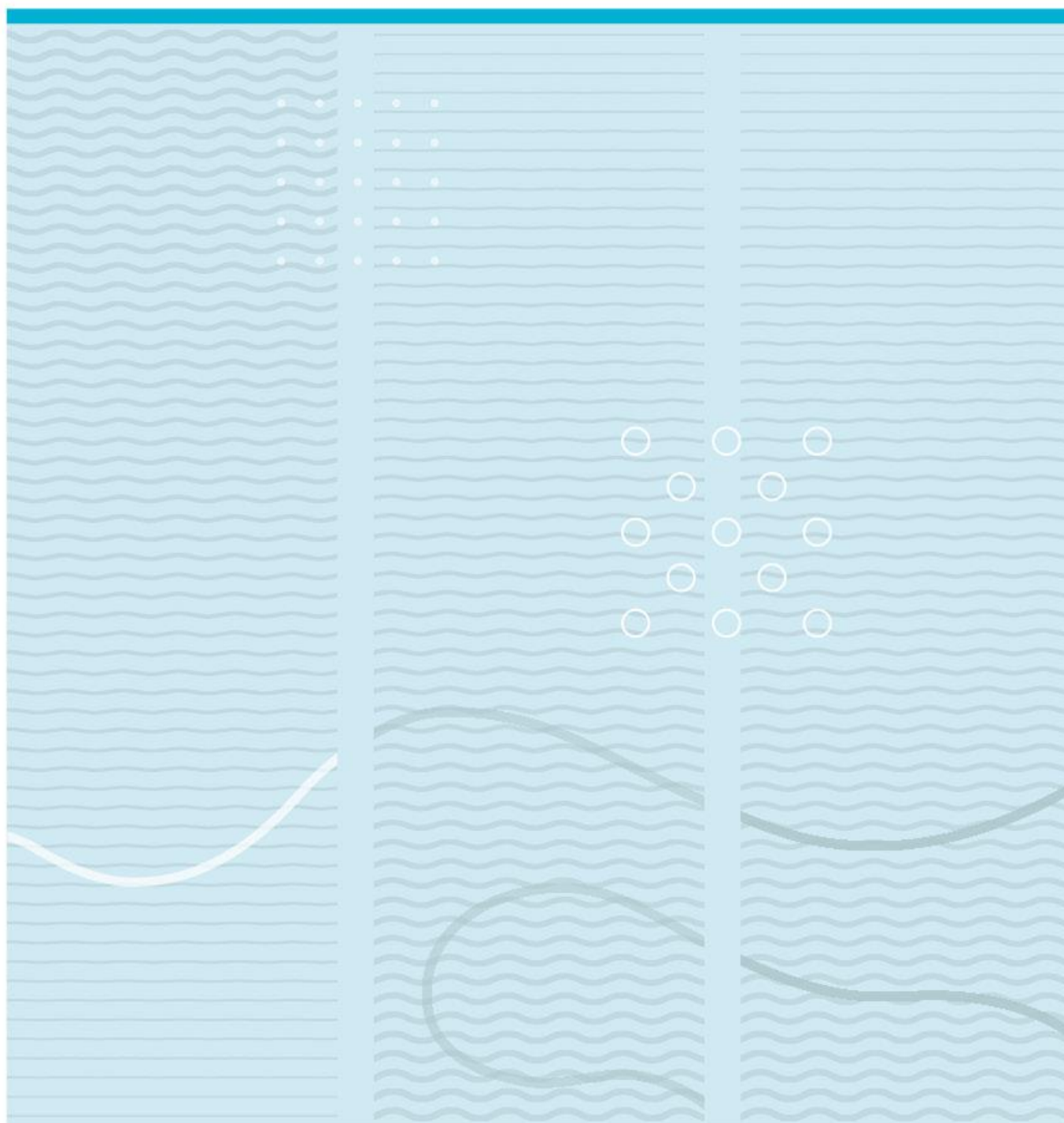


Henriette Monsen Tjemsland

## Se på meg, se på meg?

Om eksponering av kropp og utseende på Instagram



Universitetet i Sørøst-Norge  
Fakultet for ...Campus Bø  
Institutt for ...Friluftsliv, kroppsøving og idrettsvitenskap  
Postboks 235  
3603 Kongsberg

<http://www.usn.no>

© 2019 Henriette Monsen Tjemsland

Denne avhandlingen representerer 60 studiepoeng

# Sammendrag

**Tittel:** «Se på meg, se på meg» om eksponering av kropp og utseende på Instagram

**Hensikt:** Gjennom søk på internett hvor det handler om unge menn og kvinners oppfatning på hva en idealkropp er, hva som skaper kroppspress og hvorfor noen velger å eksponere seg på Instagram, har jeg gjennom bruk av sosiale medier og fokusgruppeintervju funnet ut at dette er et relevant samfunnsproblem. Dette problemet velger jeg å belyse gjennom bruk av en kvalitativ forskningsmetode, artikler og nettsteder.

## **Hovedproblemstilling:**

Hvilke oppfatninger har unge menn og kvinner om kropp og utseende som eksponeres på Instagram?

## **Underproblemstillinger:**

Hva slags oppfatning har unge menn og kvinner om kroppspress i samfunnet?

Hvordan opplever unge mennesker å bli eksponert for bilder av kropp og utseende på Instagram?

Hvordan skal vi klare å få vekk dette «jaget» etter å se bra ut og ha den riktige kroppen?

**Metode:** PhotoVoice, en metode som går ut på at informanten samler inn bilder gjennom å bruke ei kameralinse for å fange et øyeblikk. Det kan også gjøres ved hjelp av å samle bilder på internett. Etter innsamling sitter informantene og intervjuer i fokusgruppe og diskuterer funnene.

**Resultat:** Flere artikler har blitt brukt, i tillegg til en rekke bøker, for å lage en undersøkelse på dette temaet. Min forskning resulterte i at mange av mine informanter mente at det ikke finnes bare ett kroppsideal, men flere. Det viktige med disse resultatene var at samtlige av mine informanter fortalte at de tidligere var påvirket av kroppspress og «uoppnåelige» idealer. Nå, et par år senere, da de har modnet både i tankemåte og sinn, reflekterer de over at idealkroppen er en sunn og frisk kropp, og at aktivitetene ikke lenger er preget av andres forventninger. Når det gjaldt eksponering av utseende av kropp og utseende på Instagram fant jeg ut gjennom min forskning at dette finnes i høyeste grad blant unge mennesker. De eksponerer seg for å få anerkjennelse, oppmerksomhet og bekræftelse på at de er verdt noe. Kroppsmisnøye er særlig knyttet til Instagram og hvordan denne sosiale nettverkstjenesten er med på å skape dårlig

selvbilde. Gjennom sosiologisk og biologisk utgangspunkt har jeg forsøkt å finne ut hvordan kroppspress og kroppsideal oppfattes av unge menn og kvinner gjennom tidligere forskning og litteratur. En artikkel tok for seg hva et kroppsideal var og hvordan dette kunne være med på å få unge mennesker til å strebe etter uoppnåelige idealer. Her fant jeg ut at Instagram var «farlig» for unge mennesker, og dersom man ikke var psykisk sterk, kunne «liking» på Instagram føre til utvikling av psykiske lidelser som angst, depresjon og andre usynlige plager.

**Konklusjon:** Under temaet kroppspress ble begrepet eksponering viktig i min avhandling. Eksponering er en prosess vi tilegner oss når vi søker oppmerksomhet, bekræftelse og anerkjennelse fra kjente og ukjente på Instagram. I mitt arbeid viser jeg at eksponering skjer både bevisst og ubevisst. Noen av mine informanter underbygger dette med å si at de ikke er klar over at bildene de legger ut kan påvirke unge mennesker. Kroppspress er vanskelig å bli kvitt, men gjennom ulike tiltak og oppfordringer kan for eksempel skolen gjennom kampanjer gjøre det lettere for unge å leve med presset. Allerede på småskoletrinnet kan skolen legge opp til samtaler i klasserommet om at det finnes mange ulike typer idealer. Unge kan oppfordres til å slutte å publisere det «perfekte», og de kan stilles spørsmål om hva som er falskt og hva som er ekte. Oppfordringer til å slutte å ha med seg mobilen overalt, skrive statuser, poste bilder og følge store profiler som gir kroppsmisnøye. App-utviklere kan utfordres til å lage «apper» som ikke oppfordrer unge menneskene til å ville redigere eget utseende og retusjere bilder av seg selv. Jeg tror at det å eksponere seg på Instagram har flest negative følger. Det å vise seg frem for resten av verden og det å «jage» etter «likes» og kommentarer daglig, kan være skadelig for den psykiske helsen. Kroppspress og eksponering kan være en av grunnene til at folks psykiske helse kan bli dårligere. Vi kan kjenne oss igjen når noen påpeker at jaget etter «likes» gjør oss mer egoistiske og at vi viser tendenser til narsissistisk atferd. Det er en risiko at du utagerer eller bli deprimert og trist. Dette kan skje på bakgrunn av at en person du liker ikke «liker» bildet ditt på Instagram.

## **Abstract (sammendraget på engelsk)**

**Title:** «Se på meg, se på meg» about revealing pictures and focus on appearance on Instagram.

**Purpose:** Through research on the internet, social media and group interviews about young men and women's perceptions about the ideal body type and the reasons for why some people choose to expose themselves on Instagram, I have concluded that this is a very relevant societal issue. I will address this problem through the use of a qualitative research method, articles and web pages.

**Research questions:** What perceptions do young men and women have about body and appearance exposed on Instagram?

What kind of perception do young men and women have about body pressure in society?

How do young people experience being exposed to images of body and appearance on Instagram?

How can we remove this strive towards having the ideal, perfect body?

**Method:** PhotoVoice is a method that is based on subjects who collect pictures through the use of a camera lense to capture a moment. This may also be done by collecting pictures on the Internet. After the pictures have been collected, the subjects are interviewed in a focus group that discuss the findings.

**Result:** Multiple articles have been used as well as a series of books to make a survey on this subject. Through my research, it seems to be a common perception that there is no such thing as one ideal body image, there are multiple. The most important takeaway from these results was that every single one of the participants in the research reported that they earlier have been influenced by body pressure and "unachievable" ideals. Years later after they have matured from this way of thinking they have realized that the ideal body is a body that is healthy and that is able to do the activities they themselves wish to do. When it comes to revealing pictures and focus on appearance on Instagram, I found that this is very common among young people, doing so to be acknowledged, attention and confirmation that they are worth something. One of the research articles wrote about discontent with own bodies tied to Instagram and how this social media channel contributed to create weakened self-esteem for young men

and women. Through a sociological and biological basis, I have attempted to find out more about how pressure on appearance and bodily ideals are perceived in young men and women through archival research and literature. Another article focused on what bodily ideals are and how this can contribute to young people striving towards unachievable ideals. Here I found that Instagram would be harmful for young people, and if one is not psychologically disciplined, getting “likes” on Instagram will lead to development of psychological disorders like anxiety, depression, and other disorder below the surface. Additionally, a narcissistic behavior will lead to outward perception that these people are “arrogant” or “haughty”. In this case, such behavior is positively received because these people often have many followers on Instagram. For these people it is a main focus that the pictures they are posting shows perfectionism. This will make other people envy the amount of likes and followers on Instagram others have.

**Conclusion:** The term body exposure has been an important term for my thesis.

Exposure is a process we acquire when we seek attention, confirmation and recognition from both friends and unknown people on Instagram. In my work I have showed that exposure happens both consciously and unconsciously. Some of my subjects substantiate this by saying that they are not aware that the pictures they are posting may influence young people. Body image is hard to remove, but through various measures and encouragements, educational institutions can arrange conversations in the classroom that emphasize that there are various types of ideals. Young people can be encouraged not to publish the “perfect”, and they can be asked what type of ideals are false and which ones are natural. Encouraging teenagers to leave their phone at home, not writing statuses, post pictures and follow big profiles that may enhance a reduced body image can contribute to improve self-esteem. We can challenge app-developers to make apps that do not encourage young people to have a desire to edit and photoshop photos of oneself. I think body exposure on Instagram has mostly negative consequences. Showing one’s body to the rest of the world and chasing likes and comments daily may be harmful for mental health. Body image may be one of the reasons people’s mental health gets worse. We can also relate when people point out that chasing likes makes us more egocentric and that we show tendencies of narcissistic behavior.

There is a risk that you act up or become depressed and sad. This may happen solely on the basis that a person you like does not “like” your photo on Instagram.

# Innholdsfortegnelse

<b>Sammendrag .....</b>	<b>3</b>
<b>Abstract (sammendraget på engelsk).....</b>	<b>5</b>
<b>Forord.....</b>	<b>11</b>
<b>1 Innledning.....</b>	<b>12</b>
1.1 Bakgrunn .....	12
1.2 Problemstilling og avgrensning .....	13
1.3 Tidligere forskning .....	14
1.3.1 Kroppsbilde .....	15
1.3.2 Kroppsideal .....	16
1.3.3 Sosiale medier- hva er det?.....	17
1.3.4 Kroppsmisnøye på Instagram.....	18
1.3.5 Det sosiologiske perspektiv- Identitet og fremstilling av oss selv .....	19
1.4 Avgrensning av tema.....	19
1.5 Disposisjon.....	20
<b>2 Teoretiske perspektiv og begreper .....</b>	<b>22</b>
2.1 Charles Cooley- A looking glass of self.....	22
2.2 Festinger- Self Comparison Theory.....	23
2.3 Goffman- Selvpresentasjon, rollespill i eget liv og dramaturgi.....	25
2.3.1 Positivt selvbilde .....	27
2.3.2 Negativt selvbilde .....	28
2.3.3 Handlinger som truer «ansikt» (FTA).....	28
2.4 Oppsummering .....	30
<b>3 Metode .....</b>	<b>34</b>
3.1 Vitenskapsteoretiske perspektiver.....	35
3.1.1 Hva er vitenskapelig metode?.....	35
3.1.2 Teori og empiri.....	36
3.1.3 Fenomenologi .....	36
3.1.4 Fenomenologien og forståelsesformen i det kvalitative forskningsintervjuet	36
3.1.5 Hermeneutikk .....	37
3.2 For-forståelse og forskerrolle.....	37
3.3 Photo Voice .....	40
3.3.1 Intervjuopptak .....	41
3.3.2 Utvalg .....	42
3.3.3 Gjennomføring.....	43
3.3.4 Transkribering av samtalen i fokusgruppen .....	44



3.4	Hva slags systematisering skal jeg bruke for analyse av data? .....	45
3.4.1	Strukturert tilnærming.....	45
3.4.2	Temaanalyser .....	45
3.4.3	Klassifisering i kategorier .....	45
3.5	Kategorisering av data- fordeler og ulemper.....	46
3.6	Analyse og tolkning- relasjon mellom informanter og forsker. ....	47
3.7	Den kvalitative analytiske prosess trinn for trinn. ....	47
3.8	Reliabilitet.....	48
3.9	Validitet.....	49
<b>4</b>	<b>Om eksponering, kropp og utseende på Instagram.....</b>	<b>51</b>
4.1	Posering, markedsføring av kropp og forbilde.....	52
4.2	Oppnåelige idealer, genetikk og inspirasjon .....	56
4.3	Kroppskultur og «boost» av selvtillit.....	57
4.4	«Perfekt kropp», funksjon og idealkroppen .....	60
4.5	Forvrengt syn på kropp, kosmetikk i fokus, «triksing» av bilder og overdrivelse	61
4.6	Farlige stoffer, «bodybuilder» og dødsfall.....	66
4.7	Farlig påvirkning, små barn og press fra Ipad .....	69
4.8	Idealvekt, «strebing» og bekreftelse».....	70
4.9	Hollywood-kropp, sterke gutter og speilbilde .....	72
4.10	Avhengighet, anerkjennelse og oppmerksomhet.....	73
4.11	Treningsprogrammer og kostholdsveiledning; En falsk virkelighet.....	78
4.12	Oppsummering av egen forskning .....	84
<b>5</b>	<b>Opptatt av kropp, utseende, og eksponering- Er det så farlig egentlig? .....</b>	<b>86</b>
5.1	Tynnideal og atletisk kropp.....	86
5.2	På tide at fokuset endrer seg.....	87
5.3	40 kilo som idealvekt og rumpeimplantat .....	88
5.4	Kroppsmisnøye og psykiske lidelser .....	90
5.5	Posering og manipulering av bilder som vi tror på.....	91
5.6	Anabole steroider og konsekvenser for kroppspress.....	94
5.7	Avhengighetsskapende sosiale medier- «Jeg bare MÅ poste dette bilde» .....	95
5.8	Narsissisme og «selfies» .....	97
5.9	Oppsummerende svar på problemstillingene .....	99
<b>6</b>	<b>Avslutning.....</b>	<b>102</b>
6.1	I den store sammenhengen .....	102
6.1.1	Hva kan mediene gjøre for å hindre det sykelige presset? .....	102

6.1.2	Hva kan politikerne gjøre? .....	103
6.1.3	Hva kan forskerne gjøre? .....	103
6.1.4	Hva kan de unge gjøre for å hindre «likes» og sammenligning mot det «perfekte»? .....	103
<b>7</b>	<b>Litteratur .....</b>	<b>105</b>
8	Vedlegg .....	110
8.1	Informant 1 .....	110
8.2	Informant 2 .....	111
8.3	Informant 3 .....	111
8.4	Informant 4 .....	111
8.5	Informant 1 .....	111
8.6	Informant 2 .....	112
8.7	Informant 3 .....	112
8.8	Informant 4 .....	113
8.9	Informant 1 .....	113
8.10	Informant 4 .....	114

## **Forord**

Takk til min veileder for usedvanlig god hjelp med denne masteravhandlingen. Resultatet av produktet hadde ikke blitt det samme uten kjempegod veiledning, refleksjon og diskusjon med min veileder Jan Ove Tangen. Takk til min kjære mor og til min tante som har hjulpet meg med rettskriving og språkvask. Takk til biblioteket på Universitetet i Sørøst Norge avdeling Bø for god hjelp med å finne bøker og relevante artikler. Jeg vil også takke mine venner og resten av min familie for god støtte.

Bø i Telemark, 20.mai 2019

Henriette Monsen Tjemsland

# 1 Innledning

*Dear Self, When you stand in front of a mirror, your hands slide over your skin. Your fingernails never dig into your flesh, but make no mistake. You have never been gentle, and you spend this time ripping yourself apart. You pinch at your belly, and watch until the red marks of your fingers fade away (Maxxe, 2017)*

## 1.1 Bakgrunn

Mange ungdommer kjenner på en følelse av å ikke være gode nok og en følelse av å ikke strekke til. Presset kommer fra følgere på sosiale medier, familie, venner, skole og jobb, og handler blant annet om å prestere godt på skolen, om perfektjonisme og et uopnåelig kroppsideal. Ungdom i dag har aldri vært bedre på skolen, men har heller aldri hatt mer psykiske plager (Trolle Andersen, 2016). Hver gang vi går inn på Instagram for å «scrolle» litt fordi vi kjeder oss, eksponeres vi for bilder av plettfrie menn og kvinner som kun viser det beste fra sine liv. En artikkel fra Tiggemann & Zaccardo (2016) kom frem til at det er særlig jenter som blir påvirket av Instagram, mer enn det gutter blir. Hvorfor det? Jo, fordi det er flere jenter enn gutter som følger ulike influensere, kjendiser og andre profiler som legger ut «perfekte» bilder på Instagram.

Kroppspress var et ukjent begrep for meg da jeg var barn i begynnelsen av 1990-årene. Etter hvert som sosiale medier ble en stadig større del av mitt liv, og jeg ble ungdom, kjente jeg også på kroppspresset. Sosiale medier «tok» meg, og jeg ble også med på «jaget» etter en perfekt kropp. En solbrun kropp med den perfekt timeglassfigur, plettfri hud, og markerte muskler. Et uopnåelig kroppsilde inspirert av Britney Spears, Beyonce, og modellene på internett, som Instagram og Facebook.

Tema omkring kroppsilde, kroppsmissnøye, kroppsideal og kroppspress har derfor opptatt meg i lang tid. Av den grunn var det enkelt å velge dette som tema, men det har samtidig vært ekstremt vanskelig å gå inn i.

Begrepet *eksponering* har vært sentralt i denne avhandlingen. Begrepet er ikke noe de fleste forskere inkluderer når de snakker om kropp og kroppspress.

I denne avhandlingen så jeg på hvordan unge mennesker eksponerte seg via bilder, og ble eksponert for bilder gjennom Instagram. Ifølge Det Norske Akademis Ordbok kommer å eksponere etymologisk fra latin, *exponere* 'sette, stille frem. Ordinær bruk av ordet eksponering innebærer dels å utsette seg for noe og selv stille seg til skue. Noen eksponerer seg på Instagram og andre sosiale medier. Da blir de som følger med på disse, eksponert for hva bildet forteller og symboliserer.

Pia Seeberg sa i sin bloggpost (27.10 2017) *«Jeg tror mange tror man blir bloggere fordi man har et eksponeringsbehov. Et stort et»*. Hun forklarte derimot at grunnen til at hun selv valgte å fremme seg selv, med sitt ansikt, var en annen. Redaksjonen hun jobbet for, i ShapeUp, ville finne en supplerende måte å snakke med leserne på, da de så at lesertallene var synkende på nettsiden:

*«Folk blir inspirert av folk, og personlig innhold var det som gjaldt når jeg ønsket å nå ut til unge folk med interesse for trening og helse»* (Piaseeberg.no, 2017)

Modeller, men også likesinnede på Instagram gir oss en falsk virkelighetsoppfatning og dette er noe jeg i min masteravhandling vil kommentere, diskutere og reflektere rundt.

