

Mastergradsavhandling i flerkulturelt forebyggende arbeid
med barn og unge, 2013.

Signe Haugestad Kristiansen
og
Linn Kristin Ødegaard

Kroppslig selvbylde blant barn og ungdom

Høgskolen i Telemark
Fakultet for helse og sosialfag Porsgrunn
Institutt for sosialfag
Kjølnes ring 56
3918 Porsgrunn

<http://www.hit.no>

© 2013 Signe Haugestad Kristiansen og Linn Kristin Ødegaard

Denne avhandlingen representerer 45 studiepoeng

Sammendrag

I denne masteravhandlingen har vi sett på hvilket kroppsbilde gutter og jenter har i vår tid. Vi forsøker å forstå hva som kan ligge til grunn for ulike kroppsbilder og mediers betydning i det moderne samfunn, slik det kommer til uttrykk blant barn og ungdom.

Avhandlingens problemstillinger er:

«Hvordan er det kroppslige selvbilde blant unge gutter og jenter?»

«Hvordan fremstilles kropp i ungdomsmagasinet Topp og nettstedet Deiligst.no?»

«Hvilke faktorer synes å medvirke til det kroppslige selvbildet?»

I arbeidet med å besvare problemstillingen benyttes en tredeling av studiet, basert på en metodetrianglerende undersøkelse. Det vil si at det både er analysert kvantitative data innhentet av Oellingrath (Oellingrath, et al., 2011), heretter kalt Telemarksundersøkelsen, i tillegg er det utført en kvalitativ tekstanalyse av ungdomsmagasinet Topp, samt et kvalitativt dybdeintervju av en klinisk psykologspesialist, som arbeider med ungdom og kroppsforstyrrelser.

I den kvantitative analysen av Telemarksundersøkelsen fokuseres det på et utvalg 7.klassingers kroppslig selvbilde i forhold til kjønn, slanking, kroppsmasseindeks (KMI), kosthold og fysisk aktivitet. Denne analysen viste tydelige kjønnsforskjeller når det gjelder kroppslig selvbilde. Nesten tre ganger så mange jenter som gutter hadde et dårligere kroppslig selvbilde. Videre hadde jentene et generelt dårligere kroppslig selvbilde enn hva guttene hadde, dette i forhold til samtlige av variablene (kjønn, slanking, kroppsmasseindeks (KMI), kosthold og fysisk aktivitet).

En kvalitativ tekstanalyse av ungdomsmagasinet Topp, samt informasjon hentet fra nettstedet Deiligst.no, fokuserer videre på kroppseksposering i forhold til de unge. Tekstanalysen belyses ved hjelp av teori for å illustrere det sosiokulturelle landskapet ungdommene befinner seg i. Denne analysen viste en overfokusering på kropp. Dette kan tenkes er av betydning for de unges kroppslige selvbilde. I forhold til fremstillingen av manne- og kvinnekroppen fremkommer, slik vi ser det, ingen store ulikheter. Det er jakten på idealet som er i fokus. Nettsiden Deiligst.no, viser i samsvar med magasinet Topp, en stor grad av kroppseksposering.

Et kvalitativt dybdeintervju, med en psykologspesialist på feltet, fungerte som en kontroll mot våre tidligere funn. Det ble fokusert på hvilke faktorer som synes å påvirke de unges kroppslig selvbilde. Ifølge informanten er kultur en stor påvirkningsfaktor for det kroppslige selvbildet. Når det gjelder kjønnsforskjeller framkom det at jenter fortsatt har dårligst kroppslig selvbilde, men at også gutter i økende grad beveger seg mot et lavere kroppslig selvbilde.

Ved hjelp av teoriene semiotikk, identitetsbegrepet, samt individualistisk diskurs ble tekst og bilder analysert i ungdomsmagasinet Topp. Disse teoriene ble benyttet for å forklare hvilken innvirkning magasinets tekst og bilder kan ha på de unges kroppslige selvbilde.

Videre ble utviklingspsykologi og kulturell psykologisk tilnærming brukt, for å gi en teoretisk bakgrunn for hvordan en kan forstå og fortolke barn og ungdoms kroppslige selvbilde og kroppsforståelse. Disse teoriene belyser funn fra samtlige analyser fra Del I, II og III.

Abstract

In this masterthesis we have looked on what kind of body image boys and girls of our time have. We try to understand what may underlie different body images, and media's importance in modern society, as it is expressed among children and adolescents.

The study's research questions are:

"How is the bodily selfimage among young boys and girls?"

"How is the focus on body in the youth magazine Topp and the website Deiligst.no?"

"What factors seem to contribute to the bodily selfimage?"

To be able to answer the research questions, we have divided the study into three, based on a method triangular survey. This means that it is both used analyzed quantitative data obtained by Oellingrath (Oellingrath, et al., 2011), hereinafter called The Telemark survey, in addition, it conducted a qualitative text analysis of the youth magazine Topp, as well as a qualitative depth interview by a clinical psychologist, working with youth and body disorders.

In the quantitative analysis it focuses on the young people's physical self in relation to gender, slimming, body mass index (BMI), diet and physical activity. This analysis showed clear gender differences in physical self. Almost three times as many girls as boys had poorer physical self. Furthermore, the girls had a generally poorer physical selfimage than the boys, this in relation to all of the variables (gender, dieting, body mass index (BMI), diet and physical activity).

A qualitative textual analysis of the youth magazine Topp, as well as information obtained from the website Deiligst.no, focuses on the body exposure among the youth.

The text analysis is illustrated by theory, to illustrate the socio-cultural landscape which the young people find themselves in. This analysis showed an exaggerated focus on the body. This could be of importance to young people's bodily selfimage. In relation to the presentation of male and female body emerges, as we see it, no major differences. It is the pursuit of ideals that are in focus. The website Deiligst.no shows, in accordance with the magazine Topp, a large degree of body exposure.

A qualitative interview with a psychologist, specialized within this field, served as a cross-check against our previous findings. It was focused on the factors that seem to influence young people's physical selfimage. According to the informant, the culture is a major factor of influence for the bodily selfimage. When it comes to gender differences, it shows that girls still have the poorest physical selfimage, but also that the boys are increasingly steeping towards a lower physical selfimage.

By using theories of semiotics, the concept of identity and individualistic discourse text and images in the youth magazine Topp was analyzed. These theories were used to explain the impact text and images in the magazine Topp might have on young people's bodily selfimage.

Furthermore, developmental psychology and cultural psychological approach was used to provide a theoretical basis for how to understand and interpret children and youth physical self-perception and understanding of the body. These theories illustrate findings from all analyzes from part I, II and III.

Innholdsfortegnelse

Mastergradsavhandling i flerkulturelt forebyggende arbeid med barn og unge, 2013.....	1
Kroppslig selvbilde blant barn og ungdom.....	1
Sammendrag	3
Innholdsfortegnelse	7
Forord.....	11
1 Innledning	13
1.1 Et sosiokulturelt system knyttet til kroppslig selvbilde	13
1.2 Problemstilling og begrepsavklaring.....	15
1.2.1 Avhandlingens problemstillinger	15
1.2.2 Definisjon av begrepet kroppslig selvbilde.....	16
1.3 Oppbygning og struktur.....	17
2 Relevant forskning.....	19
2.1 Forebyggende arbeid og kroppslig selvbilde	19
2.2 Helse og kroppslig selvbilde	20
2.3 Livskvalitet og kroppslig selvbilde	21
2.4 Kjønn og kroppslig selvbilde.....	22
2.5 Media og kroppslig selvbilde.....	23
2.5.1 Ekstreme hjelpemidler	24
2.5.2 Objektivisering	24
2.6 Vekt og kroppslig selvbilde	25
2.7 Kosthold og kroppslig selvbilde	26
2.8 Fysisk aktivitet og kroppslig selvbilde	27
2.8.1 Inaktiv atferd, en økende trend blant de unge.....	28
2.9 Oppsummering	29
3 Relevante teoretiske perspektiver og begreper.....	31
3.1 Utviklingspsykologi.....	31
3.1.1 Individualisering.....	32
3.1.2 Viktige sosiale relasjoner i ungdomstiden	33
3.1.3 Utviklingen av det kroppslige selvbildet.....	34

3.1.4	Grunnlaget for ungdommens handlinger	35
3.1.5	Oppsummering av teorigrunnlaget knyttet til utviklingspsykologi	36
3.2	Kulturell psykologisk tilnærming.....	37
3.2.1	Individet i dialog med kulturen.....	38
3.2.2	Kommersialisme, massemedier og den digitale barndom.....	39
3.2.3	Sosiokulturell påvirkning til den ideale kroppen	40
3.2.4	Kjønnsroller	42
3.2.5	Kultur og maktbegrepet	43
3.2.6	Psykiske lidelser som symbolske uttrykksformer i moderne kultur	44
3.2.7	Økende psykiske lidelser blant barn og unge.....	46
3.2.8	Helsefremmende arbeid	47
3.2.9	Oppsummering av teorigrunnlaget knyttet til kulturell psykologisk tilnærming	48
4	Metode	51
4.1	Valg av metode – kvalitativ og kvantitativ tilnærming	51
4.1.1	En metodetrianglerende undersøkelse	52
5	Del I - Metodiske forhold – kvantitativ metode	55
5.1	Telemarksundersøkelsen, 2011	55
5.1.1	Datamaterialet og utvalg.....	55
5.1.2	Datainnsamling.....	56
5.1.3	Svarprosent og utvalg	59
5.2	Validitet og reliabilitet.....	60
5.2.1	Validitet	60
5.2.2	Reliabilitet	60
5.2.3	Styrker og svakheter ved datamaterialet	60
5.3	Analyse av de kvantitative data	62
5.3.1	Variablene brukt i avhandlingen	63
6	Statistiske analyser	65
6.1	Oppsummering av analysen.....	71
7	Del II – Metodiske forhold – Kvalitativ metode	73
7.1	Norges største jentemagasin.....	73
7.2	Metode	74
7.3	Semiotikk.....	74
7.4	Identitetsbegrepet	75
7.5	Individualistisk diskurs	76
7.6	Styrker og svakheter ved datamaterialet.....	77

8 En analyse av bilder og tekst, knyttet opp mot kroppslig selvbilde i ungdomsmagasinet Topp.....	79
8.1 Hvordan bilder fra Magasinet Topp kan påvirke unge jenter	83
8.2 Hvordan bilder fra Magasinet Topp kan påvirke unge gutter	92
8.3 Hvordan påvirker teksten i magasinet Topp unge tenåringer.....	98
8.4 Oppsummering	99
9 Del III - Metodiske forhold – Kvalitativ metode	101
9.1 Intervju av psykologspesialist.....	101
9.2 Nøkkelinformanten.....	102
9.3 Intervjuet.....	102
9.3.1 Forberedelse til intervjuet	102
9.3.2 Gjennomføring av intervjuet.....	103
9.4 Forskerrollen.....	104
9.4.1 Forskningsetikk	104
9.4.2 Forskeren som ansvarshaver.....	104
9.5 Styrke og svakheter ved materialet	105
9.6 Fremstilling av intervjudata	105
10 Analyse av det kvalitative intervjumaterialet	107
10.1 Sosialisering og kroppslig selvbilde blant barn og unge	107
10.2 Ungdomskultur og kroppslig selvbilde blant barn og unge.....	107
10.2.1Kjønnsrollemønster	107
10.2.2Kultur som risikofaktor	109
10.3 Media i forhold til barn og unges kroppslig selvbilde.....	110
10.3.1Medias fremstilling av kjønn.....	110
10.3.2Teknologien bidrar til drastiske endringer i ungdomskulturen.....	111
10.4 Vekt, overvekt, kosthold og fysisk aktivitet i forhold til barn og unges kroppslige selvbilde.....	112
10.4.1Vekt og kroppslig selvbilde.....	112
10.4.2Overvekt og kroppslig selvbilde	112
10.4.3Slanking og kroppslig selvbilde	113
10.4.4Fysisk aktivitet, kosthold og kroppslig selvbilde	114
10.5 Helsefremmende-, forebyggende arbeid og kroppslig selvbilde blant barn og unge.....	115
10.6 Oppsummering.....	117
11 Sammenfatning og diskusjon av relevante funn.....	119
11.1 Barn og unges kroppslig selvbilde i dagens moderne samfunn.....	119
11.1.1En negativ utviklingstrend.....	119

11.2	Substansielle forklaringer på forskjeller i kroppslig selvbylde til barn og unge	120
11.2.1	Kropp – viktigere for jenter?	120
11.2.2	Det moderne samfunnets idealer	121
11.3	Påvirkende faktorer for barn og unges utvikling av kroppslig selvbylde	122
11.3.1	Kultur	122
11.3.2	Media	124
11.4	Påviste sammenhenger	125
11.4.1	Fysisk aktivitet og kosthold	125
11.4.2	Overvekt og slanking.....	126
11.5	Fysiske og psykiske belastninger som et resultat av kultur	128
11.5.1	Fysiske plager blant unge i dagens moderne samfunn	128
11.5.2	Psykiske plager blant unge i dagens moderne samfunn.....	129
11.6	Hva kan gjøres for å bedre barn og unges sitt kroppslige selvbylde	130
12	Avsluttende kommentar	135
	Litteraturliste.....	137
	Vedlegg	144

Forord

Det føles veldig godt å endelig kunne skrive forordene til denne masteravhandlingen. Prosessen med å skrive en masteravhandling har vært lærerik, spennende og en interessant reise, men det har også vært slitsomme og frustrerende perioder.

Det er flere som fortjener en stor takk. Først vil vi takke våre samboere, som har vist stor forståelse og vært en god støtte gjennom arbeidet med denne masteravhandlingen. Vi ønsker å takke informanten som stilte opp til intervju, og bidro med sin brede erfaring om barn og unges kroppslige selvbylde. Vi ønsker også å takke vår bi veileder Inger Margaret Oellingrath, som virkelig har hjulpet oss med de kvantitative analysene, og kommet med mange gode råd og tips underveis.

En ekstra stor takk ønsker vi selvfølgelig å gi til vår dyktige, strukturerte og kunnskapsrike veileder Kjersti Røsvik, for sitt store engasjement, gode oppfølging og støtte, samt konstruktive tilbakemeldinger gjennom hele perioden.

Oslo/Sandefjord våren 2013

Signe Haugestad Kristiansen og Linn Kristin Ødegaard

1 Innledning

Torild Skard hevder at «ungdomsalderen har en biologisk begynnelse og en sosial avslutning» (Skard i Heggen og Øia, 2005, s. 13). Dette sitatet viser til puberteten, frigjøring fra foreldre, samt ungdommens identitetsdannelse. Fra tidlig i tenårene skaper puberteten fysiologiske endringer i kroppen. Samtidig skjer det en begynnende frigjøring fra foreldre til jevnaldrende. For tenåringene er dannelsen av egen identitet i sentrum (Heggen og Øia, 2005). Denne masteravhandlingen beveger seg inn i en epoke av de unges liv, preget av utviklingsmessige prosesser, både fysiologisk, kognitivt, emosjonelt og sosialt (Hoyskoleforlaget.no, 2031). Studiet har til hensikt å undersøke barn og unges kroppslige selvbilde, og hva som kan påvirke utviklingen av det kroppslige selvbilde.

I sen barndom eller tidlig ungdomsår endrer kroppen seg mest. Det oppleves store forandringer i utseendet. Bevisstheten og oppmerksomhet rundt egen kropp øker, både rundt seg selv og andre (Kvalem, 2007). Teorier om modernitet understreker at ungdomstiden har gjennomgått grunnleggende endringer. Disse endringene kan knyttes til begrepene individualisering, større grad av valgmuligheter, økende risiko og identitetskonstruksjon (Heggen og Øia, 2005). Lesere av denne masteravhandlingen inviteres til et neddykk i de kulturelle og psykologiske utfordringene dagens unge befinner seg i. Sentralt er hvilke faktorer som kan fungere som risiko, eller skape resiliens, for utviklingen av barn og unges kroppslige selvbilde.

1.1 Et sosiokulturelt system knyttet til kroppslig selvbilde

Et sosiokulturelt system av idealer og verdier kan knyttes opp til barn og unges utseende og kropp (Kvalem, 2007). Ved et sosiokulturelt system er det kulturen og det sosiale rundt mennesket som kan være risikoer. At det i dagens samfunn er stort fokus på å være slank og vellykket, kan være en risikofaktor. Dette spesielt i sammenheng med mye fokus på kropp og slanking gjennom tv, aviser, magasiner, bøker og internett (Laberg, Laberg & Støylen, 2011).

Sosiokulturelle forskjeller i ungdomskultur kan også bidra til kjønnsforskjeller. Det kan forklare dokumenterte alder - og kjønnsforskjeller når det gjelder misnøye i forhold til egen kropp. Den sosiale sammenligningen med andre ungdommer knyttet til egen kropp, kan føre til sårbar sosial identitet. Jenter er ofte bekymret for sin egen kropp og kroppsform. De aller fleste jenter ønsker å være tynnere (Meland, Haugland & Breidablik, 2007).

Med dette forstår vi at ungdomskulturen er viktig for utviklingen av det kroppslige selvbildet hos de unge. På den ene siden har man ungdomskulturer hvor idrett og en sterk og sunn kropp er viktig, og hvor det trolig påvirker de unge i en positiv retning når det gjelder utvikling av kroppslig selvbilde. På motsatt side finnes det ungdomsmiljøer der overfokusering på kropp og skjønnhet er fremtredende, og der kan man ofte se en uheldig utvikling for det kroppslige selvbildet.

I ungdomskulturer hvor det er overfokusering på kropp og skjønnhet, kan de unge hente inspirasjon fra medieskapt idealer. Samtidig finnes stadig flere tv kanaler, magasiner, reklameannonser med mer, som bidrar til å spre dette budskapet. En kan se at intensiteten i media har økt betraktelig de siste årene. Dette gjør det lettere og raskere og nå frem til målgruppene (Tiggemann i Stag, 2006).

Medias påvirkning på barn og unge er et viktig tema i samfunnet. Som et eksempel ser de unge hver dag mye reklame som spiller på utseende, suksess og personlighet. På den måten skaper mediene kultur (Oppvekst i det senmoderne, 2013). Dagens ungdom er et speilbilde av en kultur som er fiksert på kropp og vellykkethet. Generelt vurderes individet ut fra sitt utseende og ikke for sin personlighet, dette fra veldig ung alder (Snøfugl, 2013). Dette er av relevans for masteravhandlingen, da medias fremstilling av kropp kan påvirke de unges kroppslige selvbilde.

Videre er media med på å forme de unges bevissthet og har stor påvirkningskraft på de verdier og holdninger unge gjør til sine egne (Oppvekst i det senmoderne, 2013). Mediene er en sentral påvirkningsfaktor i forhold til fremstillingen av kvinne- og mannskroppen, der kvinnesynet i medier og reklame er forvrengt. I reklame, videofilmer, musikkvideoer og på internett er tendensen at kvinner i stor grad får rollen som sexobjekt. Dette kan knyttes til seksualisering av det offentlige rom (Sondmon, 2005). Et eksempel er nettstedet Deiligst.no, hvor ungdom legger ut bilder av seg selv. Aldersgruppen er fra 14-21 år, der jentene er de yngste. Det legges ut bilder av kropp og ansikt, og det poseres ofte kun iført truse. Guttene ”flexer” og viser muskler, mens jentene poserer med slørete blikk, halvåpne munn og de vrir og vender kroppen i forskjellige positurer, tydelig inspirert av modeller/artister som spiller på sex (Deiligst.no, 2013). Som et resultat av seksualiseringen de unge utsettes for gjennom media, samt velger å utsette seg selv for gjennom for eksempel Deiligst.no, søkes det i avhandlingen svar på om eksponering av kropp er forbundet med negativ utvikling av det kroppslige selvbilde hos de unge.

Oppsummerende innebærer ungdomstiden store og vesentlige kroppslige og psykiske forandringer. Overgangen fra barn til ungdom er en utsatt og følsom periode. Hvilke påvirkningsfaktorer kan fungere som risiko, og hvilke faktorer som skaper resiliens, er relevante og interessante spørsmål som vi søker svar på i masteravhandlingen.

Fra perspektiver som utseende, sosiale relasjoner og kjønn vil vi, ved hjelp av flere metoder, undersøke hvordan de unge opplever sitt kroppslige selvbylde i vår moderne verden. Vi refererer til en tredeling av studiet.

1.2 Problemstilling og begrepsavklaring

1.2.1 Avhandlingens problemstillinger

Masteravhandlingens tema er meget aktuelt. Mange spørsmål florerer rundt temaet, og både politikere og fagfolk jobber med å finne forebyggende og helsefremmende tiltak (Stag, 2006).

Ved å velge en undersøkelse som dreier seg om barn og unges kroppslige selvbylde, og videre knytte dette til ulike elementer som kan virke som utløsende faktorer, håper vi å kunne bidra til å gi svar på noen av de mange ubesvarte spørsmålene.

Denne avhandlingen vil søke å besvare tre sentrale spørsmål:

Avhandlingens problemstillinger:

«Hvordan er det kroppslige selvbylde blant unge gutter og jenter?»

«Hvordan fremstilles kropp i ungdomsmagasinet Topp og nettstedet Deiligst.no?»

«Hvilke faktorer synes å medvirke til det kroppslige selvbylde?»

De tre spørsmålene over vil videre bli belyst i form av en tredeling av studiet:

Del 1: I Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011) foreligger data innhentet i en kvantitativ studie. I masteravhandlingens Del I, fokuseres det på analysing av utvalgte data fra dette studiet. Analysen leter etter sammenhenger mellom kroppslig selvbylde og variablene: kjønn, kroppsmasseindeks (KMI), slanking, kosthold og fysisk aktivitet.

Del 2: Da vi mener mediene har en viktig innflytelse over de unge, vil det i avhandlingens Del II undersøkes hvordan unge jenter og gutter fremstilles i ungdomsmagasinet Topp. En

kvalitativ undersøkelse, i form av tekst- og bilde analyse av ungdomsmagasinet Topp, vil illustrere i hvilken grad det sosiokulturelle system kan påvirke unge jenter og gutter.

Topp er per i dag Norges største jentemagasin. Det vil samles informasjon fra bladet Topp i åtte måneder, der fokuset vil ligge på temaene kjønn, kroppslig selvbilde og stigmatisering. Hensikten med dette er å belyse hvilke signaler media sender de unge. Gjennom spørrespalten ”Tine & Thomas” er det mulig å innhente eksempler på hvordan dagens unge prater om kropp og hvordan fokuset er på eget kroppslig selvbilde. I tillegg til Topp magasinet, brukes også nettsiden Deiligst.no for å illustrere kroppseksposeringen blant de unge.

Del 3: I avhandlingens Del III vil det utføres en kvalitativ undersøkelse i form av et strukturert intervju. Intervjuet vil baseres på kunnskapen vi tilegnet oss i masteravhandlingens Del I og Del II. Intervjuet vil virke som en kontroll mot våre funn, da informanten har klinisk erfaring når det gjelder barn og unges kroppslige selvbilde. Psykologspesialisten har samtykket til å la seg intervjuet og er avhandlingens nøkkelinformant. Målet er å sammenligne våre funn med hva hun som psykologspesialist opplever i klinikken i møte med ungdom.

I en sammenfatning i kapittel elleve, søkes forklaringer av sammenhengene funnene belyser, i lys av sosialisering, ungdomskultur og media. Fokuset er hvilke mekanismer og bakgrunnsfaktorer som kan virke inn og påvirke de unges kroppslige selvbilde, og hva mulige konsekvenser er av et dårlig kroppslig selvbilde.

1.2.2 Definisjon av begrepet kroppslig selvbilde

Begrepet «kroppslig selvbilde» defineres for å gi leseren en økt forståelse av begrepet, som gjennomgående brukes i avhandlingen. Samtidig bidrar dette til å avgrense hovedfokuset i masteravhandlingen.

Det kroppslige selvbildet kan beskrives som en del av det fullstendige kroppsbildet; det globale selvbildet. Det globale selvbildet defineres i The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine, som “generalized feelings of self-worth which are not specific to a particular situation, but which apply to many activities or areas of life and predispose the subject to view new activities in particular ways” (Kent, 2007). Med andre ord menes det globale selvbildet som summen av de inntrykk og tanker et enkeltmenneske har om seg selv og sin plass i forhold til andre individer, og samfunnet forøvrig.

Begrepet selvbilde brukes i psykologi, psykoterapi, pedagogikk og i historiske analyser, men også i dagligtale. Selvbilde er et komplekst fenomen med mange deler. Dette henger sammen med at barn og unge i løpet av kort tid går inn og ut av flere sett sosiale roller, som ikke alltid synes å henge sammen. Å «Finne meg sjæl» oppleves av mange ungdommer som et stort og akutt problem (Selvbilde, 2012).

Det kroppslige selvbildet er fra ett vitenskapelig ståsted et begrep som består av mange ulike dimensjoner. Kvalem (2007) definerer selvbilde som hvordan man tolker, definerer, oppfatter, og føler sin egen kropp. Dette representerer tanker, og oppfatninger knyttet til kroppens utseende og form. Denne evalueringen betyr i hvilken grad individet liker, eller ikke liker, sin egen kropp (Kvalem, 2007).

Det kroppslige selvbilde beskrives i artikkelen, *Body image and perceived health in adolescence*, som en individuell, subjektiv følelse av tilfredshet eller misnøye med sin kropp eller utseende. Misnøye med egen kropp kan defineres som avviket mellom en persons faktiske nåværende kroppsstørrelse og den ideelle kroppsstørrelsen. Bekymring ved kroppsstørrelse og fasong, representerer holdningsmessige aspekter av et negativt kroppslig selvbilde. Barn og unge som er misfornøyd med sitt eget kroppslig selvbilde har en større sjanse til å vise depresjon, lav selvfølelse og lav sosial fungering (Meland, Haugland & Breidablik, 2007).

1.3 Oppbygning og struktur

Denne masteravhandlingen består av tolv kapitler. I innledningskapittelet er oppgavens tema og bakgrunn presentert. De sentrale problemstillingene er videre skissert.

I kapittel to gis en oversikt over tidligere forskning innen feltet. Sentralt er kjønnsforskjellen mellom gutter og jenter, og hvordan deres kroppslige selvbilde fremstilles innen forskningen og media.

I kapittel tre gis en teoretisk fremstilling av begrepene og teoriene som er relevante for å besvare oppgavens problemstilling. Sentrale forskjeller mellom gutter og jenters kroppslige selvbilde og kroppsførståelse skisseres, samt hvordan dette fremstilles innen teorien.

Kapittel fire gir et overblikk over ulike tilnæringsmåter, det vil si ulike metoder, i forhold til forskning.

Kapittel fem beskriver avhandlingens Del I, der det redegjøres for metodiske forhold av den kvantitative analysen. Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011) presenteres og det gis også en innføring i de fire dimensjonene av Hartes selvbildevariabel. Ulike momenter som kan ha implikasjoner for analysene, drøftes også avsluttende i kapittel fem.

Kapittel seks tar for seg analysen av de kvantitative data, valgt ut fra Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011). Det redegjøres for teknikker som benyttes i arbeidet med analyseringen. Det fokuseres på kosthold, fysisk aktivitet, overvekt, slanking og kjønn i forhold til dårlig, middels eller godt kroppslig selvbilde.

Kapittel syv presenterer Del II, der ungdomsmagasinet Topp, samt metodiske forhold rundt analysen av magasinet beskrives.

Kapittel åtte redegjør for den kvalitative tekstanalysen av ungdomsmagasinet Topp.

Kapittel ni innleder Del III, det kvalitative dybdeintervjuet av psykologspesialisten.

Kapittel ti tar for seg analysen av dybdeintervjuet. Det redegjøres for teknikker som benyttes i arbeidet med analyseringen.

Kapittel elleve presenterer en sammenfatning og diskusjon av funn fra Del I, II og III.

Hovedfunn trekkes frem og kobles til hva som kan gjøres for å bedre situasjonen for de unge.

Kapittel tolv gir en kort avslutning. Dette kapittelet skal videre gi en klar fremstilling om hva avhandlingen har handlet om og hva som kan gjøres videre for å styrke det kroppslige selvbildet hos de unge. Helsefremmende og forebyggende arbeid er i fokus.

2 Relevant forskning

I denne delen vises det til relevant forskning innen følgende felter; forebyggende arbeid, kjønn, media, vekt, kosthold og fysisk aktivitet. Alle feltene er relevante, da de berører problemstillingene i forhold til barn og unges kroppslige selvbilde.

Ved å trekke frem forskning som har foregått over lengere tid, samt funn som er oppdaget ved enkeltundersøkelser, belyses problemstillingene og knytter dem samtidig opp til ulike elementer som kan virke som utløsende faktorer.

I en diskusjonsdel i kapittel elleve, sammenfattes funn og relevant forskning.

2.1 Forebyggende arbeid og kroppslig selvbilde

Helsepolitikkenes prioritering av risiko og forebyggende arbeid kan ses på som grunnsteinen i et samfunn der det legges stadig større vekt på risiko, fremtidige lidelser og forebyggende arbeid. Dette er relevant i forhold til barn og unges kroppslige selvbilde, da stadig flere barn viser antydninger til psykiske lidelser, noe som kan henge sammen med samfunnets overfokusering på kropp og videre de unges kroppslige selvbilde.

Stortingsmelding nr. 16 (2002-2003) retter søkelyset mot folkehelsearbeidet i Norge. Den omhandler forhold som bidrar til å motvirke sykdom, eller som bidrar til å skape helseproblemer. Folkehelsearbeid innebærer å forholde seg til faktorer som påvirker helsen. Helsetjenestenes rehabiliterende, reparerende og pleiende virksomhet er en av flere slike faktorer. Denne viktige innsatsen er allikevel ikke det mest avgjørende for helse- og sykdomsutviklingen. Samfunnsborgernes egne valg og hvordan de sammen innretter samfunnet innenfor en rekke ulike områder spiller en langt viktigere rolle. Det er denne «store helsepolitikken» som er tema for Stortingsmelding nr. 16.

I meldingen legges det videre opp strategier for et sunnere Norge. Ved å øke forebyggingen er det mindre å reparere. Den politiske oppmerksomheten fanges ofte av de akutte behovene for hjelp. Prioritering av forebyggende tiltak og arbeid kan være vanskelig fordi det ikke handler om enkeltindividers lidelser her og nå, men om statistisk risiko og fremtidige lidelser, ofte svært langt fram i tid. Folkehelsearbeid er i denne forstand mer «usynlig». Samfunnet bør føre en politikk som også tar ansvar for å påvirke fremtidige behov og utfordringer, og som forsøker å redusere fremtidige lidelser (St. meld nr. 16, 2002-2003).

Ettersom helserelaterte vaner og fenomen ofte etableres i løpet av barne- og ungdomsårene, er det naturlig å rette et forebyggende helsearbeidet mot barn og unge. Kunnskapsgrunnlaget for slikt arbeid har dessverre lenge vært utilstrekkelig (Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Skar Manger, M., Scott Brunborg, G & Wold, B, 2009).

2.2 Helse og kroppslig selvbylde

«Helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land (HEVAS)» er eksempel på en langsiktig studie med hensikt å bidra til et bedre kunnskapsgrunnlag for helsefremmende arbeid blant barn og unge i europeiske og andre land. I tillegg gir Hevas-studien indikasjoner på om nasjonale satsninger fra helse- og utdanningsmyndigheter har fungert etter intensjonen og eventuelt hvilke nye som bør initieres.

Hevas-studien ble startet i 1982 av forskere fra England, Finland og Norge. Etter kort tid ble prosjektet etablert som et samarbeidsprosjekt knyttet til Europakontoret til Verdens Helseorganisasjon (WHO). Prosjektet har spredt seg til stadig nye land. I denne stund deltar 43 land i studien.

Hevas rapporten gir en aktuell situasjonsbeskrivelse av norsk skoleungdoms helse og trivsel, samtidig som trender fra 1985-2005 vises ved å sammenligne dagens situasjon med situasjonen slik den var på 1980- og 1990-tallet. Sett i et 20 års perspektiv gir det et bilde av om barn og unges helse har utviklet seg i positiv eller negativ retning i denne perioden.

Hevas-rapporten viser relevante funn i forhold til vårt forskningsarbeid rundt kroppslig selvbylde blant barn og unge. I et tidsperspektiv (1985-2005) var det en tendens til at andelen unge som hadde helseplager var høyere i 2005 enn de foregående undersøkelsene. Den største økningen i rapporterte helseplager var for jenter på 6. trinn, med en dobling fra 13 prosent i 1985 til 26 prosent i 2005. Generelt rapporterte rundt 85 % av alle barna høy livstilfredshet. Både gutter og jenter på 6.trinn rapporterte høyest livstilfredshet. For jenter var det en klar nedgang i rapportering av høy livstilfredshet fra 89 % blant elever på 6. trinn til 76 % blant elever på 1. års trinn i videregående skole. For gutter holdt dette seg relativt stabilt med økende alder (Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Skar Manger, M., Scott Brunborg, G & Wold, B, 2009).

2.3 Livskvalitet og kroppslig selvbilde

Et aktuelt og relevant spørsmål sett i forhold til vår problemstilling, er hvorfor jenter viser en nedgang i rapportering av livstilfredshet med økende alder. Kristin Haraldstad bekrefter i sin doktorgrad fra 2011 (universitetet i Bergen) en markant forskjell i opplevd livskvalitet mellom gutter og jenter. Hennes undersøkelse over helserelatert livskvalitet og smerter hos barn og unge ble gjennomført på 20 skoler på Østlandet, der elever mellom åtte og 18 år deltok. Livskvaliteten var lavest hos ungdom mellom 16 og 18 år. Et negativt kroppslig selvbilde forklarte mesteparten av variasjonene i opplevd livskvalitet. Haraldstad legger vekt på at de unge kan ha et dårlig kroppslig selvbilde selv om de er slanke, det fantes følgelig ingen sammenheng mellom KMI (kroppsmasseindeks) og livskvalitet. Det er de unges egne opplevelse av seg selv som har noe å si (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

En annen relevant studie, gjort av Ingrid Holsen ved Hemil-senteret ved Universitetet i Bergen, viser at depressive plager generelt øker i ungdomstiden. Holsen fulgte rundt 800 ungdommer i ti år, fra de var 13 til de ble 23 år. Hennes studie viste at opp mot 20 prosent av ungdommene sliter med moderate til alvorlige depresjoner. Forskeren har sett nærmere på to hovedårsaker til de unges depresjon; 1, anstrengt forhold til foreldrene. 2, dårlig kroppslig selvbilde. I den ferske doktoravhandlingen «Depressive tendenser hos ungdom» skriver Holsen at hvordan ungdommene oppfatter sin egen kropp, ser ut til å være veldig viktig midt i ungdomstida. Kropp er mer og mer i fokus, der ungdommens forhold til egen kropp blir påvirket av media, samt holdninger hos venner og familie. Ubevisst kan omgivelsene legge et press på ungdommene. De vurderer sitt eget selvbilde ut fra hvordan de tror andre vurderer dem. Dermed blir de signalene som omverdenen sender, viktige (Hjukse & Ørslie, 2003). Foreldre og de voksnes oppgave, er å fungere som en motvekt til presset de unge opplever utenfor hjemmet (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

Undersøkelsen «Voksen i år 2000», trekker frem de unges forhold til foreldre som relevant mot depresjon. Et godt forhold mellom ungdommene og deres foreldre blir sett på som en vaksine mot å bli deprimert i ungdomstida (Hjukse & Ørslie, 2003). Skremmende er det derfor at mange voksne er fanget i samme kultur som de unge; de er svært opptatte av å holde seg slanke og veltrente. Hvis dette fokuset blir altoppslukende kan det påvirke de unge i feil retning (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

2.4 Kjønn og kroppslig selvbilde

Det kroppslige selvbilde oppleves som vanskeligst under tidlig ungdomsalder for både jenter og gutter (Holsen, Jones & Birkeland, 2012). I artikkelen *Body image A cross-sectional study of changes in Norwegian adolescents' body image (1992-2002)* fremkommer det at en større andel av ungdom nå, enn for 10 år siden, synes å ha et problematisk kroppsbilde, særlig gjelder dette for jenter (Storvoll, Strandbu & Wichstrøm, 2005). Kjønnforskjellen mellom gutter og jenter er ingen ny oppdagelse. Guttene har gjennom tidene hatt ett gjennomsnittlig bedre kroppslig selvbilde i forhold til jentene (Holsen, Jones & Birkeland, 2012). I en studie av ungdom i Porsgrunn fra 2004, hvor ungdom i alderen 16-19 år deltok, viste undersøkelsen at kun 15,8 % av jentene var helt fornøyd med sin egen kropp, mens 38,7 % av guttene var helt fornøyd (Oellingrath, 2004). Funn av nyere dato fra doktorgraden til Haraldstad (2011), bekreftet at jenter har et dårligere kroppslig selvbilde enn gutter. Jentene er rett og slett mindre fornøyd med seg selv (Jansen & Stenvaagnes, 2011). I vår analyse av Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011) er ulikhetene mellom kroppslig selvbilde knyttet til kjønn, en variabel vi undersøker nærmere.

Forskere har funnet ut at gutter generelt har bedre kroppslig selvbilde enn jenter. Blant annet hevdes det at denne ulikheten skyldes at jenter er mindre fornøyd med sitt utseende (Wichstrøm i Stag, 2006). En studie fra Hordaland viste at annen hver jente i alderen 16-19 år slanket seg og var misfornøyd med egen kropp. Kun 30 % av disse jentene kunne kvalifiseres som overvektige. Tallet for guttene var langt lavere (Oellingrath, 2004).

En forklaring til jentenes misnøye, kan fra et fysiologisk standpunkt, henge sammen med de kroppslige forandringene som skjer i puberteten. Perioden mellom 16 og 18 år er spesielt vanskelig, da puberteten fører dem lenger bort fra det kvinnelige kroppsidealet (Jansen & Stenvaagnes, 2011). Selv om økning i KMI delvis kan skyldes økt muskelmasse, er det nok rimelig å anta at det i stor grad skyldes økning av kroppsfett. Dermed kan man forvente et større gap mellom den ideelle kroppen jentene ønsker seg og den virkelige kroppen blant tidens ungdom (Storvoll, Strandbu & Wichstrøm, 2005). Guttekroppen blir imidlertid mer lik det mannlige idealet, den muskuløse og maskuline kroppen (Holsen, Jones & Birkeland, 2012). De blir høyere og sterkere, og legger på seg muskler (Jansen & Stenvaagnes, 2011). Fysikken til jentene avviker imidlertid fra det tynne idealet, da de i puberteten utvikler kvinnelige former (Holsen, Jones & Birkeland, 2012). De legger på seg fett som fjerner dem fra idealet om å være smal og tynn (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

2.5 Media og kroppslig selvbylde

Det finnes flere forskningsmessige forklaringer til hva som kan være årsaken til et dårlig kroppslig selvbylde. Det kroppslige selvbylde til både gutter og jenter preges begge av idealer produsert av samfunn og kultur.

Menn tiltrekkes av pene, unge og fruktbare kvinner, skriver Per Schioldborg, professor ved institutt for psykologi, UiO. For den unge kvinnen betyr det at hun skal ha utseende og former som tiltrekker seg mannens blikk. Kvinner tiltrekkes av sunne, sterke og sexy menn. For dagens unge menn betyr det at de konkurrerer om posisjon i form av god stilling, godt utkomme. Det har imidlertid skjedd en overfokusering i vår kultur på disse ytre, synlige symboler. Ungdommene er blitt salgsvarer. En slik overfokusering kan forhåpentligvis tvinge frem en verdidiskusjon, som igjen vil føre til holdningsendringer. Dette vil resultere i en sterkere dragningskraft mot samhold, nærhet, mot normer og livssyn. Å ha forbilder og modeller å orientere seg mot er ikke skadelig. Det blir først negativt når idealet oppleves som krav. For mange unge fører dette til skadelig kroppsfiksering (Leander, 2002).

Nyegaard-Larsen (2010) ønsket i sin masteravhandling i medievitenskap å finne ut i hvilken grad mediene påvirker jenter og deres identitetsdannelse. Funnene i denne avhandlingen viste blant annet at medieinnflytelse påvirker unge jenter til å bli svært opptatte av utseende, og at dagens unge jenter har akseptert at kvinner er objekter som bedømmes etter ytre faktorer.

