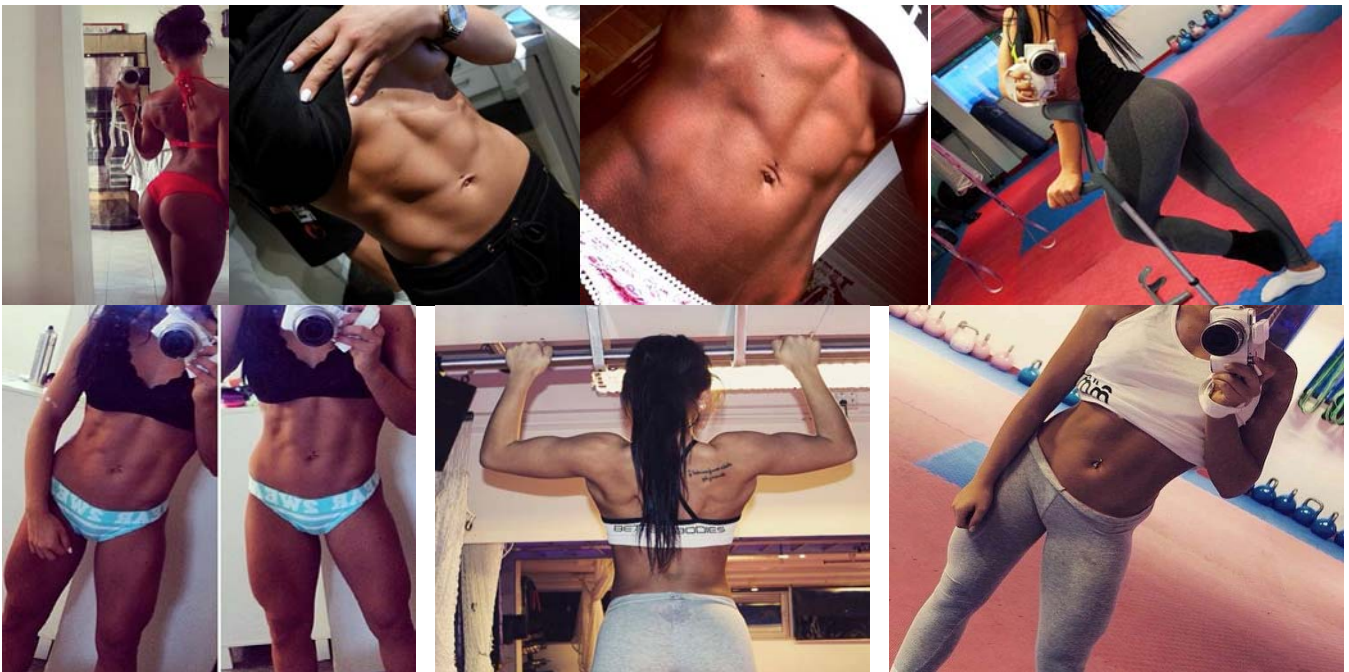


# Mastergradsavhandling i Flerkulturelt forebyggende arbeid med barn og unge 2015

Cecilie B. Kvello-Aune og Marte Otterholm Ødegård

”Get fit or die trying”

En studie om unge jenters deling av kropps- og treningsbilder på sosiale medier



(Instagram, 2015)

Høgskolen i Telemark  
Fakultet for Helse- og sosialfag

Høgskolen i Telemark  
Fakultet for Helse- og Sosialfag  
Institutt for Helse- og Sosialfag  
Kjølnes ring 56  
3918 Porsgrunn

<http://www.hit.no>

© 2015 Cecilie B. Kvello-Aune & Marte Otterholm Ødegård

Denne avhandlingen representerer 45 studiepoeng

Instagram Fitness. [Bilde] (2015).

# Sammendrag

Avhandlingen har undersøkt sammenhengen mellom kropp, trening og sosiale medier med utgangspunkt i to problemstillinger:

Hvordan kan vi forstå unge jenters deling av kropps- og treningsbilder på sosiale medier?

Hvilken innvirkning kan billedelingen ha på disse unge jentenes kroppsbilde?

Flere forskere peker på samfunnets tendens mot økende individualisering. Spørsmålene kan derfor til å søke å forstå hvorvidt billedelingen av egen kropp og trening er et ledd i unge jenters søken etter identitet og et positivt kroppsbilde i en slik individualiseringskultur. Delingskulturen på sosiale medier muliggjør en fremvisning av egen kropp, og kroppen har fått en fremtredende plass i identitetskonstruksjonen, der trening brukes som verktøy i forming av kroppen. Videre bedømmer jenter i stor grad sin egenverdi ut fra utseende. Billedelingen kan slik medføre en ytterligere objektivisering. Samtidig rapporteres det om en økende grad av psykiske plager hos ungdom. De ovennevnte faktorer kan sies å være en del av et perfektjonssamfunn der mennesket er opptatt av å alltid være best.

For å belyse avhandlingens problemstillinger ble ni kvalitative semistrukturerte intervjuer utført. På bakgrunn av at fenomenet utspringer seg i en spesifikk gruppe som omhandler bilieddeling av kropp og trening, ble det foretatt et kriterieutvalg på Instagram. Intervjuguiden var inspirert av fenomenologi, som bidrar til å få frem informantenes egne forståelser av virkeligheten. Deretter ble intervjuene transkribert, kodet med utgangspunkt i Grounded Theory og videre analysert etter Max Webers tenkning om idealtyper. Avhandlings resultater ble inndelt i følgende fem idealtyper: *Rollespilleren, Motivatoren, Den anerkjennessøkende, Den eksponerende og Kontrolløren*. I tillegg presenteres et eget underkapittel vedrørende *billeddelingens innvirkning på kosthold*. Videre vil det redegjøres for innholdet i hver idealtipe.

Goffmanske (1992) begrep blir anvendt for å vise hvordan informantene gjør seg selv til *rollespillere*. På Instagram manipulerer de hva Skårderud (referert i Gregersen, 2014) kaller en

selektiv og glanset fremstilling av kroppen og treningen. Aktørene styrer altså presentasjonen av selvet. Med Goffman (1992) kan det hevdes at informantene gir og avgir et uttrykk i kommunikasjonen med sine følgere. Blant annet forteller informantene at kroppsidealer og –press ikke innvirker på dem. Likevel deler de daglig bilder av et hardt treningsregime og de kroppslige resultatene det medfører. Skårderud (2014b) hevder mange følgere tror på den slags milde løgner. Slik kan det forstås at informantene lurer seg selv og andre i sin manipulererte frontstage. *Motivatoren* studerer bilder av egen og andres kropp. Med Schutz forklares billeddelingen som et resultat av fremtidsrettede mål og bakenforliggende erfaringer (Weigert, 1975). Analysen viser hvordan studeringen av bilder bidrar til både et positivt og negativt kroppsbilde.

Videre har *Motivatoren* påvirkningskraft på jevnalderfelleskapet, noe som kan føre til uheldige konsekvenser for ungdom. Informantene får også motivasjon av andres tilsvarende bilder på sosiale medier. *Den anerkjennelsessøkende* kan risikere å få et dårligere selvbilde på bakgrunn av andres negative kommentarer. Dette fordi informantene ikke oppnår den anerkjennelsen de på forhånd forventer å få. Negative kommentarer kan på den annen side bidra til en positiv utvikling av selvet, der informantene lærer seg å håndtere negative tilbakemeldinger. Å være en *anerkjennelsessøkende* aktør gjør at informantene deler bilder for å oppnå positiv respons fra andre. Særlig fra personer de står i nær relasjon til. *Den eksponerende* ønsket i utgangspunktet å vise resten av aktørene sin fremgang hva angår kroppen som prosjekt. Det foreligger bakenforliggende og skjulte årsaker, slik som mobbing i barneårene og et dårlig familieforhold. *Den eksponerende* ønsker i hovedsak å dele bilder for å vise seg frem. *Kontrolløren* ønsker å skape kontroll over livets kaos. *Kontrolløren* jager idealkroppen ved å kontrollere trening og kosthold så mye at det kommer ut av kontroll, som medfører en kontroll over deres billeddeling. Noe som fører til et destruktiv tanke- og handlingsmønster. Likevel fant hovedvekten av informantene en god balanse i sitt kosthold, som ifølge dem selv førte til et positivt kroppsbilde. *Kosthold* ble på den annen side anvendt som en videreføring av å besitte kontroll, men representerte også en sosial identitet.

Unge jenters billeddeling på sosiale medier kan forstås med bakgrunn i ulike bakenforliggende årsaker. Billeddelingen har både positive og negative aspekt. Den kan sies å bidra til en treningsmotivasjon, sunn livsstil, positiv anerkjennelse og utløp for et eksponeringsbehov. På den annen side kan bildepublikeringen skape problematisk spiseatferd og kontrollbehov, samt mislykkede forsøk på oppnåelse av idealkroppen.

# Abstract

The thesis investigates the connection between body, exercise and social media. The thesis is based on the following two topic questions:

How can adolescent girls' image sharing on social media be understood?

What impact can image sharing have on these adolescent girls' body image?

From the society's individualization these factors are important in terms of adolescent girls' identity and body image. People in the modern society must construct their identity in order to further maintain and showcase it. The sharing culture on social media makes such displaying possible. The topic questions are interesting because of their highlighting of a topical phenomenon in the society. The body has been given a prominent place in identity construction, where exercise is used as a tool in shaping the body. Girls largely judge their value on the basis of appearance. Image sharing can thus cause a further objectification. Meanwhile, there are reported an increasing level of psychological distress in adolescents. The factors mentioned above can be said to be part of a perfection society where human wants to always preform the best.

To illustrate the thesis questions, nine qualitative semi-structured interviews were conducted. The thesis' informers were selected from Instagram on the basis of different criteria's, because of the phenomenon arising in a specific group regarding image sharing of body and exercise. The interview guide was inspired by phenomenology, which helped to reveal the informants' own understandings of their reality. Then the interviews were transcribed, coded with inspiration from Grounded Theory and further analysed by Max Weber's ideal types. These results were divided into the following five ideal types: *The role player*, *The motivator*, *The recognition seeker*, *The exposing* and *The inspector*. In addition, a separated subsection relating to *image sharing's impact on diet*. Furthermore, the contents of each ideal type will be explained.

Goffman's (1992) terms is used for showing how the informants turn themselves into *role players*. They manipulate their images on Instagram into what Skårderud (in Gregersen, 2014) calls a selective and glossy production of the body and exercise. In such way, the *role players* control their

presentation of them selves. With Goffmans (1992) terms it can be argued that the informers give and release an aspired expression in communicating with their followers. Among other things, the informers explain that society's body ideals aren't affecting them. Yet, they daily share photos of a hard exercise regime and the physical results that entails. Skårderud (2014b) claims that many followers believe in this kind of gentle lies. It can be understood that the informers are fooling themselves and others in their *frontstage* manipulation. *The motivator* studies pictures of their own and others' body. With Schutz' theory image sharing is explained as a result of future-oriented goals and underlying experiences (Weigert, 1975). The analysis shows how their studying of images contributes to both a positive and negative body image. Moreover *The motivator* impacts on the peer community, which can lead to adverse consequences for adolescents. Informers can also get motivation from other similar pictures on social media.

*The recognition seeker* risks getting a negative body image on the basis of other people's negative comments. This because the informers' don't achieve the recognition they in advance expected to receive. On the other hand, negative comments can contribute to a positive development of the self, where informants learn dealing with negative feedback. Being a *recognition seeker* allows the informers to share images, which can obtain positive response from others. Especially from persons they are closely related to. *The exposing* basically wants to show the rest of the participants their progress regarding the body as a project. There are underlying and hidden causes, such as bullying in childhood and a poor family relationship. *The inspector* wants to create control over life's chaos. *The inspector* chases society's ideal body by controlling their image sharing, exercise and diet in an amount that gets out of control. This leads to destructive thoughts and behaviour patterns. Nevertheless, the majority of informants have a good balance in their *diet*, which according to them selves led to a positive body image. In return, *Diet* was used as a continuation of possessing control, but also represents social identity.

Adolescent girls' image sharing on social media can be understood on the basis of different underlying causes. Image sharing both has positive and negative aspects. It can be said to contribute motivation for exercise, a healthy lifestyle, positive recognition and an outlet for needs of exposure. On the other hand, image sharing creates problematic eating behaviours and control needs, in addition to failed attempts at obtaining the ideal body.

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag.....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract.....</b>	<b>5</b>
<b>Innholdsfortegnelse.....</b>	<b>7</b>
<b>Forord .....</b>	<b>11</b>
<b>1 Innledning .....</b>	<b>13</b>
<b>2 Problemstilling.....</b>	<b>17</b>
2.1 Drøfting av problemstilling .....	17
2.1.1 Avsluttende kommentar .....	21
2.2 Avhandlingens videre struktur og innhold.....	21
<b>3 Relevant forskning .....</b>	<b>23</b>
3.1 Avhandlingens samfunnsaktualitet.....	23
3.2 Relevant forskning .....	24
3.2.1 Vestens idealkropp.....	24
3.2.2 Kroppen er den nye sjelen.....	25
3.2.3 Kroppsbilde .....	26
3.2.4 Sosiale medier som kommunikasjonsform .....	27
3.2.5 Avsluttende kommentar .....	28
<b>4 Teoretisk rammeverk.....</b>	<b>31</b>
4.1 Fra tradisjonelt til moderne samfunn.....	31
4.2 Et sosialkonstruktivistisk perspektiv .....	32
4.3 Aktør/Struktur - Bakgrunnen for menneskelig handling .....	33
4.4 Vårt rollespill til daglig .....	34
4.5 Motiv for handling.....	36
4.6 Anerkjennelse som grunnleggende behov .....	38
4.7 Strukturasjonsteori og refleksiv modernisering .....	40
4.8 Kroppen som et prosjekt.....	42
4.9 Avsluttende kommentar.....	43
<b>5 Metode .....</b>	<b>45</b>

5.1 Valg av metode.....	45
5.1.1 Det kvalitative forskningsintervju .....	46
5.1.2 Utvelgelse av informanter .....	48
5.1.3 Datainnsamling .....	50
5.2 Analyse .....	53
5.2.1 Internettets rolle i analysen.....	54
5.2.2 Et litteratursøk som utgangspunkt.....	54
5.2.3 Åpen koding – inspirert av Grounded Theory .....	57
5.2.4 Max Webers konsept om idealtyper .....	58
5.3 Viktige utgangspunkt for kvalitativ forskning.....	60
5.3.1 Reliabilitet.....	60
5.3.2 Validitet.....	62
5.3.3 Fordeler og ulemper ved metodevalget .....	63
5.4 Etske hensyn .....	65
5.5 Avsluttende kommentar.....	67
<b>6 Presentasjon av funn.....</b>	<b>69</b>
6.1 Rollespilleren .....	69
6.1.1 Debuten.....	70
6.1.2 Rollespillet .....	72
6.1.3 Fasade .....	74
6.1.4 Et urealistisk bilde .....	76
6.1.5 Avsluttende kommentar .....	79
6.2 Motivatoren.....	80
6.2.1 Har det skjedd en endring?.....	81
6.2.2 Billeddeling for å motivere .....	82
6.2.3 Delmål er veien til suksess.....	84
6.2.4 Billeddeling fordi det motiverer.....	88
6.2.5 ”Sånn vil jeg bli, nå må jeg se hvordan hun trener” .....	91
6.2.6 En motivators ansvar .....	94
6.2.7 Avsluttende kommentar .....	98
6.3 Den anerkjennelsessøkende .....	98
6.3.1 Å være en del av et sosialt fellesskap.....	99
6.3.2 Anerkjennelsessøken i nære relasjoner.....	100
6.3.3 Boost av selvtillit .....	105
6.3.4 Prestasjonsangst eller presentasjonsangst? .....	107
6.3.5 Avsluttende kommentar .....	110
6.4 Den eksponerende.....	110
6.4.1 Aktør, struktur eller begge deler? .....	111
6.4.2 ”Jeg bare må” .....	114
6.4.3 Kroppen som uttrykksform .....	118
6.4.4 Fysisk aktivitet + treningssenter = høy sosial status? .....	120



6.4.5 Avsluttende kommentar .....	121
6.5 Kontrolløren .....	121
6.5.1 Valgets kval .....	122
6.5.2 Allemannseie.....	125
6.5.3 Du skal, enten du har lyst eller ikke .....	128
6.5.4 Når trening blir en besettelse .....	130
6.5.5 Vondt skal vondt fordrive .....	135
6.5.6 "Det her er ikke bra for six-packen" .....	138
6.5.7 Avsluttende kommentar .....	140
6.6 Billeddelingens innvirkning på unge jenters kosthold .....	141
6.6.1 Kosthold som en del av identiteten .....	142
6.6.2 Når skammen overtar matens plass .....	145
6.6.3 "Jeg bare gruer meg noe forferdelig" .....	149
6.6.4 Sunt kosthold som sunn livsstil .....	151
6.6.5 Avsluttende kommentar .....	154
7 Hva viser funnene? .....	155
Referanser/litteraturliste .....	157
Vedlegg.....	169



# Forord

Takk til våre informanter som har vært villige til å dele av sine innerste tanker og erfaringer selv om studien har hatt et sårbart tema. Avhandlingen kunne ikke vært gjennomført uten dere, som frivillig har ofret deler av deres fritid. Vi har til tider vært bekymret for hvorvidt deler av avhandlingen kunne virke støtende på noen informanter. Det forsikres imidlertid at alle forhåndsregler og forskningsetiske krav er ivaretatt. Det rettes en stor takk til vår veileder, Kjersti Røsvik, for hennes personlige engasjement vedrørende vår avhandling. Videre vil også biveileder, Lars Bauger, takkes for sine konstruktive innspill. Vi ønsker i tillegg å vise takknemlighet ovenfor våre medstudenter og foreldre for både ris og ros. Dere har gitt oss motivasjon da stresset og fortvilelsen tok overhånd.

Sist, men ikke minst, ønsker vi å takke hverandre for et flott samarbeid. Det har vært en innholdsrik erfaring, både faglig og personlig. I avhandlingsarbeidet har det vært godt å ha en samarbeidspartner, der positiv støtte og gode diskusjoner har funnet sted. Vi ville ikke vært foruten disse erfaringene. Arbeidet med avhandlingen har gitt oss nye perspektiv, og vi anser det svært vemodig å skulle avslutte arbeidet. Vi sitter igjen med en følelse av takknemlighet for å ha fått lov til å gjennomføre denne studien. Det betyr veldig mye for oss.

Porsgrunn, 08.05.2015.

Cecilie B. Kvello-Aune & Marte Otterholm Ødegård



# 1 Innledning

Facebook kan gi oss presentasjonsangst. For du stiller ikke der som en person, men som en profil. Det er en selektiv selvframstilling. De fleste gir et glanset bilde av seg selv (Gregersen, 2014).

Sitatet er uttalt av Finn Skårderud. Han omtaler videre kvinners kroppslige billeddeling på Instagram som *insta-kropper*. I en lang årrekke har jenter objektivisert seg selv ved å la utseende være gjeldende for deres verdi (Dyregrov, 2014b). I dag foregår objektivisering også i stor grad på sosiale medier. Der deles det flittig, i tillegg til tekst, bilder. Mye av kommunikasjonen mellom ungdom foregår i dag på sosiale medier (Staude & Martinsen, 2013). Det er omstridt hvorvidt trenden å dele bilder av seg selv før, under eller etter trening kan bidra til ytterligere objektivisering (Sundberg & Kilnes, 2014). Denne avhandlingen fokuserer på tematikken rundt unge jenters billeddeling direkte relatert til egen kropp og trening på treningssenter.

I industrisamfunnet styrte mediene formidlingen som en form for enveiskommunikasjon. Gjennom den nye web-baserte teknologien kan deltakerne i dag formidle på egenhånd, blant annet gjennom billeddeling. Mennesker har blitt innholdsprodusenter, til motsetning fra industrisamfunnet der de kun var mottakere (Krokan, 2011b, s.19; Brandtzæg, 2011 s. 139). Hvilket har ført til en *delingskultur* (Brandtzæg & Luders referert i Brandtzæg, 2011, s. 39). *Delingskultur* kan oppdeles i begrepene å dele og kultur, som defineres i det følgende. Deling kan også omtales som publisering. Publisering defineres som å offentliggjøre noe (Gundersen, 2009). Det vil si at når et bilde deles på sosiale medier, så offentliggjøres bildet. Det fører til at et større antall mennesker kan bedømme ens utseende ut ifra bildene en har på sosiale medier. *Delingskulturen* kan være problematisk for jenter da ”kombinasjonen av puberteten, økt selvfokus og endrede sosiale relasjoner gjør at kroppsbildet er spesielt påvirket i ungdomstiden” (Kvalem, 2007, s. 33).

Kultur er et vanskelig begrep å definere da det består av mange ulike faktorer. ”Med kultur menes et bestemt system av meningssammenhenger, et univers av mening, som ordner og gir form til menneskelig erfaring og virkelighet” (Gulbrandsen, 2012, s. 251). Definisjonen er valgt på grunnlag av dens innsikt i et fellesskaps egne sammenhenger. Kultur er noe flytende, og er i konstant endring

(Gulbrandsen, 2012, s. 251). Gjennom *delingskulturen* forklarer Krokan (2011b, s.19) at aktørene blir mer synlige og kompetente. På slik måte finnes ikke lenger et stort skille mellom de som produserer og de som mottar. Sosiale medier tillater en helt ny form for kommunikasjon (Krokan, 2011b, s. 34). I artikkelen ”Hun er avhengig av sosiale medier” omtaler Åsa Laurén-Kristiansen (referert i Nielsen, 2014) ungdommers ulike grunner for sin avhengighet av sosiale medier. ”Synes du ikke på sosiale medier – finnes du ikke” (Nielsen, 2014). Dette er interessant fordi det moderne samfunnet allerede er kjennetegnet av løse sosiale bånd. I følge Shilling (2012) mottas ikke lenger tradisjonelle verdier. Av den grunn beveger aktører seg fritt i samfunnet, og leter dermed etter sin identitet. Isdahl & Skårderud (2003, s. 11) forklarer at ”identitet betyr at vi på død og liv må bli noen”. Det kan argumenteres for at en søken etter tilhørighet og synlighet på sosiale medier, er en konsekvens av samfunnets er løshet og frihet (Krokan, 2011b, s.19). Sosiale medier er i den sammenheng et kommunikativt redskap som skaper en type relasjon mellom deltakerne i det aktuelle mediet (Krokan, 2011b, s. 22). Mediekulturen tillater promotering av våre produkter, altså våre egne kropper (Shilling, 2012). En slik promotering kan foregå gjennom billeddeling, hvor 67% av barn og unge fotograferer og redigerer bilder (Medietilsynet, 2014). Videre viser rapporten fra Medietilsynet (2014) at jenter er overrepresentert i denne kategorien. Det er over dobbelt så mange jenter som gutter som sier at de fotograferer og redigerer bilder ofte.

Samtidig har de siste årene vært preget av en endring i jenters treningsvaner, hvor de i stor grad har inntatt treningssentrene (Norum & Christensen, 2014). Hvilket har ført til et fokus på trening, muskler og et sunt kosthold, også på sosiale medier (Bjørnstad, 2014). Spising, spisevaner, kropp og utseende formidler sosial status, fellesskap, tilhørighet og forskjellighet. I tillegg er de ovennevnte faktorene knyttet til humør, følelser, personlighet, familieliv og konkrete sosiale sammenhenger (Rosenvinge & Børresen, 2004). Videre viser NOVA (2014) til tall fra Ungdata hvor et økende antall ungdommer, særskilt jenter, rapporterer om psykiske plager. På den ene side er å føle motgang en del av livet, derav føles noen perioder vanskeligere enn andre. Noen kan derfor oppleve perioder med psykiske plager (Berg, 2005). På den annen side er det problematisk at unge jenter rapporterer om økte psykiske plager (NOVA, 2014). Når det i dagens samfunn skal ses på ungdommers psykiske helse, mener Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke (2010) at kroppen medbringer seg kompliserte forhold. Samfunnets kroppsideal kan bidra til å forstyrre sentrale deler av ungdommers psykiske helseutvikling (Berg, 2005). Kroppen blir brukt som et symbol, og videre er den en del av unge jenters selvutvikling (Skårderud m.fl., 2010). Om konsekvensen av kroppspress kan være økt grad av psykiske plager hos unge jenter, bør det ses på forebyggende metoder. Forebygging handler om tydelig sosial påvirkning. Det vil si at målgruppen må være

definert og budskapet utformet, slik at målgruppen ser den som relevant og begripelig (Rosenvinge & Børresen, 2004). Hva angår forebygging når det gjelder avhandlingens tema, vil en slik gruppe være unge jenter som aktivt trener og deler bilder av seg selv. Det er urealistisk å forebygge i den tro at fenomenet kan utryddes. Det handler om å påvirke kulturen i den spesifikke gruppen (Rosenvinge & Børresen, 2004). Avhandlingens tema er av nyere dato. Av den grunn er det behov for økt kunnskap ved hjelp av forskning før sammenhengen mellom bildedeling, kroppspress og psykiske plager kan bevises.





## 2 Problemstilling

Kapittelet redegjør følgende sentrale begrep anvendt i problemstillingene: Definisjonen av unge jenter, betydningen av billedelingen, samt hvorfor Instagram ble valgt fremfor andre sosiale medier. Deretter redegjøres begrepet *kroppsbilde*, i tillegg til hvilken betydning avhandlingens tema har for kroppsbilde. Videre vil avhandlingens aktualitet begrunnes. I det siste har flere norske personlige trenere og andre fagfolk uttrykt bekymring for delingskulturen (Svendsby, 2014). Fenomenet billeddeling av kropp og trening ser derimot ut til å ha kommet for å bli (Brandtzæg, 2011, s. 58). Hittil finnes det lite forskning om fenomenet, noe som vitner om kunnskapsbehov. Avhandlingen belyser unge jenters egne opplevelser og tanker rundt billeddeling av trening og egen kropp på sosiale medier. Med denne bakgrunn er følgende to problemstillinger utformet:

Hvordan kan vi forstå unge jenters deling av kropps- og treningsbilder på sosiale medier?

Hvilken innvirkning kan billedelingen ha på disse unge jentenes kroppsbilde?

### 2.1 Drøfting av problemstilling

Den første problemstillingen omhandler relasjonen mellom den som publiserer bilder og *de andre*, altså de som følger billedelingen. Problemstillingen vil i hovedsak analyseres i fem idealtyper ved hjelp av ulike teorier. Teoriene vil senere redegjøres under teorikapittelet. Den andre problemstillingen belyser individets psyke, altså den indre relasjonen med seg selv. Den indre relasjonen angår individets kroppsbilde.

Kvinner er tradisjonelt mer opptatt av utseende (Dyregrov, 2014b). I tillegg ses i den vestlige verden en utvikling der barn bekymrer seg over egen kropp i yngre alder (Evenshaug & Hallen, 2007). Av den grunn ønsker studien å undersøke unge jenters billeddeling og dens innvirkning på deres kroppsbilde. Studiens definisjon på unge jenter berører de i alderen 16 til 22 år. Ni unge jenter ble intervjuet angående deres deling av kropps- og treningsbilder. Avhandlingens definisjon av kropps- og treningsbilder er bilder hvor aktørens kropp er hovedfokuset, der jentene gjerne er ikledd treningsklær eller kun undertøy. Kropps- og treningsbilder blir heretter omtalt som bilder. Bildene er vanligvis tatt i forkant, under eller i etterkant av treningsøkten. For å forstå unge jenters bildepublisering, er det aktuelt å belyse aktørers identifikasjonsgrunnlag. Å identifisere seg med det

samfunnet de lever i vil for de fleste mennesker være for stort. Det er heller enklere å identifisere seg med aktuelle sosiale grupper (Brochmann, 2006). Særlig gjelder det ungdom, som i tillegg er utsatt for påvirkning fra jevnaldrende (Laberg, Laberg & Støylen, 2011, s. 121). Kan Instagram ses som en sosial gruppe for identifikasjon hva angår unge jenter? I den grad dette kan sies, vil unge jenter sammenligne og identifisere seg med jevnaldrende jenters bilder på Instagram. I studiens undersøkelse vektlegges en spesifikk sosial gruppe på Instagram. Det sosiale mediet *Instagram* er hovedplattformen for studien på grunn av dens fokus på billeddeling. Gruppen inneholder deltakere som trener og videre deler bilder av kroppen.

Historisk har barn og unge holdt seg i fysisk form ved deltakelse av organisert idrett (Seippel, Strandbu & Sletten, 2011, s. 18). Til gjengjeld skjernes det i dag en dreining fra organisert idrett til trening på treningssenter. Blant annet tilbyr treningssenterkjeden Spenst (2015) ulike saltimer for barn og unge i alderen 2-16 år. Bakgrunnen for avhandlingens tema kommer dessuten fra selverfarte opplevelser på treningssenter. Midt mellom tilbud på treningsprogrammer og energibarer, erindres ansattes t-skjorter med budskapet «Get fit or die trying». Hvilke signal sendes til ungdom som trener på treningssenter? Trening er på den ene side en helsefremmende aktivitet. ”Regelmessig fysisk aktivitet har betydelige helsefremmende og sykdomsforebyggende effekter, og egeninnsatsen som skal til for å oppnå helsegevinst er relativt moderat” (Bahr, 2009). En moderat fysisk aktivitet er altså positivt for kroppens helse. Helsefremmende aktiviteter som trening skal heller ikke sykelliggjøres (Bratland-Sanda, 2012). Det finnes imidlertid indikasjoner på at trening kan være en påfallende faktor i sykdom. Jorunn Sundgot-Borgen, Monica Klungland Torstveit og Finn Skårderud (2004) antyder risikoen for forstyrret spiseatferd og spiseforstyrrelser innenfor treningsmiljøet. Det påpekes at miljøet inkluderer utløsende forhold hva angår spiseforstyrrelser, og dermed et press om en tynn kropp og en ideell vekt. Det eksisterende tynnhetsstyranniet i idrett og på treningssenter muliggjør å skjule seg i et miljø hvor slikt dyrkes (Sundgot-Borgen m.fl., 2004).

Puberteten fører til store endringer i utseende og følelse av egen kropp (Kvalem & Wichstrøm, 2007, s. 18). De kroppslige forandringene bidrar til økt selvbevissthet og fokus på den sosiale betydningen av utseende (Kvalem, 2007, s. 33). Kvalem fastslår videre at utseende alltid har og vil spille en avgjørende rolle for mennesker (referert i Dyregrov, 2014b). Hvorimot menn vanligvis bedømmes ut fra sosial status og kompetanse, blir kvinner tradisjonelt bedømt ut fra sitt utseende (Dyregrov, 2014b). Med de sosiale mediers inntog fikk mennesket flere muligheter til å bedømme hverandres utseende (Krokan, 2011b, s. 25). Slik kan det forstås at utseende at viktig for unge

jenter. Delingskulturen på sosiale medier kan derfor forstås som en enkel måte for jentene å oppnå bedømmelse, som videre kan være avgjørende for deres sosiale status (Krokan, 2011b, s. 25). Sosiale medier kan derfor kalles en vurderingsarena (Brandtzæg, 2011, s. 54). Et publisert bilde når langt flere mennesker enn et bilde man oppbevarer i hjemmet. Når bildet offentliggjøres er det vanskelig å fjerne, selv om dette skulle være ønskelig (Krokan, 2011b, s. 21). I tillegg blir sosiale medier mer tilgjengelig ved at man konstant har med seg eksempelvis smarttelefon og nettbrett (Brandtzæg, 2011, s. 58). Tall fra Medietilsynets (2014) undersøkelse viser at 15-16-åringer bruker 217 minutter på internett per dag, og 178 minutter av disse brukes på sosiale medier. 83% har en smarttelefon, noe som kan være én forklaring til det høye tidsbruket. Sosiale medier strukturer våre livsmønstre, og infiltrer våre liv på stadig nye måter (Frønes, 2011). Facebook er et eksempel på sosiale medier som former menneskers hverdag. Innen utgangen av 2007 hadde Facebook etablert seg som en av de mest populære nettsidene på internett, også i Norge (Aalen, 2015). På Facebooks egne sider forklares deres visjon slik:

Vi utvikler Facebook for å gjøre verden til et mer åpent og oversiktlig sted. Vi tror at dette vil skape større forståelse og mer kommunikasjon. Facebook fremmer åpenhet og oversiktligghet ved å gi enkeltpersoner flere muligheter til å dele ting og kommunisere med andre (Facebook, 2015b).

Plattformen bidrar slik til at mennesker kan dele og kommunisere med hverandre på tvers av landegrensene og kultur. Dermed skapes større åpenhet og forståelse (Facebook, 2015b). Avhandlingen omhandler i hovedsak ikke den sosiale plattformen Facebook, men den berøres indirekte av flere grunner. For det første finnes det direkte likheter mellom Facebook og de sosiale mediene som er undersøkelsesgrunnlaget. Et eksempel er knappen for *likes*. Facebook (2015c) forklarer *Likes* som å ”gi positiv tilbakemelding (...)”. Funksjonen deles ikke med det sosiale mediet blogg. Blogg fungerer som en personlig dagbok som publiseres på internett. Slik sett kan en blogg være sensitiv og selvutleverende. Imidlertid finnes det variasjoner i ønsket målgruppe, uttrykk og personlighetsgrad mellom ulike bloggere (Eilertsen, 2009). Et blogginnlegg kan inneholde både tekst, bilder og videoer. Instagram er en gratis billeddelingstjeneste som ble opprettet i 2010, og har i likhet med Facebook en aldersgrense på 13 år. Kun to år etter sitt gjennombrudd ble Instagram kjøpt av eierne bak Facebook, men de administreres fremdeles adskilt. Billeddelingstjenesten fungerer på lignende vis som Facebook, men i en noe enklere form hvor det hovedsakelig består av bilder og videoer (Instagram, 2015). I tillegg til å dele egne bilder, er det

også enkelt å se andre menneskers bilder. Dette gjøres ved å *følge* en bruker. ”Når du følger noen, ser du innleggene deres i nyhetsoppdateringen din” (Facebook, 2014). Avhandlingen omtaler i det videre dette som å være en *følger*. Om seg selv forklarer de at

Instagram er et raskt og morsomt program som du kan bruke til å dele bilder via vår plattform for innholdsdeling. Det er bare å knipse et bilde, velge et filter for å endre utseende og preg, legge til kommentarer (hvis du vil) og dele bildet! (Instagram, 2015).

På sine smarttelefoner kan mennesker altså ta bilder for så dele det på Instagram. Senere har det også blitt mulig å dele korte videoklipp på inntil 15 sekunder, som åpner for enda en mulighet til kommunikasjon med omverdenen. Instagram er en av de enkleste billeddelingstjenestene hvor brukerne kan, som deres egen beskrivelse sier, legge på et filter for å forandre stemningen på bildet med ulike fargetoner og lyssettinger. På denne måten kan brukerne gjøre små endringer på utseende. Eksempelvis bruke filter for å markere muskler, skjule skjønnhetsfeil, samt endre figur og ansiktstrekk. Mediene åpner dermed for at brukerne kan retusjere ethvert bilde før det når følgerne (Frønes, 2011). Et menneske kan ikke forandre sitt utseende ved et enkelt filter på Instagram, dog er det interessant at filterfunksjonen anvendes for å tiltrekke brukere til tjenesten. Da spesielt med tanke på hvor stort press unge jenter opplever vedrørende å være perfekte, både på trening og i utseende (NOVA, 2014; Skogstrøm, 2015). Denne formen for press har betydning for jentenes kroppsbilde, som vil bli nærmere forklart i det følgende.

Kroppsbilde er en betegnelse som ofte brukes av fagfolk og innebærer begrep som selvfølelse og selvbilde. Bø (2005) forklarer at ungdom er den aldersgruppen som er mest utsatt for konformitetspress. Det vil si presset om å ikke skille seg ut fra de andre. De usikre ungdommene er langt mer opptatt av å etterligne andre ungdommers meninger og uttrykk, enn de som føler seg trygge på seg selv (Bø, 2005). Slik kan det ifølge Bø (2005) forstås hvor viktig det er for ungdom å finne hvilke meninger og forventninger andre har til dem. Videre argumenterer Evenshaug og Hallen (2007) for vesentligheten av kroppens utforming for ungdoms popularitet. De hevder at avvik fra samfunnets idealkropp i verste fall kan føre til dårlig kroppsbilde og sosial isolasjon (Evenshaug & Hallen, 2007). Dette fremkommer også av Fallon (1990, s. 80) sin definisjon på kroppsbilde:

One's body image includes his/her perception of the cultural standards, his/her perception of the extent to which he/she matches the standard, and the perception of the relative importance that members of the cultural group and the individual place on that match.

Ønsket om å oppnå idealkroppen kan påvirke ungdoms behandling av kroppen hva angår kosthold, samt deres kroppsbilde. Undersøkelsen utgitt av «keep it real campaign» i USA viser hvordan 80 % av tiårige jenter hadde prøvd diett (Roberts, 2012). Slik er ungdom en særlig utsatt gruppe innenfor perfeksjonssamfunnet (Bø, 2005). Roksund (2013) definerer perfeksjonssamfunnet som et samfunn hvor ”det streves etter å være vellykket på alle livets områder på en gang”. Altså er det ikke lenger godt nok å være god nok. Mennesket kan alltid bli bedre.

### 2.1.1 Avsluttende kommentar

Kapittelet har avklart avhandlingens sentrale begrep. Videre ble avisartikler, teori og forskning anvendt for å diskutere aktualiteten av unge jenters billeddeling på sosiale medier. Drøftingen av problemstillingene viste et historisk aspekt hva angår fenomenet utvikling. Samtidig ble det poengtert hvordan kropp og utseende alltid har vært en gjeldende verdi for jenter og kvinner. Til sammen utgjorde dette grunnlaget for avhandlingens problemstillinger, som tar utgangspunkt i unge jenters egne erfaringer hva angår kropp, trening og sosiale medier. I det følgende forklares og begrunnes avhandlingens videre struktur og innhold.

## 2.2 Avhandlingens videre struktur og innhold

I kapittel 3 gis innblikk i tidligere forskning innenfor de respektive fagområdene. Innledningsvis defineres idealkroppen ved Barland og Tangen (2009). Deretter anvendes Skårderud som i nyere tid har publisert en rekke artikler og essayer som tar opp avhandlingens problematikk. Kvalems engasjement innenfor temaet kroppsbilde, fører til en presentasjon av utvalgte publikasjoner. Brandtzægs nasjonale og internasjonalt forskning av sosiale medier blir deretter belyst. For avhandlingen har det vært aktuelt å se på forskernes undersøkelser som omhandler spiseforstyrrelser, kroppsbilder og sosiale medier. På denne måten dannes grunnlaget for

avhandlingens utgangspunkt, samt anvendes de i problemstillingens besvarelse. I tillegg har aviser og nettsider bidratt til annen aktuell forskning og uttalelser. Likevel består den relevante forskningens hovedvekt av de tidligere nevnte forskerne på bakgrunn av deres regelmessige og aktuelle oppdatering på feltet, samt stadige nye publikasjoner.

Kapittel 4 gir en kort introduksjon til de ulike teoriene som senere knyttes til studiens materiale. I hovedsak redegjøres fem teorier som gir forståelse av unge jenters billeddeling. Teoriene er valgt på bakgrunn av studiens funn, og representerer derfor flere fagfelt. Det anvendes teorier fra sosiologi, psykologi og filosofi. Herunder både klassikere som Weber, Marx, Tönnies, Goffman og Schutz, samt nyere teoretikere som Giddens, Honneth og Shilling. Teoriene bidrar med avgjørende begreper og begrepspar for å forstå menneskelig handling i lys av aktør/strukturproblematikken. Begrepene anvendes for å drøfte informantenes uttalelser.

Kapittel 5 omhandler avhandlingens metodevalg. Kapitlet handler om studiens metodevalg og forskningsprosessens utførelse. Videre drøftes valget av det kvalitative livsverdensintervjuet. Et viktig aspekt er også utvelgelsen av studiens informanter. Instagram ble anvendt som arena for et kriterieutvalg ved hjelp av søk på ulike hashtagger. En kort innføring i kodingen av materialet blir deretter presentert. Videre omtales betydningen av å overholde de vitenskapelige kravene validitet, reliabilitet og etikk.

Presentasjonen av studiens funn fremvises i kapittel 6. Studiens materiale resulterer i fem idealtyper i forståelsen av unge jenters billeddeling. Dessuten påpeker studien hvordan bildepubliseringen innvirker på unge jenters kroppsbilde, som viste seg å være avhengig av deres kosthold. Funnene drøftes opp mot den teoretiske rammeverket og relevant teori. Idealtypene presenteres i hvert sitt delkapittel og knyttes opp mot fem hovedteoretikere, henholdsvis en til hver idealtipe.

Avslutningsvis oppsummeres idealtypenes ulike forståelser på bildepubliseringen, samt dens fordeler og ulemper.

## 3 Relevant forskning

Kapitlet vil gi innblikk i forskningen relevant for avhandlingen. Arbeidet med forskningsfeltet startet allerede i avhandlingens planleggingsfase, og pågikk helt inn i innspurten. I søket etter litteratur og forskning ble det funnet søkeord innenfor de respektive forskningsfeltene; *trening*, *kroppsbilde* og *sosiale medier*. Fenomenet er av nyere dato, og det finnes per dags dato ikke forskning som direkte omhandler forståelsen av jenters deling av bilder på sosiale medier. Barland, Tangen, Skårderud, Kvaalem og Brandtzæg er fagpersoner som på ulike måter har foretatt studier, samt publisert bøker og vitenskapelige artikler, som berører denne avhandlingens tematikk. Fagbakgrunnen deres er ulik og fokuserer derfor på forskjellige aspekter ved tematikken. Kapitlet redegjør for deres tilnærming til unge jenter kroppsbilde, samt jenters behov for billeddeling på sosiale medier.

### 3.1 Avhandlingens samfunnsaktualitet

Innledningsvis i avhandlingen ble det referert til et sitat av Finn Skårderud fra 2014, som viser fagpersoners oppmerksomhet rundt billeddeling av glansbilder. Glansbilder betyr i overført betydning ”en forskjønnende forestilling av noe” (Børresen, 2009). Deling av bilder har siden Skårderuds uttalelse utviklet seg ytterligere, og det dukker stadig opp nyhetsartikler og uttalelser om temaet (Dyregrov, 2014a; Dyregrov, 2014c; Arvesen, 2014; Skogstrøm, 2015). Wold (2011, s. 182) fastslår at nærmere 75 % av norsk ungdom har bedrevet en form for fysisk aktivitet eller organisert idrett. Det vil si at en betraktelig andel ungdom er fysisk aktive, og det antas at enda flere har kastet seg på treningsbølgen de siste årene. Styrketrening blant jenter har fått stort fokus i samfunnet, og slagord som ”Strong is the new skinny” viser til at jenter skal være sterke og muskuløse (Kringstad, 2014). Hvor kommer en slik endring i samfunnet fra? Er det fra strukturene, aktørene eller begge deler? I Januar 2015 valgte vi å være ekstra oppmerksomme på kommersiell påvirkning til trening. Butikker hadde på daværende tidspunkt mobildeksel, luer og t-skjorter med budskap som ”sporty”, ”work it” og ”killin´ it” påskrevet. Flere klesbutikker frontet også treningsbudskapet ved å plassere alt treningsutstyr fremst i butikken, samt at deres reklamer i stor grad fokuserte på treningsutstyr og tynne modeller (Rakeng & Petrovic, 2014). Disse butikkene har også profiler på sosiale medier hvor de til stadighet deler bilder av sine varer. Kommersialisering skaper ikke bare kjøpepress blant ungdom, men bidrar også til å sette en prislapp på hva som er verdifullt i samfunnet (Frønes, 2011). I tillegg dukket det til stadighet opp avisoverskrifter som inneholdt slanking og trening. Et raskt søk på artikler i Januar 2015 resulterte i følgende overskrifter fra kjente aviser og magasiner i Norge;

”bruk hodet – bli slank”, ”slik finner du riktig slankekur”, ”sommerkroppen 2015” og ”Dette skjer med kroppen din når du slutter å trene”. Både reklamer og artikler på TV, i magasiner og sosiale medier formidler kulturelle symboler og verdier. Ettersom ungdom er midt i konstrueringen av sin sosiale og kulturelle identitet, vil slike bilder og meninger ikke kun være et uttrykk for mote og popularitet. De vil også henvise til hvordan vi skal se ut og vår. Med livsstil menes generelle trekk ved en gruppe eller befolknings levesett som utgjør deres kollektiv atferd (Øia & Fauske, 2010). Det kommersielle aspektet som sosiale medier formidler er altså en akseptert livsstil (Frønes, 2011). Videre kan endringer i kraft av aktørsiden eksemplifiseres med den norske bloggeren Caroline Berg Eriksen, tidligere kjent som Fotballfrue. Bloggen har vært en av Norges mest leste flere år på rad og omhandler i stor grad råd og tips om trening og kosthold (Nordseth & Bjørnstad, 2014). Det ble imidlertid nylig kjent at Berg Eriksen retusjerer kroppen sin tynnere på bilder. Marianne Hatle (referert i Nordseth & Bjørnstad, 2014) forklarer at en slik retusjering er alvorlig da mange beundrer henne og følger hennes råd for å få idealkroppen.

## 3.2 Relevant forskning

Trening, kroppsbilde og sosiale medier har i en lang årrekke blitt forsket på. Av denne grunn fantes det rikelig med forskning som kunne anvendes og kombineres i avhandlingen. I de påfølgende delkapitlene vil det redegjøres for noen av forskerne og fagfolkene som benyttes. Alle fagpersonene er nordmenn, og det presenteres derfor lite internasjonal forskning i kapitlet. Ettersom flere av forskerne er internasjonalt anerkjente finnes det grunnlag for å fremheve norsk forskning. I tillegg er ikke eksempelvis amerikansk forskning anvendbart på fenomener i det norske samfunn på bakgrunn av kulturforskjeller mellom de to landene (Antonsen, 2005). På den annen side nevnes relevant internasjonal forskning ved et par anledninger i kapitlet, da noen internasjonale studier omhandler billeddeling av selvet. I det følgende kommer en redegjørelse for hver av de overnevnte fagpersonene hvor vil vi forklare hvem de er, hva de har forsket på og hvorfor det er relevant for studien.

### 3.2.1 Vestens idealkropp

Bjørn Barland, førsteamanuensis ved Politihøgskolen, har i samarbeid med Jan Ove Tangen, professor i sosiologi ved Høgskolen i Telemark, undersøkt omfanget om bruk av doping i kroppspresentasjoner (Barland & Tangen, 2009). Et kvantitativt spørreskjema ble utsendt i



forbindelse med sesjon til forsvaret, og 5331 jenter og gutter i 18-19-årsalderen responderte. Utvalget ble vurdert som representativt for gutter og jenter som deltar på sesjon, men forskerne stilte seg undrende til hvorvidt utvalget var representativt for norske kvinner for øvrig (Barland & Tangen, 2009). Grunnlaget for undersøkelsens relevans hva angår avhandlingen, er dens måling av ungdoms beskrivelse av idealkroppen. Svaralternativene var lukkede kategorier, og utvalget hadde slik sett ingen mulighet til å definere idealkroppen med egne ord. Ut fra de lukkede kategoriene mente utvalget den ideelle kroppen var *atletisk og slank med markerte muskler, som en modell*. Videre var det også et flertall som vektla mannens ideelle kropp som *tett og kraftig*, mens den største prosenten mente kvinnens ideelle kropp var *tynn og slank* (Barland & Tangen, 2009). Resultatet støtter Isdahl og Skårderuds (2003, s. 8) påstand om den tynne kvinnekroppens attraktivitet og fremrangende kontroll i dagens vestlige land. Det kan derfor argumenteres for et eksisterende vestlig ideal som sier at jentekroppen både skal være tynn og slank samtidig som den skal ha markerte muskler. I samråd med informantenes utsagn er dette avhandlingens definisjon på idealkroppen.

### 3.2.2 Kroppen er den nye sjelen

Den norske psykiateren, filosofen og forfatteren, Finn Skårderud, er internasjonalt anerkjent for sitt arbeid med spiseforstyrrelser. Han har i lang tid arbeidet med problematikken, og har siden 1997 arbeidet hos selvtablerte foretak for Institutt for Spiseforstyrrelser. I tillegg er Skårderud også tilknyttet Olympiatoppen som psykiater for toppidrettsutøvere, og Høgskolen i Lillehammer hvor han henholdsvis er professor (Skårderud, 2015). Deretter var han sentral i etableringen av behandlingstilbudet Villa Sult i 2014, som er en videreføring av hans tidligere Institutt for Spiseforstyrrelser. Instituttet har en visjon om å samle virksomheter som behandling, forskning, undervisning og utdanning. Der fungerer han som administrerende direktør (Villa Sult, 2015b). Med utgangspunkt i tidligere forskning samt eget litteraturarkiv, har Skårderud publisert en rekke artikler om både spiseforstyrrelser og selvskading (2004; Skårderud & Sommerfelt, 2009). Sammen med psykolog hos Regional avdeling for spiseforstyrrelser ved Oslo Universitetssykehus Ullevål, Per Johan Isdahl, har han vært redaktør for boken *Kroppstanker. Kropp – kjønn – idéhistorie* (2003). Boken består av kapitler skrevet av ulike forfattere, hvor introduksjonskapitlet var interessant som en innføring til temaet kropp. Kapitlet retter fokus mot kroppens posisjon både i før- og nåtid, samt på hvilke måter den kommuniserer med omverden (Isdahl & Skårderud, 2003, s. 7-17).