## **1.2 Problemstilling og avgrensning**

Grunnen til at jeg har valgt å skrive om kroppspress er fordi det er utrolig viktig at det blir tatt tak i, og gjort noe med.

De siste årene har politikerne kommet på banen og startet tiltak mot fenomenet. Stortingsrepresentantene Øvregård, Lerbrekk og Wilkinson skrev et representantforslag til Stortinget april 2018, og ba om at det ble laget en nasjonal handlingsplan for å motvirke kroppspress blant ungdom. I forslaget skrev de blant annet dette:

*«Kroppspress blir pekt på som en av de viktigste årsakene til at mange unge sliter psykisk. Ungdom blir utsatt for et massivt press om å se braut gjennom blant annet sosiale medier, og modellene som vises, er ofte digitalt retusjert. Dette utsetter ungdom for et skjønnhetsideal som er umulig å oppnå». (Familie- og kulturkomiteen, 2017-2018, s.2)*

Forslaget om en nasjonal handlingsplan ble behandlet i Stortinget mars 2018. Likevel er det ikke mange som tar tak i problemet som oppstår når en eksponerings- og «liking» prosess av bilder på Instagram inntreffer. I min masteravhandling vil jeg prøve å bli klokere på dette og håper at avhandlingen kan være en bidragsyter til at samfunnet blir mer oppmerksom på farene ved å eksponere seg på Instagram. Hovedproblemstillingen med underproblemstillinger er derfor følgende:

Hovedproblemstilling:

1. *Hvilke oppfatninger har unge menn og kvinner om kropp og utseende som eksponeres på Instagram?*

Underproblemstillinger:

1. *Hva slags oppfatning har unge menn og kvinner om kroppspress i samfunnet?*
2. *Hvordan opplever unge mennesker å bli eksponert for bilder av kropp og utseende på Instagram?*
3. *Hvordan skal vi klare å få vekk dette «jaget» etter å se bra ut og ha den riktige kroppen?*

### **1.3 Tidligere forskning**

I dette kapittelet vil jeg presentere tidligere forskning på temaet kroppsbilde og kroppsideal. Jeg vil se på resultater fra forskere som omhandler hva som gjør at unge kvinner og menn er fornøyd eventuelt misfornøyd med egen kropp. I tillegg vil jeg også presentere hva slags kroppsideal unge menn og kvinner ser opp til i dag. I kapittelet ser jeg også på hvilke metoder som er brukt i de ulike studiene. Når det gjelder tidligere forskning vil jeg i neste avsnitt belyse en rekke forskere som har forskjellige meninger med tanke på hva et kroppsbilde og kroppsideal er.

### 1.3.1 Kroppsbilde

Ifølge Spreckelsen et al (2018) er kroppsbilde «*en kompleks konstruert altomfattende prosess der tanker, atferd, følelser og evalueringer som er forbundet til egen kropp blir ivare tatt.*» (s.1). Et negativt kroppsbilde er med på å manifestere seg selv med en sterk påvirkning, opptatthet og misnøye ved egen kroppsform og vekt.

De mener et kroppsbilde er et display av en tynn, attraktiv og airbrushed modell som er med på å lage et kulturelt press for å møte urealistiske og ofte uopnåelige skjønnhetsstandarder. Mulgrew et al (2017) sier også at et kroppsbilde er til for å hylles og til for takknemmelighet for kroppen. Dette skjer ofte gjennom å nullobjektifisere kroppen, og vi ser heller på den som et instrument med funksjonelle kvaliteter enn at vi seksualiserer vår egen kropp. Disse to forskerne har ulik oppfatning om hva kroppsbilde er. Et kroppsbilde for Spreckelsen et al (2018) er en konstruert omfattende prosess. Når det gjelder Mulgrew et al (2017) mener de at kroppsbildet er et display, et display av en plettfri kropp. Denne definisjonen minner heller om et kroppsideal enn hvordan et kroppsbilde er.

Det finnes også en del andre forskere som har kommet med sin definisjon rundt hva et kroppsbilde er. Noen mener at kroppsbilde er det samme som kroppsideal, mens andre mener kroppsbilde er noe annerledes enn et ideal. Kroppsbilde for Ghaznavi & Taylor, (2014) handler mest om hashtagen #Thinspiration. Likevel blir dette sett på som en del av kroppsbildet i og med at tynnidealet er med på å promotere vektnedgang på en farlig måte, og i tillegg oppfordrer til spiseforstyrrelser. Tiggemann & Zaccardo (2016) mener at et kroppsbilde er selvtillit som blir preget når sosiale medier blir innblandet. Det å untagge seg selv på Facebook er en konsekvens av dårlig kroppsbilde og misnøye med egen kropp.

En norsk undersøkelse fra 2009, gjort av Barland, Tangen og Johannesen sier at kroppsbilde er bilde av egen kropp som er dannet på bakgrunn av både psykologiske, sosiokulturelle og nevrologiske elementer. Franko et al (2013) mener at kroppsbilde er et helseproblem som gir stor sjanse for spiseforstyrrelser, ekstremt vekttap, ustabil atferd, selvmordstanker og svært lav selvtillit. Ifølge forskningen til Fardouly et al (2014)

er et kroppsbilde en person sin enkeltoppfatning av egen kropp, og i tillegg til egen kropp er også tankene og følelsene et resultat av en slik oppfatning.

Kort oppsummert vil mange av disse forskerne være enige i at det å ha et positivt kroppsbilde er viktig for å ikke oppleve kroppsmisnøye. Vi kan se et mønster med tanke på kroppsbilde og hvordan unge kvinner og menn opplever å være misfornøyd med egen kropp. Mye av forskningen har gitt oss en pekepinn på at det er flere i verden som sliter med kroppsmisnøye enn det vi tror, og at det ifølge angitte forskere finnes mange som streber etter uopnåelige ideal gjennom Instagram, men og gjennom andre sosiale medier. Jeg fant ikke forskning som viste at unge kvinner og menn var fornøyd med egen kropp etter å ha brukt sosiale medier, og velger derfor å ekskludere dette i min avhandling. Jeg velger å gjøre dette på grunn av at min problemstilling heller fokuserer på problematikken rundt kropp og utseende som vil si eksponeringen unge menn og kvinner gjør bevisst, men muligvis også ubevisst på Instagram.

### 1.3.2 Kroppsideal

Kroppsideal er ifølge Rjukan (2009) og Martin (2010) en idealkropp som kan variere fra kultur til kultur, mellom etniske grupper og andre typer grupper i samfunnet. Innenfor kroppsideal finner vi begrepet tynnideal eller «#Thinspiration». Dette er en type kroppsideal der fokuset er på promotering av vekttap, ofte i sammenheng med farlig karakteristisk atferd som spiseforstyrrelser, sier Tiggemann & Zaccardo (2016).

«#Fitspiration» er en annen type #hashtag som brukes av bl.a unge kvinner og menn gjennom Instagram, og et slikt type ideal handler ofte om å være en markert og tynn kropp. Dette er noe Tiggemann & Zaccardo (2016) skriver om i sin forskning og analyse av Instagram bilder i forhold til hashtagen #fitspiration. Tiggemann & Zaccardo (2016) forklarer hva #fitspiration betyr: «*#Fitspiration is an online trend designed to inspire viewers towards a healthier lifestyle by promoting exercise and healthy food*» (s. 1) I tillegg til kroppsbilde og kroppsideal vil jeg i det neste avsnittet definere hva sosiale medier er.



### 1.3.3 Sosiale medier- hva er det?

Ifølge Aalen (2015) er sosiale medier et sekkebegrep som ikke har noe form for definisjon. Likevel mener hun at vi kan dele inn i to hovedkategorier.

Vi deler inn i massemedier (bøker, aviser og tv) og kommunikasjonsmedier (brev eller telefon). Nå i nyere tid har det kommet en tredje kategori og den kaller vi for sosiale medier. Sosiale medier er med å legge til rette for mange-til-mange-kommunikasjon og dette verktøyet gjør at kommunikatorer får sjanse til å lage innholdet selv ved hjelp av profiler, vennelister osv (Aalen, 2013). Vi sier at sosiale medier er en revolusjon, en revolusjon som er med på å skape vennskapsbånd på kryss og tvers i verdenen vår (Aalen, 2013). E-post, Facebook, Instagram m.m er plattformer som har vært med på å gjøre det mulig for oss å nå mange millioner mennesker med budskapene vi ønsker å formidle (Aalen, 2013). En måte vi kan kategorisere sosiale medier på er ved å se på ytterpunktene denne sosiale nettverkstjenesten bruker. Da tenker vi på nettverkene «nisjenettverk» og «egosentriske nettverk» (Aalen, 2013, s.18). Nisjenettverk er ifølge Aalen (2013) sosiale medier som er med på å samle folk rundt et spesielt tema eller interesse. Dersom du er veldig interessert i å drive med «Crossfit», finnes det forum som er like interessert som deg og du kan få tips, triks og råd fra andre som har samme interesse som deg.

Vi kan si at det motsatte av et nisjenettverk er egosentriske nettverk, et nettverk som ser at ulike sosiale medier blir organisert rundt enkeltindivid istedenfor interesser (Aalen, 2013). Istedenfor temaer og interesser er det enkeltmennesket som står i sentrum og de sosiale mediene blir konstruert rundt personen ut fra hvem vi har relasjoner til (Aalen, 2013). Eksempel på dette er Facebook, en plattform som lar deg lage egen profil, egne vennelister, delta i gruppesamfunn, se videoer, skrive statuser og legge ut bilder og videoer fra eget liv (Aalen, 2013). En viktig del av det å være på sosiale medier er relasjonsbyggingen vi gjør i løpet av Instagram eller Facebook historikken vår på internett. I neste avsnitt vil jeg komme litt nærmere på dette og hva det har å si for våre relasjoner.

Når vi prater om relasjoner i sosiale medier er det ifølge Aalen (2015) snakk om de synkrone og asynkrone relasjonene. De synkrone relasjonene er f.eks en person som

følger en annen person på Instagram. Dersom personen har privat konto må han godta følgingen og selv trykke «følg» for at en synkron relasjon kan oppstå (Aalen, 2015). Eksempelvis vil være en kjendis som har en åpen profil. Kjendisen har såpass mange følgere at vi likevel ikke føler oss spesielle dersom vi begynner å følge profilen. Følgende vil skje uansett om kjendisen eller influenseren ikke følger oss tilbake. Når det gjelder misnøyen vi føler gjennom bilder mennesker poster på Instagram, er det stor sjanse for at disse bildene kan føre til unødvendig kroppsmisnøye hos unge menn og kvinner.

#### **1.3.4 Kroppsmisnøye på Instagram**

Instagram er en plattform innenfor sosial nettverkstjeneste hvor det er mulig å legge ut bilder, bli inspirert og følge andre brukere. Til nå har Instagram blitt enormt populær og har blitt en plass for visuell fortelling og et hjem hvor alle kreative sjeler kan samles (Instagram, 2017). Alt fra kjendiser, til aviser og kommersielle varer (promotering av ulike produkter). I tillegg til tenåringer og musikere og alle andre med en kreativ lidenskap for denne sosiale plattformen, kan legge inn bilder her (Instagram, 2017).

Likevel er det mange personer på Instagram som promoterer kroppspress og bruker denne kommunikasjonskanalen til å publisere stygge kommentarer, poste bilder av sykkelig tynne kvinner eller menn eller poste «Fitspiration» bilder av brune tonede kropper (Tiggemann et al. 2016). Dette er noe som dessuten vil føre til misnøye med egen kropp og vil gjøre at kvinner sammenligner seg stadig med attraktive modeller og kjendiser på daglig basis. Sammenligningen skjer ofte gjennom medier i forskjellige typer format, og et eksempel på en sosial nettverkstjeneste der dette er tilfelle, er Instagram (Tiggemann et al. 2016). Vi kan tenke oss at de sosiale nettverkstjenestene også blir brukt til sammenligningsprosessen (Festinger, 1954). Instagram har i følge Lup et al. (2015) måter å skape kroppsmisnøye på blant personer, og som kan utsette folk for negative konsekvenser ved bruk av denne sosiale nettverkstjenesten. Disse negative konsekvensene kan forklares gjennom bruk av et sosiologisk perspektiv som belyser hvorfor kvinner opplever kroppsmisnøye på den måten de gjør.

### 1.3.5 Det sosiologiske perspektiv- Identitet og fremstilling av oss selv

Selvpresentasjon på nett finner vi ofte gjennom å analysere sosiale medier profiler (Herring & Kapidzic, 2015). Mange sosiale medier plattformer tillater oss å lage profiler og få tak i folk gjennom «følging», «liking» og «spørsmål om venneforespørsel» (Herring et al, 2015). Dersom vi ser tilbake på chatten og dens historie fra rundt 2000 tallet, finner vi ut at kallenavn og oppfinnende profiler var veldig vanlig på denne tida.

I nyere tid er det blitt populært med ekte informasjon om mennesker, og at ungdom i 2019 blir oppfordret av sosiale medier til å legge ut sann personlig informasjon om seg selv. Dette er noe vi har sett skje på f.eks Facebook (Herring et al, 2015). Ifølge Herring et al (2015) blir selvpresentasjon brukt som en motivasjon til å lage et favorittstempel hos andre, eller inntrykk som korresponderer med eget ideal. Ifølge Boyd (2008) lager ungdommer identiteten sin gjennom å lage profiler på sosiale medier. Det å lage profiler vil være med på å la ungdommen få bestemme egen identitet. Ifølge Herring et al (2015) fremstiller ungdom som i utgangspunktet er snille og smarte, seg selv som morsomme, kule og utadvendte. Det samme gjelder for ungdommen som i virkeligheten har dårlig selvtillit og er innesluttet.

## 1.4 Avgrensning av tema

Kort oppsummert kan jeg se at forskerne fokuserer mest på kroppsmisnøye, kroppsbilde, ideal og kroppspress. Det jeg ikke ser de har fokus på og som er veldig viktig med tanke på om vi er fornøyd eller ikke er mulige konsekvenser av den eksponeringen av kropp som foregår på sosiale medier. I min avhandling vil jeg derfor fokusere på den eksponeringen av kropp og utseende vi utsettes for på Instagram. Motivet for dette kan være fordi begrepene kan anvendes eller bli brukt i sammenheng med eksponering. Alt henger sammen, men samtidig er det lite forskning som peker på hvordan disse begrepene er henger sammen med eksponering. Eksponering tenker jeg er en viktig del av et kroppspress og grunnen til at flere opplever og vil oppnå uoppnåelige kroppsideal i samfunnet vårt.

En eksponeringsprosess vil mest sannsynlig være en måte for folk å vise seg frem på, en måte og få bekreftelse fra andre på gjennom sosiale medier, en bekreftelse kalt for «likes». Uheldigvis vil eksponeringen mest sannsynlig virke tilbake på våre følgere på en uheldig måte. I tillegg vil kommentarer fra mennesker om eksponerer seg på Instagram enten «såre oss» eller «bygge oss opp».

Eksponering kan være gjennom mobilskjermen og mest sannsynlig er begrepet en viktig faktor til at vi sliter mer enn før med både selvtillit, kroppsilde og egen kropp. I tillegg vil eksponering mest sannsynlig være også speiling i speil på treningssenter, gjennom en «selfie» eller speiling mellom personer; blikk, uttrykk og øvelser m.m.

Jeg kommer ikke til å svartmale eksponeringen, for det kan være at jeg finner ut gjennom fokusgruppeintervjuet at eksponeringen bidrar til bedre selvtillit, kroppsilde og forhold til egen kropp. Derfor er dette noe jeg velger å se nærmere på og som jeg håper vil være med på å gjøre at denne eksponeringen blir bagatellisert blant folk som sliter, men på den andre siden også kan bli forsterket og «booster» selvtilliten til andre. Det som kan være en negativ konsekvens til denne forsterkningen vil muligens gjøre at andre da sliter. De vil mest sannsynlig begynne å slite dersom de velger å legge ut stolte eksponeringsbilder på sosiale medier der oppmerksomheten og bekræftelsen henger høyt. Hvis de ikke gjør det, vil problemet være løst, og jeg har muligens funnet ut hvordan vi kan få bedre forhold med egen kropp. I tillegg til å finne ut av hvordan vi kan slutte å jage etter å sammenligne oss av likesinnede, kjendiser og influensere på Instagram.

## 1.5 Disposisjon

Avhandlingens første kapittel, *Innledning* tar for seg hvordan denne oppgaven er bygget opp og problemstillingen vil bli belyst. Andre kapittel tar for seg *Teoretiske perspektiver og begreper* hvor det blir brukt tre teoretikere som utgangspunkt i problemstillingen. I tredje kapittel *Metode*, vil jeg beskrive hva vitenskapelig metode er, hvilke vitenskapelige perspektiver jeg har valgt til min avhandling og hva slags forskningsmetode jeg velger å bruke i denne oppgaven. Til slutt vil jeg reflektere over egen rolle i forskningen og dele noen tanker rundt dette. I fjerde kapittel, *Funn*, tar for seg funnene fra undersøkelsen. I kapittel fem, *Diskusjon og drøfting*, drøfter jeg

resultatene med støtte i teoretisk perspektiv, begrepsrammeverk og tidligere forskning. I det siste kapittel 6, *Konklusjon*, oppsummerer jeg, og gir en vurdering av prosjektet og vurderer prosjektets betydning for meg selv.

I neste kapittel vil jeg belyse tre typer teoretiske begrep jeg velger å implementere i denne avhandlingen og som tar utgangspunkt i min problemstilling. Derfor blir det spurt følgende: Hvilke sosiologiske teorier kan hjelpe meg med å svare på problemstillingen?

## 2 Teoretiske perspektiv og begreper

Framstillingen av tidligere forskning har vist seg et behov for forskning som tar for seg de selvpresentasjonene og den kroppslige eksponeringen som mennesker foretar seg på Instagram. Jeg ønsker å komme opp med ny kunnskap om dette og vil derfor se nærmere på psykologiske og sosiologiske teorier som fokuserer på nettopp selvpresentasjon og eksponering. Gjennom mine tidligere studier har jeg blitt oppmerksom på, og fått interesse for forskere som Cooley (1998) (speilselvet), Festinger (1954) (sammenligningsteorien) og Goffmann (1992) (selvpresentasjon og rollespill). Jeg ønsker å ta utgangspunkt i deres teorier for å konkretisere hva jeg skal se etter og spørre om på mitt fokusgruppeintervju.

### 2.1 Charles Cooley- A looking glass of self

Den første teoretikeren som jeg synes er relevant for min problemstilling er Charles Cooley (1998). Han lanserte sine begrep/teori allerede på 1900-tallet, men boka jeg velger å bruke i dette teorikapittelet er en ny versjon av tekstene som allerede kom ut i 1909. Cooley (1998) skriver i «on self and social organization» at bruken av «jeg» er koblet opp mot selvfølelse, en selvfølelse hver og en av oss kjenner på hver dag.

En selvfølelse som sier noe om hvordan vi føler oss og hvordan vi opptrer foran andre. La oss ta et eksempel på dette; En jente får tilbake sin eksamensoppgave. Det står A på arket. Jenta går hjem til sine foreldre og sier «Se hva jeg har klart, se hva jeg har fått til». Dette er et typisk eksempel på en god selvfølelse (Cooley, 1998). Selvfølelse er i mange tilfeller brukt som synonym når vi prater om «hovmod» eller «triumfering». Når vi triumferer eller viser at vi er best, bruker vi gjerne det indirekte ordet «mitt» (Cooley, 1998). Eksempelvis kan dette være en kunde på treningssenter som skryter på sosiale medier at han har klart å «makse» 100 kg i knebøy. Hovmodet viser han ved å legge ut en «skrytefilm» på Instagram og tagger videoen med masse hashtags slik at hele verden skal få se hvor flink han er. Cooley (1998) sier at selvfølelse kan sees på som både en kald og en varm følelse, en følelse der anger, grådighet, og frykt er i fokus, men også glede, og komfort.

Når vi ser vårt ansikt, kroppsfasong og hvordan vi er kledd i speilet, kommer vi frem til at vi «eier» denne måten og se ut på (Cooley, 1998). Ingen er som oss, men likevel får vi den ideen i å sammenligne oss med andre.

Sammenligningsprosessen består av tre elementer; Hvordan vi ser ut for andre, hvordan vi blir dømt av andre med tanke på utseende og den siste, en slags selvfølelse som stolthet eller skam (Cooley, 1998). Sammenligningen som oppstår ved en reflektering mot andre anbefales ikke å se opp mot det andre elementet, altså og bli dømt av andre (Cooley, 1998). Det som gjør at vi beveger oss mer mot stolthet eller skam er ikke den mekaniske refleksjonen av oss selv, men en imaginerende effekt av en refleksjon satt opp mot andre sine tanker (Cooley, 1998). Dette kommer av at vi som mennesker ikke er ute etter å sammenligne overflaten og vår kroppsvekt med andre, men at vi er mer opptatt av følelser og hvordan vi selv føler oss. Vi er skamfulle når vi blir presentert for en rettferdighetsfølelse, men tapre når vi er i nærheten av en følelse av å være modig (Cooley, 1998). Vi mennesker forestiller oss alltid at medmennesker dømmer oss, dømmer oss på en slik måte at vårt selvbilde blir svekket og vi blir usikre på oss selv (Cooley, 1998).

Den andre teorien som er relevant for å besvare min problemstilling er Festinger fra 1954 og hans «self-comparison theory».

