivelsene er nærmest som ”tatt ut” av både Bjørnebekks (2015) og Johansen og Andrews (2005) forskning. Jente 5 sier også at hun tror dusj- og garderobesituasjonen kan påvirke holdningen til kroppsøvingfaget; ”du åpne deg te alle om kordan du ser ut (...) så det kan ver skikkelig vanskelig for noen”. Hun snakker sjeldnere fra et jeg-perspektiv, men har mange oppfatninger av hvordan det kan være for andre.

Jente 4 forteller at alle dusjer med badetøyet på når de har svømming. Kan dette være en årsak til at de finner større trivsel i dusjmiljøet etter svømmingen enn etter kroppsøvingen i den omfattende rapporten fra Ullensaker (Holm, 2005)? Bjørnebekks (2015) forskning viser nettopp hvordan bruk av tøy/undertøy i dusjen er vanlig mange steder. På denne måten blir dusjingen trolig noe mindre ukomfortabel.

Halvparten av jentene (4, 3 og 2) sier de synes dusjordningen er bra fordi de tror det er sunt. Jente 4 sier; ”Det e jo litt sunt å se de andre i klassen nakne (...) De fleste har jo ikkje sånn kropp som du ser på internett (...) Då forstår du jo at (...) det e ikkje bare du som ikkje ser perfekt ut”. Hun sier at hun sammenligner seg selv en del med de andre, og at sammenligning av kropp ”gjør meg egentlig bare mer lei meg tror eg”. Senere forklarer hun likevel at hun også kan se ting hun er fornøyd med når hun dusjer med andre, ”ting eg har bedre enn andre (...) så det kan jo ver at du kan faktisk føle deg litt mer vel og”. Hun beskriver altså en form for ”downward comparison” (Festinger, 1954). Jente 3 sier; ”Eg tror det e veldig bra for oss (...) Det e bedre at man skjønne at alle har litt problemer (...) Eg tror me blir mer sikre på oss sjøl av å dusje sammen”, og jente 2 sier; ”Hvis du tenke deg ein garderobe med dører, at du va heilt lukka (...) Da føle eg kroppspresset hadde blitt verre, fordi at du hadde ikkje (...)

forstått at du, at alle e forskjellige, du hadde aldri sett noen, sant” (jente 2). Disse sitatene tyder på at jentene er bevisste på kroppsfokuset i samfunnet, og at det å konfronteres med andres naturlige kropper kan bidra til å bryte ned kroppshysteriet, et poeng Bjørnebekk (2015) er opptatt av. De samme jentene sier hygiene også er en viktig del av dusjritualet.

På den andre siden kommer innvendinger fra jente 5 om at man kanskje burde la det være en privatsak og at det bør være aksept for om folk vil dusje eller ikke ut ifra deres opplevelser av hvor svett man er. Dersom elevene reduserer aktivitetsnivået med vilje for å slippe og svette og dusje, har vi en ikke ønsket situasjon i kroppsvøingsfaget. Johansen og Andrews (2005) fant i sin undersøkelse at noen av jentene yter mindre i faget for å slippe dusjingen. Lignende funn ble gjort i en nyere masteroppgave (Hausken, 2015). Dette fenomenet er urovekkende med tanke på elevenes utbytte av faget både i et helse- og læringsperspektiv. I denne undersøkelsen er flere av jentene usikre på om dette skjer i deres klasser, men de sier at det ikke er utenkelig. Samtidig svarer jente 1; Ja, ja, eg merke av og te at - oi, nå har ikkje hu lyst å dusja itte på så nå tar hu ikkje i, eller nå springe ikkje hu siste runden fordi hu har ikkje lyst å bli svette”. Jente 6 svarer at hun og noen venninner lar være å engasjere seg i flere situasjoner der læreren ikke får det med seg. Jente 1 og jente 6’s beskrivelser indikerer altså at redusert fysisk aktivitet pågår i deres klasser som en strategi for å unnslippe dusjingen.

4.4 Oppsummering av undersøkelsen

I denne undersøkelsen får vi i hovedsak innblikk i I) deltakernes kroppsbilde, II) hva de tenker om kroppspress og media og i samfunnet, og III) hvordan de opplever kroppsvøingsfaget sett i sammenheng med disse aspektene (I og II). Resultatene viser at den jenta som har det mest negative kroppsbilde også har flest negative opplevelser i faget. Det er tydelig at hun har lav selvtillit og føler seg eksponert og utsatt i timene, både i undervisningen og i dusj/garderobesettingen, og dette får konsekvenser for hennes atferd (høyt fravær, tilbaketrekking i timene, fritak fra svømming). Intervjusamtalen tyder på at hun har eller har hatt noen psykiske utfordringer. Dette kan være et tilfelle som underbygger Klomstens (2014) forklaring av at kroppsvøingsfaget kan oppleves problematisk i et psykisk helseperspektiv. Hun opplever også fysisk kontakt med gutter som ubehagelig, et aspekt som er interessant å få innblikk i knyttet til kroppsvøingspedagogiske og fagdidaktiske spørsmål. Bør elever som henne ideelt sett skånes eller ”utsettes” for fysisk kontakt i timene? Hvordan kan kroppsvøingslærere jobbe for at alle elever skal føle seg trygge i undervisningen?

