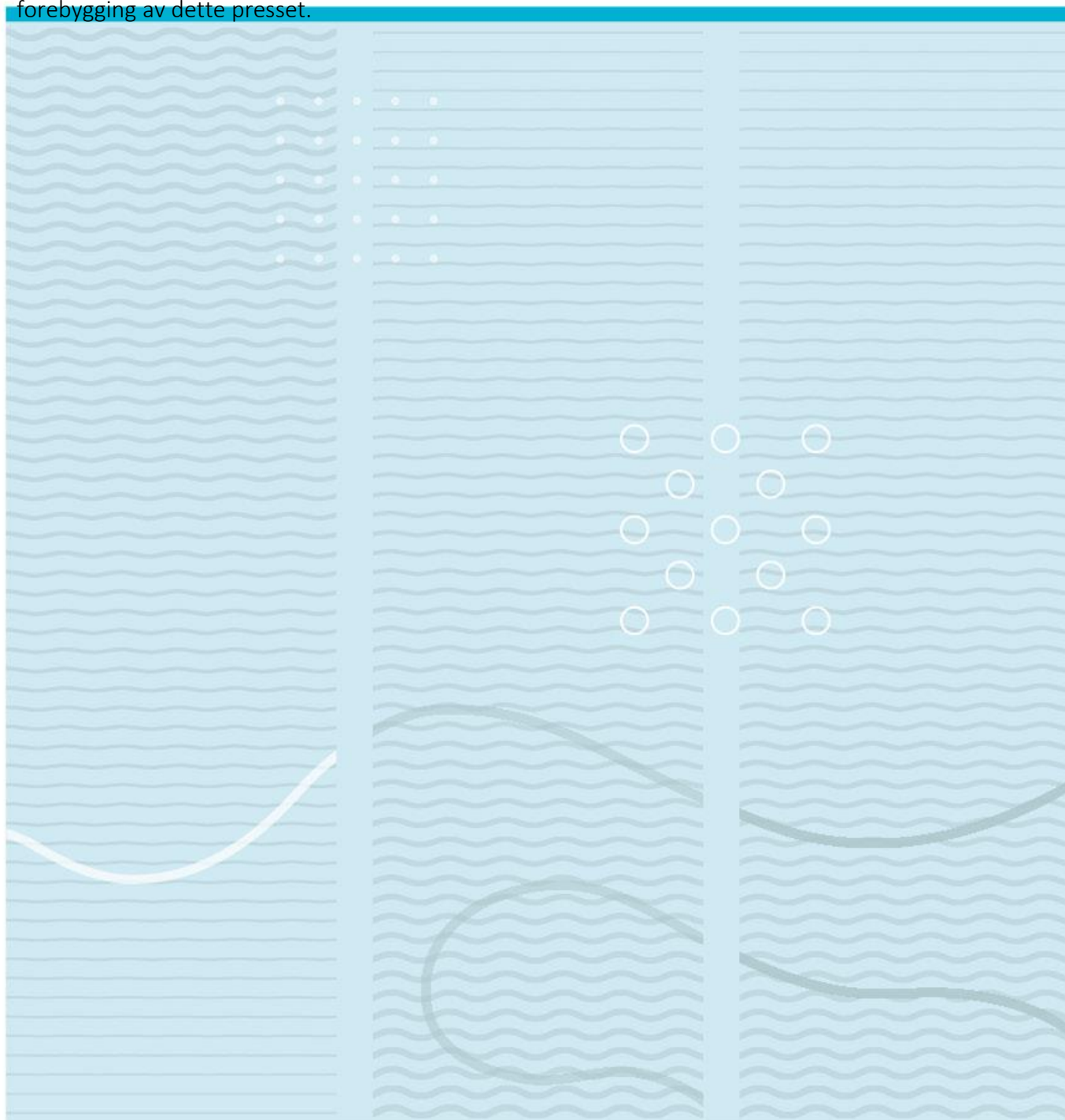


Unge jenter, kroppspress og skolens bidrag til forebygging

En studie om kvinnelige influencers påvirkning på jenter på ungdomsskolen, kroppspress og hvordan fagene norsk og kroppsøving, gjennom det overordnede temaet *folkehelse og livsmestring*, kan bidra til forebygging av dette presset.



Universitetet i Sørøst-Norge
Fakultet for humaniora, idretts- og utdanningsvitenskap
Institutt for pedagogikk
Postboks 4
3199 Borre

<http://www.usn.no>

© 2023 

Denne avhandlingen representerer 30 studiepoeng

Sammendrag

Denne studien har sitt utspring fra to områder:

1. Ungdata gjennomfører hvert år en omfattende spørreundersøkelse der skoleelever over hele landet svarer på spørsmål om hvordan de har det. De siste ti årene har undersøkelsen vist en stadig økning av psykiske plager, spesielt blant jenter på ungdomstrinnet. Et av områdene disse jentene opplever mye press på, er presset om å se bra ut eller ha en fin kropp (Bakken, 2022). Funn fra forskning (Perloff, 2014) viser til at sosiale medier i stor grad bidrar til dette presset.
2. Med fagfornyelsen ble det i overordnet del innført tre tverrfaglige temaer, hvorav det ene er *folkehelse og livsmestring*. Temaet har som formål å gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Med bakgrunn i disse to områdene, ser denne studien på hvordan kvinnelige influencere på Instagram kan bidra til opplevd kroppspress hos unge jenter, samt hvordan skolen, gjennom temaet *folkehelse og livsmestring*, kan arbeide forebyggende mot dette presset. Gjennom multimodal analyse og intervjuer av fire lærere gis det et innblikk i påvirkningskraften til kvinnelige influencere, ulike faktorer som kan bidra til kroppspress, og hvordan fire ulike lærere bruker temaet *folkehelse og livsmestring*, i sin undervisning, da med fokuset rettet mot forebygging av kroppspress.

Studiens resultater viser at sosiale medier i stor grad fremstiller lettkledde idealkropper, og at dette kan påvirke unge jenters psykiske helse. En tematisk analyse av intervjuene indikerer at lærerne mener at sosiale medier har en stor påvirkning på elevene, men at det også er andre faktorer som bidrar. Det pekes deretter på hvordan kroppspress kommer til uttrykk i skolehverdagen. Videre viser resultatene at lærerne, i ulik grad, arbeider forebyggende ved hjelp av *folkehelse og livsmestring*, men det oppleves spenninger knyttet til det tverrfaglige arbeidet. Utfordringer i form av tidspress og følelsen av å selv ikke strekke til er de mest fremtredende, sammen med et savn om at andre instanser må inkluderes dersom man ønsker å snu den negative trenden.

Abstract

This study originates from two areas:

1. Every year, Ungdata conducts a comprehensive survey in which school pupils across the country answer questions about how they are feeling. Over the past ten years, the survey has shown a steady increase in mental health problems, especially among girls at secondary school. One of the areas in which these girls experience a lot of pressure is the pressure to look good or to have a nice body (Bakken, 2022). Findings from research (Perloff, 2014) show that social media contributes to this pressure to a large extent.
2. With the subject renewal, three interdisciplinary themes were introduced in the general part, one of which is public health and coping with life. The purpose of the theme is to give students competence that promotes good mental and physical health (Directorate of Education, 2020).

With a background in these two areas, this study looks at how female influencers on Instagram can contribute to perceived body pressure in young girls, as well as how the school, through the theme of public health and coping with life, can work preventively against this pressure. Through multimodal analysis and interviews of four teachers, an insight is given into the influencing power of female influencers, various factors that can contribute to body pressure, and how four different teachers use the topic of public health and coping with life, in their teaching, then with the focus on preventing body pressure.

The study's results show that social media portrays scantily clad ideal bodies to a large extent, and that this can affect young girls' mental health. A thematic analysis of the interviews indicates that the teachers believe that social media has a great influence on the students, but that there are also other factors that contribute. It is then pointed out how body pressure is expressed in everyday school life. Furthermore, the results show that the teachers, to varying degrees, work preventively with the help of public health and coping with life, but tensions are experienced in relation to the interdisciplinary work. Challenges in the form of time pressure and the feeling of not being able to do it

yourself are the most prominent, together with a lack of awareness that other agencies must be included if you want to reverse the negative trend.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	3
Abstract	4
Innholdsfortegnelse	6
Forord	9
1 Innledning	10
1.1 Tema, aktualitet og begrunnelse av valg	10
1.2 Mål og forskningsspørsmål	11
1.3 Oppgavens struktur	12
2 Sentrale begreper og tidligere forskning	13
2.1 Sentrale begreper	13
2.1.1 Kroppspress og kroppsidealer	13
2.1.2 LK20 – overordnet del – Folkehelse og livsmestring	14
2.1.3 Influencer	14
2.1.4 Multimodalitet	15
2.2 Hva sier tidligere forskning	16
2.2.1 Jenter, sosiale medier og kroppspress	16
2.2.2 Skolens bidrag til forebygging av kroppspress	18
2.2.3 Oppsummering av tidligere forskning	19
3 Teori	20
3.1 Sosialkonstruktivisme og fenomenologi	20
3.1.1 Samfunnet som subjektiv virkelighet	21
3.2 Sosiale mediers påvirkningskraft	23
3.2.1 Hvorfor deler vi livet vårt på sosiale medier?	23
3.2.2 Hva deler vi egentlig i sosiale medier?	23
3.2.3 Sosiale mediers påvirkning på psykisk helse	24
3.3 Diskursanalyse som teori og metode	25
3.4 Folkehelse og livsmestring på timeplanen	26
3.4.1 Hvorfor folkehelse og livsmestring?	26
3.4.2 Folkehelse - skolen som en helsefremmende arena	28
3.4.3 Livsmestring i skolen	29
3.4.4 Oppsummering	30

4	Metoder	32
4.1	Kvalitativ metode.....	32
4.2	Multimodal kritisk diskursanalyse	32
4.2.1	«Min» analyse	33
4.3	Valg av datamateriale til «min» analyse	34
4.4	Semistrukturert intervju	38
4.5	Utvalg og gjennomføring av intervjuene	39
4.6	Bearbeidelse av datamaterialet – en temasentrert analytisk tilnærming	41
4.7	Reliabilitet og validitet.....	44
4.8	Etiske refleksjoner	46
5	Analyse av innleggene fra Instagram	47
5.1	Innlegg 1	47
5.2	Innlegg 2	48
5.3	Innlegg 3	49
6	Resultater og diskusjon	50
6.1	Analysen – resultater og diskusjon	50
6.2	Innleggene presenteres for lærerne.....	52
6.2.1	Sosiale medier – høyt forbruk og manglende kunnskap	53
6.2.2	Uten mat og drikke... ..	55
6.2.3	Influencer, kjenn ditt ansvar	56
6.3	Kroppspress satt i skolekontekst	57
6.3.1	Medelevers påvirkning	58
6.3.2	Hvordan kommer kroppspress til uttrykk i skolen?	59
6.3.3	Hvordan kan skolen bidra til å forebygge kroppspress?	61
6.3.4	Oppsummering av funn fra intervjuene	67
6.4	Diskusjon – skolen som en forebyggende arena	68
6.4.1	Ordenes makt	68
6.4.2	What you see is what you get?.....	69
6.4.3	Jeg vil skjule kroppen min, men jeg vil likevel vise den frem.....	70
6.4.4	Kosthold og bevegelse	71
6.4.5	De gode samtalene.....	73
6.4.6	Det ser bra ut på papiret, men... ..	75

7	Oppsummering og avsluttende kommentar	77
8	Litteratur.....	79
	Tabeller.....	82
	Figurer	82
	Vedlegg 1 Intervjuguide.....	83
	Vedlegg 2 Samtykkeerklæring.....	86
	Vedlegg 3 Godkjenning SIKT	90

Forord

Kroppspress – jeg har selv kjent det på kroppen, både i ung og voksen alder. Jeg er født på 80-tallet, og har fulgt den enorme teknologiske utviklingen som har skjedd siden da. Der hvor jeg tidligere kun hadde kjendiser og jenter i nærmiljøet å sammenligne meg med, utviklet det seg til dagens ustoppelige strøm av personer fra hele verden. Da jeg ble mamma, toppet det hele seg. Jeg scrollet meg frem til at «alle» andre hadde fått tilbake kroppen med en gang, så det skulle jeg også. Mangel på oppskrifter på hvordan idealkroppen kunne oppnås, var det i hvert fall ikke. Det var bare å spise slik, trene sånn, gjøre dette, og i hvert fall ikke gjøre det.. Jeg gikk på en smell, og det ble en oppvekker! I dag trives jeg med meg selv, men veien hit har vært utfordrende, og frykten for tilbakefall vil alltid være der.

Min egen erfaring har fått meg til å tenke. Jeg var voksen, hadde masse kunnskap om kosthold, ernæring og trening, og var omgitt av gode venner og familie. Jeg lot meg likevel påvirke. Hvordan er det da for unge, uerfarne, og mye mindre opplyste jenter? Som tilbringer betydelig mer tid på sosiale medier enn det jeg noen gang har gjort. Jeg begynte å undersøke dette, og tallene var dystre. Dette, samt min egen erfaring ble motivatorene for valg av tema til denne oppgaven. Et tema jeg mener er svært samfunnsaktuelt, og som jeg håper kan engasjere andre like mye som det har engasjert meg.

5 år har gått siden jeg bestemte meg for å bli fulltidsstudent. 5 lærerike, spennende, morsomme og krevende år, som avsluttes med denne oppgaven. Takk til [REDACTED], veilederen min, som det siste halvåret har bistått med gode råd og særs raske tilbakemeldinger. Takk til venner og familie som har støttet meg og vist forståelse for min tidvis asosiale side i løpet av utdanningen. Og aller størst takk til gutta mine, [REDACTED] [REDACTED]. Ord dekker ikke alt dere har bidratt med de siste 5 årene. Jeg hadde ikke klart det uten dere!

[REDACTED], 01.06.2023

[REDACTED]

1 Innledning

1.1 Tema, aktualitet og begrunnelse av valg

Ungdommen i dag vokser opp i et samfunn som stadig blir mer og mer digitalisert. Spesielt sosiale medier brukes aktivt. Ifølge medietilsynet (2022) bruker 90% av dem mellom 9 og 18 år ett eller flere sosiale medier. På ungdomstrinnet (13-16 år) bruker 97% i aldersgruppen 13-14 år ett eller flere sosiale medier, mens hele 99% i aldersgruppen 15-16 år opplyser om det samme. De tjenestene som klart stikker seg frem som de mest populære er Instagram, YouTube, Snapchat og TikTok (Medietilsynet, 2022).

Tallene viser at sosiale medier spiller en stor rolle i ungdommers liv, og undersøkelsen viser at det i størst grad er jenter som bruker disse tjenestene (Bakken, 2022). På ungdomsskolen bruker 84% av jentene minst en time daglig på sosiale medier, mens kun 60% av guttene opplyser om det samme (Bakken, 2022). Forskingen viser videre til at etter pandemien, har jenter på ungdomstrinnet hatt en negativ utvikling når det kommer til hvor fornøyde de er med egen helse. Press er en fremtredende årsak, og presset om å se bra ut eller ha en fin kropp oppleves som det nest største stressmomentet (Bakken, 2022). Som nevnt, viser tallene fra undersøkelsen at det hovedsakelig er jenter som bruker sosiale medier, og det er i denne gruppen vi finner flertallet som opplyser om opplevd kroppspress.

På bakgrunn av disse opplysningene, samt at jeg tar grunnskolelærerutdanning 5.-10. trinn, kommer denne forskningen til å rette blikket mot jenter på ungdomstrinnet. For disse jentene er det vanskelig å forestille seg et liv uten smarttelefonen, men hvilken påvirkningskraft har egentlig denne kontinuerlige scrollingen? En stor del av de største sosiale tjenestene preges av influencere, og de mest populære har ofte flere hundretusen følgere. Hvordan opplever unge jenter det å konstant bli disponert for bilder og videoer av influencernes, tilsynelatende perfekte, fremstilte liv? Med dette som utgangspunkt, har jeg valgt å se på tre kvinnelige influencere på Instagram og deres påvirkning, med kroppspress i fokus, på jenter på ungdomsskolen.

Å opparbeide en forståelse for hva unge jenter møter i sosiale medier, og hvordan dette kan bidra til kroppspress, er et viktig moment, men jeg mener at det må ytterligere faktorer til dersom den negative trenden skal snus. Et mulig tiltak er å ta tak i problemet tidlig, benytte forebyggende arbeid, og jobbe målrettet mot å redusere kroppspresset. Forebyggende arbeid kan jobbes med på ulike arenaer, hvorav skolen kanskje er en av de viktigste. Her tilbringer barn og unge store deler av dagen, og det er skolens oppgave å gi elevene den grunnopplæringen som trengs for å danne gode, demokratiske medborgere (Kunnskapsdepartementet, 2017).

De overordnede prinsippene og verdiene for grunnopplæringen utdypes i overordnet del av læreplanverket, og gir retning for opplæringen i alle fag (Utdanningsdirektoratet, 2020). I 2020 trådte et nytt læreplanverk, Ik20, i kraft, og dens overordnede del beskriver tre tverrfaglige temaer som skolen skal legge til rette for læring innenfor. Et av disse temaene er *folkehelse og livsmestring*, som blant annet skal gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, samt fremme utviklingen av et positivt selvbilde (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Knyttedens unge jenters økende negative selvbilde, det opplevde presset om å se bra ut og/eller ha en fin kropp opp mot skolen som en forebyggende arena mot kroppspress, vil temaet *folkehelse og livsmestring* tre frem som svært aktuelt. Denne sammenknytningen, samt min personlige interesse og erfaring med kroppspress og hva det kan lede til, har dannet grunnlaget for min masteroppgave og dens forskning.

1.2 Mål og forskningsspørsmål

Et personlig mål jeg ønsker å oppnå med denne oppgaven, er å kunne være en bidragsyter i arbeidet mot å forebygge kroppspress. Gjennom egen erfaring vet jeg dessverre hvor mye dette presset kan påvirke både den psykiske og den fysiske helsen. Jeg håper at mitt bidrag vil gi leserne et innblikk i hvilke faktorer som kan medvirke til dette presset, samt hvordan skolen kan bidra som en forebyggende faktor. For å belyse dette, skal jeg svare på følgende forskningsspørsmål:

1. På hvilken måte kan kvinnelige influencers fremstilling av seg selv på Instagram bidra til økt kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?
2. Hvordan kan norsk- og kroppsøvningsfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «Folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?

1.3 Oppgavens struktur

Oppgaven er delt inn i 7 kapitler. Denne leseveiledningen utgjør avslutningen på det innledende **første kapitlet**.

Kapittel 2 forklarer sentrale begreper og presenterer tidligere forskning.

Kapittel 3 introduserer teoretiske perspektiver som knyttes opp mot oppgavens funn og analyser.

Kapittel 4 begrunner og beskriver valg av metoder, presenterer datamaterialet og fremgangsmåten for innsamling av disse, samt en metodisk refleksjon. Deretter drøftes prosjektets validitet og reliabilitet, før det avsluttes med etiske refleksjoner.

Kapittel 5 presenterer analysen av innleggene på Instagram.

Kapittel 6 presenterer resultatene fra analysen og intervjuene, og diskuterer disse opp mot teori og forskningsspørsmål.

Kapittel 7 oppsummerer de mest sentrale funnene fra studien og gir en avsluttende kommentar.

2 Sentrale begreper og tidligere forskning

Jeg har valgt å organisere dette kapittelet slik at jeg først presenterer sentrale begreper, etterfulgt av tidligere forskning. Kapittelet bygges opp på denne måten da utvalgte sentrale begreper tas i bruk i fremleggelsen av tidligere forskning.

2.1 Sentrale begreper

2.1.1 Kroppspress og kroppsidealer

I denne forskningen rettes fokuset mot unge jenter, deres opplevelse av og forventninger til egen kropp, samt ønsket om å oppnå det de selv anser som idealkroppen. Betegnelsen *kropp* handler i denne sammenheng om hele mennesket, og knyttes opp mot både kroppen og utseendet. Det er derfor viktig å få frem hva som i denne konteksten menes med betegnelse *kroppspress* og *kroppsideal*.

Det enkleste svare på hva kroppspress er, er at det er alt som påvirker hvordan vi har det med kroppen vår (Bjørnebekk, 2015, s. 65). Det er opplevelsen av å måtte ha en kropp som er på en bestemt måte, et *kroppsideal*, samtidig som det også handler om hvordan kroppen ikke skal være. I vår Vestlige verden skal idealkroppen være vakker, slank og veltrent, og den må for all del ikke være feit eller overvektig (Bjørnebekk, 2015, s. 27-28). Det er likevel ikke selvsagt at oppnåelse av idealkroppen automatisk leder til bedre psykisk velvære. Engelsrud (2010) eksemplifiserer i sin bok hvordan oppnåelse av et kroppsideal, ikke nødvendigvis er ensbetydende med å være lykkelig. Det vises til personer som, gjennom et strengt kosthold og store mengder trening, oppnår kroppsidealet og kulturell status. Men, til tross for at de oppnår det de tilsynelatende søker etter, så fortelles det også om opplevelsen av ulike psykiske utfordringer (Engelsrud, 2010, s. 79-81).

Kort fortalt kan det sies at begrepet *kroppsideal* dreier seg om både egne, og samfunnets, forventninger til hvordan kroppen skal se ut, og hvordan den ikke skal se ut. Begrepet *kroppspress* handler på sin side om opplevelsen av å måtte oppnå kroppsidealet, uavhengig om dette gjør en lykkelig eller ikke.