I hovedsak er det Skårderuds nylige publiserte kronikker i Aftenposten (2013;2014a; 2014b; 2014c) som har vært aktuelle hva angår avhandlingens funn. Som en av Norges mest anerkjente psykiatere har han satt ord på hvordan kroppen har blitt den nye sjelen og hvilke konsekvenser dette kan få for de berørte menneskene. Tematikken trekkes mot velkjente personer og miljøer i Norge, blant annet bloggeren Caroline Berg Eriksen og fitnessmiljøet. I følge Skårderud (2013) er det et hovedproblem at sosiale medier viser en perfekt fasade som stadig blir mer billedlig. Selv om kulturen tilsier at vi skal være unike, forsøkes det å bli mest mulig lik hverandre. Unge jenter begjærer derfor oppskriftene på det perfekte liv, som blir servert i sosiale medier. I etterligningen av andres tilsynelatende perfekte liv, er det dessverre slik at mange heller opplever mislykkethet (Skårderud, 2013).

### 3.2.3 Kroppsbilde

Helsepsykolog Ingela Lundin Kvalem arbeider som førsteamanuensis ved det Psykologiske Institutt på Universitetet i Oslo (Universitetet i Oslo, 2015). Hennes faglige interessefelt vedrører ungdom og deres forhold til kroppsbilde, overvekt og seksualitet. I en årrekke har hun alene og i samarbeid med andre forsket på faktorer som påvirker ungdommers kroppsbilde og deres psykososiale utfordringer (Universitetet i Oslo, 2015). Derfor har hennes publikasjoner av bøker og vitenskapelige artikler bidratt i analysen av informantenes kroppsbilde. Herunder er det i avhandlingen fokusert på informantenes oppfattelse av egen kropp, deres spisemønstre og forstyrret spiseatferd.

Flere av Kvalems publikasjoner bygger på forskningsprosjektet *Ung i Norge*. Forskingen har også resultert i eksterne publikasjoner, herunder *Ungdom og kroppsbilde* (2007) og *Endringer fra 1992 til 2002 i selvrapportert slanking og problematiske spisemønstre blant ungdom* (Strandbu, Storvoll & Kvalem, 2007). Noen av spørsmålene fra *Ung i Norge* går direkte på hvordan ungdom oppfatter seg selv og hvilke utfordringer de møter i ungdomstiden. Publikasjonene bygger på selvrapporterte data som er innsamlet på to tidspunkt, henholdsvis 1992 og 2002. Forskerne har således anledning til å se hvilke faktorer som er stabile eller under endring blant ungdomspopulasjonen. Samtidig muliggjør den kvantitative selvrapporteringen en rekke fordeler ved at den gir tilgang til et rikt datamateriale (Grønmo, 2004). Skjemaet kunne besvares av mange elever på kort tid, noe som gir høy svarprosent. Likevel finnes det mulige feilkilder ved slik selvrapportering. Eksempelvis kan respondentene ha misforstått spørsmålene, krysset av på tilfeldige svarkategorier eller latt være å

svare på spørsmål (Grønmo, 2004). Undersøkelsen Ung i Norge viser at jenter uavhengig av alderstrinn er mindre fornøyd med sitt utseende enn gutter (Kvalem, 2007, s. 36). Hele 21 % jenter i den vestlige kulturen overvurderer størrelsen på kroppen sin, til tross for at kun 12 % av dem er overvektige eller har fedme (Kvalem, 2007, s. 36). En slank og muskuløs kropp som symboliserer menneskets viljestyrke og kontroll over kroppen idealiseres i det vestlige samfunnet (Loland, 2004). Opphavet til jentenes synkende tilfredshet av egen kropp er pubertetens kroppslige forandringer som fører til bevegelse bort fra den tynne og slanke idealkroppen (Kvalem, 2007, s. 39).

### 3.2.4 Sosiale medier som kommunikasjonsform

Etter internett ble lansert for kommersiell bruk i begynnelsen av 1990-årene, har det skjedd en voldsom utvikling vedrørende dens tilgang og bruk (Rossen & Liseter, 2013). En av Norges mest profilerte og siterte forskere innenfor medievitenskap er seniorforsker hos SINTEF, Petter Bae Brandtzæg (Brandtzæg, 2015). Han har i lang tid forsket på menneskers medievaner og bruksmønster, samt hvordan de sosiale mediene innvirker på eksempelvis arbeid, sosiale relasjoner og personvern. Etersom avhandlingens datamateriale omhandlet medievanene til informantenes innvirkning på flere av deres livsområder, var Brandtzægs bøker, artikler og kronikker betydningsfulle. For å utvikle en forståelse om informantenes handlemåte og tidsbruk ble det aktuelt å nærmere undersøke hvordan mennesker bruker sosiale medier.

I samarbeid med forskerkollega ved SINTEF Jan Heim, har Brandtzæg kartlagt norske menneskers mediebruk (Brandtzæg & Heim, 2009, s. 143). Undersøkelsen er publisert i 2009, noe som kan bety at det har skjedd relevante endringer. Likevel er studien aktuell da det er en undersøkelse som også ser på hvordan ungdom kan bruke sosiale medier på ulikt vis (Brandtzæg & Heim, 2009, s. 146). Videre må det bemerkes at svaralternativet om publisering og kommentering av egne og andres bilder er en relativt liten kategori. Kun 3 % av respondentene svarte at de brukte sosiale medier til dette formålet (Brandtzæg & Heim, 2009, s. 149). I dag finnes imidlertid billeddelingstjenester slik som Instagram, som eksisterer kun til dette formålet. Den lave svarprosenten på kategorien om bilder kan derfor være en følge av den daværende mangelen på slike programmer. Det kan indikere at billeddelingen har blitt en betraktelig større årsak til bruk av sosiale medier enn tidligere. Samtidig kan det undres om hvorvidt billeddeling med tilbakemelding ligger implisitt i svaralternativene som omhandler kommunikasjon med andre mennesker, ettersom bilder er en uttrykksform som sosiale medier gir andre mennesker muligheten til å kommentere og *like*.

Over en periode på tre uker ble nordmenn invitert til å delta på en spørreundersøkelse om bruksmønster på sosiale medier. Brandtzæg & Heim (2009) fant sammensatte motivasjonsfaktorer for bruk av sosiale medier. Det var likevel gjentakende tendenser. Hovedvekten av informantene responderte at de anvendte sosiale medier for å kommunisere og sosialisere (Brandtzæg & Heim, 2009, s. 147-148). Til forskjell fra studien har avhandlingen tatt for seg forståelsen av et enkelt fenomen i sosiale medier, heller enn hele aspektet av ungdommers mediebruk. De sammensatte funnene for billedelingen inneholder derfor et annerledes aspekt enn Brandtzæg & Heims studie. På leting etter supplementer til de overnevnte årsakene, resulterte tilbakevendende litteratursøk i innblikk i fersk forskning utover vårhalvåret 2015. Med ressurser fra Universitetet i Bergen publiserte Jill Walker Rettberg boken ”*Seeing ourselves through technology*” (Rettberg, 2014). Her gis en innføring i hvordan sosiale medier åpner mulighetene for hvordan vi anser oss selv. Hennes innledende historiske gjennomgang viser eksisteringen av selvportrett over flere århundre. I dag kontrollerer menneskene selv portrettene, da vi ifølge Rettberg (2014) ikke nødvendigvis kjenner oss igjen i andres bilde av oss selv.

Gjennom mange selvopplevde erfaringer forklarer Rettberg (2014) hvordan mennesker anvender utallige applikasjoner og andre teknologiske apparater for å få informasjon om seg selv. På denne måten kan alt fra søvnrytme, søvnkvalitet og daglig bevegelse registreres på applikasjonene og deretter deles med andre mennesker på sosiale medier. Slik finnes muligheten til å få svar og en etterlengtet kontroll på det vi måtte ønske i livet, samtidig som svarene spiller inn på oppfattelsen av oss selv. Dersom vi i tillegg publiserer slike overnevnte detaljer på sosiale medier, styrer det også hvilket inntrykk andre mennesker har av oss (Rettberg, 2014). En person som stadig oppdaterer treningsrutinene sine vil oppfattes som en aktiv person. Teknologien kan altså virke inn på hvordan vi og andre mennesker oppfatter oss, noe som er et sentralt poeng i avhandlingens analyse.

### 3.2.5 Avsluttende kommentar

Som det kommer frem i redegjørelsen er det i stor grad gjennomført kvantitative undersøkelser på de aktuelle feltene. Da kvantitative studier har mulighet til å statistisk generalisere et stort utvalg av populasjonen, kan denne avhandlingen bidra til å gi enkeltmennesker en stemme vedrørende temaet (Grønmo, 2004). De ulike forskningsfeltene består av mye fersk forskning, både nasjonalt og

internasjonalt. Til tross for at det vestlige samfunnet idealiserer en tynn og slank kropp, ønskes det i tillegg at jentene har markerte muskler. Da det i følge Skårderud (2014a) er kroppen som er den nye sjelen, løftes den frem i sosiale medier hvor vi hyller oss selv og vår selvkontroll. Spesielt kommer det til uttrykk i billeddelingstjenester, hvor kroppen vises frem gjennom bilder der menneskene selv har kontroll (Rettberg, 2014). Bildene er en uttrykksform og kommunikasjon med andre mennesker vedrørende tilhørighet og tilpasning. Problemet er imidlertid at puberteten omformer kvinnens kropp i motsatt retning av idealet (Kvalem, 2007, s. 39). For å belyse avhandlingens problemstillinger er det også behov for å anvende teori. Før studiens metode og funn blir presenterer og tolket, vil det i neste kapittel gis en innføring i teoretikerne som senere anvendes i analysen.



## 4 Teoretisk rammeverk

Teorikapittelet innledes med en redegjørelse av endringen fra et tradisjonelt til et moderne samfunn. Videre vises dens effekt på aktørers sosiale bånd. Deretter vil sosialkonstruktivismen og aktør-/strukturbegrepet kort forklares. Begrepsparet aktør/struktur som omtales i Aakvaag (2012) har fungert som et bakteppe for studien. Det har vært aktuelt for forståelsen av hva som påvirker aktørenes bildedeling, enten informantenes egne handlinger eller underliggende samfunnsstrukturer. Kapittelet gir videre en innføring i avhandlingens mest anvendte teorier. For å belyse idealtypene knyttes én teoretiker til hver idealtipe, henholdsvis Goffman, Schutz, Honneth, Giddens og Shilling. Dette viste seg å være hensiktsmessig og anvendelig for materialet, da teoretikerne belyser ulike temaer. Det medfører at den aktuelle idealtypen kan forstås og analyseres ut ifra teori som dreier seg om den spesifikke kategorien.

### 4.1 Fra tradisjonelt til moderne samfunn

For å forstå hvordan bildeDELINGSfenomenet har oppstått, må samfunnets endring først forklares. Samfunnet har endret seg fra det tradisjonelle til det moderne. Ifølge Tönnies var det tradisjonelle samfunnet preget av sterke sosiale bånd mellom mennesker, basert på vennskap og sedvane. Det omtales som Gemeinschaft-bånd (Tjora & Skirbekk, 2014). Til motsetning har økt handel og forretning ført til svekkelse av sosiale bånd i det moderne samfunnet, hva Tönnies omtaler som Gesellschaft (referert i Grimen, 2004, s. 40). Den industrielle revolusjonen som oppstod i England i skillet mellom 1700- og 1800-tallet, er et eksempel på hvordan slike endringer i menneskers sosiale bånd og verdsettelse har funnet sted. Hovedsakelig bidro den industrielle revolusjonen til en forflyttelse av vareproduksjonen, henholdsvis fra håndarbeid til fabrikkproduksjon (Bull & Tvedt, 2014). Maskinene gjorde det mulig å masseprodusere varer til lave kostnader. Den teknologiske fremgangen førte slik til at det ble billigere og tidsbesparende for mennesker å kjøpe varer, heller enn å produsere dem selv (Bull & Tvedt, 2014).

Flere av samfunnsfagernes grunnleggere har bidratt i skildringen og analysen av det vestlige samfunnets utvikling (Grimen, 2004). Et sentralt bidrag er signert den tyske filosofen og samfunnsviteren Karl Marx (Tranøy, 2014). Marx var svært interessert i økonomiens betydning for samfunnets utvikling, og forsøkte gjennom sine stadieteorier å beskrive og forklare drivkreftene i samfunnsutviklingen (Grimen, 2004). Hans syn på samfunnets utvikling er kanskje den mest

innflytelsesrike i den materialistiske historieoppfatningen. Her argumenteres det for at materielle forhold har avgjørende betydning for samfunnsutviklingen (Damslorå, 2013).

Penger ble altså et nytt symbol på menneskers verdighet og høyere sosiale status. Lignende tankegang finnes hos Maximilian Carl Emil Weber, heretter kalt Weber. Han var en tysk samfunnsforsker som studerte vestlige fenomen som skilte seg fra resten av verden (Grimen, 2004). Hans sosiologiske teori var svært influert av tanken om rasjonalitet. I likhet med Marx hevdet Weber at en unik kapitalistisk markedsøkonomi utviklet seg i Vesten, der kapitalismen blant annet fungerte som maktens legitimering. Da rasjonalitet preget vestlig forskning og eksperimentelle metoder, fikk det konsekvenser for det dominerende religiøse verdensbildet. Tidligere religiøse forklaringer ble nå erstattet av rasjonelle vitenskapelige fakta. På denne måten ble Gud i stor grad trukket ut av menneskers hverdag (Grimen, 2004). Den vestlige verden ble derav mindre religiøs. Som følger av religionens svekkede posisjon behøvde menneskene en alternativ måte å vise sin verdighet (Grimen, 2004). Weber (refert i Grimen, 2004, s. 45) hevdet at rasjonaliseringsprosessen bidro til suksessorienterte mennesker, ettersom handlingene ble styrt av effektivitetshensyn. Menneskelige relasjoner ble derfor påvirket.

Innledningsvis ble overgangen fra klassisk til moderne sosiologi vist. Klassisk sosiologisk teori kan fortsatt anvendes, mens moderne sosiologi kan vise nye perspektiver. Slik tidligere fremstilt, har det lenge eksistert bekymring for oppløsning av sosiale bånd, noe som fortsatt er aktuelt i vår tid. Sosiologer har lenge gjennomført studier for å forstå menneskelige reaksjoner når de sosiale bånd blir oppløst. Studien henter imidlertid teori fra sosiologi og psykologi ettersom avhandlingens tema er et kommunikativt og kognitivt fenomen som er interessant for samfunnet og individene. Fenomenet foregår altså både på det indre og ytre plan.

## 4.2 Et sosialkonstruktivistisk perspektiv

Sosialkonstruktivisme defineres "(...) som en betegnelse på et perspektiv i sosiologi og andre samfunnsfag, hvor man betrakter menneskers virkelighetsforståelse som kontinuerlig formet av opplevelsene de har og situasjonen de befinner seg i" (Tjora, 2015). Kjernen i perspektivet er at mennesker i fellesskap danner og påvirker virkelighetsforståelsen. Dette i motsetning til erkjennelsesteori som beskriver virkeligheten slik den er, uten noen form for påvirkning av det



sosiale og andre artefakter (Wenneberg, 2002). Heller enn å ta det naturlige og fornuftige for gitt, vil sosialkonstruktivister utforske fenomenene (Wenneberg, 2002). Denne retningen er aktuell for studien da et sosialkonstruktivistisk perspektiv kan bidra til en forståelse av unge jenters bildedeling på sosiale medier. Dette ble utført ved å undersøke informantenes egne virkelighetsforståelser. Ettersom virkeligheten er sosialt konstruert av menneskene skjer det stadig forandringer i eksempelvis språk og artefakter. Forandringer i de sosiale institusjonene skapes av menneskers gjentagende og vanemessige handlinger, som videre omformer de til etablerte praksiser (Wenneberg, 2002). Paraplybegrepet sosialkonstruktivisme omfavner et syn hvor kroppen er formet, tilbakeholdt og, til en viss grad, skapt av samfunnet. Kroppen vil derfor reagere på ny stimuli, til tross for at selvet ikke er bevisst på samfunnsendringene (Shilling, 2012). I studien vil den sosiale institusjonen være digital, altså sosiale medier slik som Instagram og blogg. De etablerte praksisene vil da omhandle bildedeling.

### 4.3 Aktør/Struktur - Bakgrunnen for menneskelig handling

Kunnskap om hva som utløser forandring i samfunnet er avgjørende for en forståelse av problemstillingene. Begrepsparet aktør/struktur omhandler bakgrunnen for menneskelig handling, og anvendes derfor gjennomgående i avhandlingen (Aakvaag, 2012). En aktør er en deltager, enten som én person eller i en gruppe (Store Norske Leksikon, 2009a). En struktur er noe som skaper en oppbygging mellom ulike ledd i samfunnet (Store Norske Leksikon, 2009b). Det strides om hvorvidt det er aktøren, strukturer, eller gjensidig avhengighet som legger føringer for menneskelig handling. Uenigheten omhandler ikke hvorvidt det eksisterer aktører og strukturer, men teorier tar ulike utgangspunkt i hva som bør vektlegges. Et annet bidrag som kan prege aktør/strukturproblematikken er temaet makt og sosial ulikhet. Herunder er Bourdieu en representativ teoretiker. Derfor redegjøres det kort for Bourdieus utvidede kapitalbegrep, for å vise hvordan makt bidrar til å bestemme hva som fører til menneskelig handling.

I følge Bourdieu er det mennesker med høy status som har definisjonsmakten til å bestemme hvilke verdier som blir verdsatt. Innenfor Bourdieus teori er begrepet *kapital* sentralt. Dess høyere opp i hierarkiet, jo mer makt besittes til å påvirke samfunnet (Aakvaag, 2012). Hva angår denne studien vil makten gjelde når deltakerne på Instagram innehar høy kapital i sin gruppe. Studiens informanter kan ha en ansett idealkropp som gir høy kapital innenfor treningsfellesskapet på Instagram. Denne typen kapital vil på den annen side ikke nødvendigvis gi høy status eller definisjonsmakt innenfor normalsamfunnet. Hovedfokuset ved å anvende Bourdieu er å vise at

aktører med høy kapital i samfunnet påvirker strukturene og andre aktørers atferd mer enn aktører med lav kapital. På den annen side kan en gruppe aktører ha høy kapital innad i gruppen, og likevel ikke påvirke normalsamfunnet. Det er altså ikke kun spørsmålet om det er aktørers handlinger eller strukturers påvirkning som ligger til grunn for et fenomen, men også innflytelsen fra maktforskjellene og sosiale ulikheter.

## 4.4 Vårt rollespill til daglig

Erving Goffman (1922 – 1982) var en kanadisk samfunnsforsker som viet store deler av sin karriere til å skrive om sosial interaksjon og rolleteori (Tjora & Store Norske Leksikon, 2014). Hans bøker omhandler menneskers rollespill og presentasjon av selvet. I fremstillingen av informantenes billeddeling som rollespill på sosiale medier, er Goffmans *dramaturgiske metafor* betydningsfull. De relevante delene av den blir i det følgende kortfattet forklart og eksemplifisert hva angår informantenes billeddeling. Herunder gjelder begrepsparene frontstage/backstage og gir/avgir, som viser hvordan informantene bevisst delte bilder av en manipulert virkelighet.

Grunntanken i Goffmans (1992) bok, ”Vårt rollespill til daglig”, er at sosial interaksjon mellom mennesker kan tolkes som et teaterstykke. Teorien ble publisert allerede i 1959, og aspektet om sosial interaksjon gjennom sosiale medier eksisterer naturligvis ikke hos Goffman. Boken skildrer imidlertid prosessene i menneskelig interaksjon. I den hypermoderne digitale verden har det i tillegg vokst frem flere nye måter for kommunikasjon (Krokan, 2011b, s. 34). Ungdom bruker derfor i voksende grad sosiale medier for å kommunisere med jevnaldrende (Medietilsynet, 2014). Ytterligere gir sosiale medier en unik mulighet til selvframstilling (Rettberg, 2014). På ulike nettsteder opprettes profiler hvor vi beskriver oss selv og vårt liv, og publiserer utvalgte bilder av hverdagen (Obrist, Geerts, Brandtzæg & Tscheligi, 2008). Med dagens smarttelefoner har vi altså mulighet til å kommunisere med hverandre til alle døgnets tider, og i gjennomsnitt sjekkes smarttelefonen hvert sjette minutt (Folkestad, 2015). Uavhengig av tid og sted er det slik mulig å se på bilder og/eller prate med hverandre. Av denne grunn argumenteres det for at Goffmans teori kan anvendes på den sosiale interaksjonen mellom mennesker på sosiale medier. Det argumenteres videre for at ungdom kan drive rollespill på sosiale medier, da følgerne ikke har tilgang til å se annet enn hva aktøren selv velger å dele.

Kjerneelementet i Goffmans *dramaturgiske metafor* er at interaksjonen mellom mennesker kan anses som et teaterstykke som utspiller seg i ulike kulisser. Disse er bestående av fasade-området (heretter kalt frontstage) og bak-kulissene (heretter kalt backstage). Når en person er frontstage vil hun fremheve enkelte sider av sin virkelighet, mens hun undertrykker andre aspekter som kan ødelegge inntrykket hun ønsker å gi (Goffman, 1992). Det som undertrykkes skjules derfor backstage hvor andre ikke har tilgang. I møte med andre mennesker vil personen føre en opptreden frontstage, altså alle handlinger som personen gjør i en bestemt situasjon og som kan få innvirkning på andre personer (Goffman, 1992). For informantene kan en opptreden derfor utspille seg ved delingen av et bilde. Bildet blir deretter umiddelbart tilgjengelig for informantenes følgere. Videre vil de ”på forhånd fastlagte handlingsmønster som utfolder seg under en opptreden, og som også kan presenteres eller spilles ved andre anledninger, kalles personens ”rolle” eller ”rutine”” (Goffman, 1992, s. 22). Her gjelder informantenes Instagramprofil, hvor de over en periode har delt en rekke bilder som gir inntrykk av en stabil og fastlagt rolle. Med utgangspunkt i Goffmans (1992) teori vil informantenes følgere på Instagram utgjøre rollespillets publikum.

Når mennesker kommer i kontakt med en annen person, vil de i følge Goffmann (1992) forsøke å skaffe så mye informasjon som mulig om den andre personen. I studien vil dette si at følgerne ønsker opplysninger om informanten. Følgelig vil, særlig følgerne uten personlig kjennskap til informanten, bli tvunget til å bruke andre strategier for å få opplysninger om henne. Dette kan gjøres ved å ”(...) bygge på hva vedkommende sier om seg selv eller dokumenter han fremlegger med opplysninger om hvem og hva han er” (Goffman, 1992, s. 11). Hva angår studien vil det si at informantenes delte bilder, videoer og tekster på sosiale medier fungerer som dokumentasjon på hvem og hva de er. Det skal også legges til at flere av informantene selv var interesserte i opplysninger om andres Instagramprofiler, noe som fremkommer av informantenes utsagn. I noen tilfeller fortalte informantene om hvordan de hadde brukt tilsvarende strategi for å søke etter informasjon om Instagramprofiler.

Tilbake til hvordan informantene dokumenterer hvem og hva de er gjennom bildene på sosiale medier. Goffman (1992) skriver at en person både gir og avgir et spesifikt uttrykk i kontakt med andre mennesker. Kommunikasjon innebærer uttrykket personen gir, slik som bruk av verbale og tilsvarende symboler for å utelukkende formidle det man forbinder med tegnene (Goffman, 1992). Informanten kan også gjennom en rekke ubevisste, karakteristiske handlinger avgi et uttrykk

følgerne blir oppmerksomme på. Hvilket inntrykk informantene gir og avgir er av betydning ifølge Goffman (1992, s. 13). Dette på bakgrunn av at

uansett hvilke spesielle hensikter vedkommende har og hvorfor han har disse hensikter, vil det være i hans egen interesse å kontrollere de andres atferd, spesielt den måten de behandler han på. Dette kan han oppnå langt på vei ved å påvirke det syn de andre danner seg av situasjonen, og det kan han gjøre ved å uttrykke seg slik at de får det inntrykk som skal til for at de frivillig handler etter hans planer.

Med andre ord kan informantens bilder på Instagram være et uttrykk de avgir for å kontrollere andres atferd. Herunder følgernes handlinger og reaksjoner rettet mot informantene. Eksempelvis kan informantene enkelt fjerne negative kommentarer fra bildene, samt blokkere brukerne (Medietilsynet, 2013). I tillegg kan informantene skjule vonde perioder for andre mennesker ved å dele bilder hvor de tilsynelatende har det bra. Poenget trekkes opp igjen i presentasjonen av funn hvor enkelte informanter ga motstridende uttrykk for hva de gir og avgir.

## 4.5 Motiv for handling

Opprinnelig var Alfred Schutz (1899-1959) en østerriksk bankmann, men han benyttet store deler av sin fritid til filosofering (Aakvaag, 2012). Som jøde under 2. Verdenskrig flyktet Schutz til Amerika, hvor han fortsatte sitt arbeid som økonom og filosof. Allerede i studietiden ble Schutz interessert i arbeidene til Weber og Husserl, og hans eget arbeid ble i stor grad inspirert av disse tenkerne. I likhet med Husserls fenomenologiske filosofi om livsverden, forsøkte Schutz å beskrive menneskers førteoretiske og dagligdagse erfaringer av verden (Aakvaag, 2012). Samtidig videreførte og problematiserte han flere av Webers tanker og teorier. Eksempelvis hans teori om menneskelig handling og rasjonalitet. Det er Schutz' forståelse av menneskelig handling i livsverden som anvendes i forklaringen på hvorfor studiens informanter deler bilder i motivasjonen av seg selv og følgerne. Begrepsparet for å/fordi vil derfor være essensielt i analysen av idealtypen *Motivatoren*. I likhet med Goffman representerer Schutz aktørsiden i aktør/struktur-problematikken (Aakvaag, 2012). Schutz publiserte svært lite i sin karriere, til tross for at han skrev mange tekster. Derfor vil det korte utdraget fra Schutz' teori om motivasjon hovedsakelig være basert på

sekundærkilder. Hans teori om motiv var heller ikke bygd på noe empirisk studie, men er et resultat av hans filosofiske tenkning (Weigert, 1975).

Et av Schutz' viktigste bidrag til sosiologien omhandler hvordan menneskelig handling kan forstås (Weigert, 1975). I studiens transkripsjoner fremkom ulike motiver for informantenes bildepublisering. Motivet om å dele bilder for å motivere seg selv og sine følgere til en sunn livsstil var gjentakende. Et motiv kan ut fra Schutz (referert i Weigert, 1975, 84) forklares som hvilke fremtidige hendelser som utgjør meningen med handlingen, samt hvilke av de tidligere erfaringer som utgjør meningen med oppførselen. Schutz mente videre at menneskelig handling består av to distinksjoner. De omhandler et skarpt skille mellom hvilken mening og motiv som er kjent av aktøren, og den som er kjent av observatørene (Weigert, 1975). På en side handler mennesker etter et mål-orientert motiv (Wagner, 1970, s. 33). Handlingen er et middel for å nå et ønsket mål, som danner *for å*-motivet. Slik vil informantenes billeddeling være et steg på veien for å oppnå deres endelige mål. Under selve handlingen er det kun aktøren som har helhetlig kunnskap om *for å*-motivet (Weigert, 1975). På en annen side er mennesker opptatt av årsakene for deres handlinger. Handlingene er vanligvis et resultat av deres personlighet og tidligere erfaringer, det vil se deres *fordi*-motiv (Wagner, 1970, s. 26). Tidligere erfaringer er altså med på å styre hvilke handlinger som velges i fremtiden. I intervjuene fortalte informantene om konkrete episoder og opplevelser som utgjorde bakgrunnen for den nåværende treningen og billeddelingen. En blanding av fremtidsrettede mål og utvalgte erfaringer kunne slik sett fungere som motiv til delingen på sosiale medier. Som Schutz (referert i Wagner, 1970, s. 26) påpeker, er det derfor ikke nødvendigvis slik at verken informanten eller følgerne på samme tid er klar over det reelle motivet.

Aktøren kjenner sine *for å*-motiv under hele handlingen, men har kun mulighet til å begripe sine *fordi*-motiv i et retrospektivt perspektiv (Wagner, 1970, s. 26). Av denne grunn kan det ut fra Schutz' teori hevdes at informantene visste hva de ville oppnå med delingen, men kun hadde mulighet til å retrospektivt forstå hvorfor de valgte akkurat dette motivet. I intervjuene ble det ervervet informasjon om informantenes tidligere erfaringer og opplevelser som ifølge dem var bakgrunnen for delingen, altså deres *fordi*-motiver. Dersom tankegangen til Schutz følges, vil det si at informantene enten tidligere hadde reflektert over hvorfor de delte bildene, eller begynte refleksjonene under intervjuet. Motsatt har ikke observatørene kjennskap til aktørens *for å*-motiv under handlingen. De kan få kjennskap til motivene ved at aktørene avslører dem, eller ved at de estimerer aktørens *for å*-motiv (Weigert, 1975). Følgerne kan få informasjon om informantenes *for*

å-motiv i et innlegg på bloggen, tekst under et delt bilde på Instagram eller i biografien på Instagramprofilen. Om informantene derimot ikke gir følgerne innsyn i sine *for å*-motiv, kan følgerne tenke seg til et gitt motiv som ikke nødvendigvis samsvarer med informantens aktuelle motiv. Weigert (1975) forklarer at observatører, her informantenes følgere, til motsetning kan være klar over aktørens *fordi*-motiv under selve handlingen. *For å*-motivene er derfor subjektiv, mens *fordi*-motivene i hovedsak er objektive (Wagner, 1970, s. 26). Som det fremkommer av materialet er informantene vanligvis klare over sine *for å*-motiver, men problematiserer om deres følgere tolker deres motiver slik de selv ønsker det.

## 4.6 Anerkjennelse som grunnleggende behov

I avhandlingen anvendes Georg Hegel og Axel Honneth for å forklare hvorfor informantene deler bilder med grunnlag i et søk etter anerkjennelse. Noe som vil nærmere analyseres under idealtypen *Den anerkjennelsessøkende*. Først vil Hegels tenkning kort forklares som et utgangspunkt, deretter en påfølger en redegjørelse for Honneths anerkjennelsesteori. Immanuel Kant blir også nevnt da han er en teoretiker Hegel hentet inspirasjon fra, men som i denne sammenheng viser en motsetning til Hegels tenkning (Stølen, 2011).

Hegel (1770 – 1831) er ansett som en av våre store tenkere. Teorien hans ble utviklet i opplysningstidens Tyskland. Han besluttet seg til Idealisme, og mente derfor at enkeltmenneskets tanker om verden er virkelige (Hegel, 1991). Et vesentlig poeng er at religion var fremtredende i denne tidsepoken, og en del av hans filosofi baseres derfor på åndelige og religiøse tanker. I Hegels (1991) tenkning er det anerkjennelsesteorien som bemerkes hva gjelder studien. Som utgangspunkt er det å oppleve seg selv som et fritt og anerkjennelsesverdig menneske essensielt hos Hegel, noe som videre gjør oss prisgitte og utleverte. Det vil si at et fritt menneske som anser seg selv verdig, er åpent for andres respons. Hegel (1991) mente at mennesker bekrefter hverandre gjensidig. Partene står overfor hverandre med ulike syn på verden, som de begge mener er det gyldige utgangspunktet for å forstå verden og hverandre. Videre hevdet Hegel at selvforståelsen og selvfølelsen bare kan oppstå gjennom en annens forståelse og respons. Et selv kan ikke forstås uten anerkjennelse fra andre (Hegel, 1991). Det vil si at anerkjennelsen av et menneskets selv kommer på bakgrunn av en annens bevissthet. Problemet ved dette er at en annens respons ikke nødvendigvis kun er positiv, den kan også være negativ. Dette på bakgrunn av den andres forståelse av virkeligheten (Førde, 2003). Hva angår denne studien vil informantene kunne basere sin

selvforståelse ut ifra andres tilbakemeldinger. Selv om deres følgere har ulike livserfaringer og – situasjoner enn informantene. På den annen side mente Kant at mennesket aldri kan se seg selv slik andre gjør. Altså at ”jeg” aldri vil kunne se på meg slik ”du” ser på meg (referert i Stølen, 2011, s. 12). Videre mener Kant at vi ser verden gjennom fargede glass. Altså at vi er preget av våre erfaringer og vår oppfattelse, og derfor vil alle oppfatte virkeligheten ulikt. Det er slik Fichte, Kants’ elev, skriver: ”*Verden er Jegets verk*” (referert i Stølen, 2011, s. 12). Det er dermed noe både Hegel og Honneths tenkning bygger på (Stølen, 2011). Når det gjelder andres respons legger Hegel større vekt på det bekreftende aspektet ved anerkjennelsen enn hva Honneth gjør.

Utgangspunktet for Honneths sosiologi er aktørens vilje til å skape et godt samfunn, som vil si at alle aktører skal anses som likeverdige. For å skape et godt samfunn mener Honneth (2008) at alle aktører konstant streber etter gjensidig anerkjennelse. Anerkjennelsesteorien inndeles i tre områder: *det private*, *det rettslige* og *det solidariske området* (Honneth, 2008). Kjærlighet og rettigheter er selvsikre områder innenfor anerkjennelse. Honneth (2008) mener vi ikke kan ha et fullendt samfunn basert kun på kjærlighet og rettigheter. Det trengs solidaritet, kultur og et verdifelleskap (Stølen, 2011). Derav kommer det tredje *solidariske området*. Når det gjelder studien vil det private området være mest gjeldene. Informantene tiller anerkjennelse i nære relasjoner større betydning enn andre former for anerkjennelse.

Det normative gode samfunnet han vil oppnå, skapes gjennom anerkjennelse på alle tre følgende områder. I *det private området* er kjærlighet grunnleggende. Både mellom foreldre/barn, som et par og mellom venner. Han presiserer at det kan utvikles dårlig selvtillit hvis det er mangel på anerkjennelse i det private området. I *det rettslige området* bør hver enkelt anses som et menneske med rettigheter, og dermed som likeverdige. Mangel på rettslig anerkjennelse vil skape sosial ulikhet (Honneth, 2008). I *det solidariske området* handler det om å anerkjenne ulikheter. Et eksempel hva angår studiens tema er ulike kropper og treningsvaner. Her er det en motsetning til Bourdieu som mener at det alltid vil være ulike klasser i et samfunn, der noen har mer makt og status enn andre, uansett om alle anerkjennes likt (Aakvaag, 2012). Honneth hevder altså at vi burde respektere og anerkjenne ulikhetene på lik linje (Honneth, 2008).

## 4.7 Strukturasteori og reflektiv modernisering

Giddens er en av sosiologiens nyere teoretikere. Hans strukturasteori er laget som et forsøk på å løse aktør/strukturproblematikken (Aakvaag, 2012). Videre forklarer Aakvaag (2012) at Giddens verken er enig i et aktør- eller strukturperspektiv. Heller vil han ha elementer fra begge retningene inn i én teori. Giddens mener aktørene er frie og bevisst handlende, men erkjenner også at det eksisterer underliggende strukturer i samfunnet. Det er dette hans begrep om *strukturens dualitet* innebærer. Aktørene innehar en kunnskap om sin egen situasjon, og deres handlinger blir således kompetente (Aakvaag, 2012). De har også en handlingskapasitet som vil si at aktørene har ”en evne til å gripe inn i og påvirke situasjoner (...). Kyndighet og kapasitet gjør i sum aktørene kompetente” (Aakvaag, 2012, s. 131). Hva gjelder studiens informanter kan sies at de sammen laget et fenomen som de videre påvirker. Blant annet kan følgende faktorer påvirke deres sosiale situasjon: hvilke bilder de deler, hvilken mat de spiser og hvilke treningsformer de bedriver på bakgrunn av deres kunnskaper.

Giddens’ *handlingsbegrep* består av tre underbegreper. Disse er *refleksiv handlingsregulering*, *handlingsrasjonalisering* og *handlingsmotivasjoner* (Aakvaag, 2012). Begrepene forklarer ulike deler av aktørers handlinger. *Handlingsregulering* betyr at mennesket er bevisst hva det gjør, og at det bruker kunnskap for å handle slik det ønsker. *Handlingsrasjonalisering* innebærer begrunnelse med rasjonelle argumenter for hvorfor vi gjør som vi gjør (Aakvaag, 2012). Eksempelvis da samtlige informanter hadde svar på hvorfor de begynte å trene, enten argumentene var gode eller forsvarende. *Handlingsmotivasjoner* forklarer handlingene vi gjør for å nå et satt mål. Eksempelvis forklarer noen av informantene at de begynte med billedelingen for å bli økonomisk sponset til å bedrive bikinifitness. I tillegg til de bevisste formene for handling ligger det følelser og motiver i underbevisstheten vi ikke selv vet vi besitter. Disse følelsene og motivene kan bidra til at vi gjør som vi gjør uten at vi vet hvorfor (Aakvaag, 2012). Studiens informanter kan selv tro at de deler bilder fordi de ønsker å motivere andre, mens det egentlig er et eksponeringsbehov som muligens bunner i for lite oppmerksomhet i barndommen. Dette er inspirert av Freuds psykoanalyse (referert i Gulbrandsen, 2012, s. 104). Aakvaag (2012) stiller seg undrende til i hvor stor grad Giddens bevisstgjør maktens rolle, og at det er sosial ulikhet i samfunnet. Dette vil ses nærmere på under idealtypen *den eksponerende*.

På slutten av 1980- og utover 1990-tallet utviklet Giddens sitt prosjekt om *refleksiv modernisering* (Aakvaag, 2012). Aakvaags (2012) beskriver Giddens’ nye prosjekt som omtaler hvordan det



moderne samfunnets endres i høyere hastighet enn tidligere. Med dette menes at nye fenomener konstant dukker opp, slik billeddeling på sosiale medier kan eksemplifisere. I samme teori dannes begrepet *Utleiring*. *Utleiring* er et begrep som forklarer hvordan sosiale relasjoner ikke lenger er avgrenset hva angår tid og sted, men at det i moderne tid kan foregå på nye arenaer (Aakvaag, 2012). Når det gjelder studien kan dette forekomme på sosiale medier som Facebook og Instagram. Altså hvordan relasjoner skapes på tvers av både landegrenser og tidsforskjeller. Dette samsvarer med Facebooks beskrivelse av seg selv som bidragsyter til å lage en mer åpen verden som inneholder større mengde kommunikasjon (Facebook, 2015b). For å videre forklare begrepet deler Giddens det inn i to underkategorier; utleiring av *symbolske tegn* og av *ekspertsystemer* (Aakvaag, 2012).

De *symbolske tegnene* brukes istedenfor språket. Da behøver ikke aktørene ha samme språk, kultur og verdier for å kunne forstå menneskelige handlinger (Aakvaag, 2012). Hva angår studien vil billeddeling være et relevant eksempel for forståelse uten et muntlig språk. *Ekspertsystemer* kan være av teknisk art som smarttelefon, kamera, datamaskin, apper og andre dataprogram. Studiens informanter er avhengige av slike artefakter for å ta bilder, retusjere og dele dem slik at verden har tilgang. Gjennom *utleiring* kan kraften av tid og rom overvinnes (Aakvaag, 2012). Giddens hevder at vi av den grunn har større *institusjonell refleksivitet* nå enn vi hadde før. Samfunnet undersøkes og forskes på i større grad, noe som igjen fører til en konstant økning av kunnskap om fastsatte praksiser og ordninger. Samfunnets medier, slik som aviser, henger seg på den kunnskapen og bidrar til rask sirkulering av kunnskap. Av den grunn endres samfunnet raskere (Aakvaag, 2012).

Giddens blir i senere tid opptatt av kroppen. Fellestrekket for begrepene han skaper er *refleksivitet*. Samfunnet er ikke lenger bundet av tradisjoner. Mennesket handler på bakgrunn av sin refleksivitet. Giddens viderefører refleksiviteten til *det refleksive selvet* (Aakvaag, 2012). Her forklares hvordan mennesket er tvunget til å fortelle om sin identitet til resten av verden. Gjerne gjennom livsvalg, livsstil, dietter, trening og kroppslig utseende. Man må altså velge hvem man vil være, og deretter må bildet opprettholdes (Aakvaag, 2012). Kroppen brukes videre som en refleksiv kontroll (Aakvaag, 2012). Kontrollen kan bli en kontroll ute av kontroll, eksempelvis om mennesket rammes av en spiseforstyrrelse (Villa Sult, 2015a). Dette videreføres under delkapittelet som omhandler *kosthold*. Et grunnleggende poeng i Giddens' teori er at mennesket er bevisst sine handlinger og hvilke konsekvenser det skaper. Det er noe mennesket innehar som en praktisk kunnskap. Likevel vil man ikke alltid kunne forklare hva og hvorfor man handler slik (Fauske, 1998, s. 2). Giddens

avviser at selvet skapes gjennom andres reaksjoner, slik Hegel mente. Han hevder at selvidentiteten bygges ved personens opprettholdelse av et bestemt bilde av seg selv (referert i Fauske, 1998, s. 7).

## 4.8 Kroppen som et prosjekt

Professor i sosiologi ved University of Kent, Chris Shilling, forklarer hvordan vi fra 1980-tallet og utover har vært vitner til "the bodily turn" (Shilling, 2012). Skiftet medbragte seg et nytt syn på kroppen. Kroppen skulle vedlikeholdes og presenteres gjennom fysisk aktivitet, helseprogrammer, dietter og klesstiler. Kroppen ble objektivisert, og brukt til å vise identitet. Shilling henviser også til Sennett (referert i Shilling, 2012, s. 39) som skriver at blant annet kroppsfasjon og klesstil ikke lenger kun er et symbol for sosial status, men et uttrykk for personlighet.

Shilling (2012) viser til ulike faktorer i forbrukersamfunnet som kan bidra til frykt. Blant annet nevnes å eldes, døden og angsten om at mat kan inneholde farlige bakterier. Derfor har aktørene behov for kontroll. Hvilket vil omtales nærmere under idealtypen *Kontrolløren*. Turner (referert i Shilling, 2012, s. 40) hevder at mennesker i begynnelsen av rasjonaliseringen av kroppen var opptatte av å vise at de behersket en diett. Dette hadde et religiøst opphav, men som utover 1900-tallet skiftet til heller å omhandle næringsinnholdet i mat. Dette utgjorde en årsak til å kontrollere matinntaket. Uttrykket "kroppen som maskin" ble populært, og det ble etter hvert ny vitenskap som gjorde at man kunne kontrollere nye deler av kroppen. Blant annet stamcelleforskning, transplantasjon, hjelp til å bli gravid og plastisk kirurgi. Shilling (2012) skriver at særskilt mennesker i den vestlige verden anser kroppen som et *pågående prosjekt*. Kroppen gir mennesket mulighet til kontroll, og oppfattes som noe "eieren" kan endre og jobbe med. Videre uttrykker han at kroppen ikke lenger er noe fast og tatt for gitt, men et fenomen av alternativer og valg. Eksempler kan være å endre størrelse og form på kroppen etter rådende idealer. Det er Shillings perspektiv på *kroppen som et pågående prosjekt* som er mest relevant hva angår denne studien. Studiens informanter endrer kroppen gjennom trening og de endrer hvordan deres kropp oppfattes av verden gjennom å retusjere bildene de deler. Det fremkommer av informantenes egne utsagn.

Shilling (2012) skriver at kropp er et sentralt tema i både den offentlige og akademiske verden. Videre er kroppen en essensiell side ved menneskers identitet (Shilling, 2012). Kroppen er altså ikke kun kjøtt og bein, men besitter også en sosial, moralsk og intellektuell side (Tester referert i Shilling, 2012). Forholdet mellom kroppslig eksistens og samfunn er derfor viktig (Shilling, 2012).

Følgelig argumenterer Shilling (2012) for å tillegge den sosiale kroppen større betydning. Gjennom retningen sosialkonstruktivisme har slike sosiale perspektiver fått større innflytelse. Innenfor sosiologien råder det likevel ikke enighet om i hvilken grad kroppen er et sosialt produkt (Shilling, 2012). På sin side antyder Shilling (2012) at kroppen er plassert i en sosial kontekst, og hevder uenighetene grunner i at fenomenet ikke er nok utforsket.

## 4.9 Avsluttende kommentar

Kapitlet har benyttet teori for å belyse studiens problemstillinger. Samfunnet har beveget seg fra det tradisjonelle til det moderne, noe som har ført til at individet er blitt friere og identitetssøkende. For å belyse informantenes egne forståelser av billedelingen er avhandlingen situert innenfor det sosialkonstruktivistiske perspektivet. Det innebærer å se hvordan mennesket kontinuerlig er formet av egne opplevelser og de situasjonene de befinner seg i. Deretter ble det redegjort for avhandlingens hovedteoretikere Goffman, Schutz, Hegel og Honneth, Giddens og Shilling. Deres teorier blir anvendt i analysen av studiens funn som innebærer rollespill, motivasjon, anerkjennelse, eksponering og kontroll. Goffmans (1992) dramaturgiske metafor anvendes for å forklare informantens rollespill gjennom bruk av billeddeling. Schutz' teori om motiv for handling benyttes for å drøfte informantenes billeddeling som et resultat av deres for- og fordi-motiver (Wagner, 1970). Honneths (2008) anerkjennelsesteori anvendes for å diskutere billedelingen som et forsøk på å oppnå anerkjennelse, særlig innenfor det private området. Giddens' teori belyser hvordan billedelingen kan foregå på bakgrunn av et behov for å vise seg frem (Aakvaag, 2012). Det diskuteres om behovet baseres på aktørers frie handling eller samfunnsstrukturer. Shilling (2012) bidrar til å belyse hvordan kroppen behandles som et pågående prosjekt i det moderne samfunn. Informantenes uttrykte kontrollbehov ses i sammenheng med at kroppen ikke lengre er noe fast, men heller noe som kan formes. Før presentasjonen av studiens funn, vil det i neste kapittel redegjøres for valg av metode, hva metoden innebærer og hvordan den er anvendt og ivarettatt.



## 5 Metode

Kapittelet gir en innføring i valg og begrunnelse av avhandlingens metode. Påfølgende redegjøres anvendelsen av metoden i lys av studiens problemstillinger. Herunder deles forskernes erfaringer og refleksjoner rundt gjennomføringen av forskningsprosessen. Studien er gjennomført innenfor den humanistiske tradisjon, hvor ulike retningslinjer ble etterfulgt (Thurén, 2009). I Juni 2014 ble det søkt til Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk for godkjenning av studien (vedlegg 1). Videre forklares hvordan materialet ble håndtert og analysert i etterkant av innsamlingen. Avslutningsvis diskuteres styrker og svakheter ved metoden, samt ivaretagelsen av de forskningsetiske kravene.

### 5.1 Valg av metode

Med utgangspunkt i problemstillingene var det hensiktsmessig å anvende en kvalitativ metode. Hvilket grunner i studiens fokus på unge jenters egne fortellinger vedrørende billedelingen. Valget underbygges av hvordan kvalitativ forskning muliggjør informasjon om menneskers handlingsgrunnlag (Grimen, 2004). En kvantitativ metode kunne unektelig bidratt med tall og statistikk som omhandler et bredt utvalg av jenters billedeling. Snarere enn å tallfeste og forklare fenomenet fant vi det viktig å forstå bakgrunnen for unge jenters billedeling på sosiale medier. En kvalitativ tilnærming vil kunne oppnå en slik forståelse ved å undersøke andre aspekt enn en kvantitativ tilnærming (Tjora, 2013). En kvalitativ tilnærming fører til data i form av tekst heller enn tall, noe som tillater en meningsanalyse. Muligheten grunner i kvalitativ metodes tilgang til dypere innsikt i undersøkelsestemaet (Grønmo, 2004). Meningsanalysen blir nærmere forklart under innsamling av data.

Grimen (2004, s. 246). forklarer at ”kvalitativ forskning er godt egnet til å studere folks *levde erfaringer*, dvs. hvordan de erfarer og opplever ting, hva de tror, mener og tenker, eller hvordan de vurderer ting”. Vi finner tilsvarende forklaring hos Tjora (2013), men han tillegger innsikten i menneskers innerste tanker og følelser som en fordel med kvalitativ metode. Kvalitativ forskning kan anvendes for å undersøke hvordan informantenes deling kan ”(...) forstås rent kroppslig, subjektivt, oppfatningsbasert og følelsesmessig” (Tjora, 2013, s. 22). Det vil si at fokuset har vært på informantenes egne erfaringer, opplevelser og meningsdannelse, samt konsekvensene av deres meninger (Tjora, 2013). Kvalitativ metode gir altså informantene mulighet til utdype sine svar. Noe

som videre åpner for oppfølgingsspørsmål fra forskeren. Hvilket bidro til informasjon som uten påvirkning fra et teoretisk rammeverk. Av den grunn er materialet preget av induktiv informasjon, altså empiridrevet kunnskap.

### 5.1.1 Det kvalitative forskningsintervju

Ettersom studiens hensikt var å forstå fenomenet ut fra informantenes ståsted, ble det kvalitative forskningsintervjuet et naturlig valg. Observasjon kunne gi kunnskap om fenomenet uten påvirkning fra informantenes fortolkning (Tjora, 2013). Deres opplevelser av fenomenet ville dermed forsvunnet i forskernes tolkning av observasjonene. Et feltarbeid hvor informantene følges på trening, matlaging og i billedelings situasjonen kunne også vært nyttig for å belyse problemstillingene. Likevel er metoden best egnet dersom forskeren har mulighet til å innhente data over tid, da det tar tid å anskaffe seg en ny kulturell kompetanse (Johannessen, 2012). Derimot skriver Kvale & Brinkmann (2009, s. 21) at et kvalitativt forskningsintervju vil "(...) få frem betydningen av folks erfaringer og å avdekke deres opplevelse av verden, forut for vitenskapelige forklaringer (...)". For å mestre et slikt intervju påpeker de videre at forskningsintervjuet må utføres med utgangspunkt i dagliglivets samtaler. Slik informasjon fremkom ved at intervjuguiden (vedlegg 2) inneholdt en annen type spørsmål enn den ville gjort ved en kvantitativ tilnærming. Eksempelvis ba vi informantene fortelle om et nylig delt bilde. Det åpnet for rike beskrivelser om temaet.