Undersøkelsen indikerer at idrettsdeltakelse kan påvirke kropp- og selvoppfatningen positivt. Særlig jente 1 eksemplifiserer dette. Erfaringer med idrettsaktivitet får trolig betydning for opplevelsen av kroppsøvningsfaget da de idrettsaktive jentene generelt har flere positive beskrivelser av faget. Dette støtter forskning om hvilke elevgrupper som i størst grad liker kroppsøvningsfaget (Imsen, 1996; Redelius, 2004) og peker på at kompetanseopplevelser har betydning for opplevelsen av faget. Opplevelser av fysisk kompetanse kan i følge Haugen (2013) igjen styrke elevenes kropps- og selvbilde. Aktivitetsutvalg i faget ser ut til å ha betydning for jentenes forhold til faget, ut i fra om man opplever å ha aktiviteter og øvelser man har kjennskap til, liker og mestrer.

Mye trening og fysisk aktivitet er likevel ikke nødvendigvis synonymt med et positivt kroppsbilde. Jente 4 som trener mye og allsidig, har ikke samme selvtillit som jente 1, verken i forhold til egen kropp eller faglige prestasjoner. Hun liker faget, men holder litt igjen og får heller ikke så god karakter (ifølge seg selv). Siden teori og litteratur forklarer at kroppsbildet er avgjørende for selvtilliten i ungdomsalder (Levine & Smolak, 2002), kan det tyde på at hennes ambivalente kroppsbilde er med på å styre hennes selvtillit og atferd i faget.

Faktorer som påvirker kroppsbildet, kan være bruk av media og oppfatninger av kroppsidealer (Grogan, 2008, Myers og Biocca, 1992, William og Riciardelli, 2014). De jentene som har det mest positive kroppsbilde (jente 1 og 5), oppsøker i følge samtalene i liten grad blogger og instagramprofiler med kropps- og treningsfokus. Jente 4 og 2 som følger trenings- og kostholds-bloggere eller supermodellprofiler på nett, beskriver et mer kritisk syn på egen kropp. Jente 6 underbygger dette ved å si at hun holder seg unna slike nettkilder blant annet fordi hun ikke ønsker å utvikle en spiseforstyrrelse. Jente 4 tenker at det i undervisningen kunne vært mer fokus på hvordan elevene bør møte kroppspresset fra media, og at de kunne lært mer om å akseptere seg selv og fokusere på seg selv og sine muligheter. Dette er verdifull refleksjon med tanke på formålet om å bygge opp en positiv kroppsoppfatning blant elevene og ruste dem til vurdering av ulike kroppsidealer. Utdanningsdirektoratet viser hvordan det er mulig å implementere undervisningsopplegg i kroppsøving som kan gi økt kunnskap og en kritisk forståelse av kroppsidealer i samfunnet (LK06, 2013).

Undersøkelsen viser at svømmeemnet kan være utfordrende, og de som misliker emnet mest, forklarer at dette handler om kroppseksposering (jente 3 og 6). Forskning kan antyde at dette er reelt for flere jenter, selv om kroppsoppfatning og nakenhet ikke nevnes som en direkte

årsak til den synkende entusiasmen for svømmeemnet blant jenter i alle studiene (Burgess et al., 2006; Holm, 2005; James, 2000; Moen et al., 2015). Opplevelsen av eksponering i kroppsøvningsundervisningen generelt arter seg ulikt hos deltakerne. Målbare prestasjonssituasjoner nevnes av noen, mens jente 1 blir mer utseende- og kroppsbevisst i timene. Funnene om eksponering støtter tidligere forskning om prestasjonsvegring og ydmykelse foran medelever i kroppsøvningsfaget (Andrews & Johansen, 2005; Olafson, 2002; Redelius, 2004), og kroppsbevissthet og bekymringer for utseende ved fysisk aktivitet (Dwyer et al., 2006; Olafson, 2002; Sleaf & Wormald, 2001).