## **2.2 Festinger- Self Comparison Theory**

En person sine muligheter og valg rundt en selvvalgt situasjon, er med på å finne ut av hva det er som gjør personen i stand til hvorfor den velger å bli påvirket av andre (Festinger, 1954). Dersom et menneske utsetter seg for ukorrekte muligheter og vurderinger hvor personen velger å sammenligne seg med andre, kan ferdighetene bli straffet eller få fatale konsekvenser i mange ulike sosiale situasjoner (Festinger, 1954). Ferdigheter er ifølge Festinger (1954) manifestet kun gjennom opptreden som er i bunn og grunn avhengig av en type ferdighet. Festinger mener at evalueringen av ferdigheter fungerer som andre muligheter der disse ikke direkte er klare til å bli tatt i bruk. Disse

kaller Festinger for den «objektive realitet» (Festinger, 1954, s.7). Eksempelvis kan dette være en jente som er personlig trener på et treningssenter.

Jentas evaluering av egne ferdigheter vil være avhengig i stor grad av muligheten andre ser når hun opptrer på treningssenteret.

Hun har i lang tid vært en god personlig trener for kundene sine, og ser ingen grunn til å sammenligne seg med sine kollegaer. Hun velger å ikke gjøre dette fordi kundene hennes sier til hun «Du er den beste personlige treneren jeg noen gang har hatt».

Likevel, hvis hun begynner å sammenligne seg med andre kan dette få fatale konsekvenser av den grunn at hun blir stemplet som «hovmodig» og «arrogant» blant kollegaene sine (Festinger, 1954; Cooley, 1998).

De fleste situasjoner i det virkelige liv vil være en presentert situasjon som er en blanding av både muligheter og ferdigheter. Noen mener at ved å se på virkeligheten til mulighetene våre, kan dette føre til at vi havner i både positive og negative situasjoner avhengig av ferdighetene vi velger å tilegne oss. Festinger (1954) velger å se på slike situasjoner, men og om virkeligheten er med på å utvikle atferd hos folk, og om denne atferden kan vedlikeholdes ved en korrekt vurdering av våre egne ferdigheter. Ifølge Festinger (1954) evaluerer personer sine egne ferdigheter istedenfor egne muligheter. Personer forsøker å finne ut av om deres ferdigheter er gode, likegyldige eller dårlige (Festinger, 1954). Likevel er det ikke sikker at det finnes noen ikke-objektive og ikke-sosial basis for evaluering av egne ferdigheter (Festinger, 1954). En person kan evaluere sine ferdigheter på en korrekt måte hvis ferdighetene i gruppen kan sammenlignes med det han evaluerer selv. Ifølge Festinger (1954) hvis en person er langt over eller langt under andre når det gjelder ferdigheter, vil det bli vanskelig for han og evaluere presist hvor han står. Eksempel på dette kan være en «bodybuilder» eller «bikini fitness» utøver som i mange år har vært vant med et treningsprogram og kostholdsprogram. En mann eller kvinne som andre har sammenlignet seg selv med både i sosiale medier, men også på gymmen. En person som har vært med på å gjøre «bodybuilder»/ bikini fitness miljøet større og bedre. Festinger (1954) mener at det likevel finnes et press med tanke på situasjonen som oppstår under prestasjon, et press som opererer på likt med presset mot en situasjon som handler om respekt for andre. I noen tilfeller vil



personer føle en type ferdighet for å endre situasjonen som kan oppstå dersom den ikke får det som den vil. En vilje som lar seg endre og som personene føler en trang for å videreutvikle gjennom innsats (Festinger, 1954).

Det er også nærliggende å trekke inn Goffmann (1992) og hans selvpresentasjon, dramaturgimodell og rollespill i eget liv. Har hans bidrag mye til felles med både Cooley (1998) og Festinger (1954)?

### **2.3 Goffman- Selvpresentasjon, rollespill i eget liv og dramaturgi**

En artikkel av Jennifer A Samp (2016) handler om nettopp dette med selvpresentasjon. Hun skriver blant annet at det finnes ulike typer selvpresentasjon og at vi som mennesker tilpasser oss hele tiden til hvem vi prater med eller er rundt. Goffmann er ifølge Samp (2016) en sosiolog som primært fokuserer på den offentlige prestasjon av ulike identiteter. Dette gjøres ved å bruke en dramaturgisk fremstilling for å forklare hvordan individene er «skuespillere» i eget liv. Som en del av prestasjonen skriver Samp (2016) at «skuespillerne» ble nødt til å støtte hverandres selvprestasjon slik at samspillet ikke blir forstyrret.

Dersom man tenker på scenene som kommunikative hendelser, er dette med å gjøre at prestasjonen man tilegner seg er med på å motivere folk til en mulig måte å fremstille seg selv på. Dette kan kun skje dersom et individ etablerer og mottar støtte for et ønsket selvbilde. Goffmann (1992) hevdet at folk ville investere ved å presentere og opprettholde et selvbilde ut fra selvrespekt. I tillegg kom han frem til at individer ville støtte andres selvbilde ut fra betraktning fra andre.

I boka til Goffmann (1992) skriver bl.a forfatteren:

*«Når en person befinner seg i andres nærvær, er det karakteristisk at han lar sin aktivitet bli preget av tegn som på dramatisk måte retter søkelyset mot og bekrefter forhold som ellers kunne tre i bakgrunn eller fordunkles» (Goffmann, 1992, s.34).*

Det han mener her er at det gjelder å finne den rette måten å «spille» på direkte etter blikk kontakt eller kommunikasjon med andre. Et eksempel fra treningsverdenen kan være et menneske som gjør en øvelse foran en som ser usikker ut. Han som gjør øvelsen gjør den med så mye selvsikkerhet at den på siden av blir usikker og mest sannsynlig velger å trekke seg unna. Det kan også være at det kan gå andre veien. Han gjør øvelsen på en så dårlig måte at personen på siden av føler seg bedre og mer selvsikker enn det han var før øvelsen ble utført med feil teknikk. Dette kaller han for dramatisering og en slik type dramatisering vil kunne oppstå i hvilket som helst miljø (Goffman, 1992). Han skriver i begynnelsen av kapittelet sitt som omhandler opptredener og har undertittelen «*tro på den roller man spiller*» (Goffman, 1992, s.24), at vi mennesker som oftest lager et «show» som vi vet andre har lyst å ta del i. Vi fremfører et show som er til beste for de andre, et show andre ser på som spennende og interessant (Goffman, 1992). Som det ene yttertilfelle kan det være at en person spiller såpass bra at alle rundt tror at dette er virkeligheten, en virkelighetsoppfatning som den eneste sannhet. Det å gå fullstendig inn i rolle og overbevise publikum om at dette er den virkelige virkelighet, har svake, men også sterke sider. Det svake ved en slik tilnærming kan være at det kan virke «falskt». Vi som publikum opplever personen som hovmodig, arrogant og overfladisk.

På den andre siden skriver Goffman (1992) at dersom publikum blir overbevist, vil dette være med på å styrke «alminneligheten» og dette vil føre til at det nå kun er sosiologen eller de som er sosialt utilfredse som de eneste som er i tvil om det som fremføres. Det betyr at vi som fremfører kan virke overfladiske, og at vi som publikum tror på det som blir fremført. En arrogant og hovmodig person kan kalles for en kyniker. Dette er noe jeg i neste avsnitt vil komme nærmere inn på.

En kyniker er en person som får oss til å tro at sannheten om f.eks å gjøre en setemuskulatur øvelse der fagperson garanterer oss strammere rumpe. Vi velger å tro på fagpersonen og gjør heller øvelsen istedenfor å høre på de som ikke har kompetanse rundt fagfeltet. En øvelse der vi kan risikere å få strekk i hamstring bare fordi vi vil ha fastere setemuskulatur (Goffmann, 1992). En ekstrem kyniker kan også være en personlig trener på treningssenter som sier ifølge forskning vises det å løpe med stein i

skoen som den beste måten for å øke sitt maksimale oksygenopptak, og at dette igjen vil være med på å øke kondisjonsnivået. Kunden velger å tro på hva PT sier, men blir lurt, lurt trill rundt bare fordi fagpersonen går i uniform og det henger en stor hvit plakate, en kopi av hans CV inne på kontoret hans. Vi tror på det vi hører og vi tror på det en fagperson sier til oss.

I artikkelen til Samp (2016) handler det også om en type identitet som blir presentert foran hverandre. I begynnelsen av en interaksjon blir denne identiteten presentert gjennom tilgjøring av selvbilde også kalt selvbilde bygging. Her gjelder det å presentere et visst aspekt av en identitet som de ønsker andre personer vil akseptere.

Et eksempel på dette kan være en seriøs «body-builder», en «body-builder» som er opptatt av å vinne konkurranser, spise riktig, trene riktig og gjøre riktig teknikk for å oppnå best mulig resultat. Bygging av selvbilde vil i dette tilfelle være viktig og involvere en innsats for å «lage en case» som en annen person helst burde akseptere. Likevel kan det være at denne selvpresentasjonen ikke blir godtatt av andre, og vil derfor skape trøbbel for «bodybuilderen». Opptre han for selvsikker? Eller viser det seg at han er motiverende for andre?

Vi ser at «Face» handler om selvpresentasjon og kan deles inn i to deler. I følge Samp (2016) handler det om enten et positivt eller et negativt selvbilde.

### 2.3.1 Positivt selvbilde

Når det gjelder det positive selvbilde snakker vi ofte om trangen til og bli likt og bekreftet av viktige personer i våre liv, men også fra utenforstående. Eksempelvis kan det være at vi får en «like» fra en fremmed på Instagram, eller en kommentar fra en kjent influenser på Instagram profilen vår. I tillegg prater vi også om støtte gjennom å få komplimenter og kommentarer som viser støtte. Til slutt handler positivt selvbilde også om bekreftelse og oppmuntring. Goffman (1992) mener at en dramatisering kan føre til at vi mennesker «jager» etter å få oppmerksomhet og anerkjennelse fra andre og i dette tilfelle snakker vi ofte om det positive selvbilde. På den andre siden finner man det negative selvbilde, og dette er noe jeg vil belyse i neste avsnitt.

### 2.3.2 Negativt selvbilde

Dette er en trang til å bli fri fra begrensinger, ileggelse fra andre og blir støttet gjennom kommentarer som handler om autonomi (selvstendighet), uavhengighet og personlig styrke (Goffman, 1992). Artikkelen av Samp (2016) kommer frem til at en blanding av både positiv og negativt selvbilde kan føre til dramatisering. Et eksempel er to romkamerater som finner ut at de må være greie med hverandre og ikke gi spisse kommentarer når det gjelder rydding på hybelen, osv. Det er stress hvis vi hele tiden skal være glad og fornøyd uansett om hybelen ser uryddig ut og lukter sterkt av sure klær. Det kommer over tid til å kreve mye av romkameratene, f.eks at begge tenker på å gjøre hverandre glade ved å ta oppvasken, vaske leiligheten og rydde etter seg. Det viser seg her at det positive selvbilde bør være prioritert på bekostning av det negative selvbilde (Samp, 2016). Dersom personen har en viktig eksamen, vil dette bli prioritert høyere enn å gjøre romkameraten glad ved å vaske leiligheten. Dette kan være med på å skape problemer dersom romkameraten ikke studerer og vet hvor mye innsats en eksamen krever (Samp, 2016).

På den andre side kan det være at eksamenen vil bli tatt godt imot av romkamerat med tanke på at romkameraten også har eksamen og at de sammen vil komme frem til en ordning når det gjelder vasking av leiligheten.

### 2.3.3 Handlinger som truer «ansikt» (FTA)

Selvbilde sine truede handlinger («Face»Threathning Act) avhenger av tre elementer, elementer. Disse elementene er følgende: relasjon blant kommunikatorer, avstand mellom relasjonene og sist men ikke minst fokuset på lytteren eller kommunikatoren. Den første av disse handlingene er relasjoner blant kommunikatorer. Dette er ifølge Samp (2016) dersom en taler har mer makt over de andre noe som gjør at han eller hun kan føle seg lettere truet av selvbilde til andre uten å være redd for straff av lignende trussel av selvbilde (FTA).

Når det gjelder den andre faktoren som er ifølge Samp (2016) avstand mellom relasjonene, snakker vi ofte om at en taler eller lytter kan være med på å påvirke meldingen som omhandler trussel i forhold til selvbilde (FTA).

Hvis to individer har en nær relasjon, kan de være i stand til å kommunisere på en mer direkte og ærlig måte som i bunn og grunn vil bli sett på som en trussel for relasjonen mellom bekjentskapet som oppstår. Et eksempel fra treningssammenheng kan være en person som gir en slengkommentar til han ene på siden av seg, han som trener med de letteste vektene. Det kan godt være at lettvekteren trener lett fordi han er nybegynner. En slik slengkommentar kan ifølge Samp (2016) være med å trigge til dårligere selvtillit og selvbilde.

Det siste elementet er fokuset på taleren. Et eksempel på dette kan være at det positive selvbilde blir truet når en annen person viser at kommunikatoren ikke er samarbeidsvillig eller støttende i handlingen. Eksempelvis fra treningssenter kan være at noen slenger en kommentar til en nær venn, men du som venn ikke er støttende nok. Dette kan gjøre at det positive selvbilde blir snudd om til et negativt ytre, reformulert som et negativt selvbilde.

Et individ kan derfor oppleve en trussel hos hans eller hennes positive selvbilde når en annen uttrykker direkte eller indirekte motvilje, pinlighet for hans eller hennes begjær, oppfatninger eller eiendeler. Slike meldinger kan muligens være med på å fornærme, anklage eller virke klagende på vedkommende.

Når det gjelder trusler mot positivt selvbilde, deres eiendeler, motvilje og oppfatninger kan dette sannsynligvis være med på å få en person til å tenke annerledes om seg selv. En slik tankegang kan fort snu et positivt selvbilde om til et negativt bilde. Eksempelvis kan dette være en jente som er undervektig (anoreksi). Hun har gjerne andre oppfatninger om hvilke øvelser hun bør trene, men velger heller det mest «safe», altså det hun kan best. Nemlig å løpe. Dersom noen gir en kommentar til hun på tredemøllen, hvor de sier «Du må ikke løpe deg tynnere nå», kan dette være sårende, virke truende for selvbilde og mest sannsynlig gjøre jenta enda sykere. En hendelse kan også være med på å ødelegge selvbilde via diskusjon.

En person kan formidle til andre og fortelle dem at han eller hun ikke er selvsikker nok, klarer ikke kontrollere følelser eller avslører mangel av kunnskap, feil og anger (Samp, 2016). På denne måten vil personen avsløre at han eller hun er usikker på seg selv ved å vise sine svake sider og dette er med på å true det positive selvbilde til personen (Samp, 2016). Psykisk terror som det kalles er ofte verbal kommunikasjon hvor vi undertrykker en person. Eksempelvis en person som er ekstremt overvektig som kommer inn på treningssenteret. Personen får en «tjukkas» kommentar slengt i ansiktet, en kommentar som svært ofte går ut på å «trykke ned» og som ofte er en melding om vekt eller utseende. «Sjekk han tjukkassen der, han burde heller være hjemme å spise istedenfor å vise seg her».

Når det gjelder det negative selvbilde, kan dette bli truet av både taler og lytter.

Kommentarer som foreslår at en person innrømmer sin følelse av uavhengighet til andre er et eksempel på et truet selvbilde (FTA). Trusler, uttrykkende anger eller hat er assosiert med trussel av negativt selvbilde i og med at det krever at mottakeren av kommentaren lytter.

Evnen til å takle eget selvbilde og andres på best mulig måte er essensielt med tanke på interaksjon med andre. Selvbilde er etablert, mistet, fikset og ivaretatt gjennom kommunikasjonen som oppstår når vi velger å starte en samtale med andre. Et effektivt arbeid med selvbilde oppmuntrer til respekt, oppmerksomhet og hyggelige samtaler. Dette er de mest viktige dynamikkene i oppfostringen av solide følelser og positive forhold med andre.

## **2.4 Oppsummering**

I dette kapittelet valgte jeg å presentere de tre teoretikerne jeg mente var viktig å ha med for å besvare min problemstilling. Cooley (1998) og hans speilteori var en teori jeg tok utgangspunkt i, og som jeg som forsker brukte mye tid på etter som sammenligning har mye å si når vi prater om eksponering. Den andre teorien som er Festinger (1954) sin teori om sammenligning er en teori der vi er mer opptatt av det indre enn det ytre. Vi er mer opptatt av å se det vi ikke ser i speilet, og vi er opptatt av

å være litt bedre enn andre, men noen ganger velger vi også å strebe etter å være litt dårligere enn andre (Brown & Levinson).

Jeg plukket ut det viktigste fra teorien til Goffman (1992) hvor han i sin dramaturgimodell beskrev en rekke relevante punkter som jeg brukte i formuleringen av eget forskningsarbeid (Photo Voice). Dette var med på å gjøre spørsmålene mine kritiske med tanke på utvelgelsen av informanter. I min avhandling tok jeg utgangspunkt i alle tre teoriene, og valgte å anvende disse.

Jeg brukte selvfølelse og sammenlikning til Cooley (1909;1998), sammenlikning og konkurranse til Festinger (1954), og sammenlikning og selvpresentasjon til Goffman (1992).

Når det gjaldt selvfølelse og sammenlikning kunne jeg trekke frem at Cooley (1909; 1998) var særlig opptatt av «Speilteorien», en teori som handlet om hvordan vi mennesker opplevde andres blikk og hvordan vi sammenlignet oss med andre gjennom ulike elementer. Eksempelvis gjennom klesbruk og kroppssammensetning. På den andre siden kunne det være sammenlikning i form av antall repetisjoner i en øvelse eller hvor mye «likes» vi får på Instagram.

Når det gjelder Cooley (1998) kan vi si at bruken av «jeg» er koblet opp mot selvfølelse og at en slik følelse sier noe om hvordan vi føler oss og opptrer foran andre. Cooley (1998) hevder i sin bok at selvfølelse kan kobles opp mot «hovmod» eller «triumfering». Når vi mennesker viser at vi triumferer, bruker vi ofte ordet «mitt». Han mener også at en selvfølelse som tidligere nevnt i dette avsnittet, kan bli sett på som en varm og en kald følelse. En følelse av anger, grådighet og frykt. Eller på den andre siden som en komfort og gledes følelse. Vi mennesker er ifølge Cooley (1998) ikke opptatt av sammenlikning når det gjelder vår kroppsvekt og vårt overfladiske «selv», men vi er mer opptatt av våre egne følelser, andres følelser og hvordan dette kan være med på å gi oss en ide om en sammenligningsprosess. Når folk ser ut til å dømme oss blir selvbildet vårt svekket og vi blir usikre på oss selv. Dette er noe Cooley belyser i sin bok fra 1998. Derfor ville jeg i min avhandling komme frem til noen temaer som omhandlet dette og

som jeg valgte å belyse i dette avsnittet. Jeg valgte å bruke temaer som går under selvfølelse og sammenligning. Hva er en god selvfølelse? Hvorfor velger vi å sammenligne oss med andre? Vil dette føre til en bedre selvfølelse?

I lys av teorien til Festinger (1954) og hans sammenligningsteori valgte jeg å trekke ut et par viktige elementer også fra denne boka. Vi mennesker har ofte muligheter og valg når det gjelder egen atferd og hva som påvirker den. Festinger (1954) framhever at vår evaluering av egne ferdigheter fungerer som andre muligheter som i bunn og grunn ikke er testklare når det gjelder vår «objektive realitet». For å si det på en annen måte handler det om å «heve» seg over andre ved å fremstille seg selv som den beste og mest arrogante. I tillegg til å sammenligne seg med andre for å oppnå en form for konkurranse. Beklageligvis er vi mennesker mer opptatt av egne ferdigheter enn våre muligheter, og vi forsøker å finne ut om våre ferdigheter er gode, likegyldige eller dårlige. Vi kan evaluere våre ferdigheter på mest korrekt måte dersom ferdighetene i gruppa vi er en del av kan sammenlignes med det vi mener er best selv. Igjen er vi inne på konkurranseaspektet, en intern konkurranse der vi bruker indre drivkraft for å «vinne» sammenligningen. Har vi de fineste klærne som viser den stramme kroppen vår? Tar vi mest på vektstanga på treningssenteret? Tar vi det fineste «selfiet» med mobilen?

Goffmans perspektiv (1992) gjorde det mulig for meg å studere de mange ulike typer selvpresentasjon som kan sees på Instagram og som uttrykker at vi mennesker tilpasser oss hele tiden hvem vi prater med eller omgås med. Dette kommer han frem til gjennom en dramaturgisk fremstilling han er opptatt av, og alle mennesker er «skuespillere» i eget liv. Han mener at for hvert enkeltmenneske gjelder det å finne den rette måten å «spille» på direkte etter vi har fått blikkontakt eller kommunisert med andre. Goffman (1992) mener å kalle dette for dramatisering, og sier at en slik dramatisering kan oppstå i et hvilket som helst miljø. Han mener også at vi mennesker velger å bygge selvbilde rett etter en samtale har startet eller vi har fått blikkontakt med den andre. På denne måten blir vår identitet presentert og selvbildebyggingen kan starte.



Goffman (1992) er også opptatt av «facework» som han påstår er det samme som selvpresentasjon. En slik selvpresentasjon kan deles inn i to og handler om et positivt selvbilde og et negativt selvbilde. Vårt positive selvbilde blir ofte styrket dersom vi får bekreftelse og viktige personer i våre liv viser at de liker oss. I tillegg handler det også om den støtten vi opplever når vi får komplimenter og kommentarer.

