

Forming av kroppsbilde hos ungdom - en kvalitativ studie



Privat foto

Høgskolen i Sørøst-Norge, Fakultet for helsevitenskap

Master i helsefremmende arbeid

Kandidatens navn: Camilla Christensen Østvold

Februar/2017

Antall ord:19786

Sammendrag

Hensikten med oppgaven var å se nærmere på hvordan psykisk helse kan styrkes hos ungdom, sett i lys av fenomenet positivt kroppsbilde. Dette er et relativt lite kjent begrep i Norge, vinkling i oppgaven ble derfor rettet mer generelt mot forming av kroppsbildet hos ungdom i dag. Forskningsspørsmålene trakk frem miljøets påvirkning og personlige egenskapers påvirkning samt hvilket forhold ungdommene hadde til fenomenet positivt kroppsbilde.

Studien er kvalitativ, og det er gjennomført tre fokusgrupper med ungdom på videregående skole. Gjennomføringen resulterte i et rikelig utvalg empiri som ble kategorisert i tre hovedkategorier: kroppspress, sosiale medier og kjønn. Generell helsefremmende teori og teori knyttet til kroppsbilde, ungdom, dagens samfunn og mestring er sett opp mot empirien.

Ungdommene uttrykte en synonym betydning av kroppsbilde og kroppspress. Relasjoner kunne både skape kroppspress og redusere kroppspress. Idealer og reklame bidrar også til kroppspress men medias rolle i forhold til å vise mangfold vil også påvirke kroppsbilde. Idrett ble trukket frem av betydning. Sosiale medier har stort fokus på bilder og utseende og er sentralt i ungdommenes liv. Mye handler om å bruke sosiale medier på en måte som opprettholder det mellommenneskelige. Både jentemiljøet og guttemiljøet opererer med en smal utseendekultur. Spesielt jenter beskriver et jag etter å være perfekt. Bitching, som blant annet understøtter utseendekulturen, ble lagt frem som helt vanlig, nærmest en naturlig del av skolehverdagen.

Relatert til personlige egenskapers betydning for kroppsbildet bekreftet deltagerne forholdet mellom selvfølelse og kroppsbilde. Samtidig er det ingen garanti for et positivt kroppsbildet selv om du personligheten er sterk, sårbarheten spiller inn.

Det å øke selvfølelse og jobbe for å gjøre ungdom mer robuste oppleves som sentralt knyttet til å forme et positivt kroppsbilde hos ungdom.

Abstract

The purpose of the study was to look closer at how mental health can be strengthened in adolescents, in light of the phenomenon of positive body image. This is a relatively little-known concept in Norway, angulation of the task was therefore directed more generally against the forming of body image in adolescents today. Findings highlighted the

environmental impact and personal capacities impact as well as the relationship young people had to the phenomenon of positive body image.

The study is qualitative and it is conducted three focus groups with youth in high school. The implementation resulted in a large volume of empiricism which were categorized into three main categories: body image, social media and gender. General health promotion theory and practice related to body image, youth, contemporary society and coping is seen against the empirical data.

The youth expressed synonym importance of body image and body pressure. Relations could both create body pressure and reduce body pressure. Ideals and advertising also contributes to body pressure but media's role in relation to see diversity will also affect body image. Sports was highlighted significant. Social media has a strong focus on images and appearance and is central to young people's lives. Much is about using social media in a way that maintains the interpersonal. Both girl and boy environment operates with a narrow appearance culture. Especially girls described striving after being perfect. Bitching, including supporting appearance culture, were presented as perfectly normal, almost a natural part of school life. Related to personal capacities for improving body image confirmed participants the relationship between self-esteem and body image. Meanwhile, there is no guarantee of a positive body image even if you personality is strong, vulnerability come into play. The increasing self-esteem and work to make youth more robust perceived as centrally related to shape a positive body image in adolescents.

Innholdsfortegnelse

| | | |
|----------|--|-----------|
| 1 | Introduksjon | 3 |
| 2 | Problemstilling | 5 |
| 3 | Teoretisk rammeverk og gjennomgang av litteratur | 6 |
| 3.1 | Kroppsbilde | 6 |
| 3.1.1 | <i>Positivt kroppsbilde</i> | 7 |
| 3.2 | Personlige egenskaper | 7 |
| 3.3 | Samfunnet i dag | 8 |
| 3.3.1 | <i>Utseende kultur</i> | 8 |
| 3.3.2 | <i>Sosiale medier</i> | 9 |
| 3.3.3 | <i>Ensomhet</i> | 9 |
| 3.4 | Ungdom | 9 |
| 3.4.1 | <i>Psykiske, fysiske og sosiale endringer i ungdomstiden</i> | 10 |
| 3.4.2 | <i>Sårbarhet</i> | 10 |
| 3.4.3 | <i>Ungdomsutvikling sett i en sosialøkologisk modell</i> | 11 |
| 3.5 | Mestring | 11 |
| 3.5.1 | <i>Selvfølelse</i> | 12 |
| 3.5.2 | <i>Robusthet</i> | 13 |
| 4 | Metode | 14 |
| 4.1 | Fokusgruppeintervju | 14 |
| 4.2 | Vitenskapsteoretisk utgangspunkt | 14 |
| 4.2.1 | <i>Hermeneutisk sosialkonstruktivistisk vitenskapssyn</i> | 14 |
| 4.2.2 | <i>Helhetlig menneskesyn</i> | 15 |
| 4.3 | Egen forforståelse | 15 |
| 4.4 | Detaljerte metodiske valg | 16 |
| 4.4.1 | <i>Planlegging og gjennomføring av fokusgruppeintervju</i> | 16 |
| 4.4.2 | <i>Transkripsjon</i> | 18 |
| 4.4.3 | <i>Dataanalyse</i> | 19 |
| 4.4.4 | <i>Etiske betraktninger</i> | 20 |
| 5 | Presentasjon av funn | 22 |
| 5.1 | Hvordan former ungdommenes miljø deres kroppsbilde? | 22 |

| | | |
|----------------------------------|--|----|
| 5.1.1 | <i>Kroppspress</i> | 23 |
| 5.1.2 | <i>Sosiale medier</i> | 29 |
| 5.1.3 | <i>Kjønn</i> | 30 |
| | 5.2 Hvordan former personlige egenskaper deres kroppsbilde?..... | 35 |
| 5.2.1 | <i>Kroppspress</i> | 35 |
| 5.2.2 | <i>Sosiale medier</i> | 38 |
| 5.3 | Hvordan forholder ungdom seg til fenomenet positivt kroppsbilde? | 39 |
| 5.3.1 | <i>Forståelse av fenomenet</i> | 39 |
| 5.3.2 | <i>Forhold som fremmer positivt kroppsbilde</i> | 40 |
| 6 Diskusjon av funn | | |
| | 6.1 Miljøets betydning for ungdoms kroppsbilde | |
| 6.1.1 | <i>Kroppspress</i> | 42 |
| 6.1.2 | <i>Sosiale medier</i> | 48 |
| 6.1.3 | <i>Kjønn</i> | 50 |
| | 6.2 Personlige egenskapers betydning for ungdoms kroppsbilde..... | 53 |
| | 6.3 Diskusjon av metode | |
| | 6.4 Implikasjoner for praksis og videre forskning..... | |
| 6.4.1 | <i>Tanker knyttet til videre forskning</i> | 57 |

7 Konklusjon.....

Litteraturliste

| | |
|----------|---|
| Vedlegg: | Vedlegg 1, Intervjuguide |
| | Vedlegg 2, Kvittering NSD |
| | Vedlegg 3, Samtykkeskjema. Redigert iht NSD |
| | Vedlegg 4, Tabell over koder, kategorier og hovedkategorier |

Antall ord: 19786

1 Introduksjon

Et engasjement og en interesse knyttet til å ”styrke ungdoms psykiske helse” var begynnelsen på denne masteroppgaven i Helsefremmende arbeid. Bakken (2016) viser generelt et veltilpasset og positivt bilde av ungdom i dag. Samtidig er det tydelig at mange opplever bekymring og stress i hverdagen. Spesielt jenter oppgir å ha dårlig selvbilde, færre vennskap, redusert trivsel og en økt opplevelse av ensomhet. Tall fra Statistisk Sentralbyrå (2013, s. 147) viser at unge kvinner uttrykker flere helseplager enn unge menn, også relatert til psykisk helse. Fløtnes, Nilsen og Augestad (2011) og Holsen (2012) har funnet sammenheng mellom kroppsbilde og depresjons-symptomer og Hegna, Ødegård og Strandbu (2013) stiller spørsmål om skikkeligheten som betegner ungdom i dag kan sees i sammenheng med et økt psykisk stress blant unge. Sletten og Bakken (2016) trekker frem endret forhold til kropp og utseende som en faktor som har betydning for økningen av psykiske plager som er sett hos ungdom. Haraldstad, Christophersen, Eide, Natvig og Helseth (2011) beskriver kroppsbilde, en subjektive misnøye eller fornøydhets med egen kropp, som den faktoren som har størst betydning for svingninger i helserelatert livskvalitet. Misnøye knyttet til kroppsbilde beskrives som det normale blant ungdom og det beskrives som et oversett offentlig helsebekymring (Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014). Både Halliwell (2015) og Holmqvist (2013, s. 68) viser til behovet for videre kvalitativ forskning for å få en dypere forståelse av fenomenet positivt kroppsbilde og for å se hvordan det kan fremmes blant ungdom.

Helsefremmende arbeid defineres av WHO (1986) som ”the process of enabling people to increase control over, and improve, their health”. Helse kan sees som en ressurs og omfatter sosiale og personlige forhold, samt den enkeltes fysiske kapasitet (WHO, 1986, 1998). Fugelli og Ingstad (2001) trekker frem et folkelig perspektiv på helse med tre kjennetegn, helhet, pragmatisme og individualisme. Helse veves inn i ulike sider av livet og samfunnet. Trivsel, humør og mestring sees som betydningsfulle elementer for å oppnå helse.

”Folkehelsemeldingen-mestring og muligheter” fra Helse-og-omsorgsdepartementet (2015), viser regjeringens satsningsområder for å bedre folks helse. Den enkeltes muligheter skal styrkes og psykisk helse skal sees på lik linje med resten av helsevesenet. Det er blant annet fokus på livsstilsendring og aktivitet. Samarbeid på tvers av ulike sektorer, utarbeidelse av gode arbeidsverktøy og økt bruk av kunnskapsbasert forskning skal prioriteres.

Settingstilmærming i helsefremmende arbeid viser til at konteksten, der livene leves, har betydning for utviklingen av helse (Scriven & Hodgins, 2012, s. 17). Det er også sentralt å se helsefremmende arbeid både fra et individuelt men også strukturelt perspektiv som omfatter livsstil og utdanning, men også utvikling av en helsefremmende politikk (Bunton & Macdonald, 2002, s. 10).

2 Problemstilling

Det finnes et rikt utvalg av forskning og litteratur knyttet til temaet kroppsbilde og kroppspress blant den oppvoksende generasjon. Tematikken er stadig fremme i media og diskuteres hyppig i ulike sosiale sammenhenger. Høsten 2015 gikk serien ”Sykt Perfekt” på TV2, mens NRK våren 2016 viste serien ”Jeg mot meg”. Begge disse seriene dokumenterte ved hjelp av intervjuer og ved å følge utvalgte ungdommer over en periode hvordan det påvirker psykisk helse og livskvalitet å være ungdom i dagens samfunn. Prosessen frem mot en problemstilling til denne oppgaven startet med ønsket om vinkling mot fenomenet ”positivt kroppsbilde”. Hensikten var å få et tydelig helsefremmende fokus der kroppsbildet sees som en positiv ressurs. Det ble likevel klart underveis i arbeidet at positivt kroppsbilde er et relativt ukjent begrep i Norge. Løsningen i denne oppgaven ble derfor at hovedfokus er rettet mot kroppsbildet generelt og hvordan dette formes hos ungdom. Samtidig løftes det frem en vinkling mot positivt kroppsbilde i et forskningsspørsmål, for å få mer kunnskap rundt fenomenet.

Valgt problemstilling:

Hvordan formes ungdommers kroppsbilde i dagens samfunn ?

Med tre medfølgende forskningsspørsmål:

1. Hvordan former ungdommenes miljø deres kroppsbilde?
2. Hvordan former personlige egenskaper deres kroppsbilde?
3. Hvordan forholder ungdom seg til fenomenet positivt kroppsbilde?

3 Teoretisk rammeverk og gjennomgang av litteratur

Søk i databaser og bibliotek fremskaffet et rikelig funn av litteratur og artikler relatert til både positivt kroppsbilde (positiv body image), kroppsmisnøye (body dissatisfaction), ungdom (adolescents), selvfølelse (self-esteem). Det er benyttet fagfelleverderte artikler for i større grad sikre et vitenskapelig fokus. Det er i hovedsak henvist til artikler fra de siste ti år, for å skape nærhet til situasjonen slik den er i dag. Oppfølgende søk i Oria er gjort gjennom hele prosessen i forhold til å finne nye artikler relevant for problemstilling og empiri. Samfunnet, media, internett og andre påvirkningskanaler utvikler seg kontinuerlig. Dette medfører et stadig krav om å oppdatere og følge med på hva som er situasjonen ”her og nå”.

3.1 Kroppsbilde

Kroppen kan i følge Engelsrud (2006, s. 65-67) sees som en konstruksjon, et symbol og et varemerke, som påvirkes av forhold som identitet, samfunnets forventninger, kunnskap, makt og handling. Kroppen kan også vise sosial tilhørighet, gjennom å ta til seg kulturelle vaner som bevegelse. Engelsrud (2006, s. 30) viser til Merleau-Ponty og hans sentrale begrep ”den levde kroppen”. Gjennom å være en kropp i verden får vi erfaringer. Vi tar inn verden og skaper roten til en meningsfull tilværelse (Diprose & Reynolds, 2008, s. 111). Gallagher (2010) viser til dette som grunnlaget for å forstå menneskers eksistens.

Grogan (1999, s. 1) viser til Schilder’s arbeider fra 1920 tallet, som starten på forskning av kroppsbildet i lys av psykologi og sosiologi. Hun definerer kroppsbildet slik : ”A person’s perceptions, thoughts and feelings about his or her body”. Kroppsbildeforskning har i stor grad vært knyttet til unge kvinner og spiseforstyrrelser. Det er sentralt i nyere forskning at kroppsbildet og konsekvenser av det også er relevant i forhold til gutter og menn, men at det er forskjeller i hvor mye det betyr og hvordan det arter seg. Det ligger forventninger knyttet til kroppsbildet og kjønn, allerede fra åtte-års alder(Grogan, 2006, s. 524-527).

Presnell, Bearman og Madeley (2007) har sett på hva som øker risikoen for å utvikle et negativt kroppsbilde. De fant forskjell i kultur, integrering av ideal, påvirkning av media og påvirkning fra venner og familie som sentrale årsaker. Kroppens naturlige endringer samt negativt stemningsleie og stadige forsøk på vektreduksjon var også forhold av betydning.

3.1.1 Positivt kroppsbilde

De siste ti årene har fokuset i økende grad knyttet seg til fenomenet positivt kroppsbilde. Dette beskrives å være mer enn det motsatte av et negativt kroppsbilde (Gillen, 2015; Wood-Barcalow, Tylka, & Augustus-Horvath, 2010). Få studier relaterer seg til menn og positivt kroppsbilde, men de som finnes konkluderer med at det omhandler de samme forhold som for kvinner, psykisk velvære, selvfølelse og livstilfredshet (Tiggemann, 2015). Fenomenet positivt kroppsbilde beskriver takknemlighet til det unike og funksjonelle kroppen kan få til. Det omfatter aksept fra seg selv og andre samt stolthet og kjærlighet til kroppen. Det å se kroppen som stabil, medgjørlig og fleksibel og ha et ønske om å beskytte er også sentralt. Samtidig handler det om å ha et bredt skjønnhetskonsept og en kritisk holdning til rådende skjønnhetsidealer (Halliwell, 2015; Holmqvist & Frisén, 2012; Tylka & Wood-Barcalow, 2015b; Webb, Wood-Barcalow, & Tylka, 2015). Det ”å se ut som seg selv” fremholdes som et ideal (Holmqvist & Frisén, 2012). Fysisk aktivitet har positiv effekt på kroppsbildet, men det er viktig at dette skjer på premisser som skaper glede og at aktiviteten blir en naturlig del av livet (Holmqvist, 2013, s. 65-66). Relatert til positivt kroppsbilde er det mest brukte måleverktøyet i dag ”Body Appreciation scale”. Som ser på forhold som aksept, positiv innstilling og respekt til kroppen, samt det å stå imot medieskapt idealer som den eneste formen for skjønnhet (Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005; Tylka, 2013; Tylka & Wood-Barcalow, 2015a).

3.2 Personlige egenskaper

Kvalem, Von Soest, Roald og Skolleborg (2006) viser til Pervin’s definisjon av personlighet og hvordan den gir retning og sammenheng i livet. Personligheten har samtidig betydning for hvordan mennesker tenker og føler om seg selv, også relatert til kropp og utseende. I forhold til å beskrive personlige egenskaper viser de til John og Srivistava og ”the big five” som omfatter *utadvendthet*, i betydningen energisk, sosial og positiv. *Nevrotisk* i retning av å være

følelsesmessig ustabil og nervøs. *Preget av enighet* gjennom å være uselvisk, samarbeidende og tillitsfull. *Pliktopplyllende* ut fra å være begrenset, kontrollert og til å stole på. *Åpen* i betydningen ukonvensjonell, fantasifull og intellektuell. Det beskrives at disse personlige egenskapene normalt stabiliserer seg gjennom ungdomstiden, samtidig som det trolig vil oppstå differensieringer. Det kan være temperament relatert til å være følelsesmessig ustabil eller sensitivitet i forhold til erting. Allen og Walter (2016) viser i sin review en sammenheng mellom negativt kroppsbilde og det å være nevrotisk, innadvendt og pliktopplyllende.

3.3 Samfunnet i dag

Fugelli (2003) trekker frem begrepene ”0-visjonen” i forhold til at samfunnet er i ferd med å bli det han kaller ”rent, strengt og kresent”. Han mener det hersker en forestilling om at alt skal være perfekt i forhold til mennesket og dets kropp og sjel. Det skal ikke finnes avvik eller feil, noe som skaper et smalt kroppsideal. ”0-visjon” leder mot en perfektjon av samfunnet, der særegenheter vaskes ut ved hjelp av kirurgi, hormoner eller legemidler. I følge Fugelli er det viktig å jobbe for et ”mangfoldsamfunn”, der mennesker er forskjellige i kropp, væremåte, tro og evner.

3.3.1 Utseende kultur

Holmqvist (2013) bruker begrepet ”utseendekultur” og viser til at samfunnets kulturelle ide om skjønnhet forsterkes, verdsettes og legges frem som idealet. Det fremstår en kontrast mellom å se bra ut og ikke se bra ut. Hun knytter det til kulturer der det individualistiske står sentralt. Kroppen blir sett på som et prosjekt, et ornament, noe som kan forandres og kontrolleres. Kravet om slankhet er sentralt, og signaliserer kontroll og disiplin. Fenomenet har knyttet seg mer til jenter, men det er tegn på intensivering av fenomenet også for gutter. Overvekt assosieres med latskap, manglende kontroll og engasjement i egen helse. Idealene beskrives som kjønnsstereotype i utseendekulturen. Det vestlige idealet som presenteres gjennom media, bloggere, dataspill og klesreklamer viser i stor grad at det skal være langt, blondt hår, tynn midje, lange ben, sexy uttrykk for kvinner og et slankt og muskuløst ideal for menn (Holmqvist, 2013, s. 4-7).

3.3.2 Sosiale medier

Aalen (2015) beskriver ”sosiale medier” som et sekkebegrep. Det skjer en stadig utvikling og oppdateringer innenfor teknologien, men hensikten, å holde kontakt eller uttrykke seg, forklarer bruken. (Aalen, 2015, s. 19,36). Benneche (2015) viser til betydningen av det interaktive liv. Man bruker sine livserfaringer inn i det som skjer på de sosiale mediene. Et problem er at man befinner seg på forskjellige steder og ikke så lett kan korrigere misforståelser. Manglende ”likes” på et bilde eller en invitasjon kan oppleves like avvisende og sårende som å ikke hilse på gaten, uavhengig av intensjon. Kontekst er sentral når noe formidles, og denne kan lett misoppfattes på sosiale medier. Samtidig gir sosiale medier rom for å selektere, trakassere, gruppere, fjerne, ignorere og stenge ute.