I ungdomsmagasinet Topp, presenteres stjerner og kjendiser som trendsettere og idealer innenfor skjønnhet og mote. Her fremstilles unge jenter, helt fra 14-15-års alder, som objekter vurdert etter utseende. Dette virker faretruende da kvinner og jenter ikke vil vurderes ut fra mer substansielle kvaliteter. Disse kvinnelige rollefigurene fra massemediens populære kultur fremstilles videre i roller som kjærester, forloveder og ektefeller.

Der kjærestereelasjoner virker å være det interessante, får begreper som likestilling, kunnskap og utdanning mindre plass. Unge jenter adopterer både attributter knyttet til utseende, samt at de blir «styrt» på hvilke måter de bør presentere seg selv (Nyegaard-Larsen, 2010).

I Del III søker vi utdypende svar på hvordan ungdomsmagasinet Topp kan bidra til å påvirke og forme de unges syn på seg selv og deres kroppslige selvbylde.

2.5.1 Ekstreme hjelpemidler

I søken etter den «perfekte» kroppen vet vi at de unge, da spesielt jenter, er villige til å strekke seg langt. Bruken av det forholdsvis nye stoffet melanotan, også kalt «barbiedopet», er et eksempel på hvor langt jenter er villige til å gå. Dette stoffet inneholder hormoner som sprøytes inn i huden. Det lover blant annet økt sexlyst, slankere kropp, og ikke minst en betydelig mørkere hudfarge. På tross av advarsler bruker mange ungdommer stoffet som er et ikke-godkjent legemiddel i verken Norge eller resten av Europa (Hjelvik & Olsen Sæbbe, 2012).

Det er en økende trend at også guttekroppen utsettes for et tiltagende skjønnhetstyranni. Stadig flere unge gutter plages av vrangforestillinger rundt kropp og utseende. En undersøkelse ved Norges Idrettshøgskole viste at fem prosent av gutter mellom 15 og 24 år ønsket å endre på utseendet ved hjelp av fettsuging, kirurgiske inngrep eller medisiner (Ung.no, 2013). Mange unge gutter drømmer om en hard, definert og veltrent kropp. Den perfekte kroppen er blitt et mål og treningsstudioet er blitt en viktig arena for kroppsmodelleringen. De pumper, trener og passer på kaloriene (Ung.no, 2013). I artikkelen; fjortiser doper seg for jentene, forteller forsker Bjørn Barland, at gutter på 12 - 16 år bruker anabole steroider for å se bra ut og få ”sjans” på damer. Målet er en macho, sterk, trimma overkropp (Ringheim, Holth Johansen & Jørgensen, 2004).

Stadig flere yngre tyr til sprøytestikk for å få det perfekte ytre. Ungdommer som tidligere nærmest stod gråtkvalt utenfor døren til helsesøster på barneskolen, oppsøker nå sprøyter av egen fri vilje. Alle har samme fellesnevner; det er stoffer som sprøytes inn i kroppen for å gjøre markante endringer på utseende, med den hensikt å bli tilnærmet lik skjønnhetsidealet. Men bak skjønnhetsfasaden kan det forekomme alvorlige bivirkninger, og stoffene mange ungdommer hyller opp i skyene kan føre med seg fatale konsekvenser (Hjelvik & Olsen Sæbbe, 2012).

2.5.2 Objektivisering

Runi Børresen er ekspert på spiseforstyrrelser og forebygging ved Høyskolen i Buskerud. Hun mener en av årsakene til dårlig kroppslig selvbylde blant unge jenter er pornofisering av en hel generasjon. Det som for få år siden ble sett på som lett porno, er i dag normalt for jenter i tenårene. Mange strekker seg langt veldig langt og tøyser grensene for hva de ønsker å være med på. Glamourmodeller er blitt legitimt og det er nærmest et krav at alle skal ha et

seksualliv, også ungdom tidlig i tenårene. Objektiviseringen av kroppen kan føre til at egenverdet og selvrespekten brytes ned (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

Sammenlignet med ungdom for 10 år siden, der de ytre kravene til kropp og utseende ikke var like utbredt, fantes ikke samme problematikk rundt det kroppslige selvbildet som det gjør i dag. I en kvalitativ retrospektiv studie av tre generasjoner av norske kvinner, var samtlige 19 år gamle jenter mer opprørt og misfornøyd med sin egen kropp, enn det deres mødre og bestemødre var (Storvoll, Strandbu & Wichstrøm, 2005).

I dagens samfunn er det en splittelse blant den yngre generasjonen jenter, hvor de på den ene siden blir objektivisert, mens de på den andre siden skal øke sin status gjennom utdanning og positiv atferd. Krav om et perfekt utseende har økt i takt med kommersialiseringen. På den annen side har de unge jentenes motivasjon økt betraktelig i forhold til å vise at de har mer å by på enn et pent ytre. Dette fanger de unge jentene i et dilemma. Presset øker fra alle kanter der massemedia, populærkulturen og omgivelsene oppfordrer til både å være ambisiøs, flink på skolen, omsorgsfull mot venner og familie, samt ha en bra kropp og et velstelt ytre. Kort sagt er det et krav om å være vellykket og perfekt på de fleste områder. Opplevelsen av å ikke strekke til kan bli overveldende (Nyegaard – Larsen, 2010).

2.6 Vekt og kroppslig selvbilde

I et kroppsfokusert samfunn har vekt og utseende enorm betydning, også for barn. Barna sliter tidligere, og mer enn før, med vekt og manglende kroppslig selvbilde enn ekspertene frem til nå har trodd. Alt før puberteten utvikler mange et problematisk forhold til egen kropp. Barn med lavt kroppslig selvbilde fokuserer først og fremst på vekt og figur når de vurderer seg selv. Dermed blir de spesielt sårbare i forhold til tynnhetsidealet (Mjør, 2011).

Barn i Bergen studien viste at også som barn er jentene de mest sårbare. Barn i Bergen studien er en longitudinell befolkningsbasert studie og har som målsetting å følge alle barn født i Bergen, årene 1993 -95, fra tidlig skolealder til ungdomstiden. Studien er en av de mest omfattende undersøkelser av barns psykiske helse og utvikling som er gjennomført der målsetningen er å få kunnskap som kan bidra til bedring i det psykiske helsetilbudet til barn og unge (Uni helse, 2012). Funn fra Barn i Bergen studien viste at overvekt øker risikoen for et negativt kroppsbilde, særlig hos jenter. Symptomer er misnøye med egen kropp, samt unormale tanker om og holdninger til mat og vekt (Uni helse, 2012).

Men det er ikke kun overvektige jenter som ikke er fornøyde med sitt utseende. I en studie fra Hordaland kom det frem at annen hver jente i alderen 16-19 år slanket seg og var misfornøyd med egen kropp, men kun 30 % av disse jentene kunne kvalifiseres som overvektige. Tallet for guttene var langt lavere (Oellingrath, 2004). Dette viser at det ligger andre viktige årsaker bak et dårlig kroppslig selvbilde enn kun overvekt.

Ny forskning antyder at helseproblematikk hos overvektige i større grad kan knyttes opp mot negativt kroppslig selvbilde enn til selve overvekten. Studien «I Think Therefore I Am: Percieved Ideal Weight as a Determinant of Health», finner at negativt kroppslig selvbilde kan være mer skadelig for helsen enn selve overvekt (Jolson, 2008).

I følge Mjør (2011) synes likevel vekt å være en viktig variabel for å forstå barn og unges psykiske helse. Dette både i forhold til spisevaner og psykiske problemer generelt. Det finnes en klar sammenheng mellom kroppslig selvbilde, hvordan barn selv vurderer sitt eget fysiske utseende, og spisevaner. Med dårligere kroppslig selvbilde øker også mulighetene for utvikling av psykiske lidelser som spiseforstyrrelser (Mjør, 2011).

Med dette som bakgrunn undersøkes de unges vekt (KMI), samt overvekt slik det fremkommer i Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011).

2.7 Kosthold og kroppslig selvbilde

Kroppsvekt henger videre sammen med kosthold. Barn og unges kosthold kan tenkes være med på å forebygge overvekt, og følgelig unngå et negativt kroppsbilde. Urovekkende er det da at Hevas-studien viste nedgang i forhold til et sunt kosthold ved økende alder. Der fem frukt og grønnsaker om dagen er en indikator på et sunt kosthold, viste Hevas-studien en nedgang, for både gutter og jenter, med økende alder som spiste frukt og grønnsaker mer enn fem dager i uken. Jentene rapporterte å spise frukt og grønnsaker oftere enn gutter på alle alderstrinn. (Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Skar Manger, M., Scott Brunborg, G & Wold, B, 2009).

Matvanene våre er i stadig endring. Mye av maten som er introdusert de siste 20 årene, er svært god, men ikke alt er like sunt. Forbruket av sukker når stadig nye høyder. Mange av dagens ungdommer spiser sunt, men det er også en stor andel som heller velger usunne alternativer. Dette er ikke heldig for ungdommenes helse.

Beslutninger om et sunt kosthold bør baseres på kunnskap. Mange av dagens unge mangler slik kunnskap. Det gjør også mange voksne. Mer informasjon om sunn mat, samtidig som priser på frukt, grønnsaker og andre sunne matvarer senkes, vil kunne bidra til resultater (Glåmdalen, 2013).

I vår analyse av Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011) undersøkes et utvalg unges kosthold nærmere.

2.8 Fysisk aktivitet og kroppslig selvbilde

Forskning har vist at personer med overvekt og fedme er mindre fysisk aktive enn normalvektige. Et annet stort helseproblem er derfor at de aller fleste ikke beveger seg nok. Tall fra Norges idrettshøgskole viste at 80 prosent av Norges befolkning ikke følger rådene til helsedirektoratet om minst 30 minutters daglig fysisk aktivitet. Utviklingen går mot dårligere fysisk form også blant barn og unge. Landsomfattende studier viste at stillesittende atferd blant norske barn og unge har økt de siste tiårene (Oellingrath, et al., 2011). Ifølge Hevas-studien er det kun 54 % av guttene og 50 % av jentene som tilfredsstillende den nasjonale anbefalingen om 60 minutter daglig fysisk aktivitet ved 15 års alder. Hevas-studien viste videre til en nedgang i aktivitetsnivået med økende alder. Dette gjaldt for både gutter og jenter. Andelen gutter og jenter som drev med idrett og mosjon (så mye at de ble andpusten og/eller svett) fire ganger i uken eller mer, sank med økende alder. Jenter rapporterte mindre aktivitet enn gutter på alle alderstrinn (Samdal, O., Leversen, I., Torsheim, T., Skar Manger, M., Scott Brunborg, G & Wold, B, 2009).

I analysen av Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011) benyttes data fra Hevas-rapporten i arbeidet med videre å belyse de unges fysiske aktivitet.

Av tidligere forskning har det fremkommet at fysisk aktivitet spiller inn på barn og unges kroppslige selvbilde, dette uavhengig av deres kroppsvekt. Deres selvtillit korrelerer tett med mengde fysiske aktivitet (Wold, 2011). I følge Haugen (doktorgradsstipendiat ved UiA) har aktive unge et bedre kroppslig selvbilde og en bedre mental helse. Selvbildet til ungdommer kan styrkes ved å legge til rette for økt kompetanse og ferdigheter i for eksempel kroppsøvningsfaget. Det er enklere å forbedre kompetanse og mestring hos ungdommene enn å endre ungdommers oppfatning av sin egen kropp. Haugen understreker at det ikke er så enkelt at en bedre mental helse kan forklares kun med fysiologiske faktorer. Det er aktiviteter som

gir mestringsfølelse, glede og skaper meningsfulle sosiale relasjoner, som gir utslag på den mentale helsen (Volle, 2013).

Blant de unge vil dessuten økt oppmerksomhet og kompetanse i å vurdere sin egen kropp kunne bidra til økt glede og tilfredshet av egen kropp. En veltrent kropp er kilden til følelsen av kontroll, glede, kreativitet og opplevelse av den beste utgaven av seg selv (Storvoll, Strandbu & Wichstrøm, 2005).

Flere studier viste også at fysisk aktivitet henger positivt sammen med andre sunne helsevaner som et sunt kosthold med allsidighet i matvarer, god tannhygiene, inntak av vitaminer, tran og jern, samt et forsøk på begrensning av usunne matvarer som fett og sukker og ikke røyking. Det er en stor sannsynlighet at økt oppslutning om fysisk aktivitet kan gi en spredningseffekt til andre gode helsevaner og dermed kan betraktes som en nøkkel til en helsefremmende livsstil (Wold, 2011).

2.8.1 Inaktiv atferd, en økende trend blant de unge

Motsatsen til fysisk aktivitet er det som kalles stillesittende eller inaktiv atferd. Dette er atferd som er uforenlig med det å være fysisk aktiv, og blant barn og ungdom er de viktigste eksemplene tv, lekselesing, eller det å bruke pc hjemme (Samdal, Leversen, Torsheim, Skar Manger, Scott Brunborg & Wold, 2009).

Medietilsynets undersøkelse Barn og medier (2012) viser at norske barn og unge har stor tilgang på ulike medier hjemme. 70 prosent av 9-16-åringene har egen pc eller Mac på rommet sitt. I undersøkelsen kommer det også frem at jo eldre barna blir, dess mer tid bruker de på sosiale nettsteder, og mindre i møte venner eller andre aktiviteter. Dette er uheldig når det ser ut til å være en sammenheng mellom inaktivitet og dårlig kroppslig selvbilde (Volle, 2013).

Det er ikke bare sammenheng mellom inaktivitet og dårlig kroppslig selvbilde. Inaktivitet, en sedat livsstil, assosieres også med tilstander som hjerte – karsykdom og nedsatt livskvalitet.

Overlege Samira Lekhal ved seksjon for Barn og unge ved Senter for sykkelig overvekt i Helse Sør – Øst, mener at stillesittende aktiviteter som Playstation, tv og pc-bruk er hverdagsaktiviteter, mens fysisk aktivitet er knyttet til organiserte aktiviteter et par ganger i uka. Når barn og unge er inaktive spiser de i større grad usunt, der ungdommene er de verste. (Østlandsposten, 2012, 25.04.).

Verdens helseorganisasjon (WHO) og helsemyndighetene i de fleste land anslår at en stor del av forekomsten av kroniske sykdommer som hjerte- og karsykdommer, kreft, type 2-diabetes og fedme kan forebygges med endringer i kosthold og fysisk aktivitet. Helsedirektoratet konkluderer i sin rapport, Nasjonalt råd for ernæring, (2011) at en omfattende vitenskapelig dokumentasjon viser at kosthold og fysisk aktivitet i stor grad motvirker risiko for mange kroniske sykdommer. Rapporten finner også at effektene av et forbedret kosthold og økt fysisk aktivitet i Norge vil være store, både for enkeltindivider og for samfunnet (Helsedirektoratet, 2011).

2.9 Oppsummering

Av tidligere forskning fremkommer det at en større andel unge nå, enn for 10 år siden, synes å ha et problematisk kroppsbilde, særlig gjelder dette for jenter. Det er vanskelig å gi noen bastante konklusjoner om barn og unges utvikling av det kroppslige selvbilde og forklaringer til slike endringer. Dette kapitlet har dog presentert viktige synsvinkler innen feltene forebyggende arbeid, kjønn, media, vekt, kosthold og fysisk aktivitet. Synsvinklene er verdifulle for masteravhandlingen.

Hevas-rapporten gir en indikasjon på barn og unges helsesituasjon. Det blir interessant å se hvorvidt disse funnene senere kan belyse våre funn av den kvantitative analysen fra Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011).

I de kvalitative undersøkelsene søker vi videre en helhetlig forståelse av de spesifikke forholdene til et dårlig kroppslig selvbilde.

3 Relevante teoretiske perspektiver og begreper

Denne teoridelen er et forsøk på å gi en teoretisk bakgrunn for hvordan en kan forstå og fortolke barn og ungdoms kroppslige selvbylde og kroppsforståelse.

Når en ønsker å gå i dybden og forstå grunnlaget for diverse handlinger finnes det flere tilnæringsmåter og sentrale teorier. Utviklingspsykologi legger vekt på ungdommens dannelse, der sentrale begreper er mestringsopplevelse, individualisering og rolleforbilder. En kulturell psykologisk tilnærming søker videre forklaringer av barndommens – og ungdommens samfunnsposisjon, gjennom sosialisering, makt, teknologi og kjønnsrollemønstre.

I en diskusjonsdel i kapittel elleve, sammenfattes funn og relevant teori.

3.1 Utviklingspsykologi

Utviklingspsykologien fokuserer på modning og læring. «I ungdomspsykologiens forståelse er ungdomsfasen en oppbrudds- og orienteringsfase» (Frønes, 2011, s. 47). Dette sitatet omhandler de unges livssituasjon i et moderne samfunn, der de går gjennom ulike faser med mål om å «finne seg selv». I psykoanalytisk tenkning er tenåringstiden ikke bare en forvirringsfase der hormonene regjerer, men også en ny sjanse, der de gamle strukturene brytes ned, og man kan formes på ny.

Ungdomsperioden er knyttet til utvikling av selvbylde, identitet og kvalifikasjoner. Dette er elementer som ikke kun inngår i det å være ung, men også elementer som peker utover og virker som et viktig grunnlag for senere livsfaser. I et slikt perspektiv understreker teorier om modernitet at ungdomsfasen har gjennomgått grunnleggende endringer. Begreper som individualisering, identitetskonstruksjon og risiko er sentrale (Heggen & Øia, 2005).

Teorier om ungdom og ungdomskultur er i stor grad bygget opp rundt sosial og personlig identitetsdannelse. Identitet dreier seg om egne og andres forestillinger om en selv og hvordan disse dannes sosialt. Identitet handler både om ens indre og ytre prestasjoner (Frønes, 2011).

I arbeid med analysing av unges kroppslige selvbylde, vil slike teorier være relevante, der teoriene belyser ulike faktorer i forhold til de unges identitetsdannelse og videre mestring av ungdomsfasen.

3.1.1 Individualisering

I sammenheng med ungdommens identitetsdannelse, refereres det ofte til individualisering. Individualisering viser til individets skapelse av seg selv uten støtte fra tradisjoner. Den enkelte individs handlingsevne og unikhhet står sentralt der ethvert barn skal forstås og behandles som et selvstendig individ (Frønes, 2011).

I forhold til en slik tilstand innebærer individualiseringen en prosess som går fra trygghet i kollektiver til selvstendighet og egen evne til refleksiv forståelse. I det moderne samfunnet innebærer denne prosessen flere muligheter, farer eller usikre valg i forhold til i det mer tradisjonelle samfunn. Individene er i større grad enn før overlatt til seg selv når de skal ta en rekke viktige valg. Det er økt risiko for å velge feil eller for å gjøre feil. Vektleggingen av individets rett til å velge selv, betyr at ungdom i økende grad konstruerer seg selv gjennom de valgene de tar. Dette er en risikabel situasjon med økt fallhøyde samtidig som det representerer et frigjøringspotensiale i forhold til klassekulturer, kjønnsroller og tradisjoner.

Individualiseringens andre side dreier seg om usynlige restriksjoner, krav og kontrollsystem som det moderne samfunn retter mot individene. Samfunnet vil hele tiden konfrontere individet med de ulike risikofaktorene som inkluderer alt fra farer til utfordringer. Samtidig vil alle former for sosial praksis være underlagt krav til spesialisert kunnskap. Innenfor slike satte reguleringer må ungdomsgenerasjonen utvikle sin biografi.

Begrepet «risikosamfunn» viser til andre forhold ungdomsgenerasjonen må ta hensyn til. Den kontinuerlige strømmen av ny informasjon, gitt av raske sosiale og tekniske hjelpemidler, krever en konstant revisjon av kunnskapen. Vitenskapen og teknologien skaper på denne måten ikke bare muligheter, men også risikoelementer.

Teoriene om refleksivitet og individualitet reiser viktige spørsmål knyttet til mestring av ungdomsfasen. Mestring går på å realisere seg selv, oppleve egen tilstrekkelighet og ulike følelser knyttet til dette. Giddens knytter dette til psykologiske prosesser, der individet forventes å være i stand til å reflektere over egen posisjon og skape et stabilt selv (Heggen & Øia, 2005). Georg. H. Mead skiller mellom selvet som jeg og meg. Begge er uttrykk som representerer innsiden av vår personlighet. Jeg`et er den dypeste delen som i hovedsak er ubevisst og vedvarende. Det er sentrum for motivasjon, planlegging og handling. Da individet trer ut av jeg`et og gjør seg til gjenstand for egen betraktning, objektiverer seg selv, oppstår det bevisste meg. Dette kalles selvet eller selvoppfatningen (Bø, 2010).

I arbeidet med å skape et stabilt selv får ifølge Giddens kroppen en svært viktig rolle. Selvet og kroppen er uløselig sammenkoblet til hverandre. Å lære å bli et kompetent individ innebærer blant annet å være i stand til å kontrollere kroppen (Heggen & Øia, 2005).

Giddens teori og fremstilling av kontroll i forhold til kropp, kan være relevant for våre kvalitative analyser, spesielt av ungdomsmagasinet Topp, knyttet til de unges mestring av kroppslige uttrykk.

Når det gjelder mestring av ungdomsfasen er det videre av betydning at det eksisterer en tilsynelatende motsetning mellom modernitetsteoriens vektlegging av individualisering og teoriene om sosial kapital. Dette særlig om man tolker individualisering som individets evne til å treffe valg uten påvirkning av de sosiale omgivelsene. Denne motsetningen mellom de forestillingene en har rundt valgmuligheter, og de faktiske valgmulighetene ungdom har, øker risikoen for ikke å oppleve mestring. Det å mislykkes i forhold til å opprettholde et kontinuerlig og ønske selvbilde, knyttes til begrepet skam.

Om en derimot oppfatter individualisering som kun svekkelse av de tradisjonelle og normative føringer på ungdoms handlinger og valg, dempes motsetningene. Det betyr videre at de sosiale relasjonene til familie, venner og så videre skaffer en psykologisk trygghet over de valgene som de unge velger å ta (Heggen & Øia, 2005).

Det er viktig å være klar over begge innfallsvinkler av de unges individualiseringsprosess. Disse teoretiske forståelsene er begge relevante for studiet. I det kvalitative intervjuet søkes det utdypende svar på hva sosiale relasjoner, eksempelvis foreldre og lærere kan gjøre, for å påvirke de unge i riktig retning og forhindre en negativ utvikling i form av et dårlig kroppslig selvbilde.

3.1.2 Viktige sosiale relasjoner i ungdomstiden

I ungdomsfasen der identitetsdannelse er under forming, er et relevant spørsmål hvilke rolleforbilder som påvirker i positiv og negativ grad.

«Mange har i oppveksten et behov for å løsrive seg fra familie, og oppleve seg selv som uavhengig og selvstendig» (Øia og Fauske, 2003, s. 55). Dette sitatet viser til de unges orientering vekk fra foreldre og i retning mot jevnaldrende. Det eksisterer en spenning mellom behovet for å utvikle egen integritet og behovet for sosial forankring (Bø, 2010).

I boken *Oppvekst i Norge* (2003) forklares det hvordan fritid, ungdomsrollen og jevnaldermiljøet henger tett sammen. I fritid gjennom samvær med jevnaldrende foregår mye av den utprøving, sosiale læring og meningsdannelse som preger ungdomsfasen (Øia og Fauske, 2003).

I motsetning til å vektlegge ungdomstiden som et oppdagelsesprosjekt, kan ungdom betraktes som selvstendige og kompetente aktører, som i stigende grad er konsumenter med egne valg og preferanser. Spørsmålet er likevel hvor stort dette frirommet er. Mektige kommersielle interesser tilbyr rolleforbilder som ungdommen føler seg pliktige til å følge. Foreldre, skole og samfunnet legger også vekt på å oppdra og forme barna (Heggen & Øia, 2005).

3.1.3 Utviklingen av det kroppslige selvbildet

Gjennom forventninger, synspunkter og kommunikasjon med familie, venner og jevnaldrende formidles også kroppsidealer. Ved å observere hva foreldre, søsken eller venner sier og gjør, lærer barn og unge hva som vektlegges. Foreldre og jevnaldrenes spise- og aktivitetsmønster er derfor en viktig påvirkningskilde for utviklingen av det kroppslige selvbildet. Et generelt fenomen i denne sammenheng er de unges behov for å sammenligne seg med andre ungdommer (Kvalem, 2007). Slike sammenhenger leter vi etter i ungdomsmagasinet *Topp*.

Ved siden av personlige erfaringer i forhold til utseende og kropp er også individuelle forskjeller i personlighet noe som er av betydning for vurderingen av sitt kroppslige selvbilde. Utseende og kropp henger sterkt sammen med selvbilde og det er grunn til å tro at påvirkningen mellom disse dimensjonene er gjensidige. Et negativt kroppslig selvbilde kan føre til at individet generelt er misfornøyd med seg selv. På den andre siden kan dårlig selvbilde føre til at man tolker eget utseende negativt, noe som igjen gir et negativt kroppslig selvbilde (Kvalem, 2007).

Kroppsidealer formidles gjennom foreldre og jevnaldre, mens individuelle ulikheter i de unges personlighet kan bidra til et negativt kroppslig selvbilde. Andre krefter som kan påvirke utviklingen av det kroppslige selvbildet bringer inn teorier rundt de unges atferd og motivasjon.

3.1.4 Grunnlaget for ungdommens handlinger

Motivasjon er et grunnleggende begrep i psykologifaget. Motivasjonsteori søker å forklare grunnlaget for menneskelig handling. Et grunnleggende behov for all menneskelig atferd er å styrke, beskytte og ivareta selvbildet.

Freud hevder at vi alle er under påvirkning av ubevisste krefter. Disse kreftene eksisterer i mennesket og motiverer videre til handling. Foruten dette er følelser det viktigste motivet for handling og styrer ofte atferden. Motivasjon er de krefter som setter i gang og vedlikeholder atferden mot et bestemt mål. Kraften i mennesket søker å gjenskape likevekt når noe er ute av balanse. Kroppen søker kontinuerlig å opprettholde et stabilt indre miljø. Når psykologisk ubalanse i form av mistriksel, angst eller frykt finner sted, fremkalles et driv som motiverer til atferd, som igjen har som mål å redusere denne spenningen. Motivasjonen oppleves for den enkelte meningsfull selv om omgivelsene kan ha vanskeligheter med å akseptere motivene og videre atferden det fører til (Håkonsen, 2003).

Dette kan være en forklaring til de unges atferd, der de for eksempel velger å poste utfordrende bilder på Deiligst.no. Ungdommene gjør ting som er «på kanten» av hva omgivelsene tenker er fornuftig og rasjonell oppførsel, for selv å oppnå aksept eller status. Dette kan videre gi en opplevelse av likevekt og balanse i forhold til det indre miljø.

I denne sammenheng er også teorier rundt sosiale relasjoner relevant.

Goffmann mener at livet kan ses som et teaterstykke der vi ikke opptre i kraft av oss selv, men i kraft av våre relasjoner til andre (Goffmann, 1992). Fassade er i denne sammenheng et annet viktig begrep, der individet i møte med andre mennesker, vil tilpasse sine handlinger med hensikt i å gjøre et best mulig inntrykk på andre. I en tidlig fase i samhandlingen vil tilskueren ha større innflytelse på definisjonsprosessen enn individet som opptre (Sandberg & Pedersen, 2007).

Sosial læringsteori tar utgangspunkt i de reaksjonene individet får fra omgivelsene. Motivene for menneskets handlinger skyldes med andre ord at menneskets handlinger utløser reaksjoner fra omgivelsene. Disse reaksjonene registreres og handlingene tilpasses i tråd med reaksjonene. Ved positive reaksjoner øker sannsynligheten for at individet gjentar handlingen. Ved negative reaksjoner vil denne sannsynligheten minske.

Foruten at menneskets verdigrunnlag og livsgrunnlag gir rammebetingelser og motivasjon for handlinger i bestemte situasjoner, er menneskets personlighet den viktigste faktoren for menneskets handlinger. Personlighetstrekk som har betydning for motivasjon er optimisme, pessimisme og impulsivitet. Beskrivelser som snill, slem, løsaktig, utadvendt, ærlig og så videre, gir forventninger om hvordan oppførselen vil være i ulike situasjoner (Håkonsen, 2003).

Igjen peker relevant teori på hvor viktig relasjoner til andre er for barn og unge. De unges motivasjon for atferd utløses av reaksjoner fra omgivelsene. Et relevant spørsmål er hvilke reaksjoner de unge får fra sine omgivelser når det gjelder egen kropp, slanking, fysisk aktivitet, kosthold osv. Kan sosialt press under ungdomsperioden være en forklaring på hva som påvirker det kroppslige selvbildet?

3.1.4.1 Situasjonsbetingede faktorer påvirker atferd

Den situasjon mennesket befinner seg i påvirker atferden i stor grad. Jo sterkere det sosiale presset er, desto mindre vil individuelle holdninger forklare atferd. Det betyr at individets verdier og holdninger blir underordnet forhold på grunnlag av situasjonen individet befinner seg i.

I en gruppe, for eksempel en ungdomsgruppe, vil ulike personer ha ulike roller. Roller har som intensjon å bringe orden i gruppen og medfører gjensidig forventning til atferd mellom gruppemedlemmene. Rollen blir en del av individets identitet og forteller hvem individet er og hvor det hører hjemme (Håkonsen, 2003).

I analysen av ungdomsmagasinet Topp, blir det interessant å se hvilke trender som per i dag ser ut til å påvirke ungdomsgrupper.

3.1.5 Oppsummering av teorigrunnlaget knyttet til utviklingspsykologi

Ungdomsperioden er i utviklingspsykologien en kritisk fase for etableringen av identiteten både for gutter og jenter, der det moderne samfunnets valgmuligheter bidrar til at en selv er ansvarlig for hvordan kroppen utformes, og for hvordan kroppene håndteres.

Individualisering refererer til en prosess som i vårt moderne samfunn innebærer både muligheter og risiko. Begrepet risikosamfunn viser til rask informasjonsutveksling gitt av sosiale og tekniske hjelpemidler. I forhold til de unges mestringsevne i det moderne samfunn

er både utviklingen av selvfølelsen og kontroll av kroppen viktige elementer. Mangel på mestringsevne fører gjerne med seg en økt opplevelse av skam.

I ungdomstiden er jevnaldrende viktig i forhold til utviklingen av integritet og sosial forankring. Individualiseringen oppmuntrer til individets rett til å danne sin egen identitet. Likevel oppstår spørsmålet om hvor «ubegrenset» dette frirommet egentlig er, da media, familie og institusjonelle ordninger påvirker ungdommene i deres utvikling av rollen som selvstendige aktører.

Om individet havner i en livstilstand der psykologisk ubalanse regjerer, søker kroppen å gjenskape likevekt. Et driv motiverer til atferd med mål om å redusere ubalansen. Motivet for handling og atferd forklares med omgivelsene og de reaksjoner individet får fra omgivelsene, personlighet og situasjonen individet befinner seg i.

Videre søker vi forklaringer av ungdommenes livssituasjon og videre utviklingen av kroppslige selvbilde, knyttet til teori ved en kulturell psykologisk tilnærming.

3.2 Kulturell psykologisk tilnærming

«I psykologien er barndommen primært forstått som individuell dannelse eller forming. I sosiologien eller antropologien er den samfunnsmessige formingen det sentrale» (Frønes, 2011, s. 16).

Teorier som beskriver barnets samfunnsmessige posisjon ser barndommen som et sett av strukturelle og institusjonelle ordninger som danner rammene rundt barnas livssituasjon (Frønes, 2011). Barnas hverdag er blitt mer institusjonalisert, der barn og unge stadig bruker mer av sin tid innenfor skole, SFO og andre fritidsordninger (Heggen & Øia, 2005). Dette innebærer at institusjonene, i større eller mindre grad, styrer de unges liv, både i dagliglivet og ved at utdanningssystemet organiserer barne- og ungdomstiden (Bø, 2010).

Dette betyr med andre ord at institusjonene har et stort ansvar når det gjelder moralsk veiledning, både i forhold til den individuelle identitetsformingen, samt i samspill med andre.

Med sosialisering tenker man på den prosessen som fører til at individet gradvis vokser seg inn i et fellesskap med andre. Prosessen skjer i et dynamisk samspill mellom sosiale og kulturelle omgivelser. En del av dette samspillet innehar også et konformitetspress, der individet via ytre press og sosial kontroll overtar de normer og verdier som gjelder i

samfunnet vedkommende blir medlem av. Det handler om å bli inkludert og deltaker i fellesskapet (Bø, 2010).

Fellesskapet preger individet og trolig også individets utvikling av kroppslig selvbilde. Fellesskapets forestillinger om hvordan verden henger sammen kan tenkes infiltrere og videre prege de unges syn på fysisk aktivitet, matvaner, kropp, slanking osv.

Dette er av relevans for den kvantitative analyse av Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011)

3.2.1 Individet i dialog med kulturen

Hvordan samfunnet former menneskene, sies å være en prosess som i stor grad skjer ubevisst.

I en fenomenologisk forståelse blir kultur, normer, forestillinger og verdier internalisert, ikke bare ved gjentakelse, men også ved at det oppleves som selvfølgelig og naturlig. Det innebærer på et vis at individet ikke er helt bevisst i sine hverdagslige premisser. Helt fra barndommen har samfunnet gjennom språket, medier og kultur blitt til det vi ikke tenker over (Frønes, 2011). Det er i dialog med kulturen individet lever i, at det utvikler sin selvtilitt, pågangsmot, og selvrespekt (Leira, 2003).

Språket er en sentral del i denne prosessen, da vi ikke bare lærer å kommunisere, men det er gjennom språket vi lærer samfunnets implisitte forestillinger, kultur og sosiale ordninger. Det er primært gjennom familien at barnet lærer samfunnets normer og regler og gjør disse tenkemåtene til sine egne. De kulturelle normene internaliseres og gjøres til indre tenkemåter for individet.

Georg Herbert Mead (1934) beskriver familie, venner og andre nære omsorgspersoner som de signifikante andre. Det er hos de signifikante andre at primærsosialiseringssprosessen foregår. Gjennom de signifikante andre utvikler barnet et bilde av hvordan verden henger sammen og er, den generaliserte andre. I en moderne utgave av Meads modell ville mediene fungert som en del av de signifikante andre. Massemediene formidler ikke bare informasjon, men inneholder også et skjult pensum om hvordan verden er (Frønes, 2011).

Ved å betrakte ungdom gjennom ulike analytiske dimensjoner, kan det for eksempel tydeliggjøres at de i kraft av sin samfunnsrolle gjøres til gjenstand for reklame og kjøpepress gjennom blant annet massemediene i den kulturelle dimensjonen (Nyegaard-Larsen, 2010).

Mediene antydes å ha mye makt i det moderne samfunn. Gjennom tv, filmer, magasiner og bøker lærer de unge forandringsmåter for å oppnå et bedre selv, både kroppslig og personlighetsmessig. Rådene spenner fra motetips, slankemetoder og utseendeguides, til mer personlige ting som hvordan oppføre seg under samleiet. På denne måten kan det tenkes at mediene i stor grad bidrar til å styre ungdommen i ulike retninger. Om det er positivt eller negativt kan muligens den kvalitative analysen av Topp, samt den kvalitative analysen av dybdeintervjuet gi svar på.

3.2.2 Kommersialisme, massemedier og den digitale barndom

Teknologien og sosiale medier påvirker alle generasjoner, men først og fremst de unge. Begrepet «digital barndom» refererer til medieutviklingen og alt fra internett og interaktive medier som spill til mobiltelefon. Bak begrepet digitalisering ligger foruten utvikling av ny teknologi, også en utvikling av nye kulturelle og sosiale mønstre.

Bekymringen rundt barndommens kommersialisering er knyttet til de unges samfunnsmessige og kulturelle posisjon. Hvordan vil forbruket og formidlingen være med å forme de unge? Dette gjelder ikke kun i forhold til deres individuelle utvikling, men også i forhold til det framtidige samfunnet.

De siste årene har representert en medierevolusjon med økende spesialisering og differensiering. Dette har konsekvenser for hvilke språk og kulturelle mønstre som skal dominere verden. Mediene er ikke kun for underholdning, det setter også agendaen i alt fra hverdagsliv til politikk. Hva som er viktige fenomener, viktig i politikk og hva som skal diskuteres bestemmes ofte av mediene. Mange begivenheter er i tillegg direkte skapt av mediene, ofte med en negativt påvirkende grad for barn og unge. «Virkeligheten» er redigert, retusjert og konstruert (Frønes, 2011).

I forhold til en slik «falsk» virkelighetsverden, vil også det kroppslige selvbildet preges av de forestillinger som er skapt i forhold til den ideale kroppen. I blader og tv er modeller og tv-stjerner sminket og retusjert. Sannheten er redigert, der «den virkelige verden» preges av juks og løgn. Ved hjelp av sosiale medier spres imidlertid denne retusjerte «virkeligheten» i stor fart ut til ukritiske ungdommer, som kan befinne seg i en sårbar utviklingsprosess. Spørsmålet er om ikke dette bidrar til en uheldig helsemessig utvikling.

De siste ti årene har en videre sett en forandring rundt de unges livsstil og forbruk. Barn og unge veier mer, samtidig som de beveger seg mindre og psykiske problemer øker.

I forhold til dette blir de unges forbruk en del av en allmenn bekymring. Bekymringen dreier seg om at følelser og ekte relasjoner erstattes med ting. Kommersialismen kan utsette barn og unge for lite høyverdige produkter og samtidig sette en prislapp på hva som er verdifullt. Store deler av massemedieverden er kommersiell, der informasjon og underholdning omsettes for penger. Denne informasjonen når ut til mange på en gang, da media masseproduserer stoff rettet mot et stort publikum (Frønes, 2011).

Et annet relevant spørsmål i forhold til studiet er hvilke forandringer som har oppstått i ungdomskulturen som følge av de unges rolle som forbruker?

Disse spørsmålene rundt helsemessige og kulturelle forandringer søkes det dypere svar på i de kvalitative analysene.

3.2.3 Sosiokulturell påvirkning til den ideale kroppen

Foucault ser på kroppen som et resultat av diskurser, et produkt av kultur og historie. Kultur kommuniserer via ulike kanaler standarder til utseendet. Innenfor vår vestlige kultur er det en stor enighet om hva som er attraktivt og ikke.

I vår moderne tid er den ideale kroppen for kvinner tynn, høy, smale hofter, smal midje og fyldige bryster. Den ideale kroppen for gutter er muskuløs, atletisk, bredskuldret, velproporsjonert og høy. I forhold til at kroppen er noe man kan kontrollere, forme og manipulere så symboliserer disse idealene også viljestyrke, kontroll og suksess. Attraktive mennesker blir behandlet mer positivt, opplever å være mer populære, har mer suksess i yrkeslivet, har mer seksuell erfaring og en bedre mental og fysisk helse. På den andre siden blir overvektige og andre som ikke passer inn i idealet, tilegnet en rekke negative egenskaper som viljesvak, lat og dum. Idealer og stigmatisering former menneskers syn på utseende og kropp. Videre påvirker det hvordan mennesker oppfatter og behandler andre.

I forhold til ungdom er kropp og utseende mer og mer sentralt i forhold til selvoppfatning. Det er et viktig redskap for å vise hvem man er og i forhold til hvordan man vil bli vurdert og behandlet av andre. At jenter og kvinner er mindre fornøyd med sin kropp sammenlignet med gutter og menn er et vanlig funn. Kvalem (2007) kaller dette en «normativ misnøye», noe som refererer til kvinnenes misnøye til egen kropp. Selv-diskrepansteori forklarer dette fenomenet med kvinnenes avstand eller diskrepansen mellom selvoppfattet utseende og det idealet eller utseende som gir grad av fornøydhet og lykke.

Kvinner opplever større grad av diskrepans fordi det kvinnelige kroppsidealet er lenger unna en gjennomsnittlig kvinnekropp sammenlignet med hva forskjellen mellom det mannlige kroppsidealet og en vanlig mannekropp er.

Grunnen til et mer negativt kroppslig selvbilde blant kvinner er ifølge selvobjektiveringsteori at kulturen konstruerer en dualitet mellom kropp og sinn. Kvinnen assosieres med kropp og mannen med sinn. Kvinnekroppen vurderes ut fra mannens kropp som ses på som en standard (Kvalem, 2007).