Intervjuguiden er formet som et semistrukturert forskningsintervju, med inspirasjon fra et fenomenologisk perspektiv. Det vil si at vi gjennom intervjuguiden ønsket "å forstå sosiale fenomener ut fra aktørenes egne perspektiv og beskrive verden slik den oppleves av informantene, ut fra den forståelse at den virkelige virkeligheten er den mennesker oppfatter» (Kvale & Brinkmann, 2009, s. 45). En studie inspirert av fenomenologi innebærer å tolke og forstå menneskets egen handlingsforståelse, og tar utgangspunkt i at mennesket har en egen oppfattelse av virkeligheten (Grønmo, 2004). Et fenomenologisk utgangspunkt er riktig for studien nettopp på grunnlag av at virkeligheten oppfattes forskjellig. Forståelse er individuelt, og samme fenomen oppfattes varierende av ulike mennesker (Wormnæs, 1996). For å gripe de ulike forståelsene, kunne ikke intervjuguiden være åpen eller lukket. Noe som betyr at informantene ble veiledet inn på forhåndsbestemte temaer, uten at intervjuet verken var fastlåst eller formet som en løs samtale. Studiens intervjuguide hadde dermed konkrete temaer med forslag til spørsmål, men la samtidig

opp til oppfølgingsspørsmål som er i overensstemmelse med et semistrukturert intervju (Kvale & Brinkmann, 2009).

Intervjuguiden førsteutkast ble utformet etter temaene *åpningsspørsmål, kropp, trening, kosthold, sosiale medier og avslutningsspørsmål*. Tilbakemelding fra våre veiledere førte til tiltak og justeringer slik at intervjuguiden ble fenomenologisk inspirert. Den ferdigstilte intervjuguiden tilføyde temaene: *deres erfaring med å dele bilder av kropp/trening* og *deres erfaring med å observere andres deling av bilder*. Innholdet i de ulike temaene vil videre forklares.

*Åpningsspørsmål* inneholdt spørsmål om alder, bosted og arbeid. Det første hovedtemaet var *deres erfaring med å dele bilder av kropp/trening*. Her ble informantene spurt om deres eldre og nyere bilde på sosiale medier. Motivet var å undersøke hvordan informantene opplevde delingen på de to tidspunktene. En utfordring ble derimot at enkelte informanter hadde problemer med å huske et eldre bilde. De ble da veiledet til å fortelle om et de husket. Til tross for noen utfordringer endte alle intervjuene med informasjon om billedelingen på to ulike tidspunkt. Deretter ble de spurt om temaet *Kropp*. Spørsmålene omhandlet informantenes syn på kroppen, samt hvilke krav og forventninger samfunnet har til den. Temaet *Trening* bestod av spørsmål angående informantenes treningsform, -rutiner og -mål. Vanligvis begynte informantene å prate om mat allerede under temaet *trening*. Derfor opplevde vi som regel en naturlig overgang til temaet *Kosthold*. Der opplysninger ble innhentet om deres konkrete kosthold og hvilken påvirkning kostholdet har på deres kroppsilde. Opplysningene inneholdt også informasjon om deres kosthold i løpet av én uke, noe som ikke oppfølges i avhandlingen. For å besvare studiens problemstillinger var det mer vesentlig hvordan kostholdet påvirkes av trening og billedeling, samt kostholdets videre innvirkning på informantenes kroppsilde. *Sosiale medier* omfattet spørsmål om deres tanker rundt og bruk av sosiale medier. Innblikk i informantenes tanker om andres billedeling ble innhentet under det siste hovedtemaet *deres erfaring med å observere andres deling av bilder*. Informantene fortalte hvilke Instagramprofiler de fulgte, og hvorvidt slike bilder innvirket på dem og andre ungdommer. Til slutt ble det stilt et *Avslutningsspørsmål*, hvor det ble avklart om informantene hadde noe relevant de ville tilføye.

For å belyse bruken av kvalitativt forskningsintervju, vil vi trekke frem noen selverfarte styrker og svakheter ved intervjusituasjonen. Innledningsvis i den semistrukturerte intervjuguiden stilte vi spørsmålet ”Hva var motivasjonen til å ta dette bildet?”. Ved noen tilfeller nevner informanten motivasjon før forskeren. I andre tilfeller bruker informanten synonyme ord som ”forbilde” og

”inspirasjon”. Forskerne bruker imidlertid ordet ”motivasjon” jevnt gjennom hele intervjuet. I kodingen reflekterte vi hvorvidt ordbruken hadde påvirkning til informantenes fokus på motivasjon som faktor. Samtalen i et intervju henviser derimot til en gjensidig utveksling av synspunkter mellom to eller flere parter (Kvale & Brinkmann, 2009). Kunnskap som erverves gjennom et forskningsintervju konstrueres derfor i samspill eller interaksjon mellom informantene og forskerne (Kvale & Brinkmann, 2009; Nilssen, 2012). Hvilket begrunner opplevelsen av at informantene også veiledet oss inn på temaer som ikke var forutsett. I noen intervjuer dukket det sporadisk opp temaer som spiseforstyrrelser og mobbing. I andre intervjuer fikk vi mindre informasjon enn vi på forhånd hadde forventet.

### 5.1.2 Utvelgelse av informanter

Utvelgelsen av informanter fant sted på Instagram ved omfattende kriterieutvalg. En rekke momenter overrasket oss. Det viste seg å være et vidt aldersspenn i personer som bedrev billeddeling med en hovedvekt av kvinner i tyveårene. Dessuten var det vanskelig å finne jenter under 20 år som passet studiens kriterier. Da vi muligens brukte ulike hashtagger eller at jentene ikke hadde offentlig profil.

Muligheten til å gjøre en omfattende analyse var avgjørende for utvalgets størrelse. Et av de viktigste kriteriene er i følge Thagaard (2013) at utvalgsstørrelsen er egnet til å utforske problemstillingen. For å sikre at informantene var aktive i billedelingen, var det hensiktsmessig med et kriterieutvalg (Tjora, 2013). Tjora (2013, s. 35) skriver at man i et kriterieutvalg velger informanter ut fra visse forhåndsbestemte krav, noe som er med på å ”optimalisere deltakernes bidrag til å kunne svare på problemstillingen (...)”. Derfor ville det ikke vært hensiktsmessig å intervju ungdom generelt. Av denne grunn må det diskuteres om resultatet kan gjelde ungdommer for øvrig. Altså om studiens funn er generaliserbare. Studiens funn kan ikke generaliseres, da utvalget består av 9 informanter. Det er imidlertid uenighet i hvor stor grad kvalitativ forskning er generaliserbar, og det hevdes at slik forskning heller bør snakke om overførbarhet (Tjora, 2013). Fokuset har imidlertid ikke vært å generalisere, men heller å avdekke hvordan jenter som deler slike bilder selv forstår fenomenet. Vi har valgt å følge en metode som kan gi en konseptuell generaliserbarhet (Tjora, 2013). Altså at vi fremstiller funnene med typologier og begrep som ikke kun er knyttet til det spesifikke fenomenet som undersøkes, men også til anerkjente teoretikere. Derfor kan resultatene likevel ha en grad av overførbarhet. Samtidig studiens funn støttes av teori



og tidligere forskning. Slik oppnås både en større generaliserbarhet og gyldighet. Tatt i betraktning trengs det mye erfaring for å generalisere funn i en kvalitativ studie (Tjora, 2013). Dette er noe vi ikke har oppnådd enda. Vi har på den annen side gode diskusjonspartnere både i veiledergruppen, hverandre, studiens veilederne og de andre ansatte på Høgskolen i Telemark, noe som er ”(...) et av de beste hjelpemidler for gode kvalitative analyser” (Tjora, 2013).

Slik tidligere nevnt ble informantene valgt ut fra kriterier. Følgende kriterier ble satt: kjønn, alder, bosted, offentlig Instagramprofil, aktivitet innen uorganisert trening, en synlig interesse for kropp og trening og hyppig bildedeling. Utgangspunktet var at informanten måtte være jenter i alderen 16-22 år. Jenter med bakgrunn og tilnærming i styrketrening, løping, organisert aktivitet, instruktørarbeid, fitnessutøvelse og treningsblogging med Instagramprofil var ønskelig. Variasjonen bidro til å belyse ulike erfaringer og forståelser innenfor fenomenet. For å bevare anonymiteten og høyne studiens overførbarhet ble informantenes bosted et viktig kriterium. Studiens informanter kommer derfor fra ulike geografiske områder i Norge, både fra Sør-Norge, Midt-Norge og Nord-Norge. Likevel ble reisemålene begrenset av tids- og kostnadsbegrensninger.

Når det gjelder Instagram som arena for utvelgelse ble det utført søk på ulike hashtagger (#). For å begrense søkene til å omhandle norske statsborgere ble det nødvendig å bruke hashtagger som inneholdt norske ord. Det førte sannsynligvis til at vi mistet en spennende gruppe som hashtagger bildene sine på andre språk. Likevel fant vi en rekke aktuelle profiler på Instagram ved å søke på eksempelvis #shapeupnorge, #sterkejenter, #jentersomvil og #treningsforum. I gjennomgangen av informantenes Instagramprofiler fant vi imidlertid også bruk av internasjonale hashtagger, eksempelvis #getfitordietrying og #todayworkout. Alle de aktuelle informantene hadde åpen profil på Instagram, samt tilgjengelig kontaktinformasjon enten til Facebook eller Mail. De åpne profilene ga oss tilgang til å se hyppigheten av bildepubliseringen, hvilke hashtagger de brukte og hvordan de beskrev treningsbildene sine. Slik tilegnet vi oss vesentlig informasjon i utvelgelsen av informanter. Særsilt hos én aktuell informant fantes informasjon i bildeteksten som forklarte at hun i en lang periode var plaget av psykiske lidelser. Da kropp og trening for enkelte kan være sensitive tema, ble det tatt en avgjørelse om å ikke inkludere henne i studien. Vanligvis ble vi først oppmerksomme på den aktuelle informantens Instagramprofil. Dersom informanten drev en blogg, inneholdt biografien en link til nettstedet. Deres blogg kunne ses som en videreføring og utdyping av Instagramprofilen da blogg tillater en større mengde tekst. Ved flere anledninger ble aktuelle informanter tipset fra bekjente. Alle tips ble fulgt opp, men ikke alle var aktuelle informanter med henhold til

kriterieutvalget. For øvrig opplevde vi et svært aktuelt tips, men ungdommen avsto på grunn av en hektisk hverdag.

Vi kontaktet jentene såfremt profilene eller bloggene oppfylte de overnevnte kriteriene. Informantene ble kontaktet på Facebook eller e-post. Fortrinnsvis på Facebook da ungdom vanligvis er tilgjengelig der døgnet rundt (Medietilsynet, 2014). I tillegg var det en enkel måte å kommunisere med informantene på, hvor de raskt kunne gi oss tilbakemelding på forespørselen. På bakgrunn av avhandlingens sensitive tema ble alle informantene tilsendt et informasjonsbrev enten rett etter de takket ja til å delta, eller i perioden hvor de vurderte om de skulle delta eller ikke (vedlegg 3). Stort sett var responsen positiv, og flere informanter uttrykte glede over vår interesse for deres Instagramprofil og/eller blogg. Det var imidlertid en krevende prosess å finne tid og sted som passet for de informantene som takket ja. Likevel var antakelig det største problemet at mange aktuelle informanter aldri responderte. Mulige årsaker kan være at kandidatene ikke har sett meldingen, at noen ikke hadde lyst til å avslå tilbudet eller at noen ikke hadde tid til å svare oss. Det var imidlertid også tilfeller hvor aktuelle informanter valgte å lukke Instagramprofilen sin for offentligheten etter å ha avslått deltakelse. I tillegg var det to informanter som ikke møtte til avtalt intervju.

### 5.1.3 Datainnsamling

Intervjuene varte i alt fra 50 minutter til 2 timer. Vi hadde på forhånd formeningene om at informantene var utadvendte på bakgrunn av deres utleverende bildepublisering. På tross av våre formeningene opplevde vi at noen av informantene var sjenerte og tilbaketrukkne. Problemstillingene belyser et personlig og sensitivt tema, og det var derfor betydningsfullt med nærhet til informantene. Resultatet av nærheten til informanten kan ses i flere av intervjuene. Som eksempel uttrykte en informant verbalt en mening, men ga samtidig motstridende kroppslige uttrykk. Slik ble viktig informasjon synliggjort i intervjusituasjonen (Neumann & Neumann, 2012). Ved å erkjenne kroppslige uttrykk ble det en helhetlig forståelse i innsamlingen av data. Det vil si at intervjusituasjonen ga tilgang til et rikt spekter av data på samme tid (Grimen, 2004). Etersom vi var to forskere var tilnærmingene ulike i slik situasjon. En tilnærming var å forsikre hvorvidt informanten ønsket å prate om temaet. En annen tilnærming var å tolke informantens kroppslige signaler underveis i intervjuet. Eksempler på kroppslige signaler kan være sittestilling, blanke øyne, nervøs stemme, prate mye og fort, blikk-kontakt og fikling med egne medbrakte ting. Forskeren

tolker de kroppslige signalene, og feiltolkning kan derfor forekomme (Neumann & Neumann, 2012). Hva angår denne studien har ingen av informantene gitt uttrykk for en slik feiltolkning, verken under eller i etterkant av intervjuene.

I intervjusituasjonen ble det anvendt lydopptak fremfor notater for å sikre at all informasjon ble fanget opp. I følge Tjora (2013) anses det som en hovedregel i kvalitative intervju. Vi medbrakte blokk og penn i tilfelle behovet oppstod, men vi fikk ikke bruk for dette. Lydopptaket gjorde det mulig å konsentrere seg om kommunikasjonen i intervjusituasjonen i stedet for å være opptatt av å oppfatte og notere (Tjora, 2013). Slik ble studiens datamateriale fyldigere (Thagaard, 2013). På forhånd ble informantene opplyst om bruken av lydopptak jf. Lov om behandling av personopplysninger § 8 (Personopplysningsloven, 2000). Videre ble de gjort kjent med at lydopptakene først skulle omgjøres til skriftlig tekst gjennom transkripsjon. Det innebar at sensitiv informasjon og lydopptakene ble lagret i en passordbeskyttet mappe på en passordbeskyttet datamaskin, slik at filene ble gjort så utilgjengelige for utenforstående som mulig (Thagaard, 2013). Dataene vil slettes ved endt avhandlingsarbeid jf. Lov om behandling av personopplysninger § 28 (Personopplysningsloven, 2000). Etersom informantene fikk god informasjon om bruk av lydopptak både før og under intervjuet, virket ikke svarene deres til å bli heftet.

I etterkant av hvert intervju noterte vi våre refleksjonene, slik Thagaard (2013) mener er nødvendig i en analytisk sammenheng. Her nedskrev vi blant annet våre følelser omkring intervjuet, kjemien med informanten og hva som opplevdes bra eller dårlig under intervjusituasjonen. I tillegg ble informantenes Instagramprofiler og blogger sjekket for å deres bildebehandling i dagene etter intervjuet. Omtrent samtlige informanter hadde på et vis lagt ut et innlegg som inneholdt refleksjoner rundt temaet, og noen sperret også profilen for offentligheten. Slike innlegg ble notert ned i forbindelse med analyseringen, men blir ikke direkte anvendt. Før vi gjennomførte et nytt intervju transkriberte vi det foregående intervjuet så langt det lot seg gjøre. Alle transkripsjoner ble også lagret i samme passordbeskyttet mappe som nevnt ovenfor. Vi opplevde fordeler og ulemper ved transkripsjonen som vil forklares i neste avsnitt, før studiens validitet og reliabilitet blir drøftet.

I følge Kvale & Brinkmann (2009) finnes ulemper ved å være to som transkriberer hvert sitt materiell. Derfor var det et hovedpoeng å være enige om hvilken transkripsjonsmetode som skulle anvendes. Det ble brukt lydopptak av samme kvalitet, og begge transkriberte så ordrett som mulig.

Ordlyder ble ikke inkludert i transkripsjonen. Fordelen med å transkribere intervjuene man selv har utført, er at man lett kan huske stemningen under hvert intervju. I tillegg viser Thagaard (2013) hvilke andre fordeler som finnes ved å selv transkribere materialet. Blant annet ble analyseprosessen igangsatt allerede her, da informantenes svar ble lyttet til opptil flere ganger og deretter transkribert. Vi gjorde oss derfor opp tanker og ideer på et tidlig tidspunkt som ble betydningsfulle i analysen. Transkripsjonen gir videre en god kjennskap til materialet (Thagaard, 2013). Vi var også nøye med tegnsettingen da en setning kan bli veldig forskjellig ut ifra hvor kommaer og punktumer er plassert, og slik kan gi ulik mening (Kvale & Brinkmann, 2009). Stemningsbeskrivelsene ble notert som erstatning for at kroppsspråket kan forsvinne i oversettelsen fra lyd til skrift (Kvale & Brinkmann, 2009). Kroppsspråk var viktig for studien da vi var opptatte av informantenes egne erfaringer og forståelser av billedelingen. Av den grunn ble både stemningsbeskrivelsene samt refleksjonsnotatene fra hvert intervju betydningsfulle i analysen, slik både Kvale & Brinkmann (2009) og Thagaard (2013) poengterer. Til sammen dannet dette grunnlaget for meningsanalysen. En meningsanalyse er ikke basert på språklig analyse eller den sosiale samhandlingen under intervjuet, og har derfor ikke behov for særskilt spesifiserte pauser og andre kodinger (Kvale & Brinkmann, 2009). Slik Tjora (2013) påpeker kan man aldri være helt sikker på hvor mye informasjon man behøver å transkribere før man har startet analysen. Av den grunn var vi bevisste på å transkribere mer detaljert enn vi trodde det var behov for.

Som tidligere nevnt ble intervjuene transkribert fortløpende etter hvert avsluttede intervju. Da var både informantenes kroppsspråk og utsagn friskt i minne, noe som gjorde at transkriberingen gikk raskere. Ettersom alle intervjuene ble holdt på gruppe- og møterom var det lite forstyrrende støy på lydopptakene. Til tross for det, foregikk ikke transkriberingen uproblematisk. I tillegg til lydopptakerens feilplassering med tanke på informantenes sittestilling, pratet enkelte informantene lavt. Derfor kunne det være vanskelig å forstå informantenes utsagn. I tillegg var enkelte informanter mer nervøse eller rastløse enn andre. Noen lo og pratet omhverandre, slik at ordene ble utydelige. Andre fiklet med medbrakte ting som lagde støy. Eksempelvis åpnet og lukket en informant snusboksen jevnt gjennom intervjuet, mens en annen informant til stadighet tok vannflasken opp og ned. Lydene fra snusboksen og vannflasken var krasse og overdøvet enkelte ganger hva informanten sa. Det var også tilfeller hvor informantene brukte ord som er særskilte for deres dialekt. Som regel gikk det fint å forstå hva de mente som følge av setningen, men ved noen få tilfeller har vi ikke klart å transkribere det aktuelle ordet. Transkribering er en tidkrevende jobb, men likevel ser vi det helt nødvendig for en god analyse. Intervjuperioden var preget av jevnlig kontakt forskerne imellom. Etter endt transkribering reflekterte vi over materialet i

samarbeid, og begge forskerne var ivrige etter å dele studiens funn og tanker om både intervjusituasjonene og informasjonen som var fremkommet. Samsvarende data viste seg dermed raskt.

Det oppstod også noen problemer fra vår side. Noen av intervjuene kunne tydelig vært bedre forberedt. I tillegg har det ved flere anledninger inntruffet tekniske problemer hva angår lydopptak. Tidlig i studien anvendte vi kun Macbooken som lydopptaker, noe som hadde blitt testet flere ganger på forhånd. Da programmet på Macbooken sluttet å fungere, mistet vi derfor de aktuelle lydfilene. Etter det første lydopptaket forsvant, brukte denne forskeren en ekstern lydopptaker som forsikring. Ved nærmere ettertanke burde den andre forskeren også ha benyttet to lydopptakere, ettersom hun kort tid etter mistet sitt intervju på lik måte. Deretter anvendte hun i de resterende intervjuene iPhonen som ekstra lydopptaker. Da den ene forskeren hadde reist langt for det mistede intervjuet, var det ikke muligheter for å gjøre det om igjen. Den andre forskeren fikk avtalt et nytt intervju med den aktuelle informanten, og det ble gjort et tilnærmet likt intervju kort tid etter. Utvalget endte i ti intervjuer, hvorav ni intervju ble anvendt på grunn av den tekniske feilen. Følgelig ble det diskutert hvorvidt problemstillingene ble tilstrekkelig besvart, eller om det var nødvendig å likevel utføre det siste intervjuet på nytt. I samråd med veileder ble det avgjort at det innsamlede materialet var dekkende til å belyse problemstillingene, og at flere intervjuer mest sannsynlig ikke ville tilføre ny kunnskap (Thagaard, 2013)

## 5.2 Analyse

Da innsamlingen av data og de påfølgende transkripsjonene var gjennomført, gikk vi raskt i gang med analysen av materialet. I det følgende vil det redegjøres for trinnene i analysen. Litteratursøket inkluderer ettersom relevant litteratur har vært avgjørende. Deretter vil det vises på hvilken måte kodingen er inspirert av Grounded Theory. I analysen fantes tendenser som knyttes opp til fem idealtyper. Videre forklares bakgrunnen for bruk av idealtyper, før kodingen enkelt illustreres i en tabell. Avhandlingens reliabilitet og validitet vil så bli diskutert. Avslutningsvis trekkes fordelene og ulempene ved metoden frem, før det redegjøres for de etiske implikasjonene ved studien.

## 5.2.1 Internettets rolle i analysen

Internett ble flittig brukt i arbeidet med avhandlingen. Tjora (2013) forklarer tre ulike former for bruk av internett i forskning. Internett som verktøy, som sted og som væremåte. De to førstnevnte formene er brukt i avhandlingen. *Internett som verktøy* innebærer internettsøk om relevant forskning og kunnskap. Det er essensielt da internett i vår tid har blitt en viktig del av hverdagen, samt at informasjonen gjøres lettere tilgjengelig (Tjora, 2013). Forskning.no eksemplifiserer et nettsted der man kan finne forskning på internett. Kristiansen (2014) skriver at forskning.no har et ønske om bredde i sine forskningsartikler, og videre hvordan det oppnås gjennom å publisere korte og ferske forskningsartikler. Det ovenstående nettstedet viser hvordan vi raskt hentet etablert kunnskap om det spesifikke feltet samtidig som vi fikk oversikt over ny forskning. Som det beskrives i neste delkapittel, utgjorde internett en betydelig andel av litteratursøket. *Internett som sted* viser til at man selv forsker på nettsamfunn (Tjora, 2013). I avhandlingen ble sosiale medier, som Instagram og blogg, aktivt brukt i forskningsarenaer. Studien av Instagram og blogger ga mulighet til å analysere hvordan informantene ville presentere seg selv. Dette ga innblikk i hvilke karakteristikk informantene ønsket å fremstå med (Fagerfjord, 2006)

## 5.2.2 Et litteratursøk som utgangspunkt

Etttersom studien tar utgangspunkt i materialet heller enn teori, forsøkte vi å møte studiens data med et åpent sinn. Det innebar blant annet at vi på forhånd ikke hadde valgt ut hvilke teorier og forskning som skulle anvendes. På denne måten ble ikke materialet basert eller knyttet til eksisterende teorier før funnene var klargjorte. Likevel anses det fruktbart med forhåndskunnskap på fagfeltet (Dalland, 2007). Litteratursøk innebar at aktuell litteratur ble utforsket på ulike tidspunkt i avhandlingsarbeidet, for å se hva som allerede var skrevet vedrørende temaet. Denne litteraturen kunne brukes som et teoretisk eller reflekterende grunnlag for videre arbeid (Dalland, 2007). Vi mener litteratursøk er essensielt for refleksjon og drøfting over egne tanker både før og etter datainnsamlingen. Ved å studere tidligere undersøkelser ble det mulig å innhente metodeopplysninger, samt å sammenligne studiens resultater med foregående forskning (Dalland, 2007). Grimen (2004) skriver at forskere vanligvis baserer sitt arbeid på andres forskning. Videre poengteres at resultatet fra forskning kan bli bidragsytende til andres arbeid ved senere anledninger (Grimen, 2004). En skal altså stå på skuldrene til andre, og samtidig la andre stå på sine skuldre. I dette tilfellet opplevde vi imidlertid at mye av de siste årenes forskning på kropp og trening var rettet mot problematikken om overvekt. Til tross for det viser tall innhentet av Statistisk Sentralbyrå at hver 10. jente i Oslo oppfattet seg selv som undervektig (Kjelvik, 2013). Videre understreker

Kjelvik (2013) at undervekt verken tallfestes eller debatteres nok i dagens samfunn. Det skulle vise seg å stemme med studiens litteratursøk.

Det første litteratursøket ble gjennomført under arbeidet med masteravhandlingsskissen våren 2014. Mye av litteraturen ble funnet i form av artikler på internett der kunnskap formidles raskt (Rienecker, Jørgensen, Hedelund, Hegelund & Kock, 2012). Mye av innholdet i artiklene viste seg å være basert på synsing og private meninger, og var dermed lite sikre kilder. Artiklene var likevel til hjelp da vi skulle argumentere for temaets aktualitet, samt som bidragsyttere til utviklingen av intervjuguiden. Litteratursøket ble det en krevende prosess, da tre felt skulle kobles sammen i studien. Samtidig er verken kropps- eller treningsfokus noe nytt (Shilling, 2012). Det ble likevel ikke funnet forskning som direkte sammenkoblede feltene. Vi ble derfor tvunget til gjennomføre separate søk. Vanligvis omhandlet søket koblingene mellom to av de respektive feltene. Senere ble litteraturen koblet opp mot det tredje feltet. Til sammen utgjør de tre feltene et stort undersøkelsesområde, og behøvde derfor avgrensning. Valg av eksempelvis databaser og søkeord ble derfor essensielt for å finne den relevante forskningen.

I første omgang ble litteratursøket utført på egenhånd og ved bruk av norske søkeord. I begynnelsen fant vi dokumenter, kronikker og nyhetsartikler gjennom søkemotoren Google. På daværende tidspunkt hadde vi enda ikke formulert en problemstilling, og søkene ble derfor omfattende. Søkeordene var generelle og varierte, henholdsvis: *jenters bruk av Instagram*, *jenter og sosiale medier* og *unge jenter og trening*. Søkene ble hovedsakelig gjort for å få innsikt i hva som fantes av informasjon om fenomenet og de ulike fagfeltene. Samtidig ga det inspirasjon til mulige problemstillinger. Rienecker & Jørgensen m.fl. (2012) omtaler slik litteratursøk for bevisst tilfeldig søking. Ofte pekte funnene fra den bevisste tilfeldige søkingen til andre kilder som kunne være relevante for studien. Blant annet henviste litteraturen til forskning, dokumenter og aktuelle personer innenfor fagfeltet. Et slikt litteratursøk kalles for kjedesøking, hvor en tekst leder til annen tekst som inneholder egnet litteratur (Rienecker & Jørgensen m.fl., 2012). De mest relevante funnene var gjerne oversiktslitteratur, som bidro til god nok forståelse og innsikt for et dypdykk i primærlitteraturen (Rienecker & Jørgensen m.fl., 2012).

Ulike nyhetsartikler ble også en viktig del av litteratursøket. Billeddeling er for tiden en attraktivt handling, og tilhørende nyhetsartikler publiseres stadig. Ved flere anledninger ble vi, og andre med

kjennskap til avhandlingen, oppmerksomme på artikler som omhandlet temaet. Som regel var dette kronikker eller eksperterens råd og meninger, men enkelte avisartikler refererte også til relevant forskning. Vi vil i det følgende vise til to ulike eksempler på forskning vi fant i litteratursøket. Blant annet kom vi tidlig i søkeprosessen over en artikkel som redegjorde for nylig publisert forskning på såkalte "selfies" i USA. En selfie er et bilde man tar av seg selv, gjerne i speilet eller med frontkamera (Kvam, 2014). Studien viste at jo flere selfier et menneske eksponerer seg for, jo mer negativt sammenligner mennesket seg med de som publiserer selfiene (Kvam, 2014). Også studiens informanter delte hyppig slike bilder. Derfor ble det antatt at forskningen ville gi en pekepinn på forståelsen til den publiserende. Imidlertid var den amerikanske forskningen mer rettet mot bilder som var av personens ansikt heller enn hele kroppen, og tok lite for seg hvordan de som publiserte mange selfier følte seg. Da vi også ønsket informasjon om hvordan andres bilder påvirket informantene, kunne den amerikanske forskningen til en viss grad anvendes.

Senere i avhandlingsarbeidet ble vi oppmerksomme på den amerikanske studien utført av Fox & Rooney (2014) som hevder at jo flere selfier menn publiserer, jo flere psykopatiske trekk har de. Forskerne heviste til oppfølgingsstudier der tilsvarende trekk også kunne ses hos kvinner. Det kan videre argumenteres for at kvinner er minst like selv-objektiverende som menn (Fox & Rooney, 2014). Det vil si at de ser sin egenverdi ut fra sitt utseende, ikke sine egenskaper. Som Fox & Rooney (2014) antyder kan selfier føre til høyere grad av selv-objektivering, noe som kan føre personen inn i en destruktiv sirkel. Personen får tilbakemeldinger på utseende sitt ved å dele selfier, noe som videre fører til at man poster enda flere selfier for å få tilbakemelding på sitt utseende (Fox & Rooney, 2014). Slik kan publiseringen av selfier føre til en negativ utvikling for personer som dømmer egenverdien sin ut fra sitt utseende. Hos flere av idealtypene ser vi hvor viktig informantenes kroppslige utseende er for billedelingen. Den amerikanske forskningen undersøker ikke bilder av kroppen, men kan likevel være et bakteppe for å forstå hvorfor informantene eksempelvis behøver anerkjennelse i form av tilbakemeldinger på kroppen.

Senere litteratursøk ble gjort med hjelp av både bibliotekar ved Høgskolen i Telemark og studiens veiledere. De ble en viktig ressurs for litteratursøket ettersom de har bredere erfaring fra henholdsvis bruk av søkeord og fagfelt, enn det vi har. I takt med analysens fremdrift og hjelp til litteratursøk, ble søkene etter hvert mer spesifikke og avgrensede. Det ble klart for oss at valg av søkeord var essensielt. Rienecker & Jørgensen m.fl. (2012) forklarer at gode søkeord og synonymer kan være innsnevrede faglige termer. For å forklare de fem idealtypene ble det nødvendig med en



mer systematisk søking, som omhandlet søking etter spesifikt tema (Rienecker & Jørgensen m.fl., 2012). Dette ble hovedsakelig gjort ved bruk av bibliografiske databaser, mens enkelte av idealtypene ble knyttet til tidligere pensumlitteratur. Blant annet ble det tidlig klart for oss at både Goffman og Honneth var aktuelle i analysen. I søket etter relevant litteratur ble vi tvunget til å finne søkeord, både norske og engelske, som dekket de aktuelle idealtypene. Den systematiske søkingen ble foretatt i søkemotoren Oria, hvor bibliotekaren gjorde oss oppmerksomme på at vi hadde tilgang til et mye større materiale enn vi ante. Ved å krysse ut at vi ville vise flere treff, fikk vi inkludert materiale som vi opprinnelig ikke hadde tilgang til. Noen av de anvendte søkeordene i det systematiske søket var eksempelvis *social media*, *girls*, *youth*, *Instagram*, *body image*, *training* og *selfies*, enten alene eller i kombinasjon med hverandre. Med litteratur innhentet gjennom systematisk søking, ble vi oppmerksomme på kildelistene innhold av aktuell litteratur for avhandlingen. På denne måten anvendte vi kjedesøking enda en gang.

### 5.2.3 Åpen koding – inspirert av Grounded Theory

På bakgrunn av studiens ønske om å møte dataene med et åpent sinn, ble materialet kodet uten påvirkning fra etablerte teorier. Slik tidligere påpekt ble det utviklet "(...) nye teoretiske ideer som har basis i datamaterialet" (Nilssen, 2012, s. 79) fremfor å utprøve eksisterende teorier. Kodingen er inspirert av Grounded Theory, men retningslinjene har ikke blitt detaljert fulgt for en slik koding. Grounded Theory er en metode for å analysere kvalitative data (Charmaz, 2006). Prinsippet er at man skal la dataene lede veien. Altså skal dataene bestemme hvilken teori man skal anvende i analysen. Det er også et poeng å analysere helt fra studiens start, til dataene er ferdig fremstilt (Charmaz, 2006). Det var først i kategoriseringsfasen at teorien kom mer i forgrunnen. Med utgangspunkt i problemstillingene benyttes ulike teorier for å finne mening i de essensielle funnene. Hvert intervju ble gjennomgått, hvor de gjentakende ordene ble markert. Det ble så sett etter bruk av samme eller synonyme uttrykk i intervjuene, deretter ble de gjentakende ordene nedskrevet for å se om det fantes en sammenheng. De forskjellige ordene dannet ulike kategorier. Neste steg var å finne passende teorier. Vi leste i pensum, på internett og spurte veilederne etter tips. Videre, ut ifra kategoriene og passende teorier, ble det bestemt hvilke kategorier som skulle knyttes til samme idealtipe. Under neste delkapittel blir dette vist i en *kodetabell*.

## 5.2.4 Max Webers konsept om idealtyper

I kodingen av materialet var det enkelte ord og meninger som var gjengangere i samtlige intervju. For eksempel ble ordet *motivasjon* brukt av alle informantene. I andre tilfeller fremkom viktige funn i enkelte av intervjuene, som ikke var tilstede i de resterende intervjuene. Det var likevel viktige funn. Likheter var derimot betydningsfulle på tvers av intervjuene. Noen informanter hadde mye til felles, mens andre informanter kunne ha få, men fundamentale likheter. Således ble kodingen en spennende prosess, hvor det ble klarhet i ulike essensielle forståelser for billedelingen. Med det for øye ble det valgt å fremstille materialet ved bruk av Webers forståelse av idealtyper. På denne måten vil ingen av avhandlingens fem idealtyper være basert på kun én informant. En informant er heller ikke kun innenfor en av idealtypene. Informantene er vanligvis en blanding av flere idealtyper og som regel er de blitt sitert innenfor alle idealtypene. Noen informanter er likevel brukt mer innenfor én idealtipe enn de resterende. Bruk av idealtyper tilsier derfor at det er fremhevet enkelte trekk og erfaringer hos informanten, på bekostning av andre trekk i hennes virkelighet (Grimen, 2004). Blant annet er det ingen av informantene som er rene rollespillere eller anerkjennelsessøkere, men de fleste har ord, uttrykk og meninger i intervjuene som passer til de respektive idealtypene. Selv om idealtypene ikke direkte samsvarer med virkeligheten, kan de være essensielle i forskningen (Grimen, 2004). Med andre ord kan det gi økt kunnskap rundt fenomenet med deling av bilder da det trekkes frem visse trekk ved informantene som kan sammenlignes med virkeligheten.

Tabellen viser hvilke koder som gikk igjen, noe vi deretter kategoriserte i mer omfattende kategorier. Til slutt endte vi altså opp med de fem idealtypene *Rollespilleren*, *Motivatoren*, *Den anerkjennelsessøkende*, *Den eksponerende* og *Kontrolløren*.

Kodetabell		
Koder	Kategori	Idealtipe
Vise, inspirere, kommentarer, flink, spille	Skuespill, teater, spill	Rollespilleren
Motivasjon, inspirere, forbilde, fremme trening, motivasjonsdriver, godkjennelse	Motivere, motivasjon	Motivatoren
Tilbakemelding, feedback, fellesskap, kommentarer, likes, godkjennelse, flink	Tilbakemelding, respons, reaksjoner	Den anerkjennelsessøkende
Vise frem, gøy, eksponere, morsomt, sta, hevn	Vise seg frem, skal vise dem som ikke trodde på meg	Den eksponerende
Dårlig samvittighet, matplan, mobbing, selvtillit, skyldfølelse, gjøre seg fortjent, streng, krav, flink	Kontroll, skyldfølelse, straff	Kontrolløren
Diett, matplan, grue seg til høytider, sykdom, sunt kosthold, livsstil	Planlegge kostholdet, sunt med et sunt kosthold, usunt sunt, skyldfølelse, sosiallivet	Billeddelingens innvirkning på unge jenters kosthold

## 5.3 Viktige utgangspunkt for kvalitativ forskning

Delkapitlet omhandler gjennomføringen av ulike forskningsetiske retningslinjer og krav. Det redegjøres blant annet for reliabilitet og validitet. Videre forklares hvordan disse ble overholdt. Innenfor de ulike delkapitlene fremstilles også erfaringer og refleksjoner vi har gjort oss underveis.

### 5.3.1 Reliabilitet

Reliabilitet omhandler hvorvidt resultatet er pålitelig og troverdig (Wormnæs, 1996). Her gjaldt det å ta stilling til hva som kunne ført til galt resultat. Bruk av lydopptak ble også brukt for å sikre høy reliabilitet (Kvale & Brinkmann, 2009). Det ble videre tatt utgangspunkt i et skille mellom to typer reliabilitet: *stabilitet* og *ekvivalens*. ”*Stabilitet* refererer til graden av samsvar mellom data om samme fenomen som er samlet inn ved hjelp av samme undersøkelsesopplegg på ulike tidspunkt” (Grønmo, 2004, s. 222). Stor grad av samsvar i datamaterialet på ulike målingstidspunkt betyr altså høy reliabilitet. Målet om *stabilitet* kan også kalles ekstern reliabilitet (Thagaard, 2013). Studien hadde i utgangspunktet kun et intervju med hver informant, og ekstern reliabilitet var derfor ikke særlig relevant. Ekstern reliabilitet er vanskelig å måle i kvalitative studier, og derfor vektlegges reliabilitet ved å gjøre forskningsprosessen så gjennomiktig som mulig (Thagaard, 2013). Gode, konkrete beskrivelser om forskningsprosessen og hvilke valg som ble gjort sikrer slik høy reliabilitet til studien. Klargjøringen av alle steg i forskningsprosessen bidrar også til avhandlingens intersubjektivitet (Wormnæs, 1996). Som tidligere forklart ble to lydopptak mistet. Heldigvis var den ene informanten villig til å stille til et nytt intervju. På grunn av kort tid mellom intervjuene og forskerens gode refleksjonsnotater, var det mulig å vise samsvar mellom svarene til informanten i de to intervjuene. Ettersom kvalitative studier er avhengig av tid og person som undersøker fenomenet, ble intervjuet holdt på samme grupperom og av samme forsker (Grønmo, 2004). Likevel ble ikke intervjuene helt like. Innen gjennomføringen av det andre intervjuet, hadde kontakten mellom forsker og informant blitt enda nærere. Informanten var derfor mer avslappet og fortalte fortrolige tanker og følelser. På den annen side var informanten var mindre skjerpet enn i det foregående intervju.

Som tidligere skrevet blir kvalitative studier påvirket av forskeren som undersøker fenomenet. Det ble derfor nødvendig med tiltak som sikret høy reliabilitet i studien. Det ble gjort ved å undersøke studiens ekvivalens (Grønmo, 2004), som Thagaard (2013) henviser til som intern reliabilitet. I avhandlingen er vi altså to forskere som undersøker samme problemstillinger, men har hver våre

informanter. Intervjuguiden er felles for alle intervjuene i studien. For å sikre påliteligheten i informantenes utsagn, var det viktig for oss transkribere hver våre intervju (Thagaard, 2013). Når tale blir omgjort til tekst, mistes blant annet toneleie, stemning og kroppsspråk. Det ble derfor noter spesifikke uttrykk i utsagnene, som videre var viktig når vi arbeidet med hverandres transkripsjoner i analysen. I analyseprosessen av forskernes transkripsjoner fremkom det hvor likeartede funnene var. På grunnlag av samsvar i materialet oss imellom argumenteres det for at avhandlingen innehar høy intern reliabilitet (Seale referert i Thagaard, 2013, s. 202).

For å videre sikre høy reliabilitet i studien ble avgjørende beslutninger for forskningsprosessen tatt i samarbeid mellom forskerne (Thagaard, 2013). Slik ble det sikret at vi gikk ut i feltet med tilnærmet lik informasjon og forståelse for hva studien baserte seg på. På den annen side hadde vi med oss ulike forforståelser inn i studien, herunder egne erfaringer, verdier og holdninger (Nilssen, 2012). En av forskerne har på et tidligere tidspunkt selv delt tilnærmet bilder. Til motsetning er dette noe den andre forskeren aldri kunne tenkt seg å gjøre. Av denne grunn hadde vi delte meninger om fenomenet. Som følger var også oppfatningene ulike når det gjelder unge jenter billeddeling. Blant annet ble det antatt at dette var en homogen gruppe. Hvorimot en av oss hadde en forutinntatthet om at informantene var oppmerksomhetsyke og derfor utadvendte mennesker, antok den andre at informantene delte bilder fordi de var usikre på seg selv. Alle forutinntatthetene viste seg å være feilaktig ved flere tilfeller.

Tolkning av sosiale fenomener skjer i møte mellom ulike ståsteder, herunder vi som forskere og studiens informanter (Neumann & Neumann, 2012). For at informantenes utsagn skulle komme til sin fulle rett, ble det nødvendig å klargjøre våre egne situeringer. Refleksjoner rundt eget kroppsspråk og forforståelse var derfor avgjørende. Neumann & Neumann (2012) poengterer at oppmerksomhet rundt forskerens eget kroppsspråk kan være nøkkelen til å møte et felt så åpent som mulig. Om vi var bevisste på eget kroppsspråk i ubekvemme situasjoner, kunne vi unngå å sende signaler som påvirket informanten (Neumann & Neumann, 2012). I forkant av datainnsamlingen, hadde vi flere seanser med intervjuforberedelser på hverandre. Øvingen bidro blant annet til å memorere intervjuguiden, samt refleksjon over kroppslige signaler. Deretter gjennomførte en av forskerne en pilotundersøkelse på en mannlig billedeler, og på denne måten fikk vi et innsyn i hvordan spørsmålene ble oppfattet. I analysen bidro slike diskusjoner og refleksjoner til likere mulighet for anvendelse og videreutvikling av de innsamlede data på likt grunnlag. Reliabiliteten kan derfor også ha blitt sikret ved at det deltar flere forskere i studien.

## 5.3.2 Validitet

Validitet dreier seg om studiens gyldighet, altså hvorvidt tolkningene i studien er gyldige sett opp mot den studerte virkeligheten (Thagaard, 2013). Et hjelpemiddel for å styrke studiens validitet er å gjøre forskningsprosessen gjennomiktig. Thagaard (2013, s. 205) forklarer at ”gjennomiktighet innebærer at forskeren tydeliggjør grunnlaget for fortolkninger ved å redegjøre for hvordan analysen gir grunnlag for de konklusjoner hun eller han kommer frem til”. Jo mer gjennomiktig forskningsprosessen er, jo bedre forutsetning har andre forskere til å kritisk vurdere forskerens fortolkninger. Av den grunn er alle steg i forskningsprosessen forklart og begrunnet. Det var særlig tre typer validitet som var relevante for studien. Først var det nødvendig å diskutere den åpenbare validiteten som viser til om materialet er godt og treffende med hensyn til studiens intensjoner (Grønmo, 2004). Eksempelvis ble det gjort et kriterieutvalg av informanter som sikret at materialet var treffende for problemstillingene. I avhandlingen er kompetansevaliditeten et diskusjonstema. Den sikter til forskernes kompetanse til å innsamle data på det aktuelle forskningsfeltet (Grønmo, 2004). Relasjonen til informantene og forskernes tilknytning til miljøet er viktige aspekter. I første omgang vil det diskuteres med tanke på nærheten til feltet, noe som er viktig hva angår vår tilknytning til det aktuelle miljøet. Vi er, i likhet med informantene, jenter i tidlig 20-årene. Vi undrer oss over om vår alderen og kjønn gjorde det enklere for informantene å prate om det sensitive temaet kropp. Attpåtil er vi jenter som selv trener på treningssenter, og som daglig befinner oss i tilnærmet likt miljø som informantene. Vår tilknytning til feltet kan derfor argumenteres med å være sterk, til tross for at forskerne selv ikke publiserer bilder.

På den ene side var dette positivt. Vi delte ord og uttrykk med informantene som utenforstående muligens ikke hadde forstått. Vi hadde også mulighet til å utforme en intervjuguide som viste at vi hadde innsyn i miljøet. Et eksempel kan være bruk av de tidligere redegjorte ordene *likes* og *følgere*, som viste vår innsikt i *Instagram*. Informantenes kroppslige signaler ga uttrykk for at de følte seg trygge på å snakke om trening og kosthold på en positiv måte, og til å dele mer av seg selv. Det til tross for informantenes bevissthet vedrørende andres negativitet angående billedelingen. Vi stiller oss undrende til om våre likhetstrekk til informantene kan ha hjulpet dem til å snakke fritt. På den annen side var dette negativt, ettersom det opplevdes som om informantene antok at vi var enige i alt de sa. For eksempel kan det ses i sammenheng med at den ene forskeren alltid hadde med seg treningsbag til intervjuene. På denne måten viste hun informantene at hun også trente. Videre

ble det erfart at vi ble blinde for tilgjengelige data. Selv har vi reflektert over manglende oppfølgingsspørsmål, da det ble antatt at vi visste hva informanten mente. Eksempelvis ble informantene aldri bedt om å utdype hva de la i begrepet ”pump”.

Den kommunikative validiteten omhandler forskerens dialog og diskusjon med andre, om hvor godt og treffende materialet er når det gjelder problemstillingen (Grønmo, 2004). I utgangspunktet har denne typen dialog foregått mellom oss og veilederne. Likevel har diskusjoner med medstudenter bidratt til klarhet om hvorvidt materialet er treffende. Videre vises det til både positive og negative sider ved oss som forskere, studiens informanter og de valgte metodene.

### 5.3.3 Fordeler og ulemper ved metodevalget

Her drøftes studiens metodevalg, spesielt når det gjelder intervjuprosessen. Til tross for at det gjennomgående gjøres i metodekapitlet, blir det fremstilt mer sammenfattende i dette delkapitlet. Det gjøres ved vi besvarer fire hovedspørsmål angående metoden.

*Hva er styrkene ved intervju som metode?* Styrkene ved intervjuene er at vi hadde øvd med hverandre i forkant av intervjusituasjonen. Dermed hadde vi en viss kjennskap til intervjuguiden, og klarte å løsrive oss fra den allerede i første intervju. Blant annet åpnet dette for en mer flytende overgang mellom temaene, spesielt dersom en informant nevnte et tema som kom senere i intervjuguiden. Slik ble situasjonen mer som en samtale heller enn et intervju. Vi var også opptatt av kommunikasjon. Inspirert av Gregory Batesons (referert i Ulleberg, 2014, s. 20) kommunikasjonsteori hvor han sier at hva som kommuniseres er avhengig av konteksten kommunikasjonen foregår i. Samtidig sier han at det er umulig å ikke kommunisere. Av den grunn passet vi på at informanten satt nærmest døra, at vi ikke skulle sitte direkte ovenfor hverandre, at det var drikke tilstede og å snakke om hverdagslige formål før intervjuet begynte. På den måte ble det forsøkt å gjøre informantene mer komfortable.

*Hvilke svakheter oppdaget vi ved intervju som metode?* En vesentlig svakhet er mangelen på enkelte oppfølgingsspørsmål. Dette som et resultat av å være tro mot intervjuguiden. Det gjelder særlig de første intervjuene, og bedret seg i og med at nervøsiteten forsvant. Ettersom det ble mistet to

lydopptak, og dermed en transkripsjon, var det en stressende faktor om lydopptaket funkete. Dette kommer til syne i transkripsjonene hvor intervjuene har blitt avbrutt for å sjekke om lydopptaket fungerte. Begge opplevde å til tider bli fraværende i intervjuene, dersom tankene om lydopptaket kom. Ved en anledning begynte også en av oss å tenke på at parkeringsbilletten straks gikk ut, og opplevde derfor å være fraværende i det aktuelle temaet informantene fortalte om.

*Hvordan var det å være to forskere?* En klar fordel med å være to forskere var at intervjuene ble gjennomført på kort tid. Videre var det mulig å reflekterte sammen om den aktuelle intervjusituasjonen i etterkant av hvert intervju. For å motvirke selektiv bruk av sitater fra egne informanter, ble idealtypene konstruert i samarbeid. Det ble også lest gjennom hverandres intervjuer. En ulempe ved å være to forskere i det semistrukturerte intervjuet er at det ble stilt ulike oppfølgingsspørsmål. Imidlertid finnes det også ulike oppfølgingsspørsmål i intervjuer gjort av én forsker, da ingen intervjuer er like. Likevel ble innvendingen forsterket da forskerne hadde ulike situasjoner. I følge Kvale & Brinkmann (2009) er det da vanskelig å sammenligne informasjonen i intervjuene, og dermed vanskeliggjøres analysen. Videre oppstod noen problemer i skriveprosessen. Vi brukte samskrivingsprogrammet *Onedrive*, noe som innebar at dokumentet kunne redigeres av begge forskerne på samme tid. Dette er i utgangspunktet en god ordning, men etter hvert møtte vi vanskeligheter. Programmet bruker internett for å lagre og oppdatere avhandlingen, noe som var umulig uten tilgang til internett. I tillegg var det problematisk at dokumentet til tider ikke lagret de siste oppdateringene. Dette kunne både være positivt og negativt. På den positive side kan det derfor ha ført til en mer reflektert tekst. På den negative siden kunne noen punkt forsvinne. Da det skjedde var det svært frustrerende for den det gjaldt. Da var det godt å være to. Man kunne ringe hverandre, få utløp for frustrasjonen og bygge hverandre opp igjen. Skrivningen er i hovedsak gjort hver for oss. Det førte til at forskeren ble veldig fokusert på sin egen del. Vanligvis har dette fungert optimalt, men det har også hendt at samme sitater og poenger har blitt brukt flere ganger. Da skrivemåtene også er ulike, har teksten blitt gjennomgått og revidert av begge forskerne, både individuelt og i samarbeid.