Det negative selvbildet vårt kan ofte bli styrket dersom vi blir fri for begrensinger, og at folk bryr seg om hva vi driver med (på en negativ måte). I tillegg handler det om å bli støttet gjennom kommentarer som handler om autonomi (selvstendighet), uavhengighet og personlig styrke. Dersom vi setter sammen både det positive og negative selvbildet får vi en dramaturgisk fremstilling av oss selv. En fremstilling hvor vi har to ulike typer «face» som er med på å styrke hvordan vi er «på» scenen men også «av» scenen. Disse kaller vi for «frontstage» og «backstage». Ofte ser vi at vårt selvbilde kan oppleve trusler, og i dette tilfelle vil det være snakk om trusler som omhandler relasjonen vi har til den vi har samtale med, avstanden mellom relasjonene og fokuset vi har på den som snakker. Dette er begrep jeg tidligere har belyst i teorikapitlet.

Jeg har valgt å gå videre på disse teoriene og vil i neste kapittel som også er metodekapitlet, koble teorien jeg anvendte opp mot en fokusgruppe.

Denne fokusgruppen ga jeg tre temaer, hvor jeg ville de skulle holde seg innenfor. Jeg fant også etterhvert ut hvordan jeg skulle formulere spørsmålene til mine informanter. Det ble gjort i denne rekkefølgen ettersom jeg var opptatt av å få valide og reliable svar som sluttresultat.

### 3 Metode

*«I metodebøker settes kvalitativ og kvantitativ forskning gjerne opp mot hverandre ved stikkord som dybde og innsikt versus bredde og oversikt. «Det fremholdes at målet med kvalitativ forskning er å komme frem til dybdekunnskap og å få helhetlig forståelse av få enheter, mens målet i kvantitativ forskning er å fremskaffe kunnskap om omfang og utbredelse, frekvenser og fordelinger, og statistiske sammenhenger i forhold til mange enheter» (Thornquist, 2003, s. 202).*

Metode er ifølge Dalland (2017) en fremgangsmåte eller et middel vi bruker til å løse problemer og til å komme frem til ny kunnskap. Det finnes mange forskjellige metoder å ta i bruk, bl. a kvantitativ metode, kvalitativ metode og litteraturstudier (Dalland, 2017). I tillegg kan vi også kombinere metodene for å få et bredere spekter i forskningssammenheng. Dette kalles da triangulering.

I min masteravhandling har jeg brukt den kvalitative metoden Photo Voice. Photo Voice ble valgt på grunn av avhandlingens sentrale tema, som er unge kvinner og menn sin eksponering på Instagram. I metoden Photo Voice er samtaler rundt bilder sentralt. I forkant av intervjuene, ba jeg mine informanter med utgangspunkt i Instagram finne 5 bilder innen tre ulike tema som vi siden i intervjusituasjonen valgte å ha samtale rundt. Ved å bruke åpne spørsmål, søkemotorer og en god mikrofon fikk jeg informantene mine til å komme med sine synspunkter i fokusgruppen. Grønmo (2004) skriver at åpne spørsmål lønner seg å bruke når det er snakk om kvalitativ forskningsmetode der du som intervjuer er på jakt etter et svar med masse informasjon. I stedet for å spørre «Føler du kroppspress?», kan vi heller spørre «Hva tenker du om kroppspress?». Ved å sette hva, hvordan, hvorfor eller hvilken foran vil dette føre til at spørsmålet åpner seg opp og diskusjon, argumentering og prating rundt spørsmålet kan starte (Grønmo, 2004). Lukkede spørsmål brukes ofte i forbindelse med kvantitativ forskning (Grønmo, 2004) der det er vanlig å bruke spørreskjema. Dersom jeg skulle ha valgt kvantitativ metode, ville et aktuelt spørsmål i spørreskjema vært: «På en skala fra 1-10 hvor mye makt har sosiale medier på deg?» eller «Har du ofte dårlig selvtillit på grunn av de sosiale medier rundt deg?».

Men siden jeg i min avhandling var på jakt etter dybde, tanker og refleksjoner, valgte jeg å bruke åpne spørsmål for å få mest mulig ut av intervjuet og mest mulig ut av mine informanter

Jeg har i det følgende gjort rede for utarbeidningen og fremstillingen av min masteroppgave gjennom en vitenskapelig forankring. Videre har jeg beskrevet hvordan datamateriale er blitt analysert, bearbeidet og tolket, og redegjort for hvorfor denne metoden er best i forhold til min avhandling og hvorfor kvalitativ metode passer bedre enn den kvantitative metoden i mitt prosjekt. Til slutt i dette kapitlet vil jeg gjøre rede for begrepene validitet og reliabilitet, og hvor disse settes opp mot min metode. Kapitlet inneholder også refleksjon over egen forskerrolle.

### **3.1 Vitenskapsteoretiske perspektiver**

Det er viktig å ha kontroll på ulike typer vitenskapsteoretiske perspektiver på bakgrunn av hva man som forsker er ute etter. Ifølge Thornquist (2003) er skille mellom disse viktig og hun definerer det følgende: *«I alle praktiske og kliniske fag er det viktig å stimulere en utvikling som fremmer samsvar mellom konkret fagutøvelse og den systematiserte og skriftlige fagutvikling»* (s.8)

#### **3.1.1 Hva er vitenskapelig metode?**

*«Vitenskapelige metoder angir hvorfor en skal framskaffe kunnskap og utvikle teorier i et bestemt fagområde, og hvordan en skal sikre at kunnskapen og teoriene oppfyller kravene til vitenskapelig kvalitet og relevans på det aktuelle fagområdet»* (Grønmo, 2010, s. 38)

Kort fortalt kan vi si at vitenskapsteori tar opp den viktige diskusjonen om hva som er kunnskap.

### 3.1.2 Teori og empiri

Forholdet mellom empiri og teori er at teori bygger på systematisk refleksjon om vårt samfunnsforhold, og erfaringsbasert informasjon om ekte forhold i samfunnet (Grønmo, 2010); Dalland, 2017). Data pleier ofte bestå av systematisk innsamlet og registrert empiri (Dalland, 2017). En av de viktigste begrunnelsene for bruk av vitenskapelig metode i dette forskningsprosjektet er å sikre holdbarheten og øke sannsynligheten for at svarene som dukker opp vil stemme overens med virkeligheten.

I min avhandling vil jeg gjøre en kombinasjon av fenomenologisk perspektiv og hermeneutikk. De neste avsnittene forklare nærmere de vitenskapelige perspektivene jeg valgte å anvende.

### 3.1.3 Fenomenologi

Fenomenologiens far var filosofen Edvard Husserl som grunnla denne vitenskapsteorien på 1900 tallet (Kvale et al, 2009). Senere ble Husserl's vitenskapsteori videreutviklet til eksistensfilosofi av Martin Heidegger. Etter hvert ble fenomenologien eksistensialistisk og dialektisk noe som Jean-Paul Sartre og Maurice Merleau Ponty brukte (Kvale et al, 2009). I begynnelsen av perioden der fenomenologien ofte handlet om bevissthet og opplevelse var en tid der det gjaldt å forstå hva teorien gikk ut på. Etterhvert som Husserl og Heidegger satte seg inn i dette ble det mer og mer fokus på den menneskelige livsverden (Kvale et al, 2009). Når vi prater om livsverden med tanke på min problemstilling handler det ofte om hvordan vi tar inn inntrykk, hvordan vi fikserer på utseende, analyserer hvordan andre ser ut, og sammenligner oss med andre. Livsverdenen handler også om hvordan folk eksponerer seg på sosiale medier, og hvorfor de velger å eksponere seg gjennom den sosiale nettverkstjenesten Instagram.

### 3.1.4 Fenomenologien og forståelsesformen i det kvalitative forskningsintervjuet

I kvalitativ forskning og innen fenomenologien, ser vi at en ikke-filosofisk forstand har spilt en viktig rolle med tanke på denne type forskning (Kvale et al, 2009). Fenomenologi i kvalitativ forskning brukes som et begrep der det ofte er interesse for å forstå sosiale

fenomener ut fra aktørens perspektiv og at en verden blir beskrevet slik den oppleves av informantene (Kvale et al, 2009). Eksponering er et begrep som sier noe om at vi mennesker liker å vise oss frem. Vi velger å vise oss frem gjennom sosiale medier, og vi velger å strebe etter det «perfekte» gjennom å lete etter opplevelser og inntrykk. Vi velger å søke etter en følelse der vi vil ha oppmerksomhet, bekreftelse og anerkjennelse for det vi legger ut på Instagram. Eksponering kan også oppleves som et begrep der «følgere» av store profiler kan føle seg mindre verdt eller tenke at bildene er inspirerende og at de ser på bildene som inspirasjon mer enn de føler kroppsmisnøye.

### 3.1.5 Hermeneutikk

*«Betegnelsen stammer fra det greske ordet hermeneuein som betyr det å tolke eller fortolke»* (Grønmo, 2004, s. 373). I hermeneutiske studier legges det større vekt på forskerens egen forforståelse enn fenomenologiske analyser (Grønmo, 2004). I slike studier er det også viktig med en fortolkning av aktørene og deres synspunkter (Grønmo, 2004). Dette vitenskapelige perspektivet er en sammensett tradisjon av teorier som handler om fortolkning og forståelse (Thomassen, 2006). I tillegg er også hermeneutikken omtalt som en nyere type forståelse, en forståelse der tanker blir videreutviklet fra den filosofiske hermeneutikken samtidig som metodiske spørsmål blir dannet (Thornquist, 2003).

Som intervjuer fortolket jeg mine informanter sine refleksjoner rundt de bildene de hadde valgt, ved å diskutere det de belyste og konkretiserte. Mine informanter tolket og fortolket det jeg kommenterte og spurte om. I tillegg fortolket de andre informanter sine kommentarer.

## 3.2 For-forståelse og forskerrolle

For-forståelse og fortolkning brukes ofte mer i hermeneutiske analyser enn det blir gjort i fenomenologien (Grønmo, 2004). Hermeneutikken legger ofte vekt på den spesifikke forståelsen. Fortolkningen er også med på å få oss til å forstå den generelle forståelsen som blir utviklet gjennom selve forskningen (Grønmo, 2004). For-forståelse er ifølge

Thomassen (2006) ikke en bestemt type erfaring eller erkjennelse, men heller menneskets væremåte.

Et samspill mellom aktør og forsker er nøkkelen til hermeneutikken, og uten dette samspillet vil det ikke være en fortolkning eller for-forståelse (Grønmo, 2004). En for-forståelse fra forskerens side er med på å gjøre forskningen bedre og ved å ha med egne erfaringer, betraktningmåter, resultater fra tidligere forskning, faglige begreper og teoretiske referanserammer, vil dette gjøre at hermeneutikken kan brukes (Grønmo, 2004). Likevel finnes det en balansegang mellom privat og offentlig informasjon, ergo er det lurt å finne denne balansegangen før vi begynner å bruke denne vitenskapsmetoden (Grønmo, 2004). Helt til slutt kan vi nevne at hermeneutikken skiller seg fra fenomenologien på en slik måte hvor forskeren i hermeneutisk sammenheng legger mer vekt på helhetsforståelsen. En helhetsforståelse er i mange tilfeller en forståelse der aktøren sine intensjoner og handlinger ikke blir sett i sammenheng med aktørens virkelighetsforståelse (Grønmo, 2004). Handlingene blir ofte tolket gjennom en forsker sin forståelse av en bestemt kontekst informantene setter seg inn i (Grønmo, 2004).

Som student og forsker har min for-forståelse endret seg i løpet av mine år på universitetet i Sørøst-Norge campus Bø. Den har endret seg til å forstå mer hva mine aktører prater om gjennom refleksjon og argumentering av temaene. I dette tilfelle var rollen som forsker gjennom en problemstilling som handlet om eksponering på Instagram. En vanskelig rolle som gjorde at jeg analyserte mine informanter og tolket hva de sa. Samtidig måtte jeg la dem ha frihet til å prate fritt rundt temaene jeg hadde gitt dem å la dem tolke og fortolke det andre informanter i fokusgruppen framla. Hermeneutikken var bakgrunnen for for-forståelsen i forskningen og gjorde at både mine informanter, men også jeg som forsker tolket og fortolket hva som ble sagt gjennom å bruke metoden Photo Voice. Min fortolkningsprosess begynte allerede som 13 åring da jeg fikk min første dyre jeans, og jeg skjønnte at dette bare var begynnelsen på en «strebing» etter og alltid ha det fineste og dyreste. Forforståelse er noe jeg i dette avsnittet har gått nærmere inn på. I neste avsnitt vil forskerrollen belyses nærmere og i lys av ulike metodebøker vil dette fremstilles gjennom vitenskapelig forankring.

*Forskerens rolle som person, forskerens integritet, er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og de etiske beslutninger som treffes i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkman, 2009, s.92).*

Som forsker er det viktig at integriteten og kunnskapen øker i forbindelse med fokusgruppeintervjuet (Kvale et al, 2009). Motivet for dette er for at intervjueren i mange tilfeller er det viktigste redskapet når det handler om å innhente kunnskap. Derfor vil forskerens kompetanse, kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet være en viktig faktor når man prater om forskerrollen. De etiske kravene et forskerintervju krever kan ses parallelt opp mot de strenge kravene til den vitenskapelige kunnskapen. Sagt på en annen måte sier man at funnene er såpass nøyaktige og representative for forskningsområdet som overhode i det hele tatt er mulig (Kvale et al, 2009).

Til syvende og sist er vi bare mennesker der både styrker og svakheter tydeliggjøres i et forskningsøyeblikk, og der forskeren i mange tilfeller kan bli påvirket under kommunikasjon og samspill med informanter (Kvale et al, 2009). «Vennskapet» mellom intervjuer og informanter kan gjøre at forskeren velger å legge vekt på noen resultater, og identifisere seg med det informanten har pratet om. Et «vennskap» i forsknings verden vil si at forskeren starter å få empati og medfølelse for informanten, noe som muligvis kan føre til lite troverdige og pålitelige svar (Kvale et al, 2009). Min egen oppfatning av meg selv som forsker i en slik sammenheng er at jeg har prøvd å være nøytral og objektiv rundt det mine informanter har fortolket i fokusgruppeintervjuet.

På den andre siden må jeg innrømme at gjennom egne erfaringer og min egen forforståelse at jeg mest sannsynlig har satt et preg på fortolkningsprosessen og fått mine informanter til å skifte noenlunde mening gjennom fokusgruppeintervjuet. Når det gjelder egne erfaringer rundt problematikken med «liking», eksponering og kommentering har jeg en del erfaring der oppmerksomhet, anerkjennelse og bekreftelse har preget mitt liv. En avhengighet har skylt over meg, og jeg har i en alder av 26 funnet ut at disse tre ordene henger høyt når jeg tenker på Instagram. Jeg elsker å få «likes» og velger å bruke mine erfaringer til å forstå hvorfor andre også gjør dette. Det er stor sannsynlighet for at de fleste unge menn og kvinner også opplever dette.

### 3.3 Photo Voice

Photo Voice som forskningsmetode henger tett sammen med de dagligdagse samtaler der det ikke er noe form for intervjuguide. Likevel ser man at i en profesjonell fokusgruppesamtale ofte spør ulike oppfølgingsspørsmål med en spørreteknikk. I dette tilfelle vil det være åpne spørsmål (Kvale et al, 2009). Kvalitative analyser handler ofte om å komme frem til en helhetlig forståelse gjennom å spørre aktøren om ulike spørsmål der informanten må tenke, grave og formidle til intervjueren (Kvale et al, 2009). «Metoden kvalitativ analyse tar ofte for seg forståelse av spesifikke forhold der utvikling av teori og hypotese settes i samfunnsmessige sammenhenger» (Grønmo, 2004, s. 245).

Som jeg skrev i innledningen til dette kapittelet er PhotoVoice som metode går ut på at informanten samler inn bilder gjennom å bruke ei katedralinse for å fange et øyeblikk. Det kan også gjøres ved hjelp av å samle bilder på internett. Etter innsamling sitter informantene og intervjuer i fokusgruppe og diskuterer funnene. Metoden muliggjør at mennesker velger å delta i et forskningsprosjekt på en mer aktiv måte. Forskeren som intervjuer stiller ikke dyptgående direkte spørsmål, men ber heller om følelser og blikkfang gjennom en katedralinse eller bilder informantene har valgt fra Internett. På denne måten kan intervjusituasjonen ufarliggjøres.

Universitetslektor ved Mittuniversitetet i Sverige, Maria Warne, har erfaring med bruk av metoden. Hennes erfaringer fra prosjektet Ungas Hälsosamma Utveckling er beskrevet i boken *Med våra ögon fra 2012*. Ved å gjøre forskningen til et Photo Voice prosjekt kan man merke seg at det blir lettere flyt i spørsmålene som berører informantene i fokusgruppe samlingen. Metoden gir gode muligheter for å arbeide med emner man selv er opptatt av.

I mitt prosjekt vil det være spørsmål rundt selvfølelse, selvilde, eksponering, «liking» på Instagram.

Denne metoden har siden 90 tallet blitt brukt i forskning, og blir som regel gjort i grupper der det er vanskelig å «nå» frem, og å ha lange samtaler om temaet.



Forskningsmetoden er svært opptatt av at man skal spørre om tema det går an å prate lett rundt og formulere spørsmål til. En slik metode kan utføres med en eller flere grupper og størrelsen på gruppa kan variere alt fra 5-10 deltagere (Warne, 2012).

Målet man har når man skal bruke denne metoden er at mennesker skal bli enige i fokusgrupper ved å la de dokumentere (fotografere) (Warne, 2012). Ifølge Warne så de på hvordan skoleklasser kunne implementere helse i sin hverdag. I mitt tilfelle vil min oppgave handle om helse, men ha et overordnet fokus på kropp og eksponering. Warne sier at gjennom å bruke denne type metode skal informantene klare å fremme en kritisk dialog og vise kunnskap de har tilegnet seg i prosessen. Samtidig skal de også finne ut av hva slags styrker dette har gitt dem. Når det gjelder bruk av denne metoden kan man også som forsker delta i samtalen (Warne, 2012). Deltagelse på den måten at man kommenterer og stiller oppfølgende spørsmål.

Når det gjelder resultatene som kommer frem når vi foretar oss et Photo Voice prosjekt er det viktig at de stemmer med virkeligheten. Resultatene skal ifølge Dalland (2017) være i overensstemmelse med virkeligheten, ergo må dataene være systematisk utvalgt hvor forskerens for-forståelse på forhånd har blitt klargjort. I tillegg skal resultatene være kontrollerbare og forskningen skal bygge på eksisterende forskning (Dalland, 2017).

*«Når det gjelder utvalg av data bruker vi ofte en strategisk måte å velge ut dataen på når vi prater om den kvalitative metoden» (Dalland, 2017, s.56). «Ved bruk av kvalitativ orientert metode henvender vi oss ofte til grupper eller enkeltpersoner som vi på forhånd har valgt ut, og som har noe med forskningen å gjøre»*

(Dalland, 2017, s.56-57)

### 3.3.1 Intervjuopptak

Når det gjelder opptak i en fokusgruppe samtale er det mange måter å gjøre dette på. Disse omfatter lydopptak, videoopptak, notatskriving og bruk av egen hukommelse. Det aller viktigste forskeren kan gjøre er å forsikre seg om at det ikke er tydelig

bakgrunnsstøy under fokusgruppesamtalen. I tillegg er det bra hvis intervjueren tør å si ifra til mumlende informanter at de må prate høyere (Kvale et al, 2009).

I fokusgruppeintervjuet ble det brukt én hovedmikrofon, og to som var satt på bordet vi satt ved. Samtalen ble tatt opp med en lydopptaker der filene senere ble overført til Mp3 og lagt inn på min Macbook.

### 3.3.2 Utvalg

Når vi skal bruke en kvalitativ metode bruker vi ofte strategisk utvalg (Dalland, 2017). Eksempelvis kan dette være om en pasientgruppe er misfornøyd med behandlingen de får, vi er interessert i å vite hva som er galt. Denne metoden kaller vi «*strategisk utvalg*» (Dalland, 2017, s.57). Vi bruker en slik tilnærming når vi tror at informantene har noe å fortelle om dette fenomenet. «*I en slik undersøkelse skal utvalget av dataene som blir presentert og begrunnet ut fra spørsmålene som vi ønsker å få svar på*» (Dalland, 2017, s.57).

Planleggingen startet med at jeg laget meg en arbeidsliste for hvordan jeg skulle få tak i informanter. Gjennom Facebook rekrutterte jeg 5 informanter tre unge menn og to unge kvinner. Personene hadde et aldersspenn fra 17-25 år og informantene hadde alle bakgrunn fra det lokale treningssenteret. Jeg unnlot bevisst å rekruttere toppidrettsutøvere til forskningen.

Grunnen til dette var at jeg var på jakt etter unge menn og kvinner som så på seg selv som individer der trening og konkurranse ikke var tilfelle. Når det gjaldt planleggingen av slike rekrutteringer valgte jeg en kvalitativ prosess. Hvordan jeg valgte å gjøre min datainnsamling var avhengig av at jeg la full innsats i rekrutteringen. De jeg rekrutterte fikk et infoskriv, og jeg opprettet en Facebook chat og Dropbox mappe slik at jeg hadde kontroll på om informantene hadde gjort det de fikk beskjed om. Jeg ga mine informanter 3-4 dager på å samle 5 bilder i hvert av temaene jeg valgte å gi dem på forhånd. Som forsker valgte jeg å gi dem temaene kroppsideal, kroppspress og sosiale medier. Vi avtalte å møtes på et møterom én dag etter de hadde samlet inn bildene som de skulle presentere. Etter at datainnsamlingen var gjort, og mine informanter hadde samlet bilder av hvert tema, satte vi oss ned i fokusgruppe for å starte diskusjon

av funnene. Gruppesamtalen var det mine informanter som styrte, hvor jeg som intervjuer ikke kom med noen konkrete spørsmål, men prøvde likevel hele tiden og få dem på rett spor.