3.3.3 Ensomhet

Ensomhet beskrives som et fenomen i dagens samfunn, sterkt knyttet til meningsfullhet og Halvorsen (2008) viser til ulike årsaker. Behovet for å høre til (diskrepansteori), viktigheten av grunnleggende tillit til andre mennesker (tilknytningsteori) og et kognitivt perspektiv der både kulturelle, personlige og sosiale forhold spiller inn. Sjenert, sårbarhet og pessimisme er eksempler på personlige egenskaper som kan hindre deltagelse i verden utenfor seg selv. Selvhøytidelighet kan få folk til å trekke seg unna. Relasjonelle negative erfaringer som avvisning eller mobbing kan også medføre at nære relasjoner ikke dannes. Samfunnets betydning for ensomhet viser blant annet til at det er flere som bor alene og en økt individualisering. Spiseforstyrrelser og treningsnarkomani kan sees som destruktive veier ut av ensomhet som handler om å døyve smerte. Valgt ensomhet trekker frem som et positivt motstykke der man forsoner seg med ensomhet som en del av livet, basert på aksept og refleksjon, ikke redsel (Halvorsen, 2008).

3.4 Ungdom

Overgangen fra barn til voksen beskrives som en periode med fysisk, følelsesmessig og sosial modning. Endringene kan oppleves som utfordringer og stress. Mestring relatert til dette vil avgjøre om ungdommen opplever tiden som positiv, negativ eller begge deler (Rice, 2012, s. 254). Konteksten endringene skjer i har betydning (Holmqvist, 2013, s. 8). Steinberg og

Bosacki (2012, s. 1) trekker frem hvordan overgangen mellom barn og voksen er preget av tvetydighet. Identitet og relasjoner er områder med stor betydning i denne perioden.

3.4.1 Psykiske, fysiske og sosiale endringer i ungdomstiden

Hjernen endrer seg, tenkemåte og håndteringsevne forandres. Det skjer en utvikling både kognitivt og moralsk. Evnen til å se andres perspektiv øker, samtidig er det også i større grad vanlig å se seg selv i sentrum av begivenheter og oppleve seg vurdert i alle sammenhenger. Puberteten skaper store kroppslige endringer både for jenter og gutter. Det er vist at jenters fornøydhetsnivå med kroppen i denne prosessen avtar. Noe av årsaken kan være at de biologiske endringene hos jenter naturlig beveger kroppen vekk fra det tynne ideal, mens det for gutter oftest skjer en bevegelse mot idealet om mer muskler (Holmqvist, 2013, s. 9-11). Den dramatiske kroppslige endringen som skjer i puberteten skaper et mer voksent uttrykk på utsiden, uten at det behøver å samsvare med opplevelsen på innsiden. Det å være opptatt av kroppen i en slik fase og lure på om man er bra nok er svært naturlig. De fleste vil oppleve at usikkerheten går over etter hvert som man gjenvinner en balanse over seg selv (Øiestad, 2011, s. 239). Relasjoner og bevissthet er også forhold som endrer seg. Fokus rettes normalt mot venner og vekk fra familien. Frihet og ansvar øker. Disse endringene har betydning for hvordan identiteten formes, og sosial posisjon og status kan endres. Ungdommene gjør seg opp meninger om hvordan de ønsker å leve (Rice, 2012, s. 255). Steinberg og Bosacki (2012, s. 40) refererer til Laing's definisjon av "Peer Culture", som sosiale knutepunkt, der små grupper av venner skaper sin "status quo" ut fra egne behov og med egne regler. Det kan være vanskelig for utenforstående å forstå samhandlingen og få innpass. Det blir også beskrevet hvordan flere slike grupper sammen skaper nettverk og sosiale klikker. Det å være deltager og inkludert i disse gruppene oppleves verdifullt mens å stå utenfor kan medføre depressive symptomer. Frønes (2013, s. 82) viser til betydningen av jevnaldrende i ungdomstiden ut fra å styrke selvet mens identiteten skapes. Han kaller det en "narsissistiske sårbarhet" som bør møtes med tette relasjoner til andre som befinner seg i samme situasjon.

3.4.2 Sårbarhet

Holsen (2012) har sett på utvikling av "depressed mood" hos ungdom. Det å evaluere egen kropp i ungdomstiden knyttes til sårbarhet. Hun peker på hvordan ungdom kan ha vanskelig for å søke hjelpen de trenger relatert til depressive symptomer. Enten fordi de ikke forstår

eller klarer å sette ord på hva som skjer. Eller at de ikke klarer å åpne opp og fortelle hvordan de har det. Dette kan senere gi dysfunksjoner i livet, med likhetstrekk til depresjon. Det vises til en sammenheng mellom depresjonssymptomer og det å ha et negativt kroppsbilde, tenke negativt, ha lav selvfølelse, lite sosial støtte og selvmordsrelatert oppførsel. Psykiske lidelser som angst og depresjon brukes i økende grad som begrunnelse for hvorfor unge blir uføretrygdete (Bakken, 2016).

3.4.3 Ungdomsutvikling sett i en sosialøkologisk modell

Holmqvist (2013) har sett på forskning relatert til forhold som påvirker kroppsbildet hos ungdom og strukturert det i forhold til Bronfenbrenner (1979) sosialøkologiske modell. Denne er konstruert ut fra menneskers utvikling og hvordan en person mottar og håndterer sine omgivelser. Det skjer interaksjon mellom individet og ulike nivåer av miljøer. Individet plasseres i midten og nivåene utover beskrives som mikro, meso, ekso og makro (Bronfenbrenner & Kiesler, 1977). Holmqvist skisserer inn i denne modellen hvilke forhold hun tenker har størst betydning for kroppsbildet. På individnivå viser hun til biologiske og psykologiske faktorer, som når puberteten inntreffer, kroppsbygning, samt reaksjoner som oppstår i forhold til utseenderelatert informasjon og håndtering av disse. Mikronivå sees i forhold til venner, skolemiljø og familie. Eksonivå omfatter blant annet medias påvirkning og spesielt sett i forhold til idealer. Makronivå sees som holdninger og ideologier i samfunnet, hun trekker spesielt frem kjønnsstrukturer og industrialisering (Holmqvist, 2013, s. 15). Uri Bronfenbrenner la vekt på samhandlingen og samspillet som finner sted på mikronivå, mellom nærmiljøet og de settinger som individet selv deltar i. Dette definerte han som Mesonivå, og han var opptatt av hvordan dette kunne bidra til en positiv og helhetlig utvikling (Bjørnebekk, 2015, s. 66; Rønningen, 2003, s. 58).

3.5 Mestring

Lazarus og Folkman (1984) stressteori har fokus på vurdering og mestring. Vurderingen har både sammenheng med personlige forhold og omgivelsene. Begge vurderingene er med på å avgjøre om stress oppleves som en trussel eller utfordring (Rice, 2012, s. 205). Mestring er en del av prosessen som skjer når følelsene aktiveres, og Lazarus (2006, s. 55) oppfordrer til å se stress, følelser og mestring i sammenheng.

Rice (2012, s. 258-300) viser en sammenstilling av forskning relatert til hvordan barn og ungdom håndterer stress. Unngåelse, fokus på problemet, fokus på følelser, grubling, egen bebreidelse, engasjement, søke sosial støtte eller distansere seg er ulike metoder. Jenter beskrives i større grad å håndtere stress følelsesstyrt og ved å søke sosial støtte mens gutter oftere tyr til problemfokuset løsning (Rice, 2012, s. 258-300).

Moksnes (2011) har sett på betydning av stress og faktorer knytte til sårbarhet og beskyttelse rettet mot ungdoms psykiske helse. Hun trekker frem tre forhold med betydning: fysisk aktivitet i fritiden, selvfølelse og opplevelse av sammenheng (Antonovsky, 2012). Moksnes, Moljord, Espnes og Byrne (2010) viser at jenter scorer høyere relatert til stress enn gutter, og at gutter scorer høyere relatert til selvfølelse enn jenter. Sammenhengen mellom stress og emosjonelle tilstander trekker frem selvfølelse som en potensiell beskyttende faktor. Videre forskning har forsterket den viktige rollen stress og selvfølelse har relatert til ungdom (Moksnes, Bradley Eilertsen, & Lazarewicz, 2016).

3.5.1 Selvfølelse

Green og Tones (2010, s. 132) presenterer et ”globalt selvkonsept”, bestående av tre deler. En ”akademisk” del, som omhandler det du har fått til. En sosial del, som omfatter familie, jevnaldrende og viktige andre. Samt en ”selvpresentasjon” del, som omfatter selvfølelse og kroppsbilde. Birkeland, Melkevik, Holsen og Wold (2012) tar for seg global selvfølelse ut fra Rosenbergs definisjon fra 1965 og viser til ”en positiv eller negativ holdning rettet mot et spesielt objekt, nemlig, selvet”. Resultatet viser i hvilken grad du opplever deg selv som god nok og verdifull. De så en sammenheng mellom global selvfølelse og tre forhold, kroppsbilde, relasjon til foreldre og frekvensen i fysisk aktivitet (Birkeland et al., 2012, s. 53).)

Det er vanlig å skille på selvfølelse og selvtillit, der selvfølelse kan beskrives som tankene og kontakten du har knyttet til hvem du er, mens selvtillit handler om hva du kan. De henger sammen og selvfølelsen handler også om hva du kan. Selvfølelse skaper tillit til at du kan mestre og få til (Øiestad, 2011, s. 26-28). Kjernen i selvfølelse beskriver Øiestad (2011, s. 117) som å ha lov å feile, være liten og sårbar uten å måtte skamme seg. Hun viser til at livet består av dilemmaer. Vi er alle hjelpeløse og avhengige, samtidig som vi er selvstendige og

mestrende. Det handler om å være bevisst og lære seg å leve i dualiteten. Det skaper trygghet i form av å kunne leve seg ut som man er.

Homan og Tylka (2015) trekker frem fenomenet "self-compassion"(selv-medfølelse), som noe forskjellig fra selvfølelse, da selv-medfølelse tar inn begrepet utilstrekkelighet. De viser til Neff (2003) som ser fenomenet som å ha en holdning til seg selv preget av å være snill isteden for kritisk, se erfaringer som en del av en større helhet ikke isolerte hendelser og håndtere vanskelige tanker og følelser i en balansert tilstedeværelse. Macbeth og Gumley (2012) viser i sin forskning at stress, angst og depresjon har sammenheng med nivå av selv-medfølelse.

3.5.2 Robusthet

Kobasa og Greenwald (1979) har fordypet seg i begrepet "hardiness"/robusthet i forholdt til hvordan stress håndteres. Robusthet beskrives gjennom å ha en sterk kobling til seg selv, en sterk holdning i møtet med miljøet rundt, følelse av meningsfullhet og et indre punkt av kontroll. Antonovsky (2012, s. 57-60), kjent som opphavet til Salutogenese (Antonovsky, 1979, 1996, 2012), trekker dette arbeidet frem og kaller det en tredelt robusthetsmodell basert på engasjement, kontroll og utfordring. Han ser det i sammenheng med sitt begrep opplevelse av Sammenheng (OAS) bestående av meningsfullhet, begripelighet og håndterbarhet. Han oppgir det som en forklaring på hvordan noen mennesker bevarer helsen på tross av stor stressbelastning.

4 Metode

Det er valgt kvalitativ metode for å kunne gå dypere i å avdekke forhold knyttet til fenomenet kroppsbilde, og hvordan dette formes hos ungdom i dag. Dette betegnes som et intensivt design (Busch, 2013, s. 52). Nyeng (2012, s. 72) viser til målet for kvalitativ forskning som å fortelle om virkeligheten og det å være menneske. Studien faller inn under en abduktiv tilnærming, med bevegelse mellom empiri og teori. Det ble gjort justeringer i det teoretiske utgangspunktet etter hvert som empirien formet seg (Busch, 2013, s. 51).

4.1 Fokusgruppeintervju

Studien baserer seg på tre fokusgruppeintervju utført med ungdom på videregående skole. Morgan (1996) definerer fokusgrupper som datasamling gjennom gruppeinteraksjon, omkring et forskningsbestemt tema. Samhandlingen kan gi mer kreative, dype og uttrykksfulle beskrivelser, også relatert til følsomme, tabubelagte temaer, som kroppsbildet kan være. Synspunkter som normalt er vanskelig å uttrykke, kan kanskje formuleres lettere i samspill (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 163). I arbeidet med oppgaven har flere metodebøker inspirert meg, men særlig Halkier (2010) og hennes arbeid direkte rettet mot fokusgrupper har vært benyttet.

4.2 Vitenskapsteoretisk utgangspunkt

4.2.1 Hermeneutisk sosialkonstruktivistisk vitenskapssyn

Hermeneutikken viser til fortolkning av mening og Kvale og Brinkmann (2009) viser til Gadamer og betydningen av for-dommer og kontekst. Thornquist (2003, s. 101-105) viser til kroppen som hermeneutisk forskningsfelt. Det har tradisjonelt vært vanlig å koble kropp til naturvitenskapelig tradisjon, mens mennesket har vært sett som samfunnsfag og humaniora. Hun fremhever hvordan vi kan si at kroppen skapes på to vis, gjennom samfunnets verdier og idealer, men også gjennom det levde livet. Kroppen bærer med seg mening og spor, som er mer eller mindre bevisste. Hun viser hermeneutikken som egnet i forhold til kropp, men vektlegger betydningen av å se det relatert til fenomener som identitet og sosial tilhørighet.

Nyeng (2012, s. 155) ser betydningen av kontekst i sammenheng med sosial konstruktivisme. Den sosiale virkelighet er sosialt konstruert, og individet er både et produkt og produsent i lys av dette (Engelstad, Grenness, Kalleberg, & Malnes, 2005) Lock og Strong (2010, s. 6) knytter sosial konstruktivisme til mening og forståelse av menneskers aktiviteter og sosiale interaksjon. Meningen må også sees i sammenheng med den sosiokulturelle sammenheng. For eksempel ble det å sulte seg i middelalderen sett fra et helgenperspektiv, mens det i dag sees fra et sykdomsperspektiv. Kroppsbildet formes for ungdommene ut fra den virkelighet de opplever.

4.2.2 Helhetlig menneskesyn

Bak kvalitativ forskning ligger et menneskesyn som betrakter individet som unikt og helhetlig. Dette gjelder ikke bare informantene, men også forskeren. Mennesker kan sees både som subjekter og objekter. Subjekter i form av å være selvbestemmende og planleggende, objekter i form av å være avhengig av omgivelsene (Engelstad et al., 2005, s. 105). Lock og Strong (2010, s. 48-52) viser til Merlau-Ponty som avviser den fundamentale betydningen av kroppen som dualistisk, ut fra kroppens levde erfaringen. Den kan ikke bare sees som subjekt eller objekt. Det er en tilstedeværelse og kjennskap i kroppen som relaterer seg til det situasjonen krever. Verden og tilstedeværelsen møtes i kroppen. Menneskelig erfaring beskrives av Merlau-Ponty som en helhet, der tanker, følelser og handling er til stede på samme tid. Paralleller trekkes til Kabat-Zinn og ”mindfulness”.

4.3 Egen forforståelse

De følelser, fordommer og forståelser jeg som forsker medbringer har betydning. Som forsker er det sentralt å reflektere over hvilken betydning det har at jeg møter informantene som den jeg er. Hvordan kan dette påvirke hva jeg ser og ikke ser? Hvordan har jeg påvirket feltet og samtalene (Neumann & Neumann, 2012, s. 7)? Dette kan medføre ubehag, men er en viktig del av den metodiske refleksjonen knyttet til en oppgave som dette. Egne erfaringer og refleksjoner knyttet til psykisk helse og kroppsbildet var årsaken til at en interesse for og et ønske om å se denne tematikken ut fra et helsefremmende og forebyggende perspektiv. Jeg har selv i perioder hatt et komplisert forhold til egen kropp og selvfølelse. Dette resulterte i en

periode preget av spiseforstyrrelse i tidlig voksenalder. Med bakgrunn i dette ønsket jeg å se nærmere på forhold som kan bidra til mer kunnskap rundt utvikling av kroppsbildet. Som forsker er det et ideal om å være ”objektiv”, legge egne forforståelser og fordommer til side. Det er et mål å lytte så nøytralt som mulig (Neumann & Neumann, 2012, s. 12). Med mine erfaringer var dette et ekstra viktig punkt i denne oppgaven. Det å holde fokus på hva informantene var opptatt av og deres beskrivelser måtte være fokus. En side er at det skaper engasjement og interesse, men en annen mindre positiv side er dersom det styre analysen og refleksjoner bort fra dataene og i retning av hva jeg selv har opplevd eller tenker (Backe-Hansen & Frønes, 2012, s. 25).

4.4 Detaljerte metodiske valg

4.4.1 Planlegging og gjennomføring av fokusgruppeintervju

I planleggingen av fokusgruppeintervjuene var det viktig å utarbeide en intervjuguide (se vedlegg 1), som skulle brukes som rettesnor under intervjuet. Før selve prosessen med å samle data kunne skje ble prosjektet meldt til Norsk senter for forskningsdata (NSD) og godkjent (se vedlegg 2).

4.4.1.1 Utvalg og rekruttering av informanter

Ønsket utvalg til fokusgruppene var ungdom over 16 år, både gutter og jenter. Ved å rekruttere informanter over 16 år hadde deltagerne selv mulighet til å samtykke til deltagelse. Dette er i tråd med forskningsetiske retningslinjer (Hvinden et al., 2016). Samtidig så jeg det som en fordel at ungdommene var såpass gamle, i forhold til å kunne diskutere og formulere tanker knyttet til et personlig og komplisert tema som kroppsbilde kan være. Videregående skole var en naturlig setting for å komme i kontakt med informanter. Intervjuene var planlagt med jenter og gutter separat. Meningen var at det ville gjøre det enklere for deltagerne å uttale seg.

Målet om å gjennomføre to eller tre fokusgrupper, avhengig av mengden empiri som fremkom av intervjuene. Ønsket var små grupper på 4-5 deltagere ut fra at kroppsbilde kan oppleves som et sårbart tema. Det ble utarbeidet et samtykkeskjema med informasjon om

prosjektet (se vedlegg 3).

Arbeidet med å rekruttere deltagere til fokusgruppene tok lang tid og opplevdes frustrerende. Responsen fra instanser som ble kontaktet på mail i forhold til å bistå et masterprosjekt var lav. Løsningen for studien kom gjennom kontakt med folkehelsekoordinator i en fylkeskommune. På forespørsel fikk jeg navn på tre videregående skoler som var ekstra opptatt av temaet for oppgaven. Jeg kontaktet rektorene per mail, og fikk tilbakemelding fra to om at de ønsket å være med. De to rektorene videresendte henvendelsen til henholdsvis helsesøster og undervisningsinspektør.

Videre kontakt med undervisningsinspektøren resulterte i to oppsatte timer for fokusgruppeintervju, påfølgende dager, rett etter skoledagens slutt. Jeg sendte utarbeidet samtykkeskjema samt temaguide til undervisningsinspektøren som kontaktet to klasser for å høre om det var interesse for å delta. Godtgjørelse til deltagerne var først tenkt som pizzaservering under intervjuet, men ble i samråd med kontaktperson på skolen og godkjenning fra veileder endret til en godtgjørelse på 200 kr til hver deltager. Det var ikke kjent på forhånd hvor mange som ville stille. Seks gutter til første intervju, og syv jenter til andre intervju. Guttene kjente hverandre gjennom å gå i samme klasse på andre trinn på videregående skole. To hadde utenlandsk opprinnelse, tilsynelatende godt integrert med svært gode norskspråklige ferdigheter. Jentene kom fra ulike klasser og trinn på videregående. Også her besto utvalget av to personer med utenlandsk opprinnelse, der en hadde noe mindre norskspråklige ferdigheter. Ved den andre videregående skolen, et annet sted i fylkeskommunen, rekrutterte helsesøster ved å forhørte seg blant elevene om noen ønsket å delta. Jeg fikk navn og telefonnummer på fem jenter, slik at jeg selv kunne kontakte og avtale tid for intervju. Jeg gjorde avtale med dem med melding telefon. Fire deltagere møtte opp. Jentene var fra samme klasse på første trinn videregående skole. En hadde utenlandsk opprinnelse, tilsynelatende godt integrert med svært gode norskspråklige ferdigheter.

4.4.1.2 Gjennomføring

Gjennomføring av de tre fokusgruppeintervjuene tok henholdsvis 38 minutter, 57 minutter og 67 minutter. Intervjuene startet med en introduksjon der jeg presenterte temaet og meg selv som moderator. Jeg snakket kort om fokusgruppeintervju og moderatorrollen og avklarte om noen ønsket oppgaven tilsendt etter ferdig prosjekt. Jeg informerte om lydopptak, sikker

lagring og sletting av datamateriale etter endt arbeid. Jeg presiserte ivaretagelse av anonymitet og at deltagerne kunne avbryte intervjuet når som helst og at de selv bestemte om de ønsket å svare på spørsmål og dele personlige erfaringer. Jeg uttrykte ønske om gjensidig taushetsplikt i gruppa. Varighet ble forespeilet til ca 1 time. Deretter signerte alle deltagerne samtykkeskjema før lydbåndopptaker ble startet.