Bourdieu forklarer dette med androsentrisme, som betyr å se verden fra mannens ståsted (Leira, 2003). Reproduksjon av betydningen av kropp fører til at kvinner befinner seg i en kontekst der de blir objekter. Kvinner blir altså sett på og vurdert ut ifra hvorvidt kroppen passer den kulturelle standarden. Gjennom oppveksten internaliserer jenter denne kulturelle standarden og blir igjen offer for en evig kamp for å redusere avstanden fra sin egen kropp til kroppsidealet. Dette i form av slanking, trening og også kirurgi (Kvalem, 2007).

Spørsmålet om medieinnflytelse er sentralt i masteravhandlingen. I den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp fokuseres det på om medieinnhold kan ha innflytelse på unge jenter og måten de forstår seg selv på.

Ifølge Kvalem (2007) er media med på å opprettholde det skjeve bilde av det kroppslige idealet (Kvalem, 2007). Jenter blir i stor grad eksponert for et snevert og urealistisk kroppsideal i tillegg til seksualisering og objektivering. Som en følge av dette reagerer enkelte jenter med å seksualisere og objektivere seg selv. Selvobjektivering undergraver selvrespekt og sunt selvbilde. Det kan føre til urealistiske og negative følelser, samt fremkalle følelsen av skam (Liland, 2013).

Med stor formidlingsevne reflekterer media ikke bare rundt normer og verdier, men bidrar også med råd om slanking og skjønnhetstips. Utseende og kropp kan i dag kjøpes. Dette gjelder ikke bare for kvinner. Forskere hevder at en stadig økende grad av objektivering og seksualisering av mannekroppen bidrar til økende misnøye med utseende blant menn. (Kvalem, 2007). I økende grad viser gutter tendenser til og vurderer vellykkethet ut fra hvor attraktive de er kroppslig. Det å ha en fin kropp og se veltrent ut blir et tegn på å ha kontroll i livet (Hjukse & Ørslie, 2003).

I Del II fremlegges direkte eksempler på hvordan både kvinner og menns kropp fremstilles i ungdomsmagasinet Topp.

3.2.4 Kjønnroller

I en del typer sosialiseringsforståelser, som strekker seg fra nyklassisk sosiologi til feministisk tenkning, er det psykoanalysens forståelse av internaliseringen som danner utgangspunktet for sosialiseringsforståelsen.

Sentralt i våre kulturelle mønstre er forestillingen om kjønn, feminitet, maskulinitet og ulikheter mellom kjønnene. Dette er også sentralt for studiet og belysningen av funn fra de kvalitative og den kvantitative analysen.

Dannelsen av kjønnsidentitet skjer de første leveårene i barnets primære livssituasjon (Frønes, 2011). Bourdieu hevder på sin side at kjønnsidentitetene er internalisert av kulturens kjønns sosialisering, en kjønns spesifikk selvoppfatning som starter fra selve fødselsøyeblikket (Leira, 2003).

Kvinner og menn har ikke identiske hjerner, muskelmasse eller hormonelle forhold. Fordi kjønnene er biologisk forskjellige, vil ulikhetene mellom kvinne og mann, jente og gutt, ofte forstås som naturlige. Begrepet kjønnroller kan også ha bidratt til at man regnet kjønnsforskjeller som årsak, der andre faktorer kunne vært like gjeldende. Psykoanalysens grunnlegger, Sigmund Freud (1856 – 1939) identifiserer gutter med far, ved å erkjenne hans posisjon ovenfor mor og hans potensielle makt over familien. Psykoanalytiker og feministen Nancy Chodorow (1944 – 1978) utviklet videre en teori der hun mener jenter utvikler mindre selvstendighet enn gutter fordi mor i familien forholder seg ulikt til sønner og døtre. Dette resulterer i at sønner og døtre på sikt vil forholde seg ulikt til moren (Frønes, 2011).

Det finnes en rekke teorier om utvikling av kjønnsidentitet, men svært få er bekreftet av empiriske analyser.

Forestillingene rundt kjønnsidentitet og kjønnroller har imidlertid forandret seg vesentlig i vårt samfunn de siste tiårene, der de tradisjonelle kjønnsrollemønstrene er svekket. Dette betyr ikke at kjønnsidentitet ikke fortsatt er av grunnleggende betydning for barn og unge som vokser opp. Tradisjonene er fortsatt der, i form av symboler knyttet til kjønnroller. Moderne moter og trender avspeiler disse symbolene og gjør det moderne kjønnsrollemønsteret mer krevende og sammensatt enn før. Menn skal være både myke og sterke, kvinner skal være karrierebevisste og feminine. Samtidig legges det stor vekt på ytre symboler som klær,

sminke og stil. De unge må i større grad enn før finne ut hvordan de vil konstruere sin identitet som gutt eller jente; hvordan de vil fremtre som kjønn (Frønes, 2011).

Et sentralt spørsmål i forhold til studiet er om det moderne kjønnsrollemønsteret er blitt så utbredt at det påvirker kjønnsforskjeller, i den grad at det oppleves en mindre ulikhet, mellom gutter og jenter i forhold til det kroppslige selvbildet. Dette undersøkes både i de kvalitative - og den kvantitative analysen.

3.2.5 Kultur og maktbegrepet

Forskere er opptatte av å avdekke mulige maktperspektiver som ligger i oss uten at vi egentlig er klar over det. En sosialkonstruktivistisk tenkning fokuserer på samfunnets påvirkning av menneskets ubevisste tanker, følelser og atferd.

Dette er teori som er relevant for en dypere forståelse av kjønnsforskjeller.

Bourdieu mener at samfunnet er bygget opp av symbolske verdier der mannen er utgangspunktet. «Hun skal underordne seg ellers er hun ingen riktig kvinne» (Leira, 2003, s. 43). Utsagn som dette blir i vår moderne tid ansett som lite gyldig. En tverrkulturell androsentrisk kjønnskode, forakter likevel kvinner for samme handlinger menn æres for. En ung, seksuell kvinne blir beskrevet som løsaktig, mens mannen anerkjennes som attraktiv. Å forstå verden androsentrisk vil si at jenter og kvinner føler de er mindre verdt enn gutter og menn. Dette resulterer i at kvinner får dårligere selvtillit, dette til tross for at jenter og kvinner har bedre skoleprestasjoner, er mer omsorgsfulle og har høyere sosial intelligens.

Kvinner integrerer androsentrismen gjennom doxa og habitus (Leira, 2003).

Bourdieu definerer habitus som «et integrert system av varige kroppsliggjorte disposisjoner som regulerer hvordan vi oppfatter, vurderer og handler i den fysiske og sosiale verden. Habitus er således handlingstilbøyeligheter som setter sitt preg på alt vi tenker og gjør og hvem vi er» (Aakvaag, 2008, s. 160). Habitus er noe som ligger i oss. Det er ikke basert på refleksjon og tenkning, det er mer instinktivt. Vi er ikke klar over hvor preget vi er av vår habitus, habitus ligger der naturlig og kroppsliggjort (Aakvaag, 2008).

Dette påpeker at unge jenter og kvinner lever under en type makt som virker så naturlig og er så kroppsliggjort at ingen reagerer på det. Uten at vi er klar over det regjerer fortsatt en undertrykkelse av kvinnen. Den er mindre synlig en tidligere, men skaper likevel lavere selvtillit, samt et dårligere kroppslig selvilde for jenter i forhold til gutter.

Bourdieu hevder at det mest grunnleggende spørsmål av aller er hvordan vi forstår verden vi lever i. «Doxa viser til de usynlige kulturelle trådene som fungerer som normer, men som vi ikke er klar over» (Leira, 2003, s. 27). Doxa-begrepet til Bourdieu betyr det vi tar for gitt, og brukes for å forstå kontinuiteten i kulturen. Han bruker doxa for å forklare at vi både forstår og avspeiler verden i kategorier, som ikke er bevisste for oss selv. Utviklingen av doxa virker som kulturens forevigjørelesarbeid der det midlertidige blir gjort til evig. De som står for forevigjørelesarbeidet, har i sin kultur definisjonsmakten. Definisjonsmakten i dagens samfunn bestemmer hva som er normalt og hva som er avvik, hva som anerkjennes og hva som forkastes. Doxikanske forestillinger oppløses imidlertid, ved at nyere forskning beviser noe annet (Leira, 2003).

Disse forestillingene kan invitere til dypere interesse og forskning rundt temaet «usynlig» makt preger ungdom. I forhold til den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp, samt det kvalitative intervjuet, vil muligens maktperspektivet være anvendbart.

Ved å bryte den moderne kulturens definisjonsmakt utfordres de unge til å bevisstgjøre seg sin plass i samfunnet og skape en ekte og upåvirket identitet (Leira, 2003). Ikke alle ungdommer er utrustet for en slik type press og kroppslige reaksjoner kan forekomme (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010).

3.2.6 Psykiske lidelser som symbolske uttrykksformer i moderne kultur

I forhold til psykisk helse og ungdoms psykiske helse, trer ofte kroppen frem på problematisk vis. Kroppen vår er i høy grad involvert i psykologiske og sosiale prosesser i en grad som strekker seg langt utover det fysiske (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010).

«Kulturelle meningssammenhenger skaper og vedlikeholdes med utgangspunkt i kroppslige erfaringer og forestillinger» (Solheim, 1998, s. 115). Gjennom et sett av kroppslige handlinger, ladet med symbolsk mening, snakker kroppen sitt eget språk. Om vi lytter til kroppens historie, hva kan vi lære i forbindelse med å leve i det moderne samfunn? (Solheim, 1998).

Spiseforstyrrelser regnes som en kulturbunden lidelse der flest kvinner rammes. Lidelsen tematiserer identitet og kroppsbilde. En årsaksforklaring peker på den moderne kulturens rammer for kvinnelig identitetsdannelse, der jenter utsettes for mange og motsetningsfulle krav. Raske og samfunnsmessige forandringer bidrar til uklare rammer for identitetsdannelse,

der den spiseforstyrrede personen er preget av en manglende utvikling av det psykologiske selvet (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010).

Anoreksi er kjent som en kvinnesykdom, der det fremste kjennetegn er jakten på den syltynne kroppen. Et viktig spørsmål er hva anoreksi uttrykker ved vårt tids kvinnelighet og kjønnskultur. Anoreksi handler om å lukke sin kropp mot inntrengere og trekke seg tilbake i seg selv. Den typiske anorektiker streber etter renhet og perfektjon. Det urene er det som flyter over grensene, det som tyter ut og er formløst.

Anoreksi bryter vanligvis ut i puberteten. Kvinnekroppen er mer utsatt for anorektikerens symptomer fordi kvinnekroppen er åpen på en annen måte enn en manns kropp. Hun er «hul», lett å invadere og inneholder et indre rom som kan inneholde andre. Kroppen er ikke kun seg selv. Den anorektiske kroppen uttrykker ikke bare en avvisning om å ta inn, men også en tilbakevending til det barnslige, omsorgstrengende og stille jakt etter anerkjennelse (Solheim, 1998).

Mary Douglas (1966) hovedtese er at kulturell meningsunivers generelt er basert på en differensiering mellom kategorier, en sortering, av det som hører sammen fra det som er utenfor. Det urene truer den symbolske orden og signaliserer kaos og sammenbrudd. To universelle kulturelle symboler er mat og hygiene. Matens språk er kanskje kroppens mest primære symbolspråk, der det direkte snakker til de mest opprinnelige kroppslige erfaringer. Maten er selve ursymbolet på inkorporasjon, det å ta inn de andre. Hygiene dreier seg derimot å skille seg av med; uttømming og renselse av kroppen. Anorektikerens kroppsritualer viser grensesetting både innenfra og utenifra, det avverges matinntak og støtes ut gjennom kroppens åpninger om det urene kommer innenfor (Solheim, 1998). Kroppen forsøker å skape følelsesmessig orden gjennom å holde kroppslig orden (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010).

Et relevant spørsmål for studiet er om de unge jentenes hyppighet av slanking kan være et forsøk på å skape følelsesmessig orden? Relevant forskning viste at annen hver jente i alderen 16-19 år slanket seg. Kun 30 % av disse jentene kunne kvalifiseres som overvektige. Hva kan være grunnen til dette?

Solheim (1998) mener hovedgrunnen til slankingens mysterium kan ligge i denne syklige jakten etter det syltynne, som også er anoreksiens fremste kjennetegn. «Den slanke kroppen, i

likhet med den lukkede kroppen, den aseksuelle kroppen signaliserer nettopp frihet fra kvinnelighetens byrde, den kroppsbedingede skjebne» (Solheim, 1998, s. 127).

Denne hypotesen kan være relevant for studiet i forhold til jenters dårligere kroppslige selvbilde.

3.2.7 Økende psykiske lidelser blant barn og unge

Angst og depresjoner hevdes ramme en stadig større grad av barn og unge. Dette må ses i sammenheng med sosiale og politiske føringer.

Fra medisinsk historie og sosialantropologien vet vi at sykdomsbegreper varierer fra tid og sted, der diagnoser, kriteriene for diagnoser og hele sykdomsbilder forandrer seg.

Konsekvensene av dette påvirker også synet på samtidens mentale helse, der patologier i stadig større grad innlemmes i menneskets handlinger, tanker og følelsesliv.

Svendsen (2006) legger i sin artikkel «patologiseringen av menneskelivet» vekt på at stadig flere menneskelige problemer inkluderes i et stadig større område for psykiske lidelser. Den terapeutiske etnos som råder i dag formidler blant annet en rekke vrangforestillinger om hvordan man bør forholde seg til livet når det blir tungt. Jo mer denne terapeutiske tenkemåten integreres i samfunnet, jo vanskeligere vil det være for individene, tilhørende samfunnet, å stille seg kritisk til det.

Mennesket gjøres til et hjelpeløst og skjørt vesen som vil få alvorlige problemer av at livet ikke er problemfritt. Det offisielle norske helsebegrepet (ved Statens helsetilsyn) viser ikke bare til fravær av sykdom, men til en helsetilstand av fullstendig fysisk, mental og sosialt velvære. Denne definisjonen sees av Svendsen på som underlig, da det neppe finnes et eneste menneske i verden som kan sies å oppfylle disse kriteriene.

Ved uttalelsen; «hvis kosmetisk kirurgi er akseptabelt, burde vel også kosmetisk psykofarmakologi være det» (Svendsen, 2006, s. 137) trekkes en klar parallell til trenden av kosmetisk kirurgi, der hensikten ikke er å helbrede det som er ødelagt, men gjennom terapi forandre og forbedre mennesket til det positive (Svendsen, 2006).

Selv om det er mye mulig at barn og unge i økende grad sliter psykisk, er «patologiseringen av menneskelivet» også en viktig vinkling på denne problemstillingen. Kanskje er det ikke slik at fler ungdommer sliter, men at det kun oppfattes slik på grunnlag av den terapeutiske tenkemåten som er integrert i det moderne samfunn.

3.2.8 Helsefremmende arbeid

Det er mulig å gjøre noe for at de unge skal oppleve en bedre psykisk helse. Ut fra kunnskap om de ulike faktorer som kan føre til depressive tendenser hos de unge, bør det gjøres en innsats for å fremme positiv psykisk helse. Dette både på et individuelt – og institusjonelt plan. Situasjonen i dag kan imidlertid beskrives som et gap mellom de helsemessige intensjonene og de faktiske forholdene. Ventelistene er lange og få ungdommer får tilbud om behandling innenfor barne- og ungdomspsykiatrien (Klepp & Aarø, 2009).

Begrepet helsefremmende arbeid (eng. health promotion) står internasjonalt for tiltak som setter befolkningen i stand til i økt grad å kontrollere og forbedre helsetilstanden. Tiltak rettes og gjennomføres i forhold til det fysiske, psykiske og sosiale miljøet som befolkningen daglig lever i (Braut, 2013).

Helsefremmende arbeid blant ungdom handler om å øke de unges kontroll og mestringsevne over forhold som virker inn på deres livsglede (Klepp & Aarø, 2009). «I Regjeringens strategiplan for barn og unges psykiske helse blir det understreket at hjelpen må gis på en måte som styrker ungdommens egne ressurser og hindrer sykeliggjøring» (Langgard, 2006, s. 27).

Ulike undersøkelser viser til nødvendigheten av å styrke de sosiale nettverkene. Dette handler om å styrke forholdene mellom ungdommens familie, skole og lignende. Generelle helsefremmende tiltak sikter hovedsakelig til at de unge skal utvikle ferdigheter til å takle vanskelige perioder i livet. En målsetning er å styrke individets selvbilde, mestringsevne og evnen til å kontakte andre.

Myndighetene utarbeider statlige retningslinjer, lover og handlingsplaner i tillegg til finansiell støtte og profesjonell støtte (Klepp & Aarø, 2009). Et dilemma i forhold til helsefremmende arbeid er mangel på empiri i forhold til nytteverdien (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010). På grunnlag av dette mangler ulike helsefremmende tiltak støtte fra myndighetene. Dette resulterer i at det er vanskeligere å iverksette, samt holde ved like, slike tiltak.

I forbindelse med ulike stortingsmeldinger og opptrappingsplaner er det mange lovnader som ikke omsettes i praksis. Før de helsepolitiske intensjonene kan praktiseres bør kommunene tilføres tilstrekkelig med midler, tiltakene må samordnes og ansvarsfordelingen bør i større grad klargjøres (Klepp & Aarø, 2009).

Det blir interessant å høre hva en erfaren psykologspesialist har å si om både intensjonene innenfor psykisk helsearbeid, samt det helsemessige arbeidet slik det forekommer i praksis.

Det er viktig og ikke glemme at mange barn og unge vokser opp til å bli sunne, kreative mennesker. Dette gjelder også barn fra risikomiljøer. Disse vet vi lite om. Det finnes grunner til å hevde at ungdomsforskning har vært problemorientert, overveldet av barn og unge som ikke mestrer livssituasjonen. Fokuset har ligget på feiltilpasning og maktesløshet på grunnlag av ressursmangel og mangel på mestring. Følgen er at vi i dag vet mye om hva som disponerer for sosiale og mentale avvik, men lite om hva som fremkaller det sunne og kreative (Bø, 2010).

3.2.9 Oppsummering av teorigrunnlaget knyttet til kulturell psykologisk tilnærming

Teorier som beskriver barn og de unges samfunnsmessige posisjon og livssituasjon, legger vekt på strukturelle og institusjonelle ordninger.

Med sosialisering tenker man på den prosessen som fører til at individet gradvis vokser seg inn i et fellesskap med andre, hvordan samfunnet former menneskene. I en fenomenologisk forståelse blir kultur, normer, forestillinger og verdier internalisert. Ikke bare ved gjentakelse, men også ved at det oppleves som noe selvfølgelig og naturlig. Gjennom de signifikante andre utvikler barnet et bilde av hvordan verden henger sammen.

I det moderne samfunn har også media fått en stor plass i denne sammenheng. Digital barndom refererer til denne medieutviklingen som også innebærer en utvikling i form av nye kulturelle og sosiale mønstre. Med stor formidlingsevne reflekterer media ikke bare rundt normer og verdier, men bidrar også til menneskers syn på kropp og utseende. Tradisjoner og vaner nedarves ikke lenger på samme måte som tidligere, det kommersielle har overtatt. Gjennom tv, magasiner, filmer og bøker lærer vi ulike forandringsmetoder for å oppnå ett ideelt selv som omfatter både kroppen og personligheten. De unge synes å være underlagt en definisjonsmakt som gjenspeiler hva som er normalt og hva som er avvik, hva som anerkjennes og hva som forkastes i samfunnet.

I forhold til ungdom er kropp og utseende mer og mer sentralt i forhold til selvoppfatning. Det er et viktig redskap for å vise hvem man er og i forhold til hvordan man vil bli vurdert og behandlet av andre. Et vanlig funn er jenters misnøye i forhold til egen kropp. Grunnen til dette forklares med selv-diskerpansteori, der det er lite samsvar mellom jenters selvoppfattet

utseende og det moderne samfunnets ideal, og selvobjektifiseringsteori, der den feminine kroppen vurderes ut fra mannens maskuline kropp. Verden ses fra mannens ståsted. Gjennom oppveksten internaliserer jenter denne kulturelle standarden og blir igjen offer for en evig kamp for å redusere avstanden fra sin egen kropp til kroppsidealet. Media er en viktig faktor som er med på å opprettholde det skjeve bildet av det kroppslige selvbildet.

Selv om svekkelse av gamle kjønnsstradisjoner preger det moderne samfunnet, er fortsatt kjønnsidentitet av grunnleggende betydning for barn og unge som vokser opp. Med mannen i sentrum er det fare for at jenter opplever følelsen av at de er mindre verdt enn gutter. Dette kan resultere i dårlig kroppslig selvbylde for jenter. I tillegg avspeiler moderne moter og trender nye typer symboler som gjør det moderne kjønnsrollemønsteret mer krevende og sammensatt enn før. Kvinner skal være både karrierebevisste og feminine og menn skal være både myke og sterke.

I forhold til ungdoms psykiske helse, trer ofte kroppen frem på problematiske måter. Angst og depresjoner hevdes ramme i stadig større grad. Dette må ses i sammenheng med sosiale og politiske føringer. Anoreksi, og også andre psykiske lidelser, kan ses på som en kamp fra de byrder, de kroppsbetingede skjebner det moderne samfunnet produserer. Dette gjelder også i økende grad menn, der mannskroppen nå, mer enn tidligere, objektifiseres og seksualiseres.

Helsefremmende arbeid blant ungdom handler om å øke de unges kontroll og mestringsevne. Situasjonen i dag kan imidlertid beskrives som et gap mellom de helsemessige intensjonene og de faktiske forholdene. I arbeidet med å forbedre situasjonen foreslås det at kommunene bør tilføres tilstrekkelig med midler, tiltakene må samordnes og ansvarsfordelingen bør klargjøres. Det hevdes samtidig at ungdomsforskning har vært problemorientert, der fokuset har vært på feiltilpasning og ressursmangel. Følgende bør fokuset endres til å forske på hva som fremkaller det sunne og kreative.

Teorigrunnlaget presentert i dette kapittelet er relevant for masteravhandlingen. I videre arbeid med analysering av kvantitative og kvalitative data tar vi med oss disse teoretiske erfaringene.

4 Metode

4.1 Valg av metode – kvalitativ og kvantitativ tilnærming

I dette kapittelet vil det redegjøres for de metodene som er brukt i masteravhandlingen. Første del vil bestå av ulikheter mellom kvalitativ og kvantitativ tilnærming. Siste del vil fokusere på hva metodetrianglerende undersøkelse innebærer.

«Samfunnsvitenskap dreier seg om å gripe mønstrene i samfunnsutviklingen, om å sette detaljene sammen til strukturer og tendenser. I et foranderlig samfunn er dette svært vanskelig – og særlig viktig» (Frønes, 2011, s. 9).

Et spørsmål som naturlig reiser seg er hvordan samfunnsvitenskapelig studie bør organiseres, skaffe til veie og utnytte den informasjonen som trengs for å belyse studiets problemstilling. Vitenskapelige metoder utgjør retningslinjer som skal sikre faglig forsvarlighet. Generelt sett er metode en plan eller fremgangsmåte for å nå målet, å bygge opp kunnskap om bestemte fenomener og utvikle en teoretisk forståelse av denne kunnskapen (Grønmo, 2004).

Det finnes ulike tilnæringsmåter i slike prosesser. Vi tar for oss de to grunnleggende forskningsoppleggene: kvalitativ - og kvantitativ tilnærming.

Diskusjonen omkring de forskjellige forskningsopplegg har dype idehistoriske røtter helt tilbake til fremveksten av de moderne naturvitenskapene i renessansen. Kvalitative og kvantitative tilnærminger står i et utfyllende forhold til hverandre. De kan sjelden erstatte hverandre, men er ofte gjensidig supplerende. Både kvalitative og kvantitativ metode blir tidvis utsatt for substansiell kritikk og mye krefter brukes på å forsvare de respektive metodene (Widerberg i Stag, 2006). Et klart skille mellom de to måtene å tenke på blir av noen sett på som viktig, mens hos andre er målet å kombinere de to analysemetodene fruktbart sammen i en såkalt metodetrianglerende undersøkelse (Silverman i Stag, 2006). Prioritering av hvilke metoder som skal benyttes, henger sammen med hvilke temaer som skal studeres og type problemstilling det fokuseres på (Thagaard, 1998).

Hovedforskjellen mellom de metodene kan sammenfattes på følgende måte: Den kvalitative undersøkelsen vil oppnå en helhetlig forståelse av spesifikke forhold, det innebærer å gå i dybden. Samtidig fremhever den kvalitative undersøkelsen prosesser og meninger som ikke kan måles i kvantitet (Thagaard, 1998). Kvalitative forskningsopplegg bruker normalt en eller

flere av de tre følgende metoder for innsamling av data: deltakende observasjon, intervju og kvalitative analyser av tekster (Grimen, 2004). Karakteristisk for både deltakende observasjon og intervju er forskerens direkte kontakt med personene som studeres. Innsamlingen av data foregår ved åpen interaksjon og forskerens sensitivitet i forhold til informanten er viktig (Thagaard, 1998). Kvalitative studier søker å forstå den symbolske meningen i interaksjonen mellom personer. Formålet er å forstå omverden slik de som studeres oppfatter den. Dette baserer seg på et fenomenologisk vitenskapssyn. "Fenomenologien tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer"(Thagaard, 1998, s. 38). I den kvalitative analysen er ofte ønsket å utvikle hypoteser og teorier.

I motsetning til dette vil kvantitative data hovedsakelig teste hypoteser og teorier. Fokuset bør være å oppnå en representativ oversikt over generelle forhold, samt å søke etter en bred forståelse av fenomenet som studeres (Grønmo, 2004). En kvantitativ undersøkelse bruker andre metoder for produksjon av data i forhold til en kvalitativ undersøkelse. Spørreskjema er den meste brukte metoden.

Poenget med kvantitativ undersøkelse er å frembringe data som kan tallfestes og som kan danne grunnlaget for generalisering. Statistisk representativitet er viktig og betyr at man innenfor visse usikkerhetsmarginer kan knytte resultatene fra det utvalget man har studert til en større populasjon (Grimen, 2004).

4.1.1 En metodetrianglerende undersøkelse

Så langt har vi lagt vekt på særegne kjennetegn ved kvalitativ og kvantitativ undersøkelse. En samfunnsvitenskapelig studie blir ikke nødvendigvis gjennomført med bare en type metode. Der samfunnsforholdene er komplekse, eksempelvis studering av unges kroppslige selvbylde, vil det ikke bare være hensiktsmessig, men også fordelaktig å kombinere forskjellige metoder.

En metodetrianglerende undersøkelse innebærer at problemstillingen belyses ved hjelp av forskjellig data og metoder. Tredelingen av studiet kan gi grunnlag for en mer allsidig belysning av det fenomenet som studeres. Gjennom triangulering av metoder kan forskeren oppnå et mer komplett resultat, det vil si at data og funn vil bli rikere og mer fullstendige fordi metodene utfyller hverandre. Det bidrar også til å styrke tilliten til både metodene og resultatene, samt at det danner grunnlaget for faglig fornyelse (Grønmo, 2004).

Høgskolelektor Kari Røykenes (2008,) stiller imidlertid spørsmålstegn til bruken av metodetriangulering, og om det kun er fordelaktig. Hun trekker fram forskere som advarer mot metodetrianglerende forskningsdesign, der kvantitative og kvalitative metoder kombineres. Dette fordi metodene representerer ulike kunnskapssyn og virkelighetsoppfatninger. Kritikerne hevder at dette kan føre til ulike forskningsstrategier og forskjellig tolkning av funnene. Kvantitative metoder har vært knyttet opp mot et positivistisk grunnsyn hvor man søker objektive fakta gjennom empiriske observasjoner. Kvalitative metoder har derimot hatt fokus på det subjektive. Forskningsstrategien innenfor det kvantitative paradigmet er ofte strengt strukturert. Innenfor en kvalitativ undersøkelse er strategien mer fleksibel, noe som blant annet gir utslag i at trinnene i forskningsprosessen flyter mer over i hverandre. På grunnlag av dette stiller Røykenes (2008) et spørsmålstegn til om bruken av metodetriangulering er et metodisk minefelt eller en berikelse (Røykenes, 2008).

Til tross for innvendingene mot metodetriangulering, utførte vi en kombinasjon av kvantitativ og kvalitativ metode i masteravhandlingen. Det er imidlertid viktig å forstå de potensielle komplikasjonene, og hvordan ulikheter i kunnskapssyn og virkelighetsoppfatning kan innebære en fare. Disse utfordringene tas i betraktning under studiet.

Mot avhandlingens slutfase, håper vi valget med en metodetrianglerende undersøkelse vil vise seg å være en berikelse kontra en tur i et minefelt. Vi ønsker et resultat i tråd med det Grønmo (2004) fremlegger ved å kombinere kvantitativ og kvalitativ metode; en styrket og en mer beriket belysning av funnene som studeres.

Williamson referert i Røykenes (2008) vektlegger at metodetriangulering som metode ikke vil utrydde problemene som ligger i datainnsamlingen de enkelte metodene representerer. (Røykenes, 2008). Imidlertid vil tall som baserer seg på korrekt innsamlede data, styrke vitenskapelig kvalitet. (Grønmo, 2004).

Med utgangspunkt i data fra Telemarksundersøkelsen, (Oellingrat, et al., 2011) vil funn i masteravhandlingens kvantitative analyse kunne gis tyngde på grunnlag av datainnsamlingens kvalitet. Kapittel fem beskriver tydeligere Telemarksundersøkelsens datainnsamling hvor punkt 5.2.3 blant annet tar for seg datamaterialets gyldighet og pålitelighet.

Resultatene av den kvantitative analysen, brukes igjen som bakgrunn til Del III i masteravhandlingen, hvor et intervju søker mer dybde, både ved å bekrefte funnene fra den

kvantitative analysen, og samtidig komplettere den med beskrivelser som kan gi en bredere innsikt. Refleksjonene over det kvalitative datamaterialet og funn fra dette intervjuet, kommer vi tilbake til i en sammenfatning i kapittel elleve.

I dette kapitlet vil vi konsentrere oss om den kvantitative undersøkelsen, hvor vi redegjør for datamaterialet og de metodiske forhold som er relevante for analysen.

5 Del I - Metodiske forhold – kvantitativ metode

5.1 Telemarksundersøkelsen, 2011

Det er tidligere samlet inn data om kosthold, fysisk aktivitet, psykisk helse, kroppslig selvbilde, vektutvikling og sosial bakgrunn blant barn i Telemark (Oellingrath, et al., 2011). Dataene ble samlet inn i 2007 og 2010 gjennom spørreskjemaer til barn og foresatte, og gjennom veiing og måling av barn ved skolehelsetjenesten. Hovedmålet med undersøkelsen var å øke kunnskapen om fysisk aktivitet og kostholdsvaner hos barn med ulik sosial bakgrunn i grunnskolen i Telemark. Data fra Telemarksundersøkelsen, danner grunnlaget for masteravhandlingens Del I.

I prosjektrapporten fra Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011) antydes det, på grunnlag av annen forskning, at andelen norske barn med overvekt og fedme har økt de siste tiårene (Juliusson, Eide, Roelants, Waaler, Hauspie & Bjerknes, 2010). Dette kan igjen gi økt risiko for sykdom i barnealder og som voksen (Helsedirektoratet.no, 2013). Foreløpige analyser fra studien tyder på at jentene som deltok hadde et dårligere kroppslig selvbilde enn guttene, og at de slanket seg oftere enn det guttene gjorde. Jentene spiste noe oftere frukt og grønnsaker enn guttene, mens guttene var de mest fysisk aktive (Oellingrath, et al., 2011).

Med utgangspunkt i Oellingrath m.fl. (2011) sin prosjektrapport redegjøres det for spørreundersøkelsens bakgrunn.

5.1.1 Datamaterialet og utvalg

Telemarksundersøkelsen er finansiert gjennom et samarbeid mellom Høgskolen i Telemark og Sykehuset i Telemark. Det er gitt støtte i form av driftsmidler fra Folkehelseprogrammet i Telemark og fra Norsk Forskningsråd.

Prosjektet har til nå bestått av to tverrsnittstudier: 4.klassetrinn i 2007 og 7.klassetrinn i 2010. Henholdsvis 65 og 53 skoler med barnetrinn i Telemark var med i studien våren 2007 og våren 2010. Gjennom Høgskolen i Telemark har vi fått mulighet til å bli med i arbeidet med å analysere et utvalg (7. klassinger) av dette materialet.

I prosjektrapporten (Oellingrath, et al., 2011) presenteres utvalgte resultater som viser situasjonen på 7. trinn og utviklingstrender fra 4. til 7. trinn basert på tverrsnittsdata på de to tidspunktene. I tillegg til data om kosthold, fysisk aktivitet, kroppsmasseindeks (KMI) og

bakgrunn inneholder studien på 7. trinn også informasjon knyttet til foreldrenes mat valg, barnas globale og kroppslige selvbilde og psykiske helse (Oellingrath, et al., 2011).

På grunn av denne masteravhandlingens størrelse, samt tematikken i avhandlingen er det valgt å fokusere på 7. klassingenes kroppslige selvbilde i forhold til kjønn, vekt (KMI), fysiske aktivitet, kosthold og slanking.

5.1.2 Datainnsamling

Datainnsamlingen er nøye beskrevet i prosjektrapporten ”*Kosthold – og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark*” (Oellingrath, et al., 2011). Følgende presenteres noen av hovedpunktene fra denne rapporten, der fokuset er på de variablene som er brukt i avhandlingen og hvordan data til disse ble samlet inn.

Etter informasjonsmøter med kontaktlærere og helsesøstre fra de aktuelle skolene, ble et eget informasjonsskriv med samtykkeerklæring sendt foresatte sammen med et spørreskjema via skolen. De foresatte returnerte samtykkeerklæringen til kontaktlærerne som registrerte disse.

Spørreskjemaet til foreldrene inneholdt blant annet spørsmål om barnas inntak av ulike mat og drikkevarer, og type og frekvens av fysisk aktivitet. Spørsmålene om kosthold og fysisk aktivitet ble stilt retrospektivt (i ettertid), for eksempel gjennomsnittlig tid barna brukte per dag til fysisk aktivitet det siste halve året. I tillegg til dette ble de foresatte bedt om å oppgi blant annet bakgrunnsdata som barnets kjønn, foresattes arbeidssituasjon, utdanning, fødeland, familiens inntekt og bosted. Svarene på bakgrunnsdataene (for eksempel foreldrenes utdanningsnivå) ble kategorisert etter inndelinger brukt av Statistisk sentralbyrå.

Barna ble også invitert til å fylle ut et eget skjema. De barna som fikk samtykke av foreldrene fylte ut dette skjemaet på skolen.

Skjemaet inneholdt sentrale spørsmål om kosthold, måltidsvaner, fysisk aktivitet, globalt og kroppslige selvbilde.

Deler av spørreskjemaet til både voksne og barn var tidligere testet på et utvalg respondenter før datainnsamlingen. Alle besvarte skjemaer ble lagt i lukket konvolutt av henholdsvis foresatte og barna selv, samlet inn av kontaktlærer og returnert samlet til sykehuset i Telemark for skanning og databehandling (Oellingrath, et al., 2011).

5.1.2.1 Informasjon om barnas kroppslig selvbilde

Kroppslig selvbilde er spesielt påvirkbart i ungdomstiden da kombinasjonen av økt selvfokus, pubertet og endrede sosiale relasjoner preger utviklingen (Kvalem, 2007). Harter's selvbildeskala består av fem ulike dimensjoner av en persons selvbilde. 1. nære venner, 2. skoleprestasjoner, 3. sosiale relasjoner, 4. kroppsbilde, og 5. globalt selvbilde. I dette studiet fokuseres det på den dimensjonen som omfatter barnas oppfatning av sitt fysiske utseende; det kroppslige selvbildet (kroppsbilde).

I barneskjemaet ble barna spurt flere spørsmål knyttet til deres kroppslige selvbilde. Det ble brukt to delskalaer fra Harter's selvbildeskala med til sammen 10 spørsmål. Barna ble spurt om «Hva synes du om deg selv». De fikk presentert utsagnene; «jeg er ofte skuffet over meg selv», «jeg ønsker at kroppen min var annerledes», «jeg liker ikke måten jeg lever livet mitt på», «jeg er ikke fornøyd med utseendet mitt», «jeg er stort sett fornøyd med meg selv», «jeg ønsker at jeg så annerledes ut», «jeg liker meg selv slik jeg er», «jeg synes jeg ser bra ut», «jeg er svært fornøyd meg hvordan jeg er» eller «jeg liker utseendet mitt veldig godt» og ble bedt om å angi om de synes disse utsagnene stemte; 1) svært godt, 2) nokså godt, 3) nokså dårlig eller 4) svært dårlig.

Spørsmålene knyttet til kroppslig selvbilde var på forhånd samlet i en sumscoreindeks. Hensikten med å anvende en slik indeks i den kvantitative analysen er å kunne sammenfatte tall-informasjon og derved gi en bedre innsikt over et sammensatt fenomen (Statistisk signifikans, 2012). Indeksen for kroppslig selvbilde var videre kategorisert i henholdsvis «dårlig», «middels» og «godt» selvbilde. Kategorien «dårlig selvbilde» inneholdt de barna som hadde krysset av på de to svaralternativene som representerte de mest negative oppfatningene av eget utseende. Kategorien «godt selvbilde» inneholdt de barna som hadde krysset av på det svaralternativet som representerte den mest positive oppfatningen av eget utseende. De resterende ble plassert i kategorien «middels kroppslig selvbilde».

Det ble også spurt om barna prøvde å slanke seg eller ikke. Spørsmålet om slanking ble hentet fra spørreskjema brukt i de landsomfattende «Helsevaner blant skoleelever» (HEVAS) (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009). Svaralternativene ble delt inn i to; «Nei, vekten min er passe» eller «Ja» (Oellingrath, et al., 2011).

5.1.2.2 Informasjon om barnas matvaner

Elevenes matvaner ble foreldrerapportert gjennom spørreskjema. Spørsmålene til foreldrene om barnas matvaner ble stilt i form av et såkalt matvarefrekvensskjema (Food Frequency Questionnaire, FFQ) hovedsakelig basert på et kort spørreskjema benyttet i den landsomfattende undersøkelsen «Ungkost 2000» (Øverby & Anderssen, 2002), men utvidet til å omfatte flere mat og drikkevarer. Det ble spurt spesifikt om hvor mange porsjoner grønnsaker og frukt barnet spiste i løpet av en dag for å se hvor mange som oppnådde det offisielt anbefalte inntaket med ”5 om dagen”. Det er valgt å bruke 5 om dagen av frukt og grønt som en indikator på et sunt kosthold.

En porsjon frukt og grønt regnes på barn som den mengden de får plass til i hånden sin. En porsjon bær eller frukt kan for eksempel være en liten bolle bær (1-2 dl), 1 glass juice (men bare 1 glass kan inngå i 5 om dagen), en håndfull druer eller en middels stor frukt (appelsin, pære, banan, eple). En porsjon grønnsaker kan for eksempel være en liten porsjonsbolle salat, 1 gulrot, 1-2 poteter eller 1 skive kålrot (kokt eller rå).

I spørreskjemaet ble foreldrene spurt om hvor mange porsjoner bær/frukt barnet spiste i løpet av en dag, samt hvor mye grønnsaker barnet spiste i løpet av en dag. Svaralternativene var delt inn i 1) 0 porsjoner, 2) ½ porsjon, 3) 1 porsjon, 4) 2 porsjoner, 5) 3 porsjoner, 6) 4 porsjoner og 7) 5 porsjoner eller fler (Oellingrath, et al., 2011).

5.1.2.3 Informasjon om barnas fysiske aktivitet

Elevenes fysiske aktivitet ble foreldrerapportert gjennom spørreskjemaet. De foresatte ble spurt om barnas type og frekvens av fysisk aktivitet. Spørsmålene om fysisk aktivitet tok utgangspunkt i spørsmål brukt i HEVAS – studien (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009). Fysisk aktivitet er definert som enhver kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i energiforbruk. For å forklare hva fysisk aktivitet kan være, ble det i spørreskjemaet gitt eksempler som det å løpe, gå fort, sykle, gå på ski, stå på rulleskøyter, svømme, spille fotball eller danse. De foresatte ble også spurt om følgende: «Hvor mye fysisk aktivitet der barnet blir svett eller andpusten, har barnet gjennomsnittlig hver dag». Svaralternativene var delt inn i 1) 1 time, 2) 1 time eller mer (Oellingrath, et al., 2011).