Undersøkelsen indikerer at negative kommentarer og relasjoner mellom jenter og gutter kan være en utfordring i kroppsøving, spesielt i de tidlige årene på ungdomsskolen. Negative, kroppsrelaterte kommentarer har en tydelig sammenheng med kroppsmissnøye, og kroppsøving kan være en arena der slike kommentarer lettere trigges. To av jentene tror elevenes holdninger og kommentarer til hverandre er avgjørende for om kroppsøvningsfaget kan ha en positiv påvirkning på elevenes kroppsbygge og selvtillit. Kanskje bør kroppsøvningslærere være ekstra bevisst på innflytelsen de har på miljøet i klassen og hvilke krav de setter om hva slags atferd som aksepteres og ikke.

Den jenta som takler dusjsituasjonen dårligst er, kanskje ikke så overraskende hun som har det mest negative kroppsbygge (jente 6). Intervjusamtalene tyder på at de sosiale og relasjonelle forholdene har betydning for opplevelsen av nakenhet og kroppseksponering. At dusjsituasjonen av de fleste jentene beskrives som relativt anstrengende, bekrefter tidligere funn (Andrews & Johansen, 2005; Bjørnebekk, 2015; Hausken, 2015; Klomsten, 2014) På to av jentene høres det ut som om redusert fysisk aktivitet av og til pågår som en strategi for å unngå dusjen, et urovekkende fenomen som er oppdaget i andre undersøkelser (Andrews & Johansen, 2005; Hausken, 2015). Flere av jentene mener likevel det er sunt å dusje sammen for å se og forstå hvordan forskjellige, naturlige kropper ser ut.

4.4.1 Kritikk til undersøkelsen

En innvending til tematisk, deduktiv analyse er at datamaterialet vanskelig kan tolkes ut fra andre teoretiske perspektiv (Braun & Clarke, 2006). Teorien som ble valgt ut for undersøkelsen begrenser hva slags analyse som er mulig å foreta, da intervjuguiden og analysen er drevet av undertegneds teoretiske interesse. Teorien blir en type ”briller” man

analyserer datamaterialet ut ifra. Større grad av induktiv analyse ville for eksempel kunnet åpne for andre tolkninger og perspektiv på temaet (ibid.). En svakhet i undersøkelsen kan også være at ingen eksterne personer er kjent med datamaterialet. Andre ville muligens sett andre ting i datamaterialet og analysert det annerledes, selv ut fra samme teoretiske ramme. Resultat- og diskusjonsdelen er nødvendigvis også farget og preget av undertegnede oppfatninger av og kunnskap om temaet. Dette er for øvrig en kjent side ved kvalitativ forskning (Postholm, 2005) og det sentrale blir å synliggjøre det for leseren slik at reliabiliteten og validiteten styrkes.

I slutfasen av prosjektet har den totale kunnskapen om temaet økt som følge av en dypere forståelse av teori og forskning, ikke minst på grunn av hvordan deltakernes svar ble satt inn i den teoretisk sammenhengen. Dette bekrefter hvordan Utforskende undersøkelser gir kunnskap og innsikt underveis i prosessen (Sander, 2016). I etterkant av undersøkelsen fremstår ikke intervjuguiden som optimal, selv om det ble foretatt pilotintervjuer. Noen av spørsmålene er lukkede og tillater ja/nei-svar. At dette ikke ble oppdaget har antagelig med at nesten alle deltakerne kom med utfyllende svar tross spørsmålsformen.

Det kan tenkes at flere deltakere ville gitt oppmerksomhet til flere eller andre aspekt ved temaet enn det som kom frem i denne undersøkelsen. Det er likevel vanskelig å si om flere intervjuer ville gitt ny informasjon som ville gitt en radikalt endret forståelse av temaet. Resultatene ville muligens vært annerledes dersom jentene for eksempel kom fra en mindre eller mer landlig skole, eller fra en skole med særlig stort etnisk mangfold. Det kan også stilles spørsmålsteget til hvem som frivillig stiller til intervjuer med sensitive temaer som i denne undersøkelsen. Det kan tenkes at flere selvsikre personer, eller personer som liker kroppsøving godt, vil delta, og at utvalgsprosessen ekskluderer interessante enkeltindivider som ville gitt annen verdifull informasjon.

4.4.2 Avsluttende refleksjoner

Ut i fra undersøkelsen er det ikke utenkelig at et negativt kroppsbilde finnes blant flere jenter som mistrives i kroppsøving. Det ser ut til at starten på ungdomsskolen kan være en spesielt sårbar periode, fordi deltakerne og forskning peker på kommentarer og umodenhet i denne alderen, og hvordan jentenes kropp forandres motstridende med kroppsidealet. Det kan være interessant å få større innblikk i jentenes opplevelser og erfaringer med kroppsøvingfaget i denne perioden fordi det trolig kan påvirke deres selvtillit og videre

forhold til faget. Selv om noen av jentene virker relativt trygge på seg selv og sin kropp, tenker undertegnede i etterkant av undersøkelsen at kroppsøvlingslærere i ungdomsskolen bør være ekstra bevisst på hva slags utviklingsfase ungdommene er i, og hvor sensitive spesielt en del jenter kan være med tanke på kropps fokuset og eksponeringen som faget innebærer. I tillegg har det i nyere tid blitt større fokus på kroppspress som tiltakende problem også blant gutter (Grogan, 2008). Forskning på gutters kroppsbilde i kroppsøvlings sammenheng fremstår interessant og relevant.