Datainnsamlingen med en navnerunde der jeg som moderator ba deltagerne fortelle om de første tankene de hadde knyttet til begrepet kroppsbilde. Resten av spørsmålene var i hovedsak knyttet til de tre forskningsspørsmålene, relatert til hvordan miljøer spiller inn, hvordan personlige egenskaper spiller inn og hvilket forhold de har til positivt kroppsbilde og hva som kan fremme dette. Det var rom for avsluttende kommentarer.

4.4.1.3 Rollen som moderator

Moderator har som mål å bidra til uformell form på fokusgruppene, aktiv deltagelse, fokus på emnet å synliggjøre meningsforskjeller og erfaringer (Widerberg, Hansen, & Album, 2010, s. 231). Det var første gang jeg fungerte som moderator, og det var en spenning knyttet til rollen, både i forberedelsene og gjennomføringen av fokusgruppene.

4.4.2 Transkripsjon

Etter gjennomføringen av fokusgruppeintervjuene ble disse transkribert med hensikt å få en mest mulig autentisk gjengivelse av intervjuene. Navn på deltagerne ble endret til bokstaver for å sikre anonymisering. Uttalelser med forsterket trykk ble understreket og pauser i intervjuet ble kommentert. Der deltagere snakket i munnen på hverandre ble det notert. Det ble gjort ”kvalifisert gjetning” der det var vanskelig å forstå hva som ble sagt og av hvem. Noen små partier var ikke mulig å transkribere, dette ble markert i teksten. Resultatet ble et materiale på 63 sider. Jeg valgte å gå igjennom de transkriberte intervjuene å fjerne noen gjentakelser. Dette arbeidet var ment å fremstille deltagerne på en rettferdig måte (Halkier, 2010). For å lettere skille datamaterialet ut fra kjønn, var utskriftene for gutteintervjuet røde, mens utskrifter for de to andre intervjuer var svarte.

4.4.3 Dataanalyse

Halkier (2010) beskriver hvordan koding, kategorisering og begrepsdannelse gir overblikk og reduksjon av materialet, mens den videre fortolkning ser etter mening. Hun vektlegger også betydningen av at samhandlingen analyseres. I denne oppgaven brukes begrepene koder, kategorier og hovedkategorier.

4.4.3.1 Analyse av innhold

De transkriberte intervjuene ble lest grundig, for å styrke forholdet til dataene. De første kodene ble notert underveis og gav et inntrykk av materialet. Resultatet var et stort antall koder ut fra temaer informantene snakket om. Ulike fremgangsmåter ble forsøkt, blant annet gule lapper og tankekart. Metoden der jeg opplevde å bevege meg fremover i analysearbeidet, gikk ut på å benytte et kopiert eksemplar av de transkriberte intervjuene, klippe det opp i biter ut fra koding for deretter å sortere og se det i sammenheng. Dette arbeidet pågikk i flere runder og resultatet ble kategorier ut fra tema, på tvers av intervjuene. Kategoriene ble relatert til problemstillingens forskningsspørsmål. Flere kategorier ble slått sammen, da de utfylte hverandre. Kategoriene resulterte igjen i hovedkategorier. Jeg brukte en tabell for å synliggjøre kodene, kategoriene og hovedkategoriene, satt i sammenheng med forskningsspørsmålene (se vedlegg 4). Fortolkningsprosessen fortsatte i det videre arbeidet gjennom å se kodene og kategoriene i sammenheng med helheten, andre deler av empirien og teorien.

4.4.3.2 Analyse av samhandlingen

Den sosiale virkelighet for deltagerne formes av den samhandling som skjer. Betydningen av fenomenet kroppsbilde fremstår når deltagerne samhandler og samtaler om temaet sett i lys av kulturelle og sosiale forhold. Halkier (2010) trekker frem et konkret, generelt samhandlingsanalyseverktøy opprinnelig hentet fra Patricia Stevens. Der vises til tolv spørsmål som kan stilles til dataene. Jeg vil belyse noen av disse spørsmålene relatert til hva som skjedde i fokusgruppene.

I forhold til om deltagerne ble fanget av temaene var det en klar forskjell på mengde uttalelser knyttet til de ulike forskningsspørsmålene. Informantene hadde betydelig mer å si knyttet til miljøets betydning. Samtalen deltagerne imellom fløt bedre og de trengte mindre forklaring

og utdyping på spørsmålene fra moderator. Forklaringen kan ligge i at det er mer personlig å snakke om egenskaper enn miljø og i den sammenheng vanskeligere i en fokusgruppe. Samtidig opplevdes språket til ungdommene svært rikholdig rettet mot miljø, spesielt beskrivelser av jentemiljø formidlet av jentene, mens det å sette ord på følelser trolig kan være vanskeligere for ungdom. Jeg opplevde også at det var stor enighet i det som ble diskutert. Likevel var det relatert til hvor stort kroppspress er blant gutter slik guttene diskuterte og synet på hvor sammensveiset gutter faktisk er slik jentene diskuterte tegn på uenighet. Jentene uttrykte også uenighet i forhold til om det betyr mest hva gutter sier eller hva jenter sier, hvor normalt plastisk kirurgi er og påvirkning fra bloggere. Jentene diskuterte betydningen av familie og kropp, og om man kan være seg selv med familien i alle situasjoner. Jentegruppen som hadde en deltager som av de andre ble karakterisert som positiv hadde mer å si knyttet til positivt kroppsbilde enn de andre gruppene. De hadde trolig mer språk på temaet ut fra at de definerte positivitet som en egenskap. Uenighetene i gruppen resulterte ikke i høylytte diskusjoner, det var mer små kommentarer om at de var uenige. Stemningen i gruppene og respekten for hverandre opplevdes som høy. Den ene jentegruppen der de kjente hverandre best var der de lettest fløt ut i andre temaer og sidespor i forhold til latter og spøk. Jeg antar at dette i hovedsak gjorde intervjuet lenger, men oppfatter at empirien som kom frem var like sentral. Jeg opplevde at aktiviteten fordelte seg ganske jevnt i gruppene, med unntak av en deltager der språket trolig satte begrensninger i hvor enkelt det var for henne å uttale seg, samt en deltager som var raskere enn de andre til å komme med innspill og kommentarer. Jeg opplever likevel at det ble en jevn balanse, gjennom å styre samspillet mot tema og sikre at alle ble hørt.

4.4.4 Ethiske betraktninger

Ethiske prinsipper og juridiske retningslinjer er svært sentrale i forskningsarbeid som berører mennesker, enten direkte eller indirekte (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 79).

Samfunnsforskning skal forholde seg til retningslinjer gitt av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (Hvinden et al., 2016). Autonomi og selvbestemmelse, beskyttelse av privatlivet og ikke-skade prinsipp er sentralt. Dette ble ivaretatt gjennom å presisere en frivillig deltagelse, egen rett til å velge å svare på spørsmål samt at de ikke ble spurt om eget kroppsbilde. Hensikten var at ungdommene ikke skulle oppleve at de utleverte seg selv og følte seg presset til å fortelle noe de ikke ønsket å fortelle. Det er et mål for forskningen at deltagelsen oppleves minst mulig som en belastning.

Samtykkeskjema ble formidlet både skriftlig og muntlig. Personopplysningsloven (Justis-og-beredskapsdepartementet, 2001) er fulgt i forhold at deltagerne ikke skal kunne identifiseres av andre i ettertid. Det er også sentralt at all informasjon som kan spores tilbake til enkeltindivider omfattes av taushetsplikt ut fra forvaltningsloven(Justis-og-beredskapsdepartementet, 1970) og lagres forsvarlig mens prosjektet pågår og slettes etter prosjektets slutt.

5 Presentasjon av funn

For å systematisere empirien knyttes funnene i form av kategorier til de tre forskningsspørsmålene. Hvordan former miljøer ungdommene er en del av deres kroppsbilde? Hvordan er personlige egenskaper med på å forme kroppsbilde? Hvordan forholder ungdom seg til fenomenet positivt kroppsbilde? Deltagernes første tanker knyttet til kroppsbilde, viste en tydelig kopling til kroppspress, og det var for noen vanskelig å skille begrepene. De presiserte også hvor stort fokus kroppsbilde har i dagens samfunn og at det finnes en sterk sammenheng med selvtillit. De beskrev også hvordan hver enkelt har sitt eget kroppsbilde og sin egen oppfatning av hva kroppsbildet er, og at det er sentralt hvordan man føler seg og ser på seg selv. Som avslutning på intervjuene fikk deltagerne mulighet til å komme med noen avsluttende tanker. Da ble det fremtredende hvordan kroppsbilde er et vanskelig tema, de beskrev en tristhet knyttet til at kroppsbildet betyr mye og det entydig bildet av hva som er bra og hva som er dårlig.

Analysen førte til valg av tre hovedkategorier knyttet til betydningen av miljø og personlige egenskaper.

- Kroppspress,
- Sosiale medier
- Kjønn.

Kjønn ble vurdert i forhold til om det skulle være en egen kategori eller om det skulle brukes som en innfallsvinkel på de to andre hovedkategoriene. Både kroppspress og sosiale medier ble beskrevet å påvirkes av kjønn. Valget falt på å benytte kjønn som egen hovedkategori relatert til forskningsspørsmål 1.

Forskningsspørsmål 3 relatert til positivt kroppsbilde har en annen vinkling og presentasjonen tar utgangspunkt i hva empirien viste.

- Forståelsen av fenomenet positivt kroppsbilde.
- Forhold som fremmer et positivt kroppsbilde.

5.1 Hvordan former ungdommenes miljø deres kroppsbilde?

5.1.1 Kroppspress

Miljøet blir eksplisitt beskrevet som å ha stor betydning for kroppspress. Påvirkning fra forskjellige hold og idealer som bekreftes og anerkjennes av andre, skaper misunnelse og for eksempel et ønske om å være godt trent eller ha en kropp som det annet kjønn beundrer.

5.1.1.1 Relasjoner

Både venner, familie og kjæreste beskrives å ha betydning på hvordan informantenes kroppsbilde formes. De kvinnelige informantene trekker spesielt frem hvordan det påvirker at både venner og familie snakker negativt om seg selv. En deltager beskriver hvordan hennes besteforeldre er spesielt opptatt av og kommenterer på andres vekt, for eksempel en værdame som har lagt på seg eller om barnebarnet er blitt tynnere. Hun beskriver hvordan dette påvirker henne negativt selv om hun i utgangspunktet er fornøyd. En mamma trekkes frem som eksempel. Datteren beskriver henne som ”veldig fin”, men gjennom å snakke negativt om seg selv og være opptatt av hvordan hun må trene før hun kan kjøpe klær, opplever datteren et press. Informantene trekker frem hvordan slike kommentarer gjør noe med dem som lytter. Både sinne, irritasjon og latter ble beskrevet som reaksjon på venner som kommenterer egen vekt. Det oppfattes som sykt og rart å høre på venner som klager på for eksempel tykke lår, når de beskrives å se bedre ut og være tynnere enn medelever. Forhold som dette skaper tanker hos ungdommene om at kroppsbildet faktisk er så viktig. Deltagerne synes også det er vanskelig å si i fra om at de ikke ønsker å høre på dette. Dette er avhengig av hvem som har sagt det. Det ble også trukket frem hvordan dette fokuset gjør det vanskelig å være normalvektig. En deltager fortalte om en venninne som hadde forsøkt å si i fra når det ble diskutert kaloriinntak i en jentegjeng. Det kom frem av situasjonen at det i jentegjengen hersket et syn om at det ”burde være mulig å ta seg sammen”, ikke drikke brus dersom så andre var mindre enn seg. Venninnen som hadde opplevd dette fikk det enda vanskeligere i forhold til egen vekt, selv om denne ble beskrevet som normal. Deltageren mente det å være ”normal” er større enn mange er i dag og at det ”ikke er normalt å være normal i dag”.

Sosial støtte ble vektlagt som å ha stor betydning. Flere av deltagerne beskrev en slags ”safety” i å ha kjæreste. Behovet for å tenke mye på utseendet var mindre, ”det er en som vil ha deg uansett”. En kjæreste gav også trygghet i form av å få positive uttalelser om kroppen.

En av jentene gav et eksempel i forhold til at hun selv opplevde at hun hadde for store hofter. Kjæresten fremhevet at dette ikke var negativt og at alle jenter er forskjellige.

Ensomhet ble trukket frem som betydningsfullt i forhold til kroppspress. Det ble beskrevet hvordan man sammenligner seg og kanskje opplever seg enda mer utenfor et fellesskap

”Hvis du er en person som ikke har hatt mye venner eller har problemer med å bli akseptert, så er kanskje kroppspresset verre. Man føler at man ikke er god nok, fordi man ser at de populære jentene er veldig pene og tynne, og hvis man ikke er det selv, så kommer man ingen vei...”

(Jente, A)

En annen beskrev hvilken betydning ensomhet har i forhold til hvor mye du bryr seg om hva andre tenker, og hvordan dette kan forandre seg ut fra endring i omgivelsene.

”jeg brydde meg egentlig ikke så mye om hvordan andre så på meg fordi jeg hadde den bestevenninna. Men så flytta jeg og da hadde jeg ingen, og da begynte jeg å være opptatt av hva alle andre syntes om meg”.

(Jente C)

Deltagerne beskrev en trygghet i forhold til at familien er der og at de er glad i deg uansett. Samtidig var det flere deltagere som selv om de så familien som en trygg ramme, syntes kropp og det å vise seg frem var vanskelig. En deltager beskrev det som annerledes i forhold til trygghet å være på hytta med familien enn på en strand i Syden. Hun tenkte familien ville sammenligne henne med andre og tenke at hun burde sett annerledes ut.

En av deltagerne trakk frem betydningen av forholdet til sin mor og hun beskrev forholdet som nært og tillitsfullt, og at de kunne være helt ærlige med hverandre. Mammaen så ting gjennom å kjenne datteren godt, og datteren opplevde at hun ville hennes beste. Samtidig trakk hun og flere deltagere frem hvordan familien og mødre sier det som er forventet, at det kan bli for søtt og repeterende. Det å høre at du er en ”kjekk ung mann” eller ”fin og søt” gjennom hele oppveksten, betyr ikke like mye som det vennene kommenterer. Effekten blir mindre, og det kan gå i glemmeboka. Det oppleves som at det sies for å øke selvtilliten.

Den påvirkning som kommer med å tilhøre en aktiv familie trekkes også frem som betydningsfull, i forhold til at man vil trekkes inn i et miljø der du for eksempel stimuleres til fysisk aktivitet. Kompiser som trener vil også kunne påvirke positivt i forhold til at du blir med å trene og ut fra det kan utvikle et bedre selvbilde.

Flere av jentene la vekt på hvordan man har behov for å være fin i sosiale sammenhenger, og beskrev hvordan det i samfunnet automatisk dannes et inntrykk av mennesker når man møter dem for første gang. Det skapes fordommer i møte med andre mennesker, før man blir kjent. En av deltagerne beskrev hvordan hun hadde hatt fordommer til de andre før hun gikk over til videregående skole. Hun så medelevene for første gang og gjorde seg opp en mening om hvordan de var, noe som endret seg etter at de ble kjent.

”Jeg tenkte at hu var heftig bich av hvordan hu så ut og sånt.. men så er jeg bestevenner med hu nå da så...”

(Jente, V)

5.1.1.2 Ideal

Modeller på forsiden av magasiner og klesreklamer trekkes også frem som noe de unge strekker seg etter. Spesielt ”Victoria Secrets modeller” trekkes frem av deltagerne som ideal som skaper press for jentene. De beskrives som veldig tynne og perfekte og de gir et falskt bilde av hvordan man skal se ut. Ungdommene opplever og legger vekt på at media setter en standard som ikke alle klarer å leve opp til. Det er ikke er mulig for alle å oppnå et slikt utseende og det blir beskrevet som å sende ut feil signaler til de unge. En deltager viser til at det er viktigere ting i livet enn å se ut som en modell.

Det å være naturlig pen omtales som et ideal, og ungdommene beskrev det som at man da ikke ”lurer noen på utseendet”. En annen deltager trekker frem at media har en ”definisjonens makt” i samfunnet. De fremstiller det de ønsker å fremstille. Ungdommene mener at media ikke er flinke til å representere flere forskjellige mennesker slik det er i dag, og at de bare fremstiller det perfekte. De legger vekt på hvordan dette kan påvirke personer negativt i forhold til å se sine egne positive sider. Disse forsvinner i det perfekte bildet som media viser. Ungdommene mener at gjennom at media viser variasjon i idealer kan flere oppleve å være tilfreds slik de er.

En annen deltager nevner musikkvideoer i dagens samfunn, der alle er like og har store pupper, store rumpe og store lår. Dette mener hun sender dårlige signaler ut i samfunnet og kanskje spesielt til barn. I guttegruppen ble det diskutert hvordan barneidealene frontes gjennom reklame rettet mot barn. Actionfigurer og barbie dukker ble brukt som eksempel på at barn får bilder av idealkropper svært tidlig, og at de får bilder i hodet av hvordan kropper skal være. Hensikten med barbie dukker ble i guttegruppen beskrevet som å lage den peneste dukken. Dette overførte de til barna som leker, og hvordan dette kan gi tanker rettet mot hvordan de kan bli den peneste utgaven av seg selv.

”Så det starter kanskje enda yngre enn det man egentlig tror. Så selv om kanskje en seksåring ikke ser på Calvin Klein- reklamer (merknad: undertøy) så ser de heller på reklamepauser og alle actionfigurene”.

(Gutt, N)

Bekymringen ungdommene uttrykte var at dette skaper barn som blir opptatt av kroppsbilde tidlig. En annen informant beskrev en opplevelse av at barneskoleelever har økende fokus på hvordan de ser ut, for eksempel gjennom bruk av sminke.

Flere av deltagerne legger vekt på hvordan det ikke bare handler om å være tynnere eller ha mest muskler, men at rød hud og kviser også kan være plagsomt. En av deltagerne tok opp temaet med uretuserklamer. Hun var ikke udelt positiv til dette fenomenet. Hensikten er at modellene skal være uretuserklamer og naturlige for å vise et mangfold, men på samme tid beskriver hun at de er svært pene. Flere av deltagerne opplever det som enda mer unaturlig.

Flere deltagere snakker om hvordan miljøet, de man tilbringer tid sammen med, påvirker idealet. Gjennom hvordan omgivelsene kommenterer på idealet, danner ungdommene seg bilder av hvordan man skal se ut og hvordan man ikke skal se ut. Det snakkes om et unisont ideal som ”høy og tynn”, men i følge deltagerne stemmer ikke det med oppfatningen som dagens gutter og jenter har. De presiserer at de liker forskjellige ting. Ulike grupper av ungdommer har forskjellig syn på hva som er perfekt. En deltager beskriver hvordan hun i løpet av en dag fyller mange roller, som elev, som bestevenn og som datter. Hun må tilpasse seg. De som er rundt deg har betydning, det oppstår lett tanker om å mangle noe ut fra hvem du omgås, for eksempel muskler eller pupper. Sammenligning skaper tanker om hvordan man skal se ut i dag.

De unge opplever at det ligger veldig mange krav til hvordan man skal se ut. Det henvises flere ganger til ”drømmekroppen” og ”bikinikroppen” og hvordan dette viser til hvor viktig det er å være perfekt og hvor vanskelig det er for ungdom i dag. Det diskuteres også i begge jentegruppene hvordan man alltid blir kritisert for et eller annet. Dette skaper kompleks, og det ble hevdet at alle har et kompleks. De trekker frem hvordan ingen kan bli helt perfekt. En deltager i guttegruppa trekker frem hvordan han mener samfunnet ser ned på mennesker som er overvektige.

En kvinnelig deltager med utenlandsk opprinnelse beskrev hvordan kroppspresset endret seg i forhold til den kulturen hun omgav seg med. Hun merket at kroppspresset minsket når hun dro tilbake til fødelandet, der normen er mer tildekking, og hvordan presset økte når hun kom tilbake til Norge. Hvordan det ble tydelig i omgang med vennene her hjemme at idealet er den tynne kroppen og det perfekte.

Bloggere trekkes frem som ideal, de tjener penger på utseendet, får mange følgere og blir godt likt ut fra hvordan de ser ut. Bloggere ble beskrevet som et sammenligningsgrunnlag for ungdom. En deltager trakk frem hvordan bloggere brukes som begrunnelse for valg av kirurgi, og at mange ”skylder” på bloggere, og ikke gjør seg opp egne valg.

Deltagerne gir uttrykk for at det må være opp til hver enkelt å gjøre valget om kirurgi, og at dersom det velges så er det dumt at det etterpå blir kommentert og gjør at jentene opplever seg like dårlig igjen. En av jentene beskriver det som at alle prøver å bygge opp selvtilliten sin, men at det gjøres på forskjellige måter.

”Det er jo hele tiden det samme målet vi strever etter, vi prøver hele tiden å bli perfekte. Så synes jeg det er dumt å slenge dritt til hverandre, når vi hele tiden har samme mål, men vi glemmer det i blant fordi noen kan gjøre det på en enklere måte enn andre...”