2.1.2 LK20 – overordnet del – Folkehelse og livsmestring

Høsten 2020 ble den nye læreplanen, lk20, tatt i bruk i norske skoler. Læreplanverket består av tre deler; *overordnet del, fag-og trefordeling og læreplaner i fag*. Overordnet del gjelder for grunnopplæringen i Norge, og utdyper verdigrunnlaget i opplæringslovens formålsparagraf og de overordnede prinsippene for grunnopplæringen (Regjeringen, 2017, s. 3).

I overordnet del finner vi tre tverrfaglige temaer, som alle tar utgangspunkt i aktuelle samfunnsutfordringer. Gjennom arbeid på tvers av fag, kan elevene danne et kunnskapsgrunnlag for å forstå, og finne løsninger, innenfor de ulike temaene (Regjeringen, 2017, s. 13).

Et av disse tverrfaglige temaene er *Folkehelse og livsmestring*. Gjennom temaet skal elevene blant annet opparbeide kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse, det skal bidra til utvikling av et positivt selvbilde og en trygg identitet, og det skal gi elevene kunnskap om å kunne forstå og å påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Psykisk helse og mediebruk er to, av flere, områder som trekkes frem som aktuelle innenfor temaet (Regjeringen, 2017, s. 13).

Som beskrevet inneholder lk20, overordnet del, tre tverrfaglige temaer. I denne forskningen er det temaet *Folkehelse og livsmestring* som er relevant, og det er derfor kun dette som blir trukket frem.

2.1.3 Influencer

Ordet influencer defineres av Det Norske Akademi for Språk og Litteratur som følgende: «(privat)person som påvirker forbrukeres beslutninger, særlig gjennom egen blogg og/eller sosiale medier» (Det Norske Akademi for Språk og Litteratur, 2023).

Den generelle bruken av betegnelsen *influencer* viser til en person som forsøker å leve av sin tilstedeværelse på sosiale medier, gjerne gjennom inntekter fra ulike former for markedsføring (Aalen & Iversen, 2021, s. 150). I denne forskningen ønsker jeg ikke å se

på influencere i markedsføringsammenheng, men heller hvordan influencere på sosiale medier påvirker unge jenter. Jeg velger derfor heller å støtte meg til Aalen & Iversen (2021) sin tolkning av begrepet. De beskriver en influencer som en person som ønsker å bygge seg opp et stort publikum, uavhengig av hva de har å tjene på dette. Influenceren har ofte en spesifikk målgruppe, og fremstiller seg selv på en måte som er skreddersydd for denne gruppen. Målet er å bygge opp et lojalt publikum, og ofte er influenceren personlig og «byr på seg selv». Blant annet gjennom å dele små, autentiske, usensurerte glimt av livet sitt. Denne personlige merkevarebyggingen krever en god balansegang. Man skal fremme seg selv og oppnå anerkjennelse hos sitt publikum, samtidig som man ikke skal fremstå som selvsentrert eller oppmerksomhetsyk. Det er en vanskelig oppgave, men mestrer man den, og får sine følgeres tillit, kan influenceren i stor grad påvirke og utøve makt hos sitt publikum (Aalen & Iversen, s. 151-155).

2.1.4 Multimodalitet

Et innlegg på Instagram består som oftest av et bilde eller en video, med en tilhørende tekst. I denne sammenheng kalles de ulike komponentene for modaliteter. En modalitet kan for eksempel være bilde, tekst, lyd eller tegntyper. Når to, eller flere av disse modalitetene settes sammen, kan de skape en større påvirkning på mottakeren (Schwebs et al., 2020, s. 207).

Å bruke tegn som et bildespråk, er en uttrykksmåte mennesket har brukt i lang tid, og de fleste av oss kjenner til uttrykket «et bilde sier mer enn tusen ord». Ved bruk av bildespråk, er bildet tilsvarende det som det sammenlignes med. Eksempelvis vil bildet av en blomst, ligne på en virkelig blomst. Dette kalles for analoge tegn. Emojier¹, som ofte blir benyttet i sosiale medier, er et eksempel på slike (Schwebs et al., 2020, s. 183-184).

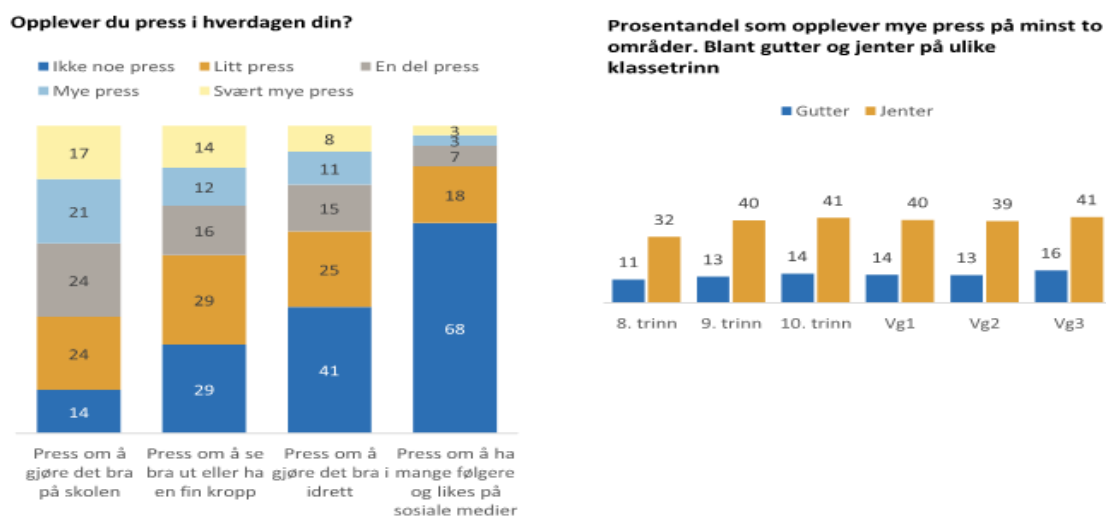
I denne oppgaven analyseres tre ulike innlegg fra Instagram, hvor samtlige er en sammensetning av bilde, tekst og analoge tegn. De er med andre ord *multimodale*.

¹ (animert, fargerikt) grafisk ikon som forestiller gjenstander eller uttrykker følelser, brukt i digital kommunikasjon (Det Norske Akademi for Språk og Litteratur, 2023).

2.2 Hva sier tidligere forskning

2.2.1 Jenter, sosiale medier og kroppspress

I forskningen til Bakken et. al, vises det til at ungdommen i dag er preget av identitet og individualisering, og at sosiale medier og internett spiller en betydelig rolle i unges skapelse av egen identitet – på både godt og vondt. På den ene siden kan sosiale medier kan bidra til skapende og kreative prosesser, eller de kan, gjennom bilder og inntrykk, gi eller forsterke et negativt selvbilde og usikkerhet (Bakken et. al., 2021, s. 33). Eriksen & Walseth (2021) skriver i sin forskning at det i de senere årene har blitt utført mye kvantitativ forskning på ungdoms forhold til egen kropp, både i Norge og internasjonalt. Her kommer det frem at i ungdomsårene er det markante forskjeller mellom jenters og gutters syn på egen kropp; jentene er jevnt over mer misfornøyde med egen kropp, og de opplever i større grad press om å se bra ut (Eriksen & Walseth, 2021, s. 154). Dette bekreftes i Ungdata-rapporten fra 2022 (Bakken, 2022), som tydelig viser at jenter opplever større grad av press fra ulike arenaer enn det gutter gjør (Figur 1).



Figur 1: Opplevd grad av press. Opplevd grad av press fordelt på kjønn og klassetrinn

Også forskningen til Bakken, Eriksen og Sletten (Bakken et al, 2018) bekrefter at presset er størst blant jenter. De støtter seg til en omfattende forskningstradisjon om ungdoms

holdninger til kropp og utseende, og viser til at jenter har et mer problematisk kroppsbilde enn gutter, og at jenter plages mer med misnøye med egen kropp (Bakken et al, 2018, s. 53). Denne misnøyen med egen kropp kommer blant annet frem i skolesammenheng, hvor Bjørnebekk (2015), i sin forskning, forteller om et flertall jenter som ikke vil dusje i forbindelse med svømming og kroppsøving. Flere av jentene er heller ikke komfortable med å kle av seg foran andre, og dropper derfor helt å skifte. Bjørnebekk (2015) mener at dette har en sammenheng mellom den økende trenden rundt dårlig kroppoppfatning og lavt selvbilde blant unge jenter. Hun trekker også frem at det å sammenligne seg med andre, eller at andre sammenligner seg med deg, kan bidra i negativ retning (Bjørnebekk, 2015). Den økende trenden rundt dårlig kroppoppfatning fanger også oppmerksomheten til andre forskere.

Eriksen og Walseth (2021) beskriver i sin forskning hvordan ungdommens forhold til kropp har endret seg de siste tiårene. Tidligere trente ungdommen med det sosiale aspektet som motivator, mens i dag opplyser de om at de trener «av hensyn til utseende» og «for å holde vekten nede». Bakken et. al. bekrefter dette i sin studie, og legger til at jenter oppgir, oftere enn gutter, utseende som begrunnelse (Bakken et al, 2018, s. 53). At ungdommen har blitt mer bevisst rundt egen kropp og identitet, kan i stor grad knyttes opp mot kroppens fremtredende posisjon, blant annet i media (Eriksen & Walseth, 2021, s. 154-155). I studien deres intervjues seks unge jenter. Disse jentene forteller at en pen og veltrent kropp er «det som gjelder» i dagens samfunn, og at det er denne kroppen som fremmes i media (Eriksen & Walseth, 2021, s. 160-161). Et interessant funn i studien er at mye tyder på at jenter er både bevisste på, og kritiske til, samfunnets kroppsideal, men at de likevel signaliserer at de opplever et stort press om å trene, og spise sunt for å oppnå kroppsidealet. Her viser Eriksen & Walseth til en australsk studie som viser et tilsvarende mønster (Eriksen & Walseth, 2021, s. 167).

Det hersker liten tvil om at medier generelt har en stor påvirkningskraft på unge kvinner, men i de senere årene har det også blitt forsket mer på sosiale mediers påvirkningskraft. Perloff (2014) beskriver i sin studie hvordan sosiale medier, gjennom kontinuerlig eksponering av kroppsidealer, bidrar til økende grad av kroppspress. Disse tjenestene er tilgjengelige for brukeren 24/7, og innholdet er ofte personlig tilpasset

brukeren. I motsetning til tradisjonell reklames bruk av kjendiser og modeller, er bildene på sosiale medier ofte av influencere, mindre kjente personer eller bekjente av brukeren selv. Det er heller ikke uvanlig at bildene som legges ut er retusjert. Å sammenligne seg selv med disse personene på sosiale medier, viser seg å være tettere knyttet opp mot et negativt selvbilde, fremfor å sammenligne seg med attraktive modeller og kjente personer (Perloff, 2014).

I likhet med Perloff (2014) sine studier, tyder også norske studier på at ungdom som bruker mye tid på sosiale medier er mer utsatt for press enn andre. Bakken et al. (2018) har i sin forskning kommet frem til at de jentene som bruker mye tid på sosiale medier, opplever sterkere grad av kroppspres, samtidig som de sliter mer med å håndtere press generelt (Bakken et al., 2018, s. 64-65). I konklusjonen til disse tre forskerne trekkes det frem at sosiale medier har økt både mengden og hyppigheten i eksponeringen av kroppsidealer. Kroppspreset oppleves i sterkere grad på sosiale medier grunnet de diffuse avsenderne, som kan være alt fra verdenskjente personer til «den vanlige mannen i gata». At sistnevnte fremmer sitt, tilsynelatende, perfekte liv og utseende, bidrar til å øke presset om et feilfritt ytre og et vellykket liv blant unge jenter (Bakken et al, 2018, s. 70).

2.2.2 Skolens bidrag til forebygging av kroppspres

Skolens gjeldende læreplan, LK20, og dens overordnede tema *folkehelse og livsmestring*, trådte i kraft høsten 2020. Dermed ansees temaet som relativt ferskt i min forsknings kontekst. Etter gjentatte ulike søk, var det lite konkret forskning å finne på området. Jeg fant likevel en artikkel som jeg ønsker å trekke frem.

Artikkelen «*kroppen på Instagram*» (Elvebakk et al., 2018) tar for seg temaene ungdom, sosiale medier, kroppspres, og skolens oppgave med å gi ungdommen et positivt fysisk selvbilde. Relevant for denne oppgaven, er den delen av studien hvor unge jenter, gjennom arbeid i norskfaget, skulle utføre en retorisk analyse av innlegg, postet av kvinnelige influencere på Instagram. Funnene fra denne forskningen viser at det er først når elevene samtaler med læreren at de blir oppmerksomme på at det de anser som

private personer, egentlig opptrer som offentlige personer. Elevene uttalte videre at da de ble bevisstgjort på hvordan idealene deres kunne utnyttes av kommersielle aktører, samt at de fikk hjelp til å utvikle et kritisk blikk mot fremstilling av kropp og utseende, da så de på innleggene med nye øyne. Resultatene viste dermed at skolens tematisering bidro til økt bevissthet hos elevene. På den andre siden viste resultatene også at mange elever sliter med å avsløre kommunikasjonsformer som er mer komplekse enn tradisjonell reklame, og de strever med å forholde seg til grensen mellom influencerens liv og influencerens rolle som kommersiell aktør. Forskerne viser derfor til behovet elever har for veiledning i mediekulturen, slik at de kan bli bevisst på den påvirkningen de blir utsatt for (Elvebakk et al., 2018).

2.2.3 Oppsummering av tidligere forskning

På området *unge jenter og kroppspress* viser tidligere forskning at en stor andel unge jenter opplever et økende press rundt kropp og utseende. Spesielt gjelder dette dem som tilbringer mye tid på sosiale medier. Der blir de regelmessig utsatt for bilder, både av kjente og ukjente, som fremstiller det disse jentene anser som kroppsidealet. Å sammenligne seg opp mot mindre kjente personer og influencere, viser seg å bidra til et økt negativt kroppsbilde.

Forskning rundt skolens bidrag til forebygging av kroppspress er i denne konteksten snevert, men ut ifra den forskningen som ble funnet, så tyder det på at skolens bidrag er relevant. Elevene som lærte hvordan de kan rette et kritisk blikk mot både bildet, og personen bak bildet, så på innlegget med nye øyne. Dette kan indikere at skolen spiller en viktig rolle i bevisstgjøring rundt innlegg som postes på sosiale medier, samt kroppspress. Jeg håper derfor at mitt bidrag kan være relevant i denne sammenhengen.

3 Teori

Denne oppgaven har teoretisk forankring i sosiologien og fenomenologien. Jeg vil først presentere disse vitenskapelige ståstedene. Deretter følger en utredning av sosiale mediers påvirkningskraft; hva som deles, hvorfor det deles og hvilken påvirkning det kan ha på den psykiske helsen. Videre forteller jeg kort om diskursanalyse som teori og metode, før jeg avslutter med en gjennomgang av temaet *folkehelse og livsmestring*.

3.1 Sosialkonstruktivisme og fenomenologi

Ifølge Aakvaag (2008) dreier den generelle forståelsen av sosiologi seg om all beskrivelse av og all refleksjon over samfunnet, som ikke er beskrevet i enkeltsituasjoner (Aakvaag, 2008, s. 16).

Sosialkonstruktivismen har en lang historie innenfor sosiologien, og det hevdes innenfor denne teorien at virkeligheten får sin mening gjennom de begreper, kategorier og tolkninger som mennesket konstruerer (Andersen et al., 1997, s. 289). Denne virkeligheten vil være preget av kulturen individet lever i, og de kulturelle diskursene innenfor denne kulturen. Å utføre en diskursanalyse, med sosialkonstruktivismen som grunnlag, kan gi et innblikk i hvordan individer innenfor en kultur oppfatter et bestemt tema (Thagaard, 2013, s. 44-45). Metoden er relevant for å kunne svare på mitt første forskningsspørsmål, og vil bli tatt opp igjen i metodekapittelet

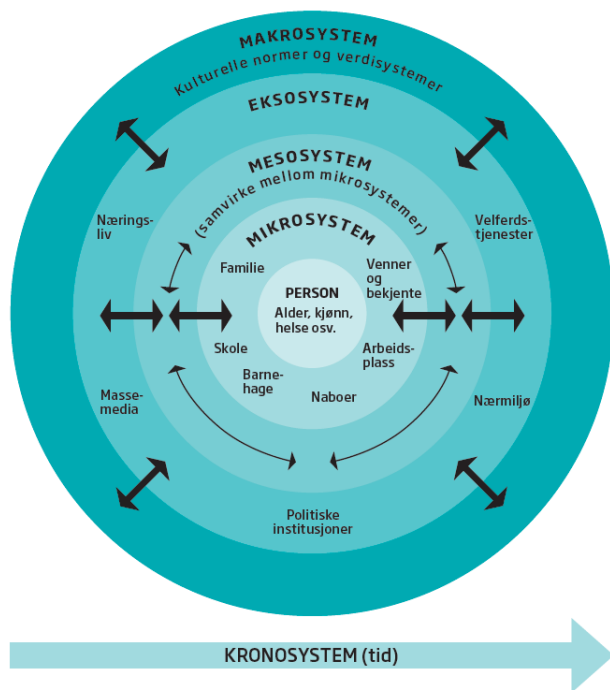
Sosialkonstruktivismen består av flere ulike sosiale konstruktivismer, hvorav fenomenologi er en av dem (Andersen et al., 1997, s. 289). I fenomenologien, er det individets egne oppfatninger av virkeligheten som står i sentrum. Alle mennesker lever i en felles virkelighet, men hvordan denne virkeligheten oppfattes og oppleves, er individuelt. Dette individuelle vil dog basere seg på innlærte, og erfaringsbaserte sosiale rammer; en form for kollektiv bevissthet (Nyeng, 2012, s. 32-33).

Forskning innenfor fenomenologien handler om å få frem den enkeltes virkelighet, både i den mentale, den sosiale og den fysiske verden. Empirien i min forskning hentes hovedsakelig gjennom kvalitative metoder, fortrinnsvis fra dybdeintervjuer. Målet med intervjuene handler i stor grad om å se verden gjennom respondentens øyne, og å få

frem det beskrivende heller enn det forklarende (Nyeng, 2012, s. 35-36). Thagaard (2013) trekker i sin bok frem at gjennom å forske med et sosialkonstruktivistisk, fenomenologisk, perspektiv, vil forskningskunnskapen være et resultat av relasjonen mellom forskeren og de som blir studert. Dette vil kunne påvirke oppfatninger av hvordan data kan forstås, og intervjupersonens måte å beskrive erfaringene sine på, kan til en viss grad preges av relasjonen til forskeren (Thagaard, 2013, s. 45-46).

3.1.1 Samfunnet som subjektiv virkelighet

En subjektiv virkelighet er den individuelle opplevde virkeligheten til hvert enkelt individ. Vi fødes inn i verden med blanke ark, men etter hvert som vi blir eldre, vil vi tillæres å tilpasse oss samfunnet vi lever i. I begynnelsen er det hovedsakelig foreldre, og den nærmeste familien som står for denne læringen, men etter hvert som individet utvikler seg, vil også andre deler av samfunnet virke inn (Berger & Luckmann, 2011, s. 135-146). Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Figur 2) kan brukes til å danne et bilde av denne innvirkningen samfunnet har på individet. Modellen tar utgangspunkt i individet og beskriver de kontekstuelle faktorene som påvirker dette på ulike nivåer.



Figur 2: Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Bronfenbrenner, 2005)

Relevansen i den subjektive virkelighet og modellen til Bronfenbrenner, ligger i forståelsen av hvilke faktorer som både tidligere har påvirket, og hvilke som fortsatt påvirker unge jenters oppfatninger av samfunnet og dets idealer. Det kan sees at massemedia, i min forsknings kontekst; *sosiale medier*, er en av flere faktorer som påvirker individet.

Modellen kan også trekkes frem som en helhetlig innfallsvinkel til helsefremmende arbeid, slik som temaet *folkehelse og livsmestring* skal bidra til. Alle faktorene i modellen påvirker hverandre gjensidig, og det vil dermed være mer effektivt å rette tiltakene mot flere enn en faktor, eller ett miljø. Arenaene må derfor velges med omhu, og siden skolen er en arena hvor mer eller mindre alle barn og unge tilbringer mest av sin våkne tid, fem dager i uken, utpeker denne seg som svært viktig (Bjørndal & Bergan, 2020, s.31-32).

3.2 Sosiale mediers påvirkningskraft

3.2.1 Hvorfor deler vi livet vårt på sosiale medier?

Bryr noen seg om du har trent, om du er på en reise eller hva du skal spise til middag? Man skulle kanskje ikke tro det, men svaret er ja. Vi mennesker er sosiale dyr. Vi klarer å holde styr på og forstå relasjoner mellom oss selv og andre, og mellom andre igjen. Vi liker å pleie våre medmenneskelige relasjoner, og vi liker å vise dem frem til andre. Å dele bilder og oppdateringer i sosiale medier bidrar til å vedlikeholde og pleie relasjonene man har, og spesielt tenåringsjenter benytter seg av denne formen for relasjonsbygging (Aalen & Iversen, 2021, s. 54-55).

Men, hva med de største influencerne? Hvorfor velger disse å dele store deler av livet sitt på sosiale medier? Utover ønsket om at andre skal like en, og det å ha et behov for å uttrykke seg selv og hvem man er, ligger det ofte noe kommersielt bak. For selv om det kanskje ikke er et direkte markedsføringsinnlegg som legges ut, så kan influenceren gjennom formidling av personlige interesser (f.eks. favorittrestaurant, en ny låt etc.), bli mer interessant for de sosiale mediene. Denne utilsiktede formen for markedsføring øker lønnsomheten for mediet, som igjen leder til økt annonseinntekt for influenceren (Aalen & Iversen, 2021, s.63).