*Hvorfor har noen intervjuer blitt bedre enn andre?* Vi har i senere tid reflektert over følgende vilkår som har påvirket intervjuets kvalitet; informantens og forskerens dagsform og kjemi, reiseavstand, hvor mye kontakt informant og forsker hadde hatt på forhånd, stressfaktoren og lokalet for intervjuet. I tillegg var det også utslagsgivende hvor utadvendt informanten var, spesielt når det gjaldt graden av utfyllende svar. Vi merket at relasjonsbygging var en faktor for kvaliteten på



intervjuet. Noen informanter hadde vi snakket mye med på Facebook, noen også over telefon, mens andre hadde vi hatt mindre kontakt med. I det ene intervjuet var informantens kjæreste med, noe som tydelig hemmet hennes svar. Et annet intervju ble holdt i et lokale hvor det var store åpne vinduer med mange forbipasserende, noe som påvirket stemningen i intervjuet. Betydningen av en god relasjon mellom forsker og informant skulle også være fremtredende da det ble gjennomført et intervju for annen gang. I første intervju var det god kjemi i intervjusituasjonen, og mye spennende informasjon fremkom. For å sikre mest mulig lik og beskrivende informasjon ble informanten bedt svare som om det første intervjuet aldri var gjennomført. På grunn av detaljerte forskningsnotater var det mulig å sammenligne informasjonen i de to intervjuene. Likevel var det slik at informanten valgte å dele mer inngående og detaljerte tanker og erfaringer i det andre intervjuet. Det kan tenkes at relasjonen til forskeren var utslagsgivende for dette. I tillegg kan informanten ha brukt tiden mellom intervjuene til å bearbeide spørsmålene, slik at svarene ble mer reflekterte.

## 5.4 Ethiske hensyn

Etikk utspringer fra det latinske ordet *ethos*, som betyr sed, skikk og karakter (Wormnæs, 1996). Dette er egenskaper som er spesielt viktige innenfor et kvalitativt intervju (Kvale & Brinkmann, 2009). I tillegg utføres studien i Norge der *Forskningsetikkloven* må etterfølges. Der heter det i § 1 at «Loven skal bidra til at forskning i offentlig og privat regi skjer i henhold til anerkjente etiske normer» (Forskningsetikkloven, 2006). Vi skal her utdype noen etiske hensyn som ble fulgt under hele avhandlingsarbeidet. I studien er det viktig å informere godt, få samtykke fra informantene, ha refleksivitet og å ikke sykelliggjøre informantene.

Som hovedregel skal forskningsprosjekter som forutsetter aktiv deltakelse settes i gang bare etter deltakernes informerte og frie samtykke. Den samme regel gjelder forskning som innebærer en viss risiko for belastning på deltakerne. Informantene har til enhver tid rett til å avbryte sin deltagelse, uten at dette får negative konsekvenser for dem (Den nasjonale forskningsetiske komité, 2003).

Dette er en lov vedtatt av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (Den nasjonale forskningsetiske komité, 2003). Innholdet i det ovenstående sitat ble overholdt i studien da informantene fikk informasjon første gang de ble kontaktet. Samtidig fikk de

tilsendt et informasjonsbrev som de måtte underskrive på intervjudtidspunktet (vedlegg 3). Informasjonen ble også opplest under samtlige intervju. Teksten vi fortalte dem var følgende:

Takk for at du ville hjelpe oss i studien vår. Denne samtalen vil vare i 1-2 timer, og inneholder spørsmål om kropp, trening, mat og sosiale medier. Du har anledning til å ta pause når som helst, og til å trekke deg på ethvert tidspunkt uten å oppgi grunn. Om du mener noen spørsmål er vanskelige å svare på kan vi prøve å omformulere dem eller gå videre til neste spørsmål. Formålet med samtalen er å få informasjon om dine egne tanker og erfaringer rundt publisering av treningsbilder på sosiale medier, og ingen svar er derfor feil. All innhentet informasjon fra intervjuet blir anonymisert. Vi har macbooken her for å benytte lydopptaksfunksjonen uten video. Lydopptaket brukes for å kunne omgjøre intervjuet til tekst, som vi senere skal bruke i avhandlingen. Lydopptaket blir lagret anonymt i en passordbeskyttet mappe på en passordbeskyttet mac, og blir slettet etter prosjektslutt ca. 15.05.15. Her er et informasjonsskriv som også inneholder en samtykkeerklæring. For å ha lov til å innhente personlige opplysninger og å bruke lydopptak må vi ha et samtykke av deg. Har du noen spørsmål før vi begynner?

Videre var det viktig å inneha kvalifikasjonen *refleksivitet* i forskerrollen. Den forskningsetiske komité har skrevet at refleksivitet er en viktig kompetanse i forskningsstudier. Refleksivitet vil si å kunne se sin egen posisjon både i samhandling med informantene, i behandlingen av dataene, når det gjelder de teoriene man velger å bruke, samt forforståelsen man har med seg når man begynner studien (De nasjonale forskningsetiske komiteene, 2010). Vi var påpasselige med å opprettholde vår refleksivitet ved å konstant stille oss selv spørsmål underveis i arbeidet. Deretter snakket vi ofte sammen, enten ansikt til ansikt, på telefon eller på Facebook, for å stadig minne hverandre på å være refleksive i arbeidet.

Et viktig poeng i det refleksive og etiske arbeidet er å ikke sykelliggjøre de unge jentene. Haugland (2011, s. 314) eksemplifiserer sykelliggjøring gjennom helsevesenets, skolens og medias påvirkning til frisk ungdoms fokus på risikofaktorer, og seg selv, som potensielt syke. Vi som forskere må heller ikke utstråle en aura der informantene fremstår som syke. De må erkjennes som vanlig ungdom i et fenomen vi søker å forstå. Haugland (2011, s. 315) skriver videre hvordan ungdom selv ønsker informasjon om egen kropp i sin frigjøringsperiode. Det er da også viktig å se ungdommenes

tegniving, og hvordan de kan forstås i lys av konteksten (Dahl, 2008). Videre nevner Dahl (2008) at å ha sympati, empati og toleranse er en viktig del av arbeidet. På den annen side er det viktig å forholde seg til at "(...) sansene kan bedra" (Wormnæs, 1996, s. 59). Det vi tror vi ser er ikke nødvendigvis riktig. Det er en fortolkning av en observasjon som ikke kan betraktes som absolutt sann (Wormnæs, 1996). Det er også lovbestemt i Forskningsetikkloven (2006) hvor det i § 5.2 står: "Med vitenskapelig uredelighet menes forfalskning, fabrikkering, plagiering og andre alvorlige brudd med god vitenskapelig praksis som er begått forsettlig eller grovt uaktsomt i planlegging, gjennomføring eller rapportering av forskning". Samtidig sier Dahl (2008) viktigheten av å huske at det er enkeltpersoner vi snakker med. Dermed må vi ikke trekke slutninger ut ifra én ungdoms synspunkt.

## 5.5 Avsluttende kommentar

Metodekapittelet har vist at studien baserer seg på kvalitativ metode, herunder det kvalitative forskningsintervju. For å sikre reliabilitet og validitet ble ulike grep utført. Blant annet ble lydopptak brukt under alle intervjuene, og deretter transkribert ordrett av forskeren selv. For å kode, og videre analysere intervjuene, ble inspirasjon hentet fra Grounded Theory med åpen koding. Kodings- og analyseringsprosessen ble gjort gjennomskiktig ved hjelp av *Kodetabellen*. Videre ble det vist hvordan internett var en relevant arena og til bruken av litteratursøk. Kapittelet har også vist på hvilken måte studien har ivarett både krav innenfor kvalitativ forskning og forskningsetikk. I det påfølgende kapittel vil funnene fra empirien belyses og analyseres ved hjelp av teori og forskning fra studiens litteratursøk.



## 6 Presentasjon av funn

Kapittelet presenterer studiens funn hva angår kropp, trening og sosiale medier. Idealtypene som presenteres er *Rollespilleren*, *Motivatoren*, *Den anerkjennelsessøkende*, *Den eksponerende og Kontrolløren*. Alle idealtypene inneholder flere funn som tilhører samme kategori. *Rollespilleren* presenteres som første idealtipe på grunnlag av Goffmans (1992) tanke om at alle mennesker bedriver rollespill i dagliglivet. Funnet om motivasjon var fremtredende i første gjennomgang av transkripsjonene. Derfor presenteres *Motivatoren* som påfølgende idealtipe. Motivatoren medbrakte seg også et funn angående påvirkning fra andres bildedeling. En slik påvirkning kan foregå på bakgrunn av et ønske om å oppnå anerkjennelse. *Den anerkjennelsessøkende* presenteres derfor som tredje idealtipe. Anerkjennelse baseres på selvets utvikling gjennom andres tilbakemeldinger. Derimot viste det seg at selvet også utvikles gjennom opprettholdelse av fortellingen av seg selv (Aakvaag, 2012). Opprettholdelsen av fortellingen kunne foregå ved å vise seg frem gjennom bildepublisering, derav kommer idealtypen *Den eksponerende*. Giddens omtaler et behov for å uttrykke besittelsen av kontroll. Noe som også fremkom i studiens materiale (Aakvaag, 2012). For videre analyse var det nødvendig med kunnskap som omfattet flere perspektiv ved kontrollbehovet. Altså omfatter kontroll mer enn det kroppslige. Det vil utdypes i idealtypen *Kontrolløren*. Intervjuguiden inneholdt også spørsmål om kosthold, som viste hvordan informantenes kroppsbilde ble påvirket av bildeeringen. Påfølgende presenteres derfor et eget delkapittel *Billeddelingens innvirkning på unge jenters kosthold*.

### 6.1 Rollespilleren

Idealtypen *Rollespilleren* utpekte seg da informantene delte sine erfaringer og betraktninger angående deres bildedeling. Fortrinnsvis avdekket informantene hvor avgjørende dagsform, kroppspositurer og tid på døgnet var for hvorvidt bildet ble delt eller ikke. Giddens (referert i Fauske, 1998, s. 8) fremholder at det i alle kulturer er et skille mellom hvordan vi *er* og hvordan vi *presenterer* oss. Som avhandlingens teorikapittel av Goffman redegjorde, hadde informantene en reell mulighet til å konstruere og spille en ettertraktet rolle ovenfor sine følgere. Retusjering og gunstige beskjæringer hjalp informantene med overlegg å fremstille seg selv på Instagram. Erikson (referert i Nielsen & Binder, 2012, s. 102) forklarer at perioden er preget av store hormonelle og fysiologiske endringer, men at samfunnet samtidig forventer at ungdommer skal være voksne. Ungdommer tester ut ulike roller for å finne seg selv, noe Instagram muliggjør (Alnes, 2014). Behovet for selvframstilling på en spesifikk måte kan dermed sies å komme av ungdomstidens

forvirring angående hvem man er.

Til enhver tid ligger delte bilder offentlig på informantenes Instagramprofil, og er slik utgangspunkt for hvordan følgernes oppfattelse av dem. Av den grunn kan informantenes Instagramprofil anses som det Goffmann (1992) omtaler som en *fasade*. Her deler informantene bilder som vanligvis gir innsyn i hvordan livet deres er, samtidig som de kamuflerer delene de er mindre fornøyde med. De publiserte bildene danner informantenes *frontstage*, mens *backstage* inneholder øyeblikkene informantene helst vil hemmeligholde. Et eksempel kan være deres fremstilling for sine følgere om hvor fysisk aktive og muskuløse de er, samtidig som det skjules at de i virkeligheten ikke utførte dagens trening. Det argumenteres derfor for informantenes bruk av sosiale medier som en måte å bedrive rollespill, og at de dermed selv er rollespillere. I det følgende vises idealtypens fire hovedfunn. Først er det nødvendig med et kort innblikk i hvordan rollespillet muliggjøres for å videre forstå studiens funn. Deretter presenteres jentenes debut innen bildepubliseringen på sosiale medier. Det tredje funnet redegjør ulike grunner for delingen, hvilket har endret seg hos informantene over årene. Til sist problematiseres informantenes rollespill på sosiale medier.

### 6.1.1 Debuten

Den ferske treningstrenden blant jenter rokket på veletablerte normer i samfunnet hvor styrketrening var forbeholdt menn (Norum & Christensen, 2014). Jenter og kvinner inntok treningsentrene, og slagord som ”strong is the new skinny” fremholdt at jenter skal bli sterkest mulig heller enn tynneste mulig (Bjørnstad, 2014). Kjønnforskjellene innen fysisk aktivitet ble og blir fortsatt stadig mer utvisket, og jenter skulle i stor grad trene som menn (Norum & Christensen, 2014). Etter hvert ble også bildedeling av trening, kosthold og kroppslig forandring på sosiale medier en trend (Stigum & Eik, 2015). I etterkant har det i tillegg blitt mulig å dele private data fra pulsklokken og/eller mobiltelefonen etter endt treningsøkt, eksempelvis hvor lang løpeøkten var og hvor mye fett man forbrente (Rettberg, 2014). Da konformitetspress blant ungdom står sterkt (Malt, 2009; Aarø & Klepp, 2011, s. 36), kan det tenkes å være en av grunnene til at så mange har kastet seg på trenden. En informant forklarte det slik:

Nei, det var liksom, alle andre gjorde det, så da var det på en måte greit.

Plutselig florerte det altså av bilder på ulike sosiale medier (Stuestøl, 2014). Treningsbildene kunne slik sett brukes som bevis på en ervervet kontroll på hva samfunnet forventer av menneskets fysikk. Bildene beviste at jentene beseiret den harde fysiske treningen som tidligere var forbeholdt menn (Norum & Christensen, 2014). Responsen på bilder av trening og dens resultater opplevdes for informantene som mer overveldende enn da de delte bilder fra andre deler av livet sitt. Her vises det hvordan en informant kun delte bilder som omhandlet kropp og trening.

Jeg tror, det er vel det at det er så populært med trening, at det har blitt sånn at mange liker hvis du legger ut sånne kroppsbilder da, at det blir sånn ”jej”, men så har jeg prøvd å lagt ut sånne vanlige bilder men da blir det sånn helt passe, det blir ikke sånn ”wow”, men nei, jeg tror folk liker å se sånne bilder da, sånn inspirasjon og litt forskjellig.

Hovedtyngden av informantenes Instagramprofil inneholdt derfor bilder av kropp og trening. På sosiale medier gis det anledning til å fremheve en del av livet informantene behersker og utvikler seg innenfor. Ved første øyekast kunne det se ut som at billedelingen kun var et resultat av å få likes på bildene. En grundig gjennomgang av transkripsjonene kunne derimot identifisere hvilke deler av livet informantene delte, samt hvorfor og hvordan det ble gjort. Det fremkom i informantenes svar på hvorfor de begynte å dele bilder av kropp og trening. Syv av ni informanter oppga at det første bildet i stor grad ble ansett som en markering på en mer målbevisst treningsrutine. Valget å dele treningsbildet var ifølge informantene en beskjed til sine følgere angående hva de kunne forvente på profilen i fremtiden.

(...) sånn, her er en start og så se hva som kan skje (...)

Ved at informantene bevisst delte bilder for å vise andre mennesker at de fremover skulle trene og forme kroppen sin, kan Instagram sies å bidra som en rolle i informantenes fasade. Instagram ble en del av deres bevisste fremstilling av seg selv, hvor de tilpasset og senere fremhevet sin slanke og muskuløse kropp. I begynnelsen brukte informantene fasaden for å vise trening, og dermed gjorde de seg bemerket og skapte tilhørighet innenfor treningskulturen.

(...) vise at nå har jeg starta og de som vil (...) følge meg på veien de får jo bare gjøre det, og de andre får bare trykke avfølg da.

Det første treningsbildet ble altså delt for at informantene skulle avgrense fasaden til noe de var flinke til. I tillegg var det første bildet i stor grad også for å vise andre ungdommer at de var tilhengere av trenden. I fortsettelsen skulle billeddelingen vise seg å bli en del av deres helhetlige identitetskonstruksjon.

## 6.1.2 Rollespillet

Samtlige informanter hadde på intervju tidspunktet åpen profil på Instagram, slik at alle med en Instagramprofil kunne se bildene deres. Hver dag var det altså et stort antall mennesker som kunne se hva informantene delte. I takt med antall følgere, steg også antall følgere de ikke hadde personlig kjennskap til. Altså åpnet et fremmedgjort forhold mellom informant og følger mulighetene for å fremheve og skjule informantenes ulike delene av livet sitt. Da informantene ble spurt hvorfor de delte det nyeste bilde, var det fremdeles for å fremstille seg selv på en spesifikk måte. Det hadde imidlertid skjedd en vending i rollespillet. Mens hovedpoenget i starten var å vise sin faktiske trening, var det kroppen og de kroppslige forandringene som nå stod i fokus. Informantene mente at treningen hadde gitt tydelige resultat, og at de var blitt sterkere og fått mer markerte muskler enn tidligere. De nyeste bildene omkretset derfor mer spesifikt rundt kropp, form og visse muskelgrupper. I tillegg uttrykte informantene at de i takt med økt trening og kroppslige forandringer, hadde følt seg mer fornøyd med kroppen sin. På den annen side fremkom at opplevelsen av egen kropp varierte etter informantenes dagsform. I hovedsak la dagsformen og hvordan de opplevde sin egen kropp føringer for om de tok bilder, og særskilt hvorvidt de delte bildene eller ikke.

(...) fortsatt så er det jo sånn at man, altså de dagene man ser seg i speilet og tenker sånn ”jøss, i dag ser jeg jo ikke så gæren ut”, så er det jo de dagene man tar bilder ikke de dagene hvor man føler seg oppblåst og litt slapp og ingenting helt fungerer da.

Man tar jo bare bilder når man føler man ser best ut.



Men det fantes også tilfeller hvor informantene fortalte at de selv på de gode dagene sjeldent var fornøyde med kroppen. Enkelte omtalte seg selv som perfeksjonister, og fant vanligvis noe ved kroppen å pirke på uansett hvor muskuløse de var blitt. Da de følte de hadde tatt et bra bilde av kroppen, valgte de ved flere anledninger å beskjære kroppsdelen de var mindre fornøyde med. Etter beskjæringen ble bildet også retusjert, hvor alt fra lyssetting til skyggelegging var avgjørende for resultatet.

Jeg driver og vurderer hvor jeg skal croppe bildet for at det skal bli best mulig da, for hvis det er en del jeg ikke vil ha med så tar jeg vekk det og ja, lyssetting og litt sånne effekter.

Den nåværende delingen var altså ikke kun for å vise sin tilhørighet til treningsmiljøet. Heller var det en grundig utvelgelse av hvilke bilder som ble delt *frontstage* og hvilke som forble *backstage*. Skårderud (2014b) forklarer at mennesker har en tendens til å bruke de nye sosiale mediene for å skjule det vonde og vanskelige, og heller fremvise glansbildene. På grunn av store geografiske avstander hadde en stor del av følgerne ikke mulighet til å sjekke informantenes virkelige virkelighet. Av den grunn ble de trolig tvunget til å stole på informantens fremstilling av hverdagen (Goffman, 1992). Det var kunne et fåtall følgere som faktisk hadde tilgang til området backstage, noe som videre muliggjorde informantenes opprettholdelse av glansbildene. De dagene kroppen følte tung og oppblåst, ønsket informantene gjerne å skjule det for sine følgere. Gjennomgående tok informantene bildene til sin frontstage i etterkant av en treningsøkt eller på en god dag hvor de selv følte at kroppen så bra ut.

Nei, jeg hadde nettopp trent og var litt ekstra, ekstra stor (...)

Hard fysisk aktivitet fører til at musklene ser større og mer definerte ut (Hauge, 2009). Det er dette informantene omtaler som ”pump”. Pump kommer av at musklene under trening løfter tyngre enn de egentlig er vant til. Musklene har til vanlig et lite oksygenlagert som kun er nok til noen få sekunders forbruk av aktiviteten (Hauge, 2009). For å kunne løfte tungt blir musklene tvunget til å produsere et økt antall styrkeproduserende proteiner, noe som gjør at musklene vokser (Johannesen,

2014). Aktiviteten kan opprettholdes ved at musklene raskt tilføres oksygen i riktige mengder (Hauge, 2009). Siden informantene tok bilder rett etter en treningsøkt medførte det derfor at de sikret seg at musklene var på sitt mest eksplosive. Altså at musklene gjerne var litt større og mer markerte enn de egentlig var. Det vil si et spill for galleriet.

(...) jeg står for er ikke at trening er noe som skal ha noe med utseende å gjøre, men jeg liker store romper (...) så var det rett etter en styrkeøkt så da har man pump i rompa (...)

(...) Så tok jeg det etter at jeg hadde trent og fått litt, pump skulle jeg til å si (...)

Sitatene viser at informantene bevisst tok bilder i etterkant av treningsøkten. De fremhevede selv at musklene så større ut rett etter trening enn hva de opprinnelig var. Frontstage på Instagram viste ikke lengre kun hvilken person informantene var, men ble også brukt for å fremstille noe mer. Naturligvis ble ikke informantene ugjenkjennelig med pump i musklene og filter på bildene. Likevel vil de med Goffmanns (1992) begreper både gi og avgi et uttrykk av seg selv som ikke er i overensstemmelse med virkeligheten. I neste avsnitt vil avhandlingen vise hvordan fasadebygging kan være skadelig for både informantene og deres følgere.

### 6.1.3 Fasade

Det fremkom informasjon om hvordan informantene opptrådte i rollespillet om en perfekt kropp og livsstil. På intervju tidspunktet var alle informantene ifølge seg selv både sunne og friske.

(...) For det sitter jo litt igjen, men jeg er jo frisk, mhm.

Det var likevel flere som fortalte vonde historier om både overtrening og forstyrret spiseatferd. Til tross for den negative utviklingen innenfor trening og ernæring fortsatte delingen av bilder hva angår kropp, trening og mat. De kommuniserte altså sunnhet til sine følgere. Uttrykket de med Goffmanns (1992) begrep avgir i disse bildene symboliserer ikke nødvendigvis sunnhet, selv om

ønsket var å kommunisere det. På lik måte fortalte informantene i intervjuene at de ikke tenkte på samfunnets kroppsideal, samtidig som de stadig delte bilder av kropp og trening. I Goffmans teori om Stigma (referert i Shilling, 2012, s. 87-88) beskriver han et godt metaforisk bilde. En person som ser seg selv i et speil vil dømme kroppen sin ut fra samfunnets syn og fordommer. Da virker det motstridende at jenter som sier de ikke bryr seg om samfunnets forventninger til kroppen, stadig offentliggjør bilder av kroppsidealet.

Med det store fokuset på trening og sunn livsstil, settes det ofte likhetstegn mellom tynnhet og sunnhet. Jorunn Sundgot-Borgen (referert i Kristiansen, 2013) forkaster denne sammenligningen. Videre hevder hun at en sunn kropp ikke nødvendigvis er tynn, men kan like gjerne ha mer fett på kroppen. Likevel er det mange jenter som streber seg til falske tynne kropper, altså hva Sundgot-Borgen kaller kropper som ikke er biologisk disponert for å være tynne (referert i Kristiansen, 2013). For å hevde seg innen de rådende idealene i samfunnet, er det også hjelpelig med bilderetusing. Informantene nevnte lite om hvordan slike forandringer på egne bilder kunne påvirke andre ungdommers kroppsbilde. Ifølge Skårderud (2014b) er det imidlertid et problem at deres følgere, særlig andre ungdommer, tror på informantenes milde løgner og glansbilder hva angår deres trening og dagsform. I tillegg spiller ungdom en viktig rolle som trendsettere (Øia & Fauske, 2010). Informanten under nevner hvordan følgerne kan bruke Instagram til å sammenligne seg med andre, og hvordan de redigerte glansbildene da kan få de til å føle at de kommer til kort.

(...) Så, men, jeg tror nok at det igjen finnes en grense, mellom, altså, det å bruke det som en inspirasjon og motivasjon eller det at det blir sånn, ja, en kilde til dårlig samvittighet da. For mange så er det nok sånn at man kikker innpå der og så tenker man at ”å herregud, hun ser sånn ut og hun ser sånn ut, og herregud så bra ser hun ut, så kikker man på seg selv også tenker man ”jammen sånn ser jo ikke jeg ut”. Eller ”sånn spiser ikke jeg”, og at man da, det blir en ond sirkel av det. For mange, det tror jeg. Men, jeg håper jo det at, altså, man er jo selv skyldig i det, for man kan jo bare velge å ikke følge dem. På en måte.

Når det gjelder sine egne bilder virket det som informantene ikke anså små retusjerte detaljer som avgjørende for hvilket inntrykk bildene kan gi og avgi. De gangene det var prat om informantenes

egne bilder tilla de også følgerne evnen til å ta avstand fra kroppspress. Likevel satt flere av informantene med sterke meninger vedrørende et galt fokus på kropp og trening i reklamer og hos kjente Instagram-brukere. På spørsmål om hva informantene generelt tenkte om sosiale medier slik som Instagram, nevnte flere informanter at retusjerte bilder antageligvis hadde en negativ påvirkning på andre ungdommers kroppsbilde.

Tror det kan påvirke dem dårlig, jeg, det kan jo ødelegge selvbildet deres enda mer at det er så mange bilder, men mange av de bildene er jo retusjerte men det tenker jo ikke de over, så det kan vel påvirke dem veldig negativt, at det er så mye inspo [inspirasjon] overalt da.

Mens de tidligere fremla det som om ungdom innehar kompetanse til å vite om retusjeringer i sine bilder, fortalte de om farene ved eksempelvis reklamebransjens bilderretusjering. Spesielt mente informantene at andre ungdommer var utsatt, ettersom de ikke har nok kunnskap til å vite hvordan prosessen egentlig fungerer.

#### 6.1.4 Et urealistisk bilde

Informantene nevnte også andre grunner til den senere billeddelingen. Flere av informantene hadde ambisjoner om noe mer med bildene sine. Deriblant ble Instagramprofilen brukt til nettverksbygging, samt å gjøre navnet sitt kjent innenfor treningsmiljøet. Særskilt gjaldt dette informantene som bar på en drøm om, eller skulle stille, i kroppskonkurranser. Selv hevdet de at deres aktive billeddeling på Instagram var en betydningsfull faktor i nettverksbyggingen. Regelmessig billeddeling av kroppen økte sjansene for at coacher og sponsorer la merke til deres Instagramprofiler. Opptil flere av informantene hadde på intervjutidspunktet blitt tilbudt coach eller sponsorer på denne måten. De informantene som ikke hadde planer om å stille i konkurranse, men som hadde et høyt antall følgere, har i etterkant blitt tilbudt sponsorer og andre typer reklamering. Sitatet utdyper hvordan en informant anvender Instagram i håp om å bli lagt merke til av sponsorer

(...) oppdaterer jeg oftere så får jeg flere følgere, at de vil følge med på hva som blir lagt ut hele tiden, så, det er jo, jeg prøver, prøver å få flere følgere fordi det er positivt hvis man

eventuelt skal ha en sponser i forhold til konkurranser, og da prøver jeg å få et høyere antall nå da, så da prøver jeg å legge ut ofte.

Nei, det er jo gøy og, man blir jo lagt merke til, (...) for en uke siden fikk jeg en beskjed fra et stort team i Norge på Instagram, de tok kontakt med meg, så fikk jeg tilbud om å være med på teamet deres, og å stille i bikinifitness for dem.

Som et ledd i prosessen var det flere av informantene som ytret at de aktivt delte bilder for å skaffe flere følgere, ettersom det var en viktig del av å bli oppdaget av coacher og sponsorer. Da de til stadighet delte bilder for å få flere følgere, så informantene de nødvendig å dele eldre bilder de dagene de ikke hadde tid til å ta nye bilder. De dagene informantene ikke var fornøyd med kroppens utseende valgte de heller å dele bilder fra perioder hvor de var fornøyd.

(...) jeg legger ofte ut bilder fra en konkurranseoppkjøring og ikke hvordan jeg ser ut nå, og det er det mange andre som gjør og, sånn at de legger for eksempel ut fra en periode hvor de så veldig bra ut og, legger ut bare ut bilder fra den perioden og da ser det ut som at de ser slik ut hele tiden, så.

Sitatet viser hvordan en slik form for deling kan bidra til et press om å til stadighet skulle være i så god form som på bildene. Endeløs deling fra en tid hvor kroppen var godt trent la press på at informantene måtte opprettholde en slik form. Slik at de ikke ble tatt i å jukse om å være sunnere, mer aktive og muskuløse enn de opprinnelig var. En informant fortalte hvordan slik deling kunne føles stressende.

Føler bare at jeg har liksom publisert så mye, at jeg trener så mye og spiser sunt og jeg er på en måte så flink, (...), så jeg føler jeg bare må leve opp til det bilde jeg vil selv, så og med hvordan samfunnet har jo bare sånne fine, trente, eller sunne kropper på bilder, det er ikke ofte man ser overvektige på bilder eller reklamer og sånt da, og det gjør jo litt med inntrykket, at man føler litt sånn ”oi, det er sånn jeg må være” liksom.

Martin Norum (referert i Bjørnstad, 2013) påpeker at økt fokus på trening og helse er bra, men at mange tilfeller av bildene som deles på Instagram og blogg har ekstreme budskap. Videre frykter Therese Mathisen (referert i Bjørnstad, 2013; Bjørnstad, 2014) at unge jenter søker motivasjon hos syke mennesker, og dermed selv kan bli syke. Instagramprofilene kan også gi et urealistisk bilde av virkeligheten (Nilsen, 2014). Det er problematisk da ungdomstiden har blitt en tid hvor det gjerne skal deltas og lykkes på flere ulike arenaer samtidig (Roksund, 2014). Flertallet av informantene trente tilnærmet seks/syv økter i uken, og enkelte trente til og med mer enn coachen deres anbefalte. Informantene hadde likevel hviledager hvor de ikke var på treningssenteret. De hadde også dager hvor de ikke var fornøyde med treningen og sin egen kropp, og derfor valgte de slik tidligere nevnt å legge ut et bilde fra en tid hvor de var fornøyde. Det problematiske med dette er at ungdommene som følger med på profilene deres kun ser en jevn strøm med bilder av trening samt informantenes kroppstransformasjon, men de ser og hører lite til hvordan informantenes virkelighet egentlig er. Blant annet hadde enkelte av informantene fast arbeid på treningssenter som instruktører, andre satset profesjonelt innen fitness, mens et fåtall var arbeidsledige.

(...) jeg vet at på grunn av jobben min så har jeg mange som ser opp til meg, at jeg har mange yngre som tenker at om de gjør som meg så blir de som meg og at hvis de for eksempel har jobb da og full skole, så har ikke de tid til å trene slik som meg, og om de ikke spiser som meg så kan de ikke trene som meg, så sånn sett så blir jeg litt sånn bekymret for at folk ser opp til meg, men så er det deres sitt valg også om de, altså det er deres sitt valg om, altså det kunne ha vært hvem som helst, jeg velger å rett og slett by på mitt liv og så får folk finne seg selv oppi det.

Med andre ord hadde de ovennevnte informantene mer tid til å prioritere trening enn ungdommer generelt har anledning til. Professor i sosiale helsefag, Claire Drummond, ved Flinders University (referert i Nilsen, 2014) har også problematisert tidsaspektet fitnessutøvere bruker på trening, for så å dele resultatene på Instagram. Drummond (referert i Nilsen, 2014) hevder at Slike Instagramprofiler gir et urealistisk bilde på virkeligheten da kun et fåtall av oss har mulighet til å bruke så mye tid til å jobbe med kroppene våre. Billedelingen på sosiale medier viser altså hvilket uttrykk informantene etter Goffmans (1992) begrep gir og avgir. Slik kunne informantene kontrollere situasjonen på flere måter. I hovedsak innehar de kontrollen til å fremstille seg best mulig gjennom heldige positurer og retusjeringer. Deretter har informantene også mulighet til å

kontrollere andre menneskers kommentarer på informantenes egne bilder. Et eksempel kan være hvordan enkelte informanter slettet bilder som ikke fikk et visst antall likes. Slik gjenstod kun bildene som hadde fått stor respons på deres Instagramprofil. Videre var det noen som slettet andres negative kommentarer på bildet.

Da sletter jeg de vanligvis bare, for jeg orker ikke å gi dem noe oppmerksomhet.

Ved at andre følgerne kun ser likes og positive tilbakemeldinger på bildene kan informantene langt på vei påvirke andre følgeres opplevelse av situasjonen. Videre påpeker Goffman (1992) at mennesker generelt vanligvis fremhever sine gode sider og ordlegger seg slik de ønsker at andre skal oppfatte seg i situasjonen. Det vil si at informantene som deler bilder av kroppen sin kan ha ulike tilnærminger til sine følgere på Instagram, enn til sine venner og familie. I den grad det kan sies at Instagramprofilene er en form for rollespill, har de kanskje en annen oppfattelse av hvordan de kan fremstille seg i offentligheten. Da deres bilder ikke nødvendigvis definerer hvordan nærmiljøet oppfatter dem, er det lettere å være tilbøyelig for hva som deles. Likevel ble skam og fare for bedømmelse som følger av lettkledde bilder på Instagram nevnt i intervjuene.

(...) så det var litt skummelt (ler) for jeg vil liksom ikke bli dømt fra Instagram, (...), selv om jeg, kan hende at jeg blir det (...)

Sitatet viser at informanten helst ikke vil dømmes ut fra sin Instagramprofil. Sannsynligvis har hun, slik Goffmann påpeker, ulik tilnærming til sine følgere på Instagram enn til sine foreldre eller arbeidsgivere. Informanten fremstiller seg annerledes overfor følgerne og familien sin fordi hun ønsker at de skal oppfatte henne ulikt.

### 6.1.5 Avsluttende kommentar

Goffmans aktørorienterte teori har vist hvordan menneskers atferd utfolder seg i dagliglivets rollespill. For å gjennomføre rollespillet var det nødvendig med kunnskap om samfunnets verdsatte idealer, altså samfunnsstrukturer. Med Instagram som fasade manipulerte informantene deler av sin

hverdag. Bildene kunne være retusjerte og perfektionerte, og gjerne tatt rett etter trening da musklene var på sitt mest eksplosive. Til motsetning skjulte informantene til tider sine hviledager og vonde tanker om seg selv. Dermed gis følgerne et urealistisk bilde av informantenes virkelige virkelighet. Konsekvensene kunne være ungdoms observasjon av egne og andres glansbilder. Informantene opplevde tidvis vonde tanker om egen kropp, da de til stadighet studerer bilder av egen og andres kropp. Ifølge informantene var ungdom utenfor treningsfellesskapet spesielt utsatte for kroppspress. Til tross for negative uttalelser om billedelingen, fremholdt informantene bildepubliseringen. Argumentasjonen for en slik handling grunnet i deres motiv om å motivere seg selv og andre til trening, noe som vil utdypes i neste delkapittel.

## 6.2 Motivatoren

Idealtypen *Motivatoren* utspringer fra samtlige informanternes uttalte ønske om å bruke billedelingen som motivasjonskilde til trening, kroppsforming og en sunn livsstil. Det er ikke prat om motivasjon som en indre drivkraft grunnet i psykologiske behov, heller vises det til hvordan informantene bruker sosiale medier for å motivere seg selv og andre til en sunn og aktiv livsstil. For informantene gjaldt det særlig deres interesse for fysisk aktivitet, sunnhet og kosthold. Selv om begrep som motivasjon og inspirasjon jevnlig gjentok seg gjennom alle intervjuene, utmerket begrepene seg under spørsmålene om hvorfor informantene delte bilder. For de fleste informantene var hovedanliggende å motivere seg selv, men de vektla også å motivere andre mennesker.

*Motivatoren* inndeles i tre kategorier: billedeling som motivasjon for seg selv, for andre og av andre. Analysen suppleres med forklaringer på hvordan billedeling på sosiale medier fungerer som motivasjon i flere ledd. Følgelig deles *Motivatoren* inn i seks hovedfunn som belyser følgende deler av motivasjon. Hvordan informantene ønsker å forstå og videre vise andre på hvilken måte kroppen har endret seg. Det neste funnet innebærer hvordan informantene tar bilder for å motivere seg selv og andre til måloppnåelse av idealkroppen. De neste underoverskrifter viderefører *for å*-motivet. Likevel er det informantenes egne delmål som står i fokus. Videre viser det fjerde funnet hvordan tidligere erfaringer og opplevelser er opphav til både treningen og billedelingen. Det femte funnet problematiserer hvordan en slik bildepublisering kan ha uheldige konsekvenser for informantenes kroppsbilde. Deretter understreke det sjette funnet på hvilken måte informantene har et ansvar på bakgrunn av motivatorrollen.



## 6.2.1 Har det skjedd en endring?

Samtlige informanter nevnte at de delte bilder for å vise andre mennesker hvordan trening gir kroppslige resultater og forminger. De fleste informantene var i en oppstartsfase med treningen da de delte bilder for første gang.

(...) det var et bilde av resultater fra jeg hadde begynt å trene litt mer seriøst, ja.

Etter hvert la informantene merke til hvordan kroppen reagerte på treningen, eller på en viss treningsform. Flere opplyste at de fikk lyst til å vise frem hva trening kunne gjøre med kroppens utseende og funksjon. Ved første øyekast kunne det se ut til at konklusjonen på avhandlingens første problemstilling var informantenes ønske om å vise frem kroppslig fremgang og resultater.

(...) så begynte jeg med styrketrening og når det hadde gått, hatt fremgang noen måneder der da så synes jeg det var gøy å se fremgangen selv, så da ville jeg ta bilde og vise forskjellen da på en måte.

Det var vel det å vise, vise hva som skjer, hvordan man kan forme kroppen og alt egentlig er mulig hvis du vil og at ikke alt nødvendigvis trenger å ta så lang tid, og rett og slett oppfordre andre til å drive mer med styrke, og vise at ”det her er meg og dette er min livsstil”.

Et vesentlig poeng med de første billeddelingene var altså å vise frem hva treningen hadde gjort med kroppen deres på kort tid. Ønsket om å vise seg frem står sterkt hos *Den eksponerende*, og poenget vil derfor videreføres der. Til tross for at *Motivatoren* også ville vise frem de kroppslige forandringene, var det her snakk om billeddeling som motivasjon til videre forming av kroppen. Dette fremkommer i det sistnevnte sitatet hvor informanten viser hvordan treningen hadde fått en sentral plass i hennes liv. I tillegg til eksponeringen var informanten opptatt av hvordan hun kunne

oppfordre ungdom til å bedrive det som nå dannet utgangspunkt for hennes livsstil. De andre informantene nevnte også trening som en selvvalgt livsstil. I de påfølgende avsnittene vil det ses hvordan billeddelingen ble en viktig faktor i motivasjonen til den nye livsstilen.

## 6.2.2 Billeddeling for å motivere

I samtlige intervju nevnte informantene at de gjennom sine bilder ønsket å motivere andre til trening. Enkelte av informantene nevnte motivasjon allerede i første spørsmål, da de ble bedt om å fortelle om sitt første bilde på sosiale medier. Hos andre fremkom temaet på spørsmål om hvorfor de generelt delte bildene for andre. Altså var det mange som ønsket å motivere ungdom til å leve den samme livsstilen som dem selv.

Det er jo, jeg vil jo inspirere folk og vise at det er mulig, at det kanskje ikke er så vanskelig som det kan høres ut som, motivere folk til å komme seg ut døren.

Jeg ønsker å kunne oppnå å hjelpe andre til å komme seg på trening, til å ville trene, se på trening som treningsglede, vil stå opp på lørdagsmorgenen når jeg har time (...) og jeg ønsker også å oppnå at folk skal koble, eller ikke miste kontrollen og jobbet mot det med spiseforstyrrelser og det med kropp (...) det er målet mitt med trening.

Jeg kan jo se for meg at folk følger meg fordi de muligens ser for seg at de kan bli sånn som meg.

Som sitatet over viser, tenkte informanten at mange fulgte hennes Instagramprofil fordi de ”så opp til” henne. Med dette mente hun hvordan andre unge jenter ønsket at de kunne være like fysisk aktive og sunne som henne. Dersom andre ser opp til en viss person, kan det sies at denne personen har påvirkningskraft (Moen, 2015). Av denne grunn hevdet informantene de kunne bidra til å øke andres treningsinnsats. De oppfordret altså andre til å være like disiplinerte som seg selv.

(...) litt sånn for å inspirere andre også, eller være en liten inspirasjon også da, slik at andre også begynner med trening.

Informantene vektla altså deling av bildene for å motivere andre mennesker til fysisk aktivitet. Wormnes & Manger (2005) karakteriserer dette som teamholdningen ”å gjøre hverandre bedre”. I sitatet under forteller en informant hvilke tilbakemeldinger hun har høstet vedrørende sine bilder. Her viser informantens mottatte tilbakemelding hvordan andre kom seg opp av sofaen på grunn av hennes billeddeling.

(...) Og så har jeg jo hørt av mange andre at jeg er en motivasjonsdriver da, til at andre faktisk drar på trening, at de ligger på sofaen og bare ”fader nå må jeg på trening”(...)

Wormnes & Manger (2005) skriver at ved å motivere andre til å ta igjen forspranget sitt, innebærer dette at de selv også må opprettholde det intense arbeidet for å utvikle og forbedre sine egne ferdigheter. Ved å oppmuntre andre til å leve samme livsstil som seg selv, og særskilt dele bilder som viser at de faktisk lever livsstilen, motiverer de altså seg selv til å fortsette på samme måte. Om de i tillegg observerer at andre nærmer seg deres kroppslige resultater, vil dette igjen bidra til å øke motivasjonen og innsatsen til videre utvikling. Slik kan det å motivere andre til å dra på trening, egentlig være hjelp til selvhjelp (Wormnes & Manger, 2005).

Det var vel egentlig bare det at jeg synes det var en bra økt og ville vise folk at nå har jeg hatt en bra økt, og det her er, nå er jeg i godt humør og jeg liker jo på en måte å motivere folk da, jeg liker å få folk på trening, jeg liker å vise at hva trening gjør da, og hvert fall de fleste som på en måte følger meg de tror jeg ser på meg som en motivasjon (...)

(...) Og jeg vil vel gjerne være en del av den motivasjonskilden for andre, fordi det er jo folk som jeg ser opp til, som, sånn at folk da kanskje kan se opp til meg på samme måte, at jeg kan hjelpe eller motivere noen da på en god måte.

Sitatene over beviser hvordan informantene hevder å dele bilder som skal motivere andre. I tillegg at de henholdsvis forteller hvordan de selv liker å se hva treningen har gjort med kroppen og at de selv blir motivert av slike bilder.

### 6.2.3 Delmål er veien til suksess

Hvorfor ville informantene vise kroppslig utvikling og fremgang innen treningen? Spørsmålet ga behov for nærmere analyse. Det ble også en inngang til å anvende begrepsparet *for å/fordi*. Dette på grunnlag av informantenes overordnede motiv inneholdende både et subjektiv og målrettet motiv, samt et mer bakenforliggende og objektivt motiv som ble synlig underveis i intervjuene.

Da informantene ble spurt om hvorfor de delte bilder, samt hva de brukte Instagramprofilen sin til, var det flere av informantene som fortalte at de brukte egne bilder for å motivere seg selv. På hvilken måte det ble gjort, varierte imidlertid innad hos informantene. Herunder var det noen som delte det aller første bilde de tok etter de ble fysisk aktive, slik at de kunne se tilbake på hvordan kroppen så ut før treningen var godt i gang. Således sikret de seg bildebevis på hvordan kroppens utgangspunkt var. På slik måte kunne de etter hvert sammenligne ferske bilder for å se etter en forandring som følge av sin nye livsstil.

(...) de første bildene tok jeg litt for å ha en slags før-bilder (...)

(...) se om det ble en forandring etter hvert som ukene gikk (...)

Både idéen om et før-bilde og at aktørens sammenligning, peker mot en forventet endring. Før-bildene viser hvordan kroppen så ut på et gitt tidspunkt. Slik kan det tolkes som at den forventede endringen er i form av kroppslig forandring. For informantene var det eksempelvis et mål å opprettholde de nye rutinene og den kroppslige forandringen. De fant det nyttig å dele bilder av kroppen og treningen sin slik at de stadig ble motivert til fortsettelsen. Motivet for å publisere bilder av kroppen var en bevisst handling rettet mot deres konkrete mål. Mange av informantene brukte altså eldre bilder av seg selv som motivasjon for å fortsette treningen. Ved å se på bilder fra flere

uker tilbake kunne informantene se hvilke kroppslige forandringer de hadde gjennomgått som følge av deres nye livsstil. Delingskulturen kan på denne måten anses som å bestå av målorienterte handlinger, altså noe som bringer informantene nærmere sitt ønskede mål (Wormnes & Manger, 2005). Ettersom motivet om å dele bilder på sosiale medier ga dem motivasjon til å fortsette mot målet, kan det argumenteres for at det er informantenes subjektive *for å*-motiv (Wagner, 1970, s. 26). Som motivasjon til den lange veien mot målet og etter-bildene, ble handlingen å dele bilder essensielt for studiens informanter.

Mennesket erfarer og observerer sin kropp hver dag. Gradvise endringer kan derfor være vanskelige å legge merke til. Mennesker har også en tendens til å glemme hvordan kroppen konkret så ut på et gitt tidspunkt. Informantene forklarte at de tok bilder som de målte opp mot sin nåværende kropp, og videre brukte som motivasjon til å fortsette i samme bane. Wormnes & Manger (2005) kan forklare en slik motivasjonsstrategi. De sier at det er lett å glemme hvor mye progresjon og utvikling man allerede har hatt i en prosess. På dårlige dager eller dager hvor det store målet virker langt unna, kan det derfor være nyttig å tenke på hvor langt man egentlig har kommet (Wormnes & Manger, 2005). I avhandlingens studie vises det hvordan informantene enkelt har kunnet sammenligne to eller flere bilder av kroppen sin ved å jevnlig ta bilder, og eventuelt dele dem på Instagram eller blogg. Informantene påpekte at den kroppslige forandringen mellom de to bildene ga dem motivasjon til å fortsette treningen og livsstilen. I følge studiens datamateriale fremkom ingen opplysninger om informanter som ikke så endring mellom bildene. En av informantene fortalte derimot om hvordan hun ville følt seg dersom hun ble tatt for å dele bilder som ikke speilet hennes dagsform.

Nei jeg, sånn som denne sesongen så var jeg ikke så fornøyd (...) så derfor postet jeg egentlig ikke så mange bilder (...) fordi jeg ikke var så fornøyd da, (...) men derfor har jeg vært litt sånn der hvis jeg postet noen bilder hvor jeg ser bra ut og så kommer jeg på konkurransen og så ser jeg ikke så bra ut så blir det litt sånn, litt flaut.

Videre foreslår Wormnes & Manger (2005) bruk av spesifikke delmål på veien mot et større mål. Wormnes & Manger (2005, s. 39) forklarer at ”spesifikke delmål er lettere å nå enn langtidsgenerelle mål, og vil i prosessen være selvmotiverende. Belønningen som opprettholder motivasjonen, kommer hver gang vi lykkes. Oppnåelse av delmål bidro slik til å beholde

informantenes fokus og treningsmotivasjon. Et delmål kan i så måte forstås som hva Schutz betegner som et *for å*-motiv. Både *for å*-motivene og delmålene er målorienterte handlinger mot et mulig større mål (Wagner, 1970, s. 26; Wormnes & Manger, 2005). I tillegg er de begge helt konkrete hva angår målet som skal oppnås, eksempelvis at informantene ønsket å bli sterkere. Dersom en informant hadde et mål om å løfte et visst antall kilo, kunne motivasjonen grunne i deres gradvise økning på veien mot det store målet. På dager uten treningsglede fortalte enkelte informanter at de søkte bilder fra en god treningsøkt og dermed kjente på følelsen av å lykkes. Videre var både delmål og personlige motto viktige faktorer for å holde motivasjonen oppe også på disse dagene.

(...) det gjør at jeg får gjennomført øktene på en dårlig slitsom dag da, at jeg har et mål å jobbe mot og da tenker jeg å bare få det gjort og da, hjelper da på motivasjonen.

Spesielt én informant fant styrke gjennom å sette delmål i treningen, men også livet generelt. For henne hadde delmålene vært veien ut av en spiseforstyrret hverdag, og deretter blitt en del av hverdagen for å bygge opp kroppen igjen. Delmål innen eksempelvis fysisk aktivitet, ble viktig for hennes motivasjon til å bli frisk.

(...) så skjedde det jo da at jeg ble syk, og det var faktisk så ille at jeg kunne ikke drikke melk engang, man får jo på en måte sånne faste matvaner så ”det er greit å drikke”, ”det er greit å spise”, ”det er greit, men det andre er ikke greit”, så jeg måtte begynne et sted, så først begynte jeg litt med maten, og ja, så er det det med trening, og redusere treningen, så jeg måtte ta sånne små steg hele tiden da for å komme hit jeg er i dag (...)