(jente C)

Flere av jentene viser til å kjenne mange som har operert seg, selv om de bare er 18 år. Normaliseringen av kirurgi oppleves som problemet. Samtidig uttrykker jentene at det må være den enkeltes valg om man ønsker å endre på kroppen. En deltager sier det slik:

”Det er liksom ikke så sjokkerende om du hører om noen som har operert seg lenger.. og jeg har også venninner som har lyst til å operere puppene. Puppene er vel det som de fleste tar veldig lett føler jeg. Også er det sånn ” Jammen det er jo ikke noen big deal, jeg skal jo ikke ha kjempesvære, det skal være naturlig størrelse”, men det er jo big deal, jeg synes det er big deal. Det går jo ikke bare på at du skal operere. Hvis du ikke klarer å bli fornøyd med det du har på en måte, så vil du etter hvert kanskje finne flere ting og hvis du tenker at det bare er å operere deg.. .Du kan ikke tenke det i evig tid, du forandrer deg jo hele tiden...”

(Jente, D)

Jentene trekker frem et annet forhold i at det nødvendigvis ikke hjelper med kirurgi, at personen alltid vil finne noe annet å være misfornøyd med. Eller for eksempel bloggere som får kommentarer som ”oh skit, hun burde virkelig gjøre noe med rumpa si” også gjør hun inngrepet også kommer kommentarene ”..hun har jo egentlig ganske stygge lår også..”.

5.1.1.3 Idrett

De kvinnelige deltagerne trakk frem flere forhold knyttet til idrett og kroppspress. Det å være veltrent og drive idrett på et høyt nivå beskrev deltagerne som strengt. Et eksempel fra håndballen viste til at om du la på deg måtte du trene på egen hånd for å få fortsette på laget. Dans ble trukket frem som en idrett med lite klær og eksponering i konkurransedrakter som viser mye kropp. Du blir observert av både publikum, dommere og andre dansere. Mange veltrente, tynne jenter driver med idretten. Deltageren trakk frem hvordan de som opplever å ikke føye seg inn i idealet/normen som råder trolig kjenner mye på det, men kanskje ikke nok til at de slutter. En annen deltager trakk frem hvordan det blir veldig synlig med kropp når du dusjer, trener og er mye sammen. Det kan gi mer usikkerhet eller styrke personen ut fra hvordan man føler seg.

Fotball ble også trukket frem som et eksempel, der utseendet og det å være tynn ikke betyr så mye. Ferdigheter som det å score mål teller mer.

”I fotballen så handler det mye om at den som er god, den spiller...og det var gjerne de jentene som hadde litt former, som var flinkest, som var kapteiner og representerte laget og

fikk veldig mye oppmerksomhet.. Så akkurat den idretten tror jeg handler om at den som er flink den er flink og får spille” (Jente, C)

Noe av det samme ble trukket fram i forhold til håndball, der er det viktigere å være stor og tung og gjerne smidig. Deltagerne var usikre på om det var forskjell på kjønn, men falt ned på at det var lite forskjell i denne typen idrett.

5.1.2 Sosiale medier

Ungdommene beskriver sosiale medier som å ha en stor rolle i deres liv og medvirkende i å forme kroppsbildet på ulike måter.

5.1.2.1 Bruken av sosiale medier

Ungdommene oppgir at de bruker en del timer hver dag på de ulike sosiale mediene som finnes, både på skolen og hjemme. Opplevelsen av denne bruken beskrives ulikt hos jenter og gutter. Guttene refererer til sosiale medier i større grad som underholdning, og sammenligner med TV. De opplever det som noe de bruker for å slappe av og de får rutine på å legge ut bilder, kanskje hver dag. Når du har vent deg til sosiale medier beskriver de det ikke som slitsomt. Jentene er tydeligere på at det oppleves som stress og press, og de uttrykker at det er slitsomt. Deltagerne oppgir mer og mer fokus på bilder i sosiale medier. Utviklingen har gått fra facebook, til instagram til snapchat. Både jentene og guttene viser til betydningen av utseendet og bildet av hvordan man skal se ut skapes av sosiale medier.

I en av jentegruppene ble det snakket om hvordan det i dag er vanlig å opprette en åpen og en lukket bruker for å dele informasjon. Den åpne brukeren beskrives som å være overfladisk, der du presenterer det du vil at andre skal se. Mens den lukkede brukeren er den ekte brukeren, der du kan dele stygge bilder, til de som kjenner deg uansett.

”Det jeg synes var litt gøy var at når alle oppretta privat instagrambruker, der du bare hadde de nærmeste, der du posta stygge bilder, da var det plutselig gøy igjen, å poste bilder. For jeg følte at på hovedbrukeren skal du liksom ha veldig bra bilder.. også når du går på den private brukeren så kan du bare poste masse dritt...Det var veldig gøy, men så begynte jeg å passe på hvordan de bildene så ut også.. nei.. jeg ødela for meg selv der” (jente E)

5.1.2.2 Betydning av "likes" og kommentarer

Det ble i alle gruppene snakket om "likes" på sosiale medier og betydningen av dette. Antall likes ble beskrevet som å gi en status, og medføre popularitet. Det ble påpekt hvordan man ikke trengte å gjøre noe revolusjonerende, eller forandre samfunnet for å få likes og oppmerksomhet.

"Instagram ... alle har det og legger ut bilde av seg selv. Men det er jo de med det fineste smilet og største puppene og lengste blonde håret som får mest likes, eller hun med den best trente kroppen og sånne ting. Det er jo veldig lett å få med seg at det er de jentene som får mest likes og da også mest oppmerksomhet" (Jente, B)

Et annet aspekt ved sosiale medier var hvor lett det er å kommentere på andre. Det ble sagt at det er mange som henger seg på når noen starter å kommentere. Det blir oppfattet som kult, morsomt og en støtte til kamerater. Det blir sagt ting på sosiale medier som ikke ville blitt sagt direkte til personen.

5.1.2.3 Foreldres rolle

Foreldres rolle knyttet til sosiale medier ble beskrevet som liten. En beskrev det som at foreldrene ikke visste hva sosiale medier var, noen hadde blokkert foreldrene sine, og flere gav uttrykk for at foreldre "ikke skjønner". Et eksempel var en far som hadde kommentert på bilder datteren hadde lagt ut, han hadde misforstått bildene og trodde datteren hadde fått ny kjæreste. Dette fikk deltageren til å tenke mer over hva bilder som legges ut får andre til å se, og betydningen av at alle gjør seg opp sin mening fra sitt ståsted.

5.1.3 Kjønn

Alle tre fokusgruppene trakk frem forhold relatert til jente- og guttemiljøet i dagens samfunn, og betydningen knyttet til kroppsbildet. De to jentegruppene uttrykte seg sammenfallende på flere punkter og gav en beskrivelse av jente og guttemiljøet som viste hva disse jentene var opptatt av. Guttene gav også innspill relatert til miljøene, som i stor grad samsvarte med hva jentene beskrev. Funnene er presentert som jentens beskrivelse av jentemiljøet og guttenes beskrivelse av guttemiljøet, supplert med empiri fra det motsatte kjønn.

5.1.3.1 Jentemiljøet

Jentene hadde mange beskrivelser av jentemiljøet slik flere av jentene opplevde det og de trakk frem betydningen i ulike sammenhenger. De trakk spesielt frem hvor mye baksnakking som foregår, og hvordan snakk går videre fordi det alltid er noen i nærheten som kjenner personen som blir baksnakket. Dette skaper tanker om at de ikke vet hva som blir sagt når de selv ikke er tilstede. En annen deltager beskriver at jenter har ”to fjes”, og hvordan en person blir snakket med og om på ulike måter, ansikt til ansikt og overfor vennegjengen.

Det beskrives drittsslenging mellom jenter, og hvordan jenter bruker mye mer enn ord.

”Jeg føler det er fordi jenter bruker ikke bare ord. Gutter kan si ”så feit du er” så er de ferdig, mens jenter kan sitte sånn (deltager sender skrå blikk) også bruker de skikkelig kroppsspråk, og så hvisker de med venninna si, også ser de på deg, også skjønner du at de snakker om deg, og så hører du at de har snakka dritt om deg, og så ser du at de ler av deg i gangen. Det er så veldig mye som jenter gjør, bare at de himler med øya, eller vrir seg med ryggen til, det kan gjøre veldig mye vondere enn at en gutt sier ”hold kjeft du er stygg” ... ”
(jente, B)

En deltager kaller det ”indirekte mobbing”, og mener at jentene som gjør det ikke skjønner hva de gjør, men at det oppleves som et helvete for den det går utover. De påpeker hvordan det lett kommer kommentarer på kropp og utseendet hvis en jente har gjort eller sagt noe dumt. Jenter beskriver det som å ”snakke hverandre ned”.

Jentene beskriver et miljø der de er avhengig av guttene og et miljø med mange ”krav” til idealet for jenter, store pupper, stor rumpe, liten mage, små hofter, kinnbein, kragebein, tynne lår, ribbein som stikker ut. De er usikre på hvorfor kroppspresset er større for jenter, men foreslår en mulig årsak ut fra at det som regel er gutter som tar kontakt med jenter. Det gjør at jenter opplever å måtte se bra ut for å bli kontaktet. Dette får videre betydning gjennom at guttene beskrives å ha overtaket. En deltager beskriver denne opplevelsen:

”Jeg føler meg veldig liten egentlig. Guttene kan stå der og bare hersje med deg og slenge masse dritt så kan det ødelegge dagen og hvis jeg prøver å si noe tilbake så bare ler de av meg”.

(Jente, B)

Jentene sier mye om at de er opptatt av hva guttene tenker om dem, men det er også for noen viktigere hva andre jenter sier og tenker, og at de tar det mer til seg.

”For meg personlig, jeg bryr meg ikke så mye hva gutter sier, det er mer hva andre jenter sier. Jeg tenker sånn.. du vet at de guttene, de går på hvem de vil hvis de får sjansen.... Gutter sier dritt hele tiden”

(Jente, E)

Det ble i jentegruppene diskutert hvorfor drittsslenging skjer. Forslag på at man ønsker å føle seg bedre ved å rakke ned på andre? En annen foreslo at det var for gøy? De opplevde at det ikke er slik det fungerer, men de hadde vanskelig for å sette ord på hvorfor.

Det ble snakket om hvordan sjalusi spiller inn i forhold til negative kommentarer. I utgangspunktet kan man like den andre personen, men sjalusien gjør at det likevel kommenteres negativt. En deltager beskriver det slik:

”Jeg føler at det er så mye drittsslenging blant jenter, og mye på grunn av sjalusi.... jeg føler at det skjer hele tiden. Jenter legger ut bilde, det kan være av kroppen sin, bare at hun sitter i treningstøy eller av klokka si, også kan jo du finne på å si ”herregud, tror hun at hun leiker seg rik” fordi hun legger ut bilde av Rolex klokka si eller ”tror hun at hun har fin kropp” når hun legger ut bilde av seg selv i bikini. Også kan det hende hun har fin kropp, eller at hun har mye penger, men de finner alltid noe stygt å si hvis de blir sjalu eller det er en jente de ikke liker. Jeg føler jenter har veldig lett for å gjøre det, finne noe negativt i ting som kan være positivt”

(jente, B)

Guttene hadde litt å si knyttet til jentemiljøet. De trakk frem hvordan syltynne modeller, ofte manipulert med photoshop, skaper press og misunnelse blant jenter. De trakk frem mulige følger som spiseforstyrrelser og overdreven slanking, og var opptatt av at dette ikke er bra sett i forhold til helse.

De var også opptatt av hvordan jenter legger ut bilder av det jentene oppfatter som drømmekroppen, mens guttene beskriver dette bare som tynne jenter. En deltager beskrev også hva han tenker sosialiseringprosessen blant jenter kan føre til:

”Det er det for jenter mange ganger, det å være sosialt akseptert. Da føler man mange ganger presset til å gjøre og bli det de fleste vil være med på. Hvis det er en ting mange jenter liker så er det en ting en annen jente ikke liker, så prøver hun å komme inn i den gruppa ikke sant. Men så synes de andre jentene at hun er litt rar, så blir hun presset ut. Det er mange ganger det som får folk til å bli veldig redd inni seg og kanskje tenke at ”ja jeg har veldig lyst til å jobbe med det” kanskje for mye. At man ikke er ordentlig glad i seg selv” (Gutt, P)

Guttene beskrev mer grupperinger blant jenter sammenlignet med guttegjeng. En jentegjeng består ofte av mer like personer, jenter som enten er opptatt av kropp og trening, eller som absolutt ikke er opptatt av kropp og trening.

5.1.3.2 Guttemiljø

Guttene hadde delt syn på hvor åpne gutter faktisk er. Noen mente at det var lite snakk om følelser og lite snakk om for eksempel at man har blitt større. En annen deltager mente at det var avhengig av vennegjengen. Det var også innspill knyttet til kroppspress for gutter, og om dette er større enn for jenter. En deltager poengterte at det er omdiskutert ut fra argumentet om at gutter skjuler det mens en annen deltager beskrev det som ganske likt men relatert til forskjellige områder. Gutter vil bli svære og ha store muskler mens jenter vil være tynne. De nevnte også hvordan gutter sjelden legger ut bilder og presenterer drømmekroppen. Guttene beskrev at det er mer rom for forskjellighet knyttet til gutter.

”Hvis folk er morsomme å være med så betyr det da ikke noe om de er feite” (Gutt, S)

De beskrev også guttegjengene som mer varierte og sammensatte. De kunne bestå av trenings- glade personer og usunne personer som ikke bryr seg om mat og trening.

Jentene beskrev guttemiljøet som mer direkte og rett på enn jentemiljøet. Samtidig mente de at det trolig er mer skjult kroppspress blant guttene. Deltageren i den ene fokusgruppen beskrev hvordan guttene hadde endret fokus i overgangen mellom ungdomsskole og

videregående skole. Det er blitt viktig å ha mye muskler og se svær ut. En av jentene beskrev hvordan hun hadde gått i byen med en kamerat og lagt merke til hvordan han kommenterte på andre gutter. Han kommenterte på at personen som gikk forbi hadde nok muskler eller om han var for tynn. Om han burde trene mer. Jentene beskrev gutteidealet slik de oppfattet at guttene var opptatt av det, som sixpack, biceps og bryst.

Jentene var delt i mening om gutter er gode på å støtte hverandre. Måten gutter kommenterer hverandre på instagram, med ord som ”beist” og ”slange” ble stilt opp mot hvordan jenter kommenterer, med ”så fin du er, vakreste jeg vet om, jenta mi, ILU...”. Men videre reflekterte jentene over hvordan guttene oppfatter kommentarene. En jente sa det slik:

”De oppfatter jo de kommentarene de får som veldig positivt da. De blir jo veldig stolte av det, mens en jente, det er sånn hvis jenter... ”jeg er bare søt... er jeg ikke pen..” De tar ikke komplimenter veldig til seg, men det gjør guttene, de tar det til seg...De tar alt veldig positivt de”

(Jente, C)

Et annet eksempel i en av gruppene var knyttet til hvordan gutter hadde snakket til hverandre under lunsjen på skolen den dagen. De ”kødde” med hverandre, kommenterte på en som satt i t-skjorte, at han hadde blitt svær. Jentene oppfattet det som ironi eller i hvert fall at det lå noe annet mellom linjene, og syntes det var rart å høre på. Det endte med at gutten tok på seg genser igjen.

Det ble også gitt eksempel på hvordan gutter når de er sammen kan snakke om jenter.

”Også er det det med gutter ...det med at man må være ”skinny men likevel ha fett på magen liksom” Fordi jeg hører mange gutter.. for eksempel hvis de ligger med en jenta da, også er hun veldig tynn så er det sånn, de begynner å kødde med at ”ja, hu var så tynn at hu knakk i senga, jeg foretrekker heller en jente med fett på magen som jeg kan ta på og sånt også”.. men likevel så mobber de jenter med former også foretrekker de å være med jenter som... er skinny på en måte”

(Jente, V)

Det trekkes frem i begge jentegruppene at de mener guttene aldri er fornøyd med jentenes utseende og finner feil ved alt. En deltager beskriver hvordan hun tror det henger sammen.

”Min oppfatning er at jeg tror ikke guttene sier det for å være slemme, eller for at de er så veldig opptatt av det, men jeg tror de hele tiden er opptatt av å holde jenter nede, sånn at de hele tiden skal ha makta. Jeg tror egentlig ikke at de mener noe spesielt med det de sier, men gutter er oftest veldig sårbare... så derfor prøver de å virke tøffe...Derfor tenker jeg at når en gutt slenger dritt er det for at han skal holde seg selv oppe, sånn at ingen kan rakke ned på ham..”

(Jente, C)

5.2 Hvordan former personlige egenskaper deres kroppsbilde?

5.2.1 Kroppspress

Det som ble fremtredende knyttet til personlige egenskaper og kroppspress var hvordan ungdommene skaper press på seg selv, og hvilken betydning selvtillit og selvfølelse har.

5.2.1.1 Skaper kroppspress på seg selv

En deltager beskrev kroppsbilde som at det handler om hvordan personen ser på seg selv, og at det ofte handler om å dekke over for noe du ikke er fornøyd med. For eksempel mye sminke dersom man ikke er fornøyd med formene sine. Hun mente også at vi alle har noe vi ikke liker i oss selv. Både jentene og guttene beskriver en sammenligningskultur, som skaper press og usikkerhet.

”Jeg er veldig opptatt av hva venninnene mine har på seg, for hvis vi skal på tur..., og de kommer skikkelig pent kledd så blir jeg veldig usikker på meg selv med en gang.. Jeg vet ikke hvorfor, men jeg er veldig opptatt av å være like fin som venninnene mine”

(Jente, U)

”..folk poster bilder av seg selv i bar overkropp og viser frem sixpacken, kroppen. Kanskje du har stor rumpe eller store pupper så vil du vise det frem og de som ikke har sånn kropp, sitter og beundrer og tenker ”hvorfor er ikke jeg sånn” og da blir du påvirka av det..”

(Gutt, R)

”Og så ser man jo ofte venninnene sine som mye penere enn seg selv fordi man på en måte ikke ser seg selv like godt”
(Jente, W)

Jentene føler at de må forandre seg for å passe inn. De velger ut fra hva andre gjør og uttrykker, istedenfor å velge selv. Jentene beskriver at jenter ”overtenker”. De relaterer det til at personen selv tenker mer på hvordan hun ser ut, enn det andre gjør. Når man finner ut at andre egentlig ikke tenker så mye på det, så blir det lettere. Gutter blir beskrevet av jentene som å ikke bry seg om i stygge kommentarer, og at de bare preller av

En av guttene viste til hvordan livet er delt inn i ulike faser. Ungdomsfasen ble beskrevet som en periode der utseendet betyr mye, mens det senere er andre ting som å stifte familie som er det sentrale. Han presiserte hvor viktig det er at problemer relatert til for eksempel kroppsbildet, løses her og nå. Ved å bringe det videre, skapes problemer senere.

Kroppsbilde og kroppspress handler om balanse. Det er mye sunt med en bra kropp, men noen drar det for langt, og ender opp med for eksempel en spiseforstyrrelse. En deltager viser til hvordan han tenker at det burde være:

”Du burde jo ha friheten til å se ut og gjøre hva du vil. Bare gjøre hva du vil egentlig. Det er ingen som bestemmer over deg på noen måte. Det er jo egentlig dumt at folk reagerer sånn som de gjør”
(Gutt, O)

Det trekkes også frem hvordan kroppspress påvirker livskvaliteten gjennom hvordan hverdagen oppleves. En deltager beskriver hvordan mye er i personen selv, og dersom de opplever at for eksempel nesen er stygg, bør de gå litt i seg selv istedenfor å ende opp med å operere nesen av kosmetiske grunner.

5.2.1.2 Selvtillit/selvfølelse

Psykisk helse og hva man har opplevd tidligere trekkes av ungdommene frem som å ha en sammenheng med kroppspress og eget selvbilde. Selvtilliten ble lagt frem som det som egentlig bestemmer:

”Det betyr vel ikke mer enn det man lar det bety. Så jeg vil vel påstå at det er selvtilliten som betyr mer enn hvordan du ser ut. Men da har vi den dobbel- effekten, om du trener så får du mer selvtillit. Også er det kanskje selvtilliten som påvirker statusen din mer enn kroppen”

(Gutt, S)

I en av fokusgruppene diskuterte jentene hvordan personligheten spiller inn. En av deltagerne beskrev seg selv som å være en sterk og bestemt person i forhold til å få det som hun vil.