Kilder

- Andrews, T., & Johansen, V. (2005). "Gym er det faget jeg hater mest". *Norsk pedagogisk tidsskrift*.
- Ben-Tovim, D. I., & Walker, M. K. (1991). Women's Body Attitudes: A Review of Measurement Techniques. *International Journal of Eating Disorders*, 10(2), 155-167.
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledde i dusjen : om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus.
- Borgen, J. S. (2014). Skandaløst om kroppsøvningsfaget. Retrieved from <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nih-bloggen/borgen-jorunn-spord/skandalost-om-kroppsovningsfaget/>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bunkan, B. H. (2008). *Kropp, respirasjon og kroppsbygge: teori og helsefremmende behandling* (4. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Burgess, G., Grogan, S., & Burwitz, L. (2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Body image*, 3(1), 57-66. doi:http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.10.005
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future (Vol. 1, pp. 1-5).
- Cash, T. F., & Pruzinsky, T. E. (1990). *Body images: Development, deviance, and change*: Guilford Press.
- Christiansen, K. (2010). Elevers tanker om kroppsøvningsfaget. *Kroppsøving*.
- Davis, C. (2002). Body Image and Athleticism. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 219-225). New York, London: The Guilford Press.
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2010, 15.01.2010). Kvalitative og kvantitative forskningsmetoder - likheter og forskjeller. Retrieved from <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/medisin-og-helse/kvalitativ-forskning/1-kvalitative-og-kvantitative-forskningsmetoder--likheter-og-forskjeller/>
- Deci, E., & Ryan, R. M. (2011). Self-determination theory. *Handbook of theories of social psychology*, 1, 416-433.
- Dwyer, J. J. M., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K., & Boutilier, M. A. (2006). ADOLESCENT GIRLS' PERCEIVED BARRIERS TO PARTICIPATION IN PHYSICAL ACTIVITY. *Adolescence*, 41(161), 75-89.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relations*, 7(2), 117-140.
- Flagestad, L., & Skisland, J. O. (2009). Økt trivsel i kroppsøvningsfaget. *Kroppsøving*.
- Furnham, A., & Greaves, N. (1994). Gender and locus of control correlates of body image dissatisfaction. *European Journal of Personality*, 8(3), 183-200.
- Gjelland, M. (2015). - Vil endre skolen i kampen mot kroppspress. Retrieved from http://www.nrk.no/norge/_vil-endre-skolen-i-kampen-mot-kroppspress-1.12414531
- Gjelland, M., Midbøe, O. M., Aardal, E., & Vignæs, M. K. (2015). Én av ti unge vil endre på utseendet. Retrieved from <http://www.nrk.no/norge/en-av-ti-unge-vil-endre-pa-utseendet-1.12399764>
- Grogan, S. (2008). *Body image : understanding body dissatisfaction in men, women, and children* (2nd ed. ed.). London: Routledge.