I ettertid valgte jeg å endre problemstillingene min ut fra hva mine informanter hadde belyst gjennom intervjuet. Valget var ganske enkelt, og jeg brukte det mine informanter hadde sagt inn i fremstilling av nye problemstillinger. Dette ble gjort fordi det virket som at mine informanter var mer opptatt av eksponering enn selve kroppspresset på Instagram.

### 3.3.3 Gjennomføring

Photo Voice som metode innebærer samtaler og diskusjoner rundt tema som er gitt på forhånd. Gruppeintervju kan bidra til å prate løst og fast rundt temaene som blir tatt opp, hvor deltagerne kan reflektere rundt egne og andres svar, og gi kommentarer i løpet av diskusjonen (Thagaard, 2018). Det kan også være negativt å bruke en slik metode med tanke på at de som i utgangspunktet er litt sjenerte, ikke får frem sin stemme pga de dominerende synspunktene som tar mest plass i en gruppediskusjon. Derfor vil en slik type metode passe best dersom samtlige i gruppa er samkjørte og liker å snakke like mye.

I min avhandling ble dette et lite problem. Fire av mine informanter snakket like mye, mens en av mine informanter hadde svært lite å komme med under intervjuet. For datainnsamlingen sin del hadde ikke dette mye å si, men jeg følte at informantene som ikke snakket så mye ikke var komfortable inne i rommet.

Jeg valgte fokusgruppeintervju der mine informanter skulle samle fem bilder som handlet om kroppsideal, fem om kroppspres og fem om sosiale medier. Det var viktig at mine informanter brukte Instagram som hovedkilde til å finne bildene som de følte appellerte til temaene jeg ga dem. De bildene som mine informanter skulle samle var bilder som viste høy eksponering på Instagram, eventuelt lite eksponering. I fokusgruppeintervjuet brukte vi en storskjerm og satt og diskuterte bildene. Diskusjonen stoppet opp av og til, men da ble det viktig for meg som forsker å sette

informantene mine i gang igjen ved å spørre dem spørsmål, eller eventuelt kommentere noe som var blitt fremlagt. Når det gjaldt inndelingen av fokusgruppeintervjuet valgte jeg som forsker å dele samtalen i to deler.

I den første delen ba jeg mine informanter fortelle om bildene de hadde funnet uten at problemstillingene ble presentert. I del to av samtalen presenterte jeg problemstillingene og stilte spørsmål ut fra disse. Resultatet av fokusgruppeintervjuet resulterte i 2,5 time med spennende diskusjon rundt viktige temaer som er viktig å få opp og frem. Det var viktig at jeg som forsker var raus, og at mine informanter skulle få tolke temaene akkurat som de selv ville.

Det falt meg naturlig å gjøre det på denne måten, fordi jeg tenkte at om jeg hadde intervjuet noen en-til-en, så hadde det blitt litt for personlig, og eksponering er et såpass «sårt» tema å prate om at det hadde blitt mer «kleint» enn interessant. Hva vi diskuterte og hva folk snakket om, ble transkribert og analysert.

### 3.3.4 Transkribering av samtalen i fokusgruppen

Ifølge Kvale et al (2009) er transkripsjoner følgende: «*Transkripsjoner er kort sagt svekkede, dekontekstualiserte gjengivelser av direkte intervjusamtaler*» (Kvale et al, 2009, s. 187). Å transkribere kan man kalle for en fortolkningsprosess, en prosess der forskjellene mellom talespråk og tekster er med på å skape praktiske problemer for forskeren (Kvale et al, 2009). Et forsøk på og ordrett følge lydopptakeren kan skape problematikk og frustrasjon hos forskeren og skape forvirring ettersom det ikke er mulig å se kroppsspråk, mimikk og følelser (Kvale et al, 2009). Disse frustrasjonene skjer ofte siden vi som forskere ikke får sett informanten når transkripsjonen holder på, men heller hører stemmen deres. Etter fokusgruppeintervjuet var fullført, lastet jeg ned Mp3 filen på dataen min og satte i gang å ordrett skrive ned hver setning de hadde presentert.

### **3.4 Hva slags systematisering skal jeg bruke for analyse av data?**

I denne avhandlingen vil det kun være fokus på fokusgruppeintervju og hvordan denne metoden kan anvendes i min problemstilling. For å analysere data støtter jeg meg i hovedsak til Thagaard (2010) og (2018). Systematikk og innlevelse- En innføring i kvalitativ metode.

#### **3.4.1 Strukturert tilnærming**

Alle informanter svarte på samme spørsmål, og det viste seg at svarene var sammenlignbare. De svarte alle sammen på samme tema. En slik tilnærming brukte jeg i min avhandling, kombinert med fleksibilitet, fleksibilitet for å knytte spørsmålene opp mot den enkelte informant sin forutsetning. Ved bruk av en slik tilnærming, men også bruken av perspektivene fra intervjudataene, ville dette føre til en sammenheng med mitt design og form. Når vi prater om et strukturert intervju prater vi ofte om et intervju som er preget av asymmetriske relasjoner mellom forsker og informant. Når vi prater om assymmetrisk vil dette si at informanten i et fokusgruppeintervju har hovedrollen i fortolkning av svar og spørsmål, mens intervjuer mesteparten av tiden er «flue på veggen».

#### **3.4.2 Temaanalyser**

Ifølge Thagaard (2018) er fordelene med denne type analyse å gå i dybden på de enkelte temaene. Man går i dybden for å få en bredere forståelse av stoffet og for at det skal bli enklere for forskeren å finne frem til de ulike kategoriene når datainnsamlingen er under analyse.

#### **3.4.3 Klassifisering i kategorier**

Når vi starter å dele teksten vår inn i kategorier, bruker vi ofte en deduktiv eller induktiv tilnærming. I dette tilfelle vil en deduktiv tilnærming bli brukt ettersom vi forankrer og betegner kategoriene med begrep fra teoretiske perspektiv og fra avhandlingens problemstilling. For at jeg som forsker skal kunne anvende kategoriene som på forhånd

selektivt er valgt ut, er det viktig at mine informanter har et samspill med meg. Dette ble gjort for at jeg skulle forstå informantene mine sin situasjon på en bedre måte.

Etter at dette er gjort, begynner vi å dele inn i mer generelle kategorier når vi nå setter i gang og grupperer de temaene vi har valgt å kode. Vi setter ofte opp temaene i overordnede kategorier slik at det skal bli lettere for forskeren å finne frem til det mest essensielle informantene har diskutert i fokusgruppeintervjuet. Dersom vi velger å utvikle kategoriene som representerer de sentrale temaene i teksten vår, vil dette bidra til at vi knytter enkelte tema sammen, som igjen er med på å danne koder for og lettere forstå teksten vi har foran oss (Thagaard, 2018).

### **3.5 Kategorisering av data- fordeler og ulemper**

Når det gjelder koding og kategorisering snakker vi ofte om å utvikle koder som har en betydelig mening i forhold til egen problemstilling (Thagaard, 2018).

*«Kjernen i kvalitativ analyse er at vi reflekterer over hvordan vi kan forstå dataene, og hvilke begreper vi synes er best egnet til å uttrykke meningsinnholdet»* (Thagaard, 2018, s.154). Det som menes med dette er at det er viktig med en refleksjon over egen tekst for at vi skal skjønne meningen rundt den, og for å forstå innholdet på en mer refleksiv måte. Kategorisering kan være med å bidra som et analytisk hjelpemiddel, men også en begrensning. Når vi klassifiserer/ deler inn data, fremhever vi ofte essensen i teksten. Likevel kan det oppstå problemer ved at en slik kategoriserings prosess stenger for andre perspektiver.

Ved å bruke koding, deler vi ofte opp data i små serier som vi til slutt grupperer i de temasatte kategoriene våre. Kategorier gir ofte ett uttrykk for mønster som er med på å fremheve våre sentrale perspektiv i analyse av teksten. I mange tilfeller er kategorisering av data viktig for å organisere data, men kan også være med å bidra til å redusere oppmerksomheten vår rundt data som ikke er inkludert i kategoriene. Derfor er det lurt at vi klarer å implementere begge deler. Klassifisering og oppdeling av data, men også det å rette oppmerksomhet mot data som ikke passer inn i kategoriene. Dette

vil ifølge Thagaard (2018) gjøre at vi kan fortsette analysen å ikke bli fanget av perspektivet som kategoriene våre fremhever. Når vi prater om analyse og tolkning, kan vi anvende relasjonen vi opplever mellom informant og forsker. Dette er noe jeg i neste avsnitt valgte å se nærmere på.

### **3.6 Analyse og tolkning- relasjon mellom informanter og forsker.**

Analyse og tolkning av resultatene handler om at forskeren klarer å knytte resultatene til annen tidligere forskning og til relevante teoretiske perspektiver.

Den faglige plattformen forskeren danner seg, vil også være med på å prege forståelsen forskeren har for resultatene. I tillegg når forskeren streber etter utvikling av et teoretisk perspektiv, handler det ofte om at forskeren på forhånd har analysert litt av resultatene allerede. Ifølge Thagaard (2018) handler det om å utvikle en forståelse av fenomenet man har valgt å undersøke. Den teoretiske bakgrunnen for prosjektet bruker man å koble opp mot teori og knytte dette sammen med tidligere forskning på et senere tidspunkt (Thagaard, 2018).

### **3.7 Den kvalitative analytiske prosess trinn for trinn.**

Det aller første vi må gjøre er å bli kjent med eget stoff, våre notater og transkripsjonen vi har laget. Det er viktig å lese teksten nøye slik at vi får en god forståelse av teksten og innholdet. Dette gjør vi for å få en bedre oversikt over dataene og en dypere forståelse av stoffet.

Det neste trinnet vi tar for oss er å vurdere hva slags analytisk tilnærming som virker som den beste metoden for min datainnsamling.

Analysen er en vesentlig del av prosessen nettopp fordi vi skal klare å utvikle en helhetlig forståelse av det fenomenet vi velger å forske på. Når vi skal gå i gang med å lese analytisk tekst deler vi ofte innsamlingen opp i flere temaer. I dette tilfelle vil det handle om kroppsideal, kroppspress og Instagram bruken blant unge menn og kvinner. Det å gå gjennom en tekst mange ganger, vil føre til bedre forståelse av innholdet, og

kan bidra til nye oppdagelser ved teksten vår. I tillegg kan vi også etterhvert dele inn i flere underkategorier slik at vi får frem essensen og det beste fra vår problemstilling. I min masteravhandling valgte jeg å dele inn i tre tema og innenfor disse temaene hadde jeg valgt å dele inn i fire ulike kategorier. Kategoriene var følgende: Eksponering på Instagram, fysisk kropp/ utseende, Instagram og kroppspress blant likesinnede og kjendiser. Når det gjaldt å få frem hovedpoengene fra problemstillingene brukte jeg lydopptak. Det var lurt å høre opptaket mange ganger ettersom nye innsikter ville etterhvert oppstå.

Thagaard (2018) mener at vi skal reflektere over egen tekst hvor den handler om at vi i et intervju bruker spørreordene «hva» og «hvordan» først før vi velger å stille spørsmål om «hvorfor» (Thagaard, 2018, s. 153) Ifølge Thagaard (2018) er spørsmålet om «hvorfor» først relevant for oss når vi har utviklet en forståelse av teksten vi forsker på.

### **3.8 Reliabilitet**

*«Reliabilitet refererer ofte til datamaterialets pålitelighet» (Grønmo, 2004, s. 220).*

Påliteligheten på dataen vi samler inn er ofte høy dersom undersøkelsesopplegget og datainnsamlingen er reliabel (Grønmo, 2004). Vi sier ofte at reliabiliteten er et uttrykk for sammenhengen mellom datasettene fra gjentatte datainnsamlinger. Reliabiliteten er høyere jo større samsvaret er (Grønmo, 2004). Dersom vi tenker en kvalitativ metode er det ofte slik at reliabiliteten ikke alltid kan utføres gjentatte ganger ettersom mange av de samfunnsmessige fenomenene er stadig i endring (Grønmo, 2004). Det blir ofte stilt spørsmål om reliabiliteten er tett når vi prater om et kvalitativt forskningsintervju (Kvale et al, 2009). Når det gjelder transkripsjon og reliabilitet har vi noen ganger problemer med å skrive ned alt informanten sier eller gjør. Likevel er det viktig at alt blir skrevet ned så nøyaktig som mulig ettersom dataen vil bli analysert slik at den kan kobles opp mot teori (Kvale et al, 2009).

I mitt prosjekt var reliabiliteten god, men siden noen av mine informanter var litt utydelige på noe av det de sa på lydopptak, måtte jeg gjøre en tolkning av det de sa. Uansett, så virker det som at reliabiliteten samsvarer med datainnsamlingen og har en sammenheng mellom datasettene.



Det at mine informanter var utydelige i en kort periode av fokusgruppeintervjuet ble en feilkilde, og jeg ville derfor være kritisk til eget prosjekt på en måte der jeg valgte å kritisere metoden min.

### **3.9 Validitet**

*«Validitet dreier seg om datamaterialets gyldighet for de problemstillingene som skal belyses»* (Grønmo, 2004, s. 221). Validiteten blir ofte testet når vi skal teste datamaterialet.

Dersom datamaterialet svarer til det forskeren ønsker å undersøke, er validiteten høyere enn om undersøkelsen er lite treffende i forhold til problemstillingen vi setter oss (Grønmo, 2004). Gyldigheten er relatert til bl.a. utvelgingen av enheter og data. Dette innebærer at validiteten er avhengig av hvordan undersøkelsesopplegget er lagt opp og de mer spesifikke forberedelsene til datainnsamlingen er svært viktige for validiteten (Grønmo, 2004). Dette gjelder spesielt for valg av tema, fokus eller utforming av undersøkelsen hvor også de prinsippene for sannheten blir viktig å vurdere i forhold til informasjon vi får gjennom forskningen (Grønmo, 2004). I tillegg er det viktig å nevne at det å vurdere hva slags informasjon som er mest relevant for problemstillingene også er nyttig for å vurdere forholdet mellom teoretiske og operasjonelle definisjoner (Grønmo, 2004).

Det ene kriteriet for vurdering av datamaterialet er å bruke både reliabilitet og validitet i forskningsøyeblikket. Disse to begrepene refererer til ulike typer forutsetninger for en god datakvalitet (Grønmo, 2004). Vi ser ofte også at begrepene overlapper hverandre på den måten at dersom reliabiliteten skal være høy må også validiteten være det. Et datamateriale kan ifølge Grønmo (2004) ikke være gyldig eller relevant for problemstillingen dersom materialet viser seg å ikke være pålitelig (Grønmo, 2004). Likevel har det vist seg at reliabiliteten likevel er uavhengig av validiteten og den høye reliabilitet har ingen garanti for at validiteten vil bli høy (Grønmo, 2004). I min avhandling virker det som at gyldigheten på resultatene jeg fikk samsvarer med tidligere forskning, og samsvarer med metoden jeg har valgt. Validiteten kom godt frem gjennom å konkretisere problemstillingene som det er mye å prate rundt og som gjorde

at fokusgruppeintervjuet til syvende og sist ble, pålitelige og gyldig. Likevel var det noen feilkilder som dukket opp.

Som nevnt tidligere var dette informanter som pratet utydelig. Den andre feilkilden som dukket opp var at mikrofonen tok opp alt av lyder, og det at mine informanter hadde med seg mat og drikke inn på rommet gjorde at lyden av og til ble litt borte. Uansett, så virker det som at tolkningen fra både meg og informantene mine gjorde at det ble gode resultater tross for noen feilkilder.

## 4 Om eksponering, kropp og utseende på Instagram

Fokusgruppen ble informert om anonymitet, at deltagelsen var frivillig, og hva jeg var på jakt etter under møte. Jeg valgte å ikke presentere problemstillingen min før vi startet på del 2 av samtalen. I del 2 presenterte jeg problemstillingen min noe som gjorde at svarene jeg fikk ble annerledes enn første del av fokusgruppeintervjuet.

Jeg valgte å ikke presentere problemstillingen i del 1 slik at jeg ikke skulle «legge ordene i munnen» på mine informanter. Det var deres synspunkter, tolkninger og meninger jeg var på jakt etter. Jeg følte at atmosfæren inne på møterommet var litt anspent og jeg merket at mine informanter syntes det var litt ubehagelig å måtte starte å fortelle om funnene. Derfor valgte jeg å stille spørsmål og kommentere synspunktene deres etter de hadde fortalt om bildene de hadde presentert. Grunnen til dette var å ikke få en pinlig stillhet i rommet og for å «heve» diskusjonen til et nytt nivå. I tillegg gjorde jeg dette fordi jeg merket at mine informanter syntes det var litt vanskelig å komme i gang med diskusjonen. Derfor falt det meg naturlig å spørre oppfølgende spørsmål til det de presenterte rundt bildene på møtet. Jeg valgte også å stille spørsmål til mine informanter når det ble stille mellom dem, og når de ikke lenger hadde noe å presentere for meg. Jeg brukte åpne spørsmål og valgte å implementere dette for å få mest mulig stoff og diskusjon fra mine informanter. Hadde jeg valgt å stille lukkede spørsmål hadde dette på sett og vis mest sannsynlig ført til monolog, mer enn en dialog.

Det viste seg at resultatene på disse bildene var varierte og at mine informanter noen ganger var uenige med hverandre om tolkningen av enkelte bilder. Dette gjorde at diskusjonen ble mer spennende og resultatet interessant. Jeg valgte i analysedelen min selektivt å ta bort mange av de bildene jeg mente ikke besvarte min problemstilling. Det ble også naturlig for meg å velge bort bilder som kunne føre til gjentakelse blant informantene. Når det gjaldt deltagelsen fra mine informanter, pratet de mye i munnen på hverandre når diskusjonen var mest hølytt, dessverre var ikke dette så ofte.

## 4.1 Posering, markedsføring av kropp og forbilde

Da vi gjennomgikk informant 1 sine bilder, viste bildene ulike bilder av både posering, markedsføring av kropp og forbilder. Dette var bilder som direkte appellerte til informant 1 når hun hørte temaene «Kroppsideal», «Kroppspress» og «Sosiale medier».

Informant 1 viste et bilde av fire damer som sto og holdt hverandre i hendene, de hadde ulik hudfarge og kroppsfasong. Blikket deres var fokusert inn i kameranlinen. Bildet viste damer i ulike typer badetøy der kvinnen med den mørkeste huden hadde det mørkeste badetøyet. Hun med den mest lyse huden hadde på seg en kremhvitt bikini, mens hun som var en mellomting mellom mørk og lys i huden hadde på seg badedrakt i en lys farge.

Hun sa at det var en grunn til at hun valgte dette bilde på temaet kroppsideal. Det ble valgt ut fordi det handlet om at vi må være fornøyd med hvordan vi ser ut uansett form og farge. Informant 1 nevnte også at på de andre bildene hun hadde funnet, at kjendisene hadde mer klær på seg, og at fokuset heller lå på hvilket «uttrykk» kjendisene hadde på bildene. Er de fornøyd med seg selv eller ikke? Jeg var nysgjerrig på hva informant 1 mente med uansett form og farge og valgte å kommentere dette.

*«Bilde viser fire kropper som er veldig gjennomsnittlige. Det er ikke de tynne slanke modellene vi ser overalt på sosiale medier, motemagasiner osv. Disse damene er sunne, friske plus size modeller».* (intervjuer)

Informant 3 nevnte at de også har ulik hudfarge, noe som var verdt å legge merke til. Informantene var enstemmig i dette og vi avsluttet diskusjonen rundt dette bilde med å si at disse damene er gode forbilder for unge jenter og at vi må være fornøyd med hvordan vi ser ut. Informant 1 valgte å kommentere dette og sa: «Det er viktig at vi er fornøyd med oss selv, uansett hvordan vi ser ut»

Bilde 2 var av to solbrune deltagere fra realityserien Paradise Hotel. De poserte med surfebrettene sine samtidig som de så på hverandre. Begge sto med en knekk i hofta og

vinden blåste i håret deres. De sto på stranda og hadde på seg bikini. Begge kroppene var skjult bak surfebrettene, men vi kunne likevel se at de var godt trente.

Informant 2 syntes at det var bra at de sto foran kameraet med et surfebrett istedenfor å se inn i kamera og «posere». Informant 1 var enig i det informant 2 sa og tilføyde at det så ut som de hadde skapt et øyeblikk mellom dem og ikke brydde seg om kameraet.

Jeg kommenterte «poseringen» til jentene på bildet, og sa at det ofte dessverre muligvis er slik at mennesker poserer for å vise seg frem. Informant 1 og 2 skiftet plutselig mening og var enig med meg at de «poserte» for å vise seg frem. Det handlet ikke lenger bare om god blikkontakt mellom jentene. Informant 3 sa at dette var en reklame, og det var jo akkurat et slikt bilde markedsføring spilte mye på. Markedsføring i form av å «vise seg frem. Dobbeltmoralsk i den forstand at de muligens vil vise seg frem, men samtidig være med i en reklame slik at de kan «skylde» på reklamen for å legge ut slike bilder på Instagram. Dette bekreftet informant 3 og sa følgende: *«Det er mulig at mennesker skyller på reklame og markedsføring bare for å ha en grunn til å «vise seg frem»*

Bilde 3 som informant 1 presenterte var av Kristin Gjelsvik, influencer og en av Norges største bloggere ([styleconnection.blogg.no](http://styleconnection.blogg.no)). Hun satt på en benk med solbrun/solbrent hud. Hun hadde langt brunt hår og hadde på seg noe som ser ut som en svart kjole. Venstrehånden hadde hun opp mot haka så det så ut som hun tenkte. Hun smilte tankefullt og hadde en god holdning i ryggen mens beina hennes var plantet ned i bakken. Ved siden av henne lå et par solbriller og bakgrunnen i bilde var eksotisk.