Likevel reagerer hun som beskrevet under dersom det handler om utseendet:

”..jeg er en veldig sterk person og modig, står for det jeg mener, veldig sta og vil alltid ha det som jeg vil, men likevel...knekkes jeg sånn.. når jeg får noe vondt mot meg. Så selv om jeg er jævlig sterk og sånn... sorry... veldig sterk, så blir selvtilliten min borte med en gang, fordi... jeg vet ikke hvorfor men..... jeg sliter jo veldig mye med utseendet mitt...Jeg hater utseendet mitt, jeg er så stygg uten sminke, men ja jeg lever med det. Og greia er at vi har en gutt i klassen, og jeg er sånn jeg koder med han hele tiden, han sier masse tull til meg ikke sant, om at ”ja, se på trynet ditt, så jævlig stygt det er” og jeg vet det er tøys men likevel tar jeg det inn.. til meg”

(Jente, V)

Flere deltagere snakker om hvordan personligheten blir formet mens man er med vennene sine. Det har stor betydning for personlighet og tanker hva vennene uttrykker. Samtidig ble det trukket frem i en av jentegruppene hvordan det er større fokus i samfunnet i dag, spesielt blant gutter, på hvordan du ser ut i forhold til hvordan du skal være. Personligheten ble beskrevet å ha betydning på et senere tidspunkt. En deltager beskrev hvordan en bekjent med flott utseende, fikk mye komplimenter og kommentarer på hvordan hun så ut, men ikke opplevde å høre noe positivt knyttet til personligheten sin. Dette opplevde hun vanskelig psykisk og i forhold til å få ekte venner.

En av fokusgruppene ble opptatt av sminkebruk. Flere av deltagerne hadde sluttet med sminke, og de beskrev hvordan én hadde startet trenden og flere fulgte etter. Deltageren som ble oppgitt å være den som startet å gå uten sminke i vennegjengen opplevde det som vanskelig, hun beskrev det slik:

”Jeg hadde jo egentlig tenkt å slutte med sminke når jeg startet på denne skolen, sånn på starten av skoleåret. Men så fryktet jeg på en måte å bli dømt for å ikke gå med sminke.. jeg.. jeg hadde en sånn skikkelig liten person inni meg som sa at jeg måtte ha på sminke for å få meg venner, for å bli akseptert av de andre” (Jente, V)

Situasjonen hun beskrev var i overgangen til videregående skole. En av deltagerne påpekte hvordan det er enklere når flere står sammen og gjør en endring i fellesskap.

Et par av deltagerne snakket også om det å vise seg uten sminke for en kjæreste, hvordan det var vanskelig fordi man ikke ville lure personen. Jentene uttrykte at de følte seg annerledes uten sminke. En beskrev det som at hun syntes synd på kjæresten når han gikk sammen med henne uten sminke, fordi hun sammenlignet seg med andre pene jenter de møtte. Erfaringer de hadde viste at kjærestene egentlig ikke brydde seg, og jentene konkluderte med at det er mer tanker og følelser i personen. En deltager beskrev opplevelsen av å gå uten sminke slik:

”Jeg føler det at hvis jeg ikke går med sminke, så går litt tapt av selvtilliten min. ...uten sminke så føler jeg at alle kan se meg naken på en måte. De kan se at jeg er usikker, de kan se....de kan se feilene ved meg da, og det er litt det at jeg føler meg ganske svak hvis jeg ikke har de tingene som kan ta opp selvbildet mitt”. (Jente, U)

5.2.2 Sosiale medier

Kommentarer på sosiale medier ble beskrevet å ha en innvirkning på dem det gjelder, en negativ kommentar kan påvirke mye. Det å få kommentarer fra ukjente eller bekjente ble beskrevet som ubehagelig. Spesielt knyttet til forhold som er vanskelig å gjøre noe med, for eksempel høyden. Det var delte meninger om hvem som kommenterer på sosiale medier, en mente det hadde sammenheng med lav selvtillit, en annen mente det varierte. En annen deltager beskriver hvordan enkelte sitter å beundrer det som legges ut på for eksempel instagram. Det mente de skaper tanker i den som beundrer om hvorfor de ikke ser ut på den måten. En mannlig deltager vektlegger hvordan sosiale medier ikke nødvendigvis trenger å bety så mye, mens en kvinnelig deltager beskriver hvordan det er viktig å komme frem til at det ikke er antall likes som betyr noe i det store og hele.

En av deltagerne i guttegruppa opplever en følelse av at han må legge ut noe på sosiale medier hver uke. Han betegner seg likevel ikke som avhengig. Det var flere av deltagerne som uttrykker at de ikke bryr seg så veldig, samtidig som de erkjenner at de fleste er opptatt av om de får få eller mange likes på et bilde. En opplyste at han ikke hadde vært aktiv og lagt ut noe på over et halvt år mens en annen uttrykte seg på denne måten:

”..personlig bryr jeg meg ikke så veldig om hva jeg legger ut, jeg prøver bare å være morsom... Men jeg får mye likes på det da, at jeg egentlig ikke bryr meg. Men, jeg ser jo også at andre jenter får veldig mye likes for å legge ut bare pene bilder av seg selv. Men.. Ja, jeg gidder ikke det rett og slett. Det orker jeg ikke. Å prøve...” (Jente, A)

Deltagerne knytter usikkerhet og sårbarhet til sosiale medier. Mange opplever å måtte endre på bilder på sosiale medier før de tør å publisere. Samtidig kan de være stolte av bildet og ønske å legge det ut for å hevde seg i forhold til de andre.

5.3 Hvordan forholder ungdom seg til fenomenet positivt kroppsbilde?

Ungdommene gir inntrykk av manglende spontant språk på hva positivt kroppsbilde er. Likevel kommer de etter å ha tenkt litt med innspill. Ungdommene snakker om både negativt og positivt kroppsbilde.

5.3.1 Forståelse av fenomenet

Flere av deltagerne trekker frem det å være fornøyd og akseptere seg selv relatert til positivt kroppsbilde. To deltagere sier det slik:

”..du er på et stadie der du er fornøyd med deg selv, at du ikke trenger å bry deg om hva andre synes eller hvordan andre ser ut, men at du aksepterer at du er som du er...”
(Jente, A)

”Jeg tror kanskje det å akseptere at du er annerledes, akseptere at du ikke ser ut som alle andre, men godta at det er bare sånn det er, på en måte”
(Gutt, Q)

En annen deltager legger vekt på at det ikke bare handler om hvordan du aksepterer deg selv og er fornøyd men at det samtidig er sentralt at det ikke er til skade for helsen. Det blir en balanse. Påvirkningen fra andre beskrives ikke som stress når man er fornøyd med den man er. Det presiseres at et positivt kroppsbilde ikke nødvendigvis henger sammen med hvordan man ser ut.

Deltagerne snakker om negativt kroppsbilde i sammenheng med det å strekke seg mot noe som ikke er bra for personen. Spiseforstyrrelser og overtrening trekkes frem i forbindelse med dette.

Motivasjonen for trening blir sentral, en deltager deler sine tanker slik:

”...det er et punkt i livet der du på en måte innser at du er bra som du er og du kan ikke egentlig gjøre noe med det.... Før når jeg trente da var jeg hele tiden opptatt av ”nå skal jeg trene for jeg skal få helt flat mage” ... det var voldsomt. Så...fikk jeg gleden av å bare fullføre en økt... Se progresjon, at jeg kommer meg videre. Altså jeg fikk selvtillit av at jeg var så frisk”
(Jente, C)

5.3.2 Forhold som fremmer positivt kroppsbilde

En av deltagerne i den ene gruppen beskrives av de andre som å være en positiv person og uttrykke positivitet. Hun sier blant annet:

”...ofte ser man seg i speilet og tenker ”Åh nei, jeg vil ikke være sånn, og jeg vil ikke være sånn, jeg vil heller være....” ikke sant, men istedenfor å si negative ting om seg selv så må man heller se seg i speilet og si alle de positive tingene ved seg selv... man må endre tankegangen”
(Jente, T)

Det å være realistisk i forhold til hva som er mulig for seg trekkes frem som viktig. En deltager forteller at det er urealistisk for seg å være svært tynn, og at hun ikke gidder bruke energi på det. En annen deltager viser til at det er ikke alt ved kroppen du får gjort noe med.

Sosial støtte trekkes av flere frem som sentralt i forhold til å fremme positivt kroppsbilde. Det å være sammen med folk som aksepterer deg for den du er, ikke påvirker deg og skaper press om å bli noe annet. Det å oppleve støtte på at kroppen din er bra og perfekt på sin måte og ikke kjenne negativ påvirkning gjennom å trække hverandre ned. Det å reflektere over hva og hvorfor vennene dine og eventuell kjæreste har valgt deg vil hjelpe deg å se de positive sidene ved deg selv. Det å ha en familie som ikke bryr seg om vekt og venninner som er fornøyd med seg selv, kan medføre at du ikke tenker så mye på det. Et mål beskrives slik:

”Jeg tror du har nådd et veldig bra punkt da, når du kan gå på gata å se en veldig pen jente og bare si at ”hun var pen” uten å sammenligne med deg selv” (Jente, E)

Medias rolle ble trukket frem i forhold til å få fokus på mer forskjellighet, for eksempel på forsider av magasiner. Det å gi mer aksept for at vi er forskjellige, vise variasjonen og vise at mangfold er flott mener informantene har betydning.

6 Diskusjon av funn

Hensikten med denne masteroppgaven var å se nærmere på hvordan kroppsbildet formes hos ungdom i dagens samfunn. Det ungdommene beskrev relatert til miljøets betydning og personlige egenskapers påvirkning kunne settes i sammenheng med hovedkategoriene, kroppspress, sosiale medier og kjønn. Dette er alle faktorer som er tydelig tilstede i dagens samfunn og påvirker hvordan den enkelte orienterer seg til eget kroppsbilde. Det er liten tvil om at miljøet ungdommene er en del av og det miljøet som omgir dem i form av venner, familie, skole og idrett har betydning for deltagerens kroppsbilde. Empirien viste likevel en variasjon, noen brydde seg mer og noen brydde seg mindre. Personlige egenskaper har betydning i form av hvordan miljøet spiller inn for den enkelte. Den videre diskusjon vil belyse hvordan miljøet og personlige egenskaper virker inn og hvordan dette kan sees i retning av å fremme et positivt kroppsbilde.

6.1 Miljøets betydning for ungdoms kroppsbilde

6.1.1 Kroppspress

Flere av ungdommene hadde vanskelig for å skille betydningen mellom kroppsbilde og kroppspress og brukte begrepene om hverandre. Gjennom å se den viktige rollen kroppen har i forhold til å gi mening (Diprose & Reynolds, 2008, s. 114) i sammenheng med samfunnsutviklingen, der utseendekulturen (Holmqvist, 2013) og fokuset mot å prestere er sentralt, gir det naturlig en sammenheng mellom kropp og press. Tanker, følelser og oppfatning av egen kropp (Grogan, 1999) sett sammen med det individuelle ”kravet” om å være perfekt som ungdommene formidlet, forsterker opplevelsen av press hos den enkelte. Dette presset både på individuelt og samfunnsmessig plan kan være med på å forklare hvorfor det var like eller mer naturlig for ungdommene å snakke om kroppspress som kroppsbilde.

6.1.1.1 Relasjoner

Jentene i studien trakk frem hvordan det at venner og familie snakker negativt om seg selv påvirker negativt. Nichter (2000) har rettet fokus mot ”fat talk”, som omhandler hvordan normalvektige ungdom snakker med hverandre om at de er tykke. Dette kan sees i sammenheng med det deltagerne beskrev som å snakke negativt til andre om egen kropp.

Holmqvist (2013, s. 20) viser til hensikten med å kritisere egen kroppsstørrelse foran venner som å få støttende kommentarer tilbake. Den reelle effekten blir likevel at det tynne idealet forsterkes og negative tanker skapes hos ungdommene. Deltagerne betegnet fat talk som urealistisk og nærmest sykkelig. De beskrev normalvektige og tynne jenter som mest ivrige på denne typen prat. Deltagerne så i utgangspunktet seg selv som normale men likevel ble de påvirket og satt igjen med følelsen av at kropp er svært viktig. Deltagelse i fat talk sees i sammenheng med skyldfølelse og blir beskrevet som ”giftig og smittsom” (Salk & Engeln-Maddox, 2012). I noen sammenhenger er det forventet den type snakk, og det kan gi opplevelse av gruppetilhørighet. Likevel handler det om balanse. For mye gir fare for avvisning fra gruppen, mens det å ikke delta i fat talk kan oppfattes som å se seg selv som bedre enn andre (Strandbu & Kvalem, 2014). En av deltagerne snakket også om betydningen av at moren hennes snakket negativt om seg selv. Dette samsvarer med Holmqvist (2013, s. 21) som, ut fra forskning knyttet til foreldres og mødres innvirkning på barnas kroppsbilde, mener det har sterk betydning i hvilken grad det kommenteres på barnas utseende. Hvordan de behandler sin egen kropp har også betydning. For eksempel gjentagende slankekurer eller overdreven trening. Dette stemmer med hvordan deltagerne vektla betydningen av å være omgitt av familie som ikke er opptatt av vekt og venner som er fornøyd med seg selv. Mills og Fuller-Tyszkiewicz (2016) beskriver i sin review at fat talk er vanlig og ofte basert på gode intensjoner. Dette samsvarer med behov for mer åpenhet, kunnskap og bevissthet knyttet til fenomenet.

Jentene trakk frem at selv om det opplevdes ubehagelig med fat talk, var vanskelig å gi beskjed om at man ikke ønsket å delta. Stang (2003, s. 153) viser til Freire og hans begrep ”taushetens kultur”, i forhold til at individet ikke setter seg opp mot forhold som er uønsket. Årsaken kan være maktesløshet i forhold til det som oppfattes som sterke krefter i samfunnet, gjerne kombinert med lavt selvbilde. Green og Tones (2010, s. 125) trekker frem hvordan jevnaldrende har spesielt stor påvirkning på ungdom, ofte i negativ retning. Dette forsterker behovet for å ruste opp ungdom til å stå i mot sosialt press. Salk og Engeln-Maddox (2012) viser til at kvinner som unngår å snakke nedsettende om seg selv er mindre sårbare i forhold til å la fat talk påvirke sitt eget kroppsbilde. Stang (2003, s. 147) trekker frem Kieffer og Gibsons forskning, der kritisk bevissthet er helt nødvendig for å skape utvikling og endring mot empowerment for individet. Gjennom å gjøre bevisste valg, i form av å ikke delta i fat talk, økes opplevelsen av kontroll og mestring i eget liv. ”Selv-medfølelse” beskrives i følge

Homan og Tylka (2015) som et fenomen som kan bevare opplevelsen av takknemlighet til kroppen (Avalos et al., 2005) når kroppen utsettes for ”kroppsrelaterte trusler”. Det å utvikle denne evnen hos ungdom i møtet med fat talk vil kunne bidra til å styrke ungdoms helse.

Deltagerne uttrykte større tiltro til venners kommentarer og tilbakemelding knyttet til kroppsbildet enn foreldrene. Foreldres positive kommentarer var forventet. Dette samsvarer med Shroff og Thompson (2006) som gjennom sin forskning har sett på kroppsbilde og spiseforstyrrelse i en tre delt påvirkningsmodell. De har kommet frem til at venner og media mest sannsynlig har større betydning enn foreldre knyttet til å påvirke kroppsbilde. Jevnaldrende skaper en hverdagskontekst der diskusjon av utseende er et sentralt element. Det diskuteres, formes og tolkes ulike forhold knyttet til utseende. Det er vanlig at holdninger i forhold til betydningen av utseende, slankestrategier, muskelbygging og endring av kroppen skapes i denne konteksten (Holmqvist, 2013, s. 20).

Deltagerne trakk frem foreldrenes betydning av trygghet samtidig som det på tross av trygghet kan oppleves vanskelig med kropp i relasjon med foreldrene. Bakken (2016) konkluderer med at ungdom i dag viser et forsterket bånd til foreldre, og tilbringer mer tid hjemme. Skotland (2014) viser til Øia som mener det er mindre forskjeller mellom generasjonene og at det dermed ikke er så store kimer til konflikt mellom generasjonene som tidligere. For eksempel brukes de samme klærne og de ønsker inn i de samme jobbene. Tryggheten i relasjonen mellom barn og foreldre viser å ha betydning for positive relasjoner til venner og jevnaldrende (Frønes, 2013, s. 89).

Deltagerne vektla en sammenheng mellom ensomhet og forming av kroppsbilde. Halvorsen (2008) viser til at ensomhet er en allmennmenneskelig følelse samtidig som det kan gi depresjon og somatiske symptomer. Han trekker frem betydningen av refleksjon, aksept og forståelse i seg selv, for å kunne mestre ensomhet. Å bygge nettverk ut mot andre og gjøre aktive valg ut av ensomheten er sentralt. Det var ingen av deltagerne som selv beskrev at de var ensomme. De trakk likevel frem en tenkt betydning av ensomhet og det å være utenfor et felleskap. Dette samsvarer med kunnskap om betydningen av sosiale relasjoner og sosial støtte for utviklingen av helse (Green & Tones, 2010, s. 91). Deltagerne mente det å være ensom kan gi en forsterket følelsen av å ikke passe inn og være god nok, og i det påvirke kroppsbilde negativt. Ensomhet kan gi en smerte (Halvorsen, 2008) som noen velger å døyve

med destruktive handlinger relatert til kroppen, som spiseforstyrrelse eller treningsnarkomani. Aanes, Mittelmark og Hetland (2010) har sett hvordan den subjektivt målte ensomhet har forsterkende effekt på psykiske plager. Jenkins (2008) reflekterer rundt betydningen av identitet, og viser til at det er knyttet til noe man gjør, ikke noe man er. Det er samtidig sentralt at relasjoner er det som åpner for muligheten til å identifisere seg. Nichter (2000, s. 61) viser til det å ha tilhørighet i en gruppe av jevnaldrende er viktig i forhold til identitetsdannelse hos ungdom, det gir vennskap, samhandling og sosial støtte. Gjennom å vite hvem vi er og hvem andre kan vi relatere til hverandre på en meningsfull måte (Jenkins, 2008, s. 5,6).

Jenkins (2008, s. 37) viser til Mead og Cooley's forståelse av begrepet "selfhood", som omhandler kombinasjonen av hvordan individet oppfatter seg selv og hvordan andre definerer personen. I følge Mead er det umulig å se seg selv kun ut fra seg selv, det vil alltid være i kombinasjon med hvordan andre ser på en. Dette kan sees i sammenheng med betydningen venner har for ungdommene. I forhold til kroppsbildet er det vist til at det er normativt å tenke negativt om seg selv (Bucchianeri & Neumark-Sztainer, 2014). Dersom man er ensom skapes ingen motvekt. Kroppsmisnøye hos den enkelte opprettholdes. Dette viser igjen betydningen av å tilrettelegge for støttende miljøer i helsefremmende arbeid (WHO, 1986). Gjennom å motvirke ensomhet hos ungdom vil det øke mulighetene for positiv identitetsdannelse for ungdom.

6.1.1.2 Idealer

Deltagerne var tydelige på at media har makt og at media har et ansvar i forhold til idealene som skapes. Grogan (1999, s. 94) viser til betydningen media har i forhold til å fronte det tynne ideal relatert til kvinner og det muskuløse ideal relatert til menn. Effekten er kraftigere hos kvinner enn hos menn, men påvirker begge kjønn. Hvor sterkt det påvirker må sees i sammenheng med hvordan idealer internaliseres hos individet. I hvor stor grad skjer det sosiale sammenligninger (Holmqvist, 2013, s. 22). Deltagerne påpekte at idealer også påvirker barn og de uttrykte bekymring over at barn blir opptatt av kropp svært tidlig. Dette forsterker behovet for å se på forhold som kan minske fokuset og regulere påvirkningen fra media. Toppe, Hjemdal, Bergstø og Bastholm (2016) har gitt et representantforslag fra Storting til Regjering i forhold til å redusere kroppspress hos barn og unge. Her er det etterspurt mer kunnskap om årsaker til at barn og unge opplever kroppspress og et redusert

selvbilde, samt tiltak rettet mot kroppspress i reklame. Det er foreslått endring av markedsføringslovens §2, relatert til å vise usunne og urealistiske ideal. Retusjering av bilder er også nevnt. Samt §21 i forhold til reklame rettet mot barn. Det er fokus på samfunnsnivå i forhold til å motvirke kroppspress (Barne-og-likestillingsdepartementet, 2009). Det er også utarbeidet en strategi for ungdomshelsearbeidet frem mot 2021, med mål om å bidra til at ungdom kan mestre sine utfordringer og leve gode liv (#Ungdomshelse, 2016). Ludvigsen (2015) belyser skolens viktige rolle i forhold til å utvikle de unges potensiale. St. Meld 28 (Kunnskapsdepartementet, 2016) trekker frem at folkehelse og livsmestring skal innføres som et av flere fag i skolen. Disse innstillingene og forslagene viser at det jobbes mot forankring i lovgivning og på systemnivå i Norge for å motvirke kroppspress mot unge.