- Grogan, S., Conner, M., & Smithson, H. (2006). Sexuality and Exercise Motivations: Are Gay Men and Heterosexual Women Most Likely to be Motivated by Concern About Weight and Appearance? *A Journal of Research*, 55(7), 567-572. doi:10.1007/s11199-006-9110-3
- Grogan, S., & Wainwright, N. (1996). *Growing up in the culture of slenderness: girls' experiences of body dissatisfaction*. Paper presented at the Women's Studies International Forum.
- Grogan, S., Williams, Z., & Conner, M. (1996). The effects of viewing same-gender photographic models on body-esteem. *Psychology of Women Quarterly*, 20(4), 569-575.
- Harter, S. (1990). Developmental differences in the nature of self-representations: Implications for the understanding, assessment, and treatment of maladaptive behavior. *Cognitive Therapy and Research*, 14(2), 113-142. doi:10.1007/BF01176205
- Haugen, T. (2013, 26.02.2013). Aktiv ungdom depper mindre. Retrieved from <http://www.nih.no/om-nih/aktuelt/nyhetsarkiv/2013/februar/aktiv-ungdom-depper-mindre/>
- Haugen, T., Ommundsen, Y., & Seiler, S. (2013). The relationship between physical activity and physical self-esteem in adolescents: The role of physical fitness indices.
- Hausken, J. (2015). Derfor er kidsa redde for å dusje etter gymtimen. Retrieved from <http://www.tv2.no/a/7491782>
- Heinberg, L. J., & Thompson, J. K. (1992). Social comparison: Gender, target importance ratings, and relation to body image disturbance. *Journal of Social Behavior & Personality*.
- Hesse-Biber, S., Clayton-Matthews, A., & Downey, J. A. (1987). The differential importance of weight and body image among college men and women. *Genetic, social, and general psychology monographs*.
- Holm, E. J. (2005). *Fysisk skole - aktiv læring: En undersøkelse foretatt av foreldre om fysisk aktivitet i grunnskolen i Ullensaker* Retrieved from [https://www.ullensaker.kommune.no/Documents/Ullensaker dokumenter/Internett/Oppvekst og utdanning/Skole/Planer/Fysisk aktivitet i Ullensakerskolen.pdf](https://www.ullensaker.kommune.no/Documents/Ullensaker%20dokumenter/Internett/Oppvekst%20og%20utdanning/Skole/Planer/Fysisk%20aktivitet%20i%20Ullensakerskolen.pdf)
- Imsen, G. (1996). *Mot økt likestilling? : evaluering av grunnskolens arbeid for likestilling utført for Kirke- utdannings- og forskningsdepartementet 1996* (Vol. rapport nr 11). Trondheim: Pedagogisk institutt, Universitetet i Trondheim.
- Ingebrigtsen, J. E. (2006). *Kroppsøving og idrett for alle : hvordan nå målet?* Oslo: Universitetsforl., cop. 2006.
- James, K. (2000). "You Can Feel Them Looking at You": The Experiences of Adolescent Girls at Swimming Pools. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 262.
- Johnsen, W. (2014). Formelle og uformelle faktorer som påvirker jenters selvoppfatning, atferd og deltagelse i kroppsøving i videregående skole.
- Kalnes, K. (2015). Influence of Social Media on Adolescent Girls' Body-Image Perceptions. *Res. Q. Exerc. Sport*, 86, A55-A55.
- Klomsten, A. T. (2006). *A study of multidimensional physical self-concept and values among adolescent boys and girls*: Fakultet for samfunnsvitenskap og teknologiledelse.
- Klomsten, A. T. (2014). Psykisk helse - inn på timeplanen! *Bedre skole*, 11(1), 10-14.

- Krumsvik, R. J. (2014). *Forskningsdesign og kvalitativ metode : ei innføring*. Bergen: Fagbokforl.
- Kvale, S., Brinkmann, S., Anderssen, T. M., & Rygge, J. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvam, M. (2014). Mennesket - en risikokonstruksjon med seg selv? . Retrieved from <http://nhi.no/foreldre-og-barn/barn/livsstil/selvtillit-og-selvbilde-26268.html>
- Levine, M. P., & Smolak, L. (2002). Body Image Development in Adolescence. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 74-82). New York, London, : The Guilford Press.
- Lindgren, C. (2013). Sammenhenger mellom deltagelse i organisert idrett, kroppsbilde og selvfølelse fra 13 til 23-årsalder.
- LK06. (2012). *Læreplan i kroppsøving*. Utdanningsdirektoratet Retrieved from <http://data.udir.no/kl06/KRO1-03.pdf?lang=nno>.
- LK06. (2013). *Kroppsøving - veiledning til læreplan*. Utdanningsdirektoratet Retrieved from <http://www.udir.no/Lareplaner/Veiledninger-til-lareplaner/Revidert-2013/Veiledning-til-revidert-lareplan-i-kroppsoving/?depth=0>.
- LK06. (2015). *Læreplan i kroppsøving - kompetansemål*. Retrieved from <http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Kompetansemaal?arst=98844765&kmsn=583858936>.
- Loland, N. W. (1998). Body image and physical activity. A survey among Norwegian men and women. *International Journal of Sport Psychology*, 29(4), 339-365.
- Malt, U. (2009a). Internalisering. *Store medisinske leksikon*. Retrieved from <https://sml.snl.no/internalisering>
- Malt, U. (2009b). Kroppsbilde. *Store medisinske leksikon*. Retrieved from <https://sml.snl.no/kroppsbilde>
- Midbøe, O. M., Gjelland, M., Aardal, E., & Vignæs, M. K. (2015). Mener kroppshysteri blant unge er et folkehelseproblem. Retrieved from <http://www.nrk.no/norge/mener-kroppshysteri-blant-unge-er-et-folkehelseproblem-1.12403112>
- Mikkelsen, R. (2009). *Læreplaner og Kunnskapsløftet 2006 (K06)*. Oslo: Universitetsforl., cop. 2009.
- Miller, C. T., & Manis, M. (1984). Self-schemas, gender, and social comparison: A clarification of the related attributes hypothesis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1222-1229. doi:10.1037/0022-3514.46.6.1222
- Moen, K. M., Westlie, K., Brattli, V. H., Bjørke, L., & Vaktskjold, A. (2015). Kroppsøving i Elverumskolen. En kartleggingsstudie av elever, lærere og skolelederes opplevelse av kroppsøvingfaget i grunnskolen.
- Myers, P. N., & Biocca, F. A. (1992). The Elastic Body Image: The Effect of Television Advertising and Programming on Body Image Distortions in Young Women. *Journal of Communication*, 42(3), 108-133. doi:10.1111/j.1460-2466.1992.tb00802.x
- NRK. (04.04.2016). Jeg mot meg. [tv-serie]. Retrieved from <https://tv.nrk.no/serie/jeg-mot-meg/kmte20002114/sesong-1/episode-1>
- NRK. (17.06.2015). Prosjekt perfekt. [TV-program]. Retrieved from <https://tv.nrk.no/serie/prosjekt-perfekt>
- Ogden, J., & Munday, K. (1996). The Effect of the Media on Body Satisfaction: the Role of Gender and Size. *European Eating Disorders Review*, 4(3), 171-182. doi:10.1002/(SICI)1099-0968(199609)4:3<171::AID-ERV132>3.0.CO;2-U