5.1.2.4 Høyde, vektmålinger og kroppsmasseindeks (KMI)

De barna som fikk samtykke, ble målt og veid på skolen av helsesøster. Veiingen foregikk individuelt på helsesøsters kontor. Det ble benyttet kalibrerte, identiske, elektroniske vekter med 100 grams nøyaktighet. Barna hadde på seg lett innetøy (bukse, t-skjorte og sokker) under veiingen. Resultatene ble registrert i egne, kodede skjemaer som ble sendt til Sykehuset i Telemark.

I tillegg til objektive målinger ble de foresatte spurt om barnas høyde og vekt, primært for å fange opp de som ikke ga samtykke til å veies og måles på skolen. For å skaffe så gode egenrapporterte data som mulig, ble de foresatte bedt om å måle og veie barnet før de fylte ut skjemaet. I rapporten fra Telemarksundersøkelsen er kun resultater fra de objektive målingene referert. Det er videre data fra de objektive målingene som er brukt i denne mastergradsavhandlingen.

Kroppsmasseindeks ($KMI = \text{vekt i kg} / \text{høyde i m}^2$) var beregnet ut fra måledataene for høyde og vekt. Inndeling av barna i KMI-klasser (undervekt, normalvekt, overvekt og fedme) ble gjort i henhold til internasjonale grenseverdier (IOTF-verdier, International Journal of Obesity) for de ulike KMI-klassene. Disse grenseverdiene tar utgangspunkt i de nasjonale vekstkurvene som gir KMI på henholdsvis 17, 25 og 30 ved 18 års alder. Grenseverdiene for barn ved 12,5 års alder ble benyttet. Det ble også brukt egne grenseverdier for normalvekt, overvekt og fedme for gutter og jenter (Cole, Bellizzi, Flegal, & Dietz, 2000; Cole, Flegal, Nicholls, & Jackson, 2007).

5.1.3 Svarprosent og utvalg

I alt deltok 1045 (2007) og 1094 (2010) familier i Telemarksundersøkelsen. Oppslutningen var på 71 og 73 % av de inviterte på de to tidspunktene. Totalt deltok 724 elever på deler av undersøkelsen på både 4. og 7. klassetrinn. Det var 50 % gutter og 50 % jenter med i undersøkelsen (Oellingrath, et al., 2011). I mastergradsavhandlingen består utvalget av barn på 7. trinn som hadde komplette data for kroppslig selvbilde og KMI, i alt 501 barn.

5.2 Validitet og reliabilitet

5.2.1 Validitet

Validitet dreier seg om datamaterialets gyldighet med tanke på de problemstillingene som skal belyses. Hvis undersøkelsesopplegget og datainnsamlingen resulterer i data som er relevante for problemstillingen er validiteten høy. Det vil si at validiteten er et uttrykk for hvor godt samsvar det er mellom datamaterialet og undersøkelsens intensjon. Dette innebærer at validiteten er avhengig av undersøkelsens utforming, det vil si utvelgingen av enheter, informasjonstyper og forberedelsene til datainnsamlingen (Grønmo, 2004).

5.2.2 Reliabilitet

Reliabilitet refererer til datamaterialets pålitelighet, om det er til å stole på. Påliteligheten kommer til uttrykk ved identiske data ved en gjentakelse av undersøkelsen, der en bruker det samme undersøkelsesopplegget. Reliabiliteten er høyere jo større samsvar det er mellom datasettene. I praksis er det ikke alltid mulig å gjennomføre slike gjentakelser fordi mange samfunnsmessige fenomener er i stadig endring. Med tanke på tilliten til data og tolkningen av analyseresultatene er det viktig at reliabiliteten viser i hvilken grad variasjoner i datamaterialet skyldes spesielle trekk ved undersøkelsesopplegget eller datainnsamlingen. Reliabiliteten vil være høy om datamaterialet i liten grad varierer på grunn av slike metodologiske forhold. Variasjonene av data bør med andre ord hovedsakelig reflektere reelle forskjeller mellom analyseenheter og ikke være en konsekvens av metodologiske forhold. Reliabiliteten avhenger naturligvis av hvordan undersøkelsesopplegget er utformet og hvordan datainnsamlingen gjennomføres. I første rekke er det knyttet til utvelgingen av informasjonstyper. Deretter bør datainnsamlingen systematisk og grundig gjennomføres (Grønmo, 2004).

5.2.3 Styrker og svakheter ved datamaterialet

Telemarksundersøkelsen består så langt av to separate tverrsnittstudier. En tverrsnittstudie tilsier en undersøkelse av et utvalg subjekter på et gitt tidspunkt. Alle opplysningene ble samlet inn på to bestemte tidspunkt. En kan derfor ikke konkludere noe om årsakssammenhenger eller retning på de statistiske sammenhengene, men kun om tilstander som forekommer samtidig hos deltakerne. Datamaterialet anvendt i masteravhandlingen

beskriver med andre ord barnas kroppslige selvbylde, KMI, slanking, kosthold og fysisk aktivitet på det tidspunktet dataene ble samlet inn (Oellingrath, et al., 2011).

Spørreskjema tilknyttet Telemarksundersøkelsen var på forhånd prøvd ut på barn og foreldre og deretter justert etter deres kommentarer. I tillegg baserte spørreskjema seg på tidligere validerte spørsmål fra andre undersøkelser som HEVAS (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009).

Spørreskjemametoden har som alle andre typer datainnsamlinger en rekke fallgruver. I verste fall kan en bli sittende igjen med et datamateriale som er vanskelig å tolke eller ikke er anvendelig (Elstad, 2010). Selvrapporterte opplysninger innebærer alltid en viss risiko for under- eller overrapportering, i dette tilfellet om kroppslig selvbylde, slanking, kosthold og fysisk aktivitet. En ser for eksempel ofte at opplagt usunne matvarer underrapporteres, mens sunne matvaner overrapporteres (Oellingrath, et al., 2011). I Telemarksundersøkelsen har foreldrene rapportert barnas matvaner og fysisk aktivitet. En kan anta at foreldrene vet en god del om barnas vaner på dette alderstrinnet, men en kan likevel ikke se bort ifra at særlig usunne vaner kan være underrapportert på grunn av et ønske om å fremstå «sunnere» enn man egentlig er.

Prevalensen av overvekt og fedme i Telemark kan være noe høyere enn resultatene fra dette utvalget viser. Dette kan skyldes to forhold. For det første kan en forvente en høyere prevalens av overvekt og fedme blant de med lavere sosial status. Denne gruppen var noe lavere representert enn andre i studien. For det andre kan familier med overvektige barn tenkes å ville unngå veiing på skolen og av den grunn ikke gi samtykke til det. Analyser av hvilke grupper som deltok på 4. trinn og ikke på 7. trinn viser en overrepresentasjon av overvekt og fedme i denne gruppen sammenlignet med de barna som deltok på begge studiene. Dette er en indikasjon på at deltakelsen av barn med overvekt og fedme på 7. trinn var noe lavere enn på 4. trinn. Andelen med overvekt og fedme var likevel av en slik størrelsesorden at aktuelle statistiske analyser kunne gjennomføres. Forhold som dette må alle studier av denne typen ta et visst forbehold om (Oellingrath, et al., 2011). En stor styrke ved Telemarksundersøkelsen er at høyde og vekt er objektivt registrert, og en unngår derfor underrapportering av overvekt og fedme ved selvrapportering.

Når det gjelder oppslutningen i en spørreundersøkelse bør en få svar fra rundt 60 % fra de som mottok skjemaet. Blir svarprosenten mindre, er det fare for mindre realistiske funn (Elstad, 2010). At Telemarkundersøkelsen oppnådde en svarprosent på henholdsvis 71 og 73

%, betyr at dette kan anses som en spørreundersøkelse med god oppslutning (Oellingrath, et al., 2011).

Styrker og svakheter ved Telemarksundersøkelsen er presentert. Spørreskjemaets styrker er forhåndsutprøvde spørsmål, objektivt registrerte data, samt høy svarprosent. Dette gir også utslag i datamaterialets validitet og reliabilitet, og følgelig validiteten og reliabiliteten av masteravhandlingens kvantitative analyse. Datamaterialets svakheter er risikoen for under- og overrapportering, samt prevalens av overvekt og fedme.

5.3 Analyse av de kvantitative data

Med utgangspunkt i data fra Telemarksundersøkelsen (Oellingrath, et al, 2010), ble det datamaterialet som var relevant for vår avhandling analysert.

Resultatene fra de statistiske analysene er presentert i krysstabeller i resultatkapittelet. Krysstabellene beskriver andelen gutter og jenter med henholdsvis dårlig, middels og godt kroppslige selvbilde etter KMI, slanking, fysisk aktivitet og kosthold.

Et statistisk mål som sammenfatter flere variabler kalles en indeks, og de variablene som inngår i en indeks kalles indikatorer (wikipedia.no, 2013). På forhånd var det i Telemarksundersøkelsen konstruert indekser for kroppslig selvbilde som var delt inn i kategoriene godt, middels og dårlig selvbilde (Oellingrath, et al., 2011).

Hensikten med indeks i den kvantitative analysen er å kunne sammenfatte tall-informasjon fra flere forskjellige kilder for å gi en bedre innsikt over et sammensatt fenomen (Statistisk signifikans, 2012). Kategoriske variabler blir brukt i den statistiske analysen for å plassere individer i kategorier eller grupper, f.eks. kjønn eller KMI. En kategorisk variabel er en faktor med to eller flere nivåer og eksempler på kategoriske data i den statiske analysen av avhandlingen er % (relative frekvenser) som faller i forskjellige kategorier (Aarnes, 2006).

Databehandlingsprogrammet SPSS ble brukt til å utføre de statistiske analysene. Tverrstudiet baserer seg på opplysninger registrert på ett tidspunkt. Statistiske sammenhenger (samvariasjon, korrelasjon) mellom variable viser hvilke verdier for to eller flere variable som opptrer samtidig for hver elev på registreringstidspunktet. Hvis en statistisk sammenheng mellom to variable er signifikant, er sannsynligheten for at samvariasjonen kun er en tilfeldighet mindre enn signifikansnivået (Oellingrath, et al., 2011). I de statistiske analysene i avhandlingen er signifikansnivået 5 % ($p < 0,005$) valgt for å kunne vise til reelle

sammenhenger med 95 % nøyaktighet. Krysstabeller og Pearson's Chi-square test er brukt for å sammenligne fordelingen av andeler og måle sannsynligheten for samvariasjon mellom variable.

Beregningene i de fem analysene i avhandlingen er basert på det antall foreldre/barn som svarte på enkeltspørsmålene, og kan derfor variere fra spørsmål til spørsmål. Antallet som har svart (n) fremgår av hver tabell.

5.3.1 Variablene brukt i avhandlingen

Tabell nr.1 viser sammenhengen mellom kjønn og kroppslig selvbilde.

Tabell nr.2 viser sammenhengen mellom slanking og kroppslig selvbilde. Det skilles mellom barn som oppgir at de prøver å slanke seg eller ikke.

Tabell nr.3 viser sammenhengen mellom KMI og kroppslig selvbilde. Det skilles mellom normalvekt og overvekt.

Tabell nr.4 viser sammenhengen mellom kosthold og kroppslig selvbilde. Det skilles mellom de som spiser fem frukt/grønnsaker om dagen eller ikke (anbefalt daglig inntak).

I Tabell 5 viser sammenhengen mellom kroppslig selvbilde og fysisk aktivitetsnivå. Det er valgt å skille mellom de som er fysisk aktive over eller under en time om dagen (anbefalt daglig aktivitet for barn og unge).

6 Statistiske analyser

I dette kapitlet presenteres de analyserte data som igjen gir utgangspunktet for Del II og Del III i avhandlingen.

Sammenheng mellom kjønn og kroppslig selvbilde er presentert i tabell 1.

Tabell 1. Kroppslig selvbilde etter kjønn (prosentandel av barna), n=498.

Kjønn		Gutt (n=234)	Jente (n=264)
Kroppslig selvbilde	Dårlig	8,1	20,1
	Middels	74,4	75,8
	Godt	17,5	4,2
Total		100,0	100,0

Signifikant forskjell mellom kjønn, $p=0,000$

Resultatene i tabell 1 viser forskjeller i kroppslig selvbilde mellom kjønn.

Tabellen viser signifikant sammenheng mellom kjønn og kroppslig selvbilde hos barna ($p=.000$).

I alt 8,1 % av guttene hadde et dårlig kroppslig selvbilde, mens hele 20,1 % av jentene hadde et dårlig kroppslig selvbilde. Omtrent like stor andel av guttene og jentene hadde et middels kroppslig selvbilde. Tabellen viser videre at 17,5 % av guttene og 4,2 % av jentene hadde ett godt kroppslig selvbilde.

Oppsummerende viser analysen at de fleste 7. klassingene hadde et middels kroppslig selvbilde. En relativt liten del (særlig jentene) hadde ett godt kroppslig selvbilde. Nesten tre ganger så mange av jentene, hadde et dårlig kroppslig selvbilde, sett i forhold til guttene. En kan konkludere med at det er tydelige forskjeller i kroppslig selvbilde hos guttene og jentene i dette utvalget.

Sammenheng mellom slanking og kroppslig selvbilde er presentert i tabell 2.

Tabell 2. Kroppslig selvbilde etter slanking (prosentandel av barna), n=482.

I tabell 1 fant vi tydelige forskjeller i kroppslig selvbilde hos guttene og jentene. I tabell 2 fremstilles resultatet av de guttene og jentene som slanker seg, og hvorvidt dette samvarierer med deres kroppslige selvbilde.

Prøver du å slanke deg?				
Kjønn			Nei	Ja
Gutt (n=228)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	3,7	26,8
		Middels	77,0	65,9
		Godt	19,3	7,3
	Total		100,0	100,0
Jente (n=254)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	13,6	42,9
		Middels	80,8	57,1
		Godt	5,6	7,3
	Total		100,0	100,0
Total	Kroppslig selvbilde	Dårlig	8,8	36,1
		Middels	79,0	60,8
		Godt	12,2	3,1
	Total		100,0	100,0

Signifikant forskjell mellom slankere og ikke-slankere p total = 0,000, p gutt = 0,000, p jente = 0,000

Resultatene i tabell 2 viser signifikante forskjeller i kroppslig selvbilde hos barn som slanker seg, og barn som ikke slanker seg. P-verdien i tabellen er signifikant for både det totale utvalget, og for guttene og jentene analysert hver for seg.

Den signifikante sammenhengen ble tydelig ved at andelen 7.klassinger med et dårlig kroppslig selvbilde var høyere blant de som slanket seg, enn de som ikke slanket seg.

Av barna med dårlig kroppslig selvbilde slanket 26,8 % av guttene seg og hele 42,9 % av jentene. Oppsummerende viser analysen igjen tydelige forskjeller mellom kjønn, der en større andel av jentene enn guttene som slanket seg, hadde et dårligere kroppslig selvbilde.

Sammenheng mellom overvekt og kroppslig selvbilde er presentert i tabell 3.

Tabell 3. Kroppslig selvbilde etter KMI kategorier (prosentandel av barna), n=498.

Normalvekt og overvekt.				
Kjønn			Normal	Overvekt
Gutt (n=234)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	5,9	16,3
		Middels	75,1	71,4
		Godt	18,9	12,2
		Total	100,0	100,0
Jente (n=264)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	17,3	34,1
		Middels	78,6	61,4
		Godt	4,1	4,5
		Total	100,0	100,0
Total	Kroppslig selvbilde	Dårlig	12,1	24,7
		Middels	77,0	66,7
		Godt	10,9	8,6
		Total	100,0	100,0

Signifikant forskjell mellom normalvekt og overvekt p total = 0,007, p gutt = 0,045, p jente = 0,036

Tabell 3 viser signifikant sammenheng mellom KMI-kategorier og kroppslig selvbilde.

Tabellen viser forskjeller i kroppslig selvbilde mellom barn som er overvektige og barn som er normalvektige. P verdien i tabellen er signifikant for både det totale utvalget, og for guttene og jentene analysert hver for seg.

De 7. klassingene som var overvektige, hadde generelt et dårligere kroppslig selvbilde enn de som var normalvektige. Også her fantes ulikheter mellom kjønn. Langt fler av de overvektige jentene hadde et dårligere kroppslig selvbilde (34,1 %) enn hva de overvektige guttene hadde

(16,3 %). Ved normalvekt og et godt kroppslig selvbilde viser analysen at 18,9 % av guttene hadde et godt kroppslig selvbilde, mens kun 4,1 % av jentene hadde et godt kroppslig selvbilde.

I tillegg viser tabellen at hele 17,1 % av de normalvektige jentene hadde et dårlig kroppslig selvbilde, dette er på linje med andelen med dårlig kroppslig selvbilde blant de overvektige guttene

I tillegg til å vise at en større andel overvektige hadde et dårligere kroppslig selvbilde enn de normalvektige, synliggjør denne analysen ytterligere at jentene i dette utvalget er langt mindre fornøyd med kroppen sin enn hva guttene er.

Sammenheng mellom kosthold og kroppslig selvbilde er presentert i tabell 4.

Tabell 4. Kroppslig selvbilde etter kosthold (prosentandel av barna), n=493.

Spiser barnet fem om dagen (minst 3 grønnsaker og 2 frukt hver dag).			Nei	Ja
Kjønn				
Gutt (n=231)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	8,8	
		Middels	74,1	80,0
		Godt	17,1	20,0
	Total		100,0	100,0
Jente (n=262)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	21,7	3,7
		Middels	73,6	96,3
		Godt	4,7	
	Total		100,0	100,0
Total	Kroppslig selvbilde	Dårlig	15,5	2,4
		Middels	73,8	90,5
		Godt	10,6	7,1
	Total		100,0	100,0

Signifikant forskjell mellom de som spiser fem frukt/grønt om dagen og ikke p total = 0,039, p gutt = 0,484, p jente = 0,032

Resultatene i tabell 4 viser forskjeller i kroppslig selvbilde mellom barn som inntar fem om dagen og de som ikke inntar fem om dagen.

Tabellen viser signifikant sammenheng mellom kosthold og kroppslig selvbilde hos barna totalt sett (p=0,039), og for jentene (p=0,032). Hos guttene ble det ikke observert noen slik sammenheng (p=0,484).

Resultatet tyder på at andelen 7.klassinger som spiste 5 frukt/grønt om dagen, hadde et noe bedre kroppslig selvbilde enn de som ikke spiste fem om dagen. Sammenhengen mellom anbefalt kosthold og kroppslig selvbilde var bare signifikant for jentene, der 3,7 % som spiste fem om dagen hadde ett dårlig kroppslig selvbilde, kontra 21,7 % som ikke spiste fem om dagen.

Sammenheng mellom fysisk aktivitet og kroppslig selvbilde er presentert i tabell 5.

Tabell 5. Kroppslig selvbilde etter fysisk aktivitet (prosentandel av barna), n=420.

Hvor mye fysisk aktivitet, der barnet blir svett eller andpusten, har barnet gjennomsnittlig hver dag.				
Kjønn			Under 1 time	1 time eller mer
Gutt (n=190)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	10,0	4,0
		Middels	74,2	79,2
		Godt	15,8	16,8
	Total		100,0	100,0
Jente (n=230)	Kroppslig selvbilde	Dårlig	23,5	14,8
		Middels	72,9	80,7
		Godt	3,6	4,5
	Total		100,0	100,0
Total	Kroppslig selvbilde	Dårlig	17,8	9,0
		Middels	73,4	79,9
		Godt	8,7	11,1
	Total		100,0	100,0

Signifikant forskjell mellom de som er fysiske aktive over eller under en time om dagen p total = 0,024, p gutt = 0,224, p jente = 0,256

Resultatene i tabell 5 viser forskjeller i kroppslig selvbilde mellom barn som er i fysisk aktivitet, over eller under, en time om dagen.

Tabellen viser signifikant sammenheng mellom fysisk aktivitet og kroppslig selvbilde hos barna sett under ett ($p=0,024$). P verdien for guttene og jentene analysert hver for seg ble derimot ikke signifikant. Dette kan tyde på at sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppslig selvbilde var relativt svak i det totale utvalget siden den ikke nådde signifikant nivå når en delte utvalget i to mindre utvalg (gutter og jenter).

Resultatet kan likevel tyde på at de 7. klassingene som var i aktivitet over en time om dagen hadde ett noe bedre kroppslig selvbilde, enn de som var i aktivitet under en time om dagen.

6.1 Oppsummering av analysen

Etter analysen sitter vi igjen med flere funn og interessante sammenhenger mellom kroppslig selvbilde og de ulike variablene kjønn, KMI, slanking, kosthold og fysisk aktivitet.

Resultatet av analysen viste tydelige kjønnsforskjeller når det gjaldt kroppslig selvbilde. Nesten tre ganger så mange jenter som gutter hadde et dårlig kroppslig selvbilde, slik dette var definert her (s. 65).

Videre hadde jentene, gjennom samtlige tabeller, et generelt dårligere kroppslig selvbilde enn det guttene hadde.

Når det gjaldt slanking viste analysen en signifikant sammenheng mellom slanking og kroppslig selvbilde. Analysen viste at nesten dobbelt så mange av jentene som slanket seg hadde et dårlig kroppslig selvbilde enn guttene som slanket seg (s. 66-67).

De 7. klassingene som var overvektige viste generelt til et dårligere kroppslig selvbilde enn de som var normalvektige. Overvektige jenter hadde likevel ett dårligere kroppslig selvbilde i forhold til overvektige gutter. Analysen viste også at det fantes en like stor andel normalvektige jenter med et dårlig kroppslig selvbilde som overvektige gutter med et dårlig kroppslig selvbilde (s. 67-68).

Kroppslig selvbilde sett i sammenheng med slanking og overvekt viste at jentene gjennomgående var mindre fornøyd med kroppen sin enn guttene (s.66-68).

Resultatene viste videre sammenheng mellom et sunt kosthold og kroppslig selvbilde. De elevene som spiste 5 frukt/grønt om dagen hadde jevnt over bedre kroppslig selvbilde enn de som ikke spiste fem om dagen. Sammenhengen var tydeligst hos jentene (s. 69).

Resultatene fra analysen tyder på at det å være fysisk aktiv har en sammenheng med et bedre kroppslig selvbilde. De 7. klassingene som var i aktivitet over en time om dagen hadde et bedre kroppslig selvbilde enn de som var i aktivitet under en time om dagen (s.70).

En kan konkludere med at det er en samvariasjon mellom sunt kosthold, anbefalt mengde fysisk aktivitet og de unges kroppslige selvbilde (s.69-70).

De analysene vi har gjort sier noe om samvariasjon av variable, men kan ikke si noe om årsakssammenhenger. Hovedfunnene i analysen viste at jentene var gjennomgående mindre fornøyd med kroppen enn guttene. Samtidig viste alle tabellene forskjeller ved kjønn, der jentene kom dårligst ut ved samtlige tabeller knyttet til KMI, slanking, kosthold og fysisk aktivitet.

Ettersom analysen ikke gir noen fullverdige svar, i form av årsakssammenhenger eller retning på de statistiske sammenhengene som er vist, kan en spørre seg om hvordan våre funn har forankring i virkeligheten. I søken etter en bredere forståelse og utdypende svar rundt de unges kroppslige selvbildet og faktorer som kan påvirke i en positiv eller negativ retning, vil vi i vår kvalitative undersøkelse gå videre med våre funn og de spørsmål vi har gjort oss under arbeidet med den kvantitative analysen. På den måten kan vi skaffe oss en mer helhetlig forståelse av de spesifikke forholdene knyttet til et lavt kroppslig selvilde.

I vår masterutdannelse har vi lært å være kritiske til nytt materiale. Dette uavhengig om det er våre egne funn eller andres. Flere perspektiver på samme sak er opplysende og verdifullt. Følgende kan en psykologspesialist med klinisk erfaring bidra med mye i forhold til våre funn og videre spørsmål rundt disse.

7 Del II – Metodiske forhold – Kvalitativ metode

I dette kapittelet fremlegges data fra ungdomsmagasinet Topp. Det er valgt å legge vekt på dette ungdomsmagasinet, da utvalget i den kvantitative analysen er forenelig med alderen til Topps lesere. Magasinet Topp er valgt, da det er Norges største ungdomsmagasin for jenter (Aller, 2013). Det ønskes å undersøke hvordan kropp fremstilles i ungdomsmagasinet. Hvilke signaler magasinet sender ut er et relevant spørsmål.

Del II av avhandlingen bruker eksempler fra magasinet i form av tekst og bilder. Tekst og bilder vil ved hjelp av metoden semiotikk, samt teoriene identitetsbegrepet og individualistisk diskurs belyse hvorvidt magasinet tekst og bilder kan ha en negativ innvirkning på barn og unges kroppslige selvbilde.

Funn fra den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp, brukes sammen med funn fra Del I, som bakgrunn til Del III i masteravhandlingen, hvor et intervju søker mer dybde og innsikt. Refleksjoner over funn fra den kvantitative og de kvalitative analysene, sammenfattes og diskuteres i kapittel elleve.

7.1 Norges største jentemagasin

Magasinet Topp, ble for første gang utgitt i Norge i 1984, av Aller Norge. I 2009 ble bladet kårets til årets magasin. Topp er et ungdomsmagasin, for tiden Norges største, for jenter. Etter omleggingen i 2007, ble Topp et rendyrket jenteblad og henvender seg først og fremst til jenter i alderen 12-17 år. I de senere årene er også bladet blitt populært for gutter.

Topp er tett på ungdommen og har et nært forhold til sine lesere. Topp kommuniserer daglig med sine lesere gjennom sin blogg og en Facebook gruppe. Topp har en meget engasjert målgruppe, så her kreves dialog også utenfor de ordinære blad utgivelsene (Aller, 2013).

På Topp sine hjemmesider beskrives magasinet og magasinet lesere slik:

«Norges absolutt mestselgende blad for jenter tre år på rad.

100 % egenprodusert blad fylt med kjendisnytt, stjernemøter fra Hollywood, mote, underholdning, tester, postere og mye, mye mer. Dette er bladet som jenter på ungdomskoler rundt i hele landet ikke klarer seg uten og gleder seg til hele 14 ganger i året. Topp er en velkjent merkevare som har eksistert side 1984 og de fleste erindrer å ha hatt en Topp poster på veggen i ungdomsårene» (Aller, 2013).

Topp jenta er motebevisst, aktiv og veldig opptatt av underholdningstrender fra Hollywood. Hun går på skolen og har Topp redaksjonen på sin idol liste. Hun er først ute med det siste hva gjelder underholdning, sminke, klær og sko (Aller, 2013).

7.2 Metode

Magasinene som er benyttet i analysen er Topp magasin 09/12, 10/12, 11/12, 13/12,14/12, 3/13, 4/13 og 5/13. Magasinet Topp har i åtte måneder blitt samlet inn, for å kunne benyttes i analysen i mastergradsavhandlingen.

Videre følger en beskrivelse av metoden semiotikk, samt teoriene identitetsbegrepet og individualistisk diskurs. Metoden og teoriene er brukt for å analysere innholdet av magasinet Topp.

7.3 Semiotikk

Semiotikk er valgt for å kunne hjelpe og belyse tekst og bilder, det vil si budskapet Topp magasinet sender til sine unge lesere. I denne delen av avhandlingen vil semiotikk bli brukt som metode, til å kunne forklare hvordan bilder og tekst i magasinet Topp kan forstås eller misforstås av magasinets unge lesere (Gripsrud, 1999).

Ungdommer forstår enkelt at Topp er et norsk ungdomsmagasin, og det henger sammen med flere ting. De ser unge mennesker på forsiden av magasinet. De ser teksten; ”Norges største jentemagasin” på forsiden av bladet. De ser fargesprakende tekster og tematikk og Hollywood stjerner som pryder forsiden av magasinet. Forsiden til ungdomsmagasinet Topp tiltrekker seg tenåringslesere ved at magasinets forside visuelt viser at det er et magasin for tenåringer. Magasinet har en ”glossy” forside og en ungdommelig grafikk. Topp magasinets forside kunne vært en forside identifiserbar med hvilke som helst forside på et annet magasin. Men med Topp magasinets bilder, tekst, farger og temaer, forbinder ungdommene magasinets forside med ”ungdomsperioden”. Det resulterer i at magasinet Topp går inn i sjangeren som ungdomsmagasin. De visuelle elementene i magasinet kan dermed fungere som tegn. Semiologi er et begrep som er skapt av den sveitsiske språkteoretikeren Ferdinand de Saussure (1857-1913). Begrepet semiologi betyr tegnlære, det vil si et tegn eller en helhet bestående av et materielt uttrykk, og et immaterielt innhold. Utrykket semiologi er prikker, figurer, streker, bilder eller hva som helst annet fysisk som vi mer eller mindre håndgripelig forbinder med en eller annen forestilling eller ide. Topp magasinets lesere vil knapt tenke

over denne forbindelsen fordi forbindelsen til magasinet tekst eller bilder skjer ifølge en kode eller regel ungdommene har lært for lenge siden. Kodene og reglene er konvensjoner, de er en vanemessig etablert enighet innen ett felleskap, for eksempel ungdomsfelleskapet (Gripsrud, 1999).

Semiotikken vil gjennomgående bli brukt i analysen av magasinet Topp for å forklare ungdommenes tanker rundt tekst og bilder som er benyttet i analysen. Det er i analysen av magasinet Topp valgt å lage collager med bilder fra magasinene, 09/12, 10/12, 11/12, 13/12,14/12, 3/13, 4/13 og 5/13. Det er valgt å lage collager for å kunne gi deg som leser ett innblikk i magasinet. Ved hjelp av semiotikk som metode vil avhandlingen kunne bidra til å forklare hvilket budskap teksten og bildene sender ut til magasinet lesere, ungdommen.

7.4 Identitetsbegrepet

Identitetsbegrepet er valgt i analysen for å kunne bidra til å forklare hvordan leserne i magasinet Topp kan oppleve å identifisere seg med de unge Hollywood kjendisene i magasinet. Hvordan de danner seg oppfatninger om likheter og forskjeller til menneskene på trykk i magasinet, samt til jevnaldrende.

Identitet betyr egentlig likhet eller enhet. Allerede fra man er liten blir man sammenlignet med far og mor for å se hvem man likner mest på. Det er allerede bestemt før man blir gammelt nok til og selv kunne tenke og reflektere over hvem man selv synes man ligner på. Sammenligningen med likhet og ulikhet fortsetter også når man blir eldre, med guttelag og jentelag, barn og voksen. Etter som man blir eldre et det ikke lenger kun sammenligning i de nære relasjonene som blir betydningsfullt. Mediene forteller oss hva det vil si å være jente, og hva det vil si å være gutt, fra by eller land, hva det betyr og være ungdom, hva det betyr å komme fra Norge, og så videre. Media viser og forklarer hva som er likhet og ulikhet (Gripsrud, 1999). Når man sorterer inntrykkene både fra magasiner og medmennesker, danner ungdommene som leser magasinet Topp oppfatninger av hvor like eller ulike de er venner, klassekamerater, foreldre og idoler. Unge sammenligner seg med både nære relasjoner, sosiale relasjoner og idoler på trykk i magasiner.

Både sosial identitet og personlig identitet er med på å avgjøre hvem de unge er. De står tett sammen, men de faller nødvendigvis ikke helt sammen.

Den sosiale identiteten er i utgangspunktet det de unge er i kraft av, hvordan andre mennesker oppfatter dem. Man er jente eller gutt, man er ungdom eller voksen, man er tynn eller tykk og så videre. Andre menneskers oppfatning om de unge vil prege en del av deres identitet, og i mindre eller større grad, de unges kroppslig selvbilde. Den sosiale identiteten vil veksle ved ulike situasjoner, ettersom hvilken del av de unges sosiale identitet som er viktig akkurat der og da (Gripsrud, 1999).

Den personlige identiteten er hvordan man finner frem til seg selv, og hvordan man ser seg selv som ”meg”. Den personlige identiteten er spesielt viktig i ungdomsårene når man ofte strever litt med å finne seg selv i overgangen fra barn til voksen. Det kan være vanskelig å gi svar på hvem man er og hva som skiller enn selv fra andre ungdommer.

Både begrepet sosial identitet og personlig identitet vil bli brukt til å kunne forklare tekst og bilder som er vist i collagene i avhandlingen. Ønsker andre mennesker at jeg skal være lik menneskene på trykk i magasinet Topp? Forventer vennene mine at jeg skal se sånn ut? Dette er spørsmål mange ungdommer kan tenke, innenfor teorien sosial identitet. Det kan være vanskelig for ungdommer å vite hvem de selv er, den personlige identiteten er ennå ikke ferdig utviklet hos mange, og de unge kan være sårbare i forhold til påvirkning fra media (Gripsrud, 1999).

Identitetsbegrepet vil bli brukt i analysen av magasinet Topp, hvor det vil bidra til å forklare hvordan ungdommene føler likhet og ulikhet rundt tekst og bilder som er benyttet i analysen.

7.5 Individualistisk diskurs

I dagens samfunn har det blitt svært mye kroppsfokusering. Stadig flere unge preges av jaget etter den perfekte kropp. Det å ta plastisk operasjoner for å forandre utseende er i dag ganske vanlig, og unge mennesker er i dag mye mer liberale i forhold til kroppsmodifikasjoner. De unge vurderes ut i fra utseende, og ikke etter andre, indre kvaliteter, dette gjelder særlig i forhold til jenter (McRobbie i Bugge & Lillebø, 2009).

Individualistisk diskurs er valgt i analysen for å bidra til å kunne forklare hvorfor unge jenter er kroppsfikserte og hvordan utviklingen har spilt inn på jenter og unge kvinner i utviklingen fra ”feminister” til ”individualister”.

7.6 Styrker og svakheter ved datamaterialet

En åpenbar svakhet ved undersøkelsen av ungdomsmagasinet Topp er at det kun er dette magasinet som er analysert. Magasinet Topp er nødvendigvis ikke lik alle andre ungdomsmagasiner. På tross av dette er ungdomsmagasinet Topp valgt fordi det fanger inn aldersgruppen som er relevant i avhandlingen, og det kvantitative materialet.

8 En analyse av bilder og tekst, knyttet opp mot kroppslig selvbilde i ungdomsmagasinet Topp.

I dagens ungdomsmagasiner, kvinnemagasiner og herremagasiner, nærmest florerer det av bilder og tekst om kropp, skjønnhet og helse. «Hvordan få drømmekroppen», «Start et nytt sunt liv», «Få den perfekte make-upen» og «Ti tips til sunn helse», kan være typiske overskrifter på forsiden av magasinene.

Forsidene er lett å legge merke til, og «lyser» opp magasinhyllene i kiosker og dagligvare.

Dette kapittelet av masteravhandlingen vil gå nærmere inn på hvilken rolle et slikt ungdomsmagasin kan spille inn på utviklingen av barn og unges kroppslige selvbilde.

Hoveddelen av bildene som trykkes i ungdomsmagasinet Topp, er bilder av lett-kledde, veltrente og vakre unge kvinner/menn. De unge kvinnene og mennene er i hovedsak «Hollywood» kjendiser, som i motsetning til barn og unge i dagens samfunn, har ett hav av penger og dyktige stylistere som bidrar til å få de unge kvinnene og mennene til å se tilnærmet perfekte ut.

Det har skjedd store forandringer de siste ti årene når det gjelder idealkroppen. Dette i forhold til hva som blir sett på som et ideal, og hva som faktisk er et ideal. I 1951 ble Anita Ekberg kåret til frøken Sverige. Hun var 171,5 cm og veide 70 kilo. 25 år senere i 1976 var daværende frøken Sverige 171,5 cm og veide 55 kilo, 4 cm høyere og minus 15 kilo. Også i det Amerikanske magasinet Playboy, har forsidekvinnen gjennomgått samme type utvikling (Yssen, 2000).

Slike kroppslige forandringer bekreftes også i avisartikkelen slank på liv og død, der Leni Auorora Brekklus skriver «En uønsket bilring eller et par centimeter «ekstra» rundt hoftene betyr faktisk ikke at man har et vektproblem. Men idealutseende har endret seg i vår tid. Da den svenske professoren Stefan Røssner undersøkte utviklingen av vekt og høyde av frøken Sverige, kom han (ikke overraskende) fram til at hun er blitt høyere og stadig tynnere» (Brekklus, 2008).

Med Sverige som naboland er det naturlig å tenke seg at utviklingen av høyde og vekt har vært tilsvarende lik for frøken Norge deltakerne. Spørsmålet er om ungdommenes idealer er de samme idealene som sendes for å representere Norge i en skjønnhetskonkurranse.

«Dette nye idealet kommer til syne på TV, på kino, på reklameplakater og i ukebladene - der «alle» de vellykkede menneskene er slanke, eller i mange tilfeller direkte undervektige. Det tynne idealet skaper problemer for mange (særlig unge), og kan slå ut i både dårlig kosthold og psykiske lidelser» (Brekkehus, 2008).





8.1 Hvordan bilder fra Magasinet Topp kan påvirke unge jenter

Det er i magasinet Topp overflod av unge vakre jenter (s.81-82). De er motebevisste, aktive, sunne, veltrente og de fremstår nærmest som perfekte. Jentene er ofte avbildet i lettkledde antrekk mens de enten er på ferie, trener, shopper eller er på sosiale arrangementer.

Dagligdagse gjøremål som skole, husarbeid eller jobb er ett heller sjeldent syn, og det er akkurat dette som også er meningen for å fange leserens interesse.

Et fellestrekk for magasiner er at de i stor grad trekker på individualistisk diskurs. I kapittelet ”Fit ikke fet” i boken; Forbrukerens ansvar, viser Bugge i sin analyse av det hun betegner som det postfeminine sosiale og kulturelle landskapet, flere eksempler på hvordan strukturelle føringer synes å ha avtatt som forklaringsmodell på den sosiale kroppen. Samtidig synes budskapet om individualistisk diskurs i økende grad å være rettet mot unge kvinner. Unge kvinner blir hele tiden eksponert for budskap om hvordan de kan omforme seg selv ved hjelp av eksperter og forbruksartikler. Gjennom å tilegne seg en slankere kropp vekkes ett håp og en forventning om en forbedret sosial status (McRobbie i Bugge & Lillebø, 2009).

McRobbie (2010) sin teori går ut på at feminismens gamle målsetninger, som stemmerett og likestilling, ikke lenger er ett tema, men at feminismen nå har blitt en individualistisk diskurs som man spesielt kan se i media og populærkulturen. Dagens unge jenter og kvinner er likestilte med menn og så frigjorte at de ikke lenger trenger feminisme. For unge jenter og kvinner kan det da være befriende å si at de velger å spille på kropp, og ta i bruk det som finnes av eksperter og forbruksartikler for å få den perfekte kroppen. Unge kvinner og jenter indentifiserer seg ikke lenger som ”feminister”, men velger selv å se seg som individualister. Med dette er det diskutert om feminismen virkelig er ”død” eller om det er medias måte å ”beholde” kontrollen på kvinner (McRobbie i Strand, 2010).

Gjennom tenåringsmagasiner eller magasiner eksponeres unge kvinner og jenter hele tiden for budskap om hvordan de kan forandre seg selv, ved hjelp av forbruksartikler og eksperter. Magasiner gir inntrykk av at gjennom å tilegne seg en slankere kropp og sunnere livstil, er det større sjanse til å forbedre sin sosiale status (Bugge & Lillebø, 2009)

Bildene og symbolene som er vist av jenter og unger kvinner i Topp vil kunne oppfattes på en helt annen måte av voksne kvinner, enn det gjøres av tenåringsjentene som leser magasinet. Symbol er i semiotikken et vilkårlig tegn. De vilkårlige tegnene i magasinet Topp er vist på

side (s.81). Symbolene viser et kamera, en smartphone-kode og 2 kyssemunner. Disse symbolene har ingen direkte sammenheng til en strekkode, et kamera og kyss, men for de unge tenåringsjentene som leser magasinet vil symbolene ha forbindelse med et objekt. Tenåringsjentenes forbindelse fra subjektet til et objekt er en konvensjon, en vanemessig etablert enighet innenfor et felleskap, for eksempel ungdomskulturen (Gripsrud, 1999).