Det ble trukket frem i studien at man blir sett ned på som overvektig. Deltageren mente det er et syn som råder i samfunnet. Det kan sees i sammenheng med utseendekultur (Holmqvist, 2013), der vekt sees i sammenheng med kontroll og disiplin. Liimakka (2014) trekker frem hvordan det ligger ulike motiv til grunn for kroppsfokuset hos den enkelte, og hvordan årsakene er mer eller mindre akseptert i samfunnet. Helse og velvære betraktes som et mer legitimt motiv enn utseende. Det å fremstå som sunn og frisk assosieres med å ta vare på seg selv og det gir en kulturell status. Det motsatte kan skje i form av diskriminering og fordommer dersom en person er overvektig. Da tolkes det snarere som man er lat og har manglende vilje til å ta vare på seg selv. Et utseende i tråd med det tynne eller muskuløse idealet sees som en suksessfaktor, der du har viljestyrke og kontroll. Kroppen symboliserer hva du står for. Det å være attraktiv blir sett i sammenheng med egenskaper som intellekt, popularitet og sosialt vellykkethet (Strandbu & Kvalem, 2014, s. 624; Wichstrøm & Kvalem, 2007, s. 40). Dette viser det store fokuset som er i dag på å prestere og være perfekt, og kroppen føyer seg inn i rekken av prestasjoner. Det er sentralt å jobbe for et mangfold i samfunnet der det er lov å være forskjellig også i kropp (Fugelli, 2003).

Normaliseringen av plastisk kirurgi oppleves for de unge som et problem. Flere av deltagerne hadde venner som hadde operert seg, selv om de var bare 18 år. Deltagerne løftet frem at det egentlig ikke hjelper og at det i de fleste tilfeller ligger andre, dypere forhold til grunn dersom man ikke er fornøyd med seg selv. Ramm og Tilmann (2011) viser til Levekårsundersøkelsen for 2008 som viste at 7% kvinner og 3% menn mellom 18-65 år har utført plastisk kirurgi som de selv har betalt for. Det påpekes at det kan være underrapportering grunnet at temaet er

følsomt. Deltagerne i studien viser til bloggere som inspirasjonskilde for kirurgi. Halvorsen (2015) peker på kroppsidealene som ligger til grunn for trenings- og kostholdsblogger, og beskriver en sterk inspirasjon av fitnesskulturen. Det handler mer om muskler enn det tynne ideal. Hun viser til at det råder et ukritisk blikk til disse idealene og det medfører strenge regimer og jakt på den perfekte kroppen. Ved å søke i bloggverdenen slik den fremstår, er temaene kirurgiske inngrep og kosmetiske behandlinger godt synlig. Ulike blogger viser det som kan karakteriseres som reklame for inngrep, men også motsvar i form av å vise hva kroppspress skaper av negative konsekvenser. Flere av disse bloggerne trekker frem det bekymringsfulle i forhold til påvirkning på små barn. Det er bevisst ikke henvist til spesifikke blogger i denne oppgaven av personvern hensyn, men en oversikt finnes på www.blogglisten.no. Skårderud, Influencers og Kvinneguiden.no (2016) har utarbeidet en ”Sunn fornuft plakat” som omhandler retningslinjer for de som har stor digital påvirkningskraft. Målet er å ikke eskalere kroppspresset og de usunne idealene. Forskrift om markedsføring av kirurgiske inngrep (Helse-og-omsorgsdepartementet, 2005) skal bidra til forsvarlig og saklig markedsføring. Dette er flere positive trekk i en bransje med stor påvirkning på barn og unge. Normal utviklingen (Holmqvist, 2013) gjør at barn og ungdom i større grad enn voksne er mottakelige og sårbare i forhold til det som skrives og formidles på denne type medier, noe som gjør dette arbeidet ekstra viktig.

Deltagerne var tydelige på at plastisk kirurgi skal være et personlig valg. Dette samsvarer med betydningen valg har i et helsefremmende perspektiv. Beslutningen om hva som er det sunne valg, tas ut fra en kontekst og er således konstruert og påvirket av mange faktorer (Bunton & Macdonald, 2002). Empowerment oppnås gjennom kontroll og deltagelse i beslutninger og handlinger (Nutbeam, 1998). Deltagerne trakk også frem at plastisk kirurgi sjelden hjelper individet som gjennomfører det. Det handler om den globale selvfølelsen og den holdningen ungdommene har mot seg selv gjennom. Ved å ha et bilde av selv som god nok og verdifull (Birkeland et al., 2012). Gjennom self-medfølelse (Neff, 2003) rettes en snill, balansert holdning til seg selv, og behovet for å endre seg vil trolig ikke være tilstede på samme måte.

6.1.1.3 Idrett

Idrettens betydning for kroppsbilde ble trukket frem i studien både som å øke kroppspress gjennom å vise mye kropp, men også som å redusere kroppspress dersom det er større fokus på ferdigheter. Mestring er en del av det globale selvkonseptet som Green og Tones (2010, s.

132) beskriver. Kong og Harris (2014) viser til at sport og trening generelt er funnet å virke positivt på fysisk og psykisk velvære. Men i sin studie fant de at kvinnelige elite utøvere og kvinner i idretter der det å være tynn er sentralt, har økt fare for kroppsmisnøye og spiseforstyrrelser. Holmqvist (2013) trekker frem viktigheten av motivasjon som ligger til grunn for fysisk aktivitet. Idrett kan hente motivasjon i å prestere eller se bra ut, eller ut fra interesse og opplevelse av glede. Martinsen og Sundgot-Borgen (2013) har konkludert med at spiseforstyrrelser forekommer hyppigere hos unge eliteutøvere, og da også høyere hos jenter enn gutter. Nordtug og Engelsrud (2016) har sett på fenomenet ”flinke piker”, hvordan det ble slik og hvordan det kan jobbes i forhold til å redusere forekomsten av psykisk helseplager hos unge jenter. De legger fokus på betydningen av å kjenne og erkjenne seg selv og mulighetene som finnes i kroppsovingsfaget. Fløtnes et al. (2011) fant i sin undersøkelse at fysisk aktivitet kan redusere angst og depresjon hos gutter, og at det kan gi både gutter og jenter en økt tilfredshet med livet og mindre nedstemthet. Gjennomgående var oppfattelsen av seg selv mer betydningsfull enn utseende relatert til psykisk helse. Dette viser behovet for å differensiere i forhold til fysisk aktivitet. Det kreves en årvåkenhet rettet mot toppidrettsmiljøet i forhold til kroppspress. Samtidig er fysisk aktivitet generelt et sentralt område innen helsefremmende arbeid, som også kan sees i forhold til å fremme et positivt kroppsbilde hos befolkningen.

6.1.2 Sosiale medier

Sosiale medier ble beskrevet som å ha en stor rolle i ungdommenes liv og påvirkning på kroppsbilde. En stor del av sosiale medier er sentrert rundt bruk bildebruk. Utseendekulturen fremhever det individualistiske og kroppen blir et prosjekt som kan formes og som skal vises frem (Holmqvist, 2013).

6.1.2.1 Bruken av sosiale medier

Jentene og guttene beskrev ulike opplevelser av å bruke sosiale medier, henholdsvis som underholdning og stress. Nærbøe (2011) viser til internett som en viktig sosial arena for ungdom og beskriver det som en livsstil. Kommunikasjon og sosialisering med andre foregår på disse mediene. Det fungerer ikke først og fremst som en informasjonskanal. Noen bytter det i større eller mindre grad ut med direkte sosialt samvær. Samtidig som foreldre beskrives å ha liten kontroll og deltagelse. Dette samsvarer med deltagerens uttalelser om foreldres manglende kunnskap og tilstedeværelse. Sosiale nettsamfunn blir beskrevet å kunne øke

sosiale problemer i form av å gjøre personer mer introverte. Den manglende direkte kommunikasjonen gir personen selv valget om hva som skal fremheves og hva som skal skjules (Kojan, Marthinsen, & Clifford, 2014). Deltagerne kan presentere seg i tråd med idealer, men samtidig kjenner de sin egen situasjon. Dette vil kunne påvirke identitet, selvbilde og forsterke følelsen av ensomhet.

Antall likes og antall følgere på sosiale medier oppgis å ha betydning for ungdommene, og sees i sammenheng med popularitet og status i miljøet. Det er utseendet som i størst grad har betydning for antall likes i følge ungdommene. Dette kan sees i sammenheng med Frønes (2013, s. 82) som viser til den ”narsissistiske sårbarheten”. Den gir rom for selvforherligelse og økt selvtillit, men også det motsatte i form av å ikke oppleve seg sett og verdifull. Tette sosiale bånd med jevnaldrende har ut fra dette stor betydning. Gjennom å møtes i sårbarhet ut fra å være i samme situasjon, kan ungdom bidra til hverandres trygghet, gi hverandre sosial støtte.

Holsen (2012) viser til Cooley’s ”The looking-glass self” fra 1902 når det gjelder ungdoms evaluering av andres antagelser om seg selv. Ved å se seg selv gjennom andre skaper følelser i individet, formulert som stolthet eller skam. Holsen (2012) ser dette i lys av objektifiseringsteorien, og viser til hvordan det konstrueres et bilde av ”selvet” i lys av hva andre formidler. Det å basere sin selvtillit på tilbakemelding fra andre kan fungere som et energitap. Oppmerksomheten rettes mot tilbakemeldinger fra andre og det oppstår en sårbarhet som kan påvirke ungdoms livskvalitet (Holmqvist, 2013, s. 64-65).

I dagens samfunn er media bilde massivt. Mennesker kan velge å leve i medias verden 24 timer i døgnet, 7 dager i uken. Ungdoms medievaner fra 2015 viser at 16-24 åringer i gjennomsnitt bruker 3 timer og 33 minutter på internett hvert døgn (Statistisk Sentralbyrå, 2016). Dette indikerer en tydelig påvirkning på ungdoms hverdagsliv, og viser behovet for å sette ungdommene i stand til å håndtere dette trykket til det positive for selvfølelse og kroppsbilde. Holsen (2012) viser til betydningen for ungdom av å åpne opp og sette ord på hva som skjer og hvordan de har det. Det ble trukket frem av jentene i studien at det er vanlig å ha en åpen og en lukket bruker på sosiale medier, noe de beskrev som henholdsvis en ekte og en overfladisk bruker. Buber (1995, s. 29) viser til mellommenneskelige relasjoner og trekker frem problematikken i det som er og det som ser ut som det er. Samfunnet sees som

en hindring for ekthet i relasjoner. Han beskriver to mennesketyper, den som lar sitt liv styres ut av hva man er, og den som lar sitt liv styres ut av hvordan man vil andre skal se deg . Dette kan forklare hvorfor deltagerne uttrykte at det var morsommere og mindre stressende å legge ut noe på en lukket bruker. Buber presenterte sine tanker allerede i 1954, lenge før sosiale medier gjorde sitt inntog. Det er grunn til å tenke at sosiale medier har forsterket effekten, og at mer av den mellommenneskelige betydningen er borte.

Det å etablere en lukket bruker på sosiale medier kan sees som en mestringsstrategi, der ungdom ivaretar sårbarheten sin og beskytter seg(Moksnes, 2011). Dette kan sees i lys av å gjøre ungdom mer robuste, det viser kobling til seg selv, følelse av mening og kontroll (Kobasa & Greenwald, 1979). Det var jentene som diskuterte dette fenomenet, men det kan ikke utelukkes at dette også er et fenomen blant gutter.

Deltagerne beskrev det som lett å kommentere på sosiale medier og mange av kommentarene er uforutsigbare og sårende. Dette inntrykket samsvarer med inntrykket man som privatperson får av å lese nettaviser, blogger og sosiale medier. Enkelte kommentarer og innlegg skrevet av privatpersoner faller inn under Straffelovens § 266, 267(Justis-beredskapsdepartementet) slik den er formulert i forhold til hensynsløs og krenkende adferd. Nilsen (2014) introduserer begrepet hatprat, som omfatter både mobbing, hatefull retorikk og hets på nett. Hun trekker frem betydningen det har for det sosiale miljøet på en skole og trekker frem hvordan dette kan medføre for eksempel følelser om å være mindre verdt. Dette vil diskuteres videre i kapitlet jentemiljø.

6.1.3 Kjønn

Deltagerne beskrev mange aspekter ved spesielt jentemiljøet, men også guttemiljøet som hadde stor betydning knyttet til hvordan kroppsbildet formes. Utseendekulturen beskrives som kjønnsstereotyp (Holmqvist, 2013) og det maskuline og feminine blir lagt frem som det normative, fra tidlig alder. Kvinner har fått innvirkning på mange områder tradisjonelt forbeholdt menn, men utseendet har fortsatt stor betydning. Holmqvist (2013, s. 24) referer til Murnen og Don som mener den friheten kvinner i mange deler av verden har oppnådd slår tilbake i form av økt fokus på utseendet. Sørensen (2002, s. 2380) trekker frem betydningen av empowerment i forhold til kjønnsperspektivet, og beskriver ”frihet til å ta plass”.

6.1.3.1 Jentemiljø

Baksnakking og indirekte mobbing ble av jentene trukket frem som et sentralt trekk ved jentemiljøer. Både slik jentene beskrev det og innspill guttene hadde ga inntrykk av at det handler om å være perfekt og passe inn. Nilsen (2014, s. 32) viser til jentemobbing, kalt ”bitching”, beskrevet som utspekulert og skjult mobbing, for eksempel utfrysning, utestengning, ryktespredning og baksnakking. Dette er ikke et fenomen isolert blant jenter, det kjennetegner også en god del av mobbingen som foregår blant voksne menn og kvinner. Skotheim og Vågsland (2008) beskriver jentemobbing som noe de fleste jenter har opplevd og en del av en kultur som handler om posisjoner, usikkerhet og uskreve regler. De viser til behovet for å belyse temaet da dette kan være skadelig å forholde seg til. En rapport fra Statistisk sentralbyrå (Kjelvik, 2012) viser at det er gutter i større grad enn jenter i 8, 9 klasse og første året på videregående som utsettes for mobbing på skolen, samtidig vises en økning i konfliktsaker relatert til mobbing og trusler på internett for jenter mellom 12 og 15 år. I studien var det ikke tema blant guttene om mobbing, mens jentene fremhevet temaet som sentralt. Dette tilsynelatende misforholdet i forhold til kjønn kan ha en sammenheng med jenter og gutters mestringsstrategier i forhold til stress. Det vises til at gutter lettere tyr til utagering, fysisk mobbing, mens jenter vender vanskelige forhold innover eller til den mer skjulte mobbingen (Rice, 2012, s. 258-300). Ut fra statistisk kan det se ut som dette i økende grad foregår på nettet.

Jentene beskriver et miljø med mer kroppspress. Holmqvist (2013, s. 19) viser til forskning som har funnet en sterkere påvirkning av idealer hos jenter og større grad av sammenligning jenter i mellom enn det de fant hos gutter. I følge guttene har jenter et behov i større grad for å bli sosialt akseptert av andre jenter og de grupperer seg mer etter likhet enn det gutter gjør. Noe de mener kunne presse jenter til å gjøre og bli det flertallet ønsker. Noen strekker seg langt for å få innpass i og tilhøre en vennegjeng i følge deltagerne. Green og Tones (2010, s. 126) viser til at gruppedannelse ut fra felles interesser og oppførsel kan være et aktivt valg for å tilpasse seg i stede for å møte motstand i form av forskjellighet.

Wichstrøm og Kvaalem (2007, s. 42) forklarer kjønnsforskjeller i hvor fornøyd man er med kroppsbilde ut fra en selv-objektiveringsteori. Hun beskriver hvordan oppveksten for jenter i vestlig kultur i stor grad former dem til å vurdere sin kropp som objekter. Det skapes en selvbevissthet som medfører økt fokus og behov for anerkjennelse fra andre. Media trekkes

frem som en sentral aktør i dette bildet, med sine ekstreme idealer. Viktigheten av empowerment blir tydelig i lys av dette. Laverack (2004) viser til Freire's tanker som omhandler å snu maktforholdet fra å se jenter og kvinner som objekt, som blir handlet i forholdt til, og over til subjekt, som selv kan handle. Slik øker kontrollen og muligheten for å styrke jenters helse både som individ og gruppe.

6.1.3.2 Guttemiljø

Jeg fant i studien at guttene var uenige om hvor åpne gutter faktisk er, og hvor mye kroppspress gutter opplever. Kroppspresset for gutter og jenter ble beskrevet som å være ganske likt, men at det omfatter forskjellige områder. Jentene beskriver guttene som mer direkte og rett på, samtidig som det er mer skjult kroppspress slik de oppfatter guttemiljøet. En beskrev likevel at han hadde begynt å trene en del i det siste, som reaksjon på fokuset på kropps fett. I guttegruppen trakk de også frem betydningen av et bredere kropps bilde, som også omhandler for eksempel kviser. Wichstrøm og Kvalem (2007) viser at det er større kroppsmisnøye blant jenter enn gutter, og hoveddelen av misnøye rettes mot vekt og egen opplevelsen av å være tykk. Gutteres kroppspress rettet mot muskler, får en annen konsekvens enn slanking. Problematikken rettet til kropps bilde for gutter rettes oftere mot overtrening og bruk av anabole steroider. Dette er problematikk som krever en annen fremgangsmåte for å bekjempe (Grønnestad, 2015)

Grogan (2006, s. 526) trekker frem hvordan kjønnsbetydning endrer seg om det sees i forhold til et negativt eller positivt kropps bilde. Dersom ungdommene opplever et positivt kropps bilde der de aksepterer, opplever takknemlighet, ønsker å beskytte kroppen og ser på den som et verktøy som skal brukes, blir kropps bilde mindre sårbart og kjønns- stereotyp enn dersom ungdommene har et negativt kropps bilde. Da vises det til et tydelig skille på idealer for jenter og gutter. Samtidig viser Holmqvist (2013) til hvordan kjønn kritiserer idealene ulikt. Det er kraftigere kritikk av det unaturlige og urealistiske kvinnelige kropps idealet, kanskje fordi dette idealet er kraftigere eksponert.

6.2 Personlige egenskapers betydning for ungdoms kroppsbilde

Selvfølelse betyr i følge deltagerne mer enn hvordan du ser ut relatert til hvordan kroppsbildet formes. De hevdet at dersom man er fornøyd med seg selv så opplevelse ikke påvirkning fra andre som så stressende. Lowery et al. (2005) viser en sterk sammenheng mellom selvfølelse og kroppsbildet og Wichstrøm og Kvalem (2007) ser grunnlag for å tenke at dette er en gjensidig påvirkning. Dersom selvfølelsen er lav vil egen kropp kunne tolkes negativt, samtidig som en negativt kroppsbilde vil kunne gi redusert selvfølelse i form av tanker om at man ikke er god nok.

Ungdommene trakk frem at man i stor grad skaper kroppspress på seg selv. Dette samsvarer med ungdoms naturlige evne til å se seg selv i sentrum (Holmqvist, 2013) og deres opplevelse av usikkerhet i forhold til å se på seg selv som bra nok (Øiestad, 2011). Det ble av deltagerne trukket fram at ”alle” har komplekser for noe, og det ble beskrevet hvordan usikkerhet i forhold til et område kan dekkes over med for eksempel økt grad av sminke. Flere av jentene trakk frem at sammenligning blant jevnaldrende kan resultere i en følelse av å ikke være ”like fin som venninnene”. Lazarus (2006) viser til hvordan stress, følelser og mestring må sees i sammenheng. Jentene trakk selv frem ”over-tenking” som en mulig forklaring i forhold til kroppspress. Rice (2012) viser til flere måter for barn og ungdom å håndtere stress på. Det som kan se ut å være ekstra hensiktsmessig i forhold til å fremme et positivt kroppsbilde vil spesielt være å søke sosial støtte. Dette kan sees i sammenheng med det deltagerne sa i forhold til å bli akseptert. Det å bli møtt, uten å bli påvirket på en måte som skaper press om å bli noe annet.

Kvalem et al. (2006) har sett på forholdet mellom personlige egenskaper og det å få negative kommentarer på utseende. De fant at den følelsesmessige reaksjonen på kommentarer har betydning for hvordan egen kropp vurderes. Å være utadvendt ble sett i sammenheng med å vurdere egen kropp i positiv retning mens å være nevrotisk ble sett i sammenheng med å vurdere seg selv negativt.