- Olafson, L. (2002). " I Hate Phys. Ed.": Adolescent Girls Talk about Physical Education. *Physical Educator*, 59(2), 67.
- Postholm, M. B. (2005). *Kvalitativ metode : en innføring med fokus på fenomenologi, etnografi og kasusstudier*. Oslo: Universitetsforl.
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). *Body image : a handbook of theory, research, and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Redelius, K. (2004). Bäst och pest! Ämnet idrott och hälsa bland elever i grundskolans senare år. In H. Larsson & K. Redelius (Eds.), *Mellan nytta och nöje. Bilder av ämnet idrott och hälsa* (pp. 149-172). Stockholm: Författarna 2004 Idrottshögskolan 2004.
- Rodin, J., Silberstein, L., & Striegel-Moore, R. (1984). *Women and weight: a normative discontent*. Paper presented at the Nebraska symposium on motivation.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70(1), 50-64.
- Sander, K. (2016, 05.03.2016). Eksplorerende design. Retrieved from <http://kunnskapssenteret.com/eksplorerende-design/>
- Schilder, P. (1950). *The image and appearance of the human body*. New York: International universities press.
- Schutz, H. K., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2002). Investigation of Body Comparison Among Adolescent Girls¹. *Journal of Applied Social Psychology*, 32(9), 1906-1937. doi:10.1111/j.1559-1816.2002.tb00264.x
- Simmons, R. G., Blyth, D. A., & McKinney, K. L. (1983). The social and psychological effects of puberty on white females *Girls at puberty* (pp. 229-272): Springer.
- Sleap, M., & Wormald, H. (2001). Perceptions of physical activity among young women aged 16 and 17 years. *European Journal of Physical Education*, 6(1), 26-37.
- Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: where do we go from here? *Body image*, 1(1), 15-28. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00008-1](http://dx.doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00008-1)
- Storvoll, E. E., Strandbu, Å., & Wichstrøm, L. (2005). A cross-sectional study of changes in Norwegian adolescents' body image from 1992 to 2002. *Body image*, 2(1), 5-18. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.01.001>
- Strandmyr, A. (2013). " Frafall i kroppsøvfingsfaget": en kvalitativ analyse av 6 jenters erfaringer med frafall i kroppsøvfingsfaget på yrkesfaglige studieretninger, med fokus på hva jentene oppgir som grunner til frafallet.
- Striegel-Moore, R. H., & Franko, D. L. (2002). Body Image among Girls and Women. In T. F. Cash & T. Pruzinsky (Eds.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (pp. 183-191). New York, London,: The Guilford Press.
- Thagaard, T. (2009). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (3. utg. ed.). Bergen: Fagbokforl.
- Thompson, J. K. (1998). *Exacting beauty : theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, D.C: American Psychological Association.
- Thorshaug, K. B. (2015, 02.06.2015). Kvinner jakter på en kropp som ikke finnes. Retrieved from <http://www.tv2.no/a/6995418/>
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41. doi:[http://dx.doi.org/10.1016/S1740-1445\(03\)00002-0](http://dx.doi.org/10.1016/S1740-1445(03)00002-0)
- Tiggemann, M., & Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *A Journal of Research*, 43(1), 119-127. doi:10.1023/A:1007095830095
- Tjora, A. H. (2012). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (2. utg. ed.). Oslo: Gyldendal akademisk.