Symbolene i magasinet Topp har unge jenter som mottakere, og de unge jentene som er faste lesere av magasinet kjenner til symbolene som noe konkret. Kameraet betyr at de kan følge Topp på Instagram, smartphone-koden betyr at de kan følge Topp på Facebook, og kyssemunnene betyr månedens tv-kjekk og tv-babe. Nettopp fordi de unge tenåringsjentene er målgruppen for symbolene, forstår de budskapet som magasinet sender.

I magasinet Topp er det også ikoner. Et ikon ligner sitt objekt, og mann og kvinnetegn på dørrer kan være eksempler på ikoner. I magasinet Topp blir et tegnet bilde av en mannlig og kvinnelig lege brukt som ikon i hjelpespalten Tine og Thomas. Dette er et ikon som vil være forståelig for alle leserne til Topp. Det er bilde av to leger, leger hjelper mennesker og de er avbildet i en hjelpespalte (Dahl, 2001).

Fotografier kan også være kodete ”tegn” Fotografiene er utformet i en overenstemmelse med noen persepsjonskoder. Persepsjonskoder kan forstås som oppfattelseskoder. Mennesker bruker oppfattelseskoder i hverdagen, og oppfattelseskodene kan være forskjellige innenfor de ulike kulturene (Gripsrud, 1999).

Bildene av de unge vakre Hollywood kjendisene vil kunne ha påvirkning på magasinets unge tenåringsjenter, nettopp fordi de unge jentene som leser magasinet, er regulert av koder. Tenåringsjentenes oppfattelse av kodene, kan ha forbindelse med uttrykket at ”man ønsker” å være like perfekt og vellykket som Hollywood stjernene. Magasinet Topp har mange vakre, lettkledde jenter på sidene sine, og det kan være nettopp fordi tenåringsjentenes oppfattelseskoder av bildene i magasinet er selve nøkkelen til å selge flere magasiner (Gripsrud, 1999).

Tegnene, symbolene, ikonene og fotografiene i teksten i Topp magasinet er knyttet til semiologiske pragmatiske dimensjoner. Det vil si at det er en situasjonsbestemt betydning som er bestemt av sted, og kommunikasjonen skal ha betydning for både avsender og mottaker. Topp er bestemt av stedet som er Norge. Formålet for magasinet er å selge flest mulig blader og ha fornøyde lesere (Gripsrud, 1999).

De unge jentene som leser magasinet Topp, vil ikke automatisk tenke over at bildene av de unge vakre kvinnene i magasinet, er et budskap som er rettet nettopp inn mot de unge som gruppe. Siden kodene og reglene er konvensjoner, er de en vanemessig del av unge tenåringsjenters liv, og en del av hverdagen i ungdomsfelleskapet. Magasinet Topp kan i dette tilfelle være en påvirkningsfaktor for unge tenåringsjenter, da kodene i magasinet er en konvensjon eller regel som forbinder ett uttrykk med ett innhold. Utrykket som sendes av de unge vakre, slanke og veltrente Hollywood kjendisene, kan for tenåringsjentene mottas som ett innhold; det er dette som kreves for å være ”perfekt”. Symbolene, tegnene og ikonene i magasinet Topp kan virke begge veier på unge tenåringsjenter. Det kan både forstås ved at de unge tenåringsjentene er klar over at dette er Hollywood stjerner som har både tid, ekspertise og penger til å skape ett perfekt ytre, men det kan også misforstås ved å tenke at alle i magasinet er vakre, slanke og veltrente og da må ”jeg” også være det (Gripsrud, 1999).

I ungdomsmagasinet Topp blir de unge jentene eksponert for hvordan de kan forbedre seg ved hjelp av forbruksartikler som sminke og klær. Topp har hver måned egen makeup side med teksten “Beauty ønsker”. De ulike makeupproduktene er avbildet i freshe farger, med tilhørende tekst under. Prisene er overkommelige og produktene veldig jentete.

Det finnes også en egen motespalte i Topp. Det er hver måned bilder av aktuelle klær for sesongen og motespalten hjelper de unge jentene ved å gi en pekepinn på hva som er trendy fra sesong til sesong. Spalten heter “Motekupp vi elsker”, og er omtrent identisk med makeup spalten, bortsett fra at den dreier som om klær og ikke makeup.

De moteriktige klesplaggene er også i en overkommelig prisklasse for unge kvinner/jenter og klærne er også “barnevennlige”. Magasinet Topp sine “motekupp” er tilpasset unge tenåringsjenter og er noe helt annet enn klærne man ofte kan se i kvinnemagasinerne.

Både spaltene ”Beauty ønsker” og ”Motekupp vi elsker” har fengende bilder av make up og klær. Makeupen og klærne i spaltene er ungdommelig og sender et visuelt budskap om at dette er det som er ”in”.

Sidene med fargesprakende makeup, samt mote sidene i magasinet er ”glossy”, og har en ungdommelig grafikk som resten av magasinet. Det er i disse spaltene også brukt semiotikk som visuelt sender budskap om at dette er makeup og klær for tenåringsjenter. Magasinet Topp sender ved disse spaltene ett ”budskap” om at dette er tingene unge tenåringsjenter trenger for å bli vakre (Gripsrud, 1999).

For de unge jentene kan det være svært lett å bli dratt mot skjønnhetsfokuset i bladet. Hvilken makeup de skal bruke, hvilke klær de skal shoppe, råd om kosthold og hvordan de kan holde seg fysisk aktive for å bli like slanke og veltrente som Hollywood kjendisene. Hvordan de unge tenåringsjentene blir påvirket av semiotikken i magasinet Topp, avhenger helt om de misforstår eller forstår budskapet som magasinet Topp sender ut til leserne av magasinet. Siden semiotikken i magasinet er ”kodet” inn på ungdomskulturen vil antageligvis mange av de unge tenåringsjentene kunne bli påvirket av magasinets budskap.

Gjennom alle Topp magasinene som er med i analysen, er det gjennomgående vist bilder av slanke og veltrente kropper. Gjennom smil, blick og kroppsholdning kommuniserer disse kroppene det som kan betegnes som Goffmansk stolthet (Dworkin & Wasches i Bugge & Lillebø, 2009). Goffmansk stolthet er en identitetsteori, der de sosiale følelsene som for eksempel de unge viser, knyttes til stolthet og skam. Man har et ønske om og alltid presentere et idealisert selv i offentlighet, man ønsker å vise det beste av seg selv rundt andre mennesker, samt skjule sine negative sider (Goffmann i Bugge & Lillebø, 2009). Et sentralt poeng i Goffmans identitetsteori er nettopp det kjendisene på bildene, i magasinet utstråler. Sosiale følelser knyttet til stolthet og skam.

Ved bruk av identitetsbegrepet kan man bygge opp teorien om at unge tenåringsjenter føler stolthet eller skam når de sammenligner seg selv med de unge attraktive kvinnene avbildet i magasinet Topp. Begrepet som betyr likhet eller enhet, kan bidra til å forklare hvorfor tenåringsjentene ønsker å se like ut, som jentene og de unge kvinnene, avbildet i magasinet Topp. Den sosiale identiteten kan påvirke de unge tenåringsjentene i kraft av jevnaldrende. Mange unge tenåringsjenter leser magasinet, og vil i den grad være en påvirkningsfaktor på hverandre. Ønsker en tenåringsjente å se ut som de unge kvinnene avbildet i magasinet Topp, kan det være en påvirkningsfaktor til at andre tenåringsjenter føler at det er forventet at også de skal se slik ut. Tenåringsjentene som leser magasinet kan ved bilder, tekst, symboler og ikoner i magasinet oppfatte budskapet om at de bør ligne på jentene og kvinnene avbildet i magasinet. Ved at enkelte tenåringsjenter oppfatter budskapet slik, vil det igjen kunne påvirke relasjonene rundt den sosiale identiteten til tenåringsjentene. Den sosiale identiteten påvirkes av jevnaldrende, og viser seg i kraft av unge jenters oppfatning, der det forventes at alle skal være like som de unge kvinnene avbildet i magasinet (Gripsrud, 1999).

Det å ha en opplevelse av å være lik ”alle” andre betyr mye i den sosiale identitetsteorien, og det er ikke overaskende om de unge tenåringsjentene som leser magasinet Topp identifiserer seg med kjendisene og føler stolthet hvis kroppen er like slank og veltrent som kroppene

avbildet i magasinet. Tilsvarende er det også naturlig at unge tenåringer som er overvektige eller har ett dårlig kroppslig selvbilde, føler skam fordi de er ulike kroppene i magasinet. Det viser til en ulikhet når kroppen deres ikke er i nærheten av de flotte kroppene i magasinet, og andre tenåringsjenters kropp. Den sosiale identitetsteorien kan bidra til at noen unge tenåringsjenter kan tenke at kroppen i Topps magasiner er “normal” kroppen. Dette er den kroppen jeg vil ha, dette er den kroppen alla tenåringer vil ha (Gripsrud, 1999).

Gjennom bildene som viser kjendiser som sykler, jogger, surfer, spiller basketball, driver med strandaktiviteter og danser, kan bildene symbolisere at det er mulig å oppnå drømmekroppen gjennom fysisk aktivitet. For mange tenåringslesere vil det være naturlig å tenke at jeg kan få en slik kropp bare jeg jobber hardt nok, koste hva det koste vil (Dworkin & Wasches i Bugge & Lillebø, 2009).

Bildene av de perfekte unge kvinnene i magasinet kan bidra til et inntrykk om at skjønnhet er noe alle burde streve etter. Skjønnhet er ikke lenger bare en medfødt gave, men en oppgave man må klare (Gammel i Bugge & Lillebø, 2009).

Faludi introduserte i 1991 begrepet skjønnhetsmyten. Hensikten med dette begrepet var å sette søkelyset på troen at alle kvinner kan oppnå en idealisert feminitet gjennom ordentlige regimer for mat, skjønnhetspleie, klær, trening og kirurgi. Dette er individualistisk, liberalistisk tankegang, der man mener at individene selv har frie valg. Å være vakker er ikke noe som er medfødt hos kun enkelte individer, men en sosial status man selv kan velge. Skjønnhet er noe man som menneske selv kan velge, og er oppnåelig for alle for å få en ervervet sosial status (Faludi i Bugge & Lillebø, 2009).

Veien til målet er ikke det viktige her, men å nå selve målet, den perfekte kroppen. Skjønnhet blir en diskusjon om hvordan man ved hjelp av penger, kunnskap, tid og vilje klarer å skape den perfekte kroppen, enten ved hjelp av slanking, fysisk aktivitet, forbruk av skjønnhetsartikler eller plastisk kirurgi (Bugge & Lillebø, 2009). Bilder av perfekte unge kvinner og jenter, med markerte muskler, flate mager og store bryster kan gi tenåringsjenter ett feil på bilde på hvordan en “normal” kropp skal se ut.

Ingela Lundin Kvalem er psykolog og forsker på barn og unges kroppsbilde. Kvalem mener at kroppsbilde har endret seg de siste ti årene. Det ble i 1992 og 2002 gjort undersøkelser av 12.000 ungdommer. Undersøkelsene viste at det i 1992 var flere av ungdommene som var

middels fornøyd med egen kropp, enn i 2002. I 2002 var ungdommene mer bevisst på sin egen kropp og flere tok stilling til hvordan sin egen kropp så ut (Ung.no, 2013).

«Kropp har blitt viktigere, så flere blir nøtt til å gjøre seg opp en mening. Samtidig har vekten blant ungdom økt. De siste ti årene har gutter i gjennomsnitt blitt 3,5 kilo tyngre og jentene 1,5 kilo tyngre. Det gjør at fokuset blir større» (Ung.no, 2013).

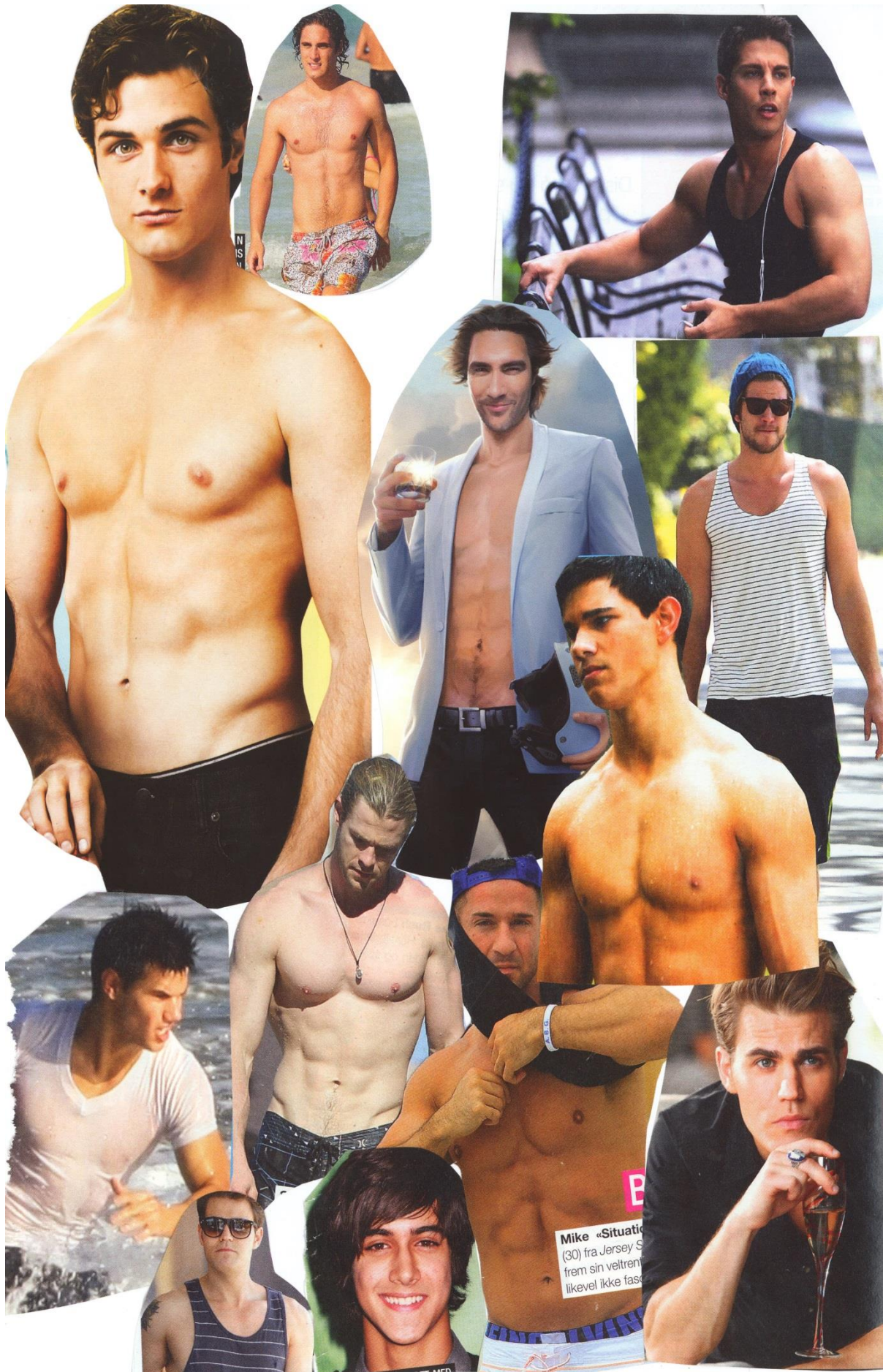
I ungdomsårene kan det være vanskelig for mange tenåringsjenter å ”finne seg selv”. Den personlige identiteten er enda ikke ferdig utviklet, og tenåringsfasen i overgang jente til kvinne kan være vanskelig å tilpasse seg. Spesielt vanskelig kan det være å finne seg selv i en verden av massemedier. De unge er i denne tiden sårbare, og kan oppleve at det er vanskelig å skille seg selv fra alle de andre ungdommene. Ved at de unge er lettere påvirkelige, kan magasinet Topp muligens bidra til å hjelpe de unge med å ”finne seg selv”. Ved og enda ikke ha funnet sin egen identitet, vil budskapet som magasinet Topp sender ut til mottakerne muligens bidra til at de unge prøver å finne seg selv i lys av kodene de oppfatter i magasinet (Gripsrud, 1999).

Skjønnhetshysteriet som er gjeldende i dagens magasiner for tenåringer, kan gjøre det vanskelig for tenåringsjenter å finne sin egen identitet. Magasinet Topp har som andre magasiner også bilder som bidrar til skjønnhetshysteriet. Mange av bildene i magasinet er like. Selv om bildene er av forskjellige unge kvinner og jenter, er de ofte lettkledde, sminket og veltrente.

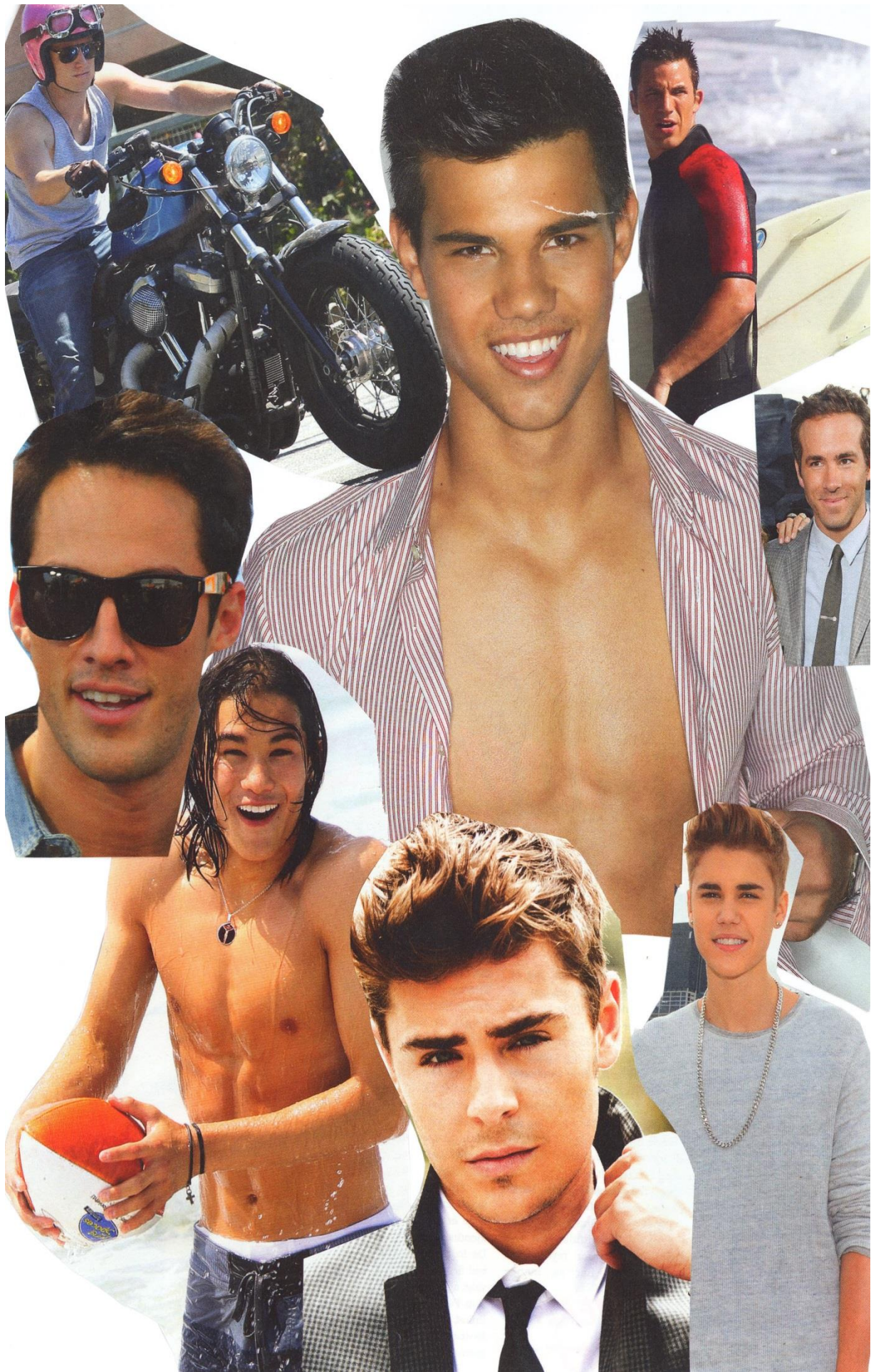
Mediene er en påvirkningsfaktor for alle mennesker, men mediene kan gi ett ensporet inntrykk av hva som er fint. I ungdomsmagasinet Topp kan bildene i magasinet gi ett uttrykk av at det er kroppene og utseendet til de unge vakre kjendisene som er fint. Det samme gjelder på tv der menneskene stort sett er tynne og har de rette målene og proporsjonene. Når barn og unge opplever så mye press fra mennesker og bransjer som prøver å påvirke, er det naturlig at mange blir påvirket og har problemer med å finne sin egen identitet (Ung. no, 2013).

Magasinet Topp vil også være en stor påvirkningsfaktor for tenåringsjenter, og kan bidra til at flere sliter med å finne sin egen identitet. Mange tenåringsjenter kan strebe etter det “perfekte ytre”. Det å forsøke likne de unge kjendisene som til stadighet er på trykk i magasinet, vil kunne øke det ensporede inntrykket av hvordan de ønsker å se ut.

Ved bruk av metoden semiotikk, samt teoriene sosial identitet og personlig identitet, kan det være mulig at unge tenåringsjenter ”streber” etter å se ut som kvinnene i magasinet, og jobber for å oppleve likhet.



Mike «Situatio
(30) fra Jersey S
frem sin veltren
likevel ikke faso



8.2 Hvordan bilder fra Magasinet Topp kan påvirke unge gutter

Topp er ikke et rent jentemagasin, det er et ungdomsmagasin. Selv om hoveddelen av Topp magasinets lesere er jenter, kan det også være gutter som leser magasinet, eller hører om tematikken i magasinet fra jevnaldrende (Topp, 2013).

Det er i magasinet Topp bilder av unge kjekke gutter (s.90-91). De er trendy, aktive, sunne, barske og muskuløse. De unge mennene i magasinet er ofte avbildet lettkledde eller i bar overkropp mens de trener, er på reiser, konserter eller sosiale arrangementer. Flere av de unge mennene har vakre jenter rundt seg, og de ser ut til å ha alt man kan ønske seg av goder.

Det er ikke bare jenter som opplever det store kroppsfokuset i dagens samfunn, for gutter er presset om den perfekte kroppen også stort. De unge mennene som er avbildet i magasinet er ofte langt eldre enn de unge tenåringsguttene som leser Topp er. Kjendisene som er avbildet er ofte over pubertetsalder og har kropp som en mann i motsetning til unge tenåringsgutter. Gapet mellom “ideal kroppen“, som er avbildet i Topp og en spinkel tenåringskropp er ofte stort. For eksempel er «Mr. Melk» avbildet i flere av Topp magasinets baksider. Mr. Melk er en svensk skuespiller, antageligvis i 30 årene, som fronter at melk er sunt, og hvis man drikker melk så blir man sterk. For unge tenåringsgutter så kan bilder som Mr. Melk være en påvirkningsfaktor til at de ønsker å få en sterkere, sprekere og ikke minst mer muskuløs kropp. Det vil være naturlig at mange tenåringsgutter tenker at også de kan oppnå en slik kropp som Mr. Melk, bare de jobber hardt nok (Dworkin & Wasches i Bugge & Lillebø, 2009).

Det er ikke overaskende om tenåringsguttene, i likhet med tenåringsjentene, sammenligner stjernene som er avbildet i magasinet Topp. Identitetsbegrepet som betyr likhet, eller enhet, kan bidra til å forklare at tenåringsgutter på lik linje med tenåringsjenter ønsker å se ut som de veltrente og attraktive unge menneskene i magasinet Topp. Som jenter opplever også gutter påvirkning i kraft av jevnaldrende. Den sosiale identiteten kan påvirke tenåringsguttene slik at de ønsker å være lik både jevnaldrende gutter, samt kjendisene i ungdomsblader (Gripsrud, 1999).

Det kan være svært lett for de unge tenåringsguttene å tenke at den muskuløse og veltrente kroppen er den “normale” kroppen. Dette er den kroppen jeg vil ha, dette er den kroppen alle tenåringsgutter vil ha. Gjennom bilder som viser unge kjendismenn som surfer, trener vekter,

jogger og driver med ballspill, kan bildene symbolisere at det er mulig å oppnå den maskuline drømmekroppen gjennom fysisk aktivitet. Ønske om å være lik "alle andre" er stort, og man kan i ungdomsperioden være lettere påvirkelig (Gripsrud, 1999).

Det er omtrent like mange bilder av unge menn som det er av unge kvinner i magasinet Topp. Bilder kan også være kodete "tegn". Bildene av de unge, veltrente og kjekke mennene i magasinet er utformet i en overenstemmelse med ungdommens persepsjonskoder. Persepsjonskoder er det samme som oppfattelseskoder. Tenåringsguttene som leser magasinet Topp, vil i liket med tenåringsjentene bruke oppfattelseskoder i hverdagen, og oppfattelseskodene kan være forskjellige innenfor de ulike kulturene.

Bildene av de unge kjekke mennene vil kunne påvirke unge tenåringsgutter, da de unge guttene har oppfattelseskodene automatisk med seg. Guttenes oppfattelseskoder kan ha forbindelse med at "man ønsker" å være like veltrent, muskuløs og kjekk som de unge kjente mennene i magasinet.

Den personlige identiteten kan være vanskelig å finne i tenårene. Det regjerer usikkerhet rundt hvem man er og hvem man ønsker å være. Overgangen fra gutt til mann kan være vanskelig, og tenåringsgutter kan ha opplevelsen av og "stå med en fot i hver båt". Spesielt vanskelig kan det være å finne seg selv når det florerer av massemedier uansett hvor de unge er. Påvirkningen fra massemedia, inkludert magasiner som Topp, kan bidra til at det er lettere å finne "seg selv", men det kan også bidra til at de unge guttene synes det blir enda vanskeligere å finne seg selv. Da de unge guttene ennå ikke har funnet sin egen identitet, vil budskapet som magasinet Topp sender ut til mottakerne, muligens bidra til at de unge prøver å finne seg selv i lys av kodene man oppfatter i magasinet (Gripsrud, 1999).

Selv om budskapene i magasinet Topp i hovedsak er kodet inn på jenter, er det mange koder som er felles i ungdomsperioden. Blant annet inneholder magasinet et klart budskap for hvordan tenåringsguttene skal se ut. Unge gutter lever med opplevelseskoder og vil bli påvirket av bildene av unge, veltrente og kjekke menn (Gripsrud, 1999). Dette kan igjen bidra til at tenåringsguttene tenker at gjennom mye trening, riktig kosthold, de rette hårproduktene og de rette klærne kan de bli en bedre utgave av seg selv. De kan få mer muskler, bli barskere og kanskje også forbedre sin sosiale status (Bugge & Lillebøe, 2009).

Det er ikke lenger slik at det kun er jenter som opplever kroppsfokus. Guttene opplever kroppsfokuset i omtrent like stor grad. Det har ført til at det er langt flere gutter som har ett

dårlig kroppslig selvbilde. «Guttekroppen blir utsatt for et tiltagende skjønnhetstyranni. Som jenter, måles gutters vellykkethet i stadig større grad ut fra hvor attraktive de er kroppslig. Det å ha en fin kropp er et tegn på vellykkethet og mestring og kontroll. Den harde, veltrente kroppen er kroppsliggjøring av idealene. Spesielt er det en økende tendens til kroppsfixering blant unge gutter. De pumper, trener og passer på kaloriene. Idealet er en V-form figur med muskuløs overkropp» (Ung.no, 2013).

Kommersielle krefter rammer også mannskroppen, og bruken av lettkledde, muskuløse og veltrente kropper på tv og i magasiner har de siste årene økt. Attraktive, veltrente og slanke menn er avbildet i musikkvideoer, reklamer, postere og i idretten. Den slanke og velbygde mannskroppen utstråler kontroll og suksess, mens de overvektige mennene med lite hår ofte fremstår som tapere (Ung. no, 2013).

Som tenåringsjenter kan også unge tenåringsgutter føle både stolthet og skam rundt egen kropp når de leser Topp. De unge tenåringsguttene har ett ønske om å presentere et idealisert selv i offentligheten. Guttene ønsker å bli den beste utgaven av seg selv. De ønsker å bli en utgave som kan måle seg med attraktive, veltrente, slanke og muskuløse mannlige kjendiser. Tenåringsgutters negative sider skal helst skjules og ikke komme ut i offentligheten (Goffmann i Bugge & Lillebø, 2009).

Mange tenåringsgutter streber etter det perfekte «meg», og de unge tenåringsguttene kan bli like usikre og misfornøyde med sin egen kropp som unge tenåringsjenter, ved å stadig se perfekte kropper i magasiner og på tv.

Den sosiale identiteten, påvirkningen fra jevnaldrende, media, og kanskje også familie kan bidra til at det blir vanskelig å være fornøyd med seg selv. Tenåringsguttene kan oppleve at kamerater, klassevenninner og bekjente forventer at de skal være like veltrente og slanke som kjendisene i magasiner. Gutter har like store krav og forventinger til hvordan de skal være et idealisert selv i offentligheten (Gripsrud, 1999).

Kvalem mener at presset for gutter er like stort som for jenter når det gjelder å få “drømmekroppen” Gutter skal ikke være overvektige, men de må for all del ikke være for tynne, i tillegg skal de gjerne ha litt muskler. Ett nytt begrep som også har dukket opp i guttens jakt etter den muskuløse og veltrente idealkroppen er “megareksi”. Blant gutter, og da spesielt kroppsbyggere, har megareksi blitt en økende lidelse. Vrangforestillingen gjør at guttene føler seg puslete og små, og de prøver å bli mer muskuløse og større. Gutter og menn

som lider av megareksi vil se en spinkel, svak og liten kropp, selv om de er veltrente og muskuløse. Idrettsvitenskapelig institutt på NTNU utførte en undersøkelse som viste at 6 prosent av norske gutter/menn som trente på helsestudio, viste tegn på megareksi.

Guttene/mennene var spesielt opptatt av musklene og de gjør hva som helst for å bygge opp muskler; de trener, spiser proteinrik mat, doper seg og dyrker sin egen kropp helt slavisk.

Tanken på utseendet og kropp opptar mesteparten av deres tid og kapasitet (Ung. no, 2013).

Forskning bekrefter at guttene sliter med kroppslig selvbilde, og ungdomsmagasinene som trykker bilder av barske, muskuløse og attraktive menn, kan være en påvirkningsfaktor for utvikling av et dårligere kroppslig selvbilde hos unge tenåringsgutter.

Unge tenåringsgutter kan være lett påvirkelig i ungdomsårene. Siden den personlige identiteten enda ikke er ferdig utviklet, kan de unge lettere slite med å finne seg selv og lete etter svar i media. Bilder og koder i magasiner som Topp, kan være en stor påvirkningsfaktor for tenåringsgutter, sammen med krav og forventinger fra jevnaldrende om hvordan man skal se ut (Gripsrud, 1999).

DESPERAT ETTER Å BLI SAMMEN

Hei. Jeg er en jente på 13, snart 14 år. Jeg vil først bare nevne at jeg elsker disse to sidene! Men til saken, jeg er så forelsket i en gutt i klassen min, men er usikker på om han liker meg ... Vennene mine sier hele tiden at han sikkert liker meg og slikt, men jeg er ikke sikker. Så jeg spør dere, hva bør jeg gjøre? Jeg er desperat etter å bli sammen med han og har kjent han i lang tid. Hilsen forelsket jente

Hei! Det høres ut som om dette er en gutt du allerede har et godt forhold til, i og med at du har kjent han i lang tid og har et stort ønske om å være mer enn bare venner. De fleste gode kjæresteforhold er basert på vennskap. Jeg synes du skal utforske vennskapet deres, og prøve å få mer alenetid sammen med han. Da får du jo samtidig muligheten til å finne ut av om han liker deg på den måten du liker han. Spør om han har lyst til å dra på kino eller finne på noe annet – bare dere to. Da vil han jo forstå at du er interessert. Og dersom han sier ja, har han jo lyst til å være alene sammen med deg, og det er jo det et tegn på at han liker deg. Dersom han ikke vil, så er det greit å backe ut. Man kan ikke presse andre til å like seg, men heller skape rom og muligheter for at det kan skje. Får man ikke den responsen man ønsker, så kan det være sårende og leit, men det er veldig viktig å akseptere og respektere når en person rett og slett ikke gjengjelder følelsene dine. Det er ikke noe personlig, det er bare slik det er oss mennesker i mellom: Man blir ikke forelsket i alle eller hvem som helst. Hilsen Thomas

SPISEFORSTYRRELSE?

Hei! Jeg er ei jente på 14 år som tror jeg har begynt å få spiseforstyrrelser. Jeg spiser dårlig, har aldri matlyst og bestevennina mi har begynt å spørre. Jeg lurer bare på hva som er typiske tegn for spiseforstyrrelser, fordi det er jo absolutt ikke noe jeg vill! Jeg kjenner at jeg må kaste opp noen ganger, men holder det inne. Jeg vil bare vite noe om det, siden jeg ikke tør å snakke med noen om det, unntatt bestevennina mi. Jeg har jo hørt at man kan miste mensene eller at den blir uregelmessig, og den er jo uregelmessig nå, men det er vel normalt når man er så gammel som meg? Jeg vet at om jeg har det, så er jeg ikke den eneste, men jeg vil jo bare finne det ut så jeg kan bli kvitt det så fort som mulig. Hilsen meg

Hei du! Man skal være forsiktig med å bruke begrepet spiseforstyrrelse. En person som har en spiseforstyrrelse har psykiske vansker i sitt forhold til mat, og tankene, følelsene og atferden rundt det å ta inn og kvitte seg med mat. En spiseforstyrrelse handler om noe helt annet enn å miste matlyst, og det å føle seg kvalm. Ut ifra det du forteller, virker det ikke som om du en spiseforstyrrelse. Du er kanskje inne i en periode hvor du er matlei. Det er normalt. Du har ikke matlyst, selv om kroppen din trenger næring. Den kvalmen du kjenner, kan være nettopp tegn på at kroppen ikke får de næringsstoffene den krever for å fungere, og sier ifra ved å gi deg en kvalmende følelse. Spis jevnt og trutt gjennom dagen, gjerne flere små måltider. Du finner alltid noe du klarer å få i deg. Det er viktig for kroppen din at du spiser! Hilsen Thomas

PUPPEVEKST

Hei! Jeg lurer på noe som plager meg veldig. Jeg bruker veldig trange BHer som gir en ekstra effekt, men jeg har hørt at hvis man buker små BHer så vokser ikke puppene like mye. At man heller burde bruke BHer som er litt større enn dine egne pupper! Er dette sant? Og hva burde man bruke? Når vet man egentlig når puppene er ferdig utviklet? Hilsen puppejenta

Hei! Det er vanskelig å vite akkurat når puppene er ferdig utviklet, men som regel er det ved 20-årsalderen. Noen får pupper tidlig, noen får pupper sent, noen får store pupper, andre får små. Størrelsen på BHen har ingenting å si for veksten til puppene. Dersom du går i trange bukser, vil ikke det ha noe å si for høyden din – det blir litt på samme måte. Du skal bruke riktig størrelse på BHen. Den skal kjennes behagelig på, samtidig som den gir støtte til brystene.

HVORFOR HAR JEG IKKE FÅTT PUPPER?

Hei! Først må jeg bare si at jeg digger disse sidene. Jeg er en jente på 13 år og jeg har ennå ikke fått pupper. Alle andre jenter i klassen min har fått det. Er dette normalt? Jeg har ikke fått mensene heller, og ikke noe hår nedentil og under armene. Hva skal jeg gjøre? Plis svar i neste nummer av Toppl! Hilsen fortvilet jente

Hei! Det er nå en gang slik at man ikke kan gjøre noe som helst med den pubertale utviklingen. Det som skjer det skjer, og det skjer i det tempoet det skjer i. Du må bare smøre deg med tålmodighet og trøste deg med at det snart også er din tur. Du er i den rette alderen! Innen et år eller to bør det være på plass – det er i hvert fall det som er gjennomsnittlig alder for disse tingene du nevner! Hilsen Tine

SELVTILLIT

Hei, jeg er en 14 år gammel jente som har veldig dårlig selvtillit og har mistet troen på meg selv fullstendig. Ettersom jeg vet at mange andre i denne alderen også sliter med det samme, så lurte jeg på om dere kunne lage en liste med tips på hva man kan gjøre for å få bedre selvtillit også videre. Takk på forhånd. Hilsen meg!

Heisann! Selvtillit handler om hvilken verdi man gir seg selv – hvor stor tro vi har på oss selv og våre egne prestasjoner. Man får ofte dårlig selvtillit av å sammenligne seg selv med andre, og spesielt fokusere på hva andre får til som ikke du får stor verdi. Omgj deg med positive mennesker, mennesker du beundrer. Når du har gode mennesker rundt deg, som behandler deg bra og viser deg at den du er er bra nok, så vil det påvirke selvtilliten din. Vær også raus mot andre, og fremhev det du mener er styrker hos andre. Å gi komplimenter koster ingenting, men er faktisk den beste gaven du kan gi noen andre. Du må også velge hvordan du skal reagere på kritikk og dårlige resultater. Det beste er å ta det som lærdom, vokse av det og bestemme deg selv for å gjøre bedre. Sett deg oppnåelige mål. For å få bedre selvtillit, må du finne ut av dine sterke sider og interesser og dyrke disse. Lag en liste over alt du er flink til. Ingen trenger å se listen. Føy på egenskaper etter hvert som det dukker opp noe du føler er en styrke hos deg, så vil du til slutt se at du er verdt veldig mye – både for deg selv, for familien din, vennene dine, klassekameratene dine og for lokalsamfunnet ditt. Hilsen Tine og Thomas

SLANKING OG SUNNE VANER

Hei. Jeg er en jente på 14 år som føler at jeg har et problem. Jeg begynner å føle meg litt rund fordi jeg klarer ikke unngå å kjøpe godteri og er lite i aktivitet. Jeg er kun i aktivitet når jeg må fordi jeg liker det ikke. Jeg har prøvd å kjøpe litt frukt istedenfor, men klarer allikevel ikke unngå godteri. Jeg er redd for å starte med for mye trening eller spise for lite, for da kan menstruasjonen stoppe. Jeg har lyst til å slanke meg, men vet barn og unge i vekst ikke skal gjøre det. Hva skal jeg gjøre?

Hilsen meg

Hei du! Det er veldig stor forskjell på sunne vaner og en sunn livsstil, og det å slanke seg. Når man slanker seg, går man bevisst inn for å gå ned i vekt – og ofte krever det hardt arbeid og mye viljestyrke. Noen ganger kan slankingen gå for langt, og det er i slike tilfeller menstruasjonen forsvinner. Det beste du kan gjøre for deg selv, din helse og din fremtid, er å legge til deg sunne vaner. Sunne vaner innebærer et normalt kosthold, uten for mye godteri og sukker. Sunne vaner innebærer videre å holde seg i aktivitet. Du trenger med andre ord ikke å slutte å spise, eller spise veldig lite. Du trenger heller ikke å trene mange timer hver eneste dag. Lev normalt! Spis frokost, lunsj og middag, og gjerne en frukt eller yoghurt dersom du blir sulten i mellom måltidene. Spis normale porsjoner og ha et variert kosthold (fisk, kjøtt, kylling, grønnsaker, poteter, ris, brød, ulike typer pålegg, melkeprodukter ...) Å holde seg i aktivitet, kan bety mange ting. Gå turer i stedet for å sitte inne og se på TV hele kvelden. Dans, svøm, sykle ... Bare fantasien setter grenser! En sunn livsstil handler om å ta et valg, og selvfølgelig å gjennomføre det! Hilsen Thomas

STØRRELSE PÅ PUPPENE

Hei Tine og Thomas. Jeg digger dere, jeg får svar på nesten alt jeg lurer på. Jeg er en jente på 12 år som har hatt pupper en stund og merket at den ene puppen min er større enn den andre. Hva kan være grunnen til det? Hilsen spørsmålsjenta

Hei du! Du er fortsatt i en vokseperiode, så det kan skje at denne størrelsesforskjellen vil jevne seg ut mot slutten av puberteten. Det er likevel helt normalt at puppene varierer i størrelse. Faktisk er denne forskjellen en av de tingene som er mest vanlig med kvinnekroppen! Hilsen Tine

MOTEKUPP VI ELSKER

Vi digger den trendy high school-looken, som allerede har blitt vist på catwalken.

av: SIGRID SCHEI LORENTZEN foto: PRODUSENTENE

BEAUTY- ØNSKER

Start skoleåret med deilige produkter i toalettmappen!