En deltager trekker frem hvordan en sterk personlighet ikke nødvendigvis beskytter mot opplevelsen av kroppspress. Hun beskrev seg som en sterk person, i samsvar med inntrykket hun ga i intervjusituasjonen. Hun deltok aktivt og var i muntert samspill med de andre i

fokusgruppen. Hun betegnet seg likevel som sårbar i forhold til kroppen. Dette viser til at sammenhengen mellom utadvendthet og positivt kroppsbilde ikke nødvendigvis stemmer, selv om Allen og Walter (2016) viser at lav grad av utadvendthet korrelerer med negativt kroppsbilde. Bildet av at en sterk personlighet ikke nødvendigvis beskytter mot kroppspress samsvarer også med Wichstrøm og Kvaalem (2007, s. 33,45) som viser at kropp og kroppsbilde er ekstra sårbart i ungdomstiden grunnet blant annet pubertet og endringer i sosiale relasjoner. Holsen (2012) viser til en sammenheng mellom sårbarhet og vurdering av egen kropp. Hun trekker også frem at det kan være vanskelig for ungdom å åpne opp og søke hjelp i forhold til depressive symptomer, enten fordi de ikke forstår eller klarer å sette ord på hva som skjer. Dette viser viktigheten av å sette inn helsefremmende og forebyggende strategier for å motvirke depresjonssymptomer og styrke ungdoms psykiske helse. Skolehelsetjeneste har som mål å fremme psykisk og fysisk helse (Helse- og omsorgsdepartementet, 2003) og er et viktig område som må prioriteres i forhold til dette arbeidet. Det å møte en ”åpen dør” og ha tilgjengelig faglært personell til stede vil gi ungdom muligheten til å bli møtt på sine behov. Nye faglige retningslinjer for skolehelsetjenesten er planlagt ferdig sommeren 2017 (<https://helsedirektoratet.no/retningslinjer/helsestasjons-og-skolehelsetjenesten>).

Ungdommene hadde selv forslag til hvordan selvtilliten kunne økes og hvordan bevege seg mot et positivt kroppsbilde. Det å trene dersom man er overvektig ble trukket frem i forhold til å føle seg bra. Wichstrøm og Kvaalem (2007, s. 36) trekker frem hvordan selvfølelse både handler om følelsen og behovene som finnes inni personen, men også det som vises og gjøres utad. Øiestad (2011) ser en sentral betydningen av at personer blir møtt på områder der de opplever seg hjelpeløse, uten at det fremkaller skamfølelse. Dette medvirker til at selvfølelsen blir mer robust. Selvfølelsen bygges i tråd med dette ikke ut fra å være perfekt, men øker ut fra å bli verdsatt som en helhet. Kobasa og Greenwald (1979) beskriver robusthet og ser det i sammenheng med å ha være koblet med seg selv, ha en sterk holdning i møte med omgivelsene og en indre følelse av kontroll og meningsfullhet.

Foreldre trekkes frem som å ha en sentral rolle for utviklingen av selvfølelsen, samtidig som ungdommen uttrykte manglende troverdighet til foreldrenes kommentarer på kropp. De mente foreldre er programforpliktet til å arbeide mot å styrke selvfølelsen. Øiestad (2011) viser til betydningen av ros, men i en balansert form. Overdrevne tilbakemeldinger virker mot sin

hensikt, mens tilbakemeldinger i tråd med noe ungdommen har vært eller gjort, fremmer trygghet, og opplevelse av at foreldrene ser dem.

6.3 Diskusjon av metode

Forskningens gyldighet (validitet), troverdighet (reliabilitet) og overførbarhet (generaliserbarhet) viser til kvaliteten på forskningen (Kvale & Brinkmann, 2009).

Fokusgrupper i denne studien oppleves som en egnet metode ut fra mengden og relevansen av empiri som er fremkommet. I forhold til antall fokusgrupper opplever jeg at det kunne vært en fordel med en guttegruppe til. Det ville balansert studien i større grad knyttet til kjønn, og i det trolig medført at guttenes perspektiv kom klarere frem. Selv om temaet kan oppleves som sårbart opplevde jeg ikke at dette begrenset deltagerne og jeg opplevde heller ikke fra mitt ståsted at det var ubehagelig for deltagerne å være i gruppene. Det er likevel grunn til å tro at det å være i gruppesammenheng gjør at noe forblir usagt. Det var også relativt homogene grupper ut fra at de var på omtrent samme alder og i samme skolemiljø. De ville møte hverandre igjen neste dag på skolen. Dette kan påvirke hva som blir sagt. Empirien kan bli mer konform. Det ville kunne styrket studien dersom det i tillegg ble gjort individuelle intervju basert på empirien fra fokusgruppene, men dette ble ikke gjort av hensyn til omfanget på oppgaven. I forhold til penger som godtgjørelse for deltagelsen, kan det påvirke deltagerens motivasjonen for deltagelse. Deltagelse på deres fritid for at en studie skal gjøres fortjener en godtgjørelse. Samtidig er det ved å bruke penger en risiko for at det dukker opp deltagere som kun har dette som motivasjon. Gjennomføringen styrket ikke det bildet. Jeg oppfattet at ungdommene generelt hadde en åpen og ærlig dialog, de var interessert og engasjert og over halvparten ønsket å lese oppgaven når den ble ferdig.

Hvordan fungerte jeg som moderator, styrket jeg troverdigheten? Som uerfaren forsker kan jeg i ettertid se at jeg i gjennomføringen kunne trukket meg enda mer tilbake og at jeg i blant benyttet ledende spørsmål. Dette ble tydelig i transkriberingen. Jeg kom med flere innspill der jeg i ettertid ser at jeg burde avvartet og gitt deltagerne bedre tid til å svare. Samtidig ble det, som fra min side var ment som anerkjennelse og oppmerksomhet, til tider forstyrrelser og avbrytelser av deltagerne. Når deltagerne hadde mindre å si, som knyttet til personlige egenskaper, resulterte det i mer ledende spørsmål fra meg og mindre dialog mellom

deltagerne. Noen av spørsmålene slik jeg stilte de i intervjuene var upresise og trengte utdypning. Dette tenker jeg har med uerfarenhet å gjøre. Jeg transkriberte ikke mellom de to første intervjuer da det var kort tid i mellom. Dersom jeg hadde prioritert dette, ville jeg trolig kunne forbedret rollen jeg gjorde som moderator. Likevel er det totale bildet av hvordan intervjuene gikk preget av at det mesteparten av tiden var en avslappet og positiv stemning mellom deltagerne, og i forhold til meg som moderator.

Jeg har hele tiden hatt fokus på at det skal være sammenheng mellom det som er fortalt og det som skrives. Ideelt sett burde ungdommen hatt mulighet til å lese igjennom og gitt innspill. Dette ble ikke gjort av tidshensyn og av hensyn til økt arbeidsbelastning på ungdommene. Empirien ble i stor grad styrket av annen forskning, noe som antyder en betydning ut over enkeltsaker. Det fremkom en stor mengde data og litteratur i arbeidet, som innimellom gjorde at prosessen var overveldende og vanskelig. Denne opplevelsen ville kunne vært mindre dersom jeg hadde avgrenset i større grad tidlig. Dette tenker jeg har med både min uerfarenhet som forsker, men også med min nærhet til forskningsfeltet å gjøre. Likevel mener jeg at trofastheten til det ungdommene fortalte kommer tydelig frem og forsterker overførbarheten i oppgaven.

6.4 Implikasjoner for praksis og videre forskning

Hvordan kan denne oppgaven bidra til en helsefremmende effekt relatert til ungdoms og deres psykiske helse? Ungdommene beveger seg mellom forskjellige settinger, med venner, på skolen, i sosiale medier og med familien. Det er viktig å sett innsatsen mot alle nivåer. Holmqvist (2013) har strukturert kroppsbilde hos ungdom etter Bronfenbrenner (1979) og hans sosialøkologiske modell. Jeg velger samme struktur for å se på implikasjoner for praksis.

Individet blir robust gjennom engasjement, kontroll og utfordring (Antonovsky, 2012) og vil da lettere kunne stå i mot forhold som øker kroppspress og i det oppleve å bevege seg i retning av et mer positivt kroppsbilde. Gjennom å utvikle kritisk bevissthet, bygge selvfølelse og utvikle sin selv-medfølelse vil ungdom kunne stå stødigere i seg selv.

Mikronivået kan konkret handle om å øke kunnskap, bevissthet og åpenhet blant venner, på skolen og i familien knyttet til kroppsbilde. Det handler om å skape møteplasser der ungdom

kan knytte sosiale bånd med jevnaldrende, legge til rette slik at færrest mulig opplever en ikke valgt ensomhet. Fysisk aktivitet kan være en slik arena. Det å ha en skolehelsetjeneste som kan ta i mot ungdom når de har behov for støtte er sentralt. Samhandling mellom skole og skolehelsetjeneste vil kunne bidra til at flere ungdom som trenger støtte fanges opp. Det å utvikle robusthet hos ungdom, vil utvikle den enkeltes muligheter til å stå i mot ”bitching”, sammenligning av kropp, usunne idealer og utvikle tanken om mangfold. Dette vil kunne utvikle ungdoms kroppsbilde i en positiv retning og er et viktig arbeide både for skolen, skolehelsetjenesten, foreldre og ungdommene selv i sitt miljø.

Eksonivå relaterer seg til media og idealer og det er i oppgaven vist til at det jobbes på samfunnsnivå mot å endre lovverk og retningslinjer. Det er også vist dreining i positiv retning blant noen bloggere knyttet til å vise at kropp og livet ikke bare er perfekt. Videre arbeid handler om å utvikle, formidle og styrke denne positive trenden i samfunnet.

6.4.1 Tanker knyttet til videre forskning

Makronivå ut fra holdninger og ideologier i samfunnet er ikke diskutert i oppgaven, men likestilling sett i lys av jenters opplevelse av underlegenhet og avhengighet kan være en spennende vei for videre forskning.

Utarbeidelse og videreutvikling av metoder for skole, skolehelsetjeneste og foreldre i arbeidet for å fremme et positivt kroppsbilde hos ungdom er en mulig vei for forskning. Denne prosessen skapte også tanker om sammenheng mellom oppmerksomt nærvær eller ”mindfulness” og kroppsbilde. Ut fra å gjøre ungdom i dagens samfunn mer robuste vil det være en spennende koblingen for videre forskning

7 Konklusjon

Kroppsbildet hos ungdom i dag formes av både miljø og personlige egenskaper. Kroppspress, sosiale medier og kjønn er forhold som spiller inn i stor grad.

Ungdommene uttrykte en synonym betydning av kroppsbilde og kroppspress. Relasjoner kunne både skape kroppspress i form av fat talk, ensomhet og skjør identitetsdannelse, mens sosial støtte vil kunne redusere kroppspress. Idealer og reklame bidrar også til kroppspress, gjennom høy grad av sammenligning, smale skjønnhetsideal og normalisering av kirurgi. Samtidig muligheten til å vise et mangfoldsamfunn. Idrett kan påvirke negativt eller positivt ut fra hvilken motivasjonen som ligger til grunn.

Sosiale medier har stort fokus på bilder og utseende og betyr mye i ungdommenes liv. Mye handler om å bruke sosiale medier på en måte som opprettholder det mellommenneskelige.

Både jentemiljøet og guttemiljøet opererer med en smal utseendekultur. Spesielt jenter beskriver det å være perfekt. Bitching, som blant annet understøtter utseendekulturen, ble lagt frem som vanlig, nesten naturlig del av å være på skolen.

Relatert til personlige egenskapers betydning for kroppsbildet bekreftet deltagerne forholdet mellom selvfølelse og kroppsbilde. Samtidig er det ingen garanti for et positivt kroppsbildet selv om personligheten betegnes som sterk, sårbarhet spiller inn.

Det å øke selvfølelse og jobbe for å gjøre ungdom mer robuste vil kunne bidra til å forme et positivt kroppsbilde hos ungdom.

Litteraturliste

- #Ungdomshelse. (2016). *-regjeringens strategi for ungdomshelse 2016-2021*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/838b18a31b0e4b31bbfa61336560f269/ungdomshelsestrategi_2016.pdf
- Allen, M. S., & Walter, E. E. (2016). Personality and body image: A systematic review. *Body Image, 19*, 79-88. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.012
- Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International, 11*(1), 11-18.
- Antonovsky, A. (2012). *Helsens mysterium: den salutogene modellen* (A. Sjøbu, Overs.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image, 2*(3), 285-297. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- Backe-Hansen, E., & Frønes, I. (2012). *Metoder og perspektiver i barne- og ungdomsforskning*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Bakken, A. (2016). *Ungdata 2016 : nasjonale resultater*.
- Barne-og-likestillingsdepartementet. (2009). Lov om kontroll med markedsføring og avtalevilkår mv. (markedsføringsloven). Hentet fra Lovdata <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-01-09-2?q=markedsf%C3%B8ringsloven>
- Benneche, C. (2015). Facebook-skygger. *Tidsskrift for Norsk psykologforening, 52*(2), 114-116.
- Birkeland, M. S., Melkevik, O., Holsen, I., & Wold, B. (2012). Trajectories of Global Self-Esteem Development during Adolescence. *Journal of Adolescence, 35*(1), 43-54. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.06.006
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen. Om ungdom og kroppspress*: Spartacus forlag.
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development: Experiments by Nature and Design*. Hentet fra <http://ezproxy2.usn.no:2052/lib/ucsn/reader.action?docID=10331287>
- Bronfenbrenner, U., & Kiesler, C. A. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist, 32*(7), 513-531. doi: 10.1037/0003-066X.32.7.513
- Buber, M. (1995). *Det mellommännsliga* (P. Sällström, Overs.). Ludvika: Dualis.
- Bucchianeri, M. M., & Neumark-Sztainer, D. (2014). Body dissatisfaction: an overlooked public health concern. *Journal of Public Mental Health, 13*(2), 64-69. doi: 10.1108/JPMH-11-2013-0071
- Bunton, R., & Macdonald, G. (2002). *Health promotion: disciplines, diversity, and development* (second edition. utg.). London: Routledge.
- Busch, T. (2013). *Akademisk skriving for bachelor- og masterstudenter*. Bergen: Fagbokforl.
- Diprose, R., & Reynolds, J. (2008). *Merleau-Ponty : Key Concepts*. Durham: Durham, GBR: Acumen.
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp* (B. 15). Oslo: Universitetsforlaget.
- Engelstad, F., Grenness, C. E., Kalleberg, R., & Malnes, R. (2005). *Introduksjon til samfunnsfag: vitenskapsteori, argumentasjon og faghistorie*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fløtnes, I. S., Nilsen, T. I. L., & Augestad, L. B. (2011). Norwegian adolescents, physical activity and mental health ; the Young-HUNT study. *Norsk epidemiologi*.

- Frønes, I. (2013). *Å forstå sosialisering*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Fugelli, P. (2003). *0-visjonen : essays om helse og frihet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fugelli, P., & Ingstad, B. (2001). Helse - slik folk ser det. *Tidsskrift for Den norske legeforening*.
- Gallagher, S. (2010). Merleau-Ponty's Phenomenology of Perception. *Topoi: An International Review of Philosophy*, 29(2), 183.
- Gillen, M. (2015). Associations between positive body image and indicators of men's and women's mental and physical health. *Body Image*, 13, 67-74. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.01.002>
- Green, J., & Tones, K. (2010). *Health promotion: planning and strategies* (second edition. utg.). Los Angeles: Sage.
- Grogan, S. (1999). *Body image : understanding body dissatisfaction in men, women and children*. London: Routledge.
- Grogan, S. (2006). Body image and health: contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), 523.
- Grønnestad, K. S. (2015). Forbilder mot doping. *Rus & Samfunn*, 8(01), 10-11.
- Halkier, B. (2010). *Fokusgrupper* (K. Gjerpe, Overs.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177.
- Halvorsen, J. W. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk medietidsskrift*, 21(02), 1-20.
- Halvorsen, K. (2008). Veier inn i og ut av ensomhet. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 5(03), 258-267.
- Haraldstad, K., Christophersen, K. a., Eide, H., Natvig, G. K., & Helseth, S. (2011). Predictors of health related quality of life in a sample of children and adolescents: a school survey. *Journal of Clinical Nursing*, 20(21. 22), 3048-3056.
- Hegna, K., Ødegård, G., & Strandbu, Å. (2013). En "sykt seriøs" ungdomsgenerasjon? ; unges liv og levekår. *Tidsskrift for Norsk psykologforening*.
- Helse-og-omsorgsdepartementet. (2003). *Forskrift om kommunens helsefremmende og forebyggende arbeid i helsestasjons- og skolehelsetjenesten*. Lovdata.no: Norge. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/SF/forskrift/2003-04-03-450>
- Helse-og-omsorgsdepartementet. (2005). *Forskrift om markedsføring av kirurgiske inngrep*.
- Helse-og-omsorgsdepartementet. (2015). *Meld. St. 19(2014-2015) Folkehelsemeldingen Mestring og muligheter*. Regjeringen.no: Regjeringen.
- Holmqvist, K. (2013). Body Image in Adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender, and Positive Psychology.
- Holmqvist, K., & Frisén, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality." Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388-395. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Holsen, I. (2012). Depressive Symptoms During Adolescence: Gender Differences and the Role of Body Image. I O. Samdal & B. Wold (Red.), *An Ecological Perspective on Health Promotion Systems, Settings and Social Processes* (B. 1, s. 60-66): Bentham Science Publishers Ltd.
- Homan, K. J., & Tylka, T. L. (2015). Self-compassion moderates body comparison and appearance self-worth's inverse relationships with body appreciation. *Body Image*, 15, 1-7. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.04.007>
- Hvinden, B., Bang, K. J., Fjørtoft, K., Holand, I., Johnsen, R., Kolstad, I., . . . Enebakk, V. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi (NESH)* (4. utg.). Hentet fra <http://www.etikkom.no>
- Jenkins, R. (2008). *Social identity* (3rd ed. utg.). London: Routledge.

- Justis-beredskapsdepartementet. *Lov om straff (Straffeloven)*. Hentet fra <http://www.lovdatab.no>
- Justis-og-beredskapsdepartementet. (1970). *Lov om behandlingsmåten i forvaltningsaker (forvaltningsloven)*. Regjeringen: Regjeringen. Hentet fra <https://lovdatab.no/dokument/NL/lov/1967-02-10?q=forvaltningsloven>
- Justis-og-beredskapsdepartementet. (2001). *Lov om behandling av personopplysninger (personopplysningsloven)*. Regjeringen.no: Regjeringen. Hentet fra <https://lovdatab.no/dokument/NL/lov/2000-04-14-31>
- Kjelvik, J. (2012). *Barn og unges miljø og helse 2011 : utvalgte indikatorer om barn og unges fysiske og sosiale miljøfaktorer* (B. 2012/12). Oslo: Statistisk sentralbyrå.
- Kobasa, S. C., & Greenwald, A. G. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11. doi: 10.1037/0022-3514.37.1.1
- Kojan, B. H., Marthinsen, E., & Clifford, G. (2014). Barnevern og sosiale nettsamfunn - en utforskende analyse. *Tidsskriftet Norges barnevern*(02-03), 63-76.
- Kong, P., & Harris, L. M. (2014). The Sporting Body: Body Image and Eating Disorder Symptomatology Among Female Athletes from Leanness Focused and Nonleanness Focused Sports. *The Journal of Psychology*, 1-20. doi: 10.1080/00223980.2013.846291
- Kunnskapsdepartementet. (2016). *St. Meld 28 (2015-2016)*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/meld.-st.-28-20152016/id2483955/>
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju* (2. utg. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvalem, I. L., Von Soest, T., Roald, H. E., & Skollegborg, K. C. (2006). The interplay of personality and negative comments about appearance in predicting body image. *Body Image*, 3(3), 263-273. doi: 10.1016/j.bodyim.2006.04.002
- Laverack, G. (2004). *Health Promotion Practice Power and Empowerment*. London: Sage.
- Lazarus, R. S. (2006). *Stress og følelser : en ny syntese* (M. Visby, Overs.). København: Akademisk Forlag.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Liimakka, S. (2014). Healthy appearances – distorted body images? Young adults negotiating body motives. *Journal of Health Psychology*, 19(2), 230-241. doi: 10.1177/1359105312468189
- Lock, A., & Strong, T. (2010). *Social constructionism : sources and stirrings in theory and practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Lowery, S. E., Kurpius, S. E. R., Befort, C., Blanks, E. H., Sollenberger, S., Nicpon, M. F., & Huser, L. (2005). Body Image, Self-Esteem, and Health-Related Behaviors among Male and Female First Year College Students. *Journal of College Student Development*, 46(6), 612-623.
- Ludvigsen, S. (2015). *Fremtidens skole : fornyelse av fag og kompetanser*. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2015-8/id2417001/>
- Macbeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical Psychology Review*, 32(6), 545-552. doi: 10.1016/j.cpr.2012.06.003
- Martinsen, M., & Sundgot-Borgen, J. (2013). Higher prevalence of eating disorders among adolescent elite athletes than controls. *Medicine and science in sports and exercise*, 45(6), 1188. doi: 10.1249/MSS.0b013e318281a939