Det kan dermed tyde på at de aller fleste som deler bilder og oppdateringer fra livet sitt på sosiale medier, har et ønske om å pleie relasjoner, uttrykke hvem man er, og å bli likt av andre. Men, når det gjelder influencere, så har disse ofte et kommersielt underliggende i tillegg, avhengig av hva som legges ut.

3.2.2 Hva deler vi egentlig i sosiale medier?

Som beskrevet i forrige kapittel, handler sosiale medier blant annet om å uttrykke seg selv, og å bli likt av andre. Hvilke bilder og oppdateringer som legges ut, vil i stor grad gjenspeile hvordan vi ønsker å fremstille oss selv for publikum. Derfor er den generelle oppfatningen, som også støttes av forskning på temaet, at det er først og fremst «alt det positive» som postes på sosiale medier. Vi ønsker rett og slett å vise oss fra vår

beste side (Aalen og Iversen, 2021, s. 63-64). Å ta disse valgene om hvordan vi ønsker å fremstå, er helt nødvendig for å delta i sosiale medier. Alt som postes vil, for publikum, være en refleksjon av en selv, hvilke interesser man har, hvem man omgås, hva man forbruker etc. (Aalen og Iversen, 2021, s. 67-68). Dette gjelder for alle, og influencere er intet unntak. Men, der hvor den «vanlige mannen i gata» ofte kan legge ut bilder og oppdateringer av seg og sitt, uten å tenke på alle som følger en, så vil en influencer oftere tenke på at innlegget skal være rettet mot sin målgruppe. Det er ikke dermed sagt at influencere ikke deler av sitt hverdagsliv, for det gjør de aller fleste. Forskjellen er at deres selvfremstilling ofte er målrettet mot å bygge seg opp et kjent navn og et lojalt publikum (Aalen og Iversen, 2021, s. 150-152).

Hva som deles i sosiale medier handler altså i stor grad om hvordan man ønsker å fremstå for sitt publikum. Hos influencere er denne fremstillingen gjerne mer målrettet og publikumsfokusert.

3.2.3 Sosiale mediers påvirkning på psykisk helse

Å bevisst, eller ubevisst, sammenligne seg med noen man kjenner, eller noen man kjenner til, er en tendens de fleste mennesker har. Man tar utgangspunkt i seg selv og måler seg opp mot andre. Er inntrykket at denne andre er mye bedre enn en selv, kan det gå negativt utover humør og selvtillit, noe som påvirker den psykiske helsen. Denne formen for sammenligning kalles i sosialpsykologien for *nedadrettet sosial sammenligning* (Aalen & Iversen, 2021, s. 99-100).

Sosiale medier frigjør en verden av utallige mennesker en kan sammenligne seg med, og man vil alltid finne noen man synes er bedre trent, slankere og penere enn en selv (Aalen & Iversen, 2021, s. 100-103). I tillegg understreker Aalen & Iversen at der man tidligere kun hadde modeller og kjendiser å sammenligne seg med, har sosiale medier åpnet for et nærmest uendelig galleri av bilder, hvor skillet mellom kjendiser og såkalte *vanlige personer* har blitt visket ut. Dette har negative følger for selvfølelsen. Det henvises her til forskning hvor det kom frem at å sammenligne seg med *vanlige*

personer, var verre for selvfølelsen enn å sammenligne seg med «uoppnåelige» kjendiser og modeller (Aalen & Iversen, 2021, s. 103).

Utover selve innlegget, påpekes det at også andres kommentarer på det som har blitt lagt ut har en påvirkningskraft. Aalen & Iversen (2021) viser her til forskning hvor bilder med mange positive kommentarer rundt kropp og utseende fikk deltakerne til å føle seg mer misfornøyd med egen kropp (Aalen & Iversen, 2021, s. 103-104).

Hvordan man bruker sosiale medier er et ytterligere moment som kan knyttes opp mot påvirkningskraften. Personer som bruker sosiale medier til kommunikasjon, blir i mindre grad påvirket enn de som kun bruker sosiale medier til å konsumere. Å være en konsument handler i stor grad om å oppsøke de temaene som interesserer en. Er man opptatt av kropp og utseende, vil man oppsøke og respondere på dette på sosiale medier. Mediene registrerer dette, og vil vise brukeren mer av tilsvarende innhold. Målet er å holde på brukerens interesse, samt sortere ut målrettede annonser til denne. Slik kan sosiale medier bidra til at de som allerede har et anstrengt forhold til egen kropp og utseende, blir enda mer påvirket i negativ retning (Aalen & Iversen, 2021, s. 104-105).

For å bekjempe denne effekten, har flere begynt å opplyse om at bildet de har lagt ut er redigert. Det kan likevel tyde på at tiltaket ikke er til hjelp for mottakeren, men at det heller har en negativ virkning. Årsaken til dette er at når selv de som, i mottakerens øyne, er tett opptil idealet må redigere på utseendet, så vil mottakeren reagere med å selv føle seg enda lenger unna sitt ideal. De som har mange følgere i sosiale medier bør derfor være svært bevisst på, og føle ansvar for, hvordan de fremstiller kropp og utseende i sosiale medier (Aalen & Iversen, 2021, s. 104-105).

3.3 Diskursanalyse som teori og metode

Jørgensen & Philips definerer i sin bok begrepet diskurs som «en bestemt måte at tale om og forstå verden (eller et utsnitt av verden) på» (Jørgensen & Philips, 1999, s. 9). Videre forklarer de at en diskursanalyse er en metode som kan benyttes på alle mulige områder, men den kan ikke settes inn i hvilken som helst teoretiske ramme. Teorien og

metoden er kjedet sammen, og analysen kan derfor ikke brukes kun som en analysemetode løsrevet fra det teoretiske og metodiske grunnlaget (Jørgensen & Philips, 1999, s. 12). Jørgensen & Philips ser på analysen som en helhet, med forankring i sosialkonstruktivismen (Jørgensen & Philips, 1999, s. 12-13).

Diskursanalyse er et bredt, tverrvitenskapelig felt, og kan derfor brukes på flere områder, blant annet innenfor visuelle uttrykksformer. Visuelle uttrykksformer kan for eksempel være TV, foto og internett. En analyse av en visuell uttrykksform, vil gi andre data enn en mer tradisjonell, verbal analyse. I et konstruktivistisk perspektiv kan en kritisk metodisk tilnærming av visuelle uttrykk blant annet utforske hvordan mottakeren oppfatter ulike visuelle uttrykksformer (Thagaard, 2013, s. 145-146).

I min forskning forsøker jeg å svare på hvordan influencere på Instagram kan påvirke til kroppspress hos unge jenter. Et Instagram-innlegg er et visuelt uttrykk, i form av en multimodal tekst. Gjennom min analyse ønsker jeg å gi leseren et innblikk i hvordan mottakerne kan oppfatte disse tekstene. Jeg har derfor valgt å benytte *multimodal kritisk diskursanalyse* som et utgangspunkt for en «egen» analyse. Denne analysemetoden beskrives i metodekapittelet.

3.4 Folkehelse og livsmestring på timeplanen

I kapittel 1.2.2 LK20 – overordnet del – Folkehelse og livsmestring, ble det gitt en innføring i hva dette tverrfaglige temaet er, og hva det skal bidra til. I forlengelse av denne innføringen, vil jeg i det følgende gå nærmere inn på hvorfor temaet ble tatt inn i skolen, samt hva folkehelse og livsmestring betyr i skolens kontekst.

3.4.1 Hvorfor folkehelse og livsmestring?

I rapportene til Ung data (Bakken, 2022) kommer det frem at omfanget av psykiske helseplager blant barn og unge er økende. Psykisk helse har vært et lite prioritert område innenfor norsk skole, men i de senere årene har både barn, ungdom og en rekke fagfolk innenfor ulike fagområder gitt uttrykk for at skolen bør være en sentral

arena for opplæring innenfor psykisk helse og livsmestring (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 15-17). Oppropet «Boken som mangler» (Figur 3), med Elevorganisasjonen, Lektorlaget, Mental Helse Ungdom, Rådet for psykisk helse, Psykiaterforeningen og Psykologforeningen bak seg, ble sendt til kunnskapsministeren, og danner bakgrunnen for at temaet *Folkehelse og livsmestring* ble tatt inn i norsk skole (Bjørndal & Bergan, 2020, s.17).

Figur 3: *Boken som mangler* (Norsk Psykologiforening, 2015)

Opprop

I generasjoner har skolen undervist om elevenes kroppslige helse. Fysisk aktivitet og ernæring har vært sentrale tema i undervisningen.

Formålet med all undervisning er å gi barn verktøy for å klare seg i livet. Men tankenes, følelsenes og handlingenes ABC ligger ikke i skolesekken.

DET ER IKKE BARE SYND – DET ER UFORSTÅELIG.

Barn og unge trenger kunnskap for å forstå seg selv og ta gode valg i livet. Dette er en sentral del av skolens allmenn-danningsprosjekt. Kunnskap som gir kart og kompass til det mentale terrenget, er verktøy til nytte og glede for resten av livet - som selvstendige individer, foreldre, samlivspartnere, arbeidskolleger og borgere.

God psykisk helse er den viktigste byggesteinen for et godt liv. Den er grunnlaget for god selvfølelse, omsorgsevne og opplevelsen av livsmestring. Og den bidrar i kampen mot mobbing og i utvikling av et godt psykososialt skolemiljø.

Derfor mener vi temaet må få plass i undervisningen - i alle landets skoler.

Derfor utfordrer vi kunnskapsminister Torbjørn Røe Isaksen:

VI VIL HA PSYKISK HELSE INN I LÆREPLANEN!

**FØRST DA FÅR VI EN SKOLE FOR HELE MENNESKET.
FØRST DA BLIR SKOLESEKKEN KOMPLETT.**

3.4.2 Folkehelse - skolen som en helsefremmende arena

«Folkehelseloven (2012), vedtatt av Helse- og omsorgsdepartementet, definerer folkehelse som «befolkningens helsetilstand og hvordan helsen fordeler seg i befolkningen». Formålet er at «Folkehelsearbeidet skal fremme befolkningens helse, trivsel, gode sosiale og miljømessige forhold og bidra til å forebygge psykisk og somatisk sykdom, skade eller lidelse» (folkehelseloven § 1, 2012).»
(Bjørndal & Bergan, 2020, s.23).

Teksten over definerer begrepet *folkehelse* i et befolknings-perspektiv. I kontekst av min forskning, snevres begrepet inn, og *folkehelse* omtales i et skole-perspektiv. Med andre ord; hvordan skolen kan bidra til å være en helsefremmende arena.

Skolen som en helsefremmende arena, handler om at skolen skal være noe mer enn en skole som kun har helsefremmende aktiviteter. Skolen må ha en skriftlig strategi for helsefremming, som både er handlingsorientert og som inkluderer elever, personale og foreldre (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 33). Det handler om å skape en helsefremmende kultur i skolen. WHO (Verdens helseorganisasjon) og UNESCO (FNs organisasjon for utdanning, vitenskap, kultur og kommunikasjon) har gått sammen om å utvikle globale standarder for dette arbeidet. Disse standardene skal hjelpe skoler å håndheve tiltak innenfor seks områder:

- 1) helsefremmende skolepolitikk
- 2) fysisk skolemiljø
- 3) sosialt skolemiljø
- 4) helsefremmende ferdigheter og kunnskap
- 5) samarbeid med foreldre og nærmiljø
- 6) tilgang til (skole)helsetjenester

Sammen skal disse tiltakene bidra til å sette elevene i stand til å tilegne seg bedre helse, og å ha større innflytelse over egen helse. I tillegg skal de bidra til bemyndigelse av foreldre og lærere når det gjelder barnas helse (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 33-37).

3.4.3 Livsmestring i skolen

«Livsmestring dreier seg om å kunne forstå og å kunne påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Temaet skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, og personlige og praktiske utfordringer på en best mulig måte.» (Utdanningsdirektoratet, 2020).

Teksten over viser til at livsmestring i skolen handler om å kunne forstå og påvirke faktorer som har betydning for mestring av eget liv. Dersom elevene skal oppnå dette, trenger de opplæring i ulike ferdigheter som er forbundet med temaet. WHO betegner ferdighetene som *life skills*: «Life skills are abilities for adaptive and positive behaviour that enable individuals to deal effectively with the demands and challenges of everyday life» (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 49). Ferdighetene er som følger:

- «1) *kommunikasjon og relasjonskompetanse*: å kunne uttrykke følelser, gi respons, lytte aktivt, anerkjenne, forhandle, påvirke, løse konflikter, sette grenser, sette seg i andres situasjon (empati)
- 2) *kritisk tenking og handlingskompetanse*: å foreta valg, se konsekvenser, finne løsninger, analysere holdninger, verdier, normer og påvirkningskilder
- 3) *mestringskompetanse og selvmedfølelse*: bygge selvtillit, selvinnsikt, håndtere følelser, stress og endringer» (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 50).

Gjennom respektive ferdigheter skal elevene lære seg å mestre tilværelsen. I denne sammenheng kan mestring forstås som elevenes opplevelse av å makte, få til, ta kontroll over eller beherske utfordringer i eget liv, og det å kunne håndtere akutte eller vedvarende stressende situasjoner i tilværelsen (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 50).

Bjørndal & Bergan beskriver i sin bok to hovedkategorier innenfor mestringsstrategier: *problemfokusert mestring* og *emosjonsfokusert mestring* (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 50-51).

Problemfokusert mestring handler om å direkte konfrontere, eller søke å endre, en stressende situasjon gjennom problemløsning eller aktiv handling, ofte i kraft av informasjon og støtte utenfra. Denne formen for mestring bidrar positivt til elevenes utvikling, samtidig som den medvirker til å redusere symptomer på psykiske og mentale helseproblemer. Ferdigheten kan av den grunn ses på som en styrkende mestringsstrategi (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 51).

Emosjonsfokusert mestring dreier seg på sin side om handlingsvalgene som blir tatt for å bearbeide emosjonelle reaksjoner i en stressende situasjon. Eksempler på dette kan være å unngå situasjonen (unnvikende), å avlede seg selv (passiv) eller å ventilere følelser. Hos elever kan valgene innbefatte strategier som sosial tilbaketrekking, fornektelse, skyld, resignasjon, irrasjonell virkelighetsoppfatning og selvkritikk i forhold til det som oppleves som stressende. Denne typen strategier assosieres i stor grad med risiko for psykiske og mentale helseproblemer. Ferdigheten kan av den grunn ses på som en svekkende mestringsstrategi (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 51).

Dersom elevene skal lære seg å mestre livet, kreves det kompetente voksne som vet hva som fremmer, og hva som hemmer livsmestring, spesielt psykisk og mentalt. Mestring oppnås når elevene møtes på et nivå som de opplever å håndtere, eller når de kan anerkjenne at livets utfordring er som den er, og gir slipp på kontroll, stress og prestasjonskrav. Skal dette vinnes frem, trengs det lærere som er kyndige, empatiske og som bekrefter elevenes tro på seg selv (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 54-55).

3.4.4 Oppsummering

Temaet folkehelse og livsmestring ble innlemmet i skolens overordnede del, med den hensikt at skolen skal være en sentral arena for opplæring innenfor psykisk helse og livsmestring. Skolen skal gjennom temaet gi elevene kunnskap om det som påvirker

fysisk og psykisk helse, og det skal bidra til at elevene lærer å håndtere medgang og motgang, personlige og praktiske utfordringer på best mulig måte.

4 Metoder

Jeg vil i det følgende presentere og begrunne mine valg av metoder.

Innsamlet datamateriale består av to deler: Tre ulike innlegg fra Instagram og semistrukturert intervju av fire ungdomsskolelærere. Jeg begynner med å redegjøre for valg av analysemetode og bakgrunn for valg av datamateriale til analysen. Deretter presenteres semistrukturert intervju som metode, utvalg og gjennomføring av intervjuene og bearbeidelse av datamaterialet. Videre drøftes forskningens reliabilitet og validitet, før jeg avslutter med noen etiske refleksjoner.

4.1 Kvalitativ metode

Hensikten med min forskning er å undersøke i hvilken grad influencere, gjennom sine innlegg på Instagram, bidrar til økt kroppspress blant unge jenter. Videre stilles det spørsmål til hvordan skolen, gjennom norsk- og kroppsøvfingsfaget, kan bidra til å forhindre kroppspress blant unge jenter. Begge målene forskes på gjennom kvalitativ metode - en metode som har som mål å identifisere og beskrive kvaliteter ved sosiale fenomener (Nyeng, 2012). Metoden kjennes blant annet igjen ved at alle fakta som innhentes, er individuelle tolkninger som ikke gir noe endelig svar (Nyeng, 2012, s. 73-74).

I min forskning vil analysen av innleggene på Instagram være min individuelle tolkning, til tross for min anstrengelse om å forholde meg så objektivt som mulig (dette beskrives under kapitlet Validitet og reliabilitet). Spørsmålet om skolens bidrag til forebygging vil basere seg på fire læreres individuelle tolkninger.

4.2 Multimodal kritisk diskursanalyse

Ifølge Skrede (2017) er multimodal kritisk diskursanalyse en metode som brukes for å avdekke maktforhold² i samfunnet som bidrar til å reproducere uønskede sosiale

² I denne sammenheng støtter jeg meg til Engelstad (2005) sin forståelse av maktbegrepet som evnen til sosial endring i samfunnet i større eller mindre grad. Med andre ord: *hvor stor eller liten påvirkningskraft (hvor mye makt?) har disse influencerne, når det gjelder unge jenter og deres syn på egen kropp?*

forhold (Skrede, 2017, s. 93). I min analyse vil det uønskede sosiale forholdet dreie seg om opplevd kroppspress blant unge jenter.

Innleggene jeg har valgt å analysere består av bilde og tekst. Et bilde har ingen absolutt mening, men det har et «meningspotensial», og analysen sin oppgave vil være å vise hva som *kan* kommuniseres, like gjerne som hva som *er* kommunisert. Analysen forsøker å avdekke hvordan visuell kommunikasjon evner å reprodusere visse ideologier på bekostning av andre, så vel som hvilke identiteter, handlinger og omstendigheter som er abstrahert, frontet eller skjult i en tekst (Skrede, 2017, s. 93). I min analyse ser jeg på hvordan de ulike influencerne fremstiller seg selv visuelt på bildene, teksten som er knyttet opp mot bildet, samt et utvalg av innleggenes kommentarer. Kommentarene er skrevet av andre Instagram-brukere. Målet med min analyse er å undersøke hvordan unge jenter kan oppfatte de ulike innleggene, og hvorvidt dette kan lede til kroppspress.

4.2.1 «Min» analyse

En multimodal kritisk diskursanalyse er en svært omfattende analysemetode, og kan ta for seg mer eller mindre alle former for semiotiske ressurser (Skrede, 2017, s. 93-95). Grunnet min forsknings begrensning, vil det å utføre en fullstendig multimodal kritisk diskursanalyse av innleggene være fåfengt. Jeg har derfor valgt å gå noe mer overfladisk til verks i min analyse, med forskningsspørsmålet «*på hvilken måte kan kvinnelige influencers fremstilling av seg selv på Instagram bidra til økt kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?*» som grunnlag. Analysen tar hovedsakelig for seg hvordan kvinnene på bildene fremstiller seg selv, både gjennom bildet og bildeteksten, og hvordan denne fremstillingen kan oppfattes av unge jenter.

Som Jørgensen & Philips (1999) påpeker, så må analysemetoden knyttes opp mot et teoretisk grunnlag (Jørgensen & Philips, 1999, s. 12). Mitt teoretiske grunnlag baserer seg på teorien presentert i teorikapittelet, og forankres til den multimodale kritiske diskursanalysens teoretiske grunnlag. Grunnlaget brukes som et utgangspunkt, og min analyse vil ikke gå i dybden på de ulike semiotiske ressursene, i like stor grad som en

multimodal kritisk diskursanalyse. Min analyse går for eksempel ikke inn på de kommersielle diskursene da dette ikke er relevant for mitt forskningsspørsmål. For å svare på dette spørsmålet, gir analysen først en overfladisk beskrivelse av bildet og en gjengivelse av bildeteksten. Deretter følger en analyse av bildet og teksten. Dette, sammen med relevante funn fra intervjuene, danner grunnlaget for diskusjon- og resultatdelen.

4.3 Valg av datamateriale til «min» analyse

Ved gjennomføring av analysen, ønsket jeg å hente data fra en av de mest populære sosiale tjenestene. I tillegg ville jeg at datamaterialet skulle være en multimodal tekst, bestående av et bilde, med tilhørende tekst. Ifølge Medietilsynet, var Instagram, TikTok og Snapchat de mest brukte tjenestene blant jenter på ungdomstrinnet (Medietilsynet, 2022). TikTok ble valgt bort da denne er en videodelings-tjeneste. På Snapchat kan man dele både bilder og videoer, men innholdet forsvinner etter alt fra noen få sekunder, til maks 24 timer. Valget falt derfor på Instagram. Der kan brukeren dele både bilder og videoer, og innleggene kan være tilgjengelig på den personlige profilen så lenge brukeren ønsker. Instagram er dessuten en plattform hvor flere av Norges største influencere har en offentlig, åpen profil, hvilket er hendig i min sammenheng.

For å komme frem til hvilke tre kvinnelige influencere sine profiler jeg skulle hente bilder fra, brukte jeg følgende kriterier:

1. Profilen skulle være offentlig, og åpen for alle.
2. Influenceren skulle være over 18 år.
3. Influenceren skulle være en kjent person, både på Instagram, men også gjennom andre sosiale tjenester og medier (TV, blogg, reklame, magasiner etc.).