Informant 1 uttrykte at hun likte at Kristin var helt usminka og naturlig, hun sa at vi trengte ikke å «stæsje» oss opp for å ta et fint bilde. Jeg sa at det så ganske varmt ut og at det var bra at hun ikke var lettkledd slik som de fleste andre mest sannsynlig hadde vært i et slikt klima. Kristin har lenge vært i ulike kampanjer for å bekjempe kroppspress og er veldig mot dette type press. Derfor var det bra at hun ikke viser mer kropp enn hun gjør her. *«Hadde hun gjort det, hadde dette gjort henne til en dobbeltmoralsk*

*influencer*», sa informant 2. Informant 1 virker som hun er enig, og legger til at «*hun er jo på ferie og alt sånt*».

Bilde 4 som informant 1 hadde valgt ut var av Vegard Harm som sto og «flekset» foran kameraet mens han hadde blikket rettet mot høyrearmen sin. Han var iført svart treningstøy med en t-skjorte og shorts. Han hadde en kort shorts som gjorde at den ikke dekket musklene på høyre lår. Kontrastene på bilde var litt skrudd opp, men ikke så mye at vi ble «overveldet». Det så ut som bildet var tatt på et treningssenter.

Informant 1 likte Vegard Harm veldig godt og synes han var kjempemorsom, men var han et ideal for unge mennesker? Informant 1 tilføyde at hun likte Harm veldig godt fordi han ikke tar seg selv så veldig høytidelig og derfor kan være et godt ideal for unge mennesker. De andre var usikre på dette. Han har begynt å trene mer for en sunnere livsstil. Jeg valgte etter noen av uttalelsene til mine informanter å spørre et oppfølgingsspørsmål: «*Tror dere Harm begynner å falle i den fellen for å vise seg frem?*». Informant 1 var usikker på akkurat dette, men sa det finnes en grense for å trene for å være sunn eller for å bli mer markert og definert. Informant 1 sa at det også finnes en grense på hva som er en overdrivelse og hva som kan virke som en oppnåelig måte og nå sine mål på.

Grunnen til at jeg valgte å kommentere det mine informanter hadde sagt var for at det ble en «pinlig» stillhet i rommet og jeg følte at jeg måtte komme med kommentarer for at samtalen igjen skulle få en fin flyt. Derfor valgte jeg å utdype og kommentere det mine informanter hadde og si, og sa at det skjer jo noe med oss når vi går ned i vekt. Informant 1 var enig i dette samtidig som hun sa at Harm har jobbet veldig hardt for å se sånn ut og har fått god hjelp på veien av blogger og treningsguru Funkygine (Jørgine Vasstrand). «*Likevel er det fint å se at han er stolt av seg selv*», sa informant 1.

I min avhandling er jeg på jakt etter hva slags oppfatning mine informanter har på hva som er den «ideelle» idealkroppen som vi streber etter og hvorfor det er slik at noen velger å eksponere seg på Instagram. Derfor falt det meg naturlig å spørre mine informanter om følgende spørsmål: «*Er dette et bra ideal?*»

Informant 3 syntes at dette var et bra ideal, som sammen med informant 1 var enig i at Harm ikke har nådd grensa på å overtrene. Han har dokumentert hele treningsreisen sin fra «overvektig» til «godt trent» noe som var veldig viktig å tenke på fordi da kan vi se at Harm ikke har blitt topp trent på 1-2-3. Informant 2 var litt uenig i det de andre informantene sa og syns at det virket skummelt at han plutselig kan tippe over grensa siden han er så aktiv i sosiale medier. «*Plutselig så kan han gå på en smell*». Informant 2 tilføyer at mange av følgerne hans ikke har den perfekte kroppen, men heller trener for og være sunn. Så hvis Harm går på en smell, kan dette være en negativ påvirkning på hans følgere. Informant 1 var enig i dette.

Jeg kommenterte det som mine informanter tidligere hadde sagt og sa: «*Vi har jo sett på hans Instagram konto, og det blir jo bare mer og mer treningsbilder*».

Informant 1 og informant 2 var enig, og jeg kunne også se at to av de andre informantene også var enige. At Vegard Harm, en komiker fra Norge skal begynne å poste progresjonsbilder mer enn han poster humoristiske bilder på sin Instagram er informant 4 uenig i. Han sier at så lenge han fortsatt er jordnær og har humor i det han poster, vil dette være et godt ideal for unge mennesker. «*Det er lov å legge ut progresjonsbilder og være stolt av det man har fått til*», sa informant 4. Informant 2 var helt enig i det informant 4 sa og tilføyde at det er veldig mange som ikke blir påvirket av slike bilder på en negativ måte.

Til syvende og sist virker det som at samtlige av mine informanter var enige at Vegard Harm var et godt ideal for unge mennesker. Informant 2 mente at slike bilder kunne brukes som inspirasjon til egen trening og helse, og ville i mange tilfeller ikke bli sett på som et uopnåelig kroppsideal og skape kroppspress, eller med hennes egne ord: «*Kult bra jobba, hvis du klarer det skal jeg også klare det*»

Informant 4 så ut til å være enig i det de andre informantene sa og tilføyde at det ofte handler om den mentaliteten vi har. Selv om Harm begynner å bli veldig trent og markert så sa informant 4 at dette er noe som Harm ikke kommer til å «pushe» på alle andre. Informant 4 tror at han aldri kommer til å si «*Du kan også bli som meg*» og «*Gjør*

*sånn her så blir livet ditt kjempebra*». Vi kan være stolte av oss selv og arbeidet vi har lagt ned uten at vi skal påvirke andre til å strekke seg mot uopnåelige ideal.

I neste avsnitt valgte jeg å berøre de oppnåelige idealene vi streber etter uten at vi kjenner på følelsen av kroppspress.

## 4.2 Oppnåelige idealer, genetikk og inspirasjon

Bildene informant 2 presenterte hadde mest fokus på hva et oppnåelig ideal var, og hva genetikk kunne gjøre slik at vi ofte ble usikre eventuelt sikre på egen kropp. Til slutt hva slags inspirasjon bilder av eksponerte mennesker egentlig kunne føre med seg.

Bilde nummer 1 som informant 2 har valgt viste bilde av kvinner med gjennomsnittlige kropper. De hadde på seg undertøy og sto tett ved siden av hverandre. Dette var en reklame for såpemerket Dove, og det var mange forskjellige fasonger, kropper, ulike hudfarger og høyde på modellene. Informant 2 var litt irritert over at det ikke fantes en tynn modell i dette bilde, men bare gjennomsnittlige kvinner. Heller ingen veldig overvektige, noe som gjør at disse blir stigmatisert av såpemerket Dove. Ifølge motebransjen var dette bilde symbolet på «plus size», men informant 2 er ikke enig at det er dette de er.

*«Veldig fint at Dove får frem etnisk bakgrunn, hårfarge, hudfarge, kroppsfasong, former osv. Poseringer er også bra at de får frem, men ikke en overdrevet posering som sier se på meg, jeg er best».* (Informant 2)

Heller en posering som viser at de er fornøyd med livet og smiler naturlig til kamera mens de stolt viser frem kroppene sine, tilføyde informant 2. Jeg kommenterte dette og sa at vi også kan se de ulike kulturene i dette bilde, kulturene som gjenspeiler om du er fra Vesten, Afrika, Amerika osv. Informant 2 valgte å kritisere det bilde hun hadde funnet og synes det var svært irriterende at det ikke finnes en supermodell tynn kropp eller en overvektig kropp i dette bildet. Hun sa at det ofte var snakk om de gjennomsnittlige kvinnene, men aldri om en tynn supermodellkropp der spiseforstyrrelser ikke er tilfelle. Heller en genetisk og sunn tynn kropp. Heller ikke en



overvektig kvinne som også kan være sunn og ha normalt forhold til egen kropp. Dette kan også være genetisk, og lavt stoffskifte kan spille en rolle her (Kvam, 2012). Informant 4 kommenterte følgende som informant 2 hadde sagt: *«Det blir veldig feil å ekskludere noen på bakgrunn av genetikk og at de ikke kan noe for at de ser slik ut som de gjør»*

Bilde 2 var av en kvinne som sto og tok bilde av seg selv i speilet. Kroppen hennes var perfekt definert og hun så ut som ei med et uoppnåelig ideal. Hun hadde på seg en grønn sports-bh og ei grønn bikinitruse. Hun hadde håret opp i en høy, blond hestehale. Magen hennes var kraftig markert med synlig «six pack» og lårene hennes var så definerte at man kunne se de fleste musklene. Det så ut som kontrasten i bilde var skrudd litt opp, men ikke for mye. Hun hadde bh som hadde mye push up og armene var veldig definerte og markerte.

*«Dette er et ideal og en inspirasjon for meg, men kanskje ikke for alle andre. Bilde kan i mange tilfeller føre til kroppspress, men jeg velger å se på dette som en inspirasjon heller enn at jeg føler på kroppspress».* (Informant 2)

Hun synes at denne modellen ikke var syltynn og var ikke med på å skape press. Likevel når vi ser kun denne fasaden, kan det risikere at vi begynner å tenke at kroppspresset melder seg. Kvinnen på bildet har nettopp født, og trente hver dag helt til fødselen, sa informant 2. Dette bilde er tatt et par måneder etter ungen ble født, og vi kan så at det handlet like mye om genetikk og grunnlag som det gjør med kropp og press. *«Dette er noe vi må prøve å skille når vi ser slike bilder»*, sa informant 2. Hun tilføyde: *«Dette er inspirasjon for de som takler det, men for de som sliter med selvtillit kan dette bilde være litt farlig da..»*.

### **4.3 Kroppskultur og «boost» av selvtillit**

Informant 3 var opptatt av å få frem den kulturelle forskjellen vi har rundt i verden. Han var veldig opptatt av at dette var en viktig pekepinn til hvorfor noen ser slik ut, og andre

så sånn ut. I tillegg var informanten opptatt av viktigheten for å tro på seg selv og ha god selvtillit uansett hvordan man så ut.

Informant 3 presenterte et bilde for oss av en tegneserie hvor det sto en kvinne som så seg selv i speilet. Et speilbilde der man kunne se en gjennomsnittlig kropp. Hun spurte speilbilde hva hun burde ha endret på, og speilbilde svarte «kulturen».

*«Verden i dag består av mange ulike kulturer og med det så følger det med forskjellige kroppsidealer»* sa informant 3. Vi kan se hvordan idealene har forandret seg gjennom tidene og fra sted til sted. Informant 3 sa at i India vil en «lubben» kropp vise velferd og rikdom, mens i Afrika handlet det om å ha stor rumpe, lår og pupper. I Korea ville man være «liten og nett» og ha et annerledes utseende, mens i Vesten ville man ha en perfekt tonet kropp. En kvinne med store bryster, stor rumpe, avstand mellom lårene, tynn midje og små armer. En mann med stor brystkasse, store armer med tydelige biceps, solbrun og markert kropp. *«Et kroppsideal er en sunn kropp med god helse og muligheter til å drive aktiviteter som man selv har lyst til»*, sa informant 2 om bildet der en mann sto på toppen av et fjell med armene i været. *«En kropp er også en kropp med fokus på former»*, sa informant 1. Informant 3 kommenterte det de andre informantene hadde sagt og sa følgende: *«Du har forskjellige kulturer og med det følger det også med forskjellige kroppsidealer»*.

Informant 4 mente at det ofte ikke er influenseren sin feil at det blir mye fokus på det perfekte ideal. Det handler veldig mye om den kulturen vi lever i og omgivelsene rundt oss og at det ofte er vi som fremmer disse idealene. Det er kulturen og miljøet som er med på å sette opp «forbilder» for befolkningen. Influenserne har bare lært seg å bruke makten de har på Instagram, og lært seg og promotere hva de synes er bra og hva de synes ikke er fullt så bra. Informant 2 sa at mennesker er seksuelle vesener og når folk velger å legge ut masse bilder av kroppen sin, er det et naturlig instinkt av oss som følgere av profilen å «like» det som blir lagt ut. I tillegg er det slik at vi appellerer til slike kropper fordi det alltid har vært et stort fokus på det. Informant 2 bemerket: *«Det er derfor influensere som kler av seg er de som er mest kjente, på en måte»*. De har lært

seg at det er dette befolkningen vil ha, og derfor velger de å gjøre det, tilføyer informant 2.

Bilde nummer 2 var av ei dame som hadde en normal kropp. Informant 3 tok med dette bilde fordi det viste ingen tegn til filterbruk, utenom å endre fargene til svart/hvitt. Hun hadde hendene opp og tok seg i håret. Hun var iført en sportsbh og ei vanlig truse. Hun smilte mens hun hadde øynene lukket og det så ut som at hun nettopp hadde stått opp fordi i bakgrunnen kunne man se litt av en seng.

Informant 3 forklarer at grunnen for at han så på dette som et kroppsideal var at det så veldig naturlig ut. Han sa at kvinnen lenge hadde vært misfornøyd med egen kropp ettersom hun hadde skrevet en lang tekst til høyre i bildet som handlet om selvtillit og selvfølelse. Informant 3 trodde også at hun hadde begynt å tenke om hun var bra nok og at kropp er topp uansett form, fasong, farge osv. Det er veldig bra at vi stopper opp og tenker at vi faktisk er bra nok. *«Dette er et budskap som flere burde ta til seg og få høre iallfall 10 ganger til dagen»*, sa informant 3. Informant 4 syntes at hun så ut som et veldig sunt menneske, og det kan bekreftes ettersom vi gikk inn og så på de andre bildene hun hadde lagt ut. Informant 4 bekreftet og sa: *«Et sunt og friskt menneske som ser ut som har det ganske bra i livet. Naturlige smil, lite sminke og ingen tydelig filterbruk på bildene»*. Informant 2 valgte å kommentere utsagnet til informant 4: *«Hun står og smiler fordi hun virker fornøyd og driter i alt, og ikke for å vise en eller annen posering»*. En interessant kommentar informant 1 kommer med til slutt handlet om jenta som har valgt å ta bilde «akkurat NÅ» istedenfor å «stage» bilde med masse effekter. Dette viser at det fremdeles finnes folk som går imot presset etter det uopnåelige idealet vi i Vesten har begynt å strebe etter.

Det neste temaet som dukket opp i mine informanternes presentasjon var temaet kroppspress. Mine informanter valgte å tolke dette forskjellig, og dette var noe vi kunne se i neste bilde.

## 4.4 «Perfekt kropp», funksjon og idealkroppen

Informant 4 forteller om at han tidligere har strebet etter den «perfekte kroppen», men har de siste årene begynt å skifte fokus. Funksjon har i høyeste grad blitt implementert inn i livet til informant 4 og at idealkroppen ikke lenger er den perfekte uoppnåelige «actionfigur»-fasongen.

Bilde nummer 1 viste bilde av en mann, en mann som så ut som han var i midten av 30 årene, men det viste seg at han var 50 år. Han var markert fra topp til tå, solbrun, stor overkropp, perfekt definert mage, kort brunt hår og så svært trent ut. Han sto i et fotostudio der kontrasten i bildet var skrudd opp, og alle muskler og blodårer viste svært godt.

Det var ikke bare dette informant 4 så på som ideal, men hans ideal var også en person som var sunn og aktiv slik at han kunne gjøre de aktiviteter han ville til enhver tid, og trives med det. «*Markert kropp, stort markert bryst, definerte armer, blodårene bør vises, solbrun, og kjempesterk.*» Et ideal som ifølge informant 4 ikke bare var en «fit» kropp, men også et klokt hode, ideal og fysioterapeut på heltid. Han sa at settingen i dette bilde er annerledes enn det fysioterapeuten som regel fremstiller seg gjennom YouTube. Mannen har en egen YouTube kanal der det handler om hvordan vi kan lære oss nye treningsøvelser og ikke fremstillingen av den «perfekte kropp». I dette bilde handlet det veldig mye om lyssetting, kontraster og perfeksjonisme og vi så at han var utseendefiksert. Informant 4 mente at han var et forbilde og ideal fordi han var en frisk, rask og sterk 50 åring. Informant 4 kommenterte og sa følgende: «*Jeg vil ha en kropp som funker til det jeg vil bruke den til, det er mitt kroppsideal*»

Det hørtes ut som informant 4 sin oppfatning av et bra kroppsideal var en person som trener for å holde seg frisk og rask. Likevel virket det på informant 4 at det ikke gjorde noe å se veldig bra ut også. Informant 1 virket litt uenig i bruken av lys og kontraster i dette bilde av fysioterapeuten og sa at det ofte er veldig vanskelig å få tak i bakgrunnshistorien til bilder. Informant 2 kommenterte: «*For oss utenforstående kunne*

*vi trodd at dette var en mann som var en «fitness» modell og som vi trodde var i 30 årene»*

Ifølge informant 1 så var denne mannen enten et sunt ideal som spiste sunt og ikke skapte kroppspress ved å bruke ulovlige stoffer, eller så hadde mannen tatt en snarvei for å få kjapp fremgang i treningen. Informant 2 var enig og fortalte oss at det finnes stoffer nå som gjør oss store, men også stoffer som kan gjøre oss definerte og markerte uten at det skal være en betraktelig stor forskjell mellom sunn, trent kropp og en steroidekropp. Informant 2 hevdet: *«Vi kan aldri vite om de er dedikerte eller om de har juksa, på en måte»*

Jeg uttrykte litt uenighet i at dette bilde var et kroppsideal generelt for befolkningen vår. Jeg sa at dersom vi viste dette bilde til en 14-åring eller en som ikke visste hvem denne mannen var, så promoterte dette bilde helt klart til et farlig kroppspress. På den måte at de fleste kunne se på bilde og ville ønske en slik kropp selv, men endte heller opp med å «strebe» etter et uopnåelig kroppsideal. Informant 4 sa at dette bilde var hans type kroppsideal og at han så på dette som noe å strebe etter. Det er ikke for alle, men informant 4 mente at han selv hadde klart å oppnå dette. Jeg kunne se uttrykkene til mine informanter når informant 4 nevnte at han ville se slik ut.

Det er litt forskjellige uttrykk jeg ser, men jeg kunne se at det var blandede følelser rundt det å oppnå et slikt kroppsideal. Enten om du som gutt virkelig vil strebe etter det, eller du som jente synes denne mannen ser bra ut og «fit».

Det neste temaet jeg valgte å presentere for mine informanter handlet om kroppspress i sosiale medier. Her ba jeg mine informanter om å komme med kommentarer, argumenter, oppfatninger og synspunkt rundt temaet.

#### **4.5 Forvrengt syn på kropp, kosmetikk i fokus, «triksing» av bilder og overdrivelse**

Informant 1 mente at det fantes et sunt og et usunt syn på egen kropp. Det virket som at kosmetiske operasjoner, triksing av bilder og overdrivelse var noe samtlige av mine

informanter syntes var uheldig å gjøre for å skape et godt selvbilde og for at unge mennesker skulle føle velvære med egen kropp.

Bilde nummer 1 som informant 1 presenterte viste skuespilleren Elena Belle. Hun sto i speilet og «poserte» i bikini mens hun trakk inn magen og holdt speilreflekskameraet opp mot ansiktet. Hun hadde lang blond hestehale, en grønnaktig, veldig liten bikini og huden var solbrun. Hun hadde lange bein og sto sidelengs vridd i kroppen slik at hun skulle se tynn og definert ut. I bakgrunnen kunne vi se et badekar og fliselagt gulv.

Informant 1 sa at på dette bilde var fokuset rundt det å ha en veldig tynn midje, veldig stor rumpe og store bryster. Informant 1 sa at ideelle vekten for Belle var rundt 40 kilo som virker ganske sjukt. Likevel vil Elena Belle fortsette å gå ned i vekt. Informant 1 kommenterte: *«Vi får et forvrengt syn på hvordan en kropp i dag skal være da, og virker som at vi aldri blir fornøyd med eget utseende»*

Informant 2 var enig i det som ble sagt og tilføyde i tillegg at hun så at skuespilleren sto sidelengs vridd i speilet slik at magen skulle virke mer markert og definert. Jeg valgte å kommentere dette og sa *«For å få den Toblerone-tunellen slik at hun skal se enda tynnere ut.»* Jentene var enige i at dette bilde skapte kroppspress.

Jeg valgte også å spørre guttene i fokusgruppen om hva de tenkte om dette bilde.

Derfor spurte jeg følgende: *Hva tenker dere gutter om dette bilde, skaper det kroppspress?*

Informant 4 svarte rett frem «ja, i aller høyeste grad!». Informant 2 skifter plutselig mening og hun sa at det ikke er alle som blir påvirket, noe som er viktig å få med. *«Det er ikke alle som blir påvirket negativt, selv om det er en veldig stor del»*. Jeg ble litt nysgjerrig på dette svaret så jeg valgte å spørre informant 2 følgende: *«På hvilken måte mener du?»*

Informant 2 svarte på spørsmålet mitt og sa at dersom du er glad i deg selv så kan du gjøre som du vil, men hun synes det likevel er dumt og idioti hvis Belle vil gå fra nåværende vekt ned til idealvekten sin som er 40 kilo. Det er dumt av den grunn at det

ikke er bra helsemessig, fortsetter informant 2. Men hvis hun er glad i seg selv så er jo det på en måte det viktigste. Jeg stilte spørsmål ved dette og lurte på hva de andre tenkte om dette som informant 2 sa. Informant 4 avbrøt oss og sa at det finnes et skille på hva som er sunt til hvor det begynner å bli farlig. I tillegg til hvor det går over til å være en mental lidelse istedenfor det som informant 2 snakket om, være glad i seg «selv-aspektet». Informant 4 tilføyde at det virket som at en slik tankegang kan være starten på en «avhengighet». Informant 4 bemerket: «*Dette tror jeg det er mange som gjør, men spesielt jenter er de som går i denne fellen*». Gutter vil mest sannsynlig gå i denne fellen de også, men kanskje på en annen måte der det gjelder å være stor og sterk, større og størst, sa informant 4. Informant 2 virker som hun var enig og jeg var også enig i det informant 4 kommenterte.