- Mills, J., & Fuller-Tyszkiewicz, M. (2016). Fat Talk and Body Image Disturbance: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Psychology of Women Quarterly*, 036168431667531. doi: 10.1177/0361684316675317
- Moksnes, U. K. (2011). *Stress and health in adolescents : the role of potential protective factors*. Norwegian University of Science and Technology, Faculty of Social Sciences and Technology Management, Department of Social Work and Health Science, Trondheim.
- Moksnes, U. K., Bradley Eilertsen, M. E., & Lazarewicz, M. (2016). The association between stress, self-esteem and depressive symptoms in adolescents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 57(1), 22-29. doi: 10.1111/sjop.12269
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E. O., Espnes, G. A., & Byrne, D. G. (2010). The association between stress and emotional states in adolescents: The role of gender and self-esteem. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 430-435. doi: 10.1016/j.paid.2010.04.012
- Morgan, D. L. (1996). Focus groups. (using focus groups in research). *Annual Review of Sociology*, 22, 129.
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85-101. doi: 10.1080/15298860309032
- Neumann, C. E. B., & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen : en metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Nichter, M. (2000). *Fat talk : what girls and their parents say about dieting*. Cambridge, Massachusettes: Harvard University Press.
- Nilsen, A. B. (2014). *Hatprat*. Oslo: Cappelen Damm akademisk.
- Nordtug, B., & Engelsrud, G. (2016). Boken som mangler, ord som går på tomgang og sykt flinke jenter: Kunnskap og helse. *Tidsskrift for kjønnsforskning*(03-04), 3-20.
- Nutbeam, D. (1998). *Health promotion glossary*. Hentet fra <http://www.who.int/healthpromotion/about/HPG/en/>
- Nyeng, F. (2012). *Nøkkelbegreper i forskningsmetode og vitenskapsteori*. Bergen: Fagbokforl.
- Nærbøe, J. (2011). «I 8.klasse er du villig til å gå over lik» – Unge jenters beskrivelse av aggresjon, trakassering og mobbing på internett. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 8(01), 15-23.
- Presnell, K., Bearman, S. K., & Madeley, M. C. (2007). Body Dissatisfaction in Adolescent Females and Males: Risk and Resilience. *Prevention Researcher*, 14(3), 3-6.
- Ramm, J., & Tilmann, v. S. (2011). 5 prosent har lagt seg under kniven : kosmetisk kirurgi. *Samfunnsspeilet (online)*. 25(2011) nr 2.
- Rice, V. H. (2012). *Handbook of stress, coping, and health : implications for nursing research, theory, and practice* (2nd edition. utg.). Los Angeles: Sage Publications.
- Rønningen, G. E. (2003). Nærmiljø: nostalgi - eller aktuell arena i forebyggende og helsefremmende arbeid? I H. A. Hauge & M. B. Mittelmark (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid. Fra monolog til dialog?* (s. 52-73). Bergen: Fagbokforl.
- Salk, R., & Engeln-Maddox, R. (2012). Fat Talk Among College Women is Both Contagious and Harmful. *A Journal of Research*, 66(9), 636-645. doi: 10.1007/s11199-011-0050-1
- Scriven, A., & Hodgins, M. (2012). *Health promotion settings: principles and practice*. London: SAGE.
- Shroff, H., & Thompson, J. K. (2006). The tripartite influence model of body image and eating disturbance: A replication with adolescent girls. *Body Image*, 3(1), 17-23. doi: 10.1016/j.bodyim.2005.10.004

- Skotheim, L., & Vågsland, A. H. (2008). *Bitching : en bok om jenter og mobbing*. Oslo: Omnipax.
- Skotland, S. (2014). Generasjon konform. *Rus & Samfunn*(05), 8-10.
- Skårderud, F., Influencers, U., & Kvinneguiden.no. (2016). Sunn fornuft plakat.
- Sletten, M. A., & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer : en kunnskapsoversikt og en empirisk analyse*.
- Stang, I. (2003). Bemyndigelse: en innføring i begrepet og "empowermenttenkningens" relevans for ansatte i velferdsstaten. I H. A. Hauge & M. B. Mittelmark (Red.), *Helsefremmende arbeid i en brytningstid. Fra monolog til dialog?* (s. s. 141-161). Bergen: Fagbokforl.
- StatistiskSentralbyrå. (2013). *Ungdoms levekår*. <http://www.ssb.no>.
- StatistiskSentralbyrå. (2016). Norsk mediebarometer, 2015. Hentet 06.02.17 <https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/medie/aar/2016-04-14>
- Steinberg, S. R., & Bosacki, S. L. (2012). *Culture of Ambiguity: Implications for Self and Social Understanding in Adolescence*.
- Strandbu, Å., & Kvalem, I. L. (2014). Body Talk and Body Ideals among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study. *Youth & Society*, 46(5), 623-641. doi: 10.1177/0044118X12445177
- Sørensen, M. (2002). "Empowerment" i helsefremmende arbeid. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 122(2002)nr. 24, 2379-2383.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: for helsefag*. [Bergen]: Fagbokforlaget.
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168-176. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.002>
- Toppe, K., Hjemdal, L. H., Bergstø, K., & Bastholm, U. A. (2016). *Representantforslag om å forebygge kroppspress hos barn og unge*. Hentet fra <https://www.stortinget.no/no/Saker-og-publikasjoner/Publikasjoner/Representantforslag/2015-2016/dok8-201516-026/>
- Tylka, T. L. (2013). Evidence for the Body Appreciation Scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men. *Body Image*, 10(3), 415-418. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.02.006>
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015a). The Body Appreciation Scale-2: item refinement and psychometric evaluation. *Body image*, 12, 53. doi: 10.1016/j.bodyim.2014.09.006
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015b). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N. L., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130-145. doi: 10.1016/j.bodyim.2015.03.010
- WHO. (1986). *The Ottawa Charter for Health Promotion*. fra <http://www.who.int>
- WHO. (1998). *Health promotion glossary*: WHO.
- Wichstrøm, L., & Kvalem, I. L. (2007). *Ung i Norge : psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Widerberg, K., Hansen, M. N., & Album, D. (2010). *Metodene våre : eksempler fra samfunnsvitenskapelig forskning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult

women. *Body Image*, 7(2), 106-116. doi:

<http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

Øiestad, G. (2011). *Selvfølelsen hos barn og unge*. Oslo: Gyldendal.

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.

Aanes, M. M., Mittelmark, M. B., & Hetland, J. (2010). Interpersonal Stress and Poor Health: The Mediating Role of Loneliness. *European Psychologist*, 15(1), 3-11. doi: 10.1027/1016-9040/a000003

Intervjuguide/temaliste (Små fokusgruppeintervju)

" *Hvordan formes ungdommers kroppsbilde?*"

Camilla Christensen Østvold

- Innledning:
Presentere meg som moderator (og evt sekretær/medstudent). Overblikk på tema. Kort om små fokusgruppe intervju (ingen rette/gale svar, ønsker flyt og samtale i gruppa, jeg er der for å lytte, stille spørsmål og sikre at alle blir hørt). Avklare hvilken **tilbakemelding av resultater** deltagerne ønsker. **Lydopptak. Sikker lagring** av datamateriale, sletting etter endt arbeid. **Anonymitet og rett til å avbryte intervjuet** når som helst. Gjensidig taushetsplikt i gruppa. Deltagerne velger selv om de ønsker å svare på de ulike spørsmålene og om de ønsker å dele personlige erfaringer eller om de ønsker å snakke generelt. Varighet ca 1 time.

(Starte opptak)

- Introdusere tema/ "runde" hos deltagerne: **Kort presentasjon og gjerne litt om hvilke assosiasjoner/tanker dere har knyttet til fenomenet "kroppsbilde"?**
- **På hvilken måte tenker dere miljøet er med på å forme kroppsbildet?**

Familie? Venner? Skole? Idrettslag? Media? Lovgivning? Verdi/etikk?

Samspill mellom de ulike miljøene? Kan samarbeid virke positivt/negativt på kroppsbilde?
Idrett- Viktighet? Motivasjon? Utbytte?

"Kroppsideal" er et mye brukt i samfunnet, hvordan opplever dere at ungdom forholder seg til dette begrepet? -Hvor integrert? Rom for forskjellighet? Status? Realistisk?
- **Hvordan tror dere kroppsbildet påvirkes av "hvem du er", personligheten?**

Hvordan vedkommende snakker til deg selv (indre dialog), selvfølelse, sårbarhet, skam, motstandsdyktighet (resillience), kritisk tenkning?

Hvilke tanker har dere knyttet til kjønn og kroppsbilde?

- **Hvilke tanker har dere knyttet til fenomenet "positivt kroppsbilde"? Kan dere se forhold som kan være med på å forme et positivt kroppsbilde?**

Miljø, personlig eller i samfunnet?

Funksjon, aksept, takknemlighet, ønske om å beskytte.

Opptatthet av kropp, være snill med seg selv (self-compassion)

- **Avslutning**, mulighet for deltagerne å komme med **sluttkommentarer**.

Foreløpig problemstilling:

"Hvordan formes ungdommers kroppsbilde i dagens samfunn?"

Foreløpige forskningsspørsmål:

1. Hvordan former miljøer ungdommene er en del av deres kroppsbilde?
2. Hvordan er personlige egenskaper med på å forme kroppsbilde?
3. Hvordan forholder ungdom seg til fenomenet positivt kroppsbilde?

Steffen Torp

Institutt for helsefremmende arbeid Høgskolen i Sørøst-Norge

Postboks 235

3603 KONGSBERG

Vår dato: 14.03.2016

Vår ref: 47219 / 3 / AGH

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 06.02.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

| | |
|-----------------------------|---|
| 47219 | <i>Hvilke forhold former ungdommers kroppsbilde?</i> |
| <i>Behandlingsansvarlig</i> | <i>Høgskolen i Sørøst-Norge, ved institusjonens øverste leder</i> |
| <i>Daglig ansvarlig</i> | <i>Steffen Torp</i> |
| <i>Student</i> | <i>Camilla Christensen Østvold</i> |

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 02.07.2017, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Agnete Hessevik

Kontaktperson: Agnete Hessevik tlf: 55 58 27 97

Vedlegg: Prosjektvurdering

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices:

OSLO: NSD, Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo. Tel: +47-22 85 52 11. nsd@uio.no

TRONDHEIM: NSD, Norges teknisk-naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47-73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no

TROMSØ: NSD, SVF, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsdmaa@sv.uit.no

Kopi: Camilla Christensen Østvold camillachr@hotmail.com



Prosjektvurdering - Kommentar

Prosjektnr: 47219

Prosjektets formål er å se på forhold som kan styrke ungdoms psykiske helse, med utgangspunkt i kroppsbilde. Forskningsprosjektet skal se på hva som bidrar til og former kroppsbilde hos ungdom, med spesielt fokus på hva som fremmer et positivt kroppsbilde.

Personvernombudet legger til grunn at ledelsen ved skolen godkjenner prosjektet.

Utvalget rekrutteres i samarbeid med rektorer. Vi anbefaler at rekrutteringen legges opp slik at de som ønsker å delta i prosjektet tar direkte kontakt med deg.

Utvalget informeres skriftlig og muntlig om prosjektet og samtykker til deltakelse. Informasjonsskrivet er godt utformet. Vi anbefaler imidlertid å inkludere mer informasjon om spørsmålene som vil bli stilt, og i hvilken grad du legger opptil at informantene snakker om sitt eget kroppsbilde.

Personvernombudet tar høyde for at datamaterialet vil kunne inneholde sensitive personopplysninger om helseforhold.

Personvernombudet legger til grunn at forsker etterfølger Høgskolen i Sørøst-Norge sine interne rutiner for datasikkerhet. Dersom personopplysninger skal lagres på privat pc/mobile enheter, bør opplysningene krypteres tilstrekkelig.

Forventet prosjektslutt er 02.07.2017. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)
- slette digitale lydopptak

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

Hvordan formes ungdommers kroppsbilde?

Bakgrunn og formål

Formålet med forskningsprosjektet er å se på forhold som kan styrke psykisk helse for ungdom. Kroppsbilde er sentralt i dagens samfunn og målet er å belyse hvordan dette formes med spesielt fokus på hva som fremmer et positivt kroppsbilde. Forskningsprosjektet er en masteroppgave ved Institutt for Helsefremmende arbeid, Høgskolen i Sør-Øst Norge.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Studien er tenkt gjennomført som små gruppeintervju bestående av 4-5 ungdommer i hvert intervju. Det er planlagt tre gruppeintervjuer, med varighet ca 1 time. Spørsmålene vil handle om hva ungdommer legger i fenomenet kroppsbilde, hva de tenker påvirker kroppsbilde og hvordan et positivt kroppsbilde kan formes. Det vil ikke bli spurt direkte om eget kroppsbilde. Under intervjuene vil det bli gjort lydopptak. Hver deltager vil få 200 kr som godtgjørelse for å stille opp på gruppeintervjuet.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt. Personopplysningen vil bli tilgjengelige kun for ansvarlig student og veileder. Deltagerne vil ikke kunne gjenkjennes i framtidig publikasjon.

Prosjektet skal etter planen avsluttes 01.07.2017. Lydfiler og personopplysninger vil da bli slettet.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn eller oppleve noen konsekvenser av dette. Alle opplysninger vil bli anonymisert.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Camilla Christensen Østvold, telefon 91813558. Veileder er Professor Steffen Torp, telefon 95933134.

Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS.

Asker.....

Camilla Østvold
(masterstudent)

Steffen Torp
(veileder)

Samtykke til deltakelse i studien

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

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Hvordan formes ungdommers kroppsbilde i dagens samfunn?

1) Hvordan former miljøer ungdommene er en del av deres kroppsbilde?

| Hovedkategori | Kategori | Koding |
|-----------------------|-----------------------------------|--|
| Kroppspress | Relasjoner | <ul style="list-style-type: none"> • ensomhet, • venner/ families/ kjæreste • Andre snakker negativt om seg selv • Avhengig av hvem du er med, • Fordommer |
| | Ideal | <ul style="list-style-type: none"> • Medias betydning/definisjonens makt/ modeller • Barneideal • Mange krav. • Bredere enn fasong • Går på utseende • Uretusjerte kampanjer |
| | Kirurgi | <ul style="list-style-type: none"> • Normalisering. • "big deal, underliggende problem • bloggere • Opp til hver enkelt/eget valg |
| | Kultur | <ul style="list-style-type: none"> • Tildekking.- kropp/ ansikt |
| | Idrett | <ul style="list-style-type: none"> • Ferdigheter • Strengt å være veltrent • Idrett med lite klær • Eksponeres for hverandre • Treneres påvirkning |
| Sosiale medier | Bruken av sosiale medier | <ul style="list-style-type: none"> • Fokus på bilder- går på utseendet. • Photoshop • Blitt stor del av livene- tidsbruk • Opplevs som: tidsfordriv, stress, avslapning, underholdning, rutine • Privat/åpen bruker |
| | Betydning av "likes"/ kommentarer | <ul style="list-style-type: none"> • Status • Trenger ikke gjøre en forandring i samfunnet • Nærmeste/"200?", • Lett å kommentere- folk du ikke kjenner, ville ikke sagt det rett til personen • Ubehagelig, får fra folk du ikke kjenner |
| | Foreldres rolle | <ul style="list-style-type: none"> • Lite påvirkning. Blokkeres, • kjenner ikke kontekst |
| Kjønn | Jentemiljø -fra jenters ståsted | <ul style="list-style-type: none"> • Baksnakking • Beskrives som å ha "to fjes" • Sjalousi • Jenteideal- mange krav |

| | | |
|--|------------------------------------|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Indirekte mobbing, "mer enn ord", "rent helvete" • Mer press på jenter uansett miljø • Merker skille på ekte og uekte venner • Går veldig mye på utseendet |
| | Guttemiljø -fra jenters ståsted | <ul style="list-style-type: none"> • Annet miljø, utseendet ikke samme betydning • Utsagn "Opptatt av å holde jenter nede"- "fått en merkelig makt", " de har overtaket" • Gutter sårbare • "likevel så liker de skinny jenter" • "Gutter er tøffe i kjeften, de kan si ting rett ut", "mer direkte" • "Lettere å være gutt" • Gutter kommenterer på andre gutter, kodd, ligger mellom linjene • Gutteideal, "muskler på gutter" • Tror kroppsbildet har mye å si uten at de sier det, skjult kroppspress • Utvikling fra ungdomsskole til videregående- "vekt på å se svære ut" • "guttene er mer sammensveiset"- Gutter tar "alt " positivt |
| | Jentemiljø -fra gutters ståsted | <ul style="list-style-type: none"> • Fremstiller "drømmekroppen", egentlig bare tynne jenter • Misunnelse • Krav om å bli sosialt akseptert-presser hverandre ut • Grupperinger i jentegjenger |
| | Guttemiljø -fra gutters ståsted | <ul style="list-style-type: none"> • Mange forskjellige personer i en guttegjeng • "du kan ha kviser, være svær.." • Eksponerer ikke drømmekroppen på samme måte • "gutter vil være svære og ha store muskler" • Mindre åpenhet om sliter- men avhengig vennegjeng.. • "kan være at skjer mer i det skjulte for gutta" |

2) Hvordan former personlige egenskaper deres kroppsbilde?

| Hovedkategori | Kategori | Koder |
|---------------|--------------------------|---|
| Kroppspress | Skaper press på seg selv | <ul style="list-style-type: none"> • Overtenker • Burde har frihet til å gjøre og se ut som man vil |

| | | |
|-----------------------|------------------------|---|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Løse problemene der man er • Påvirkes av andre ting enn seg selv • Drar det for langt, spiseforstyrrelser • Sammenligner og føler seg utenfor • Hvor mye du tenker på det |
| | Selvtillit/selvfølelse | <ul style="list-style-type: none"> • Selvfølelse betyr mer enn utseende • Utseendet sårbart • Ungdomstiden sårbar • Usikkerhet- måler seg gjennom andre, føler som alle ser deg • Sminke- "dekker opp for noe annet" • Betydning hva du har gått igjennom • Alltid noe man ikke er fornøyd med • "tørre å vise seg på stranda" • Behov for oppmerksomhet- kirurgi |
| | Sjalusi | <ul style="list-style-type: none"> • Kommenterer ut fra sjalusi |
| Sosiale medier | Hva gjør det med deg? | <ul style="list-style-type: none"> • Sammenligner • Heller være morsom • Huske at det egentlig ikke er viktig å være "så pen" • Gøy med privat bruker til jeg begynte å bry meg om hvordan jeg så ut • Usikkerhet- må fikse på bildene, "hvorfor er ikke jeg sånn" • Ubehag, melding fra folk du ikke kjenner • trenger ikke bety så mye" • Rutine, avhengighet |
| Kjønn | Jenter | <ul style="list-style-type: none"> • Usikkerhet/ sammenligner/ overtenker • Like fin som venninner • Tanker om eget utseende påvirkes av det hører andre si • Tar ikke komplimenter til seg • Jenter bryr seg veldig om hva gutter tenker om dem • Jenter føler seg bedre ved å rakke ned på andre? • Føler seg liten når gutter "hersjer", ler hvis jeg prøver å s i noe tilbake. • Tar mer til meg hva jenter sier, gutter slenger dritt hele tiden |
| | Gutter | <ul style="list-style-type: none"> • Kommentarer preller av • Ville ikke gå med genser, følte seg tjukk • Flestparten av gutta bryr seg på en |

| | | |
|--|--|---|
| | | <p>måte ikke om de er svære</p> <ul style="list-style-type: none"> • Opplever ikke sosiale medier som så slitsomt når du er vant til det. • Virker tøffe for å ikke få kommentarer rettet mot seg selv. |
|--|--|---|

3) Hvordan forholder ungdom seg til fenomenet positivt kroppsbilde?

| Hovedkategori | Kategori | Koder |
|-------------------------------------|---------------------------------------|--|
| Forståelsen av fenomenet | Uklart begrep | <ul style="list-style-type: none"> • "skjønner egentlig ikke hva betyr" • "Her går det an?" • "Kjenner ikke definisjonen men vet hva det betyr.." |
| | Balanse helse/usunn | <ul style="list-style-type: none"> • alle har positivt og negativt kroppsbilde • "han koser seg, men er ikke for usunn" |
| | Være fornøyd og akseptere hvem man er | <ul style="list-style-type: none"> • Godta at ser annerledes ut • "Ikke stress å bli påvirket av alt det andre" • Trenger ikke bry deg om hva andre synes eller hvordan andre ser ut |
| Negativt kroppsbilde | Ikke fornøyd | <ul style="list-style-type: none"> • Overtrener • Vrangforestillinger • Aksepterer ikke seg selv • Strekker deg etter det som ikke er bra for deg |
| Fremmer positivt kroppsbilde | Takknemlighet | <ul style="list-style-type: none"> • Religion |
| | Tenke positivt | <ul style="list-style-type: none"> • Gjøre det beste ut av det • Innse at bra som du er- "fullføre økt" • Endre tankegang-- Ikke sammenligne • "bare sin hun var pen" • Se de positive sidene, det er den kroppen du har • Tenke på hvorfor venner og kjæreste har valgt deg |
| | Støtte hverandre | <ul style="list-style-type: none"> • Hjelp opp, ikke trække ned • "bra kropp, perfekt på sin måte" • være med folk som aksepterer- ikke snakker om det.. |
| | Media | <ul style="list-style-type: none"> • representere flere |
| | Ta egne valg | <ul style="list-style-type: none"> • "velge en genser man føler seg komfortabel i" |