Med disse kriteriene som utgangspunkt, falt valget på tre Instagram-profiler, alle med svært mange følgere³. Og, etter min mening, mange unge kvinnelige følgere⁴.

³ Da materialet ble innsamlet hadde profilene henholdsvis 602 000, 668 000 og 302 000 følgere.

⁴ Dette er kun mine egne antakelser etter å ha scrollet igjennom «følgere» og lest igjennom flere kommentarer på ulike innlegg på alle profilene.

Neste steg var å velge hvilke innlegg som skulle analyseres. Her ble følgende kriterier tatt i bruk:

1. Innlegget skulle være fra 2022 eller 2023.
2. Bildets tema skulle være gjentakende/postes med jevne mellomrom på profilen.
3. Bildet skulle kun vise personen som postet det. Andre personer skulle ikke være med på bildet.
4. Bildet skulle ikke være markedsføring av et produkt.

Å finne bilder som oppfylte alle kriteriene førte til at mange av bildene måtte velges bort. Til slutt falt valget på disse tre⁵:

⁵ Innleggene er publisert på kontoer som alle var offentlige da datamaterialet ble innhentet. Etter samtale med sikt, ble «allmenn interesse» gitt som vurderingsgrunnlag, basert på at profilene var offentlige. Jeg har allikevel valgt, gjennom å sladde ansikter og fjerne navn, å gjøre innleggene så lite identifiserbare som mulig, for å redusere personvernulempen.

Figur 4: Skjermbilder av de tre innleggene fra Instagram. Øverst: Innlegg 1. I midten: Innlegg 2. Nederst: Innlegg 3



██████████ • Følger
 VELASSARU MALDIVES

██████████ Maldivene! Beklager på forhånd om du er lei bikinibilder av meg. Neida, jeg beklager ikke i det hele tatt 🥰❤️
 9 u Se oversettelse

Likt av ██████████ og 23 430 andre
 JANUAR 3

Utvalgte kommentarer

██████████ Goddess
 9 u 1 likerklikk Svar
 Se oversettelse

— Se svar 1

██████████ Bodygoals 🥰
 9 u 1 likerklikk Svar
 Se oversettelse

██████████ lekker da 🥰👉
 9 u 1 likerklikk Svar
 Se oversettelse

— Se svar 1

██████████ Gorgeous 🥰
 9 u 1 likerklikk Svar
 Se oversettelse

██████████ Nydelig ❤️❤️🥰🥰
 9 u 1 likerklikk Svar
 Se oversettelse

██████████ 🥰🥰🥰
 9 u Svar

██████████ Nydelig dame! ❤️
 9 u Svar Se oversettelse



██████████ • Følger

██████████ Firebarnsmor fra Jessheim. For det meste ikledd ullundertøy og ammebh. Bruker vanligvis lørdagskveldene til å trække smågodt med hundehår. Sjeldent uten gulp i håret og chezzdodle smuler på brystet.

 Ble faktisk for tullete å takke nei til glitter, glam, en godgutt fra Sicilia, og DANS! Kjør da, SKAL VI DANSE ALL STAR!!!!❤️
 Redigert · 19 u Se oversettelse

Likt av ██████████ og 73 152 andre
 AUGUST 9, 2022

Legg til en kommentar ... Publisert

Utvalgte kommentarer

██████████ YES 🥰🥰
 30 u 1 likerklikk Svar
 Se oversettelse

██████████ Du er pen 🥰
 30 u 1 likerklikk Svar

██████████ 🥰🥰🥰
 30 u 1 likerklikk Svar

██████████ Jada!!! 🥰🥰🥰
 30 u 1 likerklikk Svar

██████████ 🥰🥰🥰
 29 u Svar

██████████ Altså, de absa dine er helt insane! 🥰🥰
 29 u Svar Se oversettelse

██████████ Heier på deg ❤️
 29 u Svar Se oversettelse



• Følger ...

Snart er januar over, og for en start det har vært på treningsåret 2023 🚀 Noen høydepunkter 🏆🌟 Nå blir det fullt fokus på løping fremover for min del og litt nedtrapping på styrke 🏋️ Spent på hvordan det blir og ikke minst - spent på om løpeformen er like bra som den var i september ☐

5 u Se oversettelse

👍 🗨️ 🏠

Likt av [redacted] og andre

JANUAR 30

- ### Utvalgte kommentarer
- [redacted] 🍌🍌🍌
5 u 2 likerklikk Svar
— Se svar 2
 - [redacted] Du er rå 😄
5 u 3 likerklikk Svar
— Se svar 1
 - [redacted] Lykke til
5 u 1 likerklikk Svar
 - [redacted] 🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌🍌
5 u 3 likerklikk Svar
— Se svar 1
 - [redacted] 🍌🍌
5 u 1 likerklikk Svar
 - [redacted] 🍌🍌
5 u 1 likerklikk Svar

4.4 Semistrukturert intervju

Et semistrukturert intervju brukes til å skape en relativt fri samtale, hvor informanten reflekterer over egne erfaringer og meninger rundt et spesifikt tema. Temaet vil være fastsatt av forskeren på forhånd (Tjora, 2017, s. 113).

Høsten 2020 trådte den nye læreplanen, lk20, i kraft, og lærere fikk tre nye overordnede temaer å forholde seg til. Selv om det er lagt føringer for disse temaene, så er det opp til læreren selv å tolke, forstå og avgjøre hvordan disse skal gjennomføres i egen undervisning. Mine intervjuer handler derfor ikke kun om informantene som individer, men om å få en forståelse av den subjektive meningen av et større forhold (her; bruken av de nye læreplanene) (Tjora, 2017, s. 114-115). Intervjumetoden kan dermed knyttes opp mot et fenomenologisk perspektiv.

Intervjuene ble utført ved hjelp av en intervjuguide (Vedlegg 1). Gjennom bruk av åpne spørsmål, gis informanten mulighet til å gå i dybden på temaer den har mye å fortelle om. Det vil være rom for digresjoner, og dette kan lede samtalen inn på temaer som ikke var tenkt ut på forhånd, men som likevel vil ha betydning for forskningen (Tjora, 2017, s. 114-115). Deltakerne i min studie fikk tilsendt spørsmålene på forhånd, slik at de hadde mulighet til å tenke igjennom disse, og forberede seg til intervjuet. Min oppfatning var at dette kunne bidra til mindre bruk av nøling og lange pauser, samtidig som informantene kanskje kunne gi enda fyldigere, og mer gjennomtenkte, svar enn om de ikke var kjent med spørsmålene fra før av. Innleggene fra Instagram ble ikke vist på forhånd, men tatt med til selve intervjuet. Grunnlaget for dette var mitt ønske om at deltakerne skulle få dem presentert, og reflektere over dem, uten å ha sett innleggene tidligere. På denne måten kunne deltakerne fremstilles for innleggene slik de presenteres for brukerne på Instagram, der de stort sett oppdages gjennom scrolling⁶.

I forkant av intervjuene, ble det utført et pilotintervju. Som Thagaard (2013) påpeker i sin bok, er det å utføre et testintervju, samt få tilbakemelding på dette, den beste

⁶ Å scrolle på Instagram innebærer å bla seg igjennom ulike innlegg i en såkalt «feed». Innleggene i denne feeden er nylig lagt ut, og det vil derfor være brukerens første møte med dette.

treningen for å holde et intervju. Pilotintervjuet resulterte i at det ble lagt til noen ekstra spørsmål i forbindelse med innleggene fra Instagram. I tillegg hjalp det meg å justere min egen intervjuteknikk. Jeg ble bevisst på å la deltakerne få lang betegnningstid, og å stille oppfølgingsspørsmål ved behov. Jeg fikk også tilbakemelding om at jeg opptrådte autentisk, virket avslappet og genuint interessert i deltakerne og deres uttalelser. Det ble påpekt at dette bidro til å bygge tillit, og at jeg burde opptre likeens under gjennomføringen av intervjuene. Disse tilbakemeldingene hadde jeg hele tiden i bakhodet da intervjuene skulle gjennomføres.

4.5 Utvalg og gjennomføring av intervjuene

For å svare på forskningsspørsmålet «*hvordan kan norsk- og kroppsøvningsfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?»*», har jeg utført to semistrukturerte intervjuer av fire lærere. Kriteriene som ble lagt til grunn var: godkjent lærerutdanning, at de jobbet som lærere da Ik20 trådte i kraft, og at de underviser i faget norsk og/eller kroppsøving. Jeg ønsket dessuten å involvere begge kjønn, for å få et bredere perspektiv. Årsaken er min antakelse om at kroppspress hos unge jenter kan oppfattes og oppleves ulikt, avhengig av kjønn. Alder kan også spille inn, men det valgte jeg å se bort ifra, grunnet min oppfatning om at alder er mindre relevant i denne sammenheng. På bakgrunn av de egenskapene og kvalifikasjonene som ble lagt til grunne da jeg søkte deltakere, kan det sies at denne kvalitative studien baserer seg på et *strategisk utvalg* (Thagaard, 2013, s. 60). For å finne lærere som jeg kunne intervju, benyttet jeg meg av *tilgjengelighetsutvalg*. Det vil si at deltakerne er valgt ut, basert på at de var tilgjengelige for forskeren (meg) (Thagaard, 2013, s. 61). Jeg ønsket i fortrinnsvis å rekruttere lærere med ulike fag, fra to ulike skoler, hvilket jeg fikk til. På den ene skolen har jeg vært i praksis, og hadde derfor tilknytning til en lærer, som igjen fikk med seg sin kollega. På den andre skolen jobber en bekjent av meg, som også fikk med seg en relevant kollega.

Tabell 1: Presentasjon av informanter

Pseudonym	Lærer	Fag
L	Ungdomsskole	Kroppsøving
A	Ungdomsskole	Norsk
S	Ungdomsskole	Norsk
4	Ungdomsskole	Kroppsøving

Tabell 2: Praktisk informasjon om rammen for intervjuet

Lengde	Sted	Lydopptak	Godkjent av SIKT
30-45 min	Arbeidsplass	X	X
30-45 min	Arbeidsplass	X	X

Grunnet studiets relativt korte tidsomfang, måtte antallet informanter avgrenses. Dette gir et begrenset datamateriale, og er dermed ikke representativt for ungdomsskolelærere på generell basis. Forskningen kan likevel bidra med et innblikk i hvorvidt, og hvordan, lærere har begynt å ta i bruk det overordnede temaet *Folkehelse og livsmestring*. Temaet inngår i læreplanens overordnede del, og er noe alle skoler skal legge til rette for læring for (Kunnskapsdepartementet, 2017). Alle lærere skal derfor ha kunnskap om temaet, og de skal bruke det i egen undervisning. På grunnlag av dette vil lærere kunne kjenne seg igjen i uttalelsene til deltakerne i intervjuene.

Det ble benyttet lydopptaker under intervjuene. Det ble ikke nevnt navn, og filene ble oppbevart på sikkert sted etter opptaket. Alle deltakerne skrev under på en samtykkeerklæring (Vedlegg 2) i forkant av intervjuet.

Ifølge Tjora (2017), bør intervjuet utføres på et sted hvor informanten føler seg trygg, slik at det kan skapes en avslappet atmosfære (Tjora, 2017, s. 121). Intervjuene ble derfor utført på deltakernes arbeidsplasser, etter informantenes egne ønsker. Lærerne jobber på to ulike ungdomsskoler, i to forskjellige kommuner. De ble intervjuet to og to sammen, etter forespørsel fra informantene. Jeg samtykket på bakgrunn av følgende:

1. De to som ble intervjuet sammen representerte hvert sitt fag (norsk og kroppsøving).
2. Pilotintervjuet gav inntrykk av at det å ha to deltakere samtidig, førte til en mer utfyllende samtale. Ofte bygde deltakerne på hverandres uttalelser.
3. Å ha en kollega til stede skaper trygghet, og kan bidra til mer avslappede deltakere.

Samtidig er det viktig å være obs på at å intervjuet to personer samtidig, kan føre til at de farger hverandres svar, og at de blir påvirket av hverandre. Jeg fikk ikke inntrykk av at dette var tilfellet under mine intervjuer. Etter min tolkning, viste ikke informantene ubehag ved å uttale seg foran sin kollega, men gav heller inntrykk av et godt kollegialt samarbeid, og en gjensidig ro under intervjuet.

4.6 Bearbeidelse av datamaterialet – en temasentrert analytisk tilnærming

En temasentrert tilnærming innebærer å studere informasjon om hvert tema som er representert i forskningen, for så å gå i dybden på disse. Å sammenligne informasjonen fra alle deltakerne «på tvers» av materialet, kan gi forskeren en dyptgående forståelse av hvert enkelt tema. Imidlertid kan sammenligninger av utsnitt, løsrevet fra sin opprinnelige sammenheng, gi et manglende helhetlig perspektiv. For å ivareta det helhetlige perspektivet, er det viktig at forskeren setter informasjonen fra hver enkelt deltaker inn i den sammenhengen som utsnittet av teksten er en del av. Å analysere sammenhenger mellom temaene gir grunnlag for en helhetlig forståelse av materialet (Thagaard, 2013, s. 181).

For å få frem et solid fundament for hvordan materialet tolkes, vil det være hensiktsmessig å utføre analysen på en systematisk måte. En vanlig tilnærming for kvalitative analyser, er å dele inn materialet i utsnitt som betegnes med kodeord, og dernest klassifisere utsnittene i kategorier (Thagaard, 2013, s. 158). I mitt arbeid benyttet jeg meg av denne formen for tilnærming, og vil i det følgende stegvis beskrive min tematiske analytiske tilnærming.

STEG 1 – Å bli fortrolig med eget datamateriale

I følge Thagaard (2013) må forskeren bli fortrolig med egen data før den starter prosessen med inndeling og klassifisering av denne (Thagaard, 2013, s. 158). Intervjuene jeg utførte ble tatt opp som lydfiler, og ble transkribert kort tid etter gjennomførelsen, mens det ennå var friskt i minnet. Det finnes flere ulike måter å transkribere på. Jeg valgte å benytte «dikter» funksjonen i Word. Jeg leste inn setning for setning, satte tegn underveis, og hoppet frem og tilbake i opptaket flere ganger, for å sikre meg at informasjonen ble korrekt. Til slutt hørte jeg igjennom intervjuene flere ganger, slik at jeg var helt sikker på at jeg ikke hadde hørt eller skrevet noe feil. Å bruke denne metoden førte til at jeg fikk startet fortolkningsprosessen tidlig, gjennom å høre på intervjuene gjentatte ganger.

STEG 2 – Koding av data

Å finne frem til hvilke ord og begreper som er best egnet til å uttrykke meningsinnholdet, er et av kjerneelementene i kvalitativ forskning. Gjennom koding skal forskeren reflektere over hvordan den kan forstå sammenhengen mellom kodene som anvendes, og vektlegge å benytte begreper som fremhever dataens meningsinnhold (Thagaard, 2013, s. 158-159). Jeg gjennomførte prosessen med å kode datamaterialet ved å reflektere over teksten, tolke materialet, notere kommentarer om egne tanker, og deretter kode det jeg mente kunne være relevant i relasjon til forskningsspørsmålet. Denne prosessen ble gjentatt flere ganger slik at jeg var sikker på at jeg ikke hadde gått glipp av noen viktige sitater eller poenger. Under arbeidet benyttet jeg en stor skjerm, slik at jeg kunne jobbe i to ulike dokumenter ved siden av hverandre. I det ene hadde jeg det transkriberte intervjuet, mens i det andre jobbet jeg med kodingen (se tabell 3). Ved å arbeide på denne måten hadde jeg hele tiden full oversikt, og det transkriberte intervjuet forble et originalt dokument som jeg kunne gå tilbake til ved behov.

Tabell 3: Eksempel fra kodetabell

Utdrag fra intervju	Koder
I engelsk, så har vi snakket noe om at det, ikke akkurat med den gjengen jeg har nå, men med tidligere elever, så har vi kommet inn på det temaet med kropp og identitet, og dette med photoshop, blant annet. At de bildene man ser på sosiale medier, ikke nødvendigvis er ekte vare. At det er mye man kan gjøre, og fikse på for at det skal se mye bedre ut enn det kanskje egentlig gjør. Og da opplever jeg at elevene er klar over det, men at de likevel, på en måte, blir påvirket da. Fordi man vet jo ikke helt om man har brukt noe filter, eller hva man har gjort, eller ja.	Fag Hvordan F&L inkluderes Bevisstgjøring Retusjering Sosiale medier
Det blir jo en normalitet etter hvert. Jeg kan jo bare, jeg er jo også på sosiale medier, man får dette inn hele tiden, og plutselig står du der og tenker at OK nå var dette feil med meg. Og jeg er jo voksen. Og har en, eh, relativt oppegående hjerne i hvert fall. Så, hva gjør dere da med en 13, 14 år gammel jente? du får jo et helt forvrengt syn på hva du, hvordan du skal se ut. Og hva du trenger for å se sånn ut. For den informasjonen kommer jo ikke frem. Det er ikke, alle disse bildene, så er det jo ikke, reklamert med at, jeg har tatt silikon eller jeg har slankeoperert et eller annet, eller jeg spiser ingenting i løpet av en dag. Og da må du jo begynne å grave i disse medie-kontoene, og det gjør de jo ikke. Det blir bare sånn input til hjernen, som til slutt blir normalt da.	Normalt Høy eksponering Påvirkning Kroppspress Mangel på informasjon

STEG 3 – Utarbeide temaer

I dette steget tok jeg først utgangspunkt i kodene og klassifiserte disse i kategorier. De utsnittene av data som dreide seg om det samme temaet ble klassifisert innenfor samme kategori, slik at jeg fikk en mer oversiktlig tekst. Dette gjorde det enklere for meg å identifisere sentrale temaer og mønstre i materialet (Thagaard, 2013). Det understrekes at denne prosessen baserer seg på min forståelse av viktige aspekter ved materialet. Med forankring i kategoriene ble temaene utviklet gjennom meningsinnholdet i empirien og innarbeidede teoretiske begreper. En slik tilnærming betegnes som både induktiv og deduktiv prosess. I den induktive tilnærmingen arbeides det fra data til begreper eller utvikling av teori, mens i deduktiv tilnærming preges prosessen av at det knyttes begreper fra andre teoretiske bidrag til teksten som analyseres (Thagaard, 2013, s. 187). Gjennom gjentagende analytisk tilnærming av steg 1 – steg 3, ble temaene ferdigstilt.

STEG 4 – Presentere funn

I kapittel 5.3 presenteres funn fra intervjuene, kategorisert i tre ulike temaer; *medelevers påvirkningskraft, hvordan kroppspress kommer til uttrykk i skolen og hvordan skolen kan bidra til forebygging av kroppspress*. Samtlige temaer er sentrale for å svare på forskningsspørsmålet «*hvordan kan norsk- og kroppsøvfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?»*. Temaene legges frem med empiriske eksempler og analyseres i lys av teori og tidligere forskning.

4.7 Reliabilitet og validitet

I kvalitativ forskning handler reliabilitet om forskningens pålitelighet. Dette knyttes blant annet opp til forskerens redegjørelse for utviklingen av data, relasjoner til deltakerne, samt hvilken betydning erfaringer i felten har for de dataene forskeren får (Thagaard, 2013, s. 193-194). I min forskning har jeg arbeidet med to sett data; innlegg fra Instagram og intervjuer. I arbeidet med innleggene har jeg forsøkt å sikre reliabiliteten ved å fortolke de sosiale fenomenene mest mulig objektivt, hele tiden med den teoretiske rammen i bakhodet. Jeg har også forsøkt å øke reliabiliteten ved hjelp av en detaljert presentasjon av datamaterialet, der jeg inkluderer hele bildeteksten, samt et utvalg fra kommentarfeltet. Alle innleggene er i tillegg offentlig tilgjengelige, noe som kan bidra til å økt reliabilitet.

I intervjusammenheng har jeg forsøkt å gi en så detaljert og transparent beskrivelse som mulig av hvordan intervjuene ble utarbeidet, både rekruttering, forarbeid, gjennomføring, transkribering og analyse. Denne eksterne reliabiliteten gir leseren tilgang til mine tolkninger, slik at forskningen kan repliseres av andre i en annen situasjon (Thagaard, 2013, s. 2020).

Validitet er knyttet til tolking av data, og handler om gyldigheten av de tolkninger forskeren kommer frem til. Validitet kan presiseres gjennom å stille spørsmål om de tolkningene forskeren har kommet frem til, er gyldige i forhold til den virkeligheten forskeren har studert (Thagaard, 2013, s. 204-205). For å styrke forskningens validitet

viser Thagaard (2013) til Silverman sitt begrep *gjennomsiktighet* («transparency»). Begrepet handler om at forskeren må gi leseren innblikk i grunnlaget for fortolkninger, gjennom redegjørelse for hvordan analysen gir grunnlag for konklusjonene forskeren har kommet frem til (Thagaard, 2013, s. 205). Jeg har forsøkt å forholde meg til dette gjennom å være mest mulig transparent på de ulike stegene i forskningsprosessen, samtidig som jeg forsøkte å forholde meg kritisk gjennom analyseprosessen. Temaene jeg har jobbet med er intrikate, og spesielt innleggene fra Instagram kan gi forutinntatte meninger. Jeg har vært bevisst dette, og forsøkt å holde meg så objektiv som mulig. Likevel kan dette momentet berøre både reliabilitet og validitet.