- TV2. (13.01.2016). Sykt perfekt. [tv-serie]. Retrieved from <http://www.aftenposten.no/kultur/anmeldelser/Sykt-perfekt-pa-TV-2-Modige-jenter-viser-vei-8313860.html>
- Tønnesson, Ø., & Svartdal, F. (2013). Ungdom. *Store norske leksikon*. Retrieved from <https://snl.no/ungdom>
- Wabakken, T. V. (2010). Et følelsesladet valg: om prosesser og mekanismer bak ikke-deltakelse i kroppsøving, dusj-og garderobeaktiviteter.
- Wendler, T. (2012). Erfaringer fra fysisk aktivitet, kroppskultur og kroppsøving: en kvalitativ undersøkelse av norsk ungdom fra middelklassen og deres foreldre.
- Williams, R., & Ricciardelli, L. (2014). Social Media and Body Image Concerns: Further Considerations and Broader Perspectives. *Sex Roles*, 71(11/12), 389-392. doi:10.1007/s11199-014-0429-x

Vedlegg 1

Intervjuguide

Intervjupersonen får en tilpasset beskrivelse av tematikken og forholder seg til følgende definisjon på kroppsbildet: *Kroppsbilde; persepsjon, tanker og følelser knyttet til kroppen* (Grogan, 2008)

Kroppsøving

- Hvordan er ditt forhold til kroppsøving?faget?
- Hvilke typer kroppsøvingstimer liker du best?
- I kroppsøving?faget er kroppen i sentrum. Tror du mange jenter opplever et press på det å se bra ut?
- Tenker du at forholdet man har til egen kropp har noe å si for hvordan man opplever/trives i kroppsøving?faget?
 - Tror du at forholdet man har til sin kropp har betydning for hvordan man yter i faget, hvor aktiv og engasjert man er?
- Blir du noen ganger kritisk til deg selv i faget?
 - På hvilken måte? Går dette på prestasjon/ferdigheter eller på kropp og utseende, evt. begge deler?
- Har du opplevd å få positive eller negative kommentarer fra medelever i kroppsøving, som påvirker hvordan du tenker om deg selv?
- Er du komfortabel med den fysiske berøringen og kontakten som oppstår i gymtimene?
 - Hvordan tror du dette er for andre?

Kroppsbildet

- Hva slags forhold har du til din kropp? (Stikkord til hjelp; fornøyd, misfornøyd, avslappet, anstrengt, ”svinger” det?, er det stabilt eller endrer det seg?)
- I hvilken grad vil du si at du er opptatt av kropp og utseende?
- Oppsøker du informasjon og bilder i media som omhandler kropp og utseende; nettsider, blogg, Instagram, tv-programmer og lignende?
- Hva tenker du om medias fremstilling av ”kvinneidealet” og kvinnekroppen?
- Har du tenkt, eller tenker du noen ganger på å endre på utseende ditt i form av slanking, trening, kosthold, muskelbygging el. mer ekstreme ting som plastisk kirurgi?

Sosial sammenligning og kroppseksponering

- Tenker du ofte over din egen kropp eller hvordan du ”presenterer” deg selv i undervisningen?
- Sammenligner du deg selv med dine medelever?
 - Hvordan sammenligner du / hva sammenligner du? (stikkord: går det bare på det prestasjonsmessige, eller går det også på kropp og utseende?)
- Hvordan oppleves det å gjøre øvelser og prestere alene foran klassen din og lærer?

- Skjer dette etter din mening ofte?
- Kommer du på noen spesifikke situasjoner; aktiviteter, øvelser, tester, som oppleves ubehagelige, fordi man er litt på ”utstilling” foran alle?
 - Tror du eventuelt at andre kan oppleve dette?
- Har du noen gang unngått å være med i gymtimen fordi du ikke føler for å vise deg frem, eller har dette vært en del av grunnen til at du ikke deltok?
- Tror du at kroppsøving bidrar til å skape en positiv oppfatning av kroppen og øke selvtilliten?
 - Eller kan faget ”virke” motsatt av dette? Ta utgangspunkt i deg selv og jentene i din klasse.

Dusjing og bekledning

- Er du komfortabel med å dusje sammen med jentene i klassen din?
- Opplever du at det er mye usikkerhet knyttet til garderobe- og dusjsituasjonen i din klasse? På hvilken måte da?
- Synes du det er positivt eller negativt med dusjing i faget, og hvorfor synes du det?
- Tror du at dusjing, skifting, bekledning (garderobesituasjonen) kan skape negative holdninger til faget? (stikkord: hva man tenker om faget, adferden i faget, hvorvidt man deltar). Hvorfor tenker du det?
- Tror du noen jenter lar være å delta aktivt i timen, slik at de ikke skal svette så mye at de trenger å dusje?
 - Hvordan er dette for deg og jentene i din klasse?
- Tror du mange jenter bruker tid på å finne frem de ”riktige” klærne til gymtimene? (Hint: Tror du klesvalget er basert på å ha bevegelige og komfortable klær, eller på mote/utseende?)