Hvor lett det er å glemme hvor langt man faktisk har kommet på veien mot målet, har også blir skildret (Wormnes & Manger, 2005). En informant hadde ved flere tilfeller forklart at hun selv oppfattet seg som en perfektjonist, og var derfor sjeldent fornøyd med kroppen sin eller bilderesultatene. Samtidig var hun stolt over hva hun hadde oppnådd med treningen og delte derfor regelmessig bilder på sosiale medier. Hun var imidlertid en av de som innrømte at hun brukte omfattende tid på retusjering av bildene sine, slik at de fremstod best mulig hva angår samfunnets idealkropp. Hovedanliggende virket ikke til å omhandle mangel på motivasjon til treningen, men

heller hvilken oppfatning informanten hadde om sin egen kropp. Retrospektivt kunne informanten se hvordan treningen hadde blitt en viktig nøkkel til hvordan hun var blitt mer fornøyd med kroppen sin. Ved flere anledninger kunne informanten erindre at hun ikke var fornøyd med sin egen kropp da hun delte et spesifikt bilde. Da hun ved senere anledninger så tilbake på det aktuelle bilde, følte hun seg imidlertid fornøyd med sin daværende kropp. Slik opplevde informanten at hun underveis i prosessen hadde bagatellisert hvor mye hun hadde oppnådd med treningen. De gangene hun så tilbake på de gamle bildene fastslo hun derimot at hun egentlig likte sitt utseende, og brukte dermed bildet til motivasjon.

Nei, det var, litt også sånn at jeg kan se tilbake på bilder også, for det er ofte sånn at når man legger ut bildet så er man ikke så fornøyd, men så ser man tilbake og så tenker man ”oi, jeg var jo, jeg så jo faktisk bra ut da” og så ikke skjønner man ikke hvorfor man ikke var fornøyd da. For sånn har det vært på flere bilder som jeg har sett igjen nå, som jeg husker jeg ikke var så fornøyd med, som jeg nå synes er fint, så det er litt for motivasjon for meg selv også, at jeg legger ut.

De gamle bildene ga altså både motivasjon og en følelse av tilfredshet rundt egen kropp, noe som også gjaldt kroppen informanten tidligere var misfornøyd med.

Når jeg ser på de gamle, akkurat de bildene må jeg si at, de, de gjør meg ikke noe vondt de heller, det er liksom, som det er en, frisk kropp det også, det er ikke noe galt med det jeg bare foretrekker det andre (...)

Billeddelingen førte på denne måten til at informanten ble oppmerksom på de kroppslige endringene ved treningen, og dermed endret følelsene til sin egen kropp i en positiv retning. På grunnlag av at hun var fornøyd med hvordan hun så ut, fikk hun motivasjon til opprettholde treningen. Bildene kunne imidlertid også ha motsatt effekt. Gjennomgangen av de gamle bildene gjorde informanten oppmerksom på noe hun ønsket å forbedre.

Ja, jeg gjør det en del, blar litt igjennom, (...) for jeg synes jeg så bra ut da for eksempel, eller også det at jeg synes jeg kunne ha forbedret noe som jeg ser tilbake for å motivere meg selv da.

Det er vanskelig å vite hvorvidt ønsket om å forbedre kroppen kom før eller etter informantene hadde sett de gamle bildene. Likevel kan det på bakgrunn av informantenes kroppsbilde stilles spørsmål ved bidraget til ukentlig iakttagelse av muskelgruppens utvikling. Ved å studere bildene fikk hun motivasjon til å starte arbeidet med å forbedre den aktuelle muskelgruppen. Slik sett brukte informantene de eldre bildene som motivasjon til videre trening ettersom hun vekselvis var stolt og misfornøyd med kroppen. En annen informant fortalte også om en annen side ved å se tilbake på eldre bilder.

(...) men jeg har riktignok noen bilder fra enda lengre tilbake fra da jeg nettopp starta på folkehøyskole, det er ikke av kroppen det er bare bilder som er tatt når man er på fest og sånne ting og de, de bildene derimot kan jeg innrømme at jeg ser på de og, jeg klarer egentlig ikke å se på de, der er jeg IKKE fornøyd.

Her forklarer informantene at hun ikke klarer å se på bilder av kroppen slik den var for noen år tilbake. Likevel bør det påpekes at informantene på daværende tidspunkt ikke hadde begynt å trene i den grad hun gjør i dag. Sitatet beskriver heller hvilke følelser hun hadde for sin egen kropp før hun begynte å trene. Følelsen henviser til tanker og erfaringer informantene har opplevd tilbake i tid, noe som i det følgende skal ses å ha vært betydningsfull med tanke på flere av informantenes nåværende livsstil.

#### 6.2.4 Billeddeling fordi det motiverer

Noen av spørsmålene i studiens intervjuguide omhandlet det første bildene informantene hadde delt. Slik tidligere nevnt var enkelte informanter misfornøyd med kroppens utseende. Videre var det noen informanter som fortalte om vanskelige ungdomsår, preget av blant annet forstyrret spiseatferd, mobbing og problemer innad i familien. Flere av informantene var åpne angående de sensitive og sårbare temaene. De fortalte om et eksplisitt ønske om å dele utviklingen sin for å vise



andre mennesker at de eksempelvis hadde trent seg større, blitt frisk eller var fornøyde med seg selv. Deres vonde erfaringer dannet derfor utgangspunktet for både motivet om å trene og selve billeddelingen. Ved å dele den nye versjonen av seg selv, var det enkelte som følte de fikk tatt et oppgjør med sitt gamle liv, enten det var med tidligere mobbere eller for sin egen del.

(...) mamma foreslo før jeg dro at jeg skulle dra til psykolog og jeg tenkte bare ”jaja jeg kan jo prøve det”, også, dro jeg til legen først, men da dro jeg bare den ene timen, for jeg bare, jeg likte det ikke, også er jeg egentlig ganske selvstendig av meg og jeg tenkte at ”neida det her, jeg ser hva som er galt og jeg kjenner meg selv bedre enn andre” så jeg var veldig på det at jeg skal klare det, jeg skal fikse meg selv og jeg vil ha det bra, da dro jeg på folkehøyskole og jobbet veldig bevisst med psyken og med tanker, for å få det bedre, og da gikk jeg hestelinje så da var vi ganske aktive, og da når jeg kom hjem så var det på en måte styrketreningen som ble tatt over siden jeg slutta på folkehøyskolen da, og fetteren min jobber på treningssenter så jeg begynte der, var på en måte der det starta, (...) og nå har jeg det mye bedre da.

Erfaringene og følelsene de hadde fra disse opplevelsene, førte i flere tilfeller frem til deres nye livsstil med treningen. For noen var det først gjennom treningen at de unnslopp de vonde følelsene. Fysisk aktivitet fungerte dermed som terapi.

Det var vel egentlig en slags terapi for å glemme, eller hvis det var noe negativt som skjedde da i livet, (...), så det var en slags fortrenning av sorgen, altså jeg tenkte hele tiden at ”folk skal ikke se at jeg har det dårlig, jeg har det bra”, jeg var veldig fokusert på at folk skulle se at, ikke synes synd på meg, jeg vil ikke at folk skal synes synd på meg, jeg vil at de skal se at ”jaja, men hun har det bra” og folk spurte meg ”har du det bra?” og jeg sa ”ja ja, jeg har det kjempebra” og da var det litt mer sånn at hvis det skjedde noe negativt så brukte jeg treningen til å fortrenge det negative og rett og slett bare ha det bra, (...), det å begynne å kontrollere livet med både mat og trening, (...)

Sitatet over viser hvordan hun fikk kontroll over de vonde følelsene med restriksjoner av kosthold og trening. Aspektet med kontroll i beseiringen av vonde følelser trekkes ytterligere opp i *Kontrolløren*. Derimot forklarte informanten at hun etter en tid brøt sammen som følger av

fortrengingen hva angår følelsene, samt behovet for mat og restitusjon. I tiden etter har hun aktivt brukt bildene sine til å vise andre at hun faktisk har det bra. Dessuten var det andre som følte seg bedre etter de begynte å trene fordi de kunne forme den kroppen de tidligere hadde blitt mobbet for. Da informanten i sine barndomsår hadde blitt mobbet og mistet vennene sine fordi hun var liten og tynn, hadde hun nå fått bedre selvtillit som følger av økt vekt og muskelmasse.

Nei jeg hadde ikke så god selvtillit når jeg var så liten for jeg mista mange av vennene mine fordi jeg var så liten, de sa at de var redde for å ta på meg uten at jeg knakk og sånn.

Til sammen danner informantenes utvalgte tidligere erfaringer hva Schutz kaller deres *fordi*-motiv (referert i Weigert, 1975, s. 86). Informantenes *fordi*-motiver er imidlertid ikke kjent for dem selv under billedelingen. I følge Schutz (referert i Wagner, 1970, s. 26) er det først etter handlingen, i informantenes tilfelle billedelingen, at de kan bli klar over sine *fordi*-motiver. Ettersom studiens informanter over en periode hadde delt bilder, har de underveis tilbakelagt et og et bilde. Det muliggjør deres evne til å reflektere over sine motiver for delingen. I retrospekt har informantene kunnet se objektivt på sin billedeling (Weigert, 1975). I likhet med andre som observerte deres handlinger. Først da kunne de bli klar over hvordan enkelte av deres foregående erfaringer har påvirket valgene de har tatt for å nå sine mål. Studiens informanter kan ha reflektert over sine *fordi*-motiver eksempelvis allerede etter første billedeling, eventuelt i etterkant av intervjuet eller som følge av intervjuguidens spørsmål. Uavhengig av hvilket tidspunkt informantene reflekterte, var det imidlertid et kjennetegn at treningen og billedelingen også var et resultat av tidligere opplevelser.

Hittil har studien sett hvordan informantenes billedeling kunne fungere både som motivasjon til videre trening og mer tilfredshet med egen kropp. Motivasjonen ble i stor grad vendt innover mot dem selv, ved at de hadde kontroll på hvilke kroppslige forandringer de hadde opplevd gjennom treningsperioden sin. Motivasjonen fra bildene var derimot ikke kun for seg selv, noe som vil utdypes i de påfølgende avsnittene.

## 6.2.5 ”Sånn vil jeg bli, nå må jeg se hvordan hun trener”

Delingskulturen på sosiale medier kan altså være opphav til motivasjon både for seg selv og for andre. En slik billeddeling kunne imidlertid også ha uheldige konsekvenser. Begrenset disse konsekvensene av delingen seg til informantenes egne bilder? Eller var det muligheter for at informantene i likhet med andre ungdommer ble påvirket av andres bilder? For å besvare spørsmålene ble det nødvendig med kunnskap om hvorvidt informantene kun fant motivasjon i sine egne bilder, eller om det også omhandlet andres bilder på sosiale medier. Svaret fremkom av intervjuet i siste del, hvor informantene ble stilt spørsmål om deres observasjon av andres bilder på sosiale medier. Her ble det blant annet spurt om hvem, hva og hvorfor de fulgte andre treningsrelaterte profiler på sosiale medier. Informantene vektla treningsmotivasjon og -inspirasjon i utvalget av personer de fulgte, noe som i tråd med de overstående funnene gir grunnlag for å hevde at informantene brukte Instagram for å søke etter motivasjon.

(...) når alt startet og alt med trening ble seriøst og den slags ting så var jeg veldig sånn at trening på Instagram ga meg masse inspirasjon (...)

Dette sitatet fører til undring angående hvorfor de ble motivert av andres treningsbilder. Nevnte faktorer omhandlet informasjon om øvelser de selv ikke hadde prøvd, bilder av muskuløse idealkropper, samt motivasjon til å opprettholde sin allerede strenge disiplinering.

Det er jo mange som legger ut ulike øvelser som er interessant å prøve og, jeg synes de er friske forbilder da.

(...) men nå følger jeg litt mer for jeg synes det er litt mer sånn, litt mer inspirasjon, (...) motivasjonen er jo at det er mulig å se slik ut og det gir meg enda mer mål å jobbe mot og motiverer meg litt mer enn hva det gjorde før da.

Ja, det er jo liksom ala det samme som jeg gjør da, som jeg publiserer, (...) de er jo stolte av kroppen sin de også, og har lyst til å dele det med andre, så, jeg synes det er kjempebra at andre

gjør det, det er liksom, det blir jo et, et lite forbilde for meg de også, når de ser så bra ut og er så flinke.

Sitatene viser en påvirkningskraft. Laberg m.fl. (2011, s. 121) sier at man i ungdomsårene er særlig utsatt for påvirkning fra massemediene, venner og sosiale medier. For ungdommen har media blitt en viktig kilde til informasjon. Videre forklarer de at sosiale medier slik som blogg og Instagram raskt har utviklet seg til å fungere som en utveksling av tips og råd om trening og ernæring. Det er problematisk da media avbilder et villedende kroppsbilde (Laberg m.fl., 2011, s. 121). I tillegg mangles utdanning i stor grad av selvutnevnte rådgivere på sosiale (Hauge, 2014). Likevel blir ungdom daglig inspirert og motivert av slike blogger og Instagramprofiler (Dyregrov, 2014a). I tilfeller der kosthold og/eller treningsrutiner blir offentliggjort på disse profilene, kunne det innvirke på hvordan jentene tenkte om seg selv. Under ses hvordan en kjent Instagramprofil var bidragsyter til at en av informantenes enorme fokus på kropp og utseende, som til slutt endte i sykdom.

Ja, hun heter Alexandra et eller annet. (...) ja jeg følger henne ikke lengre, men jeg fulgte henne og hun er vel egentlig en av mine inspirasjoner til å bli syk, og hun er veldig fokusert på utseende og jeg ser nå at hun har et veldig usunt utseende, og ser at hun har hatt alt for lav fettprosent og ikke noe på kroppen og alt hun legger ut har liksom noe med kropp å gjøre (...)

Et knippe av de mest kjente Instagramprofilene deler bildene av seg selv i forbindelse med sitt daglige arbeid. Av denne grunn blir bildene ofte perfektionert i detalj. I Skårderuds (2013) beskrivelse av den norske bloggeren Caroline Berg Eriksen hevdes det at bloggen og hennes Instagramprofil er verdt noen doktoravhandlinger. Hennes bilder er ifølge Skårderud en god sammenblanding av kropp og kommersialisering, hvor hun viser alt fra mat, trening, klær, riktige holdninger og lykke. Problemet er, sier Skårderud (2013), at vi i dag skal være unike ved å ligne på alle andre. Unge jenter søker likhet til andre i medier slik som blogg og Instagram, der det eksisterer muligheter for å kopiere. Sitatet under omhandler den norske bloggeren. Det var de fine bildene av bloggerens kropp og trening som fanget informantens interesse, noe hun nevnte videre i intervjuet. Selve ønsket om kroppen til bloggeren var ikke hovedanliggende for informanten, men blogginnleggene førte likevel til et kropps- og treningsfokus da informanten syntes bloggerens kropp var fin.

Jeg kan jo tenke at jeg skulle ønske at jeg var så slank og lang og tynn liksom, men samtidig har jeg ikke lyst til å være så slank som hun er, jeg har lyst til å ha litt mer muskler enn hun har, men samtidig så synes jeg hun har en fin kropp, så.

De neste sitatene omhandler informantenes tilnærming til perfektionerte bilder av kropp og trening på sosiale medier. Bildene ble brukt som inspirasjon til en fortsettelse mot idealkroppen. En konstant sammenligning viste seg imidlertid å føre til en følelse av mislykkethet.

Du føler deg jo nesten, sånn som hun som er så tynn da, så føler man seg jo ikke fin i forhold, sånn hvis man synes det er fint, så jeg husker jo at jeg tenkte at ”åh, sånn vil jeg bli, nå må jeg se hva hun gjør, nå må jeg se hvordan hun trener.

Det var vel mer det at jeg ikke hadde det noe bra generelt, eller jeg hadde det bra men det var noe som ble vanskelig for meg, (...) da fant jeg en ting som jeg fant min ting i, og fant ut at det ga meg masse glede det å jobbe mot noe som jeg har sett meg som et mål da, og det, derfor ble jeg påvirket av for eksempel Instagrambrukere og den slags ting.

Å sammenligne seg selv med de retusjerte og perfektionerte bildene kunne gå over styr for informantene. Helt konkret var det en informant som ble sliten av at hun konstant kunne betrakte hvordan andre menneskers kropp er så ut. Det hele endte med at informanten lot være å følge slike Instagramprofiler.

(...) det var jo en periode hvor jeg ikke fulgte noen såne store med treningsinspo fordi jeg synes det ble litt for mye, sånn helt daglig ser jeg hele tiden at det er så mange som ser så bra ut (...)

Treningsrelaterte Instagramprofiler og blogger kunne altså gi motivasjon og inspirasjon til informantene. En del opplevde likevel at kroppsfokuset kunne bidra til at de fikk et forvrengt syn på

seg selv. Spesielt gjaldt det dersom informantene allerede hadde problemer på det personlige plan. Til slutt kunne det altså bli så mye treningsinspirasjon og bilder av muskler, at en informant sluttet å følge slike profiler. Det skal bemerkes at opptil flere informanter rådet andre ungdommer om å gjøre det samme, slik at de ikke skulle føle skyld om de ikke trente hver dag.

## 6.2.6 En motivators ansvar

På den annen side er det ikke helt uproblematisk å være motivator for andre ungdommer.

Ungdommers identitet dannes i en periode hvor de prøver og feiler på ulike områder i livet. På denne tiden er de i stor grad mottakelig for andres meninger og råd (Aarø & Klepp, 2011, s. 36). Da motivatorer og forbilder konkret viser hvordan og hvilke resultater de har oppnådd, kan det bidra til at målet blir mindre fjernt, også for ungdommen (Norum & Christensen, 2014). Motivet om å motivere andre ungdommer innebærer derfor et ansvar om å fremme sunne og friske idealer, samt korrekt informasjon om kosthold og trening. Noe annet kan i så fall ha uheldige konsekvenser (Hauge, 2014). Nylig ble det publisert en kronikk i *Aftenposten* (2015, 12.04) hvor en jente på 16 år forteller hvordan avisoppslag om slanking og muskelbygging gjorde at hun skapte urealistiske forventninger til kroppen sitt. Anonymt forteller hun om hvordan det gikk fra å ville se bra ut til å bli spiseforstyrrelser. Samtidig leste og betraktet hun slankeoppskrifter. Bilder av kropp og trening er også tilgjengelige kilder til et slikt formål. Slankeoppskrifter og bilder fra media kan ses som underliggende strukturer hvor det legges føringer for aktørens handlinger. Det vil si at strukturene hva gjelder kroppspress om idealkroppen fører til økt trening og billeddeling. Nedenfor forteller en av informantene som driver en blogg om hvordan hun oppfatter sitt ansvar vedrørende kroppspress ovenfor ungdommer.

Ja, (...) jeg tar kanskje litt lett på det, jeg tenker litt lite over liksom (...) jeg legger ikke akkurat så veldig mye vekt i det, jeg tenker ikke noe på det, og bloggen er det lite lesere og sånne ting så, plager ikke det meg så veldig, (...) det har alltid vært der og at folk skal legge så mye vekt på at det skal være så negativt å legge ut sånne bilder og at det påvirke jenter, på en dårlig måte og sånn, da burde man faktisk ta tak i de jentene og, og på en måte, prøve å fikse litt de problemene som de har da, for jeg tror liksom ikke man bare får de av å lese sånn, da er man usikker da har man dårlig selvtillit da er det noe.

Så godt som alle informantene hevdet at de selv ikke ble påvirket av kroppshysteriet. Derimot var de mer tilbøyelig til å prate om hvordan andre ungdommer kunne kjenne det på kroppen. Særsilt ga informantene innblikk vedrørende erfaringer med. Intervjuguiden hadde da beveget seg bort fra informantenes egne bilder, slik at reklameplakater og andre påvirkningskilder også ble nevnt. Samtidig er bilder på Instagram blitt en svært tilgjengelig kanal for både reklamebyråer, kjendiser og andre mennesker. I tillegg hadde de fleste informantene flere tusen følgere på sin Instagramprofil, som førte til at deres bilder ble sett av et stort antall ungdommer. Som tidligere nevnt hevdet informantene at de kunne oppfattes som en motivasjonskilde, og slik være forbilder for andre ungdommer. Videre hevder Bø (2005) at forbilder oppfattes som kilde til sammenligning og påvirkning ovenfor andre ungdommer. Wormnes & Manger (2005) forklarer hvordan sammenligning med andre kan ha uheldige konsekvenser. Eksempelvis kan delingen av bilder på sosiale medier anses som en konkurranse, hvor målet er å vise en kroppslig kontroll innenfor fysisk aktivitet. Da alle informantene er godt trente og har tydelige muskler vil de oppfattes som vinnere (Wormnes & Manger, 2005). Som følger vil de øke sin selvvurdering. Da informantene innehar den rådende idealkroppen, kan det forklare hvorfor de hevder deres kroppsbilde ikke påvirkes i like stor grad som andres. Derimot vil ungdommer som ønsker en slik kropp men ikke oppnår resultatene, kunne føle seg som tapere.

Det er helt klart det gjør noe med selvtilliten til folk. Det å hele tiden se på andre som man vet ser sterkere ut, bedre ut, tynnere alt etter hva man selv søker etter da, i et utseende.

I verste fall kan informantenes forsøk på å motivere andre ungdommer ende i at ungdom får en følelse av selvnedvurdering (Wormnes & Manger, 2005). På denne måten kunne informantenes bilder heller ha motsatt effekt, og bildene er heller en kilde til skam og følelse av mislykkethet for taperne (Skårderud, 2013).

På en måte så tror jeg nok at altså, de har godt av å se at vi er forskjellige da. Men samtidig tror jeg nok for de fleste så er det nok en negativ ting fordi man kanskje jobber mot noe som, eller jobber mot en fysikk som noen andre har, og så føler man kanskje at man aldri helt kommer dit.

Altså de fleste som jeg følger på Instagram de er folk som jeg synes er inspirerende og som jeg bruker som motivasjon. (...) så, men, jeg tror nok at det igjen finnes en grense, mellom, altså, det å bruke det som en inspirasjon og motivasjon eller det at det blir sånn, ja, en kilde til dårlig samvittighet da. For mange så er det nok sånn at man kikker innpå der og så tenker man at ”å herregud, hun ser sånn ut og hun ser sånn ut, og herregud så bra ser hun ut, så kikker man på seg selv også tenker man ”jammen sånn ser jo ikke jeg ut”. Eller ”sånn spiser ikke jeg”, (...) det blir en ond sirkel av det.

Etter hvert som informantene fikk flere følgere var det enkelte som merket ansvaret som motivator for andre ungdommer. Som følge av at de har offentliggjort sine egne kroppslige resultater, tikket det stadig inn kommentarer og mailer fra andre unge jenter som ønsket tips og veiledning. Flere har derfor blitt mer opptatt og påpasselig på hvilke bilder og informasjon de deler.

Altså, både når man blir eldre og når man får flere lesere, (...) plutselig så hadde jeg jo opp til 1000-2000 om dagen som leste den. Og da blir man plutselig litt, altså man kan fort glemme at det er mennesker som leser det, altså det er bare et tall da. Og da har jeg blitt bevisst sånn noen ganger, i hvert fall mye mer nå, når jeg har blitt eldre at det er kanskje unge jenter som leser det og som ser på meg som inspirasjon, (...) da skal man være litt påpasselig med hva man legger ut og hva man skriver, fordi jeg husker jo selv hvor lett påvirkelig jeg var når jeg var liten. Eller mindre er vel bedre å si. For eksempel når folk spør hva jeg spiser i løpet av en dag, og sånne ting da, så er jeg veldig påpasselig på at jeg aldri legger ut mengden jeg spiser og sånne ting, fordi jeg vet selv hvor lett det er å tenke at ”okei, hun spiser 50 gram havregryn om dagen, eller morgenen, da skal jeg spise det samme fordi da ser jeg sånn ut”. Og det blir man veldig påpasselig på, fordi at jeg har jo selv gjort det samme at man leser andre sine blogger og tenker at ”hun gjør sånn, jammen da kan jo jeg prøve det så kanskje det fungerer for meg”.

Det kan være både positivt og negativt, jeg er jo litt redd for at det kan påvirke slik at de tenker om seg selv at de ikke ser bra ut for man legger ofte ut de bildene hvor man ser bra ut og i de beste vinklene, og ja, selv en fitnessutøver kan se lubben ut, men jeg tror også at de blir motivert og har lyst til å motivere de til å dra på trening og har lyst til å prøve og ja.



Til tross for at enkelte informanter tok utdanning eller kurs innenfor idrett og ernæring, var det heller unntaket enn regelen. De fleste var derfor selvlærte og hadde ingen formell utdanning på fagfeltet.

(...) jeg får jo en del mailer hvor de spør meg om sånn alt fra treningsprogram til dietter og sånn, men jeg har jo ikke noe utdanning så jeg har ikke lyst til å fortelle de hva de skal gjøre. Men de spør jo veldig mye hva jeg gjør og sånt, så ja.

Av den grunn kan det av flere årsaker være problematisk at informantene går foran som et eksempel for andre ungdommer. I følge Sundgot-Borgen (referert i Kristiansen, 2013) behøver ikke en tynn og muskuløs kropp signalisere en sunn kropp. Spesielt i et intervju fremkom innsikt i hvordan en informant hadde sett trent ut, samtidig som hun hadde et forvrengt forhold til mat.

(...) Selvfølgelig det så jo ut at jeg var ”ripped” og hadde litt muskler og sånn når jeg var syk, men det var jo ikke muskler, man var jo så tynn (...)

Videre er det et poeng at alle er individuelle mennesker som er ulikt sammensatt. For å nå de ønskede resultatene og målene, må man spise og trene på forskjellige måter (Norum & Christiansen, 2014). Spesielt oppmerksom på dette anliggende var informanten som lengst hadde drevet med billedeling på blogg og Instagram. Hun fortalte at hun stadig påpekte at alle er individuelle mennesker, og selv om et treningsprogram fungerte for henne gjorde det ikke nødvendigvis det for andre. Det var likevel vanskelig for henne å vite hvorvidt opplysningen hennes var tydelig nok.

(...) men selvfølgelig, det er jo det jeg ønsker, men det betyr jo ikke at alle de som følger meg eller leser bloggen min tenker det samme, man, altså, igjen vi er individuelle mennesker og det kan hende at jeg sender et helt annet signal til en jente som sitter et eller annet sted i Norge på 16 år enn det jeg ønsker.

Sitatet viser at informanten var usikker på hvorvidt de som leste bloggen hennes eller så bildene hennes på Instagram egentlig fikk med seg budskapet om forskjelligheten. Selv om hensikten hennes var å motivere andre til å trene, var hun oppmerksom på at hennes bilder kunne misoppfattes av andre.

## 6.2.7 Avsluttende kommentar

Med hjelp av informantenes sitater ses at billeddeling kan være et resultat av deres *for å-* og *fordi-* motiv, ved at motivene både holder informantene på veien mot målet og er et resultat av deres tidligere opplevelser. Sitatene viser hvilke og hvor ofte de delte bildene var i sammenheng med informantens treningsmål, motivasjonsstrategi, samt hvilken bagasje de har med fra tidligere erfaringer. Ved å se igjennom eldre bilder kunne informantene forandre sitt eget syn på en kropp de tidligere ikke var fornøyd med. Billeddelingen kunne altså fungere som en bekreftelse på at treningen fungerte, og slik resultere i ny motivasjon for informantene. For noen informanter bidro billeddelingen altså til et bedre forhold til egen kropp. Samtidig opplevde noen at de ikke klarte å se på de gamle bildene sine, eller at de da ble oppmerksomme på muskler de ville forbedre. Det indikerer at billeddelingen kan være en faktor til et dårlig forhold til egen kropp. Motivatorrollen medbringer seg et ansvar om å fremme sunne verdier og idealer. Til tross for at informantene selv delte bilder, pratet de om kroppslig påvirkning fra tilsvarende bilder. Informantene var aktive aktører som motiverte seg selv. Samtidig vises det hvordan underliggende strukturer gir opphav til hvordan enkelte blir vinnere og tapere i samfunnet, jf. oppnåelse av idealkroppen. Den neste idealtypen vil vise på hvilken måte positiv og negativ anerkjennelse innvirket på informantenes billeddeling og kroppsbilde.

## 6.3 Den anerkjennelsessøkende

Idealtypen *Den anerkjennelsessøkende* oppstod som resultat av informantenes bruk av ordene ”respons”, ”tilbakemelding” og ”likes”. Informantene brukte ordene for å forklare hvorfor de har delt bilder på sosiale medier over lengre tid. Etter nærmere analyse ble disse uttrykkene, samt andre sitat, satt i sammenheng med en søken etter anerkjennelse. For å belyse denne type grunnlag for billeddeling benyttes Hegels’ og Honneths teori om anerkjennelse. Honneths’ anerkjennelsesteori ble vurdert passende da den omtaler anerkjennelse på ulike felt i det sosiale liv. Honneths teori bunner i Hegels filosofi fra 1800-tallet hvor han sier at ”jeget dannes via andres anerkjennelse”

(Skårderud, 2014c). Honneth deler imidlertid anerkjennelse inn i de tre tidligere nevnte kategoriene *det private området*, *det rettslige området* og *det solidariske området* (Honneth, 2008). Her er det private området mest gjeldende for studien, på grunnlag av informantenes vektlegging av anerkjennelse i nære relasjoner. Denne idealtypen innebærer fire hovedfunn. Hovedfunnene presenteres i følgende rekkefølge: Hvordan tilhørigheten til et treningsfellesskap påvirker informantenes billeddeling. Hvordan informantene påvirkes av responsen de mottar av personer i nære relasjoner. Hvordan negative og positive kommentarer påvirker informantenes selvtillit. På hvilken måte informantene er engstelige for å prestere og presentere.

### 6.3.1 Å være en del av et sosialt fellesskap

Grunnsteinen i idealtypen *Den anerkjennelsessøkende* er Honneths fokus på viktigheten av å bli sosialt anerkjent i en gruppe, samt hvordan et fellesskap skaper egne verdier og egenskaper (Honneth, 2008). Alle deltakerne i fellesskapet dømmes ut ifra hvor stor grad deres prestasjoner oppnår og ivaretar de felles bestemte verdiene. På den annen side er alle med på å oppnå et felles mål, og deltakerne blir anerkjent for å være ulike (Honneth, 2008). I studiens undersøkelse kan det sies at fellesskapet eksisterer for aktører som trener, og deretter deler bilder på sosiale medier. Deres felles satte verdier og egenskaper innebærer en anskaffelse av idealkroppen definert av gruppen selv. Definisjonen er også påvirket av samfunnsstrukturer hva angår idealkroppen. I studiens undersøkelse uttrykte informantene følgende utsagn som viser hvordan de selv mener de er deltakere i et treningsfellesskap på sosiale medier.

Jeg følger (på Instagram) egentlig for det meste bare treningsrelaterte folk da (...)

For akkurat Instagram for meg er når jeg tenker meg om litt sånn, det er liksom trening, jeg har ikke like mye venner og sånt der som liksom (...)

I sammenheng med fellesskapets satte regler, viser det neste sitatet hvordan informantenes egen tankegang forandres. Informanten som siteres nedenfor har brukt det Krokan (2011b, s 28) kaller et *filter*. Krokans begrep *filter* vil si at hun har valgt å følge visse deltakerne på Instagram etter hvilke interesser hun har. Hun følger kun de hun mener tilfører henne noe. På den ene side bidrar dette til

at hun har sortert en kategori som gir mening for henne, og som hun finner nyttig hva angår sin treningsinteresse. På den annen side fokuserer hennes bilder på kropp på bakgrunn av at hun kun ser bilder fra deltakere i det samme fellesskapet. Hun ser ikke bilder som mennesker utenfor fellesskapet publiserer, noe som fører til at hun ikke klarer å se hvor mye hud og muskler som faktisk synes på bildene. Hun tenker selv at hun ikke skiller seg ut (Honneth, 2008). Hun begynner å reflektere når hun blir stilt spørsmål angående hennes tanker om hvor mye hud og muskler hun viser.

Man blir jo litt blind da, man tenker at jeg er bare en av mange, men i det større bilde da så er man kanskje ikke en av så veldig mange (ler), men ja det tror jeg, at terskelen blir litt lavere.

Slik sitatet ovenfor påpeker, har ikke informantene bemerket hvor lettkledde bilder hun har delt. Det er først når hun blir gjort oppmerksom på det at hun reflekterer over hvorfor hun velger å dele lettkledde bilder.

### 6.3.2 Anerkjennelsessøken i nære relasjoner

Selv om informantene kan anse seg selv som en av mange, påvirkes de av kommentarer fra utenforstående. Dette gjelder særlig personer innenfor det private området, altså som informantene har en nær relasjon til (Honneth, 2008). Slike nære relasjoner kan angå familien, vennene og kjæresten. For å oppnå anerkjennelse må det være mulig for de utenforstående å observere informantenes fellesskap på sosiale medier. Det kan ikke være enveiskommunikasjon fra informantene som driver bildedeling. Artefakter som smarttelefonen, datamaskinen, nettbrettet og til og med TV-en muliggjør mottakelsen av respons (Krokan, 2011b, s. 25). Altså har de som står i nær relasjon til de bildeledende aktørene mulighet til å se bildene, og dermed også ha meninger om dem. Et eksempel på et sitat fra en informant som har mottatt respons er følgende.

Hun skrev til meg ”åh, du må hjelpe meg å få lik mage” eller noe sånt, så det var veldig, det var gøy, så da hadde jeg en god følelse når jeg hadde lagt ut det bildet, da hadde jeg lyst til å

fortsette (...) Ja, ja egentlig den gode responsen, generelt sett fra alle, både familie og venner også da, som gjorde at jeg ville, åja, da går det fint an å poste flere bilder.

Dette sitatet viser hva størstedelen av informantene har uttalt med ulike formuleringer. Det kommer frem i flere av utsagnene at tilbakemeldingene fra deres følgere på Instagram er interessante for dem. Det får dem til å føle seg bra, og bidrar til en fortsettelse av bildepubliseringen. Dette kan også ses ut ifra Honneths (2008) perspektiv innenfor det private området. Å bli anerkjent av familien og vennene bidrar til en positiv følelse hos informantene og derfor en videre lyst til billeddeling. På den annen side er informantene todelte angående negative kommentarer. Noen forteller hvordan de negative kommentarene ikke går innover dem.

Jeg, første gangen så lo jeg, for jeg, man merker så godt at, det er, jeg har aldri fått noen kommentar der folk har, har virkelig lagt noe i det, det har bare vært man skjønner at de bare har sitti der og slengt med leppa.

Sitatet viser hvordan informantene velger å tolke den negative kommentaren som en egenskap hos følgeren, altså at følgeren bare har "slengt med leppa". Det kan forstås som en forsvarsmekanisme informantene anvender for å ikke få dårlig selvfølelse på bakgrunn av den negative kommentaren. Forsvarsmekanisme er en metode å "håndtere angst på ved å "sørge for" at forbudte driftsimpulser ikke når personlighetens bevisste lag" (Nielsen & Binder, 2012, s. 73). Det vil si at informantene ikke ønsker å anse følgerens negative kommentar som reel. Å vise seg frem på sosiale medier kan av disse årsakene ha negative konsekvenser. Staude & Martinsen (2013) skriver at når aktørene ikke lenger klarer å skille saklig og personrelatert kritikk er det økt sannsynlighet for at de oppfatter kritikk som mobbing. Et eksempel kan være at en aktør deler et bilde hvor hun står på scenen under en konkurranse i bikinifitness. En følger kommenterer negativt omkring bikinifitness-konkurranser på en av hennes bilder. Følgeren ønsker å formidle at hun generelt ikke liker denne formen for konkurranse, mens aktøren oppfatter det som en kritikk spesifikt til seg selv. Dermed oppfattes det som mobbing. På den annen side kan kritikk ruste aktørene. På slik måte kan aktørene utvikle seg selv, og lære å ta til seg tilbakemeldinger. Dette gjelder konstruktiv kritikk. Det finnes imidlertid også tilfeller hvor de negative kommentarene er personlig ment (Staude & Martinsen, 2013). Flere av informantene forteller om hvordan de negative kommentarene gjerne bemerker deres kroppslige utseende. Dermed oppleves de hvordan ulikheter hos mennesker ikke anerkjennes.

(...) det var en som skrev at han synes at jeg så ut som en mann (...)

Men den ene gangen var det en gutt som, på en måte sa at han hadde finere rumpe enn meg eller større rumpe (...)

Nei, det var jo det at jeg var liten og tynn (...)

Dette kan trekkes til Honneths (2008) solidariske området som sier at å anerkjenne ulikheter er viktig i skapelsen av likeverd, og dermed et godt samfunn. Videre skriver Honneth (2008) at mennesket trenger anerkjennelse for å kunne være positiv over, og å verdsette, sine egne egenskaper og ferdigheter. Spørsmålet som kan stilles er hva hvis ulikhetene ikke blir anerkjent, men heller rakk ned på? Hegel omtaler noe annet, nemlig at kommentarene kan være positive eller negative ut ifra hvordan den som kommenterer forstår virkeligheten (Stølen, 2011). Det spørres altså om den som kommenterer er en del av det samme fellesskapet, eller om den er utenforstående. Det vil si hvordan deres tidligere erfaringer spiller inn på deres meninger om hvordan bildepubliseringen skal være. Hvilket som også må tas i betraktning. Andre informanter forteller at de aldri har fått noe negativt og at de er usikre på om hvordan de ville reagert, slik vi ser i dette sitatet.

Men altså, jeg hadde jo, hva hadde jeg gjort da tro, det er litt vanskelig å svare på.

Sitatet viser hvordan reaksjonen ikke ville vært gjennomtenkt. Slik både Kant og Fichte (referert i Stølen, 2011) mener, er verden og virkeligheten ulik ut ifra hver enkeltes tidligere erfaringer og deres oppfattelse av et kjent fenomen. Tilbake til Hegels anerkjennelsesteori. Han hevder at mennesker som ikke får anerkjennelse fra noen man selv anerkjenner, heller ikke kan anerkjenne seg selv (referert i Stølen, 2011). Det vil si at kommentarene informantene mottar må være fra noen de selv anerkjenner, for at det skal ha positiv effekt. Det er dette flere av informantene som forteller om. For dem som har coach mener de selv at tilbakemeldinger fra coachen er ekstra gøy.

Da tok coachen min og la ut også så det er litt mer bak det da (...) og det, er jeg egentlig veldig stolt av.

Ja, og gjøre coachen stolt (...) Ja, coachen min har bilder.

Slik disse informantene forteller er det en gyldig grunn å dele et bilde når coachen på forhånd har publisert eller godkjent det. Bildet er da anerkjent og informanten kan slik anerkjenne seg selv jf. Hegels anerkjennelsesteori. Det var også informanter som opplevde å få positive kommentarer fra ukjente. Disse kommentarene tok informantene også innover seg, hvilket bidro til en opplevelse av anerkjennelse.

(...) men det var jo egentlig bare hyggelig det å få en uventa kommentar da, så det var hyggelig.

(...) så kommenterte hun uten at jeg hadde vært på hennes Instagram, så da var det jo, da ble jeg litt sånn ”okei, så gøy”.

Skal det ses fra et annet perspektiv fortelles det om hvordan informantene valgte å ikke dele bilder på grunn av negative tilbakemeldinger fra familien.

Så, tenker jeg litt på familien og sånn som kanskje ser det da (ler), det er jo litt flaut.

Denne informanten forteller hvordan hun nøye tenker igjennom familiens mulige reaksjoner på bildene før hun deler dem. Skal dette ses i lys av Honneths anerkjennelsesteori kan det ses ut ifra hans private område. Honneth (2008) avgrensner videre det private området til å gjelde de få personene man har knyttet følelsesmessige bånd til. Det kan være foreldre, søsken, nære venner,

coachen og kjæresten. Informanten analyserer bildet og finner at hun sannsynligvis ikke vil oppleve anerkjennelse fra familien. Under selve intervjusituasjonen har forskeren skrevet i sitt refleksjonsnotat at det tydelig kan ses at informanten blir usikker når hun snakker om responsen fra familien. Av den grunn er det tydelig hvordan en ikke-anerkjennende respons påvirker informantens selvtillit, slik Honneth (2008) beskriver som et mulig utfall. Det neste sitatet viser at informanten ender opp med å ikke publisere et bilde hun i utgangspunktet er usikker på.

Det er noen ganger jeg bare har droppet å lagt ut det fordi jeg ikke følte, følte det ikke passa seg og det ble litt rart også når, jeg vet at mamma ikke er så fan av det for eksempel.

Både sitatet over og under viser hvordan en ikke-anerkjennende tilbakemelding virker på den måte at informantene ikke anerkjenner seg selv nok til å dele bilder de på forhånd mente var aktuelle for publisering. En informant nevner også hvordan hun tenker på reaksjonene fra sjefen, noe som også kan anses som en person i nær relasjon.

Nei jeg tenker mest på, hvem som ser det liksom, om sjefen min, hva skjer hvis hun ser det for eksempel (...)

Videre er det også en informant som er bekymret for hvordan hennes nærmiljø på hjemplassen vil reagere. Dette er en liten bygd, så man kan si at menneskene som bor der er en del av hennes nære relasjoner, og dermed en del av hennes private område.

(...) jeg kommer fra en liten plass, og det er mye snakk og sånn og det er ikke alle som er, like aktivt og sånn, så da kan det bli litt snakk, det er, det var litt skummelt da, med tanke på hva de syntes og sånn.

Sitatet viser hvordan informanten er usikker på sin egen billeddeling på bakgrunn av hva andre i sin nære relasjon vil tenke. Videre blir hun usikker på om hun ønsker å dele bildet eller ikke.



### 6.3.3 Boost av selvtillit

Disse informantene er altså redde for å oppleve en ikke-anerkjennelse fra sine nærmeste. Ikke- anerkjennelse kan for eksempel påvirke selvtilliten, slik de nedenstående sitater viser (Honneth, 2008).

Det er helt klart det gjør noe med selvtilliten til folk. Det å hele tiden se på andre som man vet ser sterkere ut, bedre ut, tynnere alt etter hva man, etter hva man selv søker etter da, i et utseende.

Kroppen min som den var da jeg var liten og tynn den, hadde jeg ikke så mye selvtillit over.

Da velger mange informanter å ikke dele bildene. Altså for å unngå å få negative kommentarer og dermed oppleve ikke- anerkjennelse. Skårderud (2014c) skriver at det er en kunst å leve med slike negative kommentarer, og videre en mental kompetanse som er avgjørende for selvet. På slik måte kan det argumenteres for en utvikling av selvet på bakgrunn av å beherske de negative kommentarene. For å kunne beherske negative kommentarer skriver Skårderud (2014c) at selvreguleringen av følelser må være godt utviklet. På slik måte har informanten mulighet til å tåle negative kommentarer. Hvilket også hviler på realistiske forventninger til sin egen kropp og den andres reaksjoner til den. Altså at man ikke forventer å se større forskjell på sin egen kropp på bakgrunn av treningen enn hva som er realistisk, og at man ikke forventer anerkjennelse i en urealistisk grad. På den annen side forteller noen informanter hvordan positive kommentarer kan bidra til en økt selvtillit.

Nei du får jo litt boost av selvtillit, du gjør jo det, så, hvis folk skriver sånn ”jeg kunne ønske jeg hadde sånne armer som du har” eller ikke sant, så det er klart, det hjelper litt på selvtilliten.

Det er da en avveining informantene tar før de deler bildet, altså om de ønsker å risikere å motta negative kommentarer i sin søken etter positiv anerkjennelse. En informant forteller også hvordan respons fra nære personer betyr mer enn fra fjerne personer.

Jeg synes det er, kult med skryt fra folk som jeg respekterer, folk som jeg ikke kjenner som kommenterer og sånne ting, selvfølgelig er det gøy, men det betyr ikke like mye (...)

Hegel mente vi er avhengig av andre for å kunne utvikle selvet, nettopp gjennom ønsket om anerkjennelse (Førde, 2004; Skårderud 2014c). Skårderud (2014c) forteller også at selvet utvikles like mye fra ytre påvirkning som fra indre tanker. Han skriver videre at andres respons bidrar til endring. Instagram er en applikasjon som gir mennesker enkel tilgang til både å gi og få anerkjennelse gjennom sin knapp for *likes* som kun er et tastetrykk unna. I tillegg ved at man kan skrive en kommentar under hvert bilde. Dette fremkommer av informantenes følgende utsagn.

Ja, det blir jo på en måte det, at man kommenterer frem og tilbake og pusher hverandre da.

(...) det er koselig å få respons (...)

(...) jeg kan kommentere hvem som helst og si at det er bra jobba liksom, men (...)

Det nederste sitatet underbygger Hegels mening om, at anerkjennelsen må være fra personer vi selv anerkjenner. På Instagram er det ofte mange ukjente mennesker som gir tilbakemelding, og derav anerkjennelse. Hvor mye betyr denne anerkjennelsen? Et spørsmål i intervjuguiden var hvor mye antall likes betydde for informantene. Her gav informantene motstridende svar innad i intervjuene. Alle informantene mente at antall likes ikke hadde noen betydning da det ble spurt om et enkeltbilde, og at de ikke fjernet bildet av den grunn.

Jeg kommer fortsatt til å legge ut et bilde og får jeg null likes på det så er ikke det mitt problem holdt jeg på å si.

Selv om informantene ga uttrykk for at likes ikke var av stor betydning, mente hoveddelen at å få mange likes var en grunn til at de valgte å publisere bilder. Disse uttalelsene kom aldri rett etter hverandre, men heller på ulike tidspunkt under intervjuet.

Jeg ønsker jo at det skal få likes på bildet og sånt da, man vil jo ha det (...)

Disse to sitatene er gjennomgående i alle intervjuene i ulike formuleringer. Kan dette vise hvordan de selv ikke er bevisste på sin egen søken etter anerkjennelse? På den ene side er de innenfor ontologien, altså objektivismen, som vil si at aktørene er ubevisste de strukturelle føringene som styrer deres handlinger, og at de derfor ikke selv er bevisst sine handlinger. På den annen side er de innenfor epistemologien, altså subjektivismen, der aktørene selv har kunnskap som ligger til grunn for sine handlingsvalg. Dette er altså noe som kan ses på fra to ulike perspektiv, hvilket vil si at informantene både kan være ubevisste og bevisste sine handlinger i ulike perioder (Aakvaag, 2012).

#### 6.3.4 Prestasjonsangst eller presentasjonsangst?

Slik tidligere skrevet har det dannet seg et treningsfellesskap på Instagram der informantene deler bilder av seg selv gjerne før, under eller etter trening. Skårderud (2014b) skriver at når deltakerne har noe vellykket, deler de det med andre for så å vente på anerkjennelse. Denne anerkjennelsen forekommer ofte på sosiale medier, slik studien har fokusert på. For å ha bilder å dele på Instagram må informantene altså føle seg vellykkede innen trening. Skårderud (2014b) uttrykker om det handler om presentasjonsangst heller enn prestasjonsangst. Hva angår studien vil det si at det ikke er hva de presterer på treningssenteret som gjør dem engstelige. Det er hvordan de presenterer seg selv på Instagram. Det kan forklares slik denne informanten forteller da forskeren stiller spørsmål om hvor lenge hun har publisert bilder av seg selv på Instagram.

Jeg var ikke så aktiv på Instagram før jeg begynte å trene heller, så ble det bare å legge ut mer og mer og mer.

Dette sitatet viser hvordan det å være vellykket med treningen påvirker informanten til å publisere bilde av seg selv, og dermed oppleve å vente på anerkjennelse. Videre sier den samme informanten ”man vil jo ha flere likes og følgere”, noe som bekrefter at hun venter på anerkjennelse. De som stiller seg selv i denne situasjonen, risikerer også å bli kritisert, mobbet eller oversett. De gjør seg til et objekt for andre. Dette kan medføre at de også begynner å anse seg selv som et objekt. Man ser seg selv med andres blikk og forkaster seg som ikke elskverdig (Skårderud, 2014b). Dette er som i Meads tenkning (referert i Gulbrandsen, 2012, s. 255) at man i det ene øyeblikk er et handlende og opplevende subjekt, mens man i neste øyeblikk blir et objekt som andre kan reflektere over. Altså at informantene i det ene øyeblikket tar et bilde, vurderer det og deler det som et aktivt subjekt, mens de etter publiseringen er blitt til et passivt objekt for andres vurderinger. På slik måte er ikke informantene opptatte av å prestere bra hva gjelder trening. De har heller presentasjonsangst ved at de er opptatte av hva andre mener er det riktige kroppsideal. Giddens skriver at man kan ende med å tilpasse seg de andres forventninger (Aakvaag, 2012). Slik denne informanten som sier at de første bildene hun publiserte ikke var like drøye som de nyeste bildene.

Ja, det var kanskje ikke så drøyt da som det jeg gjør nå.

Eksempelvis i form av at bildene viser mer hud ettersom det er det som anerkjennes av hennes følgere på Instagram. Den samme informanten forklarer at hun legger ut bilder etter hva som gir flest likes.

Jeg føler at det er sånn, jo drøyere bilder det er liksom, det flere likes får du og følgere, det skal jo ikke være sånn da, men, sånn er det jo (...)

Informantene finner psykologisk trygghet ved å tilpasse seg den adferden de andre i fellesskapet vil akseptere (Aakvaag, 2012). Deltakelse i det sosiale nettverket skaper en bekreftelse på sosial inkludering, samt at de sosiale relasjonene blir bekreftet (Krokan, 2011b, s. 25). Krokan (2011b, s.

25) nevner blant annet kommentarer på Facebook og ulike former for å vise at man liker det som publiseres. Kant (referert i Stølen, 2011, s.12) mener at informantene selv aldri helt vil kunne se hva de gjør fordi de er midt i situasjonen. Dette kan sammenlignes med Schutz' *fordi*-motiv, da informantene ikke har mulighet til å vite om sine fordi-motiver før handlingen er avsluttet. Han mener imidlertid mennesker kan reflektere over sine fordi-motiver i etterkant av handlingen (Wagner, 1970, s. 26). På den annen side kan det forstås ved bruk av Kant at informantene er midt i fellesskapet med billeddeling, og vil derfor aldri kunne se seg selv slik utenforstående kan (referert i Stølen, 2011, s. 12). Slik informantene subjektivt ser på seg selv, vil aldri kunne samsvare med slik de blir sett som objekter. Altså vil jeg aldri se på meg selv likt som "du" vil se på meg (Kant referert i Stølen, 2011, s. 12). Dette kan være en forklaring på det faktum at informantene mener visse deltakere i fellesskapet legger ut for drøye bilder, når vi som tilskuere mener at de legger ut nokså like bilder når det gjelder drøyhetsgrad. Dette foregår til tross for at informantene ønsker å presentere seg riktig hva angår menneskene i sine nære relasjoner.