FOR SEXY FOR ALDEREN?

SOMMERENS KJEKKESTE GUTTER

Veien til myke lepper

Kjennes leppene stramme og tørre ut? Heldigvis kan du både få effektiv pleie og kysseklare lepper med et hint av rosa.

DETTE GIR CIRKA 70 GRAM SUKKER:

- 1 dl ferdig blandet saft
- 1 dl brus
- 1 beger fruktyoghurt
- 2 1/2 sot havrekliks
- 30 g Honey Corn
- 30 g Coco Pops
- 25 g melkesjokolade
- 1/4 liten Japp eller Snickers
- 4 seigmenn
- 2 ts sukker
- 1 ss sjokoladepålegg
- 1 ss syltetøy
- 2 ss syltetøy med mindre sukker

KVISE- KRISE

HULLETE

AVKLEDD

RUMPA BAR

MOTEPOLITIET

AMANDA SEYFRIED

HILLEVI: HER SER DET UT SOM AMANDA HAR KLIPPET HULL I DYNETREKKET SITT OG TREDD DET PÅ OVERKROPPEN.

SIGRID: Å SLENGE PÅ SEG ET LAKEN NÅR MAN HAR KLESKRISE, ER IKKE EN GOD LØSNING! DET BEVISER AMANDA HER.

NICOLAI: HÅPER DETTE IKKE VAR PÅ DEN RØDE LØPEREN? AMANDA, DETTE HØRER KUN HJEMME PÅ ET TOGA-PARTY.

STINE: KRÆSI PÅ MOTEN! BESTEMORKJOLE I KOMBINASJON MED 90-TALLETS METALLISKE DETALJER FALLER IKKE I SMAK.

SELENA GOMEZ

HILLEVI: KJØPER SELENA, DU SOM ALLTID PLEIER Å VÆRE SÅ FIN? HER HAR DU BOMMET FULLSTENDIG SYNES JEG!

SIGRID: FARGEN PÅ KJOLEN ER STYGG, OG DE SKINN-SØMMENE ER HELT FORFERDELIGE. BEDRE LYKKE NESTE GANG!

NICOLAI: VI DIGGER DEG, MEN JEG TROR DU MÅ UT OG SHOPPE LITT NYE KLÆR. DETTE VAR IKKE PENT! HÅPER DU ALDRI TAR DEN PÅ IGEN.

STINE: DENNE KJOLEN HAVNER I KATEGORIEN GYSELIG, MEN ALT KLÆR DEN SMUKKE. DU ER ALLTID LIKE VAKKER, SELENA!

KESHA

HILLEVI: Å OVERSTYLE EN AV DE STØRSTE FEILENE MAN KAN GJØRE NÅR MAN KLÆR SEG. HER TRÅKKER KESHA RETT I FELLA.

SIGRID: HVA SKJER HER EGENTLIG? DEN BLÅ STJERNEMATCHINGEN TAKLER JEG BARE IKKE. ALT ER FEIL, KESHA!!

NICOLAI: KESHA LIKER JO Å SKILLE SEG UT, OG DET ER BRA! PERSONLIG STIL HAR HUN. OM DET ER PENT ER EN ANNEN TING.

STINE: JEG SER HVA KESHA PRØVER PÅ, MEN DETTE FUNKER IKKE! DENNE FARGEFESTEN AV ET ANTREKK FÅR MEG TIL Å SPY.

SKY FERREIRA

HILLEVI: THE SKY IS THE LIMIT! ABSOLUTT IKKE NOE RØD LØPER-ANTREKK, MEN JEG DIGGER VIRKELIG STILEN DIN, SKY!

SIGRID: JEG LIKER DEN ROCKA STILEN, MEN SKY KUNNE MED HELL HATT PÅ SEG EN BUKSE TIL DETTE ANTREKKET!

NICOLAI: GJENNOMFØRT FRA TOPP TIL TÅ, DU KLÆR DEN ROCKA STILEN VELDIG GODT. DIGGER COLLEGE-JAKKEN!

STINE: JEG FÅR LITT TAYLOR MOMSEN-VIBBER AV DENNE STILEN. PÅ CATWALKEN VIL JEG HELLER SE DEG I EN KJOLE, SKY!

DIANNA AGRON

HILLEVI: DETTE TROR JEG FAKTISK ER EN AV DE STYGGESTE KJOLENE VI HAR HATT PÅ MOTEPOLITIET NOEN GANG. HELT UTROLIG!

SIGRID: DIANNA HAR FOR VANE Å KLE SEG DAMETE. DENNE GANGEN VAR INTET UNNTAK. KJOLELENGDEN ER IKKE FIN!

NICOLAI: HVA TENKTE DU PÅ HER, DIANA? DENNE KJOLEN HØRER IKKE HJEMME I 2013. BEDRE LYKKE NESTE GANG!

STINE: LADY D VIRKER SOM HUN HAR KJØPT ALLE KJOLENE SINE PÅ 1960-TALLET, INKLUDERT DENNE. PÅ TIDE Å FORNYE GARDEROBEN!

foto: ALL OVER PRESS

8.3 Hvordan påvirker teksten i magasinet Topp unge tenåringer

Teksten i magasinet Topp gjenspeiler i stor grad bildene i magasinet, og det er mye av de samme temaene som blir tatt opp, eksempelvis skjønnhet med spalten «Beauty tips», mote med spalten «Mote kupp» og «Motepolitiet». Mye av teksten i magasinet tipser leseren om hvordan man kan «forbedre» eget utseende. For eksempel «Veien til myke lepper – kjennes leppene stramme og tørre ut? Heldigvis kan du både få effektiv pleie og kysseklare lepper med et hint av rosa» (s. 97).

Teksten i magasinet Topp er oppbygd av tegn. Tegnene i magasinet står for noe annet enn det de selv er. Alle strekene i magasinet Topp danner bokstaver, og bokstavene danner igjen ord. Når tegnene i magasinet Topp samler seg til ord, fungerer de som en melding. Men meldingen som står på trykk i magasinet Topp har, ingen mening før noen av Topps lesere leser meldingen. Det er Topp leseren som gir mening til meldingen. De er de unge tenåringene som leser magasinet Topp, som gir mening til meldingen, og meldingen blir lest som setninger. Tegnene i magasinet Topp sender ut er tilpasset mottakerne, magasinet lesere (Gripsrud, 1999).

Akkurat som bildene, symbolene og ikonene i magasinet, er også teksten kodet inn på Topps lesere. Hvordan de unge tenåringene som leser magasinet blir påvirket av tegnene i magasinet Topp, avhenger av om de misforstår eller forstår budskapet som magasinet Topp sender ut til mottakerne, som leser magasinet. Siden tegnene i magasinet er ”kodet” inn på ungdomskulturen vil antageligvis mange av tenåringene kunne bli påvirket av magasinet budskap (Gripsrud, 1999). Det er flere eksempler på hvordan tegnene i magasinet blir brukt.

Spalten motepolitiet kommenterer i hvert nummer av magasinet Topp antrekkene til fem kjendiser som Topp mener har kledd seg dårlig. Kommentarene er for eksempel «Fargen på kjolen er stygg, og de skinn-sømmende er helt forferdelige. Bedre lykke neste gang!». «Dette tror jeg faktisk er en av de styggeste kjolene vi har hatt på motepolitiet». Med kommentarer som dette, kan det være vanskelig for unge tenåringer og tørre å gå sine egne veier ved valg av klær (s. 97).

Magasinet Topp opplyser også om kosthold. I ett av magasinene så man en oversikt på hvilke matvarer/drikke som inneholder ca.10 gram sukker. Dette var 1 dl ferdig blandet saft, 1 dl brus, beger fruktyoghurt, osv. Da Topp opplyser at magasinet lesere er i alderen 12-17, kan

det være urovekkende at 12 åringer skal bekymre seg så mye over sitt kosthold på et slikt detaljnivå (s. 97).

I Topp magasinet er det ikke bare fokus på skjønnhet, kosthold og mote. Topp har i sitt magasin en egen hjelpespalte, «Tine og Thomas», hvor unge tenåringer kan skrive inn og spørre om hva enn de enn måtte lure på. Det kan være problemer som slanking, sunne vaner, pubertet, sex og spiseforstyrrelser. Tine og Thomas svarer de unge leserne i spalten og kommer med råd, forståelse og forklaringer rundt problemet (s. 96).

8.4 Oppsummering

Ungdomsmagasinet Topp kan helt klart være en risikofaktor for mange tenåringer. Topp viste gjennom bilder, ikoner, symboler og tekst et fokus på mote, kropp og skjønnhet der de veltrente, slanke og attraktive menneskene er idealet og normen for utseende. Det kan gi tenåringene oppfatningen om at det å ha en kropp som samsvarer med disse idealene er viktig for å lykkes i det sosiale livet.

Ved bruk av metoden semiotikk, samt teoriene identitetsbegrepet og individualistisk diskurs, viste analysen av magasinet Topp hvordan magasinet kan være en påvirkningsfaktor for barn og unge i dagens samfunn. Ved å ha brukt semiotikk som metode i analysen ble det gått inn på tegnlæren, og sett på hvordan tegnene i magasinet kan oppfattes av tenåringer. Ved hjelp av metoden semiotikk fant man ut at magasinet Topp var ”kodet” inn på magasinets lesere (tenåringer). Tenåringene kunne både forstå eller misforstå budskapet i magasinet avhengig av hvordan de tolket ”kodene”.

Ved å bruke identitetsbegrepet i analysen av magasinet Topp belyste denne teorien hvordan både den sosiale og personlige identiteten kan bidra til at tenåringene identifiserer seg med, og ønsker å være som de vakre kvinnene og mennene avbildet i magasinet.

Identitetsbegrepet forklarte hvordan tenåringene dannet seg oppfatninger om likheter og forskjeller til kjendisene avbildet i magasinet. Man fant ut at andre menneskers forventninger og oppfatninger betyr mye for tenåringene, og de kan oppleve å føle ett press om at de må se ut som de populære kjendisene som pryder magasinet Topp, samt et press om å se ut som andre jevnaldrende.

I analysen av magasinet Topp ble teorien individualistisk diskurs brukt. Slik fant man ut at det for tenåringsjenter kan være befriende og selv velge å spille på kropp, og ta i bruk det som

finnes av eksperter og forbruksartikler slik at de kan få den perfekte kroppen. Det viste seg at dagens unge kvinner og tenåringsjenter ikke ser på seg selv som feminister, men individualister, og at det er grunnen til at tenåringsjenter, med sin rett som individualister, velger å spille på sin egen kropp.

Metoden og teoriene som ble brukt i analysen av ungdomsmagasinet Topp gav svar på problemstillingen; hvordan kropp fremstilles i ungdomsmagasinet Topp. Ved bruk av metodene semiotikk, og teoriene identitetsbegrepet og individualistisk diskurs, fant man argumentasjon for at signalene magasinet sender ut, kan være en negativ påvirkningsfaktor i forhold til barn og unges kroppslig selvbilde.

9 Del III - Metodiske forhold – Kvalitativ metode

«Jo mer teoretisk og empirisk forankret intervjuet er - både i design og analyse - jo større kunnskapsmuligheter gir det» (Elstad, 2010, s.233). Ved å la dette sitatet innlede denne kvalitative undersøkelsen, settes fokus på teoretiske og empiriske funn som allerede ligger til grunn for den kvalitative undersøkelsen. Med utgangspunkt i forskningsmessig og teoretisk forarbeid, har vi generert ideer og innspill til temaer vi ønsker å utforske videre. Da vi ikke har oversikt over alle fenomener som påvirker problemstillingen, kan en kvalitativ undersøkelse i form av et intervju bidra til å få frem forskjeller og bredde. En slik spesifisering av funnene øker resultatenes gyldighet (Widerberg i Stag, 2006). Formålet med et intervju er å få fyldig og omfattende informasjon i form av synspunkter og perspektiver informantene har på temaer som blir tatt opp i intervjusituasjonen (Thagaard, 1998). Intervjuet gir et godt grunnlag for å få tak i erfaringer, tanker og følelser.

Med en hermeneutisk tilnærming ønsker vi å oppnå bekreftelse og felles forståelse av meninger. Fokuset ligger på forståelse og forståelsens grunnlag, bestemt av tidsepoke og tradisjon (Hermeneutikk, 2013). Intervjuet med en psykologspesialist kan virke som en kontroll mot funn fra Del I og Del II sett i forhold til barn og unges kroppslige selvbilde. Det søkes dypere forklaringer og forståelse av våre funn, i lys av sosialisering, ungdomskultur og media. Det er valgt å vektlegge disse dimensjonene for å få frem hvordan ulike sosiale relasjoner kan påvirke unge tenåringers oppfatning og selvfølelse rundt egen kropp. Spørsmålet er hvilke mekanismer og bakgrunns elementer kan virke inn og påvirke de unges kroppslige selvbilde i dages moderne samfunn.

Dette kapittelet er et forsøk på å fremstille omstendighetene rundt intervjuet, hva intervjuet kan belyse og hvilke begrensninger som må tas i forhold til intervjuets betydning.

9.1 Intervju av psykologspesialist

Datagrunnlaget for den kvalitative undersøkelsen i masteravhandlingens Del III er et dybdeintervju, gjennomført i mars 2013.

På grunnlag av at informantene, på et tidlig tidspunkt, skulle få mulighet til å danne seg et bilde av forskningsprosjektet, ble informantene sendt en skisse av masteravhandlingen (vedlegg 1.). Denne skissen tok for seg relevante temaer, samt problemstillingen vi siktet oss inn mot.

I fasen før selve intervjuet, ble det utarbeidet en intervjuguide (vedlegg 2.). Intervjuguiden ble sendt til informanten en uke før intervjuet fant sted. På denne måten fikk informanten mulighet til å forberede seg til de spørsmålene vi ønsket svar på.

9.2 Nøkkelinformanten

En nøkkelinformant er en person som har «ekspertkunnskap» om feltet som skal belyses. Personen kan ha en sentral posisjon, eller en spesiell innsikt i kjernen av det som kartlegges enten som profesjonell fagperson eller privatperson (Haaland, 2011). I denne undersøkelsen er det gjennomført et strukturert intervju med en nøkkelinformant. Nøkkelinformanten har klinisk erfaring når det gjelder barn og unges kroppslige selvbilde. Informantens stillingsbetegnelse er psykologspesialist. Det er en kvinne på 63 år.

«Som hovedregel skal forskningsprosjekter som inkluderer personer, settes i gang bare etter deltakernes informerte og frie samtykke. Informantene har til enhver tid rett til å avbryte sin deltakelse, uten at dette får negative konsekvenser for dem» (NESH, 2006, s. 13).

Informanten samtykket til å la seg intervju, men valgte videre å være anonym med de restriksjoner det medfølger. De som gjøres til gjenstand for forskning, har om ønskelig, krav på konfidensialitet. Forskningsmaterialet må vanligvis anonymiseres, der det stilles strenge krav til hvordan man skal håndtere opplysninger som kan identifisere intervjuobjektet (NESH, 2006). I forhold til dette er intervjuobjektets personlige informasjon anonymisert. Anonymiteten gjelder ved alle aspekter av masteravhandlingen.

Informanten ble før intervjuet informert om retten til å avbryte sin deltakelse, uten at dette skulle medføre negative konsekvenser.

9.3 Intervjuet

9.3.1 Forberedelse til intervjuet

Et intervju kan gjøres på flere ulike måter som igjen vil implisere ulike typer kunnskap. Valgene man tar får konsekvenser for den kunnskap man kan utvinne (Elstad, 2010). Et intervju kan utføres strukturert, ustrukturert eller halvstrukturert. Vår kvalitative intervjuundersøkelse bygger på et strukturert intervju der spørsmålene er ferdig formulert og

rekkefølgen fastlagt. Man har klart for seg hva man vil vite noe om og intervjueren styrer det som skjer (Dalland, 2007).

Ved planleggingen av intervjuundersøkelsen velger forskeren ut temaer som er relevante for å belyse studiets aktuelle problemstilling (Dalen, 2004). På grunnlag av funnene fra analysen av de kvantitative data (Del I), samt den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp (Del II), «oversatte» vi denne kunnskapen til en intervjuguide (Elstad, 2010). Intervjuguiden inneholder en oversikt over de problemområder som skal avdekkes. Det er ikke et krav å følge intervjuguiden til punkt og prikke. Det kan også godt hende at informanten kommer med synspunkter i en annen rekkefølge enn man hadde tenkt, eller at enkelte svar åpner for nye spørsmål. Det er dog viktig at en i løpet av intervjuet får dekket de områdene som er tatt med i intervjuguiden (Sander, 2004). Intervjuguiden inneholdt 28 spørsmål som ble delt inn i kategoriene introduksjon, kjønn, fysisk aktivitet/kosthold, overvekt/slanking, risikofaktorer, belastninger; fysiske og psykiske, samt mestring, resiliens og forebygging.

For å kvalitetssikre spørsmålene i intervjuguiden, sendte vi intervjuguiden til vår veileder før intervjuet. Dette ga vår veileder mulighet til å vurdere vårt arbeid, samt å komme med eventuelle innspill.

9.3.2 Gjennomføring av intervjuet

Intervjuet ble gjennomført i et usjenert rom på informantens arbeidsplass, etter informantens frie samtykke og forståelse av sin rett til å avbryte intervjuet.

Intervjuguiden ble benyttet der vi strukturert arbeidet oss gjennom spørsmål for spørsmål. Målet var å få informanten til å svare så utfyllende som mulig på samtlige spørsmål. Alle 28 spørsmål ble besvart.

For å sikre mest mulig riktig gjengivelse av intervjuet ble det forespurt, før intervjuet startet, om bruk av diktafon. Lydopptak brukes for en helhetlig sammenheng av samtalen. Lydopptaket gir muligheten til å spole frem og tilbake i samtalen for å kunne gi en bedre forståelse av intervjuobjektets utsagn (Johnsen, 2007). Informanten samtykket til dette.

Intervjuet varte i 45 minutter.

Intervjuet ble videre transkribert. Transkriberingen av samtalen kan berike masteravhandlingen med utvikling av fenomener, begreper, overskrifter og forståelser

(Johnsen, 2007). Alle uttalelser ble transkribert ordrett, men pauser, stønning, latter, sukk og så videre, ble ikke overført i transkriberingen.

Transkriberingen ble tilsendt informanten en uke etter intervjuet for gjennomlesing og eventuelt redigering. Transkriberingen ble godkjent av informanten (vedlegg 3.). Dette styrker validiteten av den kvalitative intervjuundersøkelsen (Johnsen, 2007).

Etter informantens godkjennelse slettet vi, som avtalt, lydopptaket. Opplysninger om identifiserbare enkeltpersoner skal oppbevares og lagres forsvarlig. Opplysningene lagres ikke lengere enn nødvendig (NESH, 2006).

9.4 Forskerrollen

9.4.1 Forskningsetikk

Forskningsetiske retningslinjer er utarbeidet med det formål at forskere og forskersamfunnet skal reflektere over egne etiske oppfatninger og holdninger, bevisstgjøres normkonflikter og styrke skjønn. Forskere skal følge forskningsetiske normer som krav til redelighet, upartiskhet, samt åpenhet for egne feil og mangler. Eksempler på uskreve regler vi som intervjuere måtte forholde oss til er; informasjon til- og samtykke fra intervjuobjekt, konfidensialitet, anonymisering og sletting av lydopptak.

NSD er personvernombud for forsknings- og studentprosjekter. NSDs hovedoppgave er å vurdere forsknings- og studentprosjektet i forhold til bestemmelsene i personopplysningsloven og helseregisterloven. Prosjekt skal meldes senest 30 dager før datainnsamlingen starter og utvalget kontaktes. En skriftlig tilbakemelding og godkjenning fra NSD kreves før prosjektet igangsettes (NESH, 2006).

Vår kvalitative intervjuundersøkelse krevde konsesjon fra personvernombudet, NSD. Tillatelse til prosjektet ble innvilget av NSD, og prosjektet er listet i personvernombudet for forskningsoversikt over godkjente forskningsprosjekter (vedlegg 4.).

9.4.2 Forskeren som ansvarshaver

Den viktigste oppgaven ved registreringen av kvalitative data er å få med all tilgjengelig informasjon som er relevant for analysens problemstilling. Det viktigste leddet i innsamlingsopplegget er ikke måleinstrumentene som i kvantitativ, men intervjueren som

samler informasjonen. Innsamlingen av kvalitative data er på denne måten svært avhengig av den personen som gjennomfører intervjuet. Personens egenskaper og personlige bakgrunn kan innvirke på datamaterialet. Slike forhold kan påvirke samhandlingen under intervjuet, svarene som gis av respondenten og så vel som når det gjelder fortolkningen av materialet (Grønmo, 2004). Som intervjuer skal en derfor være bevist på sine egne holdninger og verdier, samtidig som man etter beste evne setter seg inn i forskerspørsmålets operasjonaliserte verdier, holdninger og begreper (Johnsen, 2007).

I intervjusituasjonen var vi bevisste på at egne verdier eller synspunkter ikke skulle prege informanten. Målet med dette var at informanten ikke skulle påvirkes til å svare på spørsmålene ut fra en oppfatning informanten kunne få som et resultat av påvirkning fra intervjuerens verdier og synspunkter. Man er da tilbake til fenomenologien som tar utgangspunkt i den subjektive opplevelsen og meningen fra enkeltpersoners erfaringer (Thagaard, 1998).

9.5 Styrke og svakheter ved materialet

Avhandlingens kvalitative intervjuundersøkelse er ikke etterprøvbart. På grunnlag av dette vil undersøkelsen ikke kunne ses på som nøyaktig eller hundre prosent endelig (Gentikow i Nyegaard-Larsen, 2010). Vi oppfatter det likevel slik, at det gjennomførte dybdeintervjuet har gitt innblikk i ulike sider av hvordan det kroppslige selvbildet er blant de unge i dagens moderne samfunn.

En åpenbar svakhet ved avhandlingens kvalitative intervju, er valget av antall informanter. Et større utvalg kunne kanskje ha brakt frem flere nyanser. Datamaterialet, samt analysen som fremkommer fra dette materialet, vil derfor ikke kunne vise til et representativt utvalg og vil ikke kunne gi grunnlag for generalisering. Dette er heller ikke undersøkelsens hensikt. Målet med intervjuet er å få bekreftende og supplerende informasjon til avhandlingens funn fra Del I og Del II.

9.6 Fremstilling av intervjudata

En kvalitativ undersøkelse i form av intervju, kan brukes for å si noe om sosiale mønstre og sammenhenger (Elstad, 2010). For masteravhandlingen dreier det seg om aktuelle mønstre og sammenhenger rundt barn og unges kroppslige selvbylde.

«I intervjustudier utgjør informantens uttalelser i form av sitater den egentlige empirien» (Dalen, 2004, s. 96). I en forskningsrolle er det derfor viktig hvordan vi arbeider med sitatene i analyseprosessen.

Tolkningen av datamaterialet baseres i stor grad på de inntrykkene og den innlevelsen som oppnås gjennom selve feltarbeidet. For at utvelgingen og sammenstillingen av sitater fra intervjuet skal bli fullstendig og relevant, må intervjueren ha oversikt over hele den tekstmengden som sitatene hentes fra (Grønmo, 2004). Da analysen baseres på kun et intervju, var ikke tekstmengden spesielt krevende å arbeide seg gjennom. Det gikk raskt å danne seg en oversikt over det fullstendige innholdet, og videre hva som var aktuelt å benytte i dette studiet.

Ved bruk av tematisk metode forsøkte vi å finne anvendbare sitater til våre utvalgte hovedområder, som videre hadde som mål å belyse de aktuelle problemstillingene (Dalen, 2004). Hovedområdene er sosialisering, ungdomskultur, media, vekt, overvekt, kosthold og fysisk aktivitet, samt helsefremmende arbeid.

I neste kapittel fremstilles funn fra analysen av intervjuet, i form av indirekte eller direkte sitater. På grunnlag av noe vanskelig språk og «rotete» formuleringer, er noe av intervjumaterialet omskrevet, der vi indirekte refererer til psykologspesialisten istedenfor å bruke direkte sitat.

Tidligere empiri og teori kaster lys over analysen. Uten en slik sammenheng har intervjuet en lite kunnskapsmessig verdi. Det blir kun utsagn, hvor relevans og generaliserbarhet er uavklart (Elstad, 2010). I tillegg kan analysen muligens bidra til nye begreper, fenomen eller teorier som tidligere ikke har vært kjent. Den nye informasjonen kan da kobles til den allerede eksisterende informasjonen i masteravhandlingen og dermed styrke teoriene (Johnsen, 2007).

10 Analyse av det kvalitative intervjumaterialet

Med tematisk metode som bakgrunn, presenteres nå fem aktuelle hovedområder, der sitater fra intervjuet kan belyse, styrke eller motbevise allerede eksisterende empiri og teori når det gjelder barn og unges kroppslige selvbilde.

10.1 Sosialisering og kroppslig selvbilde blant barn og unge

Psykologspesialisten trekker frem sosiale relasjoner utenfor hjemmet som viktige i forhold til utviklingen av et kroppsfiksert bilde blant de unge. «(...) For det store flertallet av unge så tenker jeg at venner er viktige.» (Psykologspesialist)

Dette støtter Øia og Fauske (2003) der de beskriver ungdomsperioden som en periode preget av et behov for å løsrive seg fra familie, og i retning mot jevnaldrende venner. Fritid, ungdomsrollen og jevnaldermiljøet henger tett sammen. I fritiden, gjennom samværet med jevnaldrende, foregår mye av den utprøvingen, sosiale læringen og meningsdannelsen som preger ungdomsfasen (Øia og Fauske, 2003).

Dette kan knyttes til de unges utvikling av det kroppslige selvbildet. Gjennom kommunikasjon, synspunkter og sammenligning formidles kroppsidealer gjennom venner og jevnaldrende (Kvalem, 2007). Videre vurderer ungdommene sitt eget kroppslige selvbilde ut fra hvordan de tror andre vurderer dem. Dermed kan omgivelsene ubevisst legge press på de unge. Signalene som omverdenen sender er derfor viktige (Hjukse & Ørslie, 2003).

10.2 Ungdomskultur og kroppslig selvbilde blant barn og unge

10.2.1 Kjønnssrollemønstre

Det kroppslige selvbilde oppleves som vanskeligst under tidlig ungdomsalder for både jenter og gutter (Holsen, Jones & Birkeland, 2012). Tidligere forskning viser dog at gutter gjennom tidene har hatt ett gjennomsnittlig bedre kroppslig selvbilde enn jenter (Holsen, Jones & Birkeland, 2012).

Psykologspesialisten bekreftet at kjønn er av betydning for det kroppslige selvbildet, der jenter gjennomgående er mindre fornøyd med kroppen sin enn hva guttene er.

Psykologspesialisten forklarte at «(...) Det er gjennomgående.» (Psykologspesialist)

At jenter og kvinner er mindre fornøyd med sin kropp sammenlignet med gutter og menn er altså et vanlig funn. Normativ misnøye refererer til kvinnes misnøye til egen kropp. En forklaringsmåte viser til diskrepans mellom jentenes eller kvinnes selvoppfattet utseende og idealet (Kvalem, 2007). Samtidig fører puberteten jentene lenger bort fra det kvinnelige kroppsidealet. Kvinner opplever derfor større grad av diskrepans fordi det kvinnelige kroppsidealet er lenger unna en gjennomsnittlig kvinnekropp sammenlignet med hva forskjellen mellom det mannlige kroppsidealet og en vanlig mannekropp er (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

«(...) Samtidig så tror jeg jo at guttene kommer etter.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten sikter til et større fokus på utseende og eksponering i forhold til kroppen.

«(...) Det er vel en tendens at jenter skal være tynne og lette, og det kan være et problem for gutter at de skal være store og streke.» (Psykologspesialist)

En stadig økende grad av objektifisering og seksualisering av mannekroppen bidrar til økende misnøye med utseende også blant menn (Kvalem, 2007). I økende grad viser gutter tendenser til å vurdere vellykkethet ut fra hvor attraktive de er kroppslig. Det blir viktig med en fin og vel trent kropp (Hjukse & Ørslie, 2003). Samtidig har også kjønnsrollemønsteret forandret seg mye de siste tiårene, der kjønnsidentitet og tradisjoner i større grad avspeiles av moderne moter og trender. Dette resulterer i at det moderne kjønnsrollemønsteret er mer krevende og sammensatt enn før. I tillegg eksisterer det en overfokusering på ytre, synlige symboler (Frønes, 2011).

Psykologspesialisten bekreftet videre at det fortsatt er en forskjell på gutter og jenter og deres opplevelse av det kroppslige selvbildet. «I klinikk møter jeg flere jenter der dette er et problem.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten brukte tradisjoner som forklaring på hva som kan være grunnen til jenters og gutters ulike kroppslig selvbilde.

«Tradisjonelt så har det vel vært mer fokus på at jenter er i kraft av hva de er, og gutter er i kraft av hva de gjør. Både når det gjelder selvbilde og når det gjelder samfunnsfokusering jamfør disse porselens koppene, snill pike, flink gutt og det er jo det samme. Dette er jo igjen

sånn overordna filosoferinger, men det er vel viktig for sånn jeg forstår det.»

(Psykologspesialist)

Tradisjoner viser tilbake til skjult makt og undertrykkelsesmomenter som fortsatt regjerer, uten at vi nødvendigvis er klar over det. Å forstå verden androsentrisk vil si at jenter og kvinner tror de er mindre verdt enn gutter og menn. Denne tankemåten integrer kvinnene gjennom doxa og habitus. Dette skaper dårligere selvtillit, samt et dårligere kroppslig selvbilde for jenter i forhold til gutter (Leira, 2003).

10.2.2 Kultur som risikofaktor

Psykologspesialisten mente kultur er den største risikofaktoren i forhold til de unges kroppslige selvbilde.

«Kultur og fokus på kvinners kropp i kultur er en måte å ha kontroll på kvinner.»

(Psykologspesialist)

Grunnen til et mer negativt kroppslig selvbilde blant kvinner er i følge selvobjektiveringsteori at kulturen konstruerer en dualitet mellom kropp og sinn, der kvinnekroppen vurderes ut fra mannens kropp, som ses på som standarden (Kvalem, 2007).

Psykologspesialisten mente videre at det kroppslige kvinnesynet som eksisterer i vårt samfunn preges av et paradoks. «I vårt samfunn så er det sånn at det skal se ut som kvinner er slanke og aldri har født selv om de kan ha mange barn.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten fortsatte videre med å si at den moderne verden ikke er kommet langt i forhold til synet på det kroppslige idealet. «Det er jo mange som har pekt på det at vestens kvinner er ikke så frigjorte likevel.» (Psykologspesialist)

Bourdieu's teori rundt androsentrisme kan brukes som en forklaringsmåte til hvorfor kvinners forhold til det kroppslige selvbildet er så dårlig. Androsentrisme ser verden fra mannens ståsted, der mannen er forbildet (Leira, 2003). Reproduksjon av betydningen av kropp fører til at kvinner befinner seg i en kontekst der de blir objekter. Kvinner blir altså sett på og vurdert ut ifra hvorvidt kroppen passer den kulturelle standarden. Gjennom oppveksten internaliserer jenter denne kulturelle standarden og blir igjen offer for en evig kamp for å redusere avstanden fra sin egen kropp til kroppsidealet. Dette i form av slanking, trening og også kirurgi (Kvalem, 2007).

Psykologspesialisten mente at det kroppslige idealet kan ses på som en måte å kontrollere kvinner i vesten på. «Det stilles veldig mange krav, ikke bare til utdanning og yrke og omsorgsoppgaver, men også til sånne ytre faktorer.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten mente videre at; «(...) Kvinner rett og slett i mindre grad har overskudd til å gå inn å konkurrere i det offentlige rom.» (Psykologspesialist)

10.3 Media i forhold til barn og unges kroppslig selvbylde

10.3.1 Medias fremstilling av kjønn

For mange unge fører moderne idealer til skadelig kroppsfiksering. Dagens moderne idealer er ikke lenger sunne forbilder, men består av krav som for mange er umulig å oppnå (Leander, 2002). Bruken av stoffer som melanotan, restylane og anabole steroider er eksempler på hvor langt ungdom er villig til å gå for å gjøre «forbedringer» på utseendet. Dette viser også hvor usunn trenden er blitt (Hjelvik & Olsen Sæbbe, 2012). Media er videre med på å opprettholde dette skjeve bilde av det kroppslige idealet (Kvalem, 2007).

I følge psykologspesialisten er det både for gutter og jenter en økende trend til eksponering av kropp. «Større fokus på utseende, guttene kommer godt etter og eksponering i forhold til kroppen. Selv om det ikke er å bli mindre, så er det kanskje for guttene at deler av kroppen skal være større, så det er helt klart at dette er et fokus overfor gutter.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten trakk frem samfunnsendring og mindre stabilitet som faktorer i forbindelse med hypotesen om en trend, der allment eksponering av kroppen forekommer i økende grad. «(...) Det er godt mulig at en samfunnsendring er vel at folk flytter mer, mindre stabilitet, dermed blir ytre kjennetegn viktigere for å markere hvem en er, identitet.» (Psykologspesialist)

Samtidig dukker spørsmålet opp om en økende eksponering av kropp, samt seksualisering i det offentlige rom, kan tyde på et dårligere kroppslig selvbylde blant de unge nå kontra før. Dette bekreftet psykologspesialisten. Eksponeringen av kropp kan med andre ord ha sammenheng med et dårligere kroppslig selvbylde. I følge Liland (2013) vil selvobjektivering undergrave selvrespekt og et sunt selvbylde. Det kan igjen føre til urealistiske og negative følelser, samt fremkalle følelsen av skam (Liland, 2013).

10.3.2 Teknologien bidrar til drastiske endringer i ungdomskulturen

Da psykologspesialisten ble forespurt om og, med tre ord, beskrive de mest drastiske endringene i ungdomskulturen, dette i et retroperspektiv, svarte hun; «Nye kommunikasjonsformer.» (Psykologspesialist)

«(...) Det er ungdomskulturen generelt, det er disse smarttelefonene og bilder, og der en er veldig fort på nett, og hvordan en sprer informasjon til hverandre. Så en ting er hvordan en blir påvirket av massemedia og en annen ting er hvordan en sprer holdninger og oppfatninger, det er generelt i ungdomskulturen.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten delte bekymringen rettet mot barndommens kommersialisering og de unges samfunnsmessige og kulturelle posisjon. Sosiale medier sprer i lynende fart et lite høyverdig budskap til de unge, som befinner seg i en sårbar utviklingsprosess (Frønes, 2011).

Psykologspesialisten mente videre at media og idealene massemedia produserer, har en stor innflytelse på barn og unges kroppslige selvbilde. «Media fremhever jo da dette med tynnhet og vellykkethet og ja, hvordan kroppen skal se ut, men også hva kroppen skal tåle og hva den skal klare (...) Idealer som preger de unge mest, det ene er jo når det gjelder kroppsfasjon, det er hvordan kroppen ser ut rett og slett. Jentene med tynnhet og guttene litt mer muskler også kan det være andre typer idealer og, som går på hudfarge og hårlengede også videre.» (Psykologspesialist)

Det kroppslige selvbildet preges av de forestillinger som er skapt i forhold til den ideale kroppen. I blader og på tv er ofte sannheten redigert i den form at modeller og tv-stjerner er sminket og retusjert. En skapt og uekte virkelighetsverden fremstilles de unge, ofte med en negativt påvirkende effekt (Frønes, 2011).

I dagens kultur inntar de unge en rolle der de gjøres til gjenstand for reklame og kjøpepress. Ved å utsette de unge for kontinuerlige tips om mote, metoder for slanking, samt guider til et bedre utseende, påvirkes ungdommen til å tro at dette er sånn det skal være. Dette blir en normalisert tankegang (Nyegaard-Larsen, 2010). Helt fra barndommen vil denne kulturen og dens forestillinger internaliseres i barn og unge, ved at det oppleves som noe selvfølgelig og naturlig (Frønes, 2011). Om en bruker Mead sin fremstilling av primærsosialiseringssprosessen, har mediene blitt en del av de signifikante andre. I den

moderne verden påvirker media de unge gjennom et skjult pensum om hvordan verden er og bør være (Frønes, 2011).

10.4 Vekt, overvekt, kosthold og fysisk aktivitet i forhold til barn og unges kroppslige selvbylde

10.4.1 Vekt og kroppslig selvbylde

Psykologspesialisten kunne ikke gi en typisk beskrivelse av en gutt eller jente med et dårlig kroppslig selvbylde. Psykologspesialisten beskrev derimot vekt som en viktig faktor i tillegg til mange andre forhold som også kan spille inn.

Mjør (2011) påpeker at vekt er en viktig variabel for å forstå barn og unges psykiske helse. Barn med negativt kroppslig selvbylde fokuserer først og fremst på vekt og figur når de vurderer seg selv. Dermed blir de spesielt sårbare i forhold til tynnhetsidealet (Mjør, 2011). I forhold til ungdom, viser Ung i Norge undersøkelsen (2002) at oppfatning om egen vekt og avstand til idealvekt er sentralt i ungdoms tanker rundt sitt kroppslige selvbylde (Kvalem, 2007).

Psykologspesialisten trakk frem kulturen som den viktigste faktoren i spørsmålet om hvorfor så mange normalvektige jenter er misfornøyde med kroppen sin.

«(...) Kultur er jo et vidt begrep og det er jo veldig, veldig mange ulike forhold som kommer inn i dette. Overordna kultur og da har vi for eksempel kjønnsroller, det er jo en del av vår kultur, hvordan ulike typer psykiske problemer slår inn på gutter og jenter er jo en del av vår kultur. Jenter tar ting letter inn over seg og gutter tar lettere ting utover.» (Psykologspesialist)

Spiseforstyrrelser regnes som en kulturbunden lidelse der flest kvinner rammes (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010). Dette kan ha sammenheng med det psykologspesialisten sier; at jenter tar ting innover seg. I puberteten, og i sammenheng med identitetsdannelse, utsettes jenter for mange og motsetningsfulle krav (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010). Solheim (1998) mener den spiseforstyrrede kroppen signaliserer frihet fra kvinnelighetens byrde, kvinnenens kroppsbetingede skjebne (Solheim, 1998).

10.4.2 Overvekt og kroppslig selvbylde

«(...) Overvekt påvirker de unges kroppslige selvbylde i negativ retning.»
(Psykologspesialist) I følge psykologspesialisten er det videre mange normalvektige jenter

som er misfornøyd med kroppen sin. «(...) Så en sånn slutning at overvektige får negativt selvbilde og negativt kroppslig selvbilde det betyr overvekt, altså, den er ikke der»
(Psykologspesialist)

Tidligere studier har ikke funnet sammenheng mellom KMI og livskvalitet. De unge kan ha et dårlig kroppslig selvbilde selv om de er slanke. Det er de unges egen opplevelse av seg selv som har noe å si (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

Psykologspesialisten påpekte videre at sammenhengene er kompliserte, men at overvekt er en viktig risikofaktor, særlig for overvektige jenter i denne tid og kultur. Psykologspesialisten antydte en kjønnsforskjell, der overvektige jenter har et dårligere kroppslig selvbilde enn overvektige gutter. Som forklaring på dette, trekker igjen psykologspesialisten fram kultur, samt dette med «(...) At jenter skal være små og guttene skal være store.»
(Psykologspesialist)

10.4.3 Slanking og kroppslig selvbilde

Psykologspesialisten mente kulturens større fokus på jenter, samt kultur generelt, er grunnen til at det er flere jenter enn gutter som slanker seg.

Tidligere undersøkelser viser at samfunnets overfokusering på unge, slanke kropper har en negativ innvirkning på unge jenters kroppslige selvbilde. Slanking blant unge jenter er svært vanlig, og det ser ut til å være en fast del av livet til mange, også for dem som egentlig ikke trenger det. Nesten halvparten av 14 år gamle jenter slanker seg. Bare en av tre slankere er overvektige. Slankemønstret etableres tidlig, og jentene fortsetter med det i årevis. At så mange unge jenter slanker seg, må tas som et signal på at de er misfornøyd med kroppen sin (Hafstad, 2002).