Bilde nummer 2 innenfor temaet kroppspress viste et bilde av kjendis/modell Kylie Jenner. Hun hadde en krone på hodet, mye sminke i ansiktet, tynn midje, store bryster og poserte foran kamera slik at midjen skulle se mest mulig tynn ut. Hun stirret inn i kameraet mens hun hadde et selvsikkert blikk. Informant 1 sa at når hun fant dette bilde tenkte hun spesielt på timeglassformen som går igjen hos hele Kardashian-familien. De fleste i den familien har tatt en rekke kosmetiske operasjoner som nesekirurgi, forstørring av lepper, rumpeimplantater, silikon og har fjernet ribbein. Informant 1 mener det er bra de er stolte av kroppen sin, men likevel er proporsjonene på kroppen deres så symmetrisk at vi i fokusgruppen så at dette ikke var ekte. Likevel kan det være at den yngre generasjon ser på dette og tenker: «Sånn vil jeg også bli, jeg vil også ha en sånn kropp».

Informant 1 mente at Kardashian familien var med på å skape press for unge mennesker ved å legge ut slike bilder. Ifølge informant 1 var det slike bilder som blir lagt ut fordi det er slik Kardashian familien vil at vi skulle se på som en «oppskrift» til den ideelle kropp. Jeg tygde litt på de ordene, mens jeg valgte å gjenta det informant 1 hadde sagt, bare for å understreke at dette var noe som kunne være med på å skape et kroppspress for unge mennesker. Informant 2 hørte det informant 1 hadde sagt og sa at det var vel bare Kendall Jenner som ikke hadde fikset så mye på kroppen sin. Informant 2 liker Kendall best, selv om supermodellen er syltynn og poserer foran speilet i bare

undertøy hun også. Informant 2 ser på henne som et bra «forbilde» for folk ettersom hun ikke har hatt mye kosmetiske operasjoner og har en normal tynn supermodell kropp. Likevel er hun flink til å promotere kroppen sin på Instagram der hun gledelig stiller opp i bikini på ferie med familien og poserer sammen med søstrene sine.

Det som informant 1 faktisk syntes var litt bra med denne familien var at de hadde mer fokus på former slik at flere kan kjenne seg igjen i denne type kropp. Likevel var denne kroppen med på å skape kroppspress på grunn av alle de kosmetiske operasjonene de gjorde og at proporsjonene på Kylie Jenner og de fleste i familien hennes, er svært unaturlige. Jeg utdyper og sa at et slikt fokus ofte var med på å skape unødvendig press på unge jenter og informant 1 sa «*Photoshopping også var med på å skape dette presset. De kan alle triksene i boka for å se mest mulig «perfekt» ut*»

Bilde 3 var av Sophie Elise. På bilde kunne vi ikke se at det var henne, ettersom ansiktet ikke var med i bilde. Fokuset i dette bilde ligger på brystene hennes og en Kanye West magetopp. Hun strekker seg i lufta slik at magen skal virke veldig tynn og markert. Hun har en tatovering under magetoppen slik at vi får øye på den markerte magen, samtidig som vi ser den store tatoveringen hennes.

Informant 1 forklarte litt rundt bilde og informant 3 sa at hun kunne helt klart fått plass til ansiktet i dette bilde. Informant 2 var enig og tilføyde at hun måtte jo ikke hatt med magen for å ta bilde av magetoppen. Jeg kommenterte rundt bilde og sa at magen ser ut som et vaskebrett, en «perfekt» tonet mage med litt definerte magemuskler. Jeg lurte på hva mine informanter tenkte om en slik mage og informant 2 svarte følgende: «*Det er jo en del av kroppen som det er mest fokus på, men likevel utrolig vanskelig og få trent mindre da*».

Informant 1 brøt inn og sa at Sophie Elise er ganske tynn fra før av, og det at hun ligger i en slik positur på bilde gjør ikke at presset blant unge jenter blir noe mindre. Informant 2 er enig i dette og kommenterte at grunnen for at hun hadde «perfekt» mage er fordi hun ligger med armene opp slik at hun får strukket ut hele kroppen. Ingen naturlig posering i det hele tatt, ifølge informant 2. Hadde hun stått på beina med armene ned



langs siden hadde hun ikke hatt en så «lang» kropp. Da hadde vi fått sett realiteten, sier informant 2. *«Det er så mye triks vi kan gjøre for å få en kropp akkurat slik vi streber etter, slik at det skal virke greit å legge det ut»*, fortsatte informant 1. Noen av de andre informantene blir overrasket over at informant 2 klarer å se dette, fordi det er en ganske diffus endring som de fleste ikke hadde lagt merke til. Likevel er det utrolig bra at informant 2 understreker dette trikset. Informant 3: *«Jeg tenkte ikke på denne triksingen før du sa det egentlig, hehe»*.

Jeg var enig i det informanten min sa og utdyppte med å si at det kunne virke skummelt at det fins slike triks. Bilde legges ut på Instagram og det er jo dette du ser og velger å strebe etter. Sophie Elise er en typisk influencer som legger ut det «perfekte» hele tiden. Jeg lurte på hva mine informanter tenkte om denne bloggeren. Informant 2 svarte følgende: *«Jeg liker hun fordi hun nå har fjernet silikon i brystene sine og begynner å få mer fokus på det naturlige. Med naturlig mener jeg at hun synes hun er fin uten sminke. Hun har den siste tiden nådd grensen sin, og fått en «reality check». Det er positivt hun tenker slik når hun har så mange følgere»*.

Jeg skulle til å avslutte diskusjonen rundt dette bilde, men så sa informant 1 at Sophie Elise har mange følgere og det er ofte vi ikke tenker på all den triksingen, Photoshop og redigeringsprogrammene influencerne bruker. I tillegg til hvordan de «poserer» for å se mest mulig «perfekt» ut for Instagram. Så det er ofte det er fort gjort å tenke på at det er jo bare slik hun er 24 timer i døgnet.

Informant 3 nevner at vi må tenke på alle aldersgrupper, og i 2019 virker det som at den yngre generasjonen er preget av dette. Spesielt de som går på ungdomsskolen, men også de unge menneskene på videregående. Informant 4 avslutter denne diskusjonen med å si at det virker som Sophie Elise vet hva som selger og hva folk vil se på Instagram. Hun vet hva hun skal gjøre for å holde på følgerne sine og for å få folk til å se på henne. Jeg lurer på hva informantene mine tenker om dette bilde og informant 4 svarte følgende: *«Det er jo ren oppmerksomhet hun vil ha, det er jo ingenting konstruktivt her. Det er jo bare «se på meg, se på meg, se på meg hele tiden»*.

Vi avslutter diskusjonen rundt dette bildet med å nevne at flere og flere vil være influensere i dag og det ser ut som at det er de lettkledde bildene med mye kontraster for å få frem «tonede» kropper som selger mest. Unge mennesker biter lett på dette og tror at man må kle av seg for å få mest mulig «likes» på Instagram. Apropos å kle av seg så kan vi utdype dette ved å se på et bilde av en mann med navn Zyzz.

## 4.6 Farlige stoffer, «bodybuilder» og dødsfall

Bilde 4 var av Zyzz, en kjent body-builder, personlig trener og modell. Han døde brått etter mange år med alkohol, narkotika, steroider og andre ulovlige farlige stoffer. Bilde av mannen var delt inn i to der han på venstre side står og ser i kamera, mens på den andre halvdel av bilde så han halvveis ned i bakken. Han var solbrun, hadde ekstremt definert kropp, blodårene viste og han hadde to tatoveringer som skjulte litt av «8 packen» hans på magen. Han var iført en rød shorts. Til venstre i bilde hadde han shorts slik en shorts skal være, mens på bilde til høyre dro han opp shorts slik at vi fikk se de definerte, sterke lårene hans. Bakgrunnen i dette bildet så ut som en heis.

Informant 1 og de andre informantene visst godt hvem dette var. En influenser på internett som var ekstremt opptatt av egen kropp og ville ha kjapp fremgang i treningen. En «body-builder» med fokus på synlige blodårer og magemuskler, der fokuset lå i å drikke og trene. Informant 1 begynte å forklare litt rundt dette bilde og nevnte at det finnes en grense på hvor det begynner og bli overdrevent. Vi nevnte tidligere at vi var redde for at Vegard Harm skulle krysse grensen til overtrening, men slik som dette bilde viser har Harm langt igjen å gå og vi blir plutselig litt mer roligere for at komikeren fra Norge skal begynne å skape press med det han «poster» på Instagram.

*«For jenter handler det mest om operasjoner, mens for gutter er det mye steroidebruk»,* sa informant 2. Zyzz var en steroidebruker før han døde og brukte i tillegg til sterke stoffer også andre narkotiske stoffer samtidig som han drakk masse alkohol, tilføyde informant 2. Gutter vil gjerne ha en «fit» kropp og da er det ofte at de vil ha det kjapt og overdrive treningen, sa informant 1. Informant 3 mener at han har ei målgruppe som

ikke ofte er i fokus når det gjelder trening og helse. Denne gruppa var de unge guttene som nettopp har begynt med styrketrening.

*«De vil ha fremgangen kjapt og når de ser bilde av en slik kropp, vil de se på dette som et ideal og strebe etter det. Det kan være like farlig for gutter som for jenter og ønske en «uoppnåelig» kropp.» (Informant 4)*

I mange tilfeller kan steroider være farligere enn jenter som slutter å spise. Jenter viser tegn til spiseforstyrrelser som anoreksi, ortoreksi eller bulimi og blir fanget opp av familie og helsevesenet, mens steroider kan gutter kjøpe på internett og ta i skjul på rommet sitt, kommenterer informant 2. Atferdsmønsteret deres kan bli totalt endret, men det er likevel så diffust at vi ikke tror at steroider er innblandet i endringen av oppførselen deres. Informant 4 nevnte at atferdsmønsteret vårt kan bli påvirket forskjellig avhengig av hva vi velger å ta av steroider. Pilleform og sprøyter. Vi så på bildet av Zyzs og informant 2 kommenterte at denne mannen brukte alt han kunne finne av ulike stoffer som kunne hjelpe han til å få en «uoppnåelig» kropp. Jeg undret litt over svarene jeg fikk av mine informanter og spurte guttene følgende spørsmål: *«Føler dere kroppspress når dere ser dette bilde av en «perfekt» uoppnåelig kropp som Zyzs har?»*

Informant 4 sa at det ikke er tilfelle nå lenger, men at han gjorde det for 3-4 år tilbake. Informant 3 sa at han fulgte Zyzs på Instagram og jeg var nysgjerrig på hvorfor han gjorde det, og fikk som svar at det var fordi han var et forbilde og at fyren var kul og annerledes enn alle andre. Informant 2 sa at folk flest ikke bare likte kroppen hans, men han var også en morsom og hyggelig person i tillegg. Han la ut mange morsomme videoer og «bø» mye på seg selv. Informant 4 syntes at Zyzs var karismatisk i tillegg til det ekstreme kropps fokuset han hadde. Informant 3 kommenterte slik: *«En slik kropp går jo rett hjem hos 14-15 åringer, og disse unge guttene ser på han her som et forbilde med en «perfekt kropp»*. De fleste som ser ut som en utgave av Zyzs nå, er i tillegg til en tonet «perfekt» kropp mye større per dags dato. I 2019 handler det mest for gutter å være stor, større, sterkest, sa informant 2. Informant 4 sa at Zyzs var nødvendigvis usunt stor i kroppen, men var jo ekstremt bra trent. Informant 2 var enig og sa at han så

veldig «shredda» (trent og markert) ut. Informant 4 var enig og tilføyde at det å se sånn ut uten å være i nærheten av ulovlige stoffer, er nærmest umulig.

*«Den kjappe treningsfremgangen kan komme av ulovlige stoffer og vi kan oppnå en sånn kropp på et par måneder. På den andre siden kan vi velge den «sunne» måten å trene på, altså trene kjempehardt i 10-12 år for å få en slik kropp»*

(Informant 4)

Jeg lurte litt på dette som informant 4 sa og spurte om hvor lenge det går an for en person å se sånn ut. Informant 4 svarte følgende: *«Det går kanskje an å se sånn her ut som Zyzz gjør i rundt 1 måned, men etter det må vi ha mat igjen og da vil også kroppen bli mindre definert og markert»*

Det høres ut som samtlige av mine informanter var enige i det informant 4 hadde kommentert. Informant 2 sa at det er dette som er skummelt, det at unge gutter velger en vei med ulovlige stoffer for å få fremgang i treningen og vil være mest mulig «shredda». Noen gutter vil ikke spise igjen og vil være sånn som forbilde sitt, Zyzz for alltid. Det de ikke skjønner er at de taper mye muskler hvis de slutter å spise, noe som kan gjøre at kroppen heller forfaller enn at den holder seg sterk. Mange unge gutter vil som sagt tidligere i dette avsnittet ha fremgangen på treningen kjapt og bruker ikke nødvendigvis steroider første gang de skal prøve.

*«De velger heller fettforbrennende stoffer som gjør at fettforbrenningen i kroppen settes i høygir og de begynner å se mer og mer «markert» og «tonet» ut. I tillegg til å holde seg tynn og bygge muskler»* (Informant 4)

Det er ikke bare unge gutter på videregående som lar seg påvirke, det kan også være enda mindre barn som har Ipad uten foreldrekontroll. Dette er noe jeg i neste avsnitt vil prate mer rundt.

## 4.7 Farlig påvirkning, små barn og press fra Ipad

Bilde 1 som informant 3 presenterte viste ei jente som hadde funnet en saks og skulle til å klippe av seg huden på magen. Håret hennes var svart og langt. Foran henne hadde hun et bilde av en modell fra et motemagasin og hvis man så nøye etter var det flere bilder rundt henne som viste motiver av tynne modeller der det «uoppnåelige» kom tydelig frem.

Informant 3 syntes at påvirkning gjennom ulike typer media er svært helsefarlig. I tillegg argumenterte han for at barn ofte har Ipad uten at foreldrene følger med på hva de søker på inne på internett. Mange unge har idag Instagram, og foreldre har ofte vanskelig for å følge med på alt de unge søker på gjennom sosiale medier. De unge søker på uoppnåelige idealer og ser eksponeringen disse menneskene gjør på Instagram, noe som kan føre til dårlig påvirkning og press.

Informant 3 begynte å fortelle om bilde, bilde der vi andre fikk frysninger på ryggen av å se. Bilde får informant 2 til å fortelle en historie om ei jente som gikk i barnehage. I barnehagen ble hun kalt for tjukk, noe som gjorde at hun nektet å spise. Informant 2 kommenterte: «*Unge folk får stadig vekk Ipad, lager seg Instagrammer og blir eksponert for sosiale medier i høyeste grad!*». Mange velger å ta etter sine foreldre, og bruker de som forbilde når det gjelder publisering av bilder på internett. I mange tilfeller er det ikke dette som er den største påvirkningen. Den største påvirkningen kommer fra reklame, massemedier, og ikke minst Instagram. «*En kjempefarlig nettverkstjeneste som kan virke skremmende dersom den ikke brukes på riktig måte*», sa informant 2. Mange unge er påvirket av kroppspress, og det hjelper ikke at det blir slengt kommentarer mellom dem som handler om kropp og utseende. Mine informanter hadde ikke så mye å si om dette bilde, fordi det virker som at de ble satt ut av at små unger som dette bilde viser, også kan være utsatt for et massivt kroppshysteri og press fra sosiale medier.

Den neste og siste temaet jeg valgte å trekke frem i denne masteravhandlingen var kategorien sosiale medier. Her ville jeg som med de to andre temaene at mine

informanter skulle komme med tolkning, synspunkter og oppfatninger på hva sosiale medier egentlig gjør med oss og hvorfor det er en viktig del av hverdagen vår.

## 4.8 Idealvekt, «strebing» og bekreftelse»

Mine informanter var opptatt av at det ikke fantes en idealvekt og at det er viktig for personer å ikke strebe etter idealkroppen. Det var også viktig for mine informanter gjennom bildene de hadde funnet, at man ikke skulle søke etter «bekreftelse» for å føle seg vel med egen kropp.

Bilde nummer 1 som informant 2 presenterte var av ei vekt med sitatet «*You are more important than this number*». Bilde viste ei vekt i fokus med to barbeinte føtter på siden av. Fargene var i sepia brune toner og vekten lå på et tregulv. Bokstavene i sitatet var skrevet i blokkbokstaver med ei pil opp mot der vi så tallet på vekta.

Det blir fort veldig fokus på tall, så man glemmer å tenke på at man er mye høyere enn den andre personen, har annerledes kroppssammensetning og genetikk. «*Likevel velger man å strebe etter ett tall på vekta, ett tall som i de fleste tilfeller bare er tull og vas*», sa informant 2. Hun utdyper også med å si at man ofte velger å strekke oss til tall som kanskje ikke passer helt for oss selv. «*Det er liksom «in» å strebe etter et tall som andre har sett for seg og som andre ser som perfekt*», sa informant 2. Hun tilføyde også: «*Det er like vanskelig for både gutter og jenter å strebe etter den perfekte idealvekten.*»

Det å strebe etter idealvekt allerede som 12 åring, kan være livsfarlig og informant 2 har ofte sett på Instagram at de unge legger ut stadig flere lettkledde bilder der de er ganske tynne. De fleste har større beinbygning, men det finnes gen forskjeller og det er viktig å huske på at det er lettere å legge på seg for noen enn for andre. Dette er viktig å tenke på når vi ser bilder av tynne mennesker på Instagram, viktig av den grunn at mentale lidelser brer seg mer og mer blant den yngre befolkning. Dette kan være helsefarlig og dødelig på sikt. «*Tallet på badevekta har i lang tid påvirket unge mennesker på en negativ måte, men i det siste har det begynt å florere bilder av «reality VS. Instagram*», sa informant 2. Dette er en måte å vise unge mennesker at det ikke

handler om en perfekt fasade og posering, men det handler mer om hva posering og riktige farger og kontraster kan gjøre med et bilde. I tillegg handler det mer om hvordan hvem som helst kan se ut dersom de har en dårlig holdning eller ser slitne ut. Apropos Reality VS Instagram forklarte informant 2 i neste avsnitt hva denne typen bilder er.

Bilde nummer 2 som informant 2 valgte å presentere viste ei trent, og sterk dame. Bilde var delt i to der hun på venstre side sto og «poserte», vridt med kroppen og armene i «flexe» modus (stramme armene slik de ser mer markerte ut). Hun smilte og var iført en beige bikini. Hun hadde rosa langt hår, hadde en definert mage og så veldig sterk ut. På venstre side av bilde så vi den samme dama, men denne gangen satt hun på en stol. Hun hadde en halvveis dårlig holdning i ryggen og satt i profil. Kroppen var komprimert slik at vi fikk se en liten mage når hun satt. Hun hadde beina i kors og hendene var plassert på lårene. Bakgrunnen i bilde var ren og hvit.

Dette er bilder der man på den ene siden viser hvordan man egentlig ser ut, mens på den andre siden viser man hvordan man vil se ut for resten av verden. Dette har informant 2 plukket opp og vi ser på bilde at på den ene siden sitter hun normalt, mens på den andre siden står hun og «poserer». Det blir ofte slik at man blir dømt uansett hvordan man ser ut, uansett om man er tynn, normal, kraftig eller overvektig. Kristine Ullebø er en kjent blogger og influencer som sliter med å legge på seg. Hun er ganske tynn, og får hets for dette. Hun kan ikke legge ut lettkledde bilder av seg selv fordi hun da får massiv hets og det blir skreket etter henne at hun skaper kroppspress. Folk som har mage og fett på kroppen får hets for at de ikke er tynne nok. Det er dette som ifølge informant 2 har blitt realiteten i samfunnet i dag. Ingenting er godt nok lenger. Likevel mente informant 2 at det var bra med slike bilder fordi vi får sett to sider av samme sak. Flere av disse influencerne viser bilder fra før de har spist og etter de har spist. For samfunnets del er det nok viktig at man får sett begge sider. På «reality» bildet finner man også spray tan, belysning, filterbruk og Photoshop. Jeg lurte på hva grunnen var for at vi velger å vise bilder der man «poserer» lettkledd og hva grunnen er for at vi velger å gjøre det. Informant 2 svarte «bekreftelse», og sa at de fleste folk har lyst å vite at de er verdt noe.

*«Generelt sett er det farlig å «poste» slike bilder, fordi man blir så opptatt av «likes» fra fremmede og får bekreftelse på den «perfekte» Instagram profilen, men ikke for den personen man er» (informant 2). Hun fortsatte:*

*«Hvis alt man er opptatt av er «posering», og å se bra ut gjør det ingenting at man er «arrogant» utenfor sosiale medier. Da kan man risikere å miste de rundt seg, fordi det eneste man bryr seg om er «likes» fra ukjente på internett. Hun fortsatte: «En slik person er ofte veldig usikker på seg selv og er opptatt av bekreftelse fra andre.» (Informant 2)*

## **4.9 Hollywood-kropp, sterke gutter og speilbilde**

Informant 3 var opptatt av at det ofte er folk som lar seg eksponere med vilje som var de som fikk oppmerksomhet. Han mente at det burde være fokus på de unge guttene som nettopp hadde startet å trene. De sårbare guttene som trengte veiledningshjelp på treningssenter og som i starten var svake og viste tendenser til dårlig selvbilde.