Vedlegg 2

Forespørsel om deltakelse i masterprosjektet ”Kroppsbildet i kroppsøvingsfaget”

Studiens bakgrunn og formål

Bakgrunnen for studien er den høye rapporteringen av jenter og kvinners misnøye med egen kropp, parallelt med det stadig økende kropps fokuset vi omgis av i samfunnet. Hvilket kroppsbilde vi har, - tanker, persepsjon, opplevelser og følelser knyttet til vår kropp, viser seg å ha stor betydning for hvordan vi opplever omverden på. Kroppsøvingsfaget i skolen er en læringsarena der kroppen står sentralt både faglig og sosialt. Elevene må samarbeide og være fysiske med hverandre, og de betrakter hverandres kroppslige prestasjoner i en rekke situasjoner. Hvordan denne eksponeringen oppleves er noe av kjerneinnholdet i studien. Hvilken betydning har kroppsbildet, og hvordan gir dette utslag i opplevelsen av, og adferden i faget? Studiens hensikt er å bidra til økt forståelse rundt unge jenters opplevelser, eventuelle utfordringer og barrierer i kroppsøvingsfaget, knyttet til kroppsbildet.

Hva innebærer det å delta?

Deltakelsen innebærer å delta i intervju med studenten i ca. 30-45 min. Temaer for intervjuet vil være kroppsøvingsfaget, kroppsbildet, sosial sammenligning og kroppseksponering samt dusjing og bekledning. Data registreres i form av lydopptak.

Konfidensialitet

All informasjon som intervjupersonene gir vil behandles konfidensielt og anonymiseres. Lydopptakene vil transkriberes for at studenten lettere skal kunne arbeide med datamaterialet. Det er bare studenten og veileder som vil ha tilgang til informasjonen fra intervjupersonene. Den informasjonen som brukes i studien vil gjengis anonymt, og intervjupersonene vil ha fiktive navn. Etter at prosjektet er avsluttet vil alt datamateriale slettes/makuleres. Dette vil skje i mars 2016, da sensurfristen for masteroppgaven finner sted. Opplysninger og informasjon som intervjupersonene har gitt vil ikke kunne føres tilbake til dem som enkeltpersoner.

Fritt, erklært samtykke

Deltakelsen er frivillig, og intervjupersonene kan trekke sitt samtykket når som helst i prosjektperioden. Det vil ikke få noen konsekvenser dersom man trekker seg fra prosjektet, og all informasjon vil da slettes/makuleres. Det vil heller ikke få noen konsekvenser for intervjupersonenes opplæringen i kroppsøvingsfaget ved deltakelse eller ikke-deltakelse i prosjektet.

Dersom du lurer på noe i forbindelse med deltakelse i prosjektet, ta kontakt med Agnes H. Eriksen (48300727) eller veileder Rune Giske (9881045).

Undersøkelsen er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste.

Samtykke til deltakelse i studien

Jeg samtykker til å delta i studien i form av intervjusamtale

Jeg har lest og forstått den skriftlige informasjonen

Jeg har mottatt informasjon om studien, og er villig til å delta

(Signert av prosjektdeltaker)

Foreldre/Foresatte

Jeg samtykker til at min datter kan delta i studien i form av intervjusamtale

Jeg har lest og forstått den skriftlige informasjonen

Jeg gir herved mitt samtykke til at min datter kan delta i studien

(Signert av foreldre/foresatte)

Vedlegg 3

UNIVERSITETET I STAVANGER

DET HUMANISTISKE FAKULTET

Obligatorisk erklæring

(leveres som vedlegg til alle skriftlige innleveringer)

Jeg/vi erklærer herved at innlevert skriftlig arbeid i emne nr:

MUTMAS
emnekode

Masteroppgave
emnenavn

1. ikke tidligere har vært brukt til skriftlige innleveringer ved Universitetet i Stavanger eller annet lærested.
2. ikke gjengir andres arbeid uten at dette er oppgitt ved litteraturhenvisning.
3. ikke gjengir eget tidligere arbeid uten at dette er oppgitt ved litteraturhenvisning.
4. oppgir alle referanser/kilder (også hentet fra Internett) i litteraturlisten.
5. markerer sitater med anførselstegn eller innrykk og anviser hvor sitatet er hentet.

Jeg/vi er kjent med at brudd på disse bestemmelsene er å betrakte som fusk. Fusk eller forsøk på fusk vil bli behandlet slik som beskrevet i Lov om universiteter og høyskoler, §§ 54, nr. 1 b og 42, nr. 3.

Jeg er villig til å la Universitetet i Stavanger få rett til å bruke denne besvarelsen i forsknings- og undervisningssammenheng: Sett ett kryss:

Ja: X Nei:

Sted/dato: 13.06.2016

Underskrift(er): _____

(tydelig signatur av studenten/alle gruppe medlemmene)