Hvis det er noe som er litt vel drøyt at jeg tenker oi det var, hei på deg liksom.

Jeg skjønner ikke hva man skal med det, mange bikinibilder egentlig, men det er som de sier, bikini er godkjent, har man på seg bikini så kan hvem som helst kikke på, men med en gang man har undertøy så kan man ikke se på.

Informanten som uttaler det første sitatet viser forskeren et bilde på en annens Instagram-profil, og forklarer hvordan hun reagerer på slike bilder. Forskeren er utenforstående og objektiviserer personene på bildene. Forskeren så ingen forskjell fra dette bildet til bilder som ligger på den aktuelle informantens Instagramprofil. Det neste sitatet viste en informant som mener at bikini- og undertøybilder er for drøyt, selv om hun selv hadde bilder på sin profil hvor hun kun hadde på seg bikini. Disse to sitatene eksemplifiserer av den grunn hvordan man aldri kan se på seg selv, og sine egne handlinger, på samme måte som andre gjør.

### 6.3.5 Avsluttende kommentar

Kapittelet har vist at å tilhøre et fellesskap der alle bedømmes etter deres prestasjoner og verdier er grunnleggende for de anerkjennelsessøkende aktørene. Informantene selv definerer fellesskapet som et treningsfellesskap der deltakerne deler bilder av seg selv på sosiale medier. Gruppen definerer selv idealkroppen, men er likevel påvirket av samfunnsstrukturer. De tilpasser sin kropp og sine bilder etter gruppens satte verdier for å oppnå anerkjennelse. På slik måte ses at gruppens interesser overgår aktørens egne interesser. Alle informantene er opptatte av tilbakemeldingene de mottar. Både kommentarer fra følgere, utenforstående og spesielt aktører som de står i nær relasjon til. Positive tilbakemeldinger gir en følelse av å bli anerkjent, og dermed til en fortsettelse av billedelingen. Til sammenligning gir negative tilbakemeldinger en mangel på anerkjennelse, hvilket kan føre til et dårlig kroppsbilde. På den annen side har negative tilbakemeldinger fra fremmede aktører liten eller ingen innvirkning i forhold til kjente aktørers tilbakemeldinger. Hvilke forventninger man selv har til tilbakemeldingene har også innvirkning på hvordan man påvirkes. Likevel bidrar både positiv anerkjennelse og negative tilbakemeldinger til utvikling av selvet, da andres respons skaper selvet. I den neste idealtypen vil det belyses hvordan utviklingen av selvet kan forekomme basert på egne handlinger, heller enn andres respons. Det vil fremstilles hvordan noen av informantene delte bilder for å tilfredsstille et eksponeringsbehov. Det vil diskuteres hvorvidt dette baseres i aktørers egne frie handlinger, eller som et resultat av samfunnsstrukturer.

## 6.4 Den eksponerende

For å innlede denne idealtypen vil det først vises hvordan den skiller seg fra den ovenstående idealtypen *Den anerkjennelsessøkende*. De kan ha visse likheter, men det er én hovedgrunn til at det anvendes ulike teorier. Honneth (2008) mente at selvet ble skapt gjennom andres reaksjoner til det. Giddens mente derimot det strake motsatte. Nemlig at selvet ikke utvikles gjennom andres reaksjoner, men heller gjennom hvordan aktøren opprettholder det bildet det har skapt av seg selv (Aakvaag, 2012). Hegel og Honneth baserer altså selvets utvikling på ytre påvirkninger, mens Giddens hevder at selvet utvikles på et indre plan. Å belyse *Den eksponerende* med Giddens' sosiologi er anvendelig da aktørene her eksponerer seg selv kun for å vise seg frem, bli sett eller, slik Giddens ville sagt, for å opprettholde og utvikle selvet. *Den eksponerende* baseres på fire hovedfunn. Disse inneholder følgende problematiseringer: Spørsmålet om hvorvidt informantene handler av egne frie beslutninger, som et resultat av gjeldende samfunnsstrukturer eller en sammenkobling av begge. Deretter diskuteres hvorvidt informantene selv er oppmerksomme på hvorfor de bedriver bildepublishing. Det neste funnet omhandler kroppen som et verktøy for å vise

sin identitet. Det fjerde funnet belyser hvorfor treningssentre er en ofte brukt arena av informantene.

### 6.4.1 Aktør, struktur eller begge deler?

Nedenfor står et sitat hvor informanten selv sier at hun ikke ønsket bekreftelse gjennom anerkjennelse. Heller ønsket hun å vise seg fram for moro skyld.

Nei altså, det var, jeg er ikke sånn at jeg planlegger når jeg skal legge ut bilder, men jeg har en tendens til at hvis jeg er, har veldig mye, altså det er nesten en daglig ting for meg det å legge ut bilder, jeg legger ut sånn 2-3 bilder hver dag rett og slett fordi Instagram er veldig gøy, og jeg gjør det jo ikke fordi at, for å få bekreftelse på noe, jeg gjør det fordi jeg synes det er gøy.

Dette sitatet bidrar til å vise aktørperspektivet av Giddens' teori. Altså at aktørene kun handler på bakgrunn av egne uavhengige valg. Hans teori er derimot utviklet gjennom en sammensmelting av både aktør- og strukturperspektivet, noe som følgende vil være fremtredende (Aakvaag, 2012). Aktørene selv er med på å påvirke strukturene, samtidig som strukturene påvirker dem (Aakvaag, 2012). Strukturer påvirker hvilken kroppstype som er "in", og videre hvordan enkeltmenneskene streber etter å se ut. Aktørene selv påvirker strukturene ved å dele bilder som ikke viser deres egentlige kropp. Noe som er i samsvar med Goffmans redegjørelse for dagliglivets rollespill. Informantene retusjerer og publiserer bilder der de mener selv de ser best ut.

Ja, eller filter for, for jeg tenker litt sånn før jeg legger ut da, for at det skal bli best.

På slik måte opprettholdes strukturene om idealkroppen i dagens samfunn. Det er ikke enkelt å stadfeste hva som skaper en rådende struktur. Giddens mener at en rådende struktur skapes og opprettholdes av aktørene, samtidig som strukturene påvirker hvordan aktørene handler (Aakvaag, 2012). Dette er hva hans begrep *strukturens dualisme* inneholder. Shilling (2012) sier også at aktøren har kapasitet og tilgang til både å bli formet av og å forme miljøet rundt seg.

Jeg synes samfunnet egentlig er litt dårlig innflytelse på hvordan ting har blitt nå, det er jo alle, mange bilder (her mener informant i blader, på tv osv) er retusjert og, og, i hvert fall mange har liksom fått inntrykk av at man må se best mulig ut og man må være, nå har jo fitness blitt så mye større enn det det var før, og folk føler de på en måte kanskje må være med på det, og jeg som også har lagt ut mange bra bilder av meg selv, eller som jeg synes er det, føler jeg jo også hele tiden må opprettholde det da (...)

Denne informanten mener at strukturer har bidratt til en følelse av å måtte være perfekt. Videre forteller hun hvordan "fitness" har blitt mer moderne enn det tidligere var. Er dette en endring kommet ovenfra og ned, eller nedenfra og opp? Shilling (2012) skriver om "the bodily turn" som gjorde at dietter, helse, trening og lignende ble viktige faktorer for å vise sin identitet. Dermed fikk ikke den sosiale status lenger like stor innvirkning. Strukturene forteller aktørene at presentasjon av kroppen er viktig. Informantene føler seg presset til å være sunne og sterke på grunn av den rådende strukturen. Av den grunn legger hun ut bilder som viser at hun er en del av fitnesskulturen. Hennes handlinger ved å trene, spise riktig og å dele bilder er igjen med på å opprettholde strukturen "å være fit". Til sist føler hun presset om å opprettholde et bilde av en "fit" kropp. Dette på grunnlag av at det i underbevisstheten ligger følelser og motiver vi ikke selv vet at vi besitter. Disse følelsene og motivene kan bidra til at vi gjør som vi gjør uten at vi selv er klar over hvorfor (Aakvaag, 2012). Hun mener selv at dette er noe andre også føler at de må opprettholde. På den måte kan bildet om en sterk og sunn kropp fortsette å være rådende i samfunnet.

Urealistisk mål, jeg så vel liksom for meg en Victoria Secret-modell pluss en jente med veldig mye muskler.

Denne informanten føler at presset fra samfunnet tar overhånd. At det er uoppnåelig for henne. Begrepet *handlingsmotivasjon* fra Giddens' teori kan her benyttes. Begrepet forklarer at det er en del handlinger aktørene gjør fordi det er med på å nå et satt mål. Denne informantens mål var å besitte det hun anser som en idealkropp. Hun brukte trening for å oppnå målet. Etter hvert innså hun hvordan målet var urealistisk. Dette kan belyses ved to ulike perspektiv. Hun er fri i sine handlinger ved at hun publiserer bilder uavhengig av om hun har nådd sitt mål eller ikke. På den annen side påvirker strukturene likevel hennes syn på hvordan kroppen skal være. Hun er altså både fri og bevisst sine handlinger, mens det i tillegg finnes underliggende strukturer som legger føringer for



handlingene (Aakvaag, 2012). For å belyse hvordan informantene er bevisste samfunnsstrukturene vil avhandlingen videre vise til et spørsmål fra intervjuguiden som ble stilt i samtlige intervju. Svarene som ble oppgitt viser at alle informantene mener det er strukturene som styrer kroppsidealet i samfunnet. Spørsmålet ble stilt med litt ulike formuleringer i intervjuene, men budskapet var det samme: Kan du fortelle oss hva du synes er den ideelle jentekroppen i samfunnet? Nedenunder står ni utvalgte deler av informantenes svar. Noen av sitatene kom som et svar på et tilhørende oppfølgingsspørsmål, mens andre svarte direkte på det aktuelle spørsmålet.

Jeg tenker at samfunnet i dag er veldig kroppsfiksert, og jeg skal jo ikke legge skjul på at jeg er litt kroppsfiksert selv.

Jeg synes samfunnet egentlig er litt dårlig innflytelse på hvordan ting har blitt nå, det er jo alle, mange bilder er retusjert og, og, i hvert fall mange har liksom fått inntrykk av at man må se best mulig ut og man må være, nå har jo fitness blitt så mye større enn det det var før.

Nå er vel kanskje den ideelle mer mot fitnesskroppen, så før så var det Victoria Secret-modell liksom.

Det er mye fokus på det. Alt for mye fokus. (...) Det er jo de sosiale mediene egentlig, som jeg synes. Det, det har tatt helt overhånd. De ser det daglig hele tiden, og i aviser, blader, ja

Den har jo forandret seg veldig, men nå er det jo veldig sånn at man skal være sterk og man skal være muskuløs, men ikke for mye. Så det at man skal ha en slank kropp, med tydelige konturer av muskler. Det er sånn jeg ser det nå i hvert fall. Og gjerne en litt stor rumpe. Så, det er jo altså.

for det første så ser samfunnet veldig ned på mennesker som kanskje er litt overvektig. Som har kanskje en liten kul på magen (...) Da skal du helst være fit eller i hvert fall tynn og du

skal da, liksom du, skal ha former men du skal ikke være feit i den forstand da, så det, de har så mange forvridde syn på kroppen nå om dagen at det er til å bli gæren av. Folk ser jo ned på deg om du veier litt mer enn de selv gjør så.

I følge samfunnet så skal du jo være trent, men ikke for trent. Du, skal ha former, men ikke for store former. Du skal ikke være for tynn, du skal ikke være for stor. Så, jeg vet ikke jeg, jeg tror ikke samfunnet har noe sånn perfekt idealkropp jeg. De er så kresne.

Den er ganske forvridd (ler) mener jeg, det er det, det er veldig uoppnåelig.

Mhm, før så var det sånn at alle skulle være tynne, og ha den tynneste magen og sånn, men nå er det jo omvendt, egentlig, men ja.

Disse sitatene underbygger at informantene føler et samfunnspress. De mener at samfunnets idealkropp har forandret seg fra en tynnhetsideal til et fitnessideal, og at det dessuten er et uoppnåelig ideal. De ni sitatene ble vist for å belyse hvordan informantene er bevisste på at det eksisterer en idealkropp i samfunnet, men at de er ulike når det gjelder forståelsen av strukturens innvirkning. Slik det fremkommer i deres uttalelser har de fire ulike måter å se det på. Perspektivene er følgende: Å erkjenne strukturens påvirkning på seg selv, erkjenne at strukturen påvirker andre, å bekrefte at det finnes en struktur og å bli forvirret av hvordan strukturen fungerer. Man kan altså være bevisst på strukturene uten å erkjenne påvirkningen den har på ens handlinger (Aakvaag, 2012).

## 6.4.2 "Jeg bare må"

Giddens skiver at aktørene gjennom kunnskap og handlingskapasitet er kompetente aktører (Aakvaag, 2012). For å handle må aktørene besitte kunnskap. De må vite hva som er ansett som vakkert i dagens samfunn, slik de ovenstående sitatene viser at studiens informanter vet. De må i tillegg ha kunnskap om den situasjonen de er i. De har en handlingskapasitet som kan bidra til å påvirke deres aktuelle situasjon. Ved at informantene publiserer bilder uavhengig av andre, og selv

bestemmer hvilke type bilder de legger ut, vil de påvirke samfunnsstrukturene. Jo mer muskler og hud informantene viser, jo mer vil de rådende strukturene endres til å omhandle muskelbygging og mye muskler og hud. Informantene vil slik i fellesskap påvirke strukturene. På den annen side må informantene vise sin personlighet gjennom kroppen, slik Shilling (2012) poengterer. Følgende sitat eksemplifiserer hvordan aktørene selv opprettholder samfunnets kroppsideal.

Det var en collage av resultater fra både magemuskler, muskler på armene og på ryggen.

Jeg tenker at det er et valg jeg har tatt ved å legge ut de bildene, de ja, så jeg står for det jeg har gjort, og aldri vært naken på et bilde, så det som jeg har lagt ut selv det synes jeg det går greit, så jeg står for det jeg har lagt ut og det får være.

Ja, det ble jo til at jeg begynte å trene litt mer spesifikt på å få større muskelmasse, det var jo det som gjorde det. Før så trente jeg jo for at, for å holde meg i form og fordi jeg synes det var artig, men så har jeg også fått litt mer interesse av å bygge muskler da sånn i muskelmasse, det er kanskje litt det her også med at, at man har forandret litt fokus på det der med fitness og alt mulig rart, at det er litt mer ok å ha muskler, så ja.

De to øverste sitatene peker på hvordan samfunnets kroppsideal opprettholdes. Det siste sitatet kan sies å være en *handlingsrasjonalisering*. Altså hvordan informanten benytter rasjonelle argumenter for å begrunner hvorfor hun trener. Hun har et godt svar på hvorfor hun begynte å trene. Samtidig er prestasjoner en indre følelse som viser at informantene bare må. Denne indre følelsen har ingen spesifikk bakgrunn, slik disse informantene forteller:

Så jeg føler jeg bare må leve opp til det bilde jeg vil selv.

Altså trening ble ikke en glede lengre, det ble mer noe jeg følte jeg måtte.

Mye av dette blir sosialt ved at det er ment for å vises frem (Skårderud, 2014b). Giddens begrepsfester det med *sosial institusjon* (Aakvaag, 2012). I det ligger de sosiale strukturer som er så internalisert at de går av seg selv. Aktørene opprettholder strukturene fordi strukturene er så dypt forankret i samfunnet, kulturen og dermed i ubevisstheden. Det kan sammenlignes med Bourdieus begrep *Doxa*, forklart som kulturens og samfunnets sider som mennesker ubevisst vet, og som det dermed ikke stilles spørsmål ved (Aakvaag, 2012). Skårderud (2014b) hevder altså at å ville prestere er en slik internalisert sosial struktur som sier at man bare må.

Videre sier Giddens at å skape sosiale relasjoner som ikke er bundet av tid og sted er en del av den refleksive moderniseringen (Aakvaag, 2012). Her introduseres blant annet begrepet *utleiring* (Aakvaag, 2012). I dette begrepet ligger at mennesker i den moderne tid kan bekjempe tid og sted. Mennesker kan vise seg frem for hele verden og dermed også skape sosiale relasjoner på tvers av landegrenser. Informantene trenger ikke å dele språk for å kunne se at informantene har trent seg opp til idealkroppen. Dette er til motsetning fra Mead (referert i Gulbrandsen, 2012, s. 255) som hevder at språket er et redskap man må besitte for å kunne dele en forståelse. Informantene bruker bilder som et *symbolsk tegn*. I tillegg til å utleire ved hjelp av symbolske tegn, bruker de også *ekspertsystemer*. De bruker data, smarttelefon og andre tekniske artefakter for å kunne bekjempe tid og sted (Aakvaag, 2012). Shilling (2012) skriver at teknologien, kulturen og samfunnet er infiltrert i vår identitet, og hjelper oss å opprettholde synet på kroppen. Informantene besitter det Giddens kaller *refleksiv handlingsregulering*, nemlig at de er bevisste hva de gjør, og at de bruker sin kunnskap for å kunne handle slik de ønsker (Aakvaag, 2012). For eksempel har informantene datakunnskaper som gjør det mulig å dele bilder på internett, samtidig som de må vite hvilke type bilder som er godkjent i samfunnet.

Ved å sammenslå påstandene om prestasjoner forankret i ubevisstheden, å vise seg frem med grunnlag i en sosial struktur og at vi i den moderne tid ikke lenger er bundet av tid og sted, kan det ses at trening og sosiale medier er passende hva angår informantenes eksponeringsbehov. Aktørene trener mye for å prestere, de vil vise det frem for de andre aktørene og de bekjemper tid og sted ved å bruke det globale mediet Instagram.

Det var vel for å vise folk, eller mer fordi jeg var stolt over hva jeg hadde fått til og også å vise hva styrketrening kan gjøre med kroppen din, at styrketrening gir mye resultater.

Det var vel det at jeg var stolt og jeg var fornøyd med det jeg hadde gjort, og ville vise folk at jeg var fornøyd med det.

Ville vise folk at nå har jeg hatt en bra økt (...) jeg liker å vise at hva trening gjør da.

De tre ovenstående sitatene viser at informantene er opptatte av å eksponere seg selv. De sier ingenting om at de er interesserte i å få noe tilbake. De gjør det kun for å vise andre. En annen side er å se tilbake på utviklingen av selvet slik denne idealtypen innledet med. I den moderne tid finnes ikke lenger tradisjoner og verdier som går i arv etter den eldre generasjon. Aktørens identitet er ikke lenger klargjort ut ifra hvilken klasse i samfunnet man tilhører slik som tidligere (Aakvaag, 2012). Ansvar for å skape fortellingen om seg selv besittes av aktøren. Deretter må fortellingen opprettholdes. Aktørene må selv avklare hvem de er, for så å vise hvem de er. Fortellingene må endres gjennom livet ettersom nye livshendelser, sosiale strukturer og ny informasjon dukker opp. Det er en livslang fortelling basert på hvilke verdier og moraler aktøren ønsker å besitte. Studiens informanter kan sies å ha valgt å vise sin identitet gjennom billeddelingen. Det er slik de forteller verden hvem de er. På Instagram får de vist at de står for sunnhet og styrke.

Ja, jo, hva skal jeg si da, jeg synes det er gøy å dele med andre hva jeg gjør, hvordan jeg ser ut, hvordan jeg forandrer meg.

Det var vel det å vise, vise hva som skjer, hvordan man kan forme kroppen.

Kroppen er ikke lenger naturlig gitt. Den kan heller omtales som et fenomen av valg og ønsker. På slik måte kan kroppen kontrolleres og bli kontrollert av andre. Noen kan velge å endre kroppen radikalt gjennom for eksempel operasjoner, mens andre velger å endre den mer diskret gjennom for eksempel trening (Shilling, 2012). Kontrollbehovet vil utdypes i *Kontrolløren*. Fordi kroppen har blitt et fenomen heller enn en naturlig gitt kropp, er det vanskelig for alle aktører å forstå hvordan kroppen skal være (Aakvaag, 2012). Kroppen har også blitt et skue for konstant revisjon. Av den

grunn kan vi forstå Shillings (2012) uttrykk om kroppen som et pågående prosjekt. Det vil altså alltid være noe å strebe etter å oppnå.

### 6.4.3 Kroppen som uttrykksform

De to sistnevnte sitatene under forrige funn viser hvordan aktørene er opptatt av kroppens endring og form. Giddens forklarer at kroppen i den senere tid har blitt en konkret, fast og synlig ting som viser omverdenen at man klarer å følge et regime (Aakvaag, 2012). Kroppen er en måte å vise hvem man er, altså et *display* (Isdahl & Skårderud, 2003, s. 7). For å se det i sammenheng med billeddeling på Instagram, kan det sies at aktørene både får vist hvem de er, at de har kontroll og at de får vist det til mange flere enn bare de i nærområdet (Aakvaag, 2012). Giddens nevner anoreksi som et ekstremt uttrykk på å vise at man har kontroll. Han sier at ”anoreksi er en refleksiv kontroll ute av kontroll” (Giddens referert i Aakvaag, 2012, s. 278). Dette vil omtales mer under idealtypen *kontrolløren*. Her vil det begrunnes for hvordan aktørene må vise seg frem, samtidig som de må finne en måte å uttrykke seg selv på.

Nei, det er vel litt fordi jeg synes det er en måte jeg uttrykke meg selv på, det gir meg glede.

Når informantene har funnet ut hvem de er og de har vist det frem, er det viktig for utvikling av selvet at de opprettholder det bildet de har laget.

Nei i og med at jeg trener såpass mye som jeg gjør, så føler jeg at det forventes at jeg skal ha litt muskler og ja, være litt slank, men det er jo liksom en livsstil så om jeg slutter å trene så kan det jo være at jeg legger på meg og mest sannsynlig.

(...) jeg har jo holdt treningen gående og da er det litt gøy å ta bilder i samme sleng, for at da er det litt gøy hvis man er fornøyd med bildene og kan vise dem til andre, så det er vel egentlig det som har holdt det gående, at man har lyst til å vise seg litt frem da på en måte.

Ovenfor ses det at aktørene må avklare hvem de er, vise det for resten av aktørene og så opprettholde fortellingen. Men hvorfor gjennom billeddeling? Én grunn vi allerede har nevnt er at det å prestere er internalisert i dem. De er altså en ubevisst handling. En annen måte å se det på, ifølge Giddens (referert i Aakvaag, 2012), er underliggende følelser og motiver som styrer handlingene. Selv om informantene forteller hvorfor de legger ut bilder, så behøver ikke det å være den egentlige årsaken. Det kan være den årsaken de selv har overbevist seg om. Likevel kan det være andre ubevisste årsaker som er det egentlige motivet. Dette kan være erfaringer fra hjemmet, fra skolegangen, fra tidligere nære personer eller lignende. Det er for eksempel flere informanter som sier at de har blitt mobbet da de var yngre, og ved et tilfelle fikk en informant problemer da hun fant ut at hennes far ikke var hennes biologiske far. Alle disse hevder likevel at deres mer intense trening og billeddeling ikke er på bakgrunn av disse historiene.

Og de har, jugd mye, hatt mye hemmeligheter og sånne type ting og da jeg var sytten så fikk jeg vite at faren min ikke var den biologiske faren min, og det var på en måte, dråpen, da rant begeret over, fordi det hadde vært, det hadde vært så mye tidligere i tillegg til lying og hemmeligheter og, at jeg og broren min har funnet ut ting som de ikke engang hadde tenkt til å fortelle oss og sånn, så det var på en måte dråpen da.

Ja når jeg fikk vite det, i tillegg til at jeg ble jo litt mobba på ungdomsskolen og sånne ting, så da, når det traff så alt, alt som var kjipt i livet, eksploderte og jeg ble veldig deprimert og jeg sleit veldig, jeg var veldig lite hjemme jeg dreit i skolen jeg brydde meg egentlig ikke så mye om venner jeg ville, jeg bare var enten på rommet eller var ute og ville ikke ha noe med noen å gjøre, og sånn var det vel i, to år, tre år, ca., jeg er litt usikker for det var noe som stadig ble bedre i tillegg så det er vanskelig å sette noe grense.

Litt senere i samme intervju kommer følgende fram.

Ja jeg trener, jeg begynte med å trene tre dager i uka og da var det egentlig bare baseøvelser for å bygge opp en sterk kjernemuskulatur og en sterk kropp og etter hvert som jeg har blitt sterk så har jeg gått over til å trene flere dager og mer isolerende øvelser da, så nå trener jeg 5 dager i uka (...) så da er fokuset på å spise godt og trene og få en sterk kropp, egentlig.

Disse sitatene som er hentet fra samme intervju viser hvordan informanten selv mener treningen er for å bygge en sterk kropp. Hun trener ytterligere etter hvert som hun får en sterkere kropp, men målet er fortsatt det samme. Tidligere i intervjuet fremkom at informanten har hatt et anstrengt forhold til foreldrene sine, samt at hun har vært mobbet på skolen. Hvilket førte til en depresjon og noen tunge år i livet hennes. Dette kan være et eksempel på ubevisste motiv for handling, slik Giddens forklarer. Det er følelser og motiver som er så nedgravet i underbevisstheten at informanten selv ikke forstår at det kan være årsaken til handlingene. Dette kan ses fra tre ulike perspektiver. På den ene side kan det være strukturene som forteller henne at en sterk kropp er det samfunnet verdsetter og at hun derfor ønsker dette, altså ovenfra og ned. På den annen side kan det være indre følelser og erfaringer som påvirker hennes ønske om å se sterk ut, og da fremstå som en sterk person. En tredje måte vil være å sette aktør- og strukturperspektivet sammen og anse både strukturene og hennes indre følelser som påvirkning til å ønske seg en sterk kropp.

#### 6.4.4 Fysisk aktivitet + treningscenter = høy sosial status?

Å trene mye på treningscenter er en form for trening alle informantene benytter seg av. I følge Bourdieu (referert i Shilling, 2012, s. 138) er det gjerne aktører som tilhører de høyere sosiale klassene i samfunnet som trener på treningscenter. Dette kommer av at arbeiderklassen ofte jobber med mer kroppsarbeid i hverdagen enn de høyere sosiale klassene, og dermed ikke har like mye krefter og behov for å trene på treningscenter.

Men da husker jeg at vi kom første dagen og så gikk vi rundt i New York og vi skulle finne treningscenter fordi det var viktig. Og vi gikk rundt og vi gikk rundt, og det ene senteret etter det andre måtte du være medlem av, og det ene var bare for jenter og det ene var bare for gutter. Og så husker jeg at vi heldigvis fant et treningscenter da.

Ja, hvis de ikke ser meg på treningscenteret så, man får jo høre det, man det er man får høre det en eller to ganger.



Jeg liker egentlig ikke treningscenter heller for du har folk som er så dømmende.

De to første sitatene viser hvor viktig det er for informantene å ha tilgang på treningscenter. Intervjuene viser også at det som regel er på treningscenter bildene tas. Det tredje sitatet viser at informanten av ulike grunner ikke er særlig glad i treningscenter, men velger likevel å trene der. I samsvar med Bourdieus (referert i Shilling, 2012, s. 138) teori kan det tenkes at informanten likevel trener på treningscenter for å vise eller forhøye sin sosiale status.

### 6.4.5 Avsluttende kommentar

Som utgangspunkt deler aktørene bilder av seg selv fordi de synes det er moro. Gjennom analysen fantes flere ulike underliggende grunner. Den eksponerende skaper selvet gjennom å skape og opprettholde et bilde av seg selv. Dette bildet kan skapes fordi aktøren ønsker å oppnå et mål eller på grunn av opplevelser i barndommen. På den annen side ligger det samfunnsstrukturer som påvirker hvilket bilde som er riktig å skape. Dette kan være samfunnets definisjon av idealkroppen, som aktøren videre opprettholder. Imidlertid er det ikke sikkert at aktørene selv anerkjenner grunnlaget. I all hovedsak vil den eksponerende aktøren både dele bilder av sin kropp, trene på treningscenter og dele bilder derifra for å vise frem sitt selvskapte bilde av seg selv. Neste idealtipe vil i det videre beskrive hvordan kontroll ble brukt i oppnåelsen av idealkroppen.

## 6.5 Kontrolløren

Religion og sosial status la tidligere føringer og kontroll over mennesket. I dag er det derimot kroppen som anses som menneskets tempel, og må dermed individuelt kontrolleres. Kjentegnet på idealtypen *Kontrolløren* er ønsket om en slik kontroll. Kontrollen var viktig i bildebehandling, trening og kosthold. Informantene pratet om kroppen som noe de ønsket å forme gjennom trening. Shilling (2012) skriver at særskilt mennesker i den vestlige verden ser på kroppen som *et pågående prosjekt*. Informantene hadde enten tidligere eller nåtidige erfaringer om å forsøke å nå opp til samfunnets idealkropp. *Kontrolløren* anvendte ulike taktikker for å regulere sin hverdag, slik det fremkommer i de seks hovedfunnene: Først redegjøres informantenes omhyggelige utvalg av bildene som deles. Deretter problematiseres deres kontroll versus mangel på kontroll over bildenes publikum. Det tredje funnet omhandler kontroll over kroppen som identitet. Videre vises hvordan

kroppslige kontroll kunne føre til treningsbesettelse. Noe som leder til det femte funnet hvilket viser hvordan trening ble brukt som emosjonell kontroll. Sist gis det et innblikk i hvordan kostholdet kontrolleres. På ulikt vis brukte informantene kontroll til å regulere hverdagen sin. På godt og vondt kunne informantenes subjektive tanker om seg selv og sin kropp være et resultat av hvorvidt de lyktes med kontrolleringen av trening, kosthold og bildepubliseringen. Det var imidlertid en hårfin grense mellom å besitte kontroll og å miste kontroll.

### 6.5.1 Valgets kval

I hovedsak fortalte informantene om behovet for kontroll vedrørende kropp, trening og bilder, selv om andre aspekt som skole og rydding også ble nevnt. Tidligere idealtyper har vist hvordan informantene kunne bruke omfattende tid i utvelgelsen av bilder som skulle deles. Det ble gjort grundige avveielser rundt detaljene på de ulike bildene, før de til slutt foretok et valg. En informant forteller sine tanker angående bildeutvelgelse til sin Instagramprofil.

Ja, jeg er ganske nøye der før jeg legger ut bilder, jeg tar ikke bare å legger ut et liksom.

Hovedvekten av informantene innrømte at de ofte brukte tid og krefter på å overveie hvilke bilder og positur de skulle dele. I vurderingen av hvilket bilde som skulle deles ses konkrete uttalelser der valget var avhengig av hvilke bilder som enklest kunne manipuleres. I dette ligger kontrollen over detaljer som muliggjøres av positurer, beskjæring, bruk av filter og retusjering. De påfølgende sitat viser informantenes egne beskrivelser av prosessen.

(...) noen ganger så prøver man jo forskjellige vinkler, kanskje det så dumt ut i dag, så prøver man forskjellige sider (...)

Ja det er litt sånn for å egentlig ta bilder av forskjellige deler av kroppen, av biceps eller av rygg eller mage eller rumpe eller litt, det går litt i de forskjellige muskelgruppene man tar bilder av.

(...) bilder der jeg hadde mulighet til å manipulere litt og (...) hvordan man står og lys og sånn, de hadde jeg nok lavere terskel for å legge ut.

Informantene beretter om hvordan de fra ulike vinkler og beskæringer tok bilder av kroppen sin på best mulig måte. Rettberg (2014) beskriver hvordan et slikt behov kan oppleves som svært avgjørende for mennesket, da sosiale medier sender et sterkt signalement om hvem og hva vi er. Som vi så i idealtypen *Rollespilleren* trekker informantene frem sine gode sider og skjuler sine svake sider. De sosiale mediene gjør oss kompatible til å fremstille oss selv slik vi helst vil oppfattes, og på slik måte opprettholde fortellingen om oss selv jf. *Den eksponerende*. I tillegg bidrar billedelingen til å fremheve deler av hverdagen som vi ønsker å gjøre mer spesiell for oss selv (Rettberg, 2014).

På den annen side kan behovet for å kontrollere detaljene på bildene ses i sammenheng med hvordan bilder nøye kan studeres av informantenes følgere. Bildene blir delt på en plattform hvor de til enhver tid er tilgjengelig. Informantenes følgere har derfor mulighet til å granske bildene, samt å kommentere både positivt og negativt (Facebook, 2015a; Krokan, 2011b, s. 25). Informantene vektlegger at de gjennom lang tid har gjennomgått utfordrende treningsøker mot sitt mål, og flere kjente stolthet over prosessen. Sitatet under viser hvordan en informant ønsket å dele bilder av sine kroppslige resultater ettersom hun var stolt av hva hun hadde oppnådd. Selv om hun i starten av sitatet sier hun ikke bryr seg om negative kommentarer, viser det seg at hun opplever dem som sårende og frustrerende.

(...) jeg bryr meg egentlig ikke, (...) og så, blir jeg litt irritert noen ganger for hadde folk visst hvor hardt man faktisk jobba og hvor mye man har ofra og hvor streng man har vært med seg selv, og hvor mye arbeid som faktisk ligger bak det så tror jeg ikke folk, da tror jeg folk hadde klart å se på det som et før- og etterbilde, om de hadde visst hva som lå bak det (...)

Erfaringene informantene erverver gjennom positive og negative tilbakemeldinger på kropp og trening, bidrar i konstrueringen av deres eget kroppsbilde (Kvalem, 2007, s. 41). Da bildene som blir delt på sosiale medier blir sett av mange mennesker, er det en vesentlig fordel med kontroll over hele prosessen i billedelingen. Om informanten tar bilde av seg selv har hun full kontroll over hele

prosessen, helt fra avgjørelsen om at det skal tas et bilde, til hvilken vinkel og positur som brukes, om det skal retusjeres eller slettes og hvilket av bildene som skal deles (Rettberg, 2014). Ethvert bilde som deles av informanten og deretter ses av andre mennesker på sosiale medier, har på denne måten gjennomgått informantenes kontrollerte kvalitetssikring. Rettberg (2014) forklarer at bildene informanten selv har tatt og/eller delt på sosiale medier er bilder de føler representerer dem. Til motsetning kan bilder fotografert av andre føles ugjenkjennelig og ikke representativt for hvordan vi ser oss selv (Rettberg, 2014).

Ettersom noen av informantene hadde lang fartstid innen billeddeling, kunne det ses en utvikling innenfor kontrollbehovet. Særlig i oppstartsfasen hadde flere av informantene prøvd å fremstille bildene av seg selv og treningen fordelaktig. De hadde først tatt et antall bilder hvor både lys og utseende ble nøye vurdert av dem selv. Deretter brukte de tid på retusjering av flere bilder, før de stod foran valget om hvilket bilde de skulle velge.

(...) jeg husker jeg tok liksom veldig mange bilder og redigerte og liksom bare ”skal jeg bruke det, skal jeg bruke det?” (...)

Nei, jeg var mer opptatt av at bildet skulle være perfekt på en måte, sånn både med lys og hvordan jeg så ut og.

(...) jeg er ikke sånn at hvis jeg legger ut et bilde så følger jeg med ”åh kult nå får jeg masse likes”, det er ikke helt der. Jeg vet at jeg var slik før (...)

Med ulike formuleringer fortalte flere informanter hvordan de tidligere var mer opptatt av et perfekt bilde. Hvorvidt informantene i dag faktisk er mindre opptatt av å fremstå best mulig på bildene, er en vanskelig fortolkningsprosess. Faktum er at informantene berettet om både utprøving og erfaring med retusjering, og det kan dermed argumenteres for å være kunnskap som omtales som ”knowing how” (Ryle referert i Damsgaard, 2010, s. 115). Det vil si ferdigheter om hvordan ting skal gjøres. Slik kan informantene ha ervervet retusjeringskunnskaper som gjorde

prosessen mindre krevende. Kunnskap om informantenes egne forståelser rundt eldre og nyere billeddeling ga uttrykk for en mer avslappet holdning til bildeperfeksjonering i nyere tid.

(...) jeg er ikke sånn at jeg planlegger når jeg skal legge ut bilder (...)

En annen informant som ikke virket til å planlegge da hun skulle dele bilder, var informanten som delte minst bilder av alle. Hun fortalte om bruk av bilder som en hverdagslig syssel. Likevel var ikke behovet for å kontrollere hvilket bilde som ble delt like stort hos denne informanten. Hun hevdet bildene ble tilfeldig valgt, og til nød var retusjert med et filter som kun fremhevet virkeligheten.

(...) deres bilder er litt mer gjennomtenkte bilder enn det mine er for jeg tar jo bare et random bilde, putter kanskje på et lite filter (...)

Det viste det seg at ikke alle informantene tok kontrollbehovet og retusjeringen av bilder like alvorlig. Hovedvekten hevdet på den annen side at de gjerne tok et par bilder fra ulike vinkler, og deretter valgte bildet hvor de så bra ut og musklene var mest fremtredende.

## 6.5.2 Allemannseie

Det var ikke kun kontroll av bildets detaljer som var viktig for informantene. I intervjuene ble det spurt hvordan informantene håndterte offentliggjøringen av bilder hvor de viste mye hud. Mange av informantene havnet da i en ambivalent situasjon, hvor de nevnte både positive og negative sider ved å offentlig dele bilder av kroppen. Krokan (2011b, s. 21) skriver at det nesten er umulig å hindre at noe blir kopiert og videre distribuert hvis det finnes mennesker med en slik interesse. En lukket profil på Instagram kan imidlertid hindre andre enn de som har fått tillatelse til å se dine bilder. Nedenunder ses hvordan en informant har strevd med avgjørelsen om en lukket eller åpen Instagramprofil.

Det hadde jo vært greit å ha lukket profil egentlig, så man har litt kontroll på hvem som kan se bildene dine hvis du legger ut litt risky bilder, men det er jo åpent fordi da kan jo andre lettere se profilen eller ta kontakt med deg (...)

Samtidig med informantens ønske om å komme i kontakt med sponsorer ved hjelp av bildene, kunne hun helst tenke seg at de utfordrende bildene ble delt i kontrollerte forhold. Særskilt ville hun unngå risikoen for at uønskede personer så bildene hennes. I det følgende utdypet hun avveiningen av hvorvidt profilen skulle være åpen eller lukket.

Jeg har vært litt sånn der til og fra hva jeg synes selv, og ofte hvis det er et bilde som viser mye hud så har jeg vurdert det lenge om jeg skal legge det ut eller ikke, det har gått noen uker til og med noen ganger, hvor jeg bare jeg vet ikke, så jeg blir jo litt usikker fordi alle kan se bildene og da er det litt sånn, litt sånn skummelt å tenke på hvem som plutselig kan ha bildet, eller retusjere, eller bildet plutselig havner på sider du ikke vil det skal være og litt sånn, så, nei jeg tenker litt over det egentlig før jeg legger ut, men til slutt blir jeg litt ”jaja, man lever bare en gang” får bare legge det ut.

Flere informanter trekker frem ubehaget ved at utvalgte mennesker ser eller lagrer bildene deres. Tanken ser ut til å krenke følelsen av deres private grenser i større grad enn ved selve offentligjørelsen av kroppen. Det er altså ikke delingen av de intime bildene som skaper ambivalensen hos informantene. Heller er det mangelen på muligheten til å kontrollere at enkelte mennesker ser bildene.

Jeg tenker i forhold til jobb og den slags ting jeg, og i forhold til de eldre, eller mannfolk hvis de lagrer det, at du har tatt et valg om du legger det ut og du får ta konsekvensene for det om de kommer.

(...) det negative jeg tenker med det er eldre, ekle menn som lagrer bildene mine (...)

Jeg orker egentlig ikke å bry meg så veldig mye, i at, folk får jo mene hva de vil, men jeg får veldig lite negative kommentarer, men det jeg egentlig synes er negativt det er jo, spesielt på Instagram når du har menn som kommenterer litt sånn seksuelt på en måte, det synes jeg er mye verre.

Likevel antydte informantene en motstridende følelse vedrørende hvor mye av seg selv de ønsket å vise frem. I tillegg kunne bilder og informasjon om mat være en vanskelig balansekunst for informantene.

(...) Jeg satt faktisk og grubla lenge om jeg overhodet skulle legge ut det rumpebildet egentlig, faktisk, fordi at jeg visste ikke helt om jeg skulle synes at det var passende sånn sett for jeg tenkte at hadde jeg lagt ut et vanlig rumpebilde så, hadde jeg ikke, da hadde jeg ikke lagt det ut rett og slett, men når det viser før- og etterbilder da er det mer, godkjent, på en måte, blir ikke tatt som en sånn slut [informanten mener her lettkledd og utleverende] på Instagram.

(...) det er jo veldig viktig å være bevisst på hva man skriver og hva man åpner seg for og at når det først er der ute så er det der ute, det går ikke an å ta det tilbake nødvendigvis.

På den annen side hevdet enkelte informanter at de ikke delte bilder som var for avslørende. Hvilket betyr at mangel på private grenser ikke var et problem. Forståelse av hva som var for mye hud og kropp var ofte motstridende og individuelt. I noen tilfeller hevdet informantene de aldri ville dele tilsvarende bilder de hadde sett andre dele. Forskerne hadde imidlertid registrert tilnærmede bilder på informantenes Instagramprofil. Nedenfor forklarer en av informantene hvordan hun ikke har problemer med å dele bilder av kroppen sin. Det er derimot uvisst hva det vil si å dele "noe hun ikke skal".

Nei, jeg viser jo ikke akkurat noe jeg ikke skal, så jeg tenker ikke noe mer over det.

I tillegg hadde noen informanter en forståelse av at delingskulturen på internett og sosiale medier bidro til en åpen kunnskap- og informasjonsbase. Det som deles tilhørte derfor alle og enhver.

(...) jeg mener at legger du det først ut på nettet så, er det i teorien som de sier allemannseie  
(...)

Ifølge informanten ble var det opp til hver enkelt hvor mye de skulle dele. Dersom det først ble delt et bilde av kroppen var det videre allemannseie.

### 6.5.3 Du skal, enten du har lyst eller ikke

I motsetning til tidligere, rammes nå alle samfunnsklasser av de rådende skjønnhetsidealene. Selv om klær og dekor fortsatt er sentrale symboler på suksess, er det i dagens samfunn kroppen som står i sentrum. Det er ikke i like stor grad det materielle som definerer oss som mennesker, derimot ”handler det mer om at kroppen er selvet, og at den oppfattes som et stykke materie som kan omformes, som om den var leire” (Skårderud, 2014c). Nedenunder introduseres en informants beretning om hvordan hun formet kroppen ved hjelp av et hardt mat- og treningsregime.

Først så skal du bygge deg opp, også blir du satt på en konkurransediett der du gradvis reduserer kaloriene til et bestemt antall, du skal ha cardio noe jeg vet selv at jeg ikke liker, og du skal trene de planlagte øktene med mindre du er syk, uansett om du har lyst eller ikke. Det er det ikke alle som klarer.

Sosial status er ikke lenger like viktig. Det handler om hvem du er som person, noe som vises gjennom kroppen. Både kropp og klær er uttrykk for identitet (Shilling, 2012). Kroppen ses som en måte å uttrykke sin personlighet. I forbrukersamfunnet finnes nervøsiteten angående et forfall av kroppen dersom det forekommer avvik fra det strenge regime medregnet trening, klesstil og sminke. Nervøsiteten er en konsekvens av at kroppen anses som et pågående prosjekt (Shilling, 2012). Her spiller media en stor rolle ved at de har bedømmelseskraft på hvordan kroppen skal se ut. Noe som fører til et stort fokus på slanking, trening og plastisk kirurgi (Shilling, 2012). Aspektet om plastisk



kirurgi fremtrer i sitatet under. På veien mot idealkroppen opplevde informanten reduserte kvinnelige former. Det førte til informantens tilsynelatende vurdering om å erstatte brystene med silikonimplantat.

Jeg har hatt et par seanser med, altså jenter som enten stiller til konkurranser eller har stilt opp eller sånne ting, hvor de fleste av de, altså de fleste av de har jo veldig markerte magemuskler og så har de store silikonbryster. Det jeg merket når jeg, da fettet rant av meg da, når jeg var mindre, det var jo det at puppene de fulgte jo selvfølgelig også med, det er jo en naturlig prosess. Og da var jeg veldig sånn, det ble et issue for meg, jeg ble veldig påvirket av det, de hadde jo magemuskler men de hadde jo også pupper selv om jeg visste at det var en operasjon, så ble det da sånn at jeg kikka på meg selv og så tenkte jeg sånn at det er aldri noe som har vært en tanke hos meg å ta en operasjon, men likevel den kom der fordi jeg så jo der at jøss, da får man jo på en måte litt av alt. Det var jo da en påvirkning som jeg så at herregud, at det går så langt da at man ønsker å fikse på sin egen kropp fordi noen andre hadde gjort det.

Informantene kunne fortelle om hvordan de tidvis la om kostholdet for å bygge muskler, for deretter kutte kalorinivået til et minimum slik at fettprosenten reduseres. Dermed kunne de til en grad forme kroppen etter eget ønske eller konkurransekriterier. Shilling (2012) skriver at mennesket har mulighet til å ta kontroll over kroppen, og oppfattes som noe "eieren" kan endre og jobbe med. Videre uttrykker han at kroppen ikke lenger er noe fast og tatt for gitt, men et fenomen av alternativer og valg. I sitatene under forteller informantene om presset de opplever tilknyttet forming av kroppen. Dette med utgangspunkt i andres livsvalg og fremstilling av seg selv, både enkeltmennesker og reklamer.

Det er helt klart det gjør noe med selvtilliten til folk. Det å hele tiden se på andre som man vet ser sterkere ut, bedre ut, tynnere alt etter hva man, etter hva man selv søker etter da, i et utseende.

(...) hvis du vet godt at de modellene egentlig ikke ser sånn ut, de de er redigert sånn og man vet det, så blir man kanskje litt obs, og om man vet hvor mye jobb som er bak det og at de muligens ikke har det så veldig bra med seg selv da så skjønner man det, og jeg tror det har

mye med det at hvis du ikke klarer å mestre, hvis du føler hele tiden at ”jeg må nødt til å trene” og ikke klarer å mestre det, så blir du usikker på deg selv og det kan gå utover selvfølelsen og den slags ting (...)

Du føler deg jo nesten, sånn som hun som er så tynn da, så føler man seg jo ikke fin i forhold, sånn hvis man synes det er fint, så jeg husker jo at jeg tenkte at ”åh, sånn vil jeg bli, nå må jeg se hva hun gjør, nå må jeg se hvordan hun trener”.

De to første sitatene viser informantenes mening om alternativer og valg til kroppslig forandring. Ord som dårlig selvfølelse og selvtillit var gjentakende. I følge informantene handlet det i stor grad om mangel på kroppslig kontroll og mestring. I det siste sitatet fremkommer informantenes egne tanker angående forming av kroppen. Informanten forteller hvordan observasjonen av andres treningsbilder førte til nysgjerrighet for oppnåelse av de kroppslige resultatene. Informanten ønsket dermed tilsvarende kroppslig utseende, og behøvde derfor innsyn i bildeieren forming av kroppen. På den annen side har flere informanter har lagt ut bilder med teksten ”Let´s take a moment of silence for all the boobs lost during their fitness journey” (First World Problems II, 2015). Noe som viser deres oppmerksomhet hva angår kvinnelige former.

#### 6.5.4 Når trening blir en besettelse

Menneskers spisemønstre, kropp og utseende er faktorer som formidler deres sosiale status, tilhørighet og forskjellighet (Rosenvinge & Børresen, 2004). Ungdom kan markere fellesskap gjennom eksempelvis mat og kropp. Da ungdommer ofte streber etter tilhørighet, finner mange dette i de idealiserte motene og trendene innen holdninger, kropp og klær. I det vestlige samfunnet dominerer idealet om en jentekropp som både er høy og tynn med smal midje og hofte, samt fyldig byste (Kvalem, 2007, s. 40). I løpet av de siste årene har idealet endret seg til at kvinnekroppen også skal være godt trent og ha synlige muskler (Norum & Christensen, 2014). Flere av informantene pratet om en slik kropp som et uoppnåelig prosjekt, hvor målet deres var å være tynn og sterk.

Og det synes jeg det gjør en forskjell på at man trener for kropp eller om man trener for resultater, for noen ganger så virker det som at man ikke helt kan, man kan ikke bli sterk og fit samtidig.

Den sosiokulturelle påvirkningen kan innvirke på samfunnets normer om hva som er normalt og hvordan mennesker ”bør” se ut. Ervervelse av idealkroppen symboliserer høyt verdsatte verdier i det vestlige samfunnet, slik som kontroll, viljestyrke og suksess (Loland referert i Kvalem, 2007, s. 40). Kroppslig kontroll er et tegn på at vi er kompetente sosiale aktører. Denne kontrollen er en viktig forutsetning for å opprettholde og vedlikeholde biografien om selv-identiteten (Fauske, 1998, s. 8).

(...) Jeg hadde en periode hvor jeg skulle prøve å ta igjen ei venninne også, hun bare ååå nå har jeg trena så og så mye, og jeg bare ååå, jeg skal trene mer enn deg.