I intervjusammenheng hadde jeg en relasjon til to av lærerne fra tidligere, hvilket kan ha påvirket intervjusituasjonen. Min opplevelse under intervjuene var likevel at læreren jeg hadde relasjon til, og læreren jeg ikke hadde relasjon til, var deltakende på samme nivå. Dette er dog kun min fortolkning som forsker, og min strategi for å sikre kvaliteten på mitt arbeid ligger hovedsakelig i å være så transparent som mulig.

I kvalitativ forskning stilles det spørsmål om hvorvidt tolkningene som utvikles innenfor forskningens rammer også kan være relevant i andre sammenhenger (Thagaard, 2013, s. 210). Analysen av innleggene fra Instagram, samt intervjudelen rettet mot innleggene, viser funn som har sentrale trekk knyttet opp mot fenomenet som ble undersøkt. Disse trekkene stemmer overens med funn fra tidligere forskning, og teoriens generalisering. I en større kontekst kan denne forskningen derfor være et mulig bidrag. I hvilken grad resultatene fra intervjuene kan være relevant i andre sammenhenger, anser jeg dette som begrenset grunnet det begrensede utvalget. Likevel mener jeg at resultatene kan være til nytte for videre forskning. Grunnlaget for dette er den korte tiden *Ik20* og *folkehelse og livsmestring* har vært i bruk, samt snever forskning på tilsvarende fenomen som denne forskningen undersøker. Ønsket mitt med denne oppgaven er å vekke oppmerksomhet rundt kroppspress blant unge, og forhåpentligvis bidra til at dette løftes enda mer opp og frem i samfunnet.

4.8 Ethiske refleksjoner

Ethiske dilemmaer har en sentral plass innenfor kvalitativ forskning, og det er viktig å fremheve de etiske aspektene som er knyttet til ulike faser av forskningsprosessen (Thagaard, 2013, s. 23-24). I planleggingsfasen av denne oppgaven, ble SIKT: Kunnskapssektorens tjenesteleverandør, kontaktet for å få godkjenning. Dette kreves dersom det skal gis tilgang til personlige opplysninger. Godkjenningen (vedlegg 3) ble raskt tilsendt siden prosjektet ikke involverer personer under 18 år.

I forskningen har jeg anvendt både visuelle uttrykksformer (innleggene fra Instagram) og semistrukturert intervju. Innleggene fra Instagram er hentet fra offentlige profiler, og ifølge Thagaard (2013) er informasjon som ansees som offentlig, i prinsippet tilgjengelig for forskning (Thagaard, 2013, s. 154). Jeg valgte likevel å kontakte SIKT for å høre hva de anbefalte. Der fikk jeg tilbakemelding om at forskningen ikke krevde samtykke fra de tre influencerne, og at jeg kunne benytte allmenn interesse som behandlingsgrunnlag. På bakgrunn av dette kontaktet jeg ikke influencerne direkte, men jeg valgte å sladre brukernavn og ansikt for å gjøre dataene så lite identifiserbare som mulig. Dette for å redusere personvernulempen.

I forbindelse med intervjuene, fikk deltakerne i forkant tilsendt et informasjonsskriv med samtykkeerklæring (vedlegg 2), samt intervju spørsmålene. Før intervjuene startet, signerte samtlige deltakere samtykkeskjemaet, og de ble opplyst om når lydopptakeren ble startet, pauset og stoppet. De ble i tillegg forsikret anonymitet ved transkribering, og at opptaket ville bli oppbevart på sikkert sted og deretter slettes, etter at oppgaven er bestått.

5 Analyse av innleggene fra Instagram

Gjennom bruk av «min» analyse, ønsker jeg i det følgende å undersøke hvorvidt, og i hvilken grad, de ulike influencerne bidrar til økt kroppspress hos unge jenter. Jeg benytter meg av Bjørnebekk (2015) og Engelsrud (2010) sine definisjoner av uttrykkene *kroppspress* og *kroppsideal* (beskrevet i kap. 1.2.1) i analysen, og vil gjennom teorien belyse hvordan kroppspress kan komme til uttrykk i de ulike innleggene.

For best mulig oversikt, analyseres innleggene enkeltvis. Det vil først gis en overordnet beskrivelse av innlegget, etterfulgt av en analyse. Resultatene fra analysen vil presenteres i resultat-delen.

5.1 Innlegg 1

Innlegget består av et bilde med tilhørende tekst. Bildet viser en kvinne som sitter på en solseng. Sittestillingen kan minne noe om en yoga-positur, hvor bena er trukket opp og knærne peker utover. Hodet og ansiktet er vendt mot siden, og håret blåser litt i samme retning. Kvinnen har på seg en rød-oransje bikini, og enkelte tatoveringer er synlige.

Bakgrunnen består av blå himmel og blått hav. Teksten til bildet er følgende:

«Maldivene! Beklager på forhånd om du er lei bikinibilder av meg. Neida, jeg beklager ikke i det hele tatt 🤔❤️».

Aalen & Iversen (2021) påpeker i sin bok, at de som opptre på sosiale medier ønsker hovedsakelig å vise seg fra sin beste side. I innlegg 1 gjenspeiler dette seg gjennom at kvinnen er lettkledd og viser frem en kropp, som kan ses på som det Bjørnebekk (2015) beskriver som *kroppsidealet*. Hun er slank, med store, velformede bryst. Bikiniens fargevalg kan tolkes dithen at hun ønsker at blikket skal trekkes mot henne. Den rød-oransje fargen stikker seg frem i all blåfargen i bildet.

Teksten viser til at hun er på ferieparadiset Maldivene, noe også bildet bekrefter. Både kvinnens kropp, og det faktum at hun er på Maldivene er en fremstilling som kan tolkes i positiv retning. Bildeteksten referer videre til at kvinnen allerede har, og kommer til å legge ut, flere bilder av seg selv i bikini. Dette gir inntrykk av at kvinnen er fornøyd med

egen kropp, og at hun liker å vise den frem for sitt publikum. På den andre siden, er det mulig at kvinnen er usikker på egen kropp, og ønsker bekreftelse fra andre.

Aalen & Iversen (2021) understreker at influencere hele tiden ønsker å fenge og bevare sitt publikum. Som tidligere nevnt, indikerer teksten at kvinnen liker å dele bikinibilder, og at dette er gjentakende. Dette kan være et underliggende budskap, både for å beholde følgere som liker denne typen bilder, samt knytte til seg nye følgere. Kommentarene fra følgerne hennes tilsier at de liker bilder av dette slaget, og de uttrykker at hun har en flott kropp (ref. tabell 3).

5.2 Innlegg 2

Innlegget består av et bilde med tilhørende tekst. Bildet viser en kvinne som står på noe som ligner på en scene. Antrekket hennes består av en kort genser med ett erme. Den andre armen er bar, og tolkes som godt trent. På underkroppen har hun hotpants, med et belte som har florlett stoff fra sidene og bakover. På føttene har hun sneakers. Antrekket har freshe farger og fremstår som sporty. Kvinnen viser mye hud, og har en slank kropp, med synlig sixpack og muskuløse armer og ben. Dette indikerer at hun trener mye. Bildets tekst er: *«Firebarnsmor fra Jessheim. For det meste ikledd ullundertøy og ammebh. Bruker vanligvis lørdagskveldene til å trøkke smågodt med hundehår. Sjeldent uten gulp i håret og chezzdodle smuler på brystet. Ble faktisk for tullete å takke nei til glitter, glam, en godgutt fra Sicilia, og DANS! Kjør da, SKAL VI DANSE ALL STAR!!! ❤️»*

Det tolkes dithen at også denne kvinnen fremstiller seg selv fra en av sine beste sider. Kvinnens holdning er rakrygget og elegant, og gir inntrykk av selvsikkerhet. Antrekket er i sterke farger, noe som gjør at blikket automatisk trekkes mot henne. Vinklingen er litt ovenfra og ned. Dette, sammen med bildets bakgrunn, gir inntrykk av at hun står på en scene. Samtidig har hun blikkontakt og et stort smil om munnen, noe som kan bidra til å skape en følelse av inkludering blant følgerne hennes.

Teksten tilknyttet bildet indikerer, i likhet med bildet, at hun viser seg fra sin beste side. Vi får et skriftlig bilde av hvordan hun normalt ser ut, men ikke noe visuelt. Dette må

følgerne selv danne et bilde av. Det er ingen merking av markedsføring på bildet, og det skrives heller ikke noe om det i teksten. Likevel antas det, basert på bilde og tekst, at de aller fleste forstår hva hun skal gjøre, og i hvilket program hun skal delta.

5.3 Innlegg 3

Innlegget består av et bilde med tilhørende tekst. Bildet viser en kvinne som tar et helportrett-bilde av seg selv i et stort speil, i noe som ser ut til å være et treningsrom. Hun holder mobilen i den ene hånden og en vannflaske i den andre. Antrekket består av sort sports-bh, sorte treningstights og lyse sko. Overkroppen er forholdsvis avkledd, og avslører en sixpack og litt utstikkende ribben. Den stramme tightsen viser at bena er slanke. Slik rommet ser ut, og måten det er innredet på, gir inntrykk av at dette er hjemme hos kvinnen. Speilet har slagordet «Believe you can and you are halfway there». Teksten til bildet er: «*Snart er januar over, og for en start det har vært på treningsåret 2023 🌟 Noen høydepunker 🧘‍♀️ ✨ Nå blir det fullt fokus på løping fremover for min del og litt nedtrapping på styrke 🏋️ Spent på hvordan det blir og ikke minst – spent på om løpeformen er like bra som den var i september*».

Gjennom bilde og tekst antydes det at kvinnen ønsker å vise seg fra sin beste side. Kvinnen tar et bilde av seg selv etter at hun har trent, og fremstiller en kropp som er tett opptil det Bjørnebekk (2015) beskriver som *kroppsidealet*. Hun har hodet vendt skrått nedover, og ser tilsynelatende ned på telefonen. Dette kan gi inntrykk av at hun ikke ønsker direkte kontakt med publikum, men at hun er i sin egen sone. At hun inkluderer store deler av rommet i bildet, gir inntrykk av at dette er en person som liker godt å trene, og hun viser det gjerne frem til sine følgere.

Teksten til bildet indikerer også til at dette er en person som trener mye. Hun skriver at hun skal trappe ned på styrke, noe som antyder at kvinnen har trent mye styrke, i tillegg til løpetreningen. Måten hun referer til sin tidligere løpeform, har et underliggende budskap om at hun anså denne som veldig god.

6 Resultater og diskusjon

Jeg har valgt å legge diskusjonene til resultat-kapitlene, fremfor å ha et eget diskusjonskapittel. Slik blir det enklere for leseren å skille forskningsspørsmålene fra hverandre.

Jeg starter med å presentere og diskutere resultatene som svarer på det første forskningsspørsmålet: «På hvilken måte kan kvinnelige influencers fremstilling av seg selv på Instagram bidra til økt kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?». Dette fremstilles gjennom analysen og funn fra den delen av intervjuet der innleggene ble presentert for lærerne. Deretter presenteres og diskuteres funn fra intervjuene som er relevante for å kunne svare på forskningsspørsmål nr. 2: «Hvordan kan norsk- og kroppsøvingsfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?»

6.1 Analysen – resultater og diskusjon

Tabell 4: Funn fra analysen. Her vises et utdrag av faktorer som kan bidra til kroppspress.

	Hvordan kroppsfokus kommer til uttrykk	Kommentarer med fokus på kropp og utseende
Innlegg 1	<ul style="list-style-type: none">- Lettkledd- Avslørende positur- Slank kropp med store bryster	<ul style="list-style-type: none">- Bodygoals 😍- Goddess
Innlegg 2	<ul style="list-style-type: none">- Lettkledd- Synlig sixpack	<ul style="list-style-type: none">- Altså, de absa dine er helt insane! 🔥- Du er pen 🔥
Innlegg 3	<ul style="list-style-type: none">- Kun iført sports-bh på overkropp- Synlig sixpack- Veldig slank- Ribben stikker seg frem	<ul style="list-style-type: none">- 🔥🔥- 😍😍😍😍😍😍😍😍😍😍

Et sentralt funn i denne analysen er at selv om bildene viser tre ulike kvinner, i tre ulike settinger, så er likevel samtlige av kvinnene det som kan ansees som lettkledd. Innlegg 1 fremmer en slank kropp med store bryster, innlegg 2 viser en slank, muskuløs kvinne med tydelig sixpack, og innlegg 3 viser en svært slank kvinne med synlig sixpack og noe utstikkende ribben. Gjennom slike fremstillinger av seg selv, kommer det tydelig frem at

alle kvinnene har det Bjørnebekk (2015) omtaler som *idealkroppen*. Tidligere forskning (kap. 1.3) forteller at unge jenter ser på en pen og veltrent kropp som «det som gjelder» i dagens samfunn, og at sosiale mediers fremmelse av denne kroppen kan bidra i negativ retning. På den andre siden, viser forskningen også at jenter er både bevisste på, og kritiske til, samfunnets kroppsideal, men at de likevel opplever et press om å trene og spise sunt for å oppnå dette idealet.

Det kommer ikke frem i noen av innleggene hvorvidt de er retusjert eller ikke. Som Perloff (2014) trekker frem i sin studie, så er et negativt selvbilde knyttet tettere opp mot å sammenligne seg selv med mindre kjente personer, fremfor å sammenligne seg selv med kjendiser og kjente modeller. Det kan dog diskuteres i hvilken kategori disse kvinnene befinner seg, sett med unge jenters øyne. Enkelte vil muligens se på disse kvinnene som veldig kjente, mens andre vet kanskje ikke hvem de er. Likevel, disse kvinnene er norske influencere, ikke verdenskjente personer. Det er derfor nærliggende å plassere dem i kategorien *mindre kjente personer*.

Sosiale medier handler ifølge Aalen & Iversen (2021) i stor grad om å vise seg fra sin beste side og å bli likt av andre. Ses det på innlegg 1, viser bildet en kvinne med en kropp mange trolig vil misunne (*idealkroppen*), og hun befinner seg på en lokasjon mange ikke har anledning å reise til. Gjennom valg av antrekk, positur, bakgrunn og billedtekst, fremstiller kvinnen seg på den måten hun ønsker at hennes publikum skal oppfatte henne. Hvorvidt og i hvilken grad hun oppnår dette, er vanskelig å konkludere, men bildets kommentarer kan tyde på at en stor andel misunner henne. Spesielt er mange av kommentarene rettet mot kvinnens kropp, i positiv forstand. Disse kommentarene kan ifølge Aalen & Iversen (2021) bidra til økt misnøye med egen kropp hos bloggerens publikum. Likevel er det ikke nødvendigvis slik at kommentarer kun påvirker i negativ forstand. Å lese og se at jenter kan være vennlige mot hverandre, uten at det ligger noe bak, kan være en positiv ting, spesielt for unge jenter. Det kan også legges til at personer som bruker sosiale medier til kommunikasjon, blir påvirket i mindre grad enn de som kun bruker det til å konsumere Aalen & Iversen (2021).

Å ville vise seg fra sin beste side fremkommer også i innlegg 2. Kvinnen uttrykker dette gjennom både bildet og teksten. På bildet er hun stilet og viser frem en sixpack mange trolig misunner henne. Videre befinner hun seg i en setting, som for de fleste er uoppnåelig. Teksten derimot, beskriver en annen, mindre glamorøs hverdag, men denne finnes det ikke noe bilde av. Gjennom innleggets modaliteter kan det tolkes frem et underliggende, kommersielt budskap. Ifølge Aalen & Iversen (2021) kan innlegg ofte skjule noe kommersielt, selv om det ikke er direkte markedsføring. Innlegg 2 er ikke merket som markedsføring, men de fleste vil raskt forstå hvilket kjent TV-program kvinnen skal delta i. Å delta i dette programmet kan også knyttes opp mot det å vise seg fra sin beste side. Muligheten til å delta er kun forbeholdt noen få, utvalgte personer, og hun er en av dem. På en annen side, kan det også tenkes at kvinnen har lagt ut innlegget med bakgrunn i det kommersielle. Som Aalen & Iversen (2021) påpeker, så handler ofte formidling av personlige interesser om å øke lønnsomheten for mediet, som igjen øker annonseinntekten til influenceren. At kvinnen skal delta i TV-programmet vil trolig bidra til nettopp dette.

Et annet interessant funn kommer til uttrykk i innlegg 3. Her vises det tydelig hvilken rolle en multimodalitet spiller, fremfor å ha modalitetene separert. Kvinnen på bildet er det mange trolig vil omtale som svært slank. Hun har synlige muskler, men sammenlignet med kvinnen i innlegg 2, er det nærliggende å anta at kvinnene har ulik tilnærming til kosthold og trening. Det som er interessant med innlegg 3, er konteksten bildet og teksten skaper sammen. Bildet viser, som tidligere nevnt, en svært slank og trent person. Når teksten settes sammen med bildet, kan innholdet i denne fremstå som en «oppskrift» på hvordan kvinnen på bildet har oppnådd å se ut som hun gjør. Hadde teksten derimot stått separat, er det nærliggende å tro at den ville ha blitt tolket på i en annen retning.

6.2 Innleggene presenteres for lærerne

De tre innleggene fra Instagram ble tatt med, vist frem og stilt spørsmål rundt, under intervjuet med lærerne. Med dette som grunnlag, presenteres først de funnene som er relevante for å kunne svare på forskningsspørsmål nr. 1: *«På hvilken måte kan kvinnelige influencers fremstilling av seg selv på Instagram bidra til økt kroppspress hos*

jenter på ungdomstrinnet?». Deretter diskuteres funnene i lys av teori og tidligere forskning.

6.2.1 Sosiale medier – høyt forbruk og manglende kunnskap

Dataene viser at samtlige av de fire lærerne mener at sosiale medier, Instagram og influencere bidrar til kroppspress hos unge jenter. A uttrykker at hun synes kvinnen på Innlegg 3 er svært tynn, og at hun fremstår som en person som trener mye. Dette gjør noe med elevene:

(...) vi ser at ungdommene blir påvirket, og gjerne overdriver det de gjør. (...) det er helt sykt at de kommer seg gjennom en hel dag på den lille maten de spiser.»

A trekker her inn opplevelsen av at elevene spiser svært lite for å oppnå kroppsidealet. Opplevelsen støttes av både L og S, som kan fortelle om erindringene av at flere elever har et problematisk forhold til mat. De mest fremtredende er at elevene hopper over måltider eller at matinntaket er veldig lavt.

Utover å kutte ned på matinntaket, er trening en stor motivator for unge jenter som ønsker å oppnå et visst utseende. Disse jentene forteller om en kropp som skal være veltrent og pen, og at det er «det som gjelder» i dagens samfunn (Eriksen & Walseth, 2021). Også lærerne merker dette:

«Også den styrketrenings-biten, den er jo kommet på banen fordi de har blitt påvirket. For jeg tror ikke de synes at det er spesielt gøy, men alle andre gjør det. Det er det de ser på sosiale medier, at da blir de seende så fine ut, og så gjør de det i tillegg.» (A)

A trekker her frem et interessant poeng; inntrykket av at jentene trener på en viss måte, selv om de tilsynelatende ikke liker det, for å oppnå et visst utseende. 4 forteller om lignende opplevelser, og indikerer at influenceres fremstilling av seg selv er med på å danne et vrangbilde hos elevene når det gjelder kropp og helse. Sixpack er et eksempel som nevnes, oppfulgt av refleksjoner rundt elevenes manglende kunnskap om hvor

usunt, og kanskje urealistisk, oppnåelse av dette er for dem. Hen påpeker deretter at bilder i sosiale medier ofte er retusjert, og gir samtidig uttrykk for manglende kunnskap hos elevene på dette området. At unge jenter sammenligner seg med personer på bilder, uten å være klar over at bildene kan være retusjert, er noe Perloff (2014) knytter opp mot et negativt selvbilde, noe S også kommenterer:

«(...) så har man jo disse ribbeina som stikker ut. Som jeg vil tro påvirker. (...) Jeg tenker at jenter må bli veldig usikre. Fordi det er fikset på, og de trener, noen av dem trener jo relativt mye.»

I likhet med Aalen & Iversen (2021) sin beskrivelse av sammenhengen mellom påvirkningskraft og hvordan sosiale medier brukes, samt Bakken et al (2018) sin forskning på sammenhengen mellom tid på sosiale medier og opplevd press, beskriver lærerne at de også opplever en sammenheng mellom disse faktorene. Interessant er det at både A og S poengterer at de selv er på sosiale medier, og at de tidvis kan ta seg selv i å bli påvirket i negativ retning. Deretter reflekteres det over at når de, som voksne, velinformerte og erfarne individer lar seg påvirke, hvordan er det da for disse unge, uerfarne jentene? S svarer seg selv på spørsmålet og forteller om et forvrengt syn på hvordan de mener de bør se ut, og hva som skal til for å oppnå dette. Hun viser til at det kommer ikke frem i innleggene hva som kreves for å oppnå et visst utseende, hvorvidt bildet er retusjert eller ikke, og avslutter med frykten for at denne typen bilder til slutt fremstår som en normalitet for elevene.

4 er også inne på sammenhengen mellom høyt forbruk av sosiale medier og hva som tolkes som normalen. Hen trekker frem et relevant eksempel:

«Det er ikke som før, hvor du kanskje måtte kjøpe et blad for å se tilsvarende kropper. Nå er det tilgjengelig hele tiden. Timevis daglig»

4 følger opp eksempelet med en indikasjon om at hen tror kombinasjonen av mengden eksponering jentene utsettes for, og at sosiale medier florerer av alt fra kjendiser og mindre kjente personer, til venner og bekjente, bidrar til en massiv påvirkning. Dette er

helt i tråd med forskningen til Aalen & Iversen (2021) som viser til at der man tidligere kun hadde modeller og kjendiser å sammenligne seg med, så har sosiale medier åpnet for et nærmest uendelig galleri av bilder som man kan sammenligne seg opp mot. Dette kan igjen ha negative følger for selvfølelsen.