I følge psykologspesialisten er ikke det en generell tendens at jenter som slanker seg har et godt kroppslig selvbilde. Hvorfor noen jenter som slanker seg er fornøyd med sin kropp, kan i følge psykologspesialisten være at jentene; «(...) Ønsker å ha den kroppen de er fornøyd med og derfor så passer jeg også på hva jeg putter i meg.» (Psykologspesialist)

Et dårlig kroppslig selvbilde, i kombinasjon med slanking, kan gi en uheldig utvikling og resultere i spiseforstyrrelser. «Jeg har jo erfaring på at slik jeg oppfatter det, når det gjelder jentene med spiseforstyrrelser, så slanker de seg for å minske kroppen.» (Psykologspesialist)
Jentene begynner i følge psykologspesialisten å spise veldig strengt og begrenset og en

anorektisk tankegang kan utvikle seg. I følge psykologspesialisten kan også gutter utvikle spiseforstyrrelser, med de er færre i antall. For gutter er det mer typisk at problemstillingen knyttes til fysisk aktivitet (Psykologspesialist). «(...) Sånn sett kan en se kosthold i betydning spise proteiner, eggehvite, altså der et tilsynelatende sunt kosthold går over i det ekstreme og blir patologisk og det samme med fysisk aktivitet.» (Psykologspesialist)

10.4.4 Fysisk aktivitet, kosthold og kroppslig selvbilde

HEVAS-studien (1985-2005) viser til en nedgang med økende alder, både i forhold til fysisk aktivitet og sunt kosthold. Dette gjaldt både for unge gutter og jenter (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009).

Når det gjelder hvilken betydning fysisk aktivitet og kosthold har for de unge, svarte psykologspesialisten «(...) Dette har betydning for psykisk helse generelt, der har vi jo både forskning og klinisk erfaring og i behandlingsopplegg som jeg driver nå.»

Psykologspesialisten fortsatte; «(...) I forhold til depresjon og andre typer vansker en måtte ha, en føler seg rett og slett bedre når en spiser bra og er aktiv.» (Psykologspesialist)

Tidligere forskning viser at fysisk aktivitet spiller inn på de unges kroppslige selvbilde, dette uavhengig av deres kroppsvekt (Wold, 2011). I forhold til sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppslig selvbilde, mente psykologspesialisten at det er tendenser til kjønnsforskjeller. «(...) Jeg tror kanskje at når det gjelder synet på fysisk aktivitet og trening at gutter kanskje i større grad trener for å bli store og sterke (...) mens jenter i større grad kan ha dette med å slanke seg og få en vakker kropp som moment.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten mente at kosthold er et viktigere tema blant jentene. Dette kan henge sammen med jentenes fokus på en tynn kropp.

Funn fra HEVAS-studien (1985-2005) viser også kjønnsforskjeller i den forstand at jenter rapporterte mindre aktivitet enn gutter. På den andre siden rapporterte gutter at de spiste mindre frukt og grønnsaker enn jenter (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009).

Psykologspesialisten la også til at «(...) Jentene kanskje også vil ha mere synligere muskler nå enn før.» (Psykologspesialist) Jentenes interesse for både trening og kosthold kan muligens vise til en ny utviklingstrend. Styrke og en veltrent kropp er blitt idealet for mange kvinner, der «Strong is the new skinny» (Tørum, 2012).

10.5 Helsefremmende-, forebyggende arbeid og kroppslig selvbilde blant barn og unge

Depressive plager øker i ungdomstiden. Opp mot 20 prosent av ungdommene sliter med moderate til alvorlige depresjoner (Hjukse & Ørslie, 2003). HEVAS-studien viser at flest jenter rapporterte nedgang av livstilfredshet med økende alder (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009).

Psykologspesialisten forklarte at et dårlig kroppslig selvbilde fører med seg fysiske og psykiske belastninger. Dette i form av at de unge generelt føler seg dårligere, er deprimerte og trekker seg tilbake. På den måten er det også en fare for at de unge i mindre grad vil være fysisk aktive, med de konsekvensene det får for fysisk helse (Psykologspesialist). « (...) Så vi kan jo veldig fort tenke oss at her er det stor risiko for at et dårlig kroppslig selvbilde kan føre en inn i negativ utviklingstendens, både når det gjelder fysisk helse og psykisk helse.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten mente videre at det ikke det gjøres nok i forhold til helsefremmende og forebyggende arbeid rettet mot unge mennesker og psykiske lidelser, slik situasjonen er i dag.

Dette peker tilbake på Stortingsmelding nr. 16, der satsingsområdet er å redusere framtidige lidelser (St. meld nr. 16, 2002-2003). Videre har helsefremmende arbeid som mål å øke de unges kontroll og mestringsevne på et tidlig tidspunkt (Klepp & Aarø, 2009).

Psykologspesialisten mente at færre unge hadde slitt med kroppslig selvbilde om det hadde vært større tilgjengelighet i forhold til lavterskeltilbud i kommunene, samt større fokus på kultur.

« (...) Men en del er på gang, og det er jo nå veldig mye fokus på for eksempel å bygge ut lavterskel tilbud i kommunene. Det trenger ikke nødvendigvis å ha som overskrift psykisk helse, men det kan være ulike måter å arbeide med unges trivsel og velvære. Det er viktig og ha lavterskel tilbud tilgjengelig i kommunen, det er viktig. Også har vi og tiltak rettet inn mot konkret skole. Alle har en psykisk helse type tiltak tilgjengelighet av helsesøstre på skolene og der er det mye som kan gjøres.» (Psykologspesialist)

« (...) Samtidig tror jeg ikke at hovedfokuset når det gjelder et bedre kroppslig selvbilde, skal være å bygge ut behandlingstilbudet i kommunene, for det blir å springe etter.»

(Psykologspesialist) Psykologspesialisten mente videre at tiltak på et allment kulturnivå er

viktig. Her kan man få utrettet veldig mye på et tidlig tidspunkt før skadene skjer.

(Psykologspesialist)

Psykologspesialisten mente arbeid med kultur vil være den beste måten å skape resiliens i arbeidet med de unge og deres syn på seg selv. Psykologspesialisten definerte begrepet resiliens med motstandskraft i en kontekst. Psykologspesialisten mente videre at ulike typer tiltak som kan representere en type motvekts kultur, er viktig. Psykologspesialisten fortsatte med at det er viktig å være opptatt av hvordan man legger til rette for en god ungdomskultur. Dette gjelder også holdninger i forholdet til kropp, selvbilde og fysisk aktivitet

(Psykologspesialist).

Psykologspesialisten trakk frem et eksempel der hun fortalte en historie i forhold til sine egne døtre: «(...) Mine døtre kom hjem og fortalte om gymlæreren som hadde snakket med jentene i klassen om hvor viktig det var å være fornøyd med kroppen sin. Han hadde fortalt en historie om ei som ikke hadde vært det, og som var blitt syk av det. Å lage en sånn opinion i denne klassa, og dette var barneskolejenter, som en sånn motvekt mot den mer uheldige kroppsfikserte kulturen.» (Psykologspesialist)

Med dette uttrykket psykologspesialisten at små ting i hverdagen kan være med på og både styrke og påvirke barn og unge bort fra en uheldig kroppsfiksert kultur.

Psykologspesialisten nevnte også et mer ekstremt tiltak til motvekts kultur der; «(...) Et protesttog mot alle disse avisoverskriftene og kulørt ukepresseforsidene som kommer nå foran såkalte bikini sesongen, hadde det vært også en type.» (Psykologspesialist)

Psykologspesialisten påpekte at det finnes mange muligheter til hvordan helsefremmende arbeid kan begynne i det små, gjennom foreldre, lærer og helsesøstre, hvor de styrker individet. Psykologspesialisten nevnte også et eksempel på hvordan man ikke driver helsefremmende arbeid «(...) Det er ikke akkurat helsefremmende i den grad at lærerne på lærerværelset har slankelister med hvem som har gått ned mest.» (Psykologspesialist)

Som det før er lagt vekt på, skal en ikke glemme at det er mange unge som er fornøyde med kroppen sin. Hva som skiller ungdom som er fornøyd med sitt kroppslige selvbilde, kontra de som er misfornøyd er et relevant spørsmål, der svar muligens kunne bidratt ved det helsefremmende og forebyggende arbeidet. Psykologspesialisten mente unge som er fornøyde med kroppen sin har et større overskudd til utvikling. «(...) Er en fornøyd med seg selv og trygg i sin kropp har en litt mer overskudd til å ha fokus ut, sammenlignet med de som veldig

fort får et fokus på sin misnøye med seg selv.» (Psykologspesialist) Psykologspesialisten mente videre at der de unge har større fokus ut, resulterer dette i et økende overskudd til utvikling.

10.6 Oppsummering

Fem aktuelle hovedområder er presentert, der sitater fra det kvalitative intervjuet, i kombinasjon med tidligere forskning og teori, belyser problemstillingene rundt barn og unges kroppslige selvbilde.

Følgende presenteres relevante funn fra dette kapittelets intervjuanalyse.

I forhold til sosialisering og påvirkning av det kroppslige selvbildet, har jevnaldrende venner en stor betydning. Dette også i forhold til utviklingen av et kroppsfixert bilde blant de unge. Intervjuanalysen viste som tidligere funn, at jentene var gjennomgående mindre fornøyd med kroppen sin enn hva guttene var. Tradisjoner kan være en forklaring på hva som kan være grunnen til jenters og gutters ulike kroppslige selvbilde. Samtidig tyder det på at guttene er på vei etter, med henblikk på utviklingen mot et dårlig kroppslig selvbilde.

Intervjuanalysen viste at kultur er den største risikofaktoren i forhold til de unges kroppslige selvbilde. Kulturen i dagens moderne samfunn inneholder et kvinnesyn med høyt fokus på kvinnens kropp. Sterkt fokus på det kroppslige idealet kan være en måte å kontrollere kvinner i vesten på, i følge informanten.

Både for gutter og jenter vises en økende trend til eksponering av kropp. For begge kjønn er det større fokus på utseende og kropp. Samfunnsendring og mindre stabilitet kan være påvirkende faktorer til en allmenn eksponering av kroppen. Den økende eksponeringen av kropp kan videre ha sammenheng med et dårlig kroppslig selvbilde blant dagens barn og unge.

Media og idealene massemedia produserer, har stor innflytelse på barn og unges kroppslige selvbilde. Både massemedia og hvordan ungdommene sprer informasjonen seg imellom, er relevante for oppfatningen av det kroppslige idealet. Intervjuanalysen beskriver nye kommunikasjonsformer som den mest drastiske endringen i ungdomskulturen.

Intervjuanalysen viste videre at vekt er en viktig faktor for å forstå barn og unges psykiske helse. Overvekt påvirker de unges kroppslige selvbilde i negativ retning. Overvekt er en

viktig risikofaktor, særlig for overvektige jenter i denne tid og kultur, der en kjønnsforskjell preger utfallet av de unges kroppslige selvbilde.

Overvektige jenter har et dårligere kroppslig selvbilde enn overvektige gutter. Samtidig er det mange normalvektige jenter som er misfornøyde med kroppen sin. En slutning der overvekt fremkaller et negativt kroppslig selvbilde eksisterer derfor ikke. Kulturen trekkes av informanten frem som den viktigste faktoren i spørsmålet om hvorfor så mange normalvektige jenter er misfornøyde med kroppen sin. Kulturens større fokus på jenter og kropp, menes å være en viktig årsak til at det er flere jenter enn gutter som slanker seg. Videre kan dette få uheldige konsekvenser i form av utvikling av kroppsforstyrrelser og psykiske lidelser, som for eksempel spiseforstyrrelser.

Informanten trakk frem kosthold og fysisk aktivitet som viktige faktorer for psykisk helse. Barn og unge kan oppleve en god følelse ved et sunt kosthold og fysisk aktivitet. Videre påpeker informanten at gutter i større grad trener for å bli store og sterke, mens jenter i større grad slanker seg for å oppnå en vakker kropp. Samtidig kan det virke som om jenter er på vei mot en økende interesse for trening og muskler.

Av informanten fremkom det videre at det ikke gjøres nok i forhold til helsefremmende og forebyggende arbeid rettet mot unge mennesker og psykiske lidelser. Færre unge hadde slitt med et negativt kroppslig selvbilde om det hadde vært større tilgjengelighet i forhold til lavterskeltilbud i kommunene, samt større fokus på kultur.

Samtidig viste intervjuanalysen at en del er på gang i forhold til utbredelse av lavterskel tilbud i kommunene. Likevel bør tiltak på ett allment kulturnivå fokuseres på som det viktigste, hvor man bør legge til rette for en god ungdomskultur. Tiltakene bør representere en motvektkultur, der små ting i hverdagen kan bidra til å snu fokuset til de unge, vekk fra en usunn og kroppsfixert kultur. Foreldre og lærere fremheves som viktige rollemodeller. På denne måten kan man utrette og forebygge før skadene oppstår. Trygge og fornøyde ungdommer resulterer i økende overskudd til utvikling. Unge som er fornøyde med seg selv og trygge med sin kropp, har mer overskudd til å ha fokus utover.

Av intervjuanalysen fremkom det ingen nye funn. Imidlertid bekreftet og styrket informanten flere sentrale funn fra avhandlingens Del I og Del II.

I neste kapittel vil funn fra Del I, II og III sammenfattes og diskuteres i lys av den teori og relevant forskning som ligger til grunn for masteravhandlingen.

11 Sammenfatning og diskusjon av relevante funn

Intensjonen med masteravhandlingen var å få svar på problemstillingene som ble stilt i innledningen. Masteravhandlingens problemstillinger søkte svar på hvordan det kroppslige selvbilde er blant unge gutter og jenter, hvordan kropp fremstilles i ungdomsmagasinet Topp og nettstedet Deiligst.no, samt hvilke faktorer som synes å medvirke til det kroppslige selvbilde. I arbeidet med å besvare problemstillingene fokuserte studiet på barn og unges sosiale relasjoner, samt kroppslig selvbilde knyttet opp til et kjønnsperspektiv. I et helsefremmende og forebyggende perspektiv ble det også stilt spørsmål til hva som kan gjøres for å bedre det kroppslige selvbildet blant de unge.

Betraktninger i forhold til egne analyser viser flere og interessante sammenfallende funn når det gjelder barn og unges kroppslige selvbilde. Dette kapittelet vil ta for seg en sammenfatning og diskusjon av disse funnene. Funnene belyses av relevant teori og forskning.

11.1 Barn og unges kroppslig selvbilde i dagens moderne samfunn

I den moderne barndommen møter vi det kommersielle barnet, der moderne medier danner bakgrunn for en ny barndom og videre ungdomstid (Heggen & Øia, 2005). I følge utviklingspsykologi er ungdomsperioden knyttet til utvikling av selvbilde, identitet og kvalifikasjoner, der ungdomsfasen har gjennomgått grunnleggende endringer (Frønes, 2011). Individualisering, refleksiv modernitet og nye former for risiko er karakteristiske begreper for epoken vi hevdes å være inne i (Heggen & Øia, 2005).

11.1.1 En negativ utviklingstrend

11.1.1.1 Kosthold og fysisk aktivitet

Tidligere forskning viser at endringene i samfunnet har bidratt til en nedgang i forhold til et sunt kosthold og fysisk aktivitet (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009).

Samtidig går utviklingen mot dårligere fysisk form blant de unge (Oellingrath, et al., 2011). Dette kan påvirke de unges psykiske helse, uten at de unge er klar over det. Faktumet er at et flertall unge plages av depressive tanker i ungdomstiden (Hjukse & Ørslie, 2003).

Informanten påpekte at kosthold og fysisk aktivitet er viktige faktorer for barn og unges psykiske helse. Et sunt kosthold sammen med fysisk aktivitet kan bidra til en god følelse for de unge. Den kvantitative analysen bekreftet samme funn, og viste en samvariasjon mellom sunt kosthold, anbefalt mengde fysisk aktivitet og de unges kroppslige selvbilde. Tidligere forskning viser et mønster, der fysisk aktivitet og kosthold, som kan bidra til et bedre kroppslig selvbilde, synker ved økende alder

11.1.1.2 kjønn

Studiet viste at det oppleves ulikheter i forhold til kjønn når det kommer til opplevelsen av kroppslig selvbilde. Et godt eksempel på dette er den kvantitative analysen, som viste at ved normalvekt og et godt kroppslig selvbilde, hadde 18,9 % av guttene et godt kroppslig selvbilde, mens kun 4,1 % av jentene hadde et godt kroppslig selvbilde.

Hovedfunnet i den kvantitative analysen viste at jentene gjennomgående var mindre fornøyd med kroppen sin enn guttene. Samtlige av tabellene viste ulikheter mellom gutt og jente, der guttene jevnt over hadde et bedre kroppslig selvbilde enn jentene. Tidligere forskning bekrefter dette som et vanlig funn (Kvalem, 2011). Jentene er rett og slett mindre fornøyde med seg selv (Jansen & Stenvaagnes, 2011).

11.2 Substansielle forklaringer på forskjeller i kroppslig selvbilde til barn og unge

11.2.1 Kropp – viktigere for jenter?

Den kvantitative analysen viste tydelige kjønnsforskjeller når det gjaldt kroppslig selvbilde. Nesten tre ganger så mange jenter som gutter hadde et dårligere kroppslig selvbilde. Informanten bekreftet dette som et gjennomgående funn.

Det finnes ulike teorier og forklaringer til hva som kan være grunnen til jenters og gutters ulike kroppslig selvbilde. En teoretisk forklaring viser til puberteten som fører jentene lenger bort fra det kvinnelige kroppsidealet (Jansen & Stenvaagnes, 2011). En annen forklaring trekker frem tradisjoner knyttet til kultur og reproduksjon av betydningen av kvinnens kropp, sett i forhold til mannens kropp.

Informanten påpekte at kulturens tradisjoner forklarer jenters og gutters ulike kroppslig selvbilde. Kvalem (2007) mener videre at jentene befinner seg i en kontekst, der de blir

objektifisert. Jentene vurderes ut ifra hvorvidt kroppen passer den kulturelle standarden. Gjennom oppveksten internaliserer jenter denne kulturelle standarden og kjemper deretter en evig kamp for å redusere avstanden fra sin egen kropp til kroppsidealet. Liland (2013) trekker frem pornofisering som en annen faktor til hvorfor så mange jenter sliter med et dårlig kroppslig selvbilde. Som en følge av at unge jenter utsettes for seksualisering og objektivisering, reagerer enkelte jenter med å seksualisere og objektifisere seg selv. Jansen og Stenvaagnes (2011) påpeker at jentene tøyser sine egne grenser og strekker seg for langt med tanke på hva de blir med på. Objektifiseringen av kroppen kan føre til at egenverdet og selvrespekten brytes ned. I følge Liland (2013) kan det føre til urealistiske og negative følelser rundt det kroppslige selvbildet, samt fremkalle følelsen av skam.

På en annen side oppleves forandringer i forhold til det tradisjonelle kjønnsrollemønsteret. Frønes (2011) påpeker at tradisjonene rundt kjønnsrollemønsteret er i utviklingsfase, preget av det moderne samfunn. Et moderne kjønnsrollemønster kan oppleves mer krevende og sammensatt enn før. Menn skal være både myke og sterke, og kvinner skal være både karrierebevisste og feminine. Informanten mente at kjønn fortsatt er av gjennomgående betydning, men guttene er, i større grad enn før, på vei etter når det gjelder opplevelsen av et lavt kroppslig selvbilde. Dette bringer oss over til den moderne verdens kroppslige idealer.

11.2.2 Det moderne samfunnets idealer

I følge Leander (2002) preges det kroppslige selvbildet til både gutter og jenter av idealer produsert av samfunn og kultur. Disse idealene har bidratt til en overfokusering på ytre, synlige symboler, der de unge er blitt salgsvare. For mange unge kan dette føre til skadelig kroppsfiksering. Analysen av ungdomsmagasinet Topp viste at det ikke bare er jenter som opplever press og overfokusering på kropp. For gutter er presset om den perfekte kroppen også stort. Gapet mellom "ideal kroppen", som er avbildet i Topp, og en spinkel tenåringskropp, er ofte stort.

Kvalem (2007) hevder at en stadig økende grad av objektifisering og seksualisering av mannekroppen bidrar til økende misnøye med utseende blant menn. Informanten mente at det, for begge kjønn, er en økende trend til eksponering av kropp. For både gutter og jenter er det større fokus på utseende og kropp. Da vi undersøkte status for nettsiden Deiligst.no, fant vi 120 442 bilder av lettkledde jenter og 173 669 bilder av lettkledde gutter. Dette er et godt eksempel som viser til en trend der gutter på noen områder faktisk har passert jentene når det gjelder eksponering av kropp.

Informanten påpekte videre at den økende eksponeringen av kropp har sammenheng med et dårlig kroppslig selvbilde blant dagens barn og unge, både for gutter og jenter.

Oppsiktsvekkende er det da at det per i dag finnes totalt 383 261 bilder av unge jenter og gutter på Deiligst.no! Siden eksponering av kropp har en negativ sammenheng når det gjelder de unges kroppslige selvbilde, kan en undre seg over hvorfor så mange unge velger å eksponere kroppen sin, enten om det er på nettsiden Deiligst.no, eller gjennom andre medier. Håkonsen (2003) forklarer denne atferden som situasjonsbetinget. Jo sterkere det sosiale presset er, desto mindre vil individuelle holdninger forklare atferd. De unges verdier og holdninger underordnes den situasjonen de unge befinner seg i. Reaksjoner fra omgivelsene er relevante, der de unge motiveres til atferd ut i fra om deres handlinger får positive eller negative reaksjoner. Dette bringer oss videre inn i en diskusjon over andre viktige påvirkningsfaktorer for utvikling av et dårlig kroppslig selvbilde blant de unge.

11.3 Påvirkende faktorer for barn og unges utvikling av kroppslig selvbilde

11.3.1 Kultur

11.3.1.1 Kultur som største risikofaktor

Informanten påpekte at kulturen vi lever i er den største risikofaktoren. Storvoll, Strandbu og Wichstrøm (2005) skriver at for 10 år siden, da de ytre kravene til kropp og utseende ikke var like utbredt, fantes heller ikke samme problematikk rundt det kroppslige selvbildet som det gjør i dag. Frønes (2011) viser til begrepet fenomenologi, der en ubevisst internalisering av kulturen kan være skadelig for de unges kroppslige selvbilde. Fenomenologien legger vekt på barns internalisering av kulturens normer, forestillinger og verdier, der samfunnet, gjennom språket, medier og kultur, har blitt til noe naturlig og noe vi ikke tenker større over. Et eksempel på en slik forestilling er vårt moderne samfunns kvinnesyn.

I følge informanten inneholder kulturen i dagens moderne samfunn et kvinnesyn med stort fokus på kvinnens kropp. Dette kan være en måte å kontrollere kvinner i vesten på. Leira (2003) viser til en androsentrisk tankegang som vil kunne forklare hvordan kvinner ubevist kontrolleres gjennom kroppsliggjort makt. Denne kroppsliggjorte makten integreres helt fra barndommen gjennom doxa og habitus. Dette får jenter og kvinner til og tror at de er mindre verdt enn gutter og menn, og det gir seg videre utslag i at jenter har et dårligere kroppslig selvbilde enn gutter.

Studiet tyder på at det fortsatt regjerer en usynlig undertrykkelse av kvinnen i dagens moderne samfunn. I tillegg finnes det mange motstridende krav jenter må forholde seg til. På den ene siden blir de objektivisert, der kravet om et perfekt utseende har økt i takt med kommersialiseringen. På den andre siden skal de øke sin status gjennom utdanning og positiv atferd. Presset kommer fra alle kanter der kulturen, massemedia og omgivelsene oppfordrer til å være vellykket og perfekt på de fleste områder. Opplevelsen av å ikke strekke til kan oppleves som overveldende (Nyegaard-Larsen, 2010).

11.3.1.2 De største endringene i ungdomskulturen de siste 15 år

Informanten viste til nye kommunikasjonsformer og hurtig spredning av informasjon som de mest drastiske endringene i ungdomskulturen i et retrospektiv på 15 år.

Leander (2002) beskriver den digitale barndom, kommersialisme og massemedier på en måte som setter de unge i rollen som forbruker. Bekymringer knyttet til denne rollen dreier seg om at følelser og ekte relasjoner erstattes med ting (Frønes, 2011). Samtidig bidrar raske og samfunnsmessige forandringer til uklare rammer for identitetsdannelse (Skåderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010).

Leander (2002) påpeker at individualiseringen virker inn på de unges identitetsdannelse og mestring av ungdomsfasen. Denne prosessen innebærer flere muligheter, men også farer der de unge kan oppleve vanskeligheter i utviklingen mot et kompetent individ. I tillegg skal de unge forholde seg til stadig ny teknologi og massemedienes flyt av info. I et risikosamfunn handler det om å ha full kontroll. Dette gjelder ikke minst med tanke på kontroll av kroppen, som preges av en overfokusering på ytre, synlige symboler og idealer. Kvalem (2007) skriver at i vårt moderne samfunn er det den ideale kroppen som representerer viljestyrke, kontroll og suksess. På denne måten former også idealet menneskers syn på utseende og kropp. De som avviker fra idealet tillegges egenskaper som dum, lat, viljesvak og så videre.

Bø (2010) legger vekt på at slike idealer spres i kulturens mellommenneskelige samhandling, der jevnaldrende venner er av størst betydning for ungdommer. Informanten påpekte at ungdommer sprer informasjon som er relevante for oppfatningen av det kroppslige idealet seg imellom. På denne måten preges også ungdommenes kroppslige selvbilde i samhandling med jevnaldrende venner, dette også i forhold til utviklingen av et kroppsfiksert bilde. Kvalem (2007) vektlegger at det kroppslige selvbildet spesielt er påvirkelig i ungdomstiden, da kombinasjonen av økt selvfokus, pubertet og endrede sosiale relasjoner preger utviklingen.

Den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp viste at det å ha en opplevelse av å være lik jevnaldrende, betyr mye i forhold til ungdommenes sosiale identitet. Den sosiale identitetsteorien koblet til media, kan forklare de unge tenåringers fiksering på kropp (Gripsrud, 1999). Både guttekroppene og jentekroppene i Topps magasiner anses å være den kroppen alle vil ha. Dette bringer oss videre over til medias påvirkning.

11.3.2 Media

Informanten påpekte at media, og idealene massemedia produserer, har stor innflytelse på barn og unges kroppslige selvbilde. I følge Frønes (2011) fungerer ikke mediene kun som underholdning, det setter også agendaen i alt fra hverdagsliv til politikk. Media har i tillegg til familie, venner og andre nære omsorgspersoner, også inntatt rollen som en del av de signifikante andre, der massemediene inneholder et skjult pensum om hvordan verden er. Bekymringsverdig er det derfor at mange begivenheter er direkte skapt av mediene, ofte med en negativt påvirkende grad for barn og unge.

Av den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp kom det frem at magasinet kan være en risikofaktor for mange tenåringer. Topp viste gjennom bilder, ikoner, symboler og tekst et fokus på mote, kropp, og skjønnhet, der de veltrente, slanke og attraktive menneskene er idealet og normen for skjønnhet.

I følge Heggen og Øia (2005) tilbyr media rolleforbilder som ungdommen føler seg pliktige til å følge. Den kvalitative analysen av magasinet Topp viste at unge tenåringer som leser magasinet identifiserer seg med kjendisene. Følelsen av stolthet henger sammen med en like slank og veltrent kropp som kroppene avbildet i magasinet. En slik type formidling i magasinet vil kunne være med på å påvirke de unge som leser magasinet. Dette spesielt da innholdet er kodet inn på ungdommer. Et skjult budskap viser til ungdommenes manglende evne til å forstå at disse uttrykkene er rettet mot nettopp dem. Videre kan disse uttrykkene virke begge veier på tenåringer. Det kan forstås ved at de unge tenåringene er klar over at dette er Hollywood stjerner som har ressurser til å skape ett perfekt ytre, men det kan også misforstås ved å tenke at alle i magasinet er vakre, slanke og veltrente og da må ”jeg” også være det (Gripsrud, 1999). Uavhengig av dette vil det hos enkelte unge fremkalle følelsen av å burde ligne på jentene og guttene avbildet i Topp magasinet. Dette vil påvirke relasjonene rundt den sosiale identiteten til tenåringer, der budskapet dreier seg om å være mest mulig lik kjendisene avbildet i Topp magasinet.

11.3.2.1 Medienes innflytelse på jenter

I følge Nyegaard-Larsen (2010) påvirker medieinnflytelse spesielt unge jenter til å bli svært opptatte av utseende. Et spørsmål er om dagens unge jenter har akseptert at kvinner er objekter som bedømmes etter ytre faktorer, der begreper som likestilling, kunnskap og utdanning er av mindre betydning. Analysen av ungdomsmagasinet Topp viste til individualistisk diskurs, hvor det for tenåringsjenter kan være befriende å selv velge å spille på kropp og ta i bruk det som finnes av eksperter og forbruksartikler, i et målrettet arbeid mot å nå den perfekte kroppen. Det viste seg at dagens unge kvinner og tenåringsjenter ikke ser på seg selv som feminister, men individualister. Det kan være derfor tenåringsjenter med sin rett som individualister velger å spille på sin egen kropp (Stag, 2006).

11.4 Påviste sammenhenger

11.4.1 Fysisk aktivitet og kosthold

11.4.1.1 Fysisk aktivitet

Wold (2011) påpeker at fysisk aktivitet, uavhengig av kroppsvekt, spiller inn på barn og unges kroppslige selvbilde og oppfatningen de har av egen selvtillit. Det refereres til aktiviteter som gir de unge mestringsfølelse, glede og skaper meningsfulle sosiale relasjoner (Volle, 2013). Funn fra den kvantitative analysen tydet på at det å være fysisk aktiv har en sammenheng med et bedre kroppslig selvbilde. De 7. klassingene som var i aktivitet over en time om dagen hadde et bedre kroppslig selvbilde enn de som var i aktivitet under en time om dagen. I følge Wold (2011) henger fysisk aktivitet sammen med andre sunne helsevaner, som for eksempel et sunt kosthold og god hygiene. Informanten trekker fram fysisk aktivitet som viktigere blant gutter, der fokuset er en større og sterkere kropp. Informanten påpekte i tillegg at jenter også viser en økende interesse for trening og muskler. Ifølge Tørum (2012) er en veltrent kropp blitt idealet for mange kvinner. Dette kan være en positiv trend sett i sammenheng med Storvoll, Strandbu og Wichstrøm (2005) teori om at en veltrent kropp gir en følelse av kontroll, glede, kreativitet og opplevelse av den beste utgaven av seg selv.

11.4.1.2 Kosthold

Resultatene fra den kvantitative analysen viste sammenheng mellom et sunt kosthold og kroppslig selvbilde. De elevene som spiste 5 frukt/grønt om dagen hadde jevnt over bedre kroppslig selvbilde enn de som ikke spiste fem om dagen. Sammenhengen var tydeligst hos

jentene. Informanten trekker frem kosthold som et viktigere tema blant jentene. Dette kan muligens kobles til jentenes kontrollerte inntak av mat for å oppnå en vakker kropp, mens gutter i større grad trener for å bli større.

En kan fra resultatene av den kvantitative analysen, samt intervjuanalysen, konkludere med at det er en samvariasjon mellom sunt kosthold, anbefalt mengde fysisk aktivitet og de unges kroppslige selvbilde.

Tidligere forskning viser imidlertid at utviklingen går mot dårligere fysisk form blant barn og unge (Oellingrath, et al., 2011). Ved inaktivitet spiser de unge i større grad usunt, der ungdommene er de verste (Østlandsposten, 2012, 25.04.) Forbruket av sukker når stadig nye høyder (Glåmdalen, 2013). Mange av dagens unge mangler kunnskap om hva som er et godt kosthold og konsekvensene av inaktivitet (Glåmdalen, 2013).

Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg og Wold (2009) påpeker at kosthold og trening henger sammen med kroppsvekt. Neste punkt tar for seg betydningen vekt har for barn og unges kroppslige selvbilde.

11.4.2 Overvekt og slanking

I følge Informanten er vekt en viktig faktor for å forstå barn og unges psykiske helse. Mjør (2011) påpeker at vekt, i tillegg til utseende, er av enorm betydning for de unge i vår tids moderne samfunn. De unge sliter tidligere, og mer enn før, med vekt og manglende kroppslig selvbilde. Unge med dårlig kroppslig selvbilde fokuserer først og fremst på vekt og figur når de vurderer seg selv.

11.4.2.1 overvekt

I følge informanten er overvekt en risikofaktor som påvirker de unges kroppslige selvbilde i negativ retning. Den kvantitative analysen viste at de 7. klassingene som var overvektige hadde et dårligere kroppslig selvbilde enn de som var normalvektige. Av den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp, kan det ses på som naturlig at unge tenåringer som er overvektige føler skam fordi de er ulike kroppene i magasinet. Skamfølelsen trer frem når kroppen deres ikke er i nærheten av de flotte kroppene i magasinet og andre tenåringers kropper.

Videre viste den kvantitative analysen at overvektige jenter hadde ett dårligere kroppslig selvbilde enn overvektige gutter. Tidligere forskning vektlegger at jenter er mest sårbare enten

de er barn eller ungdom, der overvekt øker risikoen for et negativt kroppsbilde (Uni helse, 2012). Informanten bekreftet overvekt som risikofaktor, særlig gjeldende for jenter i denne tid og kultur.

I følge informanten kan en ikke trekke en slutning der overvekt alene fremkaller et negativt kroppslig selvbilde. Informanten påpekte at det også er mange normalvektige jenter som er misfornøyde med kroppen sin. Den kvantitative analysen viste at det fantes en like stor andel normalvektige jenter med et dårlig kroppslig selvbilde som overvektige gutter med et dårlig kroppslig selvbilde. Det er ganske oppsiktsvekkende. I spørsmålet om hvorfor så mange normalvektige jenter er misfornøyde med kroppen sin svarte informanten igjen at det skyldes kultur.

11.4.2.2 slanking

Tidligere forskning viser til en undersøkelse fra Hordaland, der annen hver jente i alderen 16-19 år slanket seg. Kun 30 % av disse jentene kunne kvalifiseres som overvektige (Oellingrath, 2004). Selv om dette gjelder et begrenset antall av total populasjonen, kan det tenkes at slike tendenser også finnes andre steder i landet. Informanten påpekte at kulturens økte fokus på jenter og kropp er en viktig årsak til at det er flere jenter enn gutter som slanker seg.

Den kvantitative analysen antydte at noen av jentene som slanket seg hadde et godt kroppslig selvbilde. I følge informanten er det ikke en generell tendens at jenter som slanker seg har et godt kroppslig selvbilde.

Den kvantitative analysen viste videre en signifikant sammenheng mellom slanking og kroppslig selvbilde. Nesten dobbelt så mange av jentene enn guttene som slanket seg hadde et dårlig kroppslig selvbilde. Informanten påpekte at slike kroppsforstyrrelser kan utvikle seg til psykiske lidelser, som for eksempel anoreksi.

I forhold til at det er flest jenter som sliter med det kroppslige selvbildet, var et relevant spørsmål for vår avhandling om de unge jentenes hyppighet av slanking kan være et forsøk på å skape følelsesmessig orden. Solheim (1998) mener hovedgrunnen til slanking kan ligge i den syklige jakten etter det syltynne, der den slanke kroppen signaliserer frihet fra kvinnelighetens byrde, den kroppsbedingede skjebne. Uavhengig av dette bekrefter Skåderud, Haugsgjerd og Stanicke (2010) at kroppen ofte trer frem på problematiske vis, der det eksiterer en ubalanse i psykiske helse. Studiet viser med dette at det kan trekkes tråder mellom jentenes slankehysteri og psykisk helse.

11.5 Fysiske og psykiske belastninger som et resultat av kultur

Studiet viste til en sterk trend blant de unge der utseende er i fokus. Utseende betyr alt, mens helsemessige faktorer overses. Som et resultat av dette kan en anslå at kulturen er med på å skape fysiske plager i form av inaktivitet, samt ulike psykiske problemer som angst, depresjoner, kroppsforstyrrelser og skadelig kroppsfixering.

11.5.1 Fysiske plager blant unge i dagens moderne samfunn

11.5.1.1 inaktivitet

Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg og Wold (2009) viser til en nedgang i aktivitetsnivået med økende alder. Andelen gutter og jenter som drev med idrett og mosjon, synker med økende alder. Jenter rapporterte mindre aktivitet enn gutter på alle alderstrinn

Volle (2013) mener dette er uheldig, ettersom det er en sammenheng mellom inaktivitet og dårlig kroppslig selvbilde. Informanten påpekte at unge med et dårlig kroppslig selvbilde beveger seg mindre. Lavere fysisk aktivitet blant psykisk plagede barn og unge vil kunne føre til fysiske belastninger. I forhold til inaktivitet og fysiske belastninger, viser tidligere forskning til skadelige tilstander som hjerte- og karsykdommer, samt nedsatt livskvalitet (Østlandsposten, 2012, 25.04.).

11.5.1.2 Inaktivitet blant barn og unge kan knyttes til begrepet «digital barndom»

Frønes (2011) beskriver med begrepet «digital barndom» en ny verden der teknologien har tatt overhånd. Digitalisering og kommersialisering har skapt nye forhold, både kulturelt og sosialt. Medietilsynets undersøkelse «Barn og medier» (2012) viser at 70 prosent av 9-16 åringer har egen pc eller Mac på rommet sitt. I undersøkelsen kom det også frem at jo eldre barn blir, dess mer tid bruker de på sosiale nettsteder, og mindre i møte venner eller andre aktiviteter (Volle, 2013). Når vi sjekket Norsk mediebarometer (2012) for å få et nøyaktig bilde av tiden vi bruker på internett, viste de nyeste oppdateringene at bruken av internett har økt, fra 86 minutter i 2011 til 95 minutter året etter. Aldri har befolkningen brukt så mye tid i gjennomsnitt på internett. Økningen gjelder for alle aldersgrupper og begge kjønn. Dette kan knyttes til de unges nedgang i fysisk aktivitet. Tidligere forskning viser at stillesittende aktiviteter som Playstation, tv-titting og pc-bruk i stor grad er hverdagsaktiviteter, mens fysisk

aktivitet er knyttet til organiserte aktiviteter som forekommer langt sjeldnere (Østlandsposten, 2012, 25.04.).

11.5.2 Psykiske plager blant unge i dagens moderne samfunn

11.5.2.1 Økende psykiske lidelser blant barn og unge

I følge Hjukse og Ørslie (2003) rammer angst og depresjoner en stadig større del av barn og unge. Hevas-studien viser tendenser til en høynet andel unge med helseplager. Spesielt jenter viser en klar nedgang i livskvalitet ved økende alder (Samdal, Leversen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009). Et negativt kroppslig selvbilde forklarer mesteparten av variasjonene i opplevd livskvalitet (Jansen & Stenvaagnes, 2011). Et negativt kroppslig selvbilde øker altså mulighetene for utvikling av psykiske lidelser (Mjør, 2011).

11.5.2.2 Økende psykiske problemer blant barn og unge kan knyttes til individualisering

I følge Heggen og Øia (2005) må ungdom i dagens moderne samfunn i økende grad konstruere sin identitet gjennom de valgene de tar. Individets rett til å velge selv vektlegges i større grad enn noen gang før. Dette betyr økende frihet for noen unge, mens andre vil slite med mestringen av ungdomsfasen. Mestringen går på å realisere seg selv, oppleve egen tilstrekkelighet og skape et stabilt selv.

Selvet og kroppen er uløselig sammenkoblet. Mestring over kroppslige uttrykk inngår derfor som en del av arbeidet med å skape et stabilt selv. Følelsen av skam knyttes til et mislykket forhold i opprettholdelse av et kontinuerlig og ønsket kroppslig selvbilde.

Når noe er ute av balanse, fremkalles et driv som motiverer til atferd, som igjen har som mål å redusere denne spenningen (Håkonsen, 2003). Dette kan være en forklaring til de unges atferd når de gjør ting som er «på kanten» av hva omgivelsene tenker er rasjonell oppførsel.

11.5.2.3 Skadelig kroppsfiksering og urasjonell oppførsel

Den kvalitative analysen av ungdomsmagasinet Topp viste at tenåringer er villige til å strekke seg svært langt for å få den perfekte kroppen. Dette underbygges med tidligere forskning, som viser at bruken av melanotan, restylane og anabole steroider i større grad benyttes i ungdomsmiljøer (Hjelvik & Olsen Sæbbe, 2012). De unge, spesielt jentene, er villig til å strekke seg langt i søken etter idealkroppen.