Ungdom befinner seg i en fase hvor de skal finne ut hvem de er. Samtidig gjennomgår de store kroppslige forandringer i puberteten. Da hender det at de blir usikre på seg selv og sitt utseende (Kvalem & Wichstrøm, 2007, s. 20). Jenter er spesielt utsatt for kroppsmisnøye da de i puberteten øker vekten med fettvev (Sunn jenteidrett, 2015). Kvalem (2007, s. 34) fant eksempelvis at kvinner i høyere grad enn menn vurderer kroppen sin som større enn den egentlig er. Vurderingen av egen kropp deles inn i det kognitive- og det affektive kroppsbilde (Kvalem, 2007, s. 34). Førstnevnte omhandler personens tanker og oppfatninger om kroppens form og utseende. Sistnevnte berører personens følelser til egen kropp. Hvorvidt personen liker hva som ses og oppleves, gjenspeiles i den affektive dimensjonen. Informantene fortalte om tidligere erfaringer hvor de ikke var fornøyd med kroppen sin og/eller hvor andre mennesker hadde bemerket deres kroppslige utseende. For enkelte hadde trening da fungert som et middel til å kontrollere en kroppslig tilpasning til samfunnets normer og verdier. Den kroppslige forandringen utspilte seg både i det faktiske kroppslige utseende og deres affektive evaluering av kroppen.

(...) treninga har i hvert fall styrka min selvtillit mye mer enn det det var før, til det at, det å vite at jeg kan gå å kjøpe det jeg vil og gå kledd i det jeg vil, og, liksom, vite nå at de ikke går rundt omkring å hvisker om meg (...)

Fysisk aktivitet kan altså gi både fysiske og psykiske helsefordeler. Noen av de fysiologiske fordelene kan være økt styrke og fettforbrenning, samt påvirkning av hormonelle nivåer og humør (Norum & Christensen, 2014). De sistnevnte kan refereres til som treningsglede. En følelse av tilfredshet og lykke kaller Csikszentmihaly (referert i Wold, 2011, s. 185) for *flow* eller *flyt* og er ”en ruslignende opplevelse av velvære der en føler at en går i ett med omgivelsene, tiden opphører og en føler total kontroll”. Følelsen av flyt blant ungdom rapportertes oftest i forbindelse med fysisk aktivitet, noe det kan være flere årsaker til. For det første oppfyller fysisk aktivitet betingelsen om at utfordringen tøyser ungdommens eksisterende grenser, men likevel er tilpasset deres evner. For det andre inneholder fysisk aktivitet ofte klare, oppnåelige mål. Og til sist får man umiddelbar tilbakemelding om det er fra trener, venner eller sin egen observasjon av utvikling og evner (Wold, 2011, s. 185). Trening kan altså oppleves som en slags følelse av rus. En følelse som kan være god og avhengighetsskapende.

(...) det var IKKE sjansje i havet, det var det verste jeg visste om var jo å trene, men nå har jeg blitt hekta, jeg klarer ikke å stoppe.

Sitatet viser hvordan en informant tidligere ikke kunne fordra trening, men som nå følte stor glede av aktiviteten. Tidligere i intervjuet hadde informanten fortalt at hun var flau over kroppens utseende for noen år tilbake, altså på tidspunktet hvor hun mislikte fysisk aktivitet. Derimot var hun på tidspunktet for intervjuet både stolt og fornøyd med kroppen sin.

Til tross for at fysisk aktivitet hovedsakelig er en helsefremmende aktivitet, finnes det også utfall som kan grense mot det skadelige. Eksempler kan være fysiske skader og spiseforstyrrelser (Wold, 2011, s. 185). En følelse av treningsavhengighet ble nevnt i noen av intervjuene. Følelsen informantene fortalte om ble beskrevet som en slags rus og noe som ga dem kontroll over dagen. Det kan derfor argumenteres for at følelsen Csikszentmihalyi (referert i Wold, 2011, s. 185) beskriver som velvære og livstilfredshet også kunne være destruktiv avhengighet.

Altså jo, det var jo glede, jeg fikk jo alltid de endorfinene og alltid fornøyd og det ble på en måte en slags rus da og du må igjennom det da for da vet du at dagen blir bra etterpå, (...) det var vel mer sånn ”nå skal du slite deg ut” liksom, det var ikke noe enten eller ”du skal, du må ha en god treningsøkt i dag hvis ikke så blir dagen din dårlig”.

Men jeg husker jeg var (...) i New York en sommer, og da var jeg jo syk og jeg måtte få trent, og jeg måtte få trent hver dag, og jeg var jo så glad i gruppetimer så jeg visste ikke hvordan jeg skulle få til det. Men da husker jeg at vi kom første dagen og så gikk vi rundt i New York og vi skulle finne treningscenter fordi det var viktig. (...). Så da løp jeg da, i 1 time. Og så kom jeg tilbake. Og det var jo sånn det var, jeg måtte jo få trent. Og da husker jeg spesielt at, (...) min svigermor (...) sa at hun ikke kjente meg igjen og at hun synes jeg var en helt annen person enn den hun hadde blitt kjent med når vi ble sammen.

Hos et fåtall av informantene endte følelsen av rus og kontroll til slutt med treningsavhengighet. Det er vanskelig å fastslå hvorvidt det var den kroppslige forandringen de så på bildene eller følelsen av rusen som utgjorde avhengigheten. Det vi vet er at de delte bilder av treningsresultatene på tidspunktet, men kun nevner følelsen av å måtte trene. Doktorgradsstudent ved Syddansk Universitet, Mia Beck Lichtenstein, har undersøkt hva som skjer med mennesker som opplever at treningen tar styring over livet (referert i Lykkegaard, 2014). Mennesker som lider av treningsavhengighet opplever abstinenser i likhet med alkoholikere, noe som hemmer deres livskvalitet og sosiale liv. Dersom de ikke kommer seg på trening blir de rastløse, samt opplever frustrasjon og skyldfølelse (Lykkegaard, 2014). En slik skyldfølelse kunne også ses hos et utvalg av informantene, hvilket vises i det påfølgende sitat.

(...) man føler selvfølgelig på det uansett om man tenker på det eller ikke, hvis jeg går tre dager uten å trene så tenker jeg bare ååååh, man får jo skyldfølelse av at man ikke har vært der, nesten som at treningsstudio hiver ut en fiskekrok etter deg og prøver å hale deg inn igjen, så.

I et jag etter idealkroppen og følelsen av flyt var det flere av informantene som hadde opplevd dårlig samvittighet dersom de unnlot å trene. Likevel har den affektive vurderingen av egen kropp

vist seg å ha liten sammenheng med personens faktiske utseende (Kvalem, 2007, s. 34). En feilaktig affektiv vurdering av kroppen og dårlig samvittighet ved uteblitt trening kan få uheldige konsekvenser.

(...) men jeg synes det er veldig viktig å lytte til kroppen for jeg har ikke gjort det tidligere og har erfart at det, lønte seg ikke, (...) men jeg drar alltid, jeg trener alltid selv om jeg egentlig ikke orker.

(...) det utviklet seg jo til at jeg fikk en spiseforstyrrelse som heter Ortoreksi, hvor jeg rett og slett bare fokuserte mest på, altså treningen ble ikke lengre en glede da, det ble mer sånn en slags måte å kontrollere ting på, det var mye viktigere for meg å slite meg helt ut på trening og ha god samvittighet og føle at jeg fortjente å spise det og fortjente å slappe av og det ble veldig mye, altså trening ble ikke en glede lengre, det ble mer noe jeg følte jeg måtte og det ble mer et krav jeg hadde at ”jammen du må jo, du kan ikke skippe treningen i dag fordi du skal, du skal nå målet ditt”. Altså man blir, man blir veldig besatt når man først får resultater og da blir det sånn ”at nå er på du vei mot noe, da skal du aldri gi opp før du er der” men du kommer jo aldri til der, man er, man blir jo aldri fornøyd, man ser jo hele tiden for seg at man skal ha noe bedre, (...) så som sagt så var jo mitt mål å bli skinny og samtidig bli fit men oppi det hele med for lite mat og mye trening så mistet jeg rett og slett hodet og ble veldig skinny og ikke noe fit for å si det slik (...)

For å kvitte seg med den dårlige samvittigheten, var det enkelte informanter som gikk mer drastisk til verks enn andre. Tre av informantene fortalte hvordan de brukte treningen for å av ulike grunner straffe seg selv. I de fleste tilfellene straffet de seg selv da de var misfornøyde med matvalg og/eller treningsmengde.

(...) så var jeg enda strengere med meg selv dagen etter. Da skulle jeg, da skulle jeg i hvert fall trene det, og jeg skulle i hvert fall trene så lenge, og jeg skulle ikke spise det i hvert fall, fordi jeg hadde jo fått min kvote.

(...) altså det er ikke slik at du direkte sier det til deg selv men du vet det innerst inne at den dårlige samvittigheten kommer, og da er det jo litt sånn etter hvert da som som i min situasjon som sluttet å spise riktig mat eller altså, du ser resultater og tenker mer og mer ”du trenger ikke den maten, du trenger egentlig ikke å spise den sjokoladen på kvelden, du klarer deg fint uten” og det ble fort til at at jeg følte at ”ingenting trenger du” altså til og med tomater i salaten ble for mye og da går kroppen din på reservebatterier, du har ofte i over en litt lengre periode energi på grunn av adrenalinet du får av, endorfinene du får av treningen så har du fortsatt energi, du har adrenalin fordi du ser resultater i speilet, du er fornøyd med deg selv, du føler deg rett og slett tynn, du går å kjenner på en sultfølelse som er god (...)

Selvkritikk og straff hvor en person vegrer seg for goder som mat og hvile, kan inngå i en *selvkritiserende kognitiv stil* (Skårderud og Sommerfeldt, 2009). Videre skriver Skårderud og Sommerfeldt (2009) at selvskading kan forklares med straff av seg selv. Sitatene over konkretiserer informantenes bruk av mat og trening for å straffe seg selv og ta kontroll over sin dårlige samvittighet. Informanten straffet seg selv ved å skape orden der det var blitt uorden i livet hennes. Straffen informantene påførte seg selv kunne være utmattende og destruktiv. For en informant ble resultatet at hun ikke klarte å fullføre en vanlig arbeidsdag i ung alder. Maten hadde blitt noe hun gjorde seg fortjent til i små porsjoner gjennom hard trening, hvor hun til slutt overbeviste seg om at hun ikke fortjente noe.

### 6.5.5 Vondt skal vondt fordrive

Ungdomsårene er preget av store omveltninger og nye krav. I det moderne samfunn skal ungdommene lykkes på flere arenaer til samme tid. Eksempelvis skole, jobb, trening og sosiale relasjoner (Roksund, 2014). Samtidig opplever en økende andel ungdommer hverdagen som stressende og tung (NOVA, 2014). NOVA (2014) viser at stadig flere rapporterer om psykiske plager. Psykiske plager ble i NOVAs undersøkelse definert som «*Følt at alt er et slit*», «*hatt søvnproblemer*», «*følt deg ulykkelig, trist eller deprimert*», «*følt håpløshet med tanke på framtida*», «*følt deg stiv eller anspent*», «*bekymret deg for mye om ting*» (NOVA, 2014, s. 61). Her klassifiserte ungdommene alternativene i fire kategorier. Selv om majoriteten av psykiske plager er forbigående, er den høye selvrapporteringen av dårlig psykisk helse blant ungdom alvorlig. Grunnen er sammensatt og komplisert (Holsen, 2009, s. 59). Holsen (2009, s. 59) skriver at ungdom blir sittende med problemene på egenhånd, ettersom de av ulike grunner ikke ber om hjelp eller

takker nei til hjelp. I enkelte tilfeller var dette også gjeldene for informantene, da de holdt alle følelsene sine for seg selv heller enn å søke hjelp. Da følelsene ble uhåndterlig, kunne løsningen for enkelte bli kontroll over trening og mat. Dette underbygges av en informant som fortalte hvordan hun i en tung periode brukte treningen for å glemme en vanskelig hverdag.

Det var vel egentlig en slags terapi for å glemme, (...) så det var en slags fortrenning av sorgen, altså jeg tenkte hele tiden at ”folk skal ikke se at jeg har det dårlig, jeg har det bra” (...)

Hvis det skjedde noe negativt så brukte jeg treningen til å fortrenge det negative og rett og slett bare ha det bra, fokusere på, og det her er på en måte en god ting, å fokusere på å ha det bra.

Treningen stengte ute de vonde følelsene og tankene, og gjorde at informanten fikk en følelse av at hun hadde det bra. Hun tok tilbake kontrollen over livet sitt gjennom fysisk aktivitet. Informanten poengterte selv at det var en godt å fokusere på å ha det bra i vonde situasjoner, selv om hun visste det var uhensiktsmessig og destruktivt å fortrenge alt det vonde. Problemene utenfor treningssenteret løste seg ikke for informanten, og førte til at følelsen av å ha det bra på trening ble avhengighetsskapende. Til slutt kontrollerte hun alt som kunne kontrolleres hva angår trening, mat og hvile. For en periode gjorde hun det uhåndterlige håndterlig (Bråten, 2006). Dette pågikk helt til kroppen sa stopp, og hun ble nødt til å ta et oppgjør med vonde tanker og følelser. En annen informant opplevde også hvordan behovet for kontroll kunne ta overhånd, og beskriver nedenfor hvorfor hun ikke ønsket å fortelle andre om vanskelighetene sine.

Og man lyver jo ikke for å skade den andre, det er jo for å beskytte seg selv, og det man vil ha kontroll over.

Følelser kan være skremmende og vanskelige å håndtere. De er ikke klart avgrenset, samtidig som de kan være vanskelig å sette ord på. Til motsetning er kroppen både avgrenset og målbart. Den kan tas og føles på. Selv om kroppen ikke kommuniserer godt, har også den et språk (Skårderud,



2014a). Skårderud (2004) mener signalementer kan komme til uttrykk gjennom hva han kaller *den kommuniserende kroppen*. Skårderud (2014c) skriver videre at den kommuniserende kroppen har fått økt betydning i dagens samfunn. Kroppen har blitt et symbol for flere viktige aspekter av livet. Blant annet hevder han at samfunnet er konstruert slik at ”kropper i tiltagende grad er språket for sinnet og det sosiale, for følelser og forhold, for suksess og posisjon” (Skårderud, 2014c). For i likhet med språket er kroppen et av individenes viktigste middel for å kommunisere med omverden og seg selv, både om identitet og følelser. I håp om å skjule vonde følelser og tanker som informantene mistet kontroll på, løy de til venner, familie og seg selv. Følelser og signaler kan komme til uttrykk gjennom kroppen, til tross for at informantene forsøkte å skjule dem (Skårderud, 2004). Noen av informantene fortalte hvordan treningen ga følelse av styrke og kontroll over sine kroppslige bevegelser. Denne kontrollen over kroppen kunne dermed gi en illusjon om kontroll over livet (Skårderud, 2014a). I det lange løp vil kroppene derimot bli fattige i formidlingen av sammensatte følelser.

Opptil flere av informantene opplevde at de erstattet kaos med kontroll ved trening. Noen utviklet et voldsomt kontrollbehov, som også rammet andre deler av livet. Samtidig stengte de ute alle følelser og tanker som gjorde vondt. De aktuelle informantene oppsøkte til slutt venner, familie eller profesjonell hjelp for å komme seg ut av den onde sirkelen av kontroll. En informant mente imidlertid at kontroll over tanker og følelser også kunne ha en positiv virkning. Under trening fikk hun kontroll på sitt indre kaos.

(...) For meg så var det også sånn, med ADD da så er man stille, man er rolig men man har mye tanker, sånn veldig mye tanker og når jeg da dro på treningssenteret så var det helt stille, eneste jeg fokuserte på da var hvilke vekter jeg skulle bruke eller hvor lenge jeg skulle jogge eller løpe eller hva jeg skulle gjøre eneste, det var det eneste jeg fokuserte på da. Så.

Ja, det er så deilig når det endelig blir helt stille oppi hodet. Når jeg trener så, så, så Gud, jeg hadde mange stille dager. Det var så himmelsk.

I livet utenom treningen var hun plaget med mye tanker og følelser som skapte uro. Treningsøkten ga henne kontroll over alle tankene, noe som resulterte i at hun opplevde stillhet og organisering av tankene sine. På slik måte hevdet hun at treningen ga henne en pause fra livet.

### 6.5.6 "Det her er ikke bra for six-packen"

Resultatene fra Ungkost-undersøkelsen i 2000 viser samlet sett at dagens ungdom har et bra kosthold (referert i Bere, Andersen & Klepp, 2011, s. 203). En stor utfordring er likevel det store sukkerinntaket blant ungdom. Inntaket av sukker forklares med det nå nytes matvarer som tidligere kun var forbundet med helg (Bere, Andersen & Klepp, s. 207). *Kontrolløren* foretrakk derimot struktur i livet, og usunn mat var forbeholdt en dag i uken.

Jeg synes det er deilig det å ha en struktur på det, jeg synes det er deilig å kunne kjenne på at "nå er det lørdag, nå kan jeg unne meg noe godt" (...)

Og da var det greit, der og da, og så etterpå hadde jeg det jo litt dårlig med meg selv fortsatt, men det var mer det at tankene mine sa at "det var greit, fordi du har vært så flink resten av uka" på en måte. Men hvis jeg ikke hadde vært flink, så var det jo sånn, nei, da får det bli gulerøtter og mager kesam på en måte.

De siste årene har sunn mat blitt populært. Med tanke på den generelle folkehelsen viser trenden en positiv utvikling, ettersom et høyt inntak av frukt og grønt bidrar til å redusere forekomsten av en rekke sykdommer (Bere, Andersen & Klepp, 2011, s. 210). For å sikre et høyt nok inntak av sunn mat var det flere av informantene som betalte en personlig trener eller ernæringsfysiolog for å lage en kostholdsplan. Den inneholder en detaljert struktur for hvilke måltider en bør spise for å nå sine mål, samt et utgangspunkt for daglig behov av eksempelvis proteiner, karbohydrater, fett og kosttilskudd (Tech Nutrition AS, 2012).

Ja, nå har jeg jo plan fra coachen da, sånn diettplan, så da har han liksom målt opp, alle måltidene jeg skal ha på en dag.

(...) men jeg holder jo egentlig dietten også når jeg ikke har konkurranse, jeg lager jo sånn matpakker for flere dager nå også, fordi det har blitt sånn vane egentlig bare å, lettest mulig få i meg nok proteiner og næring og det jeg skal (...)

I lang tid har både foreldre, lærere og helsepersonell vært bekymret over at mange ungdommer dropper hovedmåltidene (Berre, Andersen & Klepp, 2011, s. 207). Kostholdsplanen kan slik sett bidra til at ungdommen får i seg sunn mat, samt nok måltider i løpet av en dag (Tech Nutrition AS, 2012). Hvor mye mat en ungdom behøver i løpet av en dag er riktignok individuelt. Et raskt internettsøk på ”kostholdsplan” viser utallige varianter av kostholdsplaner som hevder å føre til vektreduksjon, fettreduksjon eller økt muskelmasse. De som lager oppsettene er ikke nødvendigvis utdannet innen ernæring eller trening. Norum & Christensen (2014) skriver at selv om noen har funnet sin optimale livsstil, behøver verken trening, kosthold og diett ha lik effekt på andre. Dessuten kan det bety ernæringen ikke er nok for andre mennesker, spesielt i samspill med hard fysisk aktivitet (Ernæringsavdelingen Olympiatoppen, 2013a). Likevel opplevde flere informanter fristelsen i å utprøve en kostholdsplan. Idéen kom ofte i sammenheng med styrketreningens utfoldelse i informantens liv, og ønsket om muskler.

Det gjorde jo det at når jeg spiste som jeg i hodet synes var det perfekte kosthold, så følte jeg meg jo kjempeflott og bra og da var alt helt perfekt. Og med en gang jeg spiste noe som ikke stod på planen, altså, hvis det var at jeg spiste poteter istedenfor ris så kunne det være at jeg følte ”ånei, herregud det går jo ikke, nå blir jeg tjukk av det”, eller ikke at jeg ble tjukk, men det var mer det at, det her får jeg ikke muskler av. Det var vel mer det, at det her er ikke bra for six-packen da.

Ernæring er en av de avgjørende faktorene ved fysisk aktivitet (Norum & Christensen, 2014). Informantene som hadde et sterkt ønske om å bli sterke var altså opptatt av hvilken mat de spiste. Selv uten å følge en fast kostholdsplan kunne informantene oppleve at matinnholdet var viktigere enn selve matopplevelsen. Sitatet ovenfor viser hvordan informanten opplevde balanse i livet dersom hun ervervet kontrollen over ”det perfekte kosthold”. De dagene hun ikke klarte å følge kostholdsplanen, eksempelvis at hun byttet om på to matvarer, fikk hun en følelse av at hun ødela

muskelveksten. I det følgende vises hvordan to av informantene hoppet over hovedmåltider, en av de største utfordringene blant ungdoms ernæring. En informant fortalte om store problemer med å spise på ferie, da hun verken hadde kontroll over hva maten inneholdt eller hvordan den var tilberedt. Ettersom å spise maten hun fikk servert på restauranten ville ha utfordret hennes kontroll unnlot hun heller å spise.

Jeg husker vi spiste frokost og så skulle vi ha lunsj, og det er jo helt naturlig men, det at du ikke har kontroll over det du får servert da, er den stekt i smør, er den stekt i olje, du blir helt, ja. Så jeg skulle jo ikke ha mat, for jeg var jo ikke sulten. Så da husker jeg vi satt ved et bord, de bestilte mat og drikke, og så sa jeg at jeg skulle ha en svart kaffe. Og da, kom jo aldri den kaffen heller, så jeg bare satt der.

For det andre var det minst like viktig at maten var lagt opp etter en spesiell struktur. Kontrollen ved at alle dagene ble bygd opp på lik måte kan se ut til å være mer betydningsfull enn selve matopplevelsen.

Ja, det var vel egentlig det at jeg var så veldig, veldig kontrollfreak, at alt skulle, alle dager skulle bygges opp på samme måte, du står opp, spiser den frokosten, hvis ikke dropper frokosten som jeg også gjorde mange ganger, og alt skal være ”så gjør du det, så gjør du det og så gjør du det”, det er sånn dagene skal være.

Det kan diskuteres hvorvidt informanten straffet seg fordi hun mistet kontroll over rutinene sine. Informantenes fysiske aktivitet og billeddeling påvirket deres ernæringsinntak i variert grad. Noe som ble identifisert hos flere av informantene.

## 6.5.7 Avsluttende kommentar

*Kontrolløren* ønsket kontroll på billeddeling, trening og kosthold. På godt og vondt kunne informantenes subjektive tanker om seg selv og sin kropp være et resultat av hvorvidt de lyktes med kontrolleringen av de forestående faktorene. Informantene pratet om kroppen som noe de ønsket å

forme gjennom trening. Deres kontroll førte til en sunn og muskuløs kropp, hvilket resulterte i mindre indre kaos. Aktørenes handlinger var altså betydningsfulle. Det var imidlertid en hårfin grense til kontroll ute av kontroll. Noen opplevde skyldfølelse ved uteblitt trening og ønsket om en perfekt kropp. Deres behov for å kontrollere sin hverdag forflyttet seg fra en kontrollert trening hvor de kontrollert formet kroppen, som de avslutningsvis tok kontrollerte bilder av. Billeddelingen var altså en måte de kunne kontrollere fremgangen mot målet. Alle valg og alternativene som eksisterer når det gjelder kroppens forming, kunne være en kilde til dårlig samvittighet og etterligning av andres valg. Slik kunne samfunnsstrukturene legge føringer for valgene informantene tok. Temaet om ernæring og følelser om egen kropp ble en mer iøynefallende del av intervjumaterialet enn først antatt. Alvorstung og spennende informasjon fremkom hva angår måtene ernæringen innvirket på informantenes liv. Det neste kapittelet er i hovedsak en videreføring av idealtypen *Kontrolløren*, da behovet for kontroll over maten viste seg å være utslagsgivende for informantene.

## 6.6 Billeddelingens innvirkning på unge jenters kosthold

Under den siste del av 1900-tallet foregikk en fordreining av samfunnsstrukturen. Tidligere var fokuset at mennesket skulle arbeide hardt med produsering av mat og varer, samtidig som å være forsiktige med sitt forbruk. Fordreiningen førte til at mennesket konsumerte og forbrukte mye samtidig som de også jobbet hardt med produksjonen. I denne sammenheng ble også synet på kroppsbildet endret. Kroppen ble sett på som en maskin som skulle ivaretas, rekonstrueres og presenteres gjennom trening, personlige helseprogram og dietter. Denne måten å oppfatte og forstå kroppen har utviklet seg utover 2000-tallet. Kroppen har blitt et objekt som skal vises fram (Shilling, 2012). Slik tidligere nevnt blir kroppen også sett på som et *pågående prosjekt*, altså noe som kan og bør endres. Kosthold kan bidra i det pågående prosjektet. På den annen side er det ikke kun samfunnsstrukturer og aktørene selv som har mulighet til å forårsake vanskeligheter med kosthold (Shilling, 2012). For å understreke dette refererer Shilling (2012) til flere studier som har vist hvordan flypersonell, oftere enn andre yrkesgrupper, har spiseforstyrrelser. Materialet studiene viser til begrunner funnet med at flymaten oftere har mangel på næring og er såkalt *slankemat*. Kapittelet viser hvordan kosthold på ulike måter innvirket på informantenes kropp og kroppsbilde. Henholdsvis blir hovedfunnene om kosthold diskutert hva angår identitet, skam, informantenes sosiale liv og som en sunn livsstil.

## 6.6.1 Kosthold som en del av identiteten

Mennell (referert i Shilling, 2012, s. 137) skriver at mennesker kan bli påvirket til å spise visse typer mat. Han sier at hva man spiser kan være relativt. Matvalgene blir påvirket av at man skal vise andre sin identitet. Kostholdet blir en del av identiteten. For eksempel kan studiens informanter påvirkes av andre innenfor det aktuelle treningsmiljøet, eller av deres personlige trener slik som i følgende sitat.

Ja, nå har jeg jo plan fra coachen da, sånn diettplan, så da har han liksom målt opp, alle måltidene jeg skal ha på en dag, og det er samme hver dag, så nå er det sånn at jeg ordner maten for, tre dager for eksempel i strekk, også er det liksom, jeg har (...) så er det asparges da, det er ikke jeg så glad i (...) Ja, men jeg er sånn at jeg venner meg til det, det er sånn bare jeg spiser det liksom så går det bra.

Jeg fikk en plan av en personlig trener fordi at jeg ville teste det ut og bare se hvordan det var, og det funket jo kjempebra i de fire ukene jeg testet det med han, og så var det sånn at da jeg stoppet på den planen etter de fire ukene så merket jeg sånn ”herregud hva skal jeg spise nå?”. Og da regnet jeg jo ut, da visste jeg jo da at så mye skal jeg spise for å gå ned, prøver jeg sånn hele tiden å regne ut innholdet i uansett hva jeg spiste, sånn ”okei, nå i det her er det 160 kalorier, da har jeg så mye igjen til å spise noe annet”.

Nei, da tror jeg at jeg kommer til å bli sulten (ler), veldig sulten, mhm, men, det er sånn, det går jo sikkert bra det også, når du blir vant til det.

Disse sitatene viser hvordan informantene blir påvirket av deres personlige trener til å spise det som den aktuelle treneren mener er riktig for dem. Det gjelder selv om informanten ikke liker maten, slik som i det første sitatet med aspargesen. Sitat nummer to viser at informanten blir avhengig av planen fra sin personlige trener. Når hun ikke lenger har den støtten og påvirkningen vet hun ikke helt hva hun skal tenke selv. Hun fortsetter likevel å strukturere kostholdet sitt. På slik måte kan det hevdes at hun har inkorporert kostholdsplanen i sin identitet. Det siste sitatet viser at det ikke er en kostholdsplan hun selv ville satt opp, men hennes personlige trener bestemmer at det er det som er

best for henne. Hun blir påvirket til å spise mindre enn det hun selv føler hun behøver. I påfølgende sitat snakker informanten om blogging av mat. Altså hvordan noen bloggere legger ut bilder av maten sin for en dag, som inneholder alt for lite mat enn hva en person egentlig trenger. Videre snakker hun om påvirkningen det kan ha på leserne av bloggen.

Du blir jo litt opphengt i det og hvis du velger å bli opphengt i det så blir du påvirket og tenker at det kan du også klare, så jeg tenker at det er mye, man kan ikke anmelde folk for det, men det skulle vært anmeldt.

Dette gjelder også hvordan aktører innenfor en viss sosial gruppe påvirker hverandre (Shilling, 2012). Informanten har en forståelse av at å dele bilder av mat påvirker andre gruppedeltakeres kosthold. I tillegg til at maten viser aktørers identitet, kan den vise hvilken sosial gruppe de tilhører (Shilling, 2012). Bourdieu (referert i Shilling, 2012, s. 137) viser til det moderne Frankrike og England hvor billig og fetende mat oftere blir kjøpt av samfunnets lavere klasse. At de spiser fetende mat fører til at de får en litt annen type kroppsfasong enn andre samfunnsklasser. På slik måte kan menneskers kosthold vise resten av samfunnet hvilken sosiale klasse de tilhører (Nettleton referert i Shilling, 2012, s. 137). Når det gjelder studiens informanter viser dataene at de ofte spiser sunn mat og følger en diettplan.

(...) jeg vil vel si besatt av å spise sunt, for eksempel når jeg var russ så hadde jeg med meg matpakke når jeg var på russetreff (...)

Da går det på en måte greit, for du vet jo at du MÅ gjøre det for at det skal gå bra, hvis du spiser noe annet så, da er det på en måte ødelagt føler jeg, så jeg prøver å holde meg unna ja.

Denne avhengigheten vil kunne vise andre aktører at de er en del av treningskulturen og en del av en viss sosial gruppe (Shilling, 2012). Aktører som er en del av den høyere sosiale klasse tror ofte at de har mer kontroll over kropp og helse. Dette viser de gjerne gjennom å velge en viss type livsstil

(Shilling, 2012). For studiens informanter vil den livsstilen som viser kontroll over kroppen være deres strukturerte trenings- og diettregime.

(...) jeg har trengt en dag der kan stå opp og putte akkurat det jeg har lyst på inn i munnen.

pleier aldri å spise mat som ikke er, som jeg ikke har laga selv, for da vet jeg ikke hvor det kommer fra, jeg vet ikke hvor mye de har tilsatt.

Jeg husker jo fortsatt, til frokost spiste jeg to knekkebrød og brunost av alle ting, det var greit. Og jeg kunne bare ha to agurkskiver på den ene og på den andre, og (...) solgte de sånne bagels eller noe, og det hadde jeg fått for meg var greit da. Så husker jeg alltid så etter den største for på en måte få mer mat, men det var en bagel så da var det på en måte greit. Og bananer, så var det på trening, middag hoppet jeg over veldig mange ganger, og så var det å trene to-tre timer og hjem, og så var det å spise, jeg husker jeg spiste sånn grovt brød (...), det groveste av det grove, to slike og så var det å legge seg.

Behovet for å kontrollere maten ligger også i hvordan vår egen og andres kropp oppfattes, og hva vi anser som normalt. Enten ses en riktig og ordentlig kropp, eller en kropp som har behov for kontroll og endring. Hvis man anser sin kropp for å ha behov for kontroll og endring, vil kostholdet kunne være en måte å utføre det på. Med den teknologiske utviklingen har også individualisering oppstått. Det gjelder ikke bare det å finne sin egen identitet, men også hvordan vi separerer vår kropp fra andres. Vi tillegger andres kropper eksempelvis spesifikke lyder og lukter som vi tidligere ville tilegnet menneskearten (Duroche referert i Shilling, 2012, s. 178). Videre skriver Duroche at å kontrollere matinntaket for å redusere uønskede og, slik aktøren selv ser det, unormale buler og bulker ved kroppen er en del av den oppståtte individualiseringen. En kropp som blir godtatt hva angår samfunnets normer, gjennom den individuelle handling basert i det pågående prosjektet, er hva aktørene ønsker.



## 6.6.2 Når skammen overtar matens plass

Strandbu m.fl. (2007) har undersøkt omfanget av problematisk spiseatferd og slanking blant norsk ungdom. Ungdata-undersøkelsen bygger på selvrapporterte data fra ungdom i alderen 13-19 år. I perioden fra 1992 til 2002 forekom en økning både i ungdom som var fornøyd og misfornøyd med utseende sitt. Forfatterne forklarer det negative kroppsbilde med en generell vektøkning i samfunnet, samtidig som det vestlige samfunn idealiserer en tynn kvinnekropp. Det råder derfor bekymring for spiseforstyrrelser og depresjoner blant ungdomsbefolkningen. Tilfellene er likevel relativt små. Derimot rapporterte ungdom om en utbredt forekomst av slanking og forstyrrede spisemønstre. Ungdom som svarte at de slanket seg ofte, gjennomførte vanligvis med fysisk aktivitet og oppkast (Strandbu m.fl., 2007). Studiens datamateriale omhandler ikke oppkast da en slik slankemetode ikke fremkom av studiens datamateriale. Studien inneholder på den annen side rike beskrivelser av fysisk aktivitet og ulike spisemønstre i søket etter idealkroppen.

Det var mye viktigere for meg å slite meg helt ut på trening og ha god samvittighet og føle at jeg fortjente å spise det og fortjente å slappe av og det ble veldig mye.

Ungdata-undersøkelsen (referert i Strandbu m.fl., 2007) viste videre at jenter som ofte slanket seg vanligvis prøvde å holde en diett. Bruk av diett hadde en signifikant sammenheng med et høyt tidsbruk på tanker om mat, samt at maten tok kontroll over deres liv. Når mennesker endrer kroppen sin gjennom restriksjoner slik som matinntak og fysisk aktivitet, ønsker de vanligvis å forandre seg. En kroppslig forandring kan være uttrykk for å både bli et annet psykologisk, moralsk eller sosialt menneske enn de opprinnelig var (Skårderud, 2004). I det følgende blir det vektlagt hvordan maten kunne spille inn på informantenes emosjoner, særskilt skam og samvittighet.

(tenker), jeg får så dårlig samvittighet når jeg spiser noe usunt jeg (ler).

Hvis jeg spiser en sjokoladebit liksom, så, oi nå ble treningsøkta borte liksom, at det blir ødelagt, men det blir jo egentlig ikke det, herregud, det er bare noe jeg føler, det, så, ja.

Hvis jeg spiser usunt så tror jeg at jeg automatisk begynner å furte egentlig, for det blir som om jeg på en måte nesten har svikta meg selv, svikta kroppen min og sånne ting, det blir som om alle mennesker som har en diett da så bryter de den dietten, det blir liksom sånn der, får litt skyldfølelse eller føler deg litt skitten eller som du nesten skulle gjort noe ulovlig, altså, spiser jeg junkfood føles det som om jeg har begått en kriminell handling, det er akkurat på samme måte, jeg føler meg kjempeslem, så jeg sitter bare og har skikkelig dårlig samvittighet etterpå, så da fant jeg ut at jeg bare holder meg unna, så nå har jeg ikke lyst på det lenger heller.

Sitatene viser hvordan informantene ønsker å unngå dårlig samvittighet ved å ta avstand fra slik mat og arenaer hvor den er tilgjengelig. Mennesker med diagnose innenfor spiseforstyrrelse refererer ofte til sykdommen som en beskyttelse (Skårderud, 2004). Den hjelper dem å glemme ubehagelige følelser, tanker og opplevelser. Når det gjelder studiens informanter vil slike ubehageligheter være skamfølelse, følelse av urenheter og at maten ødelegger treningsprogresjonen. En vanlig antakelse er at sult er den spiseforstyrredes eneste teknikk. Svært mange spiseforstyrrede er likevel normalvektige (Rådgivning om spiseforstyrrelser, 2015). Både oppkast, overspising og ekstrem fysisk aktivitet kan også være teknikker for å glemme (Skårderud, 2004). Derimot har det vært behov for utvidelse av diagnosen innenfor spiseforstyrrelser. Til tross for at det ikke finnes noen konkret diagnostikk på mennesker med Ortoreksi, har det bidratt til å forklare utviklingen innenfor forstyrret spisemønster (Vrabel & Reistad, 2013, s. 24). Mennesker med ortoreksi er besatt av å spise sunn mat, hvor fokuset på et sunt kosthold grenser til det usunne (Vrabel & Reistad, 2013, s. 24). Usunn mat får den ene informanten til å grøsse og ha problemer med å spise hva hun får servert i bursdager og bryllup.

Så spiser jeg ikke godteri, eller sjokolade, ikke kaker heller, det er ikke fordi jeg trener eller jeg føler at jeg ikke kan spise det, men jeg har rett og slett ikke lyst på det, jeg ser sjokolade og sånn så er det bare (grøsselyder), jeg klarer nesten ikke å se på det engang, så bryllup og bursdager og sånne ting hvor alle sitter og gumler i seg kake og jeg går og spør om de har noe sunnere, så.

Matens kvalitet er viktigere enn mengden for en person med ortoreksi (Vrabel & Reistad, 2013, s. 24). Fokus på renhet og sunnhet kan overta fokuset om å få i seg nok næringsrik mat. Det er

imidlertid slik at et overdrevent fokus på kosthold kan være like skadelig som likegyldighet (Norum & Christensen, 2014).

Men jeg teller ikke kalorier, men det er enkelte matretter jeg kan se bakpå og se hva det inneholder, det er en del som ser sunt ut men det inneholder mange usunne ting. Men jeg har lagt opp at jeg spiser til jeg er mett, men ikke overmett.

(...) hun var hos meg i Mars da og så hadde jeg spist et kakestykke i Januar som jeg fortsatt husket, liksom sånn det var det eneste jeg hadde spist usunt da liksom, og det var jo helt ekstremt (...)

Eksempelvis kan det føre til bortvalg av enkelte matvarer og –retter, slik både sitatet over og under viser. Helt konkret ble det fortalt hvorfor en informant ved russefeiringen på Videregående skole valgte bort hamburgere til fordel for et sunnere alternativ.

Det var vel det at det var godt for samvittigheten min, det, det var, det var jo ikke det jeg egentlig hadde lyst til men da tenkte jeg at det var bare, sånn skulle det bare være, fordi jeg var jo sunn og man var jo ikke sunn hvis man spiste hamburger, det var i hvert fall sånn jeg, sånn tenkte jeg i lang tid, og, og nå tenker jeg jo at hvor dum er det jeg har vært på en måte, men man lærer jo av det og jeg har jo, jeg har jo lært av det og nå har jeg jo prøvd så mye forskjellig og jeg ser jo også på meg selv sånn kroppsmessig at det å ha et avslappet forhold, det at hodet og kropp, altså, at det er en sammenheng da mellom det, det er jo stor forskjell. Så nå, jeg ser jo bedre ut enn det jeg gjorde da, så jeg ser jo nå at det var jo ikke verdt det. Men det trodde jeg jo, jeg visste jo på en måte ikke bedre fordi det var jo sånn jeg, igjen det var jo slik sosiale medier sa at vi skulle gjøre det fordi man skulle jo spise, spise sunt for å bli fit.

Det sunne matvalget var godt for informantens samvittighet ettersom hun hadde et sterkt behov for å være sunn, noe hun ikke oppfattet at hamburgere var. Det var ikke nødvendigvis et ønske om å gå ned i vekt som var sentralt i informantenes problemer med ortoreksi, men heller hennes

etterstrebelse etter å være ren og sunn. Ortoreksi har likhetstrekk med den anerkjente diagnosen anoreksi. Mennesker med anoreksi kan også være opptatt av kvaliteten på maten. På denne måten kan anoretikere være opphengt i ideen om å bli tynn med ortoretiske trekk, altså tanken om at veien til tynnhet er gjennom sunne matvarer og fysisk aktivitet (Vrabel & Reistad, 2013, s 25). I neste sitat forteller samme informant om sine følelser etter hun hadde spist noe usunt, og hvordan dette påvirket både synet på seg selv og treningen.

(...) Og da hadde jeg dårlig samvittighet etterpå. Da satt jeg med en dårlig samvittighet, (...) altså man får jo så vrangsyn på seg selv, og da var det sånn at etter jeg hadde spist den da, så kunne jeg se meg selv i speilet og tenke ”herregud, nå har jeg blitt tjukk”, fra en hamburger, fra en time til en annen, og da gikk jeg å kikka meg i speilet hele tiden for å se om det skjedde noe forskjell og det gjorde det jo ikke selvfølgelig, det tar jo litt lengre tid enn en dag liksom, men. Og da kunne jeg føle at, dagen etter da, hvis jeg hadde en dårlig trening eller noe, så tenkte jeg ”det er på grunn av hamburgeren, det kan jeg ikke spise mer”.

En annen informant poengterer hvordan enkelte matvarer førte til skam. Også i dette tilfellet er det snakk om en hamburger, henholdsvis fra McDonalds, som førte til at informanten følte seg skitten på innsiden. Behovet for å spise mat som gjør at de føler seg ren, er sentralt både hos mennesker med anoreksi og ortoreksi (Vrabel & Reistad, 2013, s. 25). Til forskjell fra anoreksi, var ikke informantens skamfølelse et resultat av hennes ønske om vekttap. Heller var det følelsen av å mislykkes med det perfekte kostholdet som fremmet ønsket om å skrubbe seg innvendig. Skårderud (2014b) forklarer at skam ofte er en mer problematisk følelse enn skyld, da skammen referer til at det er noe galt med aktøren. Mens skylden refererer til at følelsen om å ha gjort noe galt, vises skammen ved hennes manglende kontroll på kostholdet.

(...) hvis jeg spiste en hamburger fra Mcdonalds så hadde jeg lyst til å hente en skrubb med zalo og skrubbe meg innvendig, jeg følte meg skitten, det var som jeg hadde gjort noe gærnt, selvfølgelig (...)

Sunnhetsidealet kan sies å korrespondere med kroppsidealet på sosiale medier. Populære Instagramprofiler innen trening og kosthold gir ofte forslag til både treningsøkter og

kostholdsplaner, noe som muliggjør kopiering av deres livsstil. Daglig leder i Opplysningskontoret for Meieriprodukter, Ida Berg Hauge, ytrer bekymring om informasjonen og holdningene som bloggere og Instagramprofiler gir ungdommen (Hauge, 2014). I tillegg til å gi kostholdsråd uten faglig innsikt, forklarer Hauge (referert i Dyregrov, 2014a) at Instagram byr på ”(...) masse bilder av ekstremt tynne og/eller veltrente kropper som brukes som motivasjon for å følge en bestemt diett eller for å ta spesielle forbehold i kostholdet”. Slike bilder blir perfektionerte før de deles, og har for mange blitt et ideal. I variert grad fulgte alle informantene slike profiler, og kunne derfor trekke frem både positive og negative forbilder. De negative forbildene var mennesker som ifølge informantene var usunt sunne, det vil si at de hadde alt for lav fettprosent og trente overdrevent mye. Likevel var det flere av informantene som tidligere manisk fulgte disse profiler. Bjørnstad (2014) hevder at mennesker i stor grad vil etterstrebe likes, følgere og oppmerksomhet på sosiale medier. En pen kropp og utseende gir status, og de populære Instagramprofilene opptrer som rollemodeller når det kommer til trening (Nilsen, 2014) Både bekymringen for feilinformasjon og perfektionisme i sosiale medier har vist seg å være reell i denne studien. Utgangspunktet for noen av jentenes ernæringsproblemer var ikke nødvendigvis andres billeddeling og/eller kostholdsråd. Likevel fremkom at observasjon av andres kosthold og kropp kunne bidra til en følelse av dårlig samvittighet og mislykkethet. Da enkelte allerede hadde utviklet forstyrret spiseatferd da de oppsøkte slik informasjon og bilder, hevder en informant at andres billeddeling var en faktor til hennes tidligere sykdom.

(...) sosiale medier har sikkert en faktor til at jeg ble syk, absolutt, men det kan jo være en pådriver for å fremme spiseforstyrrelser i samfunnet (...)

Samtidig som informanten altså slet med en problematisk spiseatferd, observerte hun andres bilder av veltrente kropper på sosiale medier. Selv om informanten påstår at bildene og presset som finnes i sosiale medier ikke var den utløsende faktoren til hennes problemer, ble det tidligere i intervjuet hevdet at slike bilder fikk henne til å fortsette med sin destruktive spise- og treningsatferd.

### 6.6.3 ”Jeg bare gruer meg noe forferdelig”

I hovedsak er det en god ting å være sunn. Likevel kan mennesker med stort fokus på sunn og ren mat oppleve en negativ innvirkning på det psykiske og sosiale livet. Fokus på sunnhet grenser til

usunt dersom atferden skaper problemer i deltakelsen av hverdagslige aktiviteter (Vrabel & Reistad, 2013, s. 24). Mat og drikke har en sentral rolle i sosiale begivenheter (Departementene, 2007-2011, s. 7), og i verste fall kan sunnhetsregime føre til at de melder frafall på sosiale sammenkomster (Vrabel & Reistad, 2013, s. 24). Høytider slik som julen byr på utfordringer for enkelte av informantene. Familieselskapene florerer av mat som inneholder mye fett og sukker, noe følgende informant hevder hun har problemer med.

(...) og egentlig sitter jeg bare å gruer meg noe forferdelig til jul, den der juleribba med alt det fettete (lager grøsselyder), bare synet av, av et eller annet som du ser er skikkelig usunt og folk sitter og spiser det, da går jeg for jeg takler ikke å se på det, jeg blir dårlig av å se på det (...)

Slik sitatet og Sunn jenteidrett (2015) viser vil mennesker med et problematisk forhold til mat gjerne spise for seg selv. Det gir dem kontroll over hva, hvor mye og når det skal spises. Sosiale sammenkomster forringer imidlertid de nøye planlagte spisevanene. I etterkant av sosiale sammenkomster kunne informantene oppleve en problematisk tankegang.

Akkurat der og da så koser jeg meg jo, men etterpå så er jeg ikke så fornøyd, (...) tenker jo etterpå at ”søren, jeg skulle ikke ha spist det” fordi man angrer på en måte etterpå noen ganger da, det var ikke verdt det liksom, (...) så nå tenker jeg sånn hele tiden.

Så lenge det ikke er så ofte så føler jeg på en måte at i dag har jeg fortjent det, men hvis det blir litt mye kan jeg få litt dårlig samvittighet.

Om informantene i det hele møtte og spiste på de sosiale sammenkomstene, ble det vektlagt at de koste seg og følte de hadde fortjent maten. I etterkant fremkom imidlertid tanker om at de ikke burde ha spist så mye, eller at det ikke var verdt det.

## 6.6.4 Sunt kosthold som sunn livsstil

For den naturlige kroppen er det nødvendig å være oppmerksom og strukturert hva angår kostholdet (Shilling, 2012). Kroppen har behov for mat for å kunne fungere. Det gjelder sunn og næringsrik mat som kan tilføre kroppen styrke og energi. Næringsrik mat er vesentlig dersom man trener, både for at kroppen skal ha optimal restitusjon og å muliggjøre muskelvekst (Ernæringsavdelingen Olympiatoppen, 2013b). Kosthold spiller derfor en avgjørende betydning for om man når sine målsettinger (Norum & Christensen, 2014).

Jeg begynte å tenke på det når jeg begynte å trene, for da var det, du trener i kanskje to timer og så spiser du to cheeseburgere fra mcern så får du på alt igjen og det er jo bare tomme kalorier, det er jo helt idiotisk å legge så mye i trening så skal du ikke ta vare på hva som kommer inn i munnen på deg så du må fokusere litt når du trener.

Allerede for barn og unge er et sunt og variert kosthold betydningsfullt da deres spisevaner legger føringer for det videre kostholdet (Departementene, 2007-2011, s. 7). For øvrig dekker ikke maten kun menneskets fysiologiske behov, men bidrar også til utvikling av god helse-, sosial- og kulturelle utvikling (Departementene, 2007-2011, s. 43). Måltider samler mennesker og legger til rette for sosial interaksjon.

(...) og jeg kjenner at jeg har ikke et anstrengt forhold til mat, jeg gleder meg veldig til å kunne virkelig gjøre den sunne hverdagen til bare en livsstil med liksom, middager og, gleder meg veldig til for eksempel det da å lage middag til meg og kjæresten min og sånne type ting (...)

Helsedirektoratet (2014) fremhever at helheten i kostholdet er essensielt. Intervjumaterialet antyder at samtlige informanter i mer eller mindre grad hadde et sunt og variert kosthold, men at de fleste sikret seg et næringsrikt og rent inntak ved å følge ulike dietter og kostholdsplaner. Undersøkelsen Ung i Norge viser også at fra 1992 til 2002 er det en økt andel jenter har forsøkt å holde diett (referert i Strandbu m.fl., 2007). Ernæringsavdelingen Olympiatoppen (2013a) advarer mot at flere

av diettene ikke tilfører mennesket nok næring, samt fratår muligheten til restitusjon og økt prestasjon. Det fantes også delte meninger hos informantene angående dietter og kostholdsplaner.

Jeg har aldri gått på noe diett og jeg tror ikke på det å gå på diett.

Det å spise etter en plan, det å, det at en annen skal fortelle deg hva du skal spise, det å sette, sette begrensninger, det klarer jeg ikke helt, det, og det å gå rundt å føle at jeg er sulten, jeg synes man skal spise når man er sulten og stoppe når man er mett. Ikke det å spise, tenke det at "okei, nå har jeg det her" og når man da er ferdig å spise og tenker at man fortsatt er sulten, det, det er det ikke verdt.

På lik linje med å spise sunt og variert, rådes det om å balansere sitt energiinntak og -forbruk (Helsedirektoratet, 2014). Ettersom ingen av studiens informanter virket til å være overvektige, hvor å være overvektig vil si å ha en BMI på 25-29,9 (Kjelvik, 2013), fantes det ingen åpenbare årsaker til at de skulle ønske en vektreduksjon.

Jeg er ikke noe redd for å legge på meg.