Avslutningsvis trekkes et annet interessant funn frem. For selv om alle fire lærerne uttaler at de mener at sosiale medier bidrar til kroppspress, så påpekes også følgende:

«(...) ja, det er kroppspress i mediene. Men, samtidig så føler jeg at det har blitt den mot-trenden også. At noen merker har blitt flinkere til å bruke modeller i alle former og størrelser. (...) mer aksept rundt folk som kanskje kan være større, kan også gå med akkurat hva de vil. Legger ut masse bilder når de er på stranda, og det føler jeg det ikke har vært så mye av tidligere. Den kommer også frem, men ikke i like stor grad da..». (L)

Sitatet indikerer en opplevelse av at selv om det er mye kroppspress i sosiale medier, så har det i tillegg begynt å dukke opp andre trender som ønsker å motarbeide dette. Hen forteller videre at hen opplever mot-trenden som et steg i riktig retning, og anser det som et viktig bidrag i arbeidet mot å forebygge kroppspress.

6.2.2 Uten mat og drikke...

Etter å ha presentert de tre innleggene fra Instagram for lærerne, kommer det tydelig frem at dette kjent stoff, og de gir uttrykk for at slike innlegg er noe mange av elevene utsettes for daglig. Både S, 4 og L uttaler at denne stadige eksponeringen antakelig bidrar til et økt press blant elevene. Dette er helt i tråd med forskningen til Bakken et al (2018), som forteller at ungdom som bruker mye tid på sosiale medier, er mer utsatt for press enn andre. Hvordan elevene håndterer dette presset er individuelt, men tre av lærerne trekker frem at de opplever at flere av jentene har et problematisk forhold til mat. Dette vekker bekymring, ikke bare blant lærerne, men også blant venner av dem det gjelder. Jeg finner det interessant at jentenes forhold til mat kommer så tydelig frem. Et problematisk forhold til mat er ikke noe nytt, men der hvor kroppsidealet tidligere var å være så tynn som mulig, peker tendensen nå mot en idealkropp som er

veltrent, gjerne med store bryster og stor rumpe. Å oppnå en slik kropp krever trening, men det fordrer også at kroppen tilføres nok energi, med andre ord; at man spiser nok. At flere elever likevel velger å spise lite eller hoppe over måltider, kan tyde på manglende kunnskap, noe også 4 trekker frem under intervjuet. Kanskje er dette en indikasjon til at det burde rettes enda mer oppmerksomhet mot mat og helse faget i skolen? At elevene gjennom faget tilegnes enda mer kunnskap om viktigheten av å få i seg nok næring, og hva som kan inntreffe dersom man ikke gjør det.

Tilbake til innleggene, så kan det sees at bildene fremstiller tre relativt lettkledde kvinner, med tre ulike kropper. Men, selv om kroppene er ulike, så oppfyller de likevel kravene som stilles til idealkroppen (Bjørnebekk, 2015), alle tre. Kvinnenes profilering av seg selv er svært vanlig i sosiale medier, kanskje spesielt blant influencere, og unge jenter bombarderes av slike hver eneste dag. S snakker om hva dette kan gjøre med unge jenter, og forteller om elever som har et vrangbilde i forhold til hvordan de burde se ut, basert på hva de ser på, og sammenligner seg med, på sosiale medier. Her trekker hen frem et viktig poeng, som Aalen og Iversen (2021) omtaler som en *nedadrettet sosial sammenligning*. En slik sammenligning, hvor elevene måler seg selv opp mot andre, og kanskje oppfatter disse som bedre enn dem selv, kan påvirke den psykiske helsen i negativ retning.

6.2.3 Influencer, kjenn ditt ansvar

Tidligere forskning viser at sosiale mediers kontinuerlige eksponering av kroppsidealer, bidrar til økt kroppspress (Perloff, 2014). Norske studier samsvarer med dette, og viser til at det er en pen og veltrent kropp «som gjelder» i dagens samfunn, og at det er denne som fremmes i media (Eriksen & Walseth, 2021). Bildene til innlegg1, 2 og 3 stadfester dette, gjennom sine profileringer av kroppslige idealer.

Lettkledd idealkropper i sosiale medier er en stor del av ungdommens hverdag, og både analysen og intervjuene med lærerne indikerer at disse påvirker, i større eller mindre grad. Gjennom sosiale medier åpnes en verden med utallige individer som elevene kan sammenligne seg med, og de vil alltid kunne finne noen de synes er bedre

trent, slankere eller penere enn seg selv (Aalen & Iversen, 2021). I analysen kommer det frem at alle tre innleggene har en overvekt av kommentarer som referer til kvinnenes kropp i positiv retning. Enkelte gir i tillegg inntrykk av misunnelse, eller de uttrykker et ønske om å være slik som kvinnen på bildet er. Dette kan S fortelle at også stemmer blant deres elever. Hen viser til influencere med mange følgere i sosiale medier, og som kanskje får egne TV-programmer, mindre kjente personer som deltar i reality-serier og deretter oppnår kjendisstatus etc. Elevene samtaler om disse personene i skolesammenheng, ser på dem som idealer, og de ytrer ønske om å oppnå noe tilsvarende. Derfor er det, som Aalen & Iversen (2021) påpeker, viktig at influencerne kjenner på et ansvar. At de er bevisste på; hvordan de fremstiller seg selv i sosiale medier, at de opplyser om bilder som er retusjerte, at de er forsiktige med hvilken tekst de velger å skrive til bildene sine, at de tydelig merker markedsføringsinnlegg, og at de hele tiden er bevisst hvem sine følgere er, og hvordan det som postes kan påvirke dem. L er så vidt innom temaet når vi snakker om kroppspress i sosiale medier, og trekker frem følelsen av at det har kommet en mot-trend også. En trend som viser modeller i alle størrelser, og influencere som ikke oppfyller idealkroppens krav, men likevel legger ut bilder av seg selv på stranden. Kanskje er vi på vei dit? At flere og flere starter en mot-trend til idealkroppen? Det finnes nok en del av dem allerede, men slik sosiale medier fremstår i dag, så er de i mindretall. Kanskje må vi løftet blikket ytterligere. Ikke bare oppfordre til merking av retusjerte bilder og rette en beskyldende pekefinger mot sosiale medier, men heller jobbe mot en større aksept rundt kropp i alle former og fasonger, slik at det blir dette mangfoldet unge jenter møter i sosiale medier.

6.3 Kroppspress satt i skolekontekst

«Hvordan kan norsk- og kroppsøvfagsfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?» (Forskningsspørsmål nr. 2)

For å kunne besvare forskningsspørsmålet, mener jeg at det ikke er tilstrekkelig å kun komme med forslag til løsninger. Det bør også gås i dybden og undersøkes mulige årsaker til problemet.

«Forebyggende arbeid – som å fjerne ugress. Det nytter ikke med overfladisk skjønnhet, problemet må fjernes med roten.» (eget sitat).

Med dette som bakgrunn, og for å øke leservennligheten, har jeg valgt å kategorisere funnene fra intervjuene inn i tre ulike tema. Først presenterer jeg medelevers påvirkningskraft, etterfulgt av hvordan kroppspress kommer til uttrykk i skolen, deretter avslutter jeg med hvordan skolen kan bidra til forebygging av kroppspress. Etter presentasjonen av temaene følger en diskusjon rundt skolen som en forebyggende arena.

6.3.1 Medelevers påvirkning

Da jeg intervjuet lærerne, fremkom det flere faktorer, i tillegg til sosiale medier, som de mente elevene kan bli påvirket av. Et interessant funn er at alle fire lærerne trakk frem at kommentarer fra medelever av motsatt kjønn er svært vanlig, og noe jentene ofte reagerer på. A viser til reaksjoner hen kan få dersom hen viser frem et bilde av en influencer:

«(...) guttene er fæle til å kommentere «å, ho er digg» på grunn av store pupper eller digg på grunn av stor rumpe» (A)

A trekker videre frem et eksempel vedrørende kvinnelige vikarer, og hvordan guttene kan snakke om henne i ettertid dersom de anser vikaren som overvektig. Hen forteller at det da dukker opp ufine kommentarer som for eksempel «ho feite og støgge». En slik kombinasjon av positive kommentarer om en type utseende, og negative kommentarer om et annet type utseende, forteller A at hen tror påvirker jentene til å anta at de må se ut på en viss måte for å bli likt av det motsatte kjønn. Samt at de danner seg en norm i hodet rundt kropp og utseende, som ikke er forenelig med en allmenn standard.

L er enig i utsagnet til A, men påpeker også at dette ikke gjelder for alle:

«(...) noen stemmer som høres tydeligere. Og så er det kanskje ikke nødvendigvis alle som sitter og tenker akkurat det samme, men de sier ikke det høyt.» (L)

L treffer her et viktig poeng. Det jentene får høre, blir det de tror guttene vil ha, selv om dette ikke nødvendigvis stemmer. Dette poenget kommer også frem når 4 er inne på temaet:

«(...) jentene tenker nok da at gutta er mer overfladiske, og veldig utseende fokuserte. Og det er litt guttas feil, fordi de er veldig verbale på dette. De greier ikke å formidle til jentene at de faktisk ikke er så overfladisk opptatte som jentene tror.» (4)

Hen forteller videre om inntrykket av at guttene er mer verbale enn jentene, at de kommenterer mer, og at de bruker et språk som fører til at jentene får inntrykk av at guttene i stor grad er opptatte av kropp og utseende. Hen indikerer deretter at dette kan få ulike konsekvenser blant jentene, noe jeg kommer tilbake til i det neste temaet.

6.3.2 Hvordan kommer kroppspress til uttrykk i skolen?

Dataene viser at samtlige fire lærere opplever kroppspress på deres skoler, og at dette kommer til uttrykk på flere ulike måter. Et funn som går igjen, er elevenes motvilje rundt avkledning i fagene kroppsøving og svømming:

«Man opplever generelt at mange elever ikke ønsker å dusje. (...) Mange skifter jo ikke heller, så det er jo helt tydelig at det er jo noe som gjør at de ikke tør å vise seg fram.» (L)

L forteller videre at mange av elevene bruker frykten for å bli tatt bilder av som en forklaring på hvorfor de ikke vil kle av seg. Skolen hen jobber på har tatt dette til etterretning og samler inn elevenes mobiltelefoner for å minske presset. Ifølge L har ikke dette hjulpet nevneverdig. Hen stiller derfor spørsmål til om det kan skyldes andre omstendigheter, eller om elevene rett og slett bare har blitt vant til å ikke gjøre det.

4 kan også fortelle om opplevelsen av elever som ikke vil vise seg frem, og påpeker at dette spesielt kommer til uttrykk i svømmehallen. Det vises til jenter som er veldig vare på å vise seg frem i bikini eller badedrakt, og hen tror at dette kan skyldes frykten for å skille seg ut fysisk. Et annet interessant poeng 4 trekker frem, er at de samme elevene kan fortelle at de kan gå i bikini og badedrakt på stranden om sommeren, tross vegring mot å gjøre det samme i svømmehallen.

Utsagnene er helt i tråd med forskningen til Bjørnebekk (2015), hvor hun forteller om et flertall jenter som ikke dusjer, eller viser motvilje mot å skifte/vise seg frem, i fagene svømming og kroppsøving. Bjørnebekk (2015) trekker i tillegg frem elevers sammenligning med hverandre som et bidrag til kroppspress. Lærerne gir også uttrykk for dette:

«og så synes jeg også at klesstil gjerne kan bidra (...). Det er mage topp med utringning så drøy at vi nesten må snakke til dem. (...) Og så er det garantert noen som er kjempemisunnelige, og tenker at de skulle sett slik ut.» (A)

A forteller i dette sitatet om at enkelte elevers klesstil kan ha innvirkning på medelever. Også S og 4 trekker frem klesstil som et bidrag til påvirkning:

«(...) man skal være slank, høy, store pupper.. Og det er nettopp det du ser på sosiale medier da. Og de går rundt i disse mage toppene sine. Og da blir det jo vanskelig for den eleven som ikke er høy, tynn.. De blir jo annerledes.» (S)

Sitatet til S beskriver at unge jenter ønsker en kropp som er helt i tråd med det Bjørnebekk (2015) beskriver som idealkroppen. Hen trekker frem sosiale medier som en påvirker, hvilket underbygges av samtlige funn fra tidligere forskning, samt teorien til Aalen & Iversen (2021). 4 er enig med S, men påpeker at selv om jentene viser seg frem, så betyr det ikke automatisk at de er fornøyde med egen kropp:

«Ja du har jo de som viser seg veldig frem da. (...) hvis du snakker med dem om det, så føler de også kanskje på dette med, hva skal jeg si, ubehaget med egen kropp. Selv om de viser seg frem.» (4)

Sitatet til 4 stemmer godt overens med Engelsruds (2010) uttalelse om at en oppnåelse av kroppsidealet ikke nødvendigvis er ensbetydende med å være lykkelig eller fri for psykiske problemer.

6.3.3 Hvordan kan skolen bidra til å forebygge kroppspress?

Gjennom det tverrfaglige temaet *folkehelse og livsmestring* skal skolen gi elevene kompetanse som fremmer god psykisk og fysisk helse (Utdanningsdirektoratet, 2020). Temaet har kun vært på læreplanen siden 2020, og er derfor relativt ferskt for lærerne. Likevel har alle fire tatt temaet i bruk i sine respektive fag. For å hjelpe leseren, har jeg valgt å bryte ned hovedtemaet i kategorier, slik at lesingen blir mer oversiktlig.

6.3.3.1 Slik arbeider vi

I intervjuet knytter jeg *folkehelse og livsmestring* opp mot kroppspress, og A forteller om hvordan hun jobber med dette i sine fag:

«Vi jobber med sammensatte tekster. Og da drar vi ofte frem, typ bloggere, eller reklametekster. (...) fokusere mer på teksten og hvordan den ser ut, enn hvordan den er bygd opp.»

Sitatet indikerer at A bruker temaet i kombinasjon med kompetansemålene i faget. Dette er helt i tråd med regjeringens visjon for de tverrfaglige temaene, hvor det beskrives at «målene for hva elevene skal lære innenfor temaene, uttrykkes i kompetansemål for fag der det er relevant» (Kunnskapsdepartementet, 2017).

I likhet med A, knytter også S kompetansemål og temaet opp mot hverandre:

«vi jobber litt med retorikk, påvirkning, hva dette innebærer, reklamer.. Også går vi inn i influencernes verden, og elevene skal følge dem med et kritisk blikk. Og det å lære dem å være kritiske (...).

Hen viser så til norskfaget og forteller at de her leser ulike tekster, som har en fremstilling elevene kan kjenne seg igjen i, for deretter å analysere disse. Hen legger deretter til at de viderefører oppgavene til samfunnsfag, slik at arbeidet blir tverrfaglig:

«De skal følge en influencer på sosiale medier, og undersøke. Så er det oppgaver rundt det. Vi kjører reklame-biten i Norsk, med litt tekster og den retoriske delen, også er det mer det kritiske blikket som vi tar i samfunnsfaget. Og det pleier å være gøy. Det er noen som blir sånn «åh, er det ikke ekte?».

S trekker inn mange viktige punkter som de jobber tverrfaglig med i norsk og samfunnsfag. Læring skal blant annet fremmes gjennom elevenes motivasjon (Kunnskapsdepartementet, 2017), hvilket S indikerer at hun gjør ved å implementere tekster som elevene kan kjenne seg igjen i. Gjennom bruken av sosiale medier, trekker hun også inn digitale ferdigheter, som er en av fem ferdigheter som elevene skal utvikle gjennom hele opplæringsløpet (Kunnskapsdepartementet, 2017).

I kroppsøving, som er et mer praktisk fag, har de en annen tilnærming til temaet. 4 viser til viktigheten av faget sett i et folkehelse-perspektiv. Hen trekker frem begrepet *bevegelsesglede*, og forteller at hen bruker flere forskjellige aktiviteter, med mål om at elevene skal ha det mor, og bli glade i å bevege seg. Men, 4 legger også vekt på bevisstgjøring hos elevene:

«Og så stopper vi opp av og til og prater litt i forhold til at vi er forskjellige. Og da fungerer vi også forskjellig. Hvis du er tynn og løper, så løper du kanskje litt fortere enn en som er større, men den som er større, er kanskje flinkere i bryting eller lignende aktiviteter. (...) Og helt spesifikt i forhold til kroppspress, så vises det veldig tydelig, når vi ser utover en forsamling med elever og relaterer det i forhold til aktivitet og sånn. Så ser

de at vi er forskjellige. Vi er bygd forskjellig, vi er født forskjellig, og vi reagerer forskjellig på trening».

Sitatet til 4 indikerer at hen bevisst jobber med å inkludere temaet *folkehelse og livsmestring* i sin undervisning. Hen trekker frem viktige poenger rundt at vi alle er forskjellige, og peker på de positive aspektene rundt dette. Hen nevner også begrepet *bevegelsesglede*, et begrep som utdanningsdirektoratet fremhever som en sentral verdi og relevans i kroppsøvningsfaget (Utdanningsdirektoratet, 2020).

6.3.3.2 Kosthold og bevegelse

Flere funn fra intervjuene viser at når det reflekteres rundt *folkehelse og livsmestring*, er alle fire lærerne innom temaer som omhandler kosthold og/eller bevegelse:

«Når jeg har inspeksjon, så spør jeg alltid mine elever: «har du spist?», bare sånn på generell basis. Og jeg vet at noen av dem synes at det er ubehagelig, men det er med vilje, for å liksom, har du faktisk spist noe? Og da snakker vi jo om det, at de er i en vekstperiode, og at de vokser mye, og at det er viktig å få i seg mat».

Sitatet indikerer at A erfarer at hennes elever hopper over måltider. At enkelte elever har et problematisk forhold til mat, er hen også inne på tidligere i intervjuet. Hen ønsker derfor å bevisstgjøre elevene på viktigheten av å spise, og betydningen av å få i seg nok næring. L er også opptatt av dette, og ønsker å gi elevene kunnskap om hvilke matvarer elevene bør velge, basert på hva kroppen trenger, og hva kroppen ikke trenger mye av. I forlengelse av dette, snakker hen ofte om relevansen av bevegelse:

«(...) Vi prater om dette med å være i aktivitet. Som er viktig for kroppen. At helsedirektoratet har en anbefaling om hvor mye aktivitet de skal være i, og at mange er ikke i like mye aktivitet. Det kan fort være en gymtime hvor nesten ingen har vært i aktivitet, fordi de ikke har prøvd. Mens noen er veldig aktive».

Her trekker L inn bevegelse, og knytter dette opp mot helsedirektoratets anbefalinger. Sitatet gir uttrykk for at mange elever kanskje ikke oppnår denne anbefalingen, mens andre gjør det. Anbefalingene til helsedirektoratet kan knyttes opp mot Folkehelseloven (2012), som blant annet tar for seg forebygging av sykdom og lidelser. A kan fortelle at dette er et tema hun snakker med elevene sine om, og knytter det samtidig opp mot kroppen, i positiv forstand:

(...) man kommer jo inn på dette med livsstilssykdommer. Som hva ser man i Norge i dag? (...) Sammenligner med andre land. (...) det å mestre ting, og ha fokus på god helse. Det at du har god helse, betyr ikke nødvendigvis at du ser ut på en viss måte. Og det å huske at alle ser forskjellige ut. Noen er store, noen er små, noen er breie, noen er mindre (...).».

Selv om kosthold og bevegelse ikke kommer overraskende på, så er de likevel viktige å få med. Gjennom temaet *folkehelse og livsmestring* skal elevene gis kunnskap om hva som kan fremme god psykisk og fysisk helse (Kunnskapsdepartementet, 2017). Kosthold og bevegelse er to svært relevante komponenter for å kunne fremme denne kunnskapen, både i enkeltfag, og på tvers av fag.

6.3.3.3 *Vi må tørre å prate om det*

For å komme enda tettere på forskningsspørsmål nr. 2, spør jeg lærerne konkret om hvordan de ønsker å bruke *folkehelse og livsmestring* forebyggende mot kroppspress i sin undervisning. Alle har vært innom temaet, men det er to interessante faktorer som spesielt trekkes frem. Disse momentene handler om åpenhet, og at elevene må styrkes i å bli tryggere på seg selv:

«Slutte å ikke tørre å prate om tabu belagte temaer. Psykisk helse, det må vi prate mer om. (...) prate litt friere rundt det, for når man gjør det, så kommer de og spør om det de lurert på. (...) skape et rom hvor de kan komme og spørre om det de lurert på. Om det så er de rareste ting i verden, så får de i hvert fall svar.» (S)

I sitatet peker S på viktigheten av å kunne snakke åpent om alle mulige temaer, og ytrer et ønske om at skolen skal prioritere psykisk helse. Hun treffer spikeren på hodet, og er inne på nettopp det som dannet grunnlaget for at *folkehelse og livsmestring* ble et overordnet tema i skolen; nemlig det at skolen bør være en sentral arena for opplæring innenfor psykisk helse (Bjørndal & Bergan, 2020). I forlengelse av uttalte kommer 4 inn på hvordan skolen kan hjelpe elevene å styrke deres psykiske helse:

«Det er altså å trene. Trene på å stå i vanskelige situasjoner. Eksponere dem for det. Pushe de på å stå i det.»

Hen forklarer videre at hensikten med dette er å fremme elevenes mestringsfølelse, og styrke selvtilliten og selvfølelsen deres. Deretter poengteres viktigheten av å ha en dialog om situasjonen i etterkant:

«Hvordan var dette her? Hva har du lært av det? Er du fornøyd med at du turte det? De aller fleste, når du pusher dem litt på å stå i noe vanskelig, så vokser de litt på det.»