Videre velger flere ungdommer å eksponere kroppen sin på måter eldre generasjoner ikke kan identifisere seg med. For de unge kan slik atferd, der de bruker ekstreme hjelpemidler og eksponerer kroppen sin, virke rasjonelt og nødvendig for å oppnå ønsket kroppslig selvbilde og videre status i ungdomskultur.

11.5.2.4 Er barn og unges psykiske problemer en reel oppfatning?

Svendsens (2006) utfordrer det moderne samfunnets psykiske helsearbeid. I sin artikkel patologisering av menneskelivet, antyder Svendsen at mennesket gjøres til et hjelpeløst og skjørt vesen, der den terapeutiske etnos bidrar til sykeliggjøring av mennesket. På den andre siden har vi regjeringens strategiplan, som for barn og unges psykiske helse legger vekt på å styrke ungdommens egne ressurser og hindre sykeliggjøring (Langgard, 2006).

I vårt studie har problemene rundt barn og unges psykiske helse fremkommet som reelle problemer, og ikke som et resultat av sykeliggjøringen av mennesket/ungdommen.

Det oppleves imidlertid at mange lovnader ikke omsettes i praksis grunnet mangel på ressurser eller kompetanse (Klepp & Aarø, 2009). Det er mange grep som kan gjøres for å bedre de unges psykiske helse. Informanten påpekte at tiltak bør, på et tidlig og forebyggende nivå, rettes mot de unge for å skape en god ungdomskultur. På den måten kan man forebygge før skadene oppstår. Trygge og fornøyde ungdom vil igjen kunne resultere i økende overskudd til utvikling.

11.6 Hva kan gjøres for å bedre barn og unges sitt kroppslige selvbilde

11.6.1.1 Helsefremmende og forebyggende arbeid

Helsepolitikken er relevant i forhold til barn og unges kroppslige selvbilde. Stortinget prioriterer, i følge St. meld nr. 16 (2002-2003), risiko og forebyggende arbeid rettet mot det aktuelle problemområdet.

Informanten påpekte at det dessverre ikke gjøres nok i forhold til helsefremmende og forebyggende arbeid rettet mot barn, ungdom og kroppsforstyrrelser. Dette kan helle mot Klepp og Aarøs (2009) beskrivelse av situasjonen som et gap mellom de helsemessige intensjonene og de faktiske forholdene. Et negativt utfall rundt nasjonale satsninger fra helse- og utdanningsmyndigheter, sett i et 20 års perspektiv, fremkommer også av Hevas-studien, som gir indikasjoner på om satsingene har fungert etter intensjonen eller ei (Samdal,

Leveresen, Torsheim, Manger, Brunborg & Wold, 2009). Informanten etterlyste større tilgjengelighet i forhold til lavterskeltilbud i kommunene, samt større fokus på kultur. Ulike typer tiltak som kan representere en type motvektskultur er viktig. Foreldre og lærere har ifølge informanten en viktig oppgave når det gjelder å påvirke barn og unge bort fra en uheldig kroppsfiksert kultur. Gjennom små ting i hverdagen kan omsorgspersoner styrke individet.

Dette samsvarer med Samdal, Leveresen, Torsheim, Manger, Brunborg og Wolds (2009) empiri, der et forebyggende arbeid bør rettes mot barn og unge. Dette fordi helserelevante vaner og fenomen ofte etableres i løpet av barne- og ungdomsårene. Tiltak bør altså på et tidlig tidspunkt rettes mot barn og unge. Dette kan, som informanten påpekte, forebygge problemer før skader oppstår.

Klepp og Aarø (2009) mener at helsefremmende arbeid blant ungdom handler om å øke de unges kontroll og mestringsevne over forhold som virker inn på deres livsglede.

Avhandlingen vår viste til tre viktige forhold. Fysisk aktivitet, kosthold og et sterkere fokus rettet mot sunnhet og helse kan, slik vi ser det, påvirke de unges liv i en positiv retning. Dette kan bidra til å styrke de unges livsglede, samt påvirke de unges kroppslige selvbilde. Wold (2011) mener også at fysisk aktivitet gir en spredningseffekt til andre gode helsevaner. Helsedirektoratet (2011) viser til kosthold som forebyggende i forhold til overvekt og et påfølgende dårlig kroppslig selvbilde. Effektene av et forbedret kosthold og økt fysisk aktivitet vil ikke bare gi utslag i en bedret psykisk helse blant de unge, det vil i følge omfattende vitenskapelig dokumentasjon også motvirke risiko for mange kroniske sykdommer. Det bør derfor, i større grad, legges vekt på sunnhet og helse isteden for utseende og uvirkelige forbilder.

I en tidlig intervensjon, der fokuset er å bedre det kroppslige selvbilde blant unge, er det to miljøer de unge befinner seg i som er viktige arenaer i det forebyggende og helsefremmende arbeidet. Hos institusjonelle ordninger og foreldre bør tiltak settes inn. Punktene under tar for seg hva skoler, fritidsordninger og foreldre kan gjøre for å påvirke barna i en positiv retning når det gjelder utviklingen av et godt kroppslig selvbilde. Dette kan igjen resultere i en nedgang av psykiske belastninger blant barn og unge.

11.6.1.1.1 Tiltak rettet mot skolene og institusjonelle ordninger

På grunnlag av teorien rundt institusjonalisering, vil i tillegg til foreldre, også skole, sfo og andre fritidsordninger være viktige i barnas liv, både hva angår utdanning, så vel som ellers i dagliglivet (Heggen & Øia, 2005). Institusjonene blir sentrale for oppvekst og oppdragelse i barne- og ungdomskulturen (Frønes, 2011). Disse arenaene har et ansvar når det gjelder et helsefremmende og forebyggende arbeid mot et bedret kroppslig selvbilde blant de unge.

Skolene og fritidsordninger bør ta ansvar, og i større grad rette fokus mot tiltak som på en helsemessig måte kan påvirke de unge mot økt fysisk aktivitet og et sunt kosthold. Med en helsemessig måte mener vi ikke å informere de unge om hvor mange gram sukker matvarer/drikke inneholder, slik beskrevet i magasinet Topp (s. 97), eller slankelister på lærerværelset (s. 116). Vi tenker heller tiltak i form av mer informasjon om sunn mat, innføring av sunn mat i kantinene, holdningsskapende arbeid, samt øke fysisk aktivitet i form av flere gymtimer og fysiske arrangementer i skolene og sfo. Dette er eksempler på enkle tiltak som burde være enkle å få til, og som retter fokuset mot en sunn livsstil. Samtidig bør statlige tiltak redusere/fjerne moms på frukt, grønnsaker og andre sunne matvarer. Dette vil samlet kunne bidra til ønskede resultater. Fokuset bør snus fra den utseendepregede trenden til hva som er bra for helsen. «Gi kroppen riktig bensin og bruk den, den er skapt for bevegelse», burde være et godt motto for de unge.

11.6.1.2 Hva kan nære omsorgspersoner gjøre

Heggen og Øia (2005) påpeker at sosiale relasjoner til familie skaper trygghet og påvirker de unge. Barns forhold til egen kropp blir påvirket av holdninger hos familie og foreldre (Hjukse & Ørslie, 2003). Barn og unge lærer hva som vektlegges ved å observere hva foreldre og søsken sier og gjør (Kvalem, 2007). I ungdomstiden er det videre viktig at foreldre fungerer som motvekt for presset de unge opplever i forhold til ungdomskultur og media (Jansen & Stenvaagnes, 2011). Dessverre er mange voksne fanget i samme kultur som de unge. De er svært opptatt av å holde seg slanke og veltrente. Hvis dette fokuset blir altoppslukende kan det påvirke de unge i feil retning (Jansen & Stenvaagnes, 2011). Det er derfor viktig at foreldre bevisstgjøres sine holdninger til kosthold, fysisk aktivitet, slanking og kroppsfiksering, slik at de kan påvirke de unge, særlig jenter, i en positiv retning.

Foreldre bør også vite at et godt forhold mellom de og barna, kan forebygge depresjon i ungdomstida (Hjukse & Ørslie, 2003). Dette viser at foreldre fortsatt har en viktig og særegen rolle i forhold til sine barn. Den moderne verden setter ikke foreldrene på sidelinjen

slik det noen ganger fremstilles. I den moderne verden plasseres familien midt i barnas utvikling. Foreldrene er fortsatt oppvekstprosessens viktigste støtteapparat. Vi må ikke glemme at utviklingen har gått mot et mer åpent forhold mellom foreldre og barn, hvor det kan være lettere å snakke om følelser rundt egen kropp og tanker rundt de unges kroppslige selvbilde enn før (Frønes, 2011). Dette kan være en viktig faktor i forebyggingen av et dårlig kroppslig selvbilde hos barn og unge. I denne sammenheng har vi hentet ut noen gode og aktuelle råd fra Barnevakten.no som foreldre kan forholde seg til i forhold til å rette fokuset mot sunnhet og helse.

- Foreldre bør være forsiktige med å snakke om vekt med barnet sitt. Det er naturlig for barn å være sensitive om kroppene sine, som er i stadig forandring.
- Fokuser på helse og mindre på utseende. Trekk frem flere og andre egenskaper ved barnet. På denne måten hjelper du barnet til å verdsette seg selv i et bredere perspektiv.
- Ikke la unge jenter få ubegrenset tilgang til motemagasiner. Begrens tilgangen.
- Gi de unge en virkelighetsorientering. Forklar dem at modellene ser ut som de gjør på grunn av Photoshop, make up artister, strenge dietter og mye trening som ikke nødvendigvis er sunt.
- Hjelp den unge til å bli kritisk til mediernes budskap. Analyser reklamer og magasinfor sider sammen, og spør de unge om hvordan de reagerer på budskapet (Thomassen, 2011).

12 Avsluttende kommentar

Gjennom arbeidet med masteravhandlingen søkte vi svar på hvordan det kroppslige selvbildet er blant unge gutter og jenter. Vi undret oss over medias påvirkningskraft, samt andre faktorer som synes å medvirke til det kroppslige selvbylde. Problemstillingene er besvart på en opplysende måte, der flere undersøkelser ligger til grunn. Sentralt i studiet var hvilke påvirkningsfaktorer som kunne fungere som risiko, og hvilke faktorer som kunne skape resiliens i forhold til barn og unges kroppslige selvbylde.

Dagens moderne samfunn preges av raske forandringer, der barn og unge vokser opp i en tid som er forskjellig fra deres foreldre. Større mangfold gir flere muligheter, men samtidig er det mer usikkerhet og utydelighet i forhold til viktige normer og verdivalg. Barn og ungdom henter i dag både positive og negative impulser fra mange hold, og blir eksponert for forhold som tidligere var skjult for de unge. Mye av dette gjennom mediene og deres påvirkningskraft.

St.meld. nr. 39 (2001-2002) fremhever viktigheten av økt kompetanse i forhold til å forstå mediens bakenforliggende motiver. Mediene har stor innflytelse, både over unges kroppslige selvbylde og deres bilde av verden omkring seg. Mediene fremstiller bare en del av virkeligheten der koder, klisjeer og kulturelle henvisninger benyttes. I sammenheng med dette er det viktig at barn og unge utvikler kompetanse for å forstå mediens bakenforliggende motiver. Kun på denne måten kan de unge skille mellom objektiv sannhet og kommersielle ytringer som har som mål å selge et produkt. Dette krever bevisste verdiprioriteringer og økt kunnskap både hos de unge, foreldre og hos alle typer beslutningstakere. Barn og unge har et behov for trygghet blant annet i forhold til tradisjoner, normer og verdier. I forhold til dette har foreldre, skole og institusjoner utfordringer knyttet til tydelighet og positive rollemodeller (St.meld. nr. 39, 2001-2002).

Våre funn viste imidlertid at intensjonen til St.meld. nr. 39 (2001-2002) ikke er realisert. Betydningen av å vite mer om mediasamfunnets påvirkning er like viktig i 2013 som det var i 2001-2002. En mulig forklaring til at St.meld. nr. 39 (2001-2002) ikke er realisert, kan ha sammenheng med det problemorienterte fokuset som preger ungdomsforskningen og tiltaksordningene (Bø, 2010). Ved et endret fokus mot det sunne og kreative vil muligens fremtidens generasjoner oppleve et styrket kroppslig selvbylde.

På sikt vil muligens de unge i større grad våge å skille seg ut, ha fokus på det sunne og det kreative. De vil i større grad kanskje verdsette kroppen sin, de vil vite at livet ikke bestandig er perfekt og forhåpentligvis være fornøyde med den de er.

Litteraturliste

- Aakvaag, G. C. (2008). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag.
- Aller. (2013). *Topp*. Hentet, 01. 04. 2013, fra http://www.aller.no/TOPP.9UFRjMXn.ips_
- Braut, G. S. (2013). Helsefremmende arbeid. *Store Norske leksikon*. Hentet fra http://snl.no/sml_artikkel/helsefremmende_arbeid
- Brekkehus, L. A. (2008, 08. 04.). Slank på liv og død. *ABC nyheter*. Hentet fra <http://touch.abcnyheter.no/debatt/kommentar/060921/slank-pa-liv-og-dod>
- Bugge, A., & Lillebøe, K. (2009). Fit ikke fet! Forandring, forbedring og forvandringsimperativer. I K. Asdal & E. Jacobsen (Red.), *Forbrukerens ansvar* (s. 145-170). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Bø, I. (2010). *Barnet og de andre*. Otta: Universitetsforlaget.
- Cole, Tim-J., Bellizzi, Mary-C., Flegal, Katherine-M., & Dietz, William-H. (2000). Establishing a standard definition for child overweight and obesity worldwide: international survey. *BMJ articles*. Hentet fra <http://www.bmj.com/content/320/7244/1240>
- Cole, Tim-J., Flegal, Katherine-M., Nicholls, Dasha., & Jackson, Alan-A. (2007). Body mass index cut offs to define thinness in children and adolescents: international survey. *BMJ articles*. Hentet fra <http://www.bmj.com/content/335/7612/194>
- Dahl, Ø. (2001). Litt om tegn. *Ndla*. Hentet fra <http://ndla.no/nb/node/21946>
- Dalen, M. (2004). *Intervju som forskningsmetode – en kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Deiligst.no. (2013). *Deiligst.no*. Hentet, 28. 04. 2013, fra http://www.deiligst.no/index.php?op=new_entries&op2=jente
- Elnan, C., & Pedersen, S.W. (2013, 07. 01.). Slår alarm om nakenbilder og mobbing på Snapchat. *Nrk.no*. Hentet fra <http://www.nrk.no/kultur-og-underholdning/1.10863373>

- Elstad, J. I. (2010). Spørreskjemaundersøkelsens fallgruver. I M. N. Hansen & K. S. Widerberg (Red.), *Metodene våre. Eksempler fra samfunnsvitenskapelig forskning* (s. 155-169). Oslo: Universitetsforlaget.
- Elstad, J. I. (2010). Spørreskjemaundersøkelsens fallgruver. *I Kompendium: Vitenskapsteori, forskningsmetode og forskningsetikk*. Høgskolen i Telemark.
- Frønes, I. (2011). *Moderne barndom*. Cappelen Damm AS.
- Glåmdalen. (2013, 08.04.). Sunnere mat gir resultater. Hentet fra <http://web.retriever-info.com.ezproxy.hit.no/services/archive.html?method=displayDocument&documentId=05505120130408A103BDE175BF08ED0AF41BC5BD6976A5&serviceId=2>
- Goffmann, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig: en studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax forlag.
- Grimen, H. (2004). *Samfunnsvitenskapelige tenkemåter*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gripsrud, J. (1999). *Mediekultur, mediesamfunn*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Grønmo, G. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Haaland, Camilla-F. (2011). Menn som selger seksuelle tjenester. En kartleggingsrapport om mennene, markedet og hjelpetilbudene i Bergen. *Utekontakten i Bergen*. Hentet fra https://www.bergen.kommune.no/bk/multimedia/archive/00113/Menn_som_selger_sek_113962a.pdf
- Hafstad, A. (2002, 10. 08.). En av to jenter slanker seg. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/helse/n-av-to-jenter-slanker-seg-6336325.html#.UXqVzJA4XIU>
- Heggen, K., & Øia, T. (2005). *Ungdom i endring. Mestring og marginalisering*. Oslo: Abstrakt forlag AS.
- Helsedirektoratet. (2011). *Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag. Nasjonalt råd for ernæring 2011*. Hentet 13. 02. 2013, fra <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-og-forebygge-kroniske-sykdommer/Publikasjoner/kostrad-for-a-fremme-folkehelsen-2011.pdf>

- Helsedirektoratet. (2013). *Diabetes*. Hentet 04. 05. 2013, fra <http://helsedirektoratet.no/publikasjoner/nasjonalt-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge/Publikasjoner/nasjonalt-faglig-retningslinje-for-forebygging-utredning-og-behandling-av-overvekt-og-fedme-hos-barn-og-unge.pdf>
- Hermeneutikk. (2013). *Wikipedia*. Hentet fra <http://no.wikipedia.org/wiki/Hermeneutikk>
- Hjelvik, Å., & Olsen S. Y. (2012, 10. 11.). Sprøyter seg til farlig skjønnhet. *Nordlys*. Hentet fra <http://web.retriever.info.com.ezproxy.hit.no/services/archive.html?method=displayDocument&documentId=05501220121110A3B6632CF08D3F4FE93D6F230B47E157&serviceId=2>
- Hjukse, A. K., & Ørslie, G. A-R. (2003, 26. 05.). Lille speil på veggen der. *Dagbladet*. Hentet fra <http://www.dagbladet.no/magasinet/2003/05/26/369609.html>
- Holsen, Ingrid., Jones, Diane Carlson., & Birkeland, Marianne Skogbrott. (2012). Body image (2012): satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. Vol. 9/2012. *Universitetet i Bergen*. Hentet fra <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22391409>
- Hoyskoleforlaget.no (2013). *Menneskets dimensjoner. Fra ungdom til alderdom*. Hentet 14. 05. 2013, fra <http://hfdigital.no/ressurser/LPS/ungtilalderdom.pdf>
- Håkonsen, K. M. (2003). *Innføring i psykologi*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Jansen, K., & Stenvaagnes, R. (2011, 10. 06.). Unge jenter sliter med livskvaliteten. *Bergens tidende*. Hentet fra <http://www.bt.no/nyheter/innenriks/Unge-jenter-sliter-med-livskvaliteten--2523331.html#.UUgq7JDKzIV>
- Johnsen, G. (2007). Intervjuet. I K. Fugleseth & K. Skogen (Red.), *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk* (s. 118-131). Oslo: Cappelens Forlag, AS.
- Jolson, V. (2008, 21. 02.). Overvekt og selvbilde. *abc nyheter*. Hentet fra <http://www.abcnyheter.no/nyheter/vitenskap/080221/overvekt-og-selvbilde>
- Juliusson, Pétur. B., Eide, Geir Egil., Roelants, Mathieu., Waaler, Per Erik., Hauspie, Roland., Bjerknes, Robert. (2010). Overweight and obesity in Norwegian children: prevalence and

socio-demographic risk factors. Vol. 6/2010. *Universitetet i Bergen*. Hentet fra http://images.bt.no/btno/multimedia/archive/00633/Studie_av_overvekt__633331a.pdf

Kent, M. (2007). Global self – esteem. *The Oxford Dictionary of Sports Science & Medicine*. Hentet fra <http://www.answers.com/topic/global-self-esteem>

Klepp, K. I., & Aarø, L. E. (2009). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Gyldendal akademisk.

Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. I L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge* (s. 33-50). Oslo: Cappelens Forlag, AS.

Laberg, J. C., Laberg, S., & Støylen, I. J. (2011). I L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 105-128). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.

Langaard, K. (2006). Ungdom, psykisk helse og profesjonell hjelp. I *Kompendium: Barn og unges psykiske helse*. Høgskolen i Telemark.

Leander, S. (2002, 29. 08.). Idealer & krav. Snart gis det karakterer for alt, og sammenligningsfeberen er blitt farlig høy. Vi spør hva det gjør med oss, hele tiden å bli målt etter omverdenens idealer. Og hvordan vi kan takle presset. Terningens makt. *Aftenposten*. Hentet fra <http://web.retriever-info.com.ezproxy.hit.no/services/archive.html?method=displayDocument&documentId=020002200208290200&serviceId=2>

Leira, H. K. (2003). *Det gode nærvær: kulturens psykologiske betydning*. Bergen: Fagbokforlaget.

Liland, M. (2013). Hvorfor jeg er feminist. *Unge DUER - De Unges Egen Rettighetsbase*. Hentet fra <http://ungeduer.com/2013/03/08/en-ekte-unge-due-feminist-mats-liland/>

Merland, Eivind., Haugland, Siren., & Breidablik, Hans-Johan. (2007). Body image (2007): body image and perceived health in adolescence Vol. 22/2007. *Oxford journals*. Hentet fra <http://her.oxfordjournals.org./content/22/3/342.full?sid=4929b984-8391-41b7-8264-a4deda38865d>

Mjør, K. (2011, 28. 01.). Slankepress og spisevansker for tiåringer. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/fakta/innsikt/article2221457.ece>

NESH. (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og Teologi*. Hentet 25. 04. 2013, fra [http://www.etikkom.no/Documents/Publikasjoner-som-PDF/Forskningsetiske%20retningslinjer%20for%20samfunnsvitenskap,%20humaniora,%20juss%20og%20teologi%20\(2006\).pdf](http://www.etikkom.no/Documents/Publikasjoner-som-PDF/Forskningsetiske%20retningslinjer%20for%20samfunnsvitenskap,%20humaniora,%20juss%20og%20teologi%20(2006).pdf)

Norsk mediebarometer. (2012). Mindre tid til TV, mer til Internett. Hentet fra <http://www.ssb.no/medie>

Nyegaard-Larsen, S. (2010). *Unge jenter i ukepresse og blogg. Medierepresentasjoner av identitet*. Hentet fra https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/123456789/27297/Master_Nyegaard_Larsen.pdf?sequence=1

Oellingrath, Inger-M. (2004). Kosthold, kroppslig selvbilde og spiseproblemer blant ungdom i Porsgrunn Vol. 6/2004. *Hit skrift*. Hentet fra [http://teora.hit.no/dspace/bitstream/2282/185/1/skrift2004_6%20\(1\).pdf](http://teora.hit.no/dspace/bitstream/2282/185/1/skrift2004_6%20(1).pdf)

Oellingrath, Inger-M., Svendsen, Martin-V., Fjørtoft, Ingunn., & Hestetun, Ingebjørg. (2011). Kosthold – og måltidsmønster, fysisk aktivitet og vektutvikling hos barn i grunnskolen i Telemark Vol. 5/2011. *Hit skrift*. Hentet fra http://teora.hit.no/dspace/bitstream/2282/1149/1/skrift2011_5.pdf

Oppvekst i det senmoderne. (2013). *Medias påvirkning*. Hentet 12. 05. 2013, fra <http://oppvekst.wikispaces.com/Medias+p%C3%A5virkning>

Ringheim, T., Holth Johansen, A., & Jørgensen, J. (2004, 02. 09.). Fjortiser doper seg for jentene. *Dagbladet*. Hentet fra <http://web.retriever-info.com.ezproxy.hit.no/services/archive.html?method=displayDocument&documentId=055007200409020022&serviceId=2>

Røykenes, K. (2008). *Metodetriangulering – et metodisk minefelt eller en berikelse av fenomener?* *Forskning* 04|08, 224-226. Hentet fra <http://www.sykepleien.no/ikbViewer/Content/125672/224-226.pdf>

Samdal, Oddrun., Leversen, Ingrid., Torsheim, Torbjørn., Manger, Mari Skar., Brunborg, Geir Scott., & Wold, Bente. (2009). Trender i helse og livsstil blant barn og unge (1985-2005): helsevaner blant skoleelever. En WHO-undersøkelse i flere land Vol. 3/2009. *HEMIL-rapport*. Hentet fra

https://bora.uib.no/bitstream/handle/1956/3734/HEMIL%20trender%20og%20helse%203%202009%20.pdf;jsessionid=EEDC487055935272CC1BF08ECA1A28D4.bora-uib_worker?sequence=1

Sander, K. (2004). Kvalitative metoder. *Kunnskapssenteret.com*. Hentet fra <http://www.kunnskapssenteret.com/articles/2563/1/Kvalitative-metoder/Kvalitative-metoder.html>

Selvbilde. (2012). *Wikipedia*. Hentet fra <http://no.wikipedia.org/wiki/Selvbilde>

Skåderud, F., Haugsgjerd, S., & Stanicke, E. (2010). *Psykiatriboken. Sinn-kropp-samfunn*. Oslo: Gyldendal akademiske.

Snøfugl, I. (2013, 12. 06.). Helsefarlig kroppsfiksering. *Dagbladet.no*. Hentet fra <http://www.dagbladet.no/nyheter/2003/04/09/366067.html>

Solheim, J. (1998). *Den åpne kroppen: om kjønnsymbolikk i moderne kultur*. Oslo: Pax.

Sondmon, M. S. (2005, 26. 05.). Bekjemp seksualiseringen av det offentlige rom. *Nordlys*. Hentet fra <http://web.retriever-info.com.ezproxy.hit.no/services/archive.html?method=displayDocument&documentId=05501220050526000013953&serviceId=2>

Stag, C. (2006). *Jeg tenker ikke noe spesielt om kroppen min egentlig, en studie av selvbilde og kropp hos ungdom*. Hentet fra <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/123456789/15605/kropp.pdf?sequence=2>

Statistisk signifikans. (2012). *Wikipedia*. Hentet fra http://no.wikipedia.org/wiki/Statistisk_signifikans

St.meld. nr. 39 2001-2002 (2002) *Oppvekst- og levekår for barn og ungdom i Norge*. [Oslo] : Barne-, likestillings- og inkluderingsdepartementet. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/bld/dok/regpubl/stmeld/2001-2002/stmeld-nr-39-2001-2002-/8/6/1.html?id=471039>

St. meld nr. 16 2002-2003 (2003) *Resept for et sunnere Norge*. [Oslo] : Helse og omsorgsdepartementet. Hentet fra <http://www.regjeringen.no/nb/dep/hod/dok/regpubl/stmeld/20022003/stmeld-nr-16-2002-2003-/3.html?id=328662>

Storvoll, Elisabeth-E., Strandbu, Åse., & Wichstrøm, Lars. (2005). Body image (1992-2002): a cross-sectional study of changes in Norwegian adolescents' body image Vol 2/2005. *NOVA-rapport*. Hentet fra <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1740144505000021>

Strand, A. K. (2010). *Kvinnebilder i postfeminismen - En analyse av kjønnsfremstillinger og seksualitetsnormer i Henne & Elle*. Hentet fra <https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/.../kathrinestrand.pdf?..>

Svendsen, L. (2006). Patologisering av menneskelivet. I *Kompendium: Barn og unges psykiske helse*. Høgskolen i Telemark.

Thagaard, T. (1998). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Thomassen, S. L. (2011). Årets skjønnhetsversting skal kåres. *Barnevakten*. Hentet fra <http://www.barnevakten.no/aarets-skjoennhetsversting-skal-kaares/>

Thorsby, P.M. (2012, 01. 11.). Ta doping på alvor. *Aftenposten*. Hentet fra <http://web.retriever-info.com.ezproxy.hit.no/services/archive.html?method=displayDocument&documentId=02000220121101919995&serviceId=2>

Topp. (2013). *Topp*. Hentet 26. 03. 2013, fra <http://www.topp.no/phpf/sok/search.php?q=gutter+som+leser+topp&x=-767&y=-360>

Tørum, N. B. (2012). Sterk er det nye sexy. *Det Nye*. Hentet fra <http://www.klikk.no/mote/detnye/skjonnhet/article752857.ece>

Uio. (2006). Litt statistikk. Hentet fra <http://www.mn.uio.no/ibv/tjenester/kunnskap/plantefys/matematikk/stat.pdf>

Ung.no. (2013). *Gutter og kropps fiksering*. Hentet 26.03. 2013, fra http://www.ung.no/slanking/982_Gutter_og_kropps_fiksering.html

Ung.no. (2013). *Trend og kropp*. Hentet 25. 03. 2013, fra http://www.ung.no/reklame/1170_Trend_og_kropp.html

Uni helse. (2012). *Barn i Bergen*. Hentet 16. 03. 2013, fra <http://www.helse.uni.no/ContentItem.aspx?site=28&ci=2717&l=1>

Volle, H.B. (2013). *Aktive unge har bedre selvbylde*. Ungdom & medier. Hentet fra <http://ungdomogmedier.no/984/aktive-ungdommer-har-bedre-selvbylde>

Wikipedia.no. (2013). *Indeks*. Hentet fra <http://no.wikipedia.org/wiki/Indeks>

Wold, B. (2011). Ungdom og idrett: Stimulering av initiativ, mestring og sunn livsstil. I K. I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 182-199). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Yssen, I. (2000). Kropp, kjønn og reklame. I E. Eide (Red.), *Narrespeil-kjønn, sex og medier* (s. 137-140). Oslo: Høyskoleforlaget AS.

Øia, T., & Fauske, H. (2003). *Oppvekst i Norge*. Oslo: Abstrakt forlag.

Østlandsposten. (2012, 25.04.). Blir tykkere og tykkere. Hentet fra <http://web.retriever-info.com.ezproxy.hit.no/services/archive.html?method=displayDocument&documentId=05511720120425168DEFA9844DA54CEB1D571E474C61A2&serviceId=2>

Øverby, Nina., & Andersen, Lene Frost. (2002). Ungkost (2000): landsomfattende kostholdsundersøkelse blant elever i 4.-og 8. klasse i Norge. *Institutt for ernæringsforskning, UiO*. Hentet fra <http://www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8klasse-i-norge/Publikasjoner/ungkost-2000-landsomfattende-kostholdsundersokelse-blant-elever-i-4-og-8klasse-i-norge.pdf>

Vedlegg

Vedlegg 1: Intervjuguide

Vedlegg 2: Tilråkning fra NSD

Intervjuguide

Da vi ikke har oversikt over alle fenomener som kan påvirke problemstillingen utfører vi en kvalitativ undersøkelse. Den kvalitative undersøkelsen baseres på en intervjuguide, dvs. en oversikt over de problemområder som skal avdekkes.

Man behøver ikke å følge intervjuguiden til punkt og prikke, det kan også godt hende at informanten kommer med synspunkter i en annen rekkefølge enn man hadde tenkt, eller at enkelte svar åpner for nye spørsmål. Men det kan være viktig at en i løpet av intervjuet får dekket de områdene som er tatt med i intervjuguiden.

(<http://www.kunnskapssenteret.com/articles/2563/1/Kvalitative-metoder/Kvalitative-metoder.html>)

Det er flere måter å legge opp et intervju på. Det kan være strukturert, ustrukturert eller halvstrukturert. Vi skal utføre et strukturert intervju der spørsmålene er ferdig formulert, og rekkefølgen fastlagt. Man har klart for seg hva man vil vite noe om. Intervjueren styrer det som skjer (Dalland, 1993).

Intervjuprosessen

- Presentasjon av oss
- Presentasjon av vår undersøkelse/våre funn (se 6.2.1, oppsummering av analysen).

Vi ønsker i vår undersøkelse å kartlegge: **Hvordan er det kroppslige selvbilde blant gutter og jenter, og hvilke faktorer synes å påvirke det kroppslige selvbildet?**

- Forespørsel om diktafon
 - For å sikre mest mulig riktig gjengivelse av samtalen
 - Intervjuet vil skrives ut på bakgrunn av notater og diktafon. (*Kopi vil sendes til deg senest 1 uke etter intervjuet for gjennomlesning og redigering. Etter dette vil tapen slettes.*)
- I løpet av samtalen vil vi stille spørsmål rundt følgende temaer:
 - Kroppslig selvbilde blant unge gutter og jenter
 - Ulikheter i forhold til kjønn
 - Overvekt og slanking
 - Hvilken påvirkningskraft fysisk aktivitet og kosthold har for de unges kroppslige selvbilde

- Andre påvirknings/risikofaktorer
- Helsefremmende arbeid

- Intervjuets form
 - Intervjuet vil være samtalepreget og vare i ca. 60 minutter

- Anonymitet
 - Om ønskelig garanterer vi full anonymitet av arbeidsplass og person ved analyse av undersøkelsens resultater og i vår avhandling.

Vi vil gjerne først stille noen bakgrunns-spørsmål

Din alder? _____

Din stillingsbetegnelse? _____

Kjønn?-----

Spørsmål:

Introduksjon

1. Kan du beskrive en typisk ung gutt eller en ung jente med et dårlig kroppslig selvbilde?
(typiske kjennetegn)

2. Har du erfart noen endringer i forhold til unge gutter og jenters dårlige kroppslige selvbilde nå kontra 15 år tilbake? Kan du beskrive disse endringene?

Kjønn

3. Hovedfunnet i vår avhandling viser at jentene var gjennomgående mindre fornøyd med kroppen sin enn guttene. Har, etter din mening, kjønn en betydning i forhold til det kroppslige selvbildet?

4. Kan du gi oss noen forklaringer på hva som er grunnen til jenters og gutters ulike kroppslig selvbilde?

5. Det hevdes fra ulike hold at ikke bare jenter, men også gutter opplever et økende kroppspress. Hva er dine tanker rundt dette?

Fysisk aktivitet og kosthold

6. Hvilken betydning tror du fysisk aktivitet og kosthold har og hvordan virker dette inn på de unge?

7. Våre egne funn tilsier at de elever som spiste 5 frukt/grønt om dagen hadde et generelt bedre kroppslig selvbilde enn de som ikke spiste fem om dagen. Sammenhengen var sterkere mellom kosthold og jenter enn kosthold og gutter. Hvordan kan du forklare dette?

8. Våre funn tydet også på at det å være fysisk aktiv har en sammenheng med et bedre kroppslig selvbilde. Opplever du ulikheter mellom gutter og jenter når det gjelder synet på fysisk aktivitet/trening? Eventuelt på hvilke måter?

Overvekt og slanking

9. Hvordan opplever du at overvekt påvirker de unges kroppslige selvbilde?

10. Våre funn tilsier at overvektige jenter har lavere kroppslig selvbilde enn overvektige gutter. Har du noen tanker/forklaringer rundt dette?

11. Våre funn viste også at det fantes like mange normalvektige jenter med et dårlig kroppslig selvbilde som overvektige gutter med et dårlig kroppslig selvbilde! Hva kan, etter din mening, være grunnen til at så mange normalvektige jenter er misfornøyde med egen kropp?

12. Opplever du at de som slanker seg har et mer positivt kroppslig selvbilde enn de som ikke slanker seg?

13. Hva kan, etter din mening, være grunnen til at det er flere jenter enn gutter som slanker seg?

Risikofaktorer

14. Hva mener du er de største risikofaktorene i forhold til de unges kroppslige selvbilde?

15. Kan den økende eksponeringen av egen kropp samt seksualisering i det offentlige rom tyde på et lavere kroppslig selvbilde blant de unge nå kontra før?

16. Hvilke idealer preger de unge mest i forhold til deres kroppslige selvbylde? Hvor mener du disse idealene hentes fra?
17. Hvilket kvinnesyn mener du eksisterer i vårt samfunn? Er dette kvinnesynet er en risikofaktor, eventuelt hvordan?
18. Hvilken betydning har media på ungdoms kroppslige selvbylde?
19. Hvilke sosiale relasjoner synes mest viktige for de unge i forhold til en usunn utvikling av kroppslig selvbylde? (foreldre, søsken, venner, trenere eller andre)
20. Kan du med tre ord beskrive de mest drastiske endringene i ungdomskulturen, i et retroperspektiv på 15 år?

Belastninger, fysiske og psykiske

21. Hva legger du i ordene: resiliens, mestring og forebygging?
22. Kan du beskrive noen typiske fysiske belastninger og psykiske belastninger som kan følge med i forbindelsen med et dårlig kroppslig selvbylde?

Resiliens, mestring, forebygging

23. Hvordan skaper man på en best mulig måte resiliens i arbeidet med de unge og deres syn på seg selv
24. Det er også mange unge som er fornøyde med kroppen sin. Hva skiller, etter din mening, ungdom som er fornøyd med sitt kroppslige selvbylde kontra de som er misfornøyd?
25. Synes du det gjøres nok i forholdt til forebyggende arbeid mot unge mennesker og psykiske lidelser. Hva kan eventuelt bedres?
26. Hvordan arbeider du forebyggende og helsefremmende med de unge i forhold til kroppslig selvbylde?
27. Hva mener du samfunnet burde gjøre for å motarbeide et dårlig kroppslig selvbylde hos de unge?
28. Hva burde foreldre, lærere og helsesøstre gjøre for å forhindre at barna utvikler et dårlig kroppslig selvbylde?

Avslutning av intervjuet

Vi takker deg for velvillig samarbeidet. Som nevnt innledningsvis vil vi reinskrive intervjuet på grunnlag av tape og notater. *Du får tilsendt intervjuutskriften i løpet av en uke, for gjennomlesning og redigering.* Som vi også sa, resultatene vil være anonyme og vi vil sende deg en kopi av avhandlingen som takk for at du har tatt av din tid til å hjelpe oss.

Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS
NORWEGIAN SOCIAL SCIENCE DATA SERVICES



Harald Hårfagres gate 29
N-5007 Bergen
Norway
Tel: +47-55 58 21 17
Fax: +47-55 58 96 50
nsd@nsd.uib.no
www.nsd.uib.no
Org.nr. 985 321 884

Kjersti Røsvik
Institutt for helsefag
Høgskolen i Telemark
Postboks 203
3901 PORSGRUNN

Vår dato: 18.09.2012

Vår ref:31326 / 3 / MAS

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 04.09.2012. Meldingen gjelder prosjektet:

31326
Behandlingsansvarlig
Daglig ansvarlig
Student

*Barn og unges kroppsbilde - en metodetrianglerende undersøkelse.
Høgskolen i Telemark, ved institusjonens øverste leder
Kjersti Røsvik
Linn Kristin Ødegaard*

Personvernombudet har vurdert prosjektet og finner at behandlingen av personopplysninger er meldepliktig i henhold til personopplysningsloven § 31. Behandlingen tilfredsstiller kravene i personopplysningsloven.

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

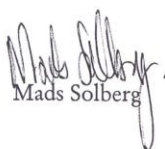
Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, http://www.nsd.uib.no/personvern/forsk_stud/skjema.html. Det skal også gis melding etter tre år 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, 30.06.2013, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen


Vigdis Namtvedt Kvalheim


Mads Solberg

Mads Solberg tlf: 55 58 89 28

Vedlegg: Prosjektvurdering

✓ Kopi: Linn Kristin Ødegaard, Tiurveien 11, 3243 KODAL

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. kyrr.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ NSD, SVF Universitetet i Tromsø, 9007 Tromsø. Tel: +47-77 64 43 36. nsd@svf.uib.no



Prosjektet er en analyse av kvantitative data fra tidligere forskning (Oellingrath m. fl. 2010) og ukebladet Topp, samt kvalitative intervjuer med to informanter som har klinisk erfaring rundt barns selvfølelse og kroppsbilde. Det legges til grunn, jamfør korrespondanse med student 14.9.2012, at det ikke lenger skal inngå personidentifiserende opplysninger fra blogger i prosjektet.

Ifølge prosjektmeldingen skal det innhentes muntlig og skriftlig samtykke basert på muntlig og skriftlig informasjon om prosjektet og behandling av personopplysninger. Personvernombudet finner informasjonsskrivet tilfredsstillende utformet i henhold til personopplysningslovens vilkår.

Innsamlede opplysninger registreres på privat pc. Personvernombudet legger til grunn at forsker setter seg inn i og etterfølger Høgskolen i Telemark sine interne rutiner for datasikkerhet, spesielt med tanke på bruk av privat pc til oppbevaring av personidentifiserende data.

Prosjektet skal avsluttes 30.06.2013 og innsamlede opplysninger skal da anonymiseres og lydopptak slettes. Anonymisering innebærer at direkte personidentifiserende opplysninger som navn/koblingsnøkkel slettes, og at indirekte personidentifiserende opplysninger (sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. yrke, alder, kjønn) fjernes eller grovkategoriseres slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes i materialet.