Ernæringsavdelingen Olympiatoppen (2013b) forklarer at en person som er fysisk aktiv drar fordel av at kropps fett som forbrennes under treningsøkten blir tilbakeført. Derfor er det svært viktig med påfyll av mat og drikke, spesielt i etterkant av en treningsøkt. Et lite karbohydratrikt måltid kort tid etter fysisk aktivitet bidrar til å fylle opp glykogenlagrene i muskulaturen, som bidrar til optimal restitusjon. I tillegg anbefales proteinrik mat slik som melk og kjøtt for å bygge opp musklene etter treningen. Med tilskudd av karbohydrater, protein, væske og salt opprettholdes altså energibalansen (Ernæringsavdelingen Olympiatoppen, 2013b). I sitatet under forteller en informant om ambivalensen om å bli fortalt at hun må øke energiinntaket etter en lang konkurranseoppkjøring i fitness. For at kroppen skulle få optimal restitusjon og fysikken forbedres, ga coachen henne retningslinjer om at hun måtte spise mer enn før.



(...) jeg har liksom mer fett på kroppen nå da. Det første var i den perioden hvor jeg bare var sånn veldig lav fettprosent hele tiden, så, for da var jeg veldig nazi på diett og mat og alt det. Mens nå prøver jeg jo, for jeg har en coach som sier at jeg skal spise mer, og da prøver jeg å høre etter det for å forbedre fysikken min og selv om det er uvant så må jeg jo gjøre det, men jeg er ikke helt fornøyd for det.

Like fullt gir sitatet innblikk i nok et problematisk anliggende. Selv om tynnhetsidealet har eksistert i lang tid, har jenters fettprosent fått større fokus med det muskuløse idealet. En lav fettprosent fremmer musklene slik at de blir synlige og markerte (Rotevatn, 2013). For å gå ned i vekt og fettprosent er det nødvendig å forbrenne flere kalorier enn man inntar (Kvam, 2010). Ambisjonen om lav fettprosent og synlige muskler har blant informantene ført til unngåelse av kaloririke produkter. Likevel var det informanter som hevdet at de ikke ble heftet av kaloriinnholdet i maten de spiste.

Leser aldri, Leser aldri på på kalorier og innhold og den slags ting for da tenker jeg, da blir man litt sånn, da velger man å få dårlig samvittighet for det man spiser om man skal gå rundt å lese bakpå en pakke for absolutt alt.

(...) Men det er ikke sånn at jeg sitter å, å har en klump i magen etter at jeg har gjort det, fordi at jeg vet det at det er en gang, man legger ikke på seg av en gang, akkurat som man ikke blir tynn av å spise sunt en dag (...)

Enkelte informanter virket å være avslappet med tanke på kaloririk mat. Nedenfor er et eksempel på hvordan en informant til en grad motsier seg selv i samme uttalelse. Hun starter sitatet med å fortelle forskeren at hun har et avslappet forhold til mat. Ved enden av sitatet kommer hun inn på at hun må hun betale prisen og gjøre opp for det dersom hun spiser usunt.

(...) jeg har egentlig ganske avslappa forhold til det, (...), og skeier jeg ut da så må jeg, betale prisen, da blir det å gjøre opp på en måte da.

Hennes motstridende utsagn avslører kanskje et anstrengt forhold til mat. Noe som informanten gjerne vil skjule. Uansett kan det ses et konkret tilfelle hvor informanten regulerer sin atferd med fysisk aktivitet, i dette tilfelle utskeielse innen matvarer.

### 6.6.5 Avsluttende kommentar

Kostholdet blir en del av aktørens identitet. Av den grunn blir informantene påvirket til å spise en viss type mat, som i denne studien er sunn mat. Påvirkningskildene kan blant annet være andre aktører innenfor treningsmiljøet eller deres personlige trener. De fleste informantene følger en tidsbasert matplan, som gjerne er utformat av deres coach. Når matplanen er over har den blitt en del av informantenes livsstil og identitet, noe som fører til at den likevel opprettholdes. Maten viser hvilken sosiale status informantene besitter i tillegg til å vise deres identitet. Å videre strukturere både trening og kosthold viser at informantene har kontroll, noe som assosieres med en høy sosial status. Aktørens egne individuelle handlinger når det gjelder trening og kosthold former kroppen. Handlingene påvirkes av samfunnsstrukturer hva angår det gjeldende kroppsidealet. For å oppnå idealet viser forskning at ungdom som ikke besitter kroppsidealet tyr til slanking og et forstyrret spisemønster. Dette utføres gjerne med trening og matplaner. Videre kan dette føre til en diagnose innenfor spiseforstyrrelser. Denne studien tok for seg Ortoreksi, som ikke er en erkjent diagnose. Å spise sunt er i utgangspunktet bra for kroppen. Innenfor Ortoreksi, fører sunnheten til at aktørene får dårlig samvittighet hvis og når de spiser noe de anser som usunt. Kroppsbildet kan dermed påvirkes negativt. Informantene kan i ettertid få negative tanker, og også føle seg tjukk. For å unngå å havne i slike situasjoner kan informantene enten grue seg forferdelig til den sosiale sammenkomsten, eller melde avbud. I all hovedsak er et sunt kosthold spesielt bra for aktører som er i høy fysisk aktivitet, men studien har vist at kostholdet også kan påvirke kroppsbildet negativt.

## 7 Hva viser funnene?

Avhandlingen har forsøkt å belyse hvordan man kan forstå unge jenters billeddeling av egen kropp og trening på sosiale medier. Ifølge Svendsby (2014) er dette etterspurt kunnskap. Ni unge jenter som aktivt bedrev trening og billeddeling har bidratt til å skape en forståelse for fenomenet og derav til kunnskap. To problemstillinger ble stilt innledningsvis: Hvordan kan vi forstå unge jenters deling av kropps- og treningsbilder på sosiale medier? Hvilken innvirkning kan billeddelingen ha på disse unge jentenes kroppsbylde?

Studien viste i utgangspunktet til et kunstig skille mellom problemstillingene. De kunne derimot ikke forstås adskilt da de befinner seg i en dynamisk prosess. I noen tilfeller hadde informantene et positivt kroppsbylde, der billeddeling førte til negativ påvirkning på deres kroppsbylde. I andre tilfeller var et negativt kroppsbylde utgangspunktet for billeddeling, og positive tilbakemeldinger og selvoppfattelse bidro til et bedret kroppsbylde. Det affektive kroppsbylde samsvarte også bedre med det faktiske utseende, ettersom informantene studerte bilder av egen kropp (Kvalem, 2007, s. 34). Dette er et eksempel på hvordan delingskulturen kunne bidra til å påvirke unge jenters kroppsbylde.

Studien har søkt å bidra til å skape en forståelse for hvorfor billeddeling er et økende fenomen. Funnene i studien gir imidlertid ikke et entydig svar på hvorfor unge jenter driver med billeddeling av egen kropp og egne treningsbilder. En mulig tolkning er at unge jenter søker etter tilhørighet i et sosialt fellesskap via sosiale medier, og at de ønsker å synliggjøre seg selv. En annen forståelse kan være at jenter publiserer bilder av seg selv som et ledd i et rollespill, for å motivere andre og seg selv, for å søke anerkjennelse hos andre, for å eksponere seg selv og skape kontroll. Tidvis lurte informantene både seg selv og andre i sin billeddeling som et rollespill. Noen informanter viste til en motivasjon for videre trening og forming av kroppen, både for seg selv og andre. Skårderud (2004) skriver at en slik kroppslig forandring peker mot en ønsket psykologisk, moralsk eller sosial endring. Samtidig er informantene avhengige av andres blikk og anerkjennelse. Til tider overbeviste de seg selv om en billeddeling kun på bakgrunn av ønsket om eksponering. De unge jentene forsøkte delvis å kontrollere egen uro, både som handlende subjekter og objekter for andre. Billeddelingen har sine positive sider for jentene, da det blant annet kunne bidra til treningsmotivasjon, sunt kosthold, positiv anerkjennelse og utløp for deres eksponeringsbehov. På samme tid opplyste informantene om negative sider hva angår idealkropp og bildepubliserings. Herunder problematisk spiseatferd, kontrollbehov på trening og mislykkede forsøk på idealkroppen.

Studien har vist at billeddeling på sosiale medier er et komplekst og paradoksalt fenomen, som både kommer av aktørers frie handlinger og underliggende strukturer. Delingskulturen i sosiale medier har medført seg at både medier og mennesker kan promotere varer. Shilling (2012) påpeker at kroppen brukes til å vise identitet, og slik er objektivisert. Videre forklarer Mead (referert i Gulbrandsen, 2012, s. 255) om hvordan et menneske i et øyeblikk er et aktivt subjekt, og i det neste et passivt objekt for andres vurdering. Hva angår studiens informanter er de et subjekt i forkant av billeddelingen, og et objekt i tiden etter. Hva angår ungdom, anses de i dag som opptatt av sunnhet og ikke lenger i en opprørsposisjon (Øia, 2013). Videre sier Øia (2013) at ungdomskulturen har forsvunnet. Sunnhet og trening er i utgangspunktet positivt (Shilling, 2012), men alle glansbilder har en bakside. Studien argumenterer for et arenaskifte hva angår ungdomskultur. Det dannes sosiale fellesskap på sosiale medier hvor ungdomskulturen skjult kan foregå. Et fellesskap hvor utenforstående ikke har tilgang. Samtidig ses en økt grad av psykiske plager hos ungdom (Hegna, Ødegård & Strandbu, 2013). I den grad disse to faktorene kan ses i sammenheng, argumenterer studien for nødvendigheten av et forebyggende aspekt. Bratland-Sanda (2012) fastslår viktigheten av at treningssentrene har velfungerende prosedyrer ved bekymring for overtrening og forstyrret spiseatferd.

I samspill med andre faktorer opplevde enkelte informanter konstante tanker angående kroppens utseende og bildepublisering som problematiske. Informantene hevdet videre at ungdom utenfor treningsmiljøet særskilt er utsatt for negative påvirkninger fra bildene. Et dårlig kroppsbilde og sosial sammenligning på sosiale medier er ifølge Schou Andreassen (referert i Visjø, 2015) en dårlig kombinasjon. Hun fremholder at de som opplever slike symptomer bør spørre seg selv hvorvidt slike bilder og oppdateringer beriker eller tapper sitt sinnelag (referert i Visjø, 2015). Deling av bilder erfares altså ulikt, og kan derfor være vesentlig i det forebyggende arbeidet med barn og unges kroppsbilde i fremtiden. Avhandlingen har imidlertid kun hatt innsyn i forståelsen til jenter som selv deler slike bilder. Det kunne derfor vært interessant å nærmere undersøke hvordan følgerne utenfor treningsfellesskapets kroppsbilde påvirkes. De unge jentene i avhandlingen søker tilhørighet gjennom billeddeling på sosiale medier, hvor de løfter frem sin egen tro: kroppen. Det kan kobles til avhandlingens innledende sitat av Skårderud (referert i Gregersen, 2014), hvor han fremhever at bildene på Instagram er en slik selektiv og glanset versjon av kroppen og virkeligheten. Derfor er det muligens som Isdahl & Skårderud (2003, s. 13) skriver: ”vi har det best med kroppen når vi tenker minst på den”.

# Referanser/litteraturliste

Aakvaag, G. C. (2012). *Moderne sosiologisk teori*. Oslo: Abstrakt forlag AS.

Aalen, I. (2015). Facebook. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/Facebook>

Aarø, L. E. & Klepp, K-I. (2011). Helserelatert atferd og livsstil i kontekst I K-I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 19-40). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Aftenposten. (2015, 12.04.). Jeg ønsket meg ikke anoreksi. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/sid/Jeg-onsket-meg-ikke-anoreksi-7976253.html>

Alnes, S. R. (2014). *Det er på Facebook man flørter: Ungdommers forhold til identitet og seksualitet på sosiale medier*. Fredrikstad: Medietilsynet.

Antonsen, S. (2005). Motivasjon for deltakelse i helseundersøkelser. *Norsk Epidemiologi* 2005, 15(1), 99-109. Hentet fra <https://www.ntnu.no/ojs/index.php/norepid/article/viewFile/232/210>

Arvesen, C. S. (2014, 25.11.). Blir vi noen gang bra nok? *Varden*. Hentet fra <http://www.varden.no/meninger/blir-vi-noen-gang-bra-nok-1.1350951>

Bahr, R. (2009). Fysisk form. *Store Medisinske Leksikon*. Hentet fra [https://sml.snl.no/fysisk\\_form](https://sml.snl.no/fysisk_form)

Barland, B. & Tangen, J. O. (2009). *Kroppspresentasjon og andre prestasjoner*. Oslo: Politihøgskolen.

Bere, E., Andersen, L. F. & Klepp, K-I. (2011). Ernæring og kosthold: utfordringer og muligheter i ungdomsårene. I K-I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 203-218). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Berg, N. (2005). *Elev og menneske: Psykisk helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Binder, P-E. & Nielsen, G. H. (2012). Selvet og relasjonene – nyere psykoanalytiske perspektiv. I L. M. Gulbrandsen. (Red.), (2012). *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*. (5.utg.). (s. 104-139). Oslo: Universitetsforlaget.

Bjørnstad, S. (2013, 11.12.). Frykter at mange gir feil inspirasjon. *Side2*. Hentet fra <http://www.side2.no/3723033.html>

- Bjørnstad, S. (2014, 17.02.). På det laveste var fettprosenten min på 13,5. *Side2*. Hentet fra <http://www.side2.no/--pa-det-laveste-var-min-fettprosent-pa-135/5166523.html>
- Brandtzæg, P. B. (2011). Suksess i sosiale medier. I P. B. Brandtzæg, L. Gillund, A., Kvalnes, Ø, A. T. Meling og J. Wessel-Aas (Red.), *Sosial media i all offentlighet*, (s. 15-36). Oslo: Kommuneforlaget
- Brandtzæg, P. B. (2015). *Petter Bae Brandtzæg*. Hentet 15.03.2015, fra <https://petterbaebrandtzaeg.wordpress.com>
- Brandtzæg, P. B & Heim, J. (2009). Why people use social networking sites. I A. A. Ozok & P. Zaphiris (Red.), *Online Communities and social computing* (s. 143-152). Berlin Heidelberg: Springer-Verlag.
- Bratland-Sanda, S. (2012). Spiseforstyrrelser i treningssenterbransjen. *Rådgivning om Spiseforstyrrelser*. Hentet fra <http://www.virke.no/bransjer/Documents/Spiseforstyrrelser%20i%20treningssenterbransjen%20%20En%20veileder%20fra%20ROS%20og%20Virke%20Trening.pdf>
- Brochmann, G. (2006). *Hva er innvandring?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Bråten, B. (2006). Når anoreksi blir løsningen. Hentet 28.04.2015, fra <http://kilden.forskningsradet.no/c17251/artikkel/vis.html?tid=38048>
- Bull, E. & Tvedt, K. A. (2014). Den industrielle revolusjon. *Store norske leksikon*. Hentet fra [https://snl.no/den\\_industrielle\\_revolusjon](https://snl.no/den_industrielle_revolusjon)
- Bø, I. (2005). *Påvirkning og kontroll: om hvordan vi former hverandre*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Børresen, O. (2009). Glansbilde. *Store norske leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/glansbilde>
- Charmaz, K. (2006). *Constructing grounded theory. A practical guide through qualitative analysis*. London: Sage publications Ltd.
- Dahl, Ø. (2008). *Møter mellom mennesker. Interkulturell kommunikasjon*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Damsgaard, H. L. (2010). *Den profesjonelle lærer*. Oslo: Cappelen Akademisk forlag.

- Damslora, S. (2013). Historisk materialisme. *Store norske leksikon*. Hentet fra [https://snl.no/historisk\\_materialisme](https://snl.no/historisk_materialisme)
- De nasjonale forskningsetiske komiteene. (2010). Forskerrollen. Hentet fra <https://www.etikkom.no/forskningsetiske-retningslinjer/Medisin-og-helse/Kvalitativ-forskning/5-Forskerrollen/>
- Den nasjonale forskningsetiske komité. (2003). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap for samfunnsvitenskap, humanoria, juss og teologi. Hentet fra <http://www.svt.ntnu.no/psy/hms/forskningsetiske%20rett.pdf>
- Departementene (2007-2011). (2011). *Oppskrift for et sunnere kosthold. Handlingsplan for bedre kosthold i befolkningen*. Oslo: Sosial og helsedirektoratet.
- Dyregrov, S. (2014a, 26.06.). Advarer unge jenter mot rosabloggere. *Bergens Tidende*. Hentet fra <http://www.bt.no/sprek/Advarer-unge-jenter-mot-rosabloggere-3145088.html>
- Dyregrov, S. (2014b, 20.11.). Vil fjerne speil i treningssentrene. *Bergens Tidende*. Hentet fra <http://www.bt.no/sprek/Vil-fjerne-speil-i-treningssentrene-3238688.html>
- Dyregrov, S. (2014c, 27.11.). Selfier kan være uheldig for selvbildet. *Sunnmørsposten*. Hentet fra <http://www.smp.no/sprek/article10391227.ece>
- Eilertsen, A. (2009). Blogg. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/blogg>
- Ernæringsavdelingen Olympiatoppen. (2013a). *Fakta om alternative dietter og prestasjon*. Hentet 10.02.2015, fra <http://www.olympiatoppen.no/fagomraader/idrettsernaering/faktaark/page452.html>
- Ernæringsavdelingen Olympiatoppen (2013b). *Fakta om mat og drikke etter trening*. Hentet 23.03.2015, fra <http://www.olympiatoppen.no/fagavdelinger/idrettsernaering/faktaark/ettertrening/media13705.media>
- Evenshaug, O. & Hallen, D. (2007). *Barne- og ungdomspsykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Facebook. (2014). *Hva betyr det å følge noen?* Hentet 27.04.2015, fra <https://www.facebook.com/help/279614732052951>

- Facebook. (2015a). *Kommentere*. Hentet 28.04.2015, fra <https://nb-no.facebook.com/help/499181503442334/>
- Facebook. (2015b). *Facebooks prinsipper*. Hentet 05.02.2015, fra <http://nb-no.fb.me/principles.php>
- Facebook. (2015c). *Liker*. Hentet 27.04.2015, fra <https://www.facebook.com/help/452446998120360/>
- Fagerfjord, A. (2006). *Web-medier: Introduksjon til sjangere og uttrykksformer på nettet*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Fallon, A. (1990). Culture in the mirror: Sociocultural determinants of body image. I T. F. Cash & T. Pruzinsky (Red.), *Body images: Development, deviance, and change* (s. 80-109). New York: The Guilford Press.
- Fauske, H. (1998). Modernitet og selv-identitet. I E. L. Først, & Ø. Nilsen (Red.), *Modernitet: refleksjoner og idébrytninger* (s. 1-19). Oslo: Cappelen Akademisk.
- First World Problems II. [Bilde] (2015). Hentet fra <http://memegenerator.net/instance/57557994>
- Folkestad, S. (2015). Angst gjev ekstrem mobilbruk. Hentet 20.04.2015, fra <http://forskning.no/forbruk-mobiltelefon/2015/01/angst-gjev-ekstrem-mobilbruk>
- Forskningsetikkloven. (2006). Lov om behandling av etikk og redelighet i forskning. Hentet fra <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2006-06-30-56>
- Fox, J. M. & Rooney, C. (2014). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men`s use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76, 161-165. Hentet fra <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886914007259>
- Frønes, I. (2011). *Moderne Barndom*. (3.utg.). Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Førde, T. (2003). *Hegel: Anerkjennelsens etikk*. Hentet fra <http://www.europas-historie.net/hegelsetikk.htm>
- Goffman, E. (1992). *Vårt rollespill til daglig. En studie i hverdagslivets dramatik*. Oslo: Pax forlag.
- Gregersen, A. M. (2014). Ikke bare lett med nett. *Stiftelsen psykiatrisk opplysning*. Hentet 12.04.2015, fra <http://www.psykopp.no/ikke-bare-lett-med-nett/>



- Grimen, H. (2004). *Samfunnsvitenskapelige tenkemåter*. (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. (3.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Gulbrandsen, L. M. (2012). Kulturpsykologiske tilnæringer til barns utvikling. I L. M. Gulbrandsen. (Red.), (2012). *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*. (5.utg.). (s. 247-271). Oslo: Universitetsforlaget.
- Gundersen, D. (2009). Publisere. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/publisere>
- Hauge, A. (2009). Arbeid. *Store medisinske leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/arbeid>
- Hauge, I. B. (2014, 23.06.). Kostholdseksperternes ansvar. *Norges rikskringkasting*. Hentet fra <http://www.nrk.no/ytring/kostholdseksperternes-ansvar-1.11793052>
- Haugland, S. (2011). Skolehelsetjenesten: en unik posisjon. I K-I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 305-319). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hegel, G. W. F. (1991). *Hegel*. (2.utg.). Oslo: Tano.
- Hegna, K., Ødegård, G. & Strandbu, Å. (2013). En ”sykt seriøs” ungdomsgenerasjon? *Tidsskrift for norsk psykologforening*, 50(4), 374-377. Hentet fra [www.psykologtidsskriftet.no/?seks\\_id=319851&a=4](http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=319851&a=4)
- Helsedirektoratet. (2014). *Kostråd: Spis variert*. Hentet 08.04.2015, fra <https://helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostrad/spis-variert>
- Holsen, I. (2009). Depressive symptomer i ungdomstiden. I K. I., Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 60-73). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Honneth, A. (2008). *Kamp om anerkjennelse*. Oslo: Pax Forlag.
- Instagram. (2015). *Retningslinjer for personvern*. Hentet 05.02.2015, fra <https://help.instagram.com/155833707900388/>
- Instagram Fitness. [Bilde] (2013). Hentet fra <http://www.side2.no/3723033.html>
- Isdahl, P. J., & Skårderud, F. (2003). En introduksjon. I F. Skårderud & P. J. Isdahl (Red.), *Kroppstanker. Kropp – kjønn – idéhistorie* (s. 7-17). Oslo: Gyldendal Pensumtjeneste A/S.
- Johannesen, M. (2014). Muskelbygging. Hentet 25.03.2015, fra <http://nhi.no/trening/treningsrad/ulike-typer-trening/styrketrening-18381.html?page=2>

- Johannessen, S. F. (2012). Feltarbeid. *Store norske leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/feltarbeid>
- Kjelvik, J. (2013). Undervekt og overvekt blant jenter og gutter: 17-årige ungdommer – hver 10. jente undervektig? *Samfunnsspeilet*, 27(1), 13-19. Hentet fra [https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/\\_attachment/100639?\\_ts=13d35242ca0](https://www.ssb.no/helse/artikler-og-publikasjoner/_attachment/100639?_ts=13d35242ca0)
- Kringstad, K. (2014, 29.03.). Dette er den nye helsetrenden - fagfolk er bekymret. *Avisa Nordland*. Hentet fra <http://www.an.no/nyheter/article7259832.ece>
- Kristiansen, M. I. (2013, 28.02.). Slår alarm om falske tynne kropper. *Dagens næringsliv*. Hentet fra <http://www.dn.no/dnaktiv/2013/02/28/slar-alarm-om-falske-tynne-kropper>
- Kristiansen, N. (2014). Om forskning.no. Hentet 22.03.2015, fra <http://forskning.no/om-forskningno/2008/03/om-forskningno>
- Krokan, A. (2011a). Avslutning (sosialis futurum). I P. B. Brandtzæg, L. Gillund, A. Krokan, Kvalnes, Ø, A. T. Meling & J. Wessel-Aas (Red.), *Sosiale medier i all offentlighet: lytte, dele, delta* (s. 139-140). Oslo: Kommuneforlaget.
- Krokan, A. (2011b). Sosiale mediers inntog i samfunnet. I P. B. Brandtzæg, L. Gillund, A. Krokan, Kvalnes, Ø, A. T. Meling & J. Wessel-Aas (Red.), *Sosiale medier i all offentlighet: lytte, dele, delta* (s. 15-36). Oslo: Kommuneforlaget.
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2009). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Kvalem, I. L. (2007). Ungdom og kroppsbilde. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge. Psykososiale utfordringer* (s. 33-50). Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Kvalem, I. L. & Wichstrøm, L. (2007). Utvikling i tenårene: pubertet, kognisjon, seksualitet, selvbylde og sosiale relasjoner. I I. L. Kvalem & L. Wichstrøm (Red.), *Ung i Norge: Psykososiale utfordringer* (s. 17-33). Oslo: Cappelen Akademisk.
- Kvam, M. (2010). Slik øker du forbrenningen. Hentet 11.04.2015, fra <http://nhi.no/livsstil/kosthold/overvekt/slik-oket-du-forbrenningen-34685.html>
- Kvam, M. (2014). Selfies: uheldig for kroppsbildet. Hentet 10.03.2015, fra <http://nhi.no/forside/selfies-uheldig-for-kroppsbildet-41984.html>

- Laberg, J. C., Laberg, S. & Støylen, I. J. (2011). Spiseforstyrrelser: Sosiale, kognitive og emosjonelle aspekter. I K. I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 105-125). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Loland, N. W. (2004). Kropp, fysisk aktivitet og ungdom. *Gymnos*, 8(1), 3-8. Hentet 27.04.15, fra <http://gymnos.cappelendamm.no/binfil/download.php?did=757>
- Lykkegaard, A. M. (2014). Treningsavhengige får abstinenser som alkoholikere. Hentet 04.02.2015, fra <http://forskning.no/trening/2014/05/treningsavhengige-far-abstinenser-som-alkoholikere>
- Malt, U. (2009). Konformitetspress. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://sml.snl.no/konformitetspress>
- Medietilsynet. (2013). *Tips - hvordan stoppe digital mobbing?* Hentet 21.04.2015, fra <http://www.medietilsynet.no/Trygg-bruk/Tema/Digital-mobbing/Tips---hvordan-stoppe-digital-mobbing/>
- Medietilsynet. (2014). *Barn og medier – Barn og unges (9-16 år) bruk og opplevelse av medier*. Fredrikstad: Medietilsynet.
- Moen, M. K. (2015, 24.01.). Ekspertar advarer mot populær blogger: - Hun påvirker unge til å gjøre farlige ting. *Verdens Gang*. Hentet fra <http://www.vg.no/forbruker/blogg/ekspertar-advare-mot-populaer-blogger-hun-paavirker-unge-til-aa-gjoere-farlige-ting/a/23379372/>
- Neumann, C. B. & Neumann, I. B. (2012). *Forskeren i forskningsprosessen. En metodebok om situering*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Nielsen, D. L. (2014, 26.11.). Hun er avhengig av sosiale medier. *Østlandets Blad*. Hentet fra <http://www.oblad.no/ung/hun-er-avhengig-av-sosiale-medier-1.8666365>
- Nielsen, G. H. & Binder, P-E. (2012). Den klassiske psykoanalysens grunnbegreper: normalutvikling og psykopatologi hos barn og unge. I L. M. Gulbrandsen. (Red.), (2012). *Oppvekst og psykologisk utvikling. Innføring i psykologiske perspektiver*. (5.utg.). (s. 72-103). Oslo: Universitetsforlaget.
- Nilsen, H. (2014, 09.10.). Får dårlig kroppsbilde av fitnessmodeller. *Side2*. Hentet fra <http://www.side2.no/helse/--far-darlig-kroppsbilde-av-fitnessmodeller/8495928.html>
- Nilssen, V. (2012). *Analyse i kvalitative studier. Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.

- Nordseth, P. & Bjørnstad, G. H. (2014, 26.12). Slik jukser «Fotballfrue» med bilder. *Dagbladet*. Hentet fra [http://www.kjendis.no/2014/12/26/kjendis/fotballfrue/caroline\\_berg\\_eriksen/blogg/blogging/36897995/](http://www.kjendis.no/2014/12/26/kjendis/fotballfrue/caroline_berg_eriksen/blogg/blogging/36897995/)
- Norum, M. & Christensen, B. (2014). *Styrketrening for jenter*. Oslo: Cappelen Damm.
- NOVA. (2014). Ungdata. Nasjonale resultater 2013 (NOVA Rapport 10/2014). Oslo: NOVA.
- Obrist, M., Geerts, D., Brandtzæg, P. B. & Tscheligi, M. (2008). *Design for Creating, Uploading and Sharing User Generated Content*. Paper lagt frem på Human Factors in Computing Systems 2008, Florence. Abstract hentet fra <http://doi.acm.org/10.1145/1358628.1358692>
- Personopplysningsloven. (2000). Lov om behandling av personopplysninger. Hentet fra [http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2000-04-14-31#KAPITTEL\\_2](http://lovdata.no/dokument/NL/lov/2000-04-14-31#KAPITTEL_2)
- Rakeng, T. R. & Petrovic, K. (2014, 04.12.). Kunder raser mot Cubus etter sylslank undertøysmodell: Nå fjerner kleskjeden plakaten. *MinMote*. Hentet fra <http://www.minmote.no/#!/artikkel/23349024/kunder-raser-mot-cubus-etter-sylslank-undertoeysmodell-naa-fjerner-kleskjeden-plakaten>
- Rettberg, J. W. (2014). *Seeing Ourselves Through Technology: How We Use Selfies, Blogs and Wearable Devices to See and Shape Ourselves*. Hentet fra <http://jilltxt.net/books/Seeing-Ourselves-Through-Technology-full-book.pdf>
- Rienecker, L., Jørgensen, P. S., Hedelund, L., Hegelund, S. & Kock, C. (2012). *Den gode oppgaven – håndbok i oppgaveskriving på universitet og høyskole*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Roberts, C. (2012, 02.07.). Most 10 year-olds have been on a diet: study; 53 percent of 13-year-old girls have issues with how their bodies look. *Daily news*. Hentet fra <http://www.nydailynews.com/news/national/diets-obsess-tweens-study-article-1.1106653>
- Roksund, G. (2013, 20.12.). Perfeksjonssamfunnet. *Dagbladet*. Hentet fra <http://www.dagbladet.no/2013/12/20/kultur/kronikk/debatt/meninger/debattinnlegg/30952602/>
- Roksund, G. (2014, 05.04.). Sykt flinke jenter. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/debatt/Sykt-flinke-jenter-7528014.html>

- Rosenvinge, J. H. & Børresen, R. (2004). Kan man forebygge spiseforstyrrelser? *Tidsskrift for Den norske Legeforening*, 124(15), 1943-1946. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/1050867>
- Rossen, E. & Liseter, I. M. (2013). Internetts historie. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra [https://snl.no/Internetts\\_historie](https://snl.no/Internetts_historie)
- Rotevatn, E. (2013, 28.01.). Hvilken fettprosent er nødvendig for å få synlige magemuskler? *Trening.no*. Hentet fra <http://www.trening.no/treningstips/hvilken-fettprosent-er-nodvendig-for-a-fa-synlige-magemuskler/>
- Rådgivning om spiseforstyrrelser. (2015). *Om spiseforstyrrelser*. Hentet 05.04.2015, fra <http://www.nettros.no/spiseforstyrrelser/>
- Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M. A. (2011). *Ungdom og trening. Endring over tid og sosiale skillelinjer* (NOVA rapport 3/11). Hentet fra [http://www.nova.no/asset/4536/1/4536\\_1.pdf](http://www.nova.no/asset/4536/1/4536_1.pdf)
- Shilling, C. (2012). *The Body and Social Theory*. London: Sage Productions Ltd.
- Skogstrøm, L. (2015, 03.02.). Prestasjonspresset for ungdommen blir bare verre og verre. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/incoming/--Prestasjonspresset-for-ungdommen-blir-bare-verre-og-verre-7884845.html>
- Skårderud, F. (2004). Den kommuniserende kroppen – spiseforstyrrelser og kultur. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 124(18), 2365-2368. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/1070850>
- Skårderud, F. (2013, 28.12.). Kroppen er den nye sjelen. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/Kroppen-er-den-nye-sjelen-7418582.html>
- Skårderud, F. (2014a, 24.12.). Hvor fritt er egentlig ordet? *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/Hvor-fritt-er-egentlig-ordet-7837749.html>
- Skårderud, F. (2014b, 28.12.). De unge sliterne. *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/De-unge-sliterne-7838211.html>
- Skårderud, F. (2014c, 30.12.). Hva skjedde med det sosiale? *Aftenposten*. Hentet fra <http://www.aftenposten.no/meninger/Psykiater-Finn-Skarderud-Hva-skjedde-med-det-sosiale-7837767.html>
- Skårderud, F. (2015). *Biografi av Finn Skårderud*. Hentet fra <http://skarderud.no/biografi/>

- Skårderud, F. & Sommerfeldt, B. (2009). Selvskading og spiseforstyrrelser. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 129(9), 877-881. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/1829555>
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S. & Stänicke, E. (2010). *Psykiatriboken: Sinn-kropp-samfunn*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Spent. (2015). *Barn og ungdom*. Hentet 22.05.2014, fra [http://www4.webon.net/wsp/spent\\_halden/webon.cgi?func=show&func\\_id=4250&table=PUBLISH&template=ungdom&OPEN=4250&HEAD=Barn+og+ungdom](http://www4.webon.net/wsp/spent_halden/webon.cgi?func=show&func_id=4250&table=PUBLISH&template=ungdom&OPEN=4250&HEAD=Barn+og+ungdom)
- Staude, C. & Martinsen, S.T. (2013). *Sosial kommunikasjon. Personlig – samtale – verdi*. Oslo: Kommuneforlaget.
- Stigum, E. & Eik, R. S. (2015). Deler vekt nedgang i sosiale medier. Hentet 28.04.2015, fra <https://www.vektklubb.no/artikkel/trening/deler-vektnedgangen-i-sosiale-medier-23294353>
- Store Norske Leksikon. (2009a). *Aktør*. Hentet fra <https://snl.no/aktør>
- Store Norske Leksikon. (2009b). *Struktur*. Hentet fra <https://snl.no/struktur>
- Strandbu, Å., Storvoll, E. E. & Kvalem, I. L. (2007). Endringer fra 1992 til 2002 i selvrapportert slanking og problematiske spisevaner blant ungdom. *Tidsskrift for Norsk Psykologforening*, 43(1), 4-10. Hentet fra [http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks\\_id=7622&a=2](http://www.psykologtidsskriftet.no/?seks_id=7622&a=2)
- Stuestøl, K. (2014, 02.04). Deler du bilder i sosiale medier? *Adressa*. Hentet fra <http://www.adressa.no/forbruker/article9441729.ece>
- Stølen, T. (2011). Anerkjennelse, subjektivitet og rettferdighet. *Agora*, 11(2-3), 318-323. Hentet fra [http://www.academia.edu/8051572/Anerkjennelse\\_subjektivitet\\_rettferdighet\\_Om\\_Axel\\_Honeth\\_Das\\_Ich\\_im\\_Wir\\_Studien\\_zur\\_Anerkennungstheorie\\_2010\\_](http://www.academia.edu/8051572/Anerkjennelse_subjektivitet_rettferdighet_Om_Axel_Honeth_Das_Ich_im_Wir_Studien_zur_Anerkennungstheorie_2010_)
- Sundberg, C. & Kilnes, C. (2014, 27.05.). Nå skal selfien være av rumpa. *Fædrelandsvennen*. Hentet fra <http://www.fvn.no/sport/sprek/Na-skal-selfien-vare-av-rumpa--2612757.html#.U47vVI74E48>
- Sundgot-Borgen, J., Torstveit, M. K. & Skårderud, F. (2004). Spiseforstyrrelser i idretten. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 124(16), 2126-2129. Hentet fra <http://tidsskriftet.no/article/1059187>

- Sunn jenteidrett. (2015). *Idrett og spiseforstyrrelser*. Hentet 15.03.2015, fra [http://www.sunnjenteidrett.no/media/6692/Idrett\\_og\\_spiseforstyrrelser-1-.pdf](http://www.sunnjenteidrett.no/media/6692/Idrett_og_spiseforstyrrelser-1-.pdf)
- Svendsby, E. (2014, 15.10.). Personlig trener: – Noen treningsbilder er nesten ren porno. *Verdens Gang*. Hentet fra <http://www.vg.no/forbruker/trening/personlig-trener-noen-treningsbilder-er-nesten-ren-porno/a/23316180/>
- Tech Nutrition AS. (2012). *Release YOUR potential*. Hentet 20.04.2014, fra [https://www.tn.no/assets/content/file/RYP\\_Magasin\\_0712\\_web.pdf](https://www.tn.no/assets/content/file/RYP_Magasin_0712_web.pdf)
- Thurén, T. (2009). *Vitenskapsteori for nybegynnere*. (2 utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tjora, A. (2013). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. (2.utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Tjora, A. (2015). Sosialkonstruktivisme. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/sosialkonstruktivisme>
- Tjora, A. & Skirbekk, S. (2014). Gemeinschaft. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra <https://snl.no/Gemeinschaft>
- Tjora, A. & Store Norske Leksikon. (2014). Erving Goffman. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra [https://snl.no/Erving\\_Goffman](https://snl.no/Erving_Goffman)
- Thagaard, T. (2013). *Systematikk og innlevelse. En innføring i kvalitativ metode*. (4.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Tranøy, K. E. (2014). Karl Marx. *Store Norske Leksikon*. Hentet fra [https://snl.no/Karl\\_Marx](https://snl.no/Karl_Marx)
- Ulleberg, I. (2014). *Kommunikasjon og veiledning*. (2.utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Universitetet i Oslo. (2015). *Ingela Lundin Kvaalem*. Hentet 23.04.2015, fra <http://www.sv.uio.no/psi/personer/vit/ikvaalem/index.html?vrtx=tags>
- Villa Sult. (2015a). *Kan vi forstå det?*. Hentet 13.02.2015, fra <http://spiseforstyrrelser.no/disorders/forsta/>
- Villa Sult. (2015b). *Vår visjon*. Hentet 07.03.2015, fra <http://spiseforstyrrelser.no/about/var-visjon/>
- Visjø, C. T. (2015, 18.04.). Advarer mot sosiale medier: Er du nedfor bør du ikke surfe på Facebook. *Verdens Gang*. Hentet fra <http://www.vg.no/forbruker/helse/sosiale->

medier/advarer-mot-sosiale-medier-er-du-nedfor-boer-du-ikke-surfe-paa-  
facebook/a/23436159/

Vrabel, K. & Reistad, H. M. T. (2013). Ortoreksi. *Norsk tidsskrift for ernæring* 11(1), 24-28. Hentet fra <http://www.ntfe.no/utgaver/14-nr-1-2013/55-ortoreksi>

Wagner, H. R. (1970). Introduction. I H. R. Wagner. (Red.), *Alfred Schutz on phenomenology and social relations* (s. 2-52). Chicago: The University of Chicago Press.

Weigert, A. J. (1975). Alfred Schutz on a Theory of Motivation. *The Pacific Sociological Review*, 18(1), 83-102. Hentet fra <http://www.jstor.org/stable/1388224>

Wenneberg, S. B. (2002). *Sosialkonstruktivisme: positioner, problemer og perspektiver*. Fredriksberg: Samfundslitteratur.

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. 182-202). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Wormnes, B. & Manger, T. (2005). *Motivasjon og mestring: veier til effektiv bruk av egne ressurser*. Bergen: Fagbokforlaget.

Wormnæs, O. (1996). *Vitenskap, enhet og mangfold*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag.

Øia, T. (2013). *Ungdom, rus og marginalisering*. Oslo: Cappelen Damm.

Øia, T. & Fauske, H. (2010). *Oppvekst i Norge*. Oslo: Abstrakt forlag.



# Vedlegg

Vedlegg 1: Svar på søknad til REK

Vedlegg 2: Intervjuguide

Vedlegg 3: Samtykkeerklæring/informasjonsbrev



# Vedlegg 1: Svar på søknad til REK



---

**Region:**

REK sør-øst

**Saksbehandler:**

Anette Solli Karlsen

**Telefon:**

22845522

**Vår dato:**

04.09.2014

**Deres dato:**

17.06.2014

**Vår referanse:**

2014/1240/REK sør-øst A

**Deres referanse:**

Cecilie Benedicte Kvello-Aune Høgskolen i Telemark

## **2014/1240 Get fit or die trying**

Vi viser til søknad om forhåndsgodkjenning av ovennevnte forskningsprosjekt. Søknaden ble behandlet av Regional komité for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK sør-øst) i møtet 21.08.2014. Vurderingen er gjort med hjemmel i helseforskningsloven § 10, jf. forskningsetikklovens § 4.

**Forskningsansvarlig:** Høgskolen i Telemark **Prosjektleder:** Cecilie Benedicte Kvello-Aune

### **Prosjektbeskrivelse**

Formålet med dette prosjektet er å undersøke ungdommers oppfatning av forholdet mellom kroppsbilde, trening og sosiale medier.

I løpet av de siste årene har en det oppstått en ny trend der det publiseres treningsbilder av egen kropp gjennom sosiale medier. Kropp er og har alltid vært et sentralt tema med sosial betydning. I ungdomsårene vektlegger man i større grad kropp og utseende.

Det er planlagt å inkludere 8 ungdommer i aldersgruppen 16 – 20 år, uten diagnosen spiseforstyrrelse, og som dessuten er fysisk aktive og anvender sosiale medier.

Det skal foretas semi-strukturerte intervjuer for å få beskrevet hvordan ungdommer opplever og erfarer sin egen kropp i trening og sosiale medier. Det skal ikke innsamles helseopplysninger i prosjektet.

## Vurdering

Prosjektet er å anse som en kvalitativ beskrivelse av enkeltpersoners opplevelse og erfaring, og det skal ikke systematisk innsamles helseopplysninger. Det kan heller ikke i prosjektet innhentes ny kunnskap om helse, sykdom, diagnostikk eller behandling.

Prosjektet faller dermed utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2, og er dermed ikke fremleggingspliktig for REK.

## Vedtak

Prosjektet faller utenfor helseforskningslovens virkeområde, jf. § 2, og kan derfor gjennomføres uten godkjenning av REK. Det er institusjonens ansvar på å sørge for at prosjektet gjennomføres på en forsvarlig måte med hensyn til for eksempel regler for taushetsplikt og personvern.

Komiteens vedtak kan påklages til Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag, jf. helseforskningsloven § 10, 3 ledd og forvaltningsloven § 28. En eventuell klage sendes til REK Sørøst A. Klagefristen er tre uker fra mottak av dette brevet, jf. forvaltningsloven § 29.

Vår referanse må oppgis ved alle henvendelser

---

**Besøksadresse:** Telefon: 22845511 ☐ Gullhaugveien 1-3, 0484 Oslo **E-post:** [post@helseforskning.etikkom.no](mailto:post@helseforskning.etikkom.no)

**Web:** <http://helseforskning.etikkom.no/>

All post og e-post som inngår i saksbehandlingen, bes adressert til REK sør-øst og ikke til enkelte personer

Kindly address all mail and e-mails to the Regional Ethics Committee, REK sør-øst, not to individual staff

Med vennlig hilsen

Knut Engedal Professor dr. med. Leder

**Kopi til:** [kjersti.rosvik@hit.no](mailto:kjersti.rosvik@hit.no); [postmottak@hit.no](mailto:postmottak@hit.no)

Anette Solli Karlsen Komitesekretær

## Vedlegg 2: Intervjuguide

### Intervjuguide ”Get fit or die trying”

Takk for at du ville hjelpe oss i studien vår. Denne samtalen vil vare i 1-2 timer, og inneholder spørsmål om kropp, trening, mat og sosiale medier. Du har anledning til å ta pause når som helst, og til å trekke deg på ethvert tidspunkt uten å oppgi grunn. Om du mener noen spørsmål er vanskelige å svare på kan vi prøve å omformulere de eller gå videre til neste spørsmål. Formålet med samtalen er å få informasjon om dine egne tanker og erfaringer rundt publisering av treningsbilder på sosiale medier, og ingen svar er derfor feil.

All innhentet informasjon fra intervjuet blir anonymisert. Vi har macbooken her for å benytte lydopptaksfunksjonen uten video. Lydopptaket brukes for å kunne omgjøre intervjuet til tekst, som vi senere skal bruke i avhandlingen. Lydopptaket blir lagret anonymt i en passordbeskyttet mappe på en passordbeskyttet mac, og blir slettet etter prosjektslutt ca. 15.05.15. Her er et informasjonsskriv som også inneholder en samtykkeerklæring. For å ha lov til å innhente personlige opplysninger og å bruke lydopptak må vi ha et samtykke av deg.

Har du noen spørsmål før vi begynner?

#### **Åpningsspørsmål**

1. Hvor gammel er du?
2. Hvor bor du?
3. Hva arbeider du som?
4. Hva er dine fritidsaktiviteter?

#### **Deres egen erfaring med å dele bilder av kropp/trening**

Vi skal snakke litt om instagramprofilen/bloggen din hvor du deler treningsbilder.

5. Kan du tenke tilbake til en av de første gangene du delte et bilde av deg selv enten før, på eller etter trening?
6. Hvor ble dette bildet tatt?
7. Kan du forklare litt hva innholdet i bildet var?
8. Var det kun av deg selv, eller var flere personer med?
9. Hva var motivasjon bak å ta dette bildet?
10. Hva følte du selv da du tok bildet?
11. Hva følte du om kroppen din da du tok bildet?
12. Hva var motivasjonen for å dele det?
13. Hva følte du inni deg da du delte bildet?
  
14. Kan du fortelle om en av de siste gangene du delte et bilde av deg selv enten før, på eller etter trening?
15. Hvor ble dette bildet tatt?
16. Kan du forklare litt hva innholdet i bildet var?
17. Var det kun av deg selv, eller var det flere personer med?
18. Hva var motivasjonen bak å ta dette bildet?
19. Hva følte du selv da du tok bildet?

20. Hva følte om kroppen din da du tok bildet?
21. Hva var motivasjonen for å dele det?
22. Hva følte du inni deg da du delte bildet?

### **Kropp**

23. Kan du fortelle hva du synes er den ideelle jentekroppen i samfunnet?
24. Hvilken innflytelse har samfunnet på ditt kroppsbilde?
25. Hvilke forventninger føler du stilles til kroppen i dag?
26. Hvordan påvirkes du av hva andre synes om kroppen din?

### **Trening**

27. Hva anser du som normal mengde fysisk aktivitet i løpet av en uke?
28. Kan du fortelle litt om dine motiver med treningen?
29. Er det noe du vil oppnå med treningen din?
30. Dersom du er sliten en dag du har planlagt å trene - hva motiverer deg til å fullføre?

### **Mat**

31. Hvordan er kostholdet ditt?
32. Hvordan påvirker kaloriinnholdet i maten ditt matvalg?
33. Hva spiser du når du koser deg?
  - a) Hva føler du dersom du har spist usunn mat?

### **Sosiale medier**

34. Hva tenker du om sosiale medier som Instagram?
35. Hvorfor er du medlem på Instagram?
36. Hva tenker du om innholdet hos de mest kjente Instagramprofilene innen kropp og trening?
37. Hva mener du om kroppene deres?
38. Hvor lenge har du publisert treningsbilder på sosiale medier?
39. Hva er dine motiver når du publiserer bilder av treningen din/treningsresultatene dine på sosiale medier?
40. Hva ønsker du å oppnå når du publiserer denne typen bilder på sosiale medier?
  - a. Hvorfor har du åpen profil?
  - b. Hva tenker du om likes?
41. Hvordan tror du ungdommer, inkludert deg selv, kan bli påvirket av slike bilder?
42. Hva tenker du om at det finnes bilder av deg på sosiale medier hvor du viser muskler og hud?

### **Deres erfaringer med å observere andres deling av bilder**

Nå skal vi snakke litt om hva andre deler av treningsbilder på sin instagram eller blogg.

43. Kan du tenke tilbake til en av gangene du oppsøkte bilder som andre delte på sin instagramprofil eller blogg?
44. Kan du forklare litt hva innholdet i bildet/bildene var?
45. Var bildet kun av eieren, eller var flere personer med?
46. Hva følte du om din egen kropp da du kikket på disse bildene?
47. Hva var motivasjon bak å søke opp andres bilder?

### **Avslutningsspørsmål**

- 48.** Er det andre ting vi ikke har snakket om som du tror er relevant når det gjelder tanker om kropp, trening og sosiale medier?





## Vedlegg 3: Samtykkeerklæring/informasjonsbrev

### ”Get fit or die trying”

#### **Bakgrunn og formål**

Vi er to mastergradsstudenter, ved Høgskolen i Telemark, som er interessert i å forstå sammenhengen mellom tanker om kropp, trening og sosiale medier. Vi er derfor på utkikk etter din forståelse av fenomenet. Analysen av materialet skal fremstilles i en mastergradsavhandling, og muligens en kortfattet artikkel.

Vi kontakter deg enten på grunnlag av forslag fra noen som mener du er aktuell for studien eller av vår interesse for din profil på sosiale medier.

#### **Hva innebærer deltakelse i studien?**

Vi ønsker å intervju deg alene hvor kun en av oss vil være tilstede. Spørsmålene omhandler blant annet bakgrunnsinformasjon om deg, din fysiske aktivitet, din bruk av ulike sosiale medier og ditt syn på egen kropp. Avsatt tid til intervjuet er inntil 2 timer. Lydopptak brukes under intervjuet, som deretter omgjøres til tekstformat. Intervjuet vil gjennomføres i løpet av høsten. Dersom du er interessert i å delta ringer vi deg for å avtale tidspunkt.

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

Alle personopplysninger vil bli behandlet og lagret konfidensielt (dvs. hemmelig). Opplysningene vil være tilgjengelige for oss (to mastergradsstudenter) og vår veileder. Personopplysninger vil lagres adskilt fra øvrig data. Det er kun oss og veileder som vil ha tilgang til lydopptaket. All innsamlet informasjon vil være passordbeskyttet.

Informasjonen om deg vil ikke kunne gjenkjennes da informantene anonymiseres (skjules). Prosjektet skal etter planen avsluttes 15.05.15. Ved prosjektslutt vil personopplysninger og lydopptak tilintetgjøres.

#### **Frivillig deltakelse**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke deg fra studien uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli anonymisert (gjøres skjult).

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med Cecilie Kvello-Aune (tlf: 974 79 556) eller Marte Ødegård (tlf: 993 85 530).

Studien er meldt til og godkjent av Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK).

### **Samtykke til deltakelse i studien**

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

-----  
(Signert av prosjektdeltaker, dato)