4 er med dette inne på temaet *livsmestring* og beskriver en praktisering av flere av ferdighetene WHO mener må til for å kunne mestre sitt eget liv (Bjørndal & Bergan, 2020). Også S tar opp dette under intervjuet, og forteller om elevenes behov for å øve på ukomfortable situasjoner, selv om det kan føles skremmende. Et annet viktig poeng S trekker frem, er å møte elevene på deres nivå, og bruke eksempler som de kan kjenne seg igjen i. For eksempel gjennom videoer fra TikTok⁷:

«(...) OK hva synes dere om dette? Så vi kan ha en liten mini-debatt på det som befinner seg ute på sosiale medier. (...) jeg tenkte på dere da jeg så denne videoen i går. Hva mener dere om dette? Hva er deres tanker her? Ja. Bevisstgjøre det litt.»

⁷ Et sosialt nettverk der brukerne kan dele korte videoer.

Hen avslutter med at denne typen debatter engasjerer elevene, og indikerer at dette er en metode de trives å arbeide med.

6.3.3.4 *Utfordringer*

Når jeg snakker med lærerne om temaet *folkehelse og livsmestring*, kommer det frem at selv om alle fire har begynt å ta i bruk temaet i sin undervisning, så byr det også på ulike utfordringer. Læreplanens overordnede del består av tre tverrfaglige temaer, hvor alle skal bidra til at elevene oppnår forståelse og ser sammenhenger på tvers av fag (Kunnskapsdepartementet, 2017). Å jobbe tverrfaglig, krever å kunne samarbeide med andre lærere. L forteller at dette kan være utfordrende:

«Men, det er noe med det at det må planlegges så mye mer hvis det skal gå tverrfaglig (...). Å skulle samarbeide mange om sånne ting, det krever mye mer. Og det rekker man ikke i like stor grad, selv om det kanskje kunne vært nyttig for elevene. (...) fokuset skifter hele veien. (...) Og så rekker vi aldri å fokusere på alle de områdene vi burde ha fokusert på, så noe glipper. Vi klarer ikke nok.»

Sitatet til L indikerer at hun synes det er vanskelig å få til et samarbeid på tvers av fag, spesielt på grunn av tidspresset hun opplever. Videre poengterer hun at mangelen på tid resulterer i en litt for rask fokus-endring, og at elevene derfor kan gå glipp av nyttig læring. L er ikke alene om å kjenne på presset, også A opplever dette som utfordrende. Hen kan fortelle at de jobber mer tverrfaglig nå enn tidligere, men uttrykker at det burde være tilrettelagt for enda mer. Igjen kommer tidspress frem som en indikator på hvorfor de ikke får arbeidet så mye som ønskelig med temaet:

«(...) det er vanvittig tidkrevende. (...) men vi gjør det kanskje ikke på den måten det egentlig er tenkt, fordi det tar så mye tid å få til. Selv om det absolutt er verdt det.»

A forteller ikke bare om mangel på tid, men hun stiller også spørsmål til hvorvidt de tolker den overordnede delen «riktig». Dette kan indikere at hen ikke har fått noen

spesifikke føringer for hvordan, og i hvilken grad, temaene skal inkluderes i undervisningen.

Et annet interessant funn, er at enkelte av lærerne trekker frem utfordringene ved at skolen alene ikke er nok, og at det må andre instanser til:

«(...) Vi vet i forhold til unge, så har det bare blitt flere med psykiske problemer. Ikke bare dette med kroppspress, men sånn generelt sett. (...) Det skal mye til før vi greier å snu det. Du har påvirkning fra sosiale medier, fra andre medier, fra foreldre hjemme, fra venner. Og så skal vi være en slags motpol. Vi blir en veldig liten faktor i det store bildet. (...) jeg tror det må jobbes på mange fronter. Skolen er en faktor, også er det selvfølgelig foreldrene. Også er det på politisk nivå. De kan vedta ting som gjør at du legger litt sperrer på det. Og det vil jo heller aldri fjerne kroppspresset, men kanskje det kan dempe det. Det vi gjør, men det andre gjør også.» (4)

Sitatet til 4 indikerer at utfordringene rundt elevenes psykiske helse må arbeides med på flere nivåer. Hen trekker inn flere ulike faktorer og arenaer som har påvirkning på elevene. Dette er helt i tråd med det Bronfenbrenner (2005) presenterer i sin utviklingsøkologiske modell, hvor det vises til hvordan ulike systemer i samfunnet påvirker hverandre gjensidig.

6.3.4 Oppsummering av funn fra intervjuene

Gjennom intervjuene ønsket jeg å få en bredere forståelse om temaet kroppspress, med skolen som kontekst. Grunnlaget for forståelsen ble knyttet opp mot tre ulike temaer: hvilke andre faktorer som kan påvirke til kroppspress, kroppspress i skolesammenheng og hvordan skolen kan bidra til å forebygge kroppspress. Funn fra dataene viser at kommentarer fra medelever av motsatt kjønn, er en påvirkende faktor som alle fire lærerne trekker frem. Et annet funn, som alle fire forteller om, er elevenes motvilje mot å dusje, skifte, og generelt vise kropp i fagene kroppsøving og svømming. Når temaet om forebygging kommer opp, forteller lærerne om hvordan de implementerer *folkehelse og livsmestring* i sine respektive fag. Andre forebyggende

faktorer som trekkes inn er bevisstgjøring og tilegnelse av kunnskap rundt kosthold og bevegelse, åpenhet når det gjelder å prate om vanskelige temaer, og at elevene må trenes i, og øve seg på, å stå i ukomfortable situasjoner. Til slutt poengteres arbeidets ulike utfordringer, som blant annet består av tidspress og at skolen er avhengig av andre instanser for å kunne oppnå ønskede resultater.

6.4 Diskusjon – skolen som en forebyggende arena

Med utgangspunkt i forskningsspørsmål nr. 2: «*Hvordan kan norsk- og kroppsøvingsfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?»*», har jeg, gjennom intervjuer med fire lærere, opparbeidet en innsikt i; hvilke faktorer som kan påvirke til kroppspress, hvordan lærerne har implementert *folkehelse og livsmestring* i sine respektive fag, ulike tiltak som kan bidra til å forebygge kroppspress og at det er forskjellige utfordringer knyttet til temaet. I det følgende diskuteres funnene i lys av teori og relevant forskning.

6.4.1 Ordenes makt

«Har du ikke noe pent å si, så bør du la være å si det». (Ukjent)

Ord har, i større eller mindre grad, en påvirkning på oss alle, enten det er i positiv eller negativ retning. Det er hovedsakelig gjennom språket vi uttrykker oss, og hva som blir sagt, kan tolkes ulikt, avhengig av individ og kontekst. Under intervjuet kan alle fire lærere fortelle om et språkbruk, spesielt fra guttene, som de opplever som en mulig påvirkende faktor til kroppspress blant jentene. I modellen til Bronfenbrenner (2005), sees det at mikrosystemet, altså den påvirkningskraften som ligger nærmest individet, blant annet viser til skole, venner og bekjente. Dermed er det nærliggende å tro at guttenes sleivete kommentarer har en viss påvirkning på medelevene, og kanskje spesielt jentene. Dette fordi kommentarene ofte dreier seg om kropp og utseende, hva guttene liker, og hva de ikke liker. A forteller at dette ofte kommer til uttrykk dersom hun viser elevene bilder av kvinnelige influencere: *«Gutta! De kommenterer med en gang, spesielt på puppene»*. For unge jenter, som kanskje allerede er usikre på egen

kropp, kan kommentarene sees på som en trigger til å begynne å sammenligne seg med disse kvinnene de ser i sosiale medier. Aalen og Iversen (2021), forteller om hvordan denne bevisste, eller ubevisste, sammenligningen av seg selv målt opp mot andre, kan gå negativt utover humør og selvtillit, som igjen kan lede til psykiske problemer. På den andre siden, forteller både L og 4 om at selv om guttenes kommentarer viser til hvordan de tilsynelatende ønsker at jenter skal se ut, så stemmer ikke nødvendigvis dette. De snakker om at jentenes antakelser i stor grad baserer seg på kommentarene som blir slengt ut, og at det beklageligvis ofte ikke kommer frem at guttene kanskje ikke er like opptatte av utseende som de gir uttrykk for. I lys av dette, kan det synes som en utfordring å få jentene til å forstå at det ikke nødvendigvis er det sosiale medier fremstiller som idealkroppen, som er det guttene bryr seg om. Her må det kanskje en bevisstgjøring rundt influencere og deres fremstilling av seg selv til. Tidligere forskning viser til at elever som fikk hjelp til å utvikle et kritisk blikk på influencers fremstilling av kropp og utseende, så på innleggene med nye øyne. Dette viser at elever har behov for veiledning i mediekulturen, slik at de blir bevisst den påvirkningen de utsettes for (Elvebakk et. al, 2018).

6.4.2 What you see is what you get?

Forrige kapittel ble avsluttet med en indikator om at elevene trenger veiledning og bevisstgjøring i mediekulturen. Ut ifra det S forteller under intervjuet, indikeres det at skolen allerede har begynt å ta tak i dette. Hen forteller hvordan hen i sin undervisning tar utgangspunkt i temaet *folkehelse og livsmestring*, og bruker ulike fags kompetansemål til å jobbe tverrfaglig med kritisk tenking, og å rette et kritisk blikk mot sosiale medier og influencere. Elevene skal blant annet følge en influencer i sosiale medier, gjøre undersøkelser og løse oppgaver knyttet opp til ulike temaer. En av oppgavene handler om å rette et kritisk blikk mot bildene influencerne legger ut, og S forteller om flere elevers overraskelse over at bildene er retusjert. Perloff (2014) peker på at retusjering av bilder i sosiale medier er svært vanlig, både blant kjente og mindre kjente personer, og hvorvidt elevene er klare over det eller ikke varierer. L har snakket med sine elever om retusjering av bilder, og at det man ser i sosiale medier ikke nødvendigvis er realiteten. Hennes opplevelse er at elevene er klare over dette, men at

de likevel blir påvirket som følge av at de ikke klarer å skille retusjerte bilder, fra de som ikke er retusjerte. Dette bygger oppunder elevenes behov for veiledning og bevisstgjøring i mediekulturen. På den andre siden, bør det også sees på i hvor stor grad elevene bør bevisstgjøres på retusjerte bilder. For selv om selv om forskning viser at det å sammenligne seg selv med «vanlige» personer har en større negativ effekt på selvfølelsen enn å sammenligne seg med «uoppnåelige» kjendiser, så har bilder som er merket med at de er retusjerte også en negativ påvirkning hos mottakeren. Dette fordi mottakeren opplever at når selv «vanlige» personer, som mottakeren anser som idealer, må retusjere utseendet, så er den selv enda lenger unna (Aalen & Iversen, 2021).

6.4.3 Jeg vil skjule kroppen min, men jeg vil likevel vise den frem

En økende trend om dårlig kroppsoppfatning og lavt selvbilde blant unge jenter, kan sees i sammenheng med et flertall som ikke vil dusje og dropper å skifte i forbindelse med fagene svømming og kroppsøving (Bjørnebekk, 2015). Funn fra min forskning (kap. 5.3.2) viser at kroppsøvingslærerne opplever denne utfordringen. Elevene deres bruker ulike grunnlag for hvorfor de ikke vil vise kroppene sine. Noen skylder på frykten for å bli tatt bilde av, noen føler at de skiller seg ut, mens andre føler seg ukomfortable av tanken på at de sammenlignes med andre. Det som er interessant i denne sammenhengen, er at selv om elevene ikke vil vise seg frem på skolen, så gir de samtidig uttrykk for at dette ikke er noe problem på stranden. Det er ingen av lærerne som har noe konkret svar på hvorfor det er slik, men de spekulerer i at de kan skyldes frykten for å skille seg ut, press fra medelever eller at jentene er ubekvemme ovenfor det motsatte kjønn. I kontrast til denne uviljen mot å vise seg frem i badetøy, går flere av jentene i det lærerne beskriver som «utfordrende antrekk» på skolen. Det er ikke uvanlig med magetopper og dype utringinger. Antrekket komplementeres gjerne med store mengder sminke, falske vipper og falske negler. Det uttales at det gjelder selvsagt ikke alle elevene, men mange, og det vises til at dette er med på å påvirke medelevene. Inntrykket er at flere blir misunnelige og tenker at de skulle sett slik ut, at de sammenligner seg, og at de føler seg annerledes. Å sammenligne seg med andre er en tendens de aller fleste mennesker har (Aalen & Iversen, 2021), men det mange av elevene kanskje glemmer, er at den personen de sammenligner seg med ikke

nødvendigvis er fornøyde med egen kropp, selv om de kler seg på en viss måte. Spesielt 4 kommer inn på temaet at hvordan elevene fremstiller seg, ikke nødvendigvis henger sammen med hvordan de føler seg. Hen forsøker å arbeide forebyggende gjennom kroppsøvingsfaget ved å bevisstgjøre elevene på fordelene ved at vi alle er forskjellige. At ulike kropper har ulike fordeler innenfor ulike aktiviteter. Dette snakker hen mye om med elevene, og i den praktiske delen av faget presenteres et så vidt spekter av aktiviteter, at alle skal oppleve noe de mestrer. Å arbeide med elevene på denne måten, og bidra til at de føler mestring, kan igjen lede til økt bevegelsesglede. At bevegelse har en positiv effekt på den psykiske helsen, støttes av utallige forskningsrapporter, og det er derfor noe skolen i stor grad bør prioritere.

6.4.4 Kosthold og bevegelse

At kosthold og bevegelse er to sentrale faktorer som påvirker helsen, er allmenn kunnskap. Hva vi spiser, og i hvilken grad vi beveger oss påvirker helsen i positiv eller negativ retning. Denne overordnede kunnskapen innehar de aller fleste elever, men de må tilegnes en mer detaljert kunnskap om hvordan de kan få til dette i praksis. Innsamlingen av data viser at alle fire lærerne er bevisste på dette i sin undervisning, og de snakker mye rundt dette temaet i forlengelse av skolen som en forebyggende faktor. Flere av informantene uttrykker bekymring rundt elevenes anstrengte forhold til mat, og A forteller at hun, når hun har inspeksjon, alltid spør elevene om de har spist, og at hun snakker mye om kosthold og hvor viktig det er å få i seg mat, og hvilke matvarer som er bra for kroppen og hvilke som ikke er det. Å gi elevene kunnskap om sammenhenger mellom kosthold og helse, tas spesifikt opp i Ik20, gjennom faget mat og helse. Knyttet faget opp mot *folkehelse og livsmestring*, beskrives blant annet følgende:

«I faget mat og helse handler det tverrfaglige temaet folkehelse og livsmestring om å gi elevene kunnskap om matvarer og matvaner som gir grunnlag for god helse. Gjennom å planlegge og lage mat og måltider skal elevene få god innsikt i de nasjonale kostrådene. Faget skal bidra til å fremme folkehelsen og forebygge livsstilssykdommer.

(Utdanningsdirektoratet, 2020)

Selv om dette faget ikke er direkte knyttet til oppgavens forskningsspørsmål, er det likevel verdt å nevne, grunnet dets relevans i arbeidet mot å forebygge kroppspress. Skolen må være en veileder og en motpol til all informasjonen elevene får om kosthold og helse gjennom sosiale medier. Det er ikke uvanlig at det her legges ut hva en person, med idealkroppen, spiser i løpet av en dag, hvilke matvarer man kan spise, hvilke matvarer man ikke kan spise, hvor mye eller hvor lite man bør spise etc. Ofte spriker denne informasjonen i ulike retninger, og faren er at mottakeren velger enkeltelementer fra flere områder, og ender opp med et resultat som i verste fall er skadelig. For å kunne være denne motpolen og veilederen kan skolen innføre et helsefremmende tiltak som tar utgangspunkt i helsefremmende skolepolitikk. Dette kan for eksempel være å tilby elevene sunn og næringsrik mat og fjerne mat som øker sykdomsrisiko. Et slikt tiltak kan være effektivt, men det krever at både elever, foreldre, lærere og skoleledelsen er involvert (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 27).

Bevegelse ble innledningsvis presentert som en av to sentrale faktorer som påvirker helsen. Funn fra tidligere forskning (Eriksen & Walseth, 2021) viser at unge jenter i dag hovedsakelig trener for å holde vekten nede og oppnå idealkroppen. Dette stemmer overens inntrykket lærerne har når det kommer til deres elever og trening. A har inntrykk av at hens elever synes styrketrening er kjedelig, men at elevene likevel utfører det fordi «(...) alle andre gjør det. Det er det ser på sosiale medier. Da blir de seende så fine ut». 4 kan fortelle om elever som kommer til hen og spør om hvordan de kan få større rumpe eller sixpack. Det er tydelig at idealkroppen og sosiale medier danner grunnlaget for typen bevegelse elevene fokuserer på, heller enn helseaspektet. Som lærer dras man her i begge retninger. Man ønsker at elevene skal være i aktivitet, men samtidig ønsker man ikke at det risikerer å bli en besettelse. Lærerne jeg intervjuer, forteller at de forsøker å løse dette ved å knytte aktivitet opp mot begrepet *bevegelsesglede*. Begrepet er sentralt i kroppsøvfingsfaget, og det skal blant annet «bidra til at elevene utvikler kompetanse om trening, livsstil og helse og erfarer hva egen innsats betyr for å oppnå mål.» (Utdanningsdirektoratet, 2020). Elevene får prøve seg på et bredt spekter aktiviteter, og målet er at alle skal finne noe de mestrer. Å arbeide med elevene på denne måte, kan bidra positivt på flere måter. Blant annet kan ulike

aktiviteter aktivisere flere elever, elevene opplever mestring (kan knyttes opp mot *livsmestring*), og elevene kan oppdage at bevegelse kan være morsomt og lystbetont. Å få elevene til å bevege seg fordi det er lystbetont og mestringsdrevet, vil kunne bidra til livslang bevegelsesglede, noe som også er et av målene til kroppsøvningsfaget. Men, selv om faget skulle få til dette, så tror jeg at det i større grad vil gagne de mindre aktive elevene, heller enn de som allerede er aktive fordi de ønsker å se ut på en viss måte. Man kan kanskje lede dem i retning mot en aktivitet som utføres fordi den er lystbetont, men når det gjelder elever som spør om råd om styrketrening, tror jeg at den beste løsningen er å hjelpe og veilede dem. Da vet man at de får korrekt informasjon, og man kan kanskje forhindre at elevene forsvinner i mylderet av råd og tips fra sosiale medier.

6.4.5 De gode samtalene

«Sånn som i skolen da. Så vet vi i forhold til unge, så har det bare blitt flere og flere med psykiske problemer. Ikke bare dette med kroppspress, men sånn generelt sett. Det virker som om de har blitt mer tandre og skjøre» (4)

I tråd med forskningen til Ungdata (Bakken, 2022), viser 4 til at det stadig blir flere og flere unge som sliter med psykiske plager. Ungdata (Bakken, 2022) opplyser om at i overkant av hver fjerde jente i 10. klasse har et høyt nivå av depressive symptomer. 4 uttaler at det virker som om ungdommen har blitt mer tandre og skjøre. Dette er jeg noe uenig i. Jeg tror at den økende trenden kan knyttes opp mot dagens samfunn og dets forventninger til ungdommen. Bakken et. al (2021) sin forskning viser til at ungdommen i dag er mye mer preget av identitet og individualisering. Sett i lys av samfunnets forventninger, tolker jeg det dit at ungdommen opplever et økt press knyttet opp til individuelle prestasjoner og selvrealisering, for eksempel gjennom gode karakterer og oppnåelse av kroppsidealet. I tillegg opplever jeg at dagens samfunn har en større aksept og åpenhet rundt psykiske plager, og jeg tror at det snakkes mye mer om dette i dag, enn tidligere. Disse to faktorene lagt sammen, kan være en bidragsyter til den økende trenden rundt psykiske plager.

Til tross for mitt inntrykk av at samfunnet generelt nå er mer åpne rundt psykiske plager, så indikerer lærerne at dette ikke nødvendigvis viser seg gjeldene i skolen. I læreplanens beskrivelse av temaet *folkehelse og livsmestring* trekkes blant annet psykisk helse og seksualitet og kjønn frem som aktuelle områder. Et interessant funn er at under intervjuet kommer det frem at S indikerer at disse temaene snakkes det lite eller ingenting om, at skolen ikke tør å ta opp tabubelagte temaer, og at seksualundervisningen har et stort forbedringspotensial. Hen mener at psykisk helse må prates mer om, og savner muligheten til å ha åpne samtaler med elevene. Det gis inntrykk av at hen mener at gode samtaler med elevene, både alene og i fellesskap, vil kunne bidra som et forebyggende tiltak, fordi det kan hjelpe til med å styrke elevenes psykiske helse.

En annen strategi lærerne snakker om i forbindelse med å styrke elevenes psykiske helse, handler om det Bjørndal & Bergan (2020) omtaler som problemfokuseret mestring (kap. 2.4.3). Felles for alle fire er at de trekker inn det faktum at elevene må utfordres, og at de må trene på situasjoner som kan føles ubehagelige der og da, men som i ettertid kan bidra til mestringsfølelse. Igjen dukker temaet om åpenhet og å kunne snakke med hverandre opp, både som en diskusjon i forlengelse av utfordringen, men også som bevisstgjøring rundt bilder og videoer fra sosiale medier. Det er tydelig at å samtale med elevene er viktig for alle fire lærerne, noe jeg stiller meg bak. Ikke bare trekker WHO frem kommunikasjon og relasjonskompetanse som en ferdighet som skal til for å kunne mestre tilværelsen, men jeg tror at det å slippe elevene til og skape gode diskusjoner i klasserommet, eller la dem komme til deg dersom de har behov for det, kan virke positivt inn på psyken. I temaet *folkehelse og livsmestring* nevnes mellommenneskelige relasjoner som et bidrag til elevenes læring (Kunnskapsdepartementet, 2017). Lærer-elev-relasjonen kan her løftes frem som en fremtredende medvirker. Å skape gode relasjoner med elevene, bygge trygge rammer, og hjelpe dem med sosial og emosjonell kompetanse, er et stort og viktig bidrag for elevenes psykiske helse og faglige utvikling (Bjørndal & Bergan, 2020, s. 60-61).

6.4.6 Det ser bra ut på papiret, men...

Under samtalene med lærerne, gir alle fire inntrykk av at de mener temaet *folkehelse og livsmestring* er både viktig og relevant i skolesammenheng, men alle fire opplever også ulike utfordringer knyttet til å ta det i bruk. Mangel på tid er den mest fremtredende utfordringen, og alle fire lærerne nevner dette. Ifølge kunnskapsdepartementet skal de tverrfaglige temaene blant annet bidra til at elevene skal se sammenhenger på tvers av fag, og målene for hva elevene skal lære uttrykkes i kompetansemålene (Kunnskapsdepartementet, 2017). *Folkehelse og livsmestring* er ett av tre tverrfaglige temaer som skal bakes inn i undervisningen, og lærerne opplever gnisninger når det skal arbeides på tvers av de ulike fagene. De forteller om tidkrevende planlegging når det skal jobbes på tvers av fag, både i forhold til at de overordnede temaene må passe inn i fagenes ulike temaer, og at det er utfordrende å få det til å klaffe med andre læreres tidsskjemaer. Det uttrykkes frustrasjon over at man ikke rekker å gå nok i dybden på de ulike temaene, og at forholdene mellom områder som burde gås igjennom og tiden til rådighet ikke utfyller hverandre. Som lærer har man flere instanser å forholde seg til, og man blir veiledet av læreplaner og kompetansemål (Utdanningsdirektoratet, 2020). Imidlertid kan det stilles spørsmål ved i hvilken grad skolen har gitt lærerne den kunnskapen de trenger i forbindelse med de nye læreplanene. Dette kommer spesielt til uttrykk gjennom A sitt sitat, hvor hun stiller spørsmål ved hvorvidt de bruker de overordnede temaene slik de er tenkt, basert på tidspresset de opplever. I hvor stor grad dette gjelder for skoleverket generelt er min forskning for snever til å gi noe svar på, men kanskje er det en indikator på at lærere bør få en enda bedre rettesnor på hvordan de kan innlemme de tverrfaglige temaene i sin undervisning.

I en presset skolehverdag hvor det gis uttrykk for at tiden ikke strekker til, fortelles det også om en følelse av å selv ikke strekke til, spesielt når det gjelder forebyggende arbeid mot kroppspress, og arbeid med psykisk helse generelt sett. Selv om skolen er en arena hvor unge tilbringer mest av sin våkne tid, og derfor anses som en viktig faktor (Bjørndal & Bergan, 2020), så oppleves totalen av skolens grunnopplæring som krevende. Lærerne trekker frem ulike krav som stilles fra skole, kommune og stat, og hvor utfordrende de synes det er å kunne tilfredsstille på alle felt. 4 mener at det er så

mange andre områder som påvirker ungdommen at skolen blir en liten faktor i det store bildet. Jeg mener at 4 har et viktig poeng. Ses det på Bronfenbrenners (2005) utviklingsøkologiske modell, så viser denne hvordan de ulike systemene påvirker hverandre. Et relevant eksempel i denne oppgaven vil være å sette unge jenter i kjernen, og se på de ulike nivåene med kroppspress i fokus. På mikronivå er blant annet familie, medelever og venner påvirkere (Bjørndal & Bergan, 2020). Som tidligere nevnt, oppleves det at jentene lar seg påvirke av kommentarer fra gutter, samt medelevers utseende. Skolen kommer inn på mesonivået (Bjørndal & Bergan, 2020), og kan være en bidragsyter til forebyggende arbeid, blant annet gjennom samarbeid med hjemmet. De to nevnte systemene påvirker jentene direkte. Beveger vi oss ut til eksosystemet og makrosystemet, vil ikke disse påvirke direkte, men de vil likevel kunne ha indirekte konsekvenser. Massemedier, og da også sosiale medier, er knyttet til disse systemene (Bjørndal & Bergan, 2020). Influencerens fremstilling av seg selv kan påvirke jentene, bevisst eller ubevisst, i retning av følt kroppspress (Aalen & Iversen, 2021). Det er også på disse nivåene hvor andre bidragsytere kan komme inn og bistå skolen i arbeidet mot å forebygge kroppspress.

4 uttaler videre at temaet må løftes opp på politisk nivå, og at dette kan bidra til å legge en demper på kroppspresset. Hen stiller seg dog kritisk til at det vil bli mulig å fjerne presset helt, noe jeg er enig i. Jeg tror at det alltid vil være der, men klarer man å få med seg flere instanser, for eksempel helsepersonell som kan bidra med kunnskap om temaet til både lærere og elever, at regjeringen kan sette inn tiltak som begrenser unges tilgang til sosiale medier, eller at skolen får en helsesøster som kan være tilgjengelig for elevene til enhver tid, da kan det hende at den negative trenden rundt unges psykiske helse (Bakken, 2022) kunne endret retning. Imidlertid vil nok en slik løsning være vanskelig å gjennomføre i praksis, spesielt med tanke på det økonomiske aspektet. Jeg stiller meg likevel undrene til Regjeringen og deres, slik jeg opplever det, nedprioritering av de unges psykiske helse. På den ene siden ønsker de at skolen skal bidra til en livslang dannelsesprosess, og danne gode samfunnsborgere som kan medvirke i samfunnet resten av livet (Kunnskapsdepartementet, 2017), men på den andre siden knipes det igjen på midler som kan subsidiere dette (Bjørndal & Bergan, 2020).

7 Oppsummering og avsluttende kommentar

Gjennom egen analyse og intervju med lærere belyser oppgaven sosiale medier, spesielt kvinnelige influencere, og deres bidrag til kroppspress blant unge jenter, samt hvordan skolen kan arbeide forebyggende mot dette presset. Analysen av innleggene fra Instagram viser at lettkledde idealkropper ofte står sentralt, uavhengig av bildets kontekst. Analysen, knyttet opp mot lærernes uttalelser, peker i den retning at sosiale medier har en stor påvirkning, både på unge jenters psykiske og fysiske helse, noe som kommer til uttrykk gjennom misnøye med egen kropp, anstrengt forhold til mat og i treningssammenheng. Også i skolen kommer jentenes usikkerhet rundt egen kropp til uttrykk, blant annet gjennom motvilje, og tidvis nektelse, av å bruke badetøy, dusje eller skifte i fagene svømming og kroppsøving. I tillegg kommer det frem at kommentarer fra guttene, og en utfordrende klesstil blant medelevene, bidrar til usikkerhet og misoppfatninger rundt egen kropp. Når jeg spør lærerne om hvordan de, gjennom det overordnede temaet *folkehelse og livsmestring*, kan arbeide forebyggende mot kroppspress vises det blant annet til tverrfaglig arbeid med sosiale medier som tema, bevisstgjørende samtaler og diskusjoner med elevene, samt et bredt spekter av ulike fysiske aktiviteter, slik at alle kan oppleve mestringsfølelse. Lærerne gir inntrykk av at de er positivt innstilt til *folkehelse og livsmestring* som et overordnet tema i skolen, og alle fire har tatt det i bruk i sin undervisning. På den andre siden uttrykkes det at de fortsatt savner åpenhet i skolen, og at psykisk helse ikke blir nok prioritert. Lærerne savner mer tid og bistand fra andre instanser.

Unge jenters psykiske helse er et stort og komplekst tema, som i de senere årene har utviklet seg i negativ retning (Bakken, 2022). Denne studien belyser en liten del av hva som bidrar til kroppspress, men sett i kontekst er dette bare en brøkdel av all eksponering unge jenter utsettes for. Likevel er det viktig å gi et innblikk i hva jentene ser når de scroller seg gjennom sosiale medier. For å kunne forebygge problemet, må man også ha kunnskap om hva som forårsaker det. Studien bidrar til dette, både gjennom analysene, men den viser også hvordan skolehverdagen og medeleverer kan påvirke. Studien viser at skolen er et sentralt bidrag til forebygging, men også at skolen alene ikke er nok. Det må flere instanser til, og vi må få med oss resten av samfunnet, fra de aller nærmeste til helt opp på politisk nivå. Å fjerne presset helt, vil vi nok aldri

klare, men gjennom gjensidig samarbeid, så kan vi kanskje i fellesskap klare å snu den negative trenden?

8 Litteratur

Aalen, I. & Iversen, M. H. (2021), *Sosiale medier* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Abstrakt forlag AS.

Andersen, H., Brante, T. & Korsnes, O. (1997). *Sosiologisk leksikon*. Universitetsforlaget AS.

Bakken, A. (2022). *Ungdata 2022. Nasjonale resultater* (NOVA rapport 5/22). Oslo: NOVA, OsloMet. <https://oda.oslomet.no/oda-xmlui/bitstream/handle/11250/3011548/NOVA-rapport-5-2022.pdf?sequence=5>

Bakken, A. Hegna, K. & Sletten, M. A. (2021). Offline, online. Digitale ungdomsliv gjennom tre tiår. I G. Ødegård & W. Pedersen (Red), *UNGDOMMEN* (Kap. 2, s. 29-61). Cappelen Damm Akademisk. <https://doi.org/10.23865/noasp.142.ch2>

Berger, P. L. & Luckmann, T. (2011). *Den samfunnskapte virkelighet* (5. utg.). Fagbokforlaget AS.

Bjørndal, K. & Bergan, V. (2020). *Skape rom for folkehelse og livsmestring i skole og lærerutdanningen*. Universitetsforlaget.

Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledt i dusjen: Om ungdom og kroppspress*. Spartacus Forlag AS.

Bronfenbrenner (2005). *Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell*. Utdanningsforbundet. <https://utdanningsforskning.no/artikler/2015/teoretiske-perspektiver-pa-trivsel/>

Det Norske Akademi for Språk og Litteratur (2023). *Det Norske Akademis ordbok*. <https://naob.no/ordbok/influencer>

Engelsrud, G. (2010). *Hva er kropp?* (2. utg.). Universitetsforlaget.

Eriksen, I. M. & Walseth, K. (2021). Med kropp som prosjekt. I G. Ødegård & W. Pedersen (Red), *UNGDOMMEN* (Kap. 7, s. 153-172). Cappelen Damm Akademisk.
<https://doi.org/10.23865/noasp.142.ch7>

Hitching, T. R., Nilsen, A. B., Veum, A. (2011). *Diskursanalyse i praksis*. Høyskoleforlaget.

Kunnskapsdepartementet (2017). *Overordnet del – verdier og prinsipper for grunnopplæringen*. Fastsatt som forskrift ved kongelig resolusjon/Fastsatt ved forskrift. Læreplanverket for Kunnskapsløftet 2020.
<https://www.regjeringen.no/contentassets/37f2f7e1850046a0a3f676fd45851384/overordnet-del---verdier-og-prinsipper-for-grunnoppleringen.pdf>

Madsen, O. J. (2020). *Livsmestring på timeplanen. Rett medisin for elevene?* Spartacus Forlag AS.

Madsen, O. J. & von Soest, T. (2021). En plaget ungdomsgenerasjon? I G. Ødegård & W. Pedersen (Red), *UNGDOMMEN* (Kap. 9, s. 207-229). Cappelen Damm Akademisk.
<https://doi.org/10.23865/noasp.142.ch9>

Medietilsynet (2022, 21. september). *Barn og medier 2022*.
https://www.medietilsynet.no/globalassets/publikasjoner/barn-og-medier-undersokelser/2022/Barn_og_unges_bruk_av_sosiale_medier.pdf

Neumann, I. B. (2021). *Innføring i diskursanalyse* (2. utg.). Fagbokforlaget.

Norsk Psykologiforening. (2015). *Boken som mangler*.
<https://www.psykologforeningen.no/foreningen/aktuelt/aktuelt/krever-psykologi-i-skolen>

Nyeng, F. (2012). *Nøkkelpbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*.

Fagbokforlaget.

Schwebs, T., Ytre-Arne, B., Østbye, H. (2020). *Media i samfunnet* (8. utg.). Det Norske

Samlaget.

Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode* (4. utg.).

Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS.

Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Gyldendal Akademisk.

Utdanningsdirektoratet (2020). *Overordnet del – Folkehelse og livsmestring*. Fastsatt som forskrift. Læreplanverket for kunnskapsloftet 2020.

<https://www.udir.no/lk20/overordnet-del/prinsipper-for-laring-utvikling-og-danning/tverrfaglige-temaer/folkehelse-og-livsmestring/?lang=nob>

Tabeller

Tabell 1: Presentasjon av informanter

Tabell 2: Praktisk informasjon om rammen for intervjuet

Tabell 3: Eksempel fra kodetabell

Tabell 4: Funn fra analysen. Her vises et utdrag av faktorer som kan bidra til kroppspress.

Figurer

Figur 1: Opplevd grad av press. Opplevd grad av press fordelt på kjønn og klassetrinn

Figur 2: Bronfenbrenners utviklingsøkologiske modell (Bronfenbrenner, 2005)

Figur 3: Boken som mangler (Norsk Psykologiforening, 2015)

Figur 4: Skjermbilder av de tre innleggene fra Instagram. Øverst: Innlegg 1. I midten: Innlegg 2. Nederst: Innlegg 3

Vedlegg 1 Intervjuguide

Notatskjema for forskningsintervju

Problemstilling: Hvordan kan norsk- og kroppsøvfagsfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «Folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?

Hensikt

m/intervjuet: Hente inn data for å kunne besvare problemstillingen i master-oppgaven.

Spørsmål til informantene

Spørsmål nr. 1: Fint om du forteller litt kort om deg selv, alder, din utdanningsbakgrunn, hvor lenge du har jobbet som lærer, hvilke fag du underviser i etc.

Notater:

Spørsmål nr. 2: Hva er dine tanker rundt kroppspress hos jenter på ungdomsskolen, både generelt og på skolen du jobber på?

Notater:

Spørsmål nr. 3: Forskning viser at jenter opplever kroppspress i større grad enn gutter. Hvorfor tror du at det er slik?

Notater:

Spørsmål nr. 4: Jeg har med meg tre ulike bilder fra Instagram.

4.1 Hva er dine tanker rundt de ulike bildene, mtp. kroppspress blant unge jenter?

4.2 Slike bilder er en stor del av sosiale medier. Hvordan tror du at dette påvirker unge jenter?

4.3 Hvilke sammenhenger oppfatter dere mellom jenter som bruker sosiale medier mye, og deres relasjon til egen kropp?

Notater:

Spørsmål nr. 5: I LK20, overordnet del, inngår temaet «helse og livsmestring». I ditt fag (norsk/kroppsøving), hvilke muligheter tror du temaet har til å bidra til å forebygge kroppspress?

Notater:

Spørsmål nr. 6: Hvordan ville du ha brukt «helse og livsmestring» forebyggende mot kroppspress i din undervisning?

Notater:

Spørsmål nr. 7: Har du noe mer du ønsker å legge til?

Notater:

Ekstra notater

Takk for at du stilte til intervju! Dersom du ønsker å se igjennom det transkriberte intervjuet, send gjerne e-post til meg.

Vedlegg 2 Samtykkeerklæring

Vil du delta i forskningsprosjektet

” Unge jenter, kroppspress og skolens bidrag til forebygging”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å skaffe et innblikk i hvordan skolen, gjennom overordnet tema *folkehelse og livsmestring* kan jobbe forebyggende mot kroppspress hos unge jenter. I dette skrivet gir vi deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Formålet med prosjektet er å undersøke hvordan lærere i norsk- og kroppsøvfingsfaget kan bruke det overordnede temaet *folkehelse og livsmestring* i sine fag, for å bidra til forebygging av kroppspress. Bakgrunnen for studien er forskning som viser at stadig flere jenter føler press, spesielt kroppspress og skolepress. Videre har også Ik20 betydning for valg av tema. Denne læreplanen er relativt ny, men ikke nyere enn at den har vært i bruk en liten stund.

Forskningsspørsmålene oppgaven ønsker å svare på er:

1. På hvilken måte kan kvinnelige influencers fremstilling av seg selv på Instagram bidra til økt kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?
2. Hvordan kan norsk- og kroppsøvfingsfaget, gjennom læreplanens overordnede tema «Folkehelse og livsmestring», jobbe forebyggende mot kroppspress hos jenter på ungdomstrinnet?

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Sørøst-Norge er ansvarlig for prosjektet.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Det er ønskelig at utvalget består av norsk- og kroppsøvfingslærere på ungdomsskolen.

Hva innebærer det for deg å delta?

Hvis du velger å delta i prosjektet innebærer dette at du gjennomfører et semistrukturert intervju på 30-60 minutter. Det vil bli tatt lydopptak av intervjuet. Spørsmålene i intervjuet vil bli tilsendt på forhånd, og de vil dreie seg om kroppspress, og skolens bidrag til forebygging av dette.

Det er frivillig å delta

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

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

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

- Det er kun student, og evt. veileder som vil ha tilgang på materialet.
- For å sikre at ingen uvedkommende får tilgang til personopplysningene, lagres datamaterialet innelåst. Navn vil erstattes med koder, adskilt fra øvrige data.
- Deltakeren vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjon.

Hva skjer med personopplysningene dine når forskningsprosjektet avsluttes?

Prosjektet vil etter planen avsluttes innen 1. juni 2023. Datamaterialet vil slettes umiddelbart etter at oppgaven er godkjent, sannsynligvis innen 1. august.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Sørøst-Norge har Sikt – Kunnskapssektorens tjenesteleverandør vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Dine rettigheter

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

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

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

Ann Kristin Larsgaard ved Universitetet i Sørøst-Norge. E-post: ann.k.larsgaard@usn.no.

Vårt personvernombud: Paal Are Solberg. E-post: personvernombud@usn.no

Hvis du har spørsmål knyttet til vurderingen som er gjort av personverntjenestene fra Sikt, kan du ta kontakt via:

- Epost: personverntjenester@sikt.no eller telefon: 73 98 40 40.

Med vennlig hilsen

Prosjektansvarlig



Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet *unge jenter, kroppspress og skolens bidrag til forebygging*, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

å delta i et semistrukturert intervju med lydopptak.

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 3 Godkjenning SIKT

Referansenummer

867200

Vurderingstype

Automatisk

Dato

15.01.2023

Prosjekttittel

Kroppspresst blant jenter på ungdomsskolen

Behandlingsansvarlig institusjon

Universitetet i Sørøst-Norge / Fakultet for humaniora, idrett- og utdanningsvitenskap / Institutt for pedagogikk

Prosjektansvarlig

██████████

Student

██████████

Prosjektperiode

02.01.2023 - 01.06.2023

Kategorier personopplysninger

- Almennelinge

Lovlig grunnlag

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

Behandlingen av personopplysningene er lovlig så fremt den gjennomføres som oppgitt i meldeskjemaet. Det lovlige grunnlaget gjelder til 01.08.2023.

[Meldeskjema](#)

Grunnlag for automatisk vurdering

Meldeskjemaet har fått en automatisk vurdering. Det vil si at vurderingen er foretatt maskinelt, basert på informasjonen som er fylt inn i meldeskjemaet. Kun

behandling av personopplysninger med lav personvernulempe og risiko får automatisk vurdering. Sentrale kriterier er:

- De registrerte er over 15 år
- Behandlingen omfatter ikke særlige kategorier personopplysninger;
 - Rasemessig eller etnisk opprinnelse
 - Politisk, religiøs eller filosofisk overbevisning
 - Fagforeningsmedlemskap
 - Genetiske data
 - Biometriske data for å entydig identifisere et individ
 - Helseopplysninger
 - Seksuelle forhold eller seksuell orientering
- Behandlingen omfatter ikke opplysninger om straffedommer og lovovertridelser
- Personopplysningene skal ikke behandles utenfor EU/EØS-området, og ingen som befinner seg utenfor EU/EØS skal ha tilgang til personopplysningene
- De registrerte mottar informasjon på forhånd om behandlingen av personopplysningene.

Informasjon til de registrerte (utvalgene) om behandlingen må inneholde

- Den behandlingsansvarliges identitet og kontaktopplysninger
- Kontaktopplysninger til personvernombudet (hvis relevant)
- Formålet med behandlingen av personopplysningene
- Det vitenskapelige formålet (formålet med studien)
- Det lovlige grunnlaget for behandlingen av personopplysningene
- Hvilke personopplysninger som vil bli behandlet, og hvordan de samles inn, eller hvor de hentes fra
- Hvem som vil få tilgang til personopplysningene (kategorier mottakere)
- Hvor lenge personopplysningene vil bli behandlet
- Retten til å trekke samtykket tilbake og øvrige rettigheter

Vi anbefaler å bruke vår [mal til informasjonsskriv](#).

Informasjonssikkerhet

Du må behandle personopplysningene i tråd med retningslinjene for informasjonssikkerhet og lagringsguider ved behandlingsansvarlig institusjon. Institusjonen er ansvarlig for at vilkårene for personvernforordningen artikkel 5.1. d) riktighet, 5. 1. f) integritet og konfidensialitet, og 32 sikkerhet er oppfylt.