Informantene mine var enige at det burde blitt mer fokus på denne målgruppa og at det er helsefarlig om denne samfunnsgruppen blir glemt. Glemt i et miljø som oser eksponering og treningsprogram for allerede godt trente mennesker.

Bilde nummer 1 som informant 3 hadde valgt ut var av Cornelis Elander. Han sto og «flekset» mens han så seg i speilet. Håret hans var lagt i en perfekt «sleik» og han hadde en definert muskuløs kropp. Bilde hadde også en tekst og i denne teksten sto det om kroppspress blant de befolkningen. Fokuset til Cornelis var unge gutter som så opp til sterke og store gutter. Det handlet ikke om kroppspress blant unge gutter og jenter generelt, men det handlet om kroppspress blant unge gutter som ønsket å bygge muskler. Informant 2 sa at det ofte handlet om unge gutter som hadde forbilder på Instagram og som ønsket å ha et idol å se opp til. Det er også ofte det fokuset denne målgruppen har når de skal velge å snakke om den «perfekte» kropp på Instagram. Jeg kommenterte rundt dette og sa at det i alle tilfeller handlet om å strebe etter det som var uoppnåelig. Et eksempel kan være en ung gutt som ser en fyr på Instagram, han har



en perfekt definert kropp og er solbrun og sterk. Dette er ideal de fleste unge gutter vil se på som det «perfekte», og dette vil føre til kroppspress for denne målgruppa.

Bilde nummer 1 som informant 4 presenterte var av en tegneseriefigur som så seg i speilet. Gutten var egentlig svært sterk og stor, men i speilet så han ut som en utrent liten gutt. Bilde handlet om «bigorexia». En ny type psykisk «lidelse» blant unge gutter. Ifølge informant 4 var ikke dette en ny type spiseforstyrrelse, men det handlet om å bli stor, større, sterkest. En ny type psykisk «lidelse» hvor det handler om å ha en stor og sterk kropp med definerte muskler.

Informant 4 sa at det ofte handler om at unge gutter vil presse seg til å nå mer og mer urealistiske mål. Det ender ofte opp med skader, angst og andre psykiske lidelser.

*«Mentale lidelser kan oppstå fordi vi aldri føler oss bra nok», sa informant 4.*

For jenter handler det nok mer om kilogram og at de ser ekstra «vekt» på mage, hofter og lår. Mens for gutter handler det ofte om at kroppen aldri kan bli stor nok. Jeg var litt nysgjerrig på dette og spurte om det var derfor gutter valgte å bruke steroider. Svaret på dette var i mange tilfeller ja, men samtidig så handlet det også om omgivelsene, og påvirkningen rundt. *«Hver gang du står på treningssenteret i det filtrerte lyset som viser de detaljerte musklene på kroppen din, og du føler deg stor, sterk, større og størst», sa informant 4. Når du kom hjem til speilet hjemme var lyset annerledes og du følte deg mye tynnere, og mindre verdt som person. Han tilføyde: «Den dagen du begynner å trene, er den dagen du aldri blir stor nok»*

Det siste temaet jeg diskuterte med mine informanter handlet om sosiale medier. Jeg ba mine informanter finne bilder som de følte appellerte til dem og som understrekte viktigheten av eksponering på Instagram.

#### **4.10 Avhengighet, anerkjennelse og oppmerksomhet**

Det første informant 1 presenterte for fokusgruppen når hun skulle finne bilder som handlet om sosiale medier, var begrepene avhengighet, anerkjennelse og

oppmerksomhet. Disse begrepene følte hun var viktig å ha med når fokusgruppen skulle diskutere eksponeringen på Instagram, og hvordan eksponeringen blant unge mennesker fungerte.

Bilde nummer 1 som informant 1 valgte var en tegneserie av to som skal gifte seg.

Presten sier følgende: «*I now pronounce you husband and wife! You may update your facebook status*». Tegneseriefigurene var iført dress og brudekjole. Begge to var mer opptatt av egen mobil istedenfor å se på hverandre under vielsen. På bildet ble det brukt en hashtag som ble kalt «*#Theaddictionofsocialmedia*». Informant 1 begynte å forklare hva hun tenkte når hun fant dette bilde. Hun sa at et slikt bilde viser at vi som mennesker er svært opptatt av at alle skal få vite hva vi gjør til enhver tid. Det å fortelle andre hva vi gjør 24 timer i døgnet, viser vi ved å legge ut bilder, statuser og andre «spennende» ting fra vårt eget liv. Informant 1 mente at de fleste har dette som førsteprioritering istedenfor å leve i øyeblikket og lagre bilder på harddisken i hjernen vår. Informant 1 sa også at vi ofte deler situasjoner og stunder på sosiale medier slik at det skal virke «ekte» og verdt noe. Jeg lurte litt på hva hun mente med dette og spurte om det handlet om en slags «avhengighet». «*Være opptatt av å dele alt hele tiden og være oppdatert på alt 24/7*», sa informant 2. De andre var enige i dette og informant 1 utdyper med å si at «*du er veldig opptatt av å dele og sørge for at andre vet at du har det bra hele tiden på en måte*». Informant 2 sa seg enig i dette og kommenterte også at vi ofte deler for å vise det «perfekte» livet vårt på sosiale medier. Informant 2 bemerket: «*Sitter hjemme i senga di og spiser potetgull og drikker cola*» Hun avslutter diskusjonen rundt dette bildet med å si at ikke alt er så «perfekt» som folk skal ha det til. Folk pleier som regel å dele de beste øyeblikkene sine, men det betyr ikke at livet er som en dans på roser hele døgnet, 365 dager i året. Det er umulig å få til.

Bilde 2 var av ei jente som sitter ved et bord på noe som ser ut som en restaurant. Hun hadde halvt langt kort brunt hår, litt sminke på seg og hadde en beige stram genser på. Blikket hennes var rettet ned mot nudelsuppa hvor hun holdt to spisepinner sammenklemt mellom høyre og venstre hånd skrått over matskålen. Munnen hennes var dekket av en rød lepestift og hun geipet til maten. Bakgrunnen var i turkis og rød farge, og så ut som noen «urbane» lys. Disse lysene skinte igjen på bordet og vi fikk en

følelse av at alt var perfekt på dette bilde. Hun satt midt i bilde slik at hun ble et blikkfang for oss seere.

Informant 1 forklarte at hun tok med dette bilde fordi det var bilde av mat. Matbilder er noe som i den siste tiden har florert på sosiale medier. Alt fra «smoothie bowl» til perfekt danderte tallerkener med mat som treningsfolk eller andre spiser. Informant 1 sa at folk er svært opptatt av å ta bilde av maten sin og vil vise alle at maten deres er den beste og fineste. På dette bilde følte informant 1 at jenta var i en unaturlig setting. Bilde blir veldig «staget» og vi opplever en falsk realitet av dette restaurantbesøket. Vi vet ikke hva som skjer rett etter dette bilde ble tatt eller hva som skjedde på restaurantbesøket. Kanskje krangler hun med kjæresten eller føler seg plutselig sint? Kanskje maten var veldig sterk og hun må spytte den ut? Slike spørsmål får vi aldri svar på, noe som gjør at sosiale medier er med på å skape en falsk fasade når det handler om å legge ut det «perfekte» hele tiden. Enten om det handler om matbilder eller andre ting. Informant 1 sa det slik: *«Vise alle på sosiale medier at du kanskje har et annet liv enn det du egentlig har»*

Jeg kommenterte det min informant sa, og tilføyde også at på Instastory på Instagram er det ofte slik at folk legger ut bilde av maten sin. Det er ofte at det ikke kun er maten som er i fokus, men også hele kroppen skal være med. Folk på Instastory er mer opptatt av å smile til maten og «posere» med den enn de er til å spise den. Et eksempel på dette er blogger Caroline Berg Eriksen som drar til Disney World. Hun finner en kiosk som selger unicorn iskem, men det er så varmt at den smelter. Isen smelter fordi det er varmt, så hun må kjøpe en til. I bloggerne sesong 10 sier hun at hun var på jakt etter et sted der de hadde «Instagram vennlig» mat slik at det skulle se fargerikt, vakkert og fristende på Instagram og blogg. Når det går så langt som dette er det på tide og si «stopp».

Informant 2 følte for å fortelle en hendelse som handlet om dette: *«Jeg hadde pappa på besøk og han sa «ta bilde av denne maten, jeg vil vise den frem». Alle gjør det jo»*. Informant 4 var for så vidt enig i hva informant 1 og informant 2 hadde sagt, men sa også at det var fint at mennesker tok frem mobilen sin når de var på ferie og postet

bilder av en situasjon eller hendelse slik at de hadde minner til senere i livet. Likevel er det veldig mange mennesker som mangler ærlighet og integritet. Ærlighet av den grunn at mange poster bilde av kun det «perfekte». Informant 4 fortsatte med å si at det å legge ut bilder der vi hele tiden sier «*se så fint jeg har det*», kan resultere i negativ påvirkning på andre mennesker. Vi føler inni oss at det kanskje begynner å gro en misunnelse i oss. Informant 4 tilføyde og kommenterte: «*Oi, de lever det livet og jeg har det ikke sånn i det hele tatt*»

Informant 4 syntes at det å vise seg frem på sosiale medier på denne måten var med på å ødelegge for andre med tanke på misunnelse, ensomhet osv. For veldig mange unge så virker det som at de også må ha det perfekt for at de skal ha det bra i livet. Det er rart og trist at realiteten har blitt slik. Informant 3 dro inn begrepet kroppspress i reflekteringen og sa at dette skaper et farlig press, et press der du pusher og pusher slik at du skal få til det uopnåelige og vise din beste side 365 dager i døgnet. Det ender bare med at det ikke går bra og man sitter igjen med nesten ingenting. Informant 2 var enig i dette og kommenterte også at det er mange mennesker som ikke har råd til å gå på restaurant. «*Det resulterer mest sannsynlig i at folk sparer opp penger for å gå på restaurant én gang bare for å ta et bilde av mat*», sa informant 2. Når vi tar bilder hele tiden og gjerne flere ganger om dagen, hvor filter, farger og metning er i stort fokus, kan dette gjøre at vi blir mer usikre på oss selv som «følgere» av disse bildene. Informant 1 kommenterte følgende: «*Det blir en liten unnskyldning for å ta bilde av deg selv, på en måte*»

Bilde 3 viste en mann som tok bilde av ryggen til kjæresten sin. Jenta satt på bassengkanten ikledd en bikini og langt brunt hår. Hun hadde ryggen til kjæresten som satt på huk med en mobiltelefon. Hun hadde en god holdning i ryggen og vi vet at en god holdning kan gjøre et bilde bedre. Omgivelsene rundt dem var noe som så ut som en bar. Det så ut som de var på ferie.

Informant 1 fant mange slike bilder på sosiale medier, men valgte dette i og med at det var så tydelig på hva slags rolle de to hadde ovenfor hverandre. Jenta er veldig opptatt av å ta det perfekte bilde og hadde klart å få typen sin til å være med på

«photoshooten». Budskapet rundt dette bilde var å vise at de lever et perfekt liv. Bilde som kjæresten tar, kommer helt sikkert til å bli helt fantastisk fint og «perfekt». Hun sa at det er skummelt at mange jenter legger ut lettkledde bilder av seg selv bare for å få mest mulig «likes». Disse «Likesene» kommer ofte fra ukjente gutter, og det er jo ikke slik at jentene fjerner disse bildene selv om de får både «likes» og kommentarer fra andre ukjente menn. Flere og flere gutter blir vant med at damene deres legger ut mer og mer lettkledde bilder, men velger og ikke bry seg fordi det er sånn sosiale medier har blitt. Likevel er det ikke helt uproblematisk. Informant 2 sa det ganske treffende: *«Det er ganske personlig å legge ut bilder i badetøy og undertøy. I allfall hvis du er i et forhold da»*

Jeg valgte å kommentere dette, og sa at realiteten i 2019 har blitt sånn at det er vanlig og ha med mobilen overalt og ha på internett hele tiden. Ha på internett av den grunn at vi kan ta opp mobilen og ta bilde dersom det er en fin bakgrunn som dukker opp eller at man føler seg ekstra fin en dag. Til og med etter frisørtime og at når man har vært hos tannlegen. Da er det ofte at vi tar en selfie og sier «Ny frisyre» eller «Ingen boring idag».

*«Det er viktig å huske på, at de bildene vi ofte ser som influensere poster er bilder som er blitt tatt av proffe fotografer der lyssettingen er perfekt og hårstrå på hodet er perfekt plassert. Det er noe vi ofte ikke tenker på, fordi det er jo dette vi får se hver gang vi er inne på Instagram, og derfor begynner vi å tro at det er dette som er det ekte bilde. En perfeksjonisme som har blitt som en slags epidemi blant oss mennesker.»* (Informant 4)

En annen «epidemi» som også har påvirket oss er den falske virkeligheten vi opplever når vi ser reklame om treningsprogrammer og andre treningsrelaterte saker på Instagram. Dette var noe jeg i neste avsnitt valgte å ha med fordi dette understreker viktigheten med «den falske fasaden» vi opplever på Instagram.

## 4.11 Treningsprogrammer og kostholdsveiledning; En falsk virkelighet.

Mine informanter mente at treningsprogram og kostholdsveiledning var en falsk måte å skaffe seg publisitet på. Det handlet fremst av alt om å promotere seg selv, og det å selge treningsprogram som ikke tar hensyn til om man var godt trent eller om man var på nybegynnerstadiet. Dette har absolutt noe å si før man sier ja til konstruerte dyre programmer.

Bilde nummer 1 som informant 4 hadde valgt ut var av en afroamerikansk mann. På venstre side i bilde var han kledd i en treningsgenser og joggebukse mens han sto og smilte til kameraet. Han så tynn og lite muskuløs ut, men samtidig hadde han en veldig normal kropp. På høyre side av bildet var han kun iført shorts og hadde ekstremt definert «fit» kropp. Han sto og strammet musklene slik at man så alle de små ubetydelige musklene. Han var smurt inn med olje, hadde hendene ut til siden og knyttet nevene sine. Han hadde en ekstremt definert six pack og så nesten sint ut der han sto.

Informant 4 hadde latt dette bilde gå under kategorien sosiale medier ettersom teksten i bildet handlet mye om salg av trenings og kostholdsprogram. Informant 4 sa at han her påstår at han er «ren» og bruker ingen ulovlige stoffer. Han er en kjent idrettsutøver som går under navnet «Ulysses» etter den greske myten om *«det utrolig sexy, sterke, monsteret som alle elsket»* (Marnell, 2015). Han selger masse treningsprogrammer til stive priser og er veldig populær blant den yngre generasjonen. Målgruppen hans er 15-19 år ifølge informant 4, og mener at etter vi begynner å skjønne meningen med trening selv og at det er ikke mulighet å oppnå den «perfekte» kroppen som «Ulysses» har på Instagrambilde. Mange mener at dette er den kjappe måten og oppnå den perfekte kroppen på, og tenker ikke på at det er ekstremt dyrt og krever dedikasjon fra utøveren som vil prøve dette. Det blir jo til syvende og sist en falsk måte og drive markedsføring på, sa informant 4. De som har masse følgere på Instagram, drar inn masse penger på å lage «falske forhåpninger» og program for unge menn og kvinner. Informant 4 sa ut fra

markedsføringen til Ulysses: *«Tren sånn som dette, så vil du og oppnå den perfekte og definerte kropp».*

Jeg prøvde å få mine informanter til å ikke spore helt av i denne diskusjonen og valgte å dra inn innslag fra kroppsideal slik at diskusjonen skulle bli mer rettet mot min problemstilling uten at mine informanter fikk vite om det. Derfor spurte jeg følgende spørsmål: *«Hvordan tror dere dette er et kroppsideal for unge menn?»*

Svaret jeg fikk fra mine informanter var at det kommer veldig an på hva slags idrett, sport og interesser man har. Informant 3 mente at dette ikke er et ideal for f.eks den unge friidrettsutøveren Jakob Ingebrigtsen, men at det mest sannsynlig vil slå an hos treningsinteresserte unge menn som dedikerer mye av fritiden sin til styrketrening. Informant 4 mente at dette idealet ikke slår an hos alle, men det er nok mange som vil oppnå en slik kropp og streber etter dette når de blar nedover på Instagram.

I møte hadde jeg en problemstilling som informantene mine diskuterte ut fra. I etterkant har jeg valgt å endre problemstillingen min og reformulert spørsmålene. For å få svar som er viktige ut fra mine problemstillinger, stilte jeg informantene følgende spørsmål: *«Hva opplever dere er de tre viktigste tingene disse menneskene ønsker å få frem om seg selv gjennom bildene?»* Informant 2 svarte følgende: *«Jeg tenker hvert fall hardt arbeid, jeg er flink å se bra ut, antar jeg».* Informant 4 svarte følgende: *«Ja, jeg er jo veldig enig egentlig også tror jeg det ligger i menneskets natur og søke validering av andre, og tror at dette er noe de fleste i stor grad er ute etter».*

Informant 1 tenkte seg om før hun svarte: *«Ja, jeg har det kjempebra og jeg nyter livet».* Til slutt var det informant 5 sin tur og han svarte påfølgende: *«Jeg tenker de liker oppmerksomheten, liker å vise seg frem, og de vil vise at de har oppnådd noe. De har klart å få til noe og synes de selv ser bra ut».* Anerkjennelse er det vel også, kommer det fra sidelinjen. Informant 5 utfylte svaret sitt med å si: *«Fornøyd med seg selv. Det er mange som ikke har idealkropp, men liker fortsatt å legge ut bilder av seg selv».*

Informant 2 mente at det å vise at de hadde klart noe, ville vise seg frem og var stolte av seg selv var noe de kunne få lov til å gjøre. De skulle få lov til dette fordi de hadde klart å jobbe seg mot et mål de på forhånd hadde satt seg. Det virker som at noen søker anerkjennelse og at dette har pågått i mange år. Sosiale medier er jo bare en kanal som lar oss gjøre det veldig effektivt å poste bilder på Instagram, noe som gjør det til en «avhengighet» for mange. Det virker som at det er det eneste som betyr noe per dags dato.

Den neste delen av problemstillingen spurte jeg mine informanter følgende: «*Hvordan ser en idealkropp ut for dere?*».

Informant 2 svarte følgende: «*Den har ikke en spesiell form. Den er bare en sunn kropp. En helsemessig sunn kropp, ikke utseendemessig. For meg iallfall*». Informant 3 sa at for hans del så hadde den blitt forandret mye. Før var den stor og sterk, men så begynte informanten å løpe og da forandret synet på en idealkropp seg fort. Det ble til at muskler senker farta når man løper. Informant 3 utdypet og sa: «*Nei, nå må jeg bli litt tynnere da, så ja det har egentlig forandret seg veldig mye sånn ut fra måla. En sunn kropp*». For informant 4 handlet det om å bli større, sterkere og størst.

*«En målbestemt kropp der det handler om å være sterk, men ikke for sterk, muskuløs, men ikke for muskuløs og man skal kunne løpe langt og fort, men ikke for langt og fort til at det går utover styrken».* (Informant 4)

For informant 1 handlet det om å være sunn og egentlig bare være fornøyd med seg selv. «*Så lenge man er fornøyd kan man se ut som man vil egentlig. Hvis du liker sånn som du er så er det fasiten, din egen fasit, uten at du skal måtte speile deg i andre*».

Det neste jeg valgte å spørre om ut fra min problemstilling var følgende: «*Hva tror dere trigger unge kvinner og menn til å «like» bilder av folk som ligner på seg selv på Instagram?*».

Informant 2 svarte: «*Hvis du liker bildene så kan det hende en av de like bildene tilbake sånn at det blir en god relasjon, og man tenker at personen er lik seg selv, og får da litt*



*bedre selvtillit*». Informant 2 sa at det kan være at dersom en person har veldig lik kropp som personen de «liker» på Instagram, vil det føre til at de da liker seg selv bedre. Informant 4 mente at man validerer seg selv gjennom å «like» andre personer på Instagram.

*«Og kanskje, hvis personen er ganske lik deg selv, og får mye oppmerksomhet og «likes», så blir det kanskje en personlig greie som at «sånn ser jeg også ut, jeg ligner litt på det. Da tenker man, det er jo bra det!» (Informant 4)*

Det blir en passiv bekreftelse på en måte, mente informant 1. *«Det er veldig mange som liker bilder av andre som legger ut bilder av seg selv som et ønske om og bli likt selv»*. Både på en positiv og negativ måte, og at de føler de må se sånn ut eller om de rett og slett har dem som inspirasjon. *«Det å sammenligne seg med andre er farlig og derfor tenker jeg at man ikke skal prøve å ligne på noen, man skal prøve å ligne på seg selv»*, sa informant 4.

*«Det er viktig å komme til det punktet der man trener for egen del fordi man har lyst og bli sterk og sunn, eller oppnå et realistisk mål istedenfor å trene for å se ut som alle andre» (Informant 2).*

Informant 2 tilføyde at hvis vi trener mye på grunn av ytre motivasjon vil dette muligvis føre til at vi føler at vi må se bra ut. Dette gir mest sannsynlig ikke like god effekt av treningen som dersom vi hadde vært indre motivert.

Jeg spurte også mine informanter om *«Hva det er som trigger de til å like sånne bilder?»*. Svaret her var ganske spredt, hvor informant 5 sa at han hadde «unfollowed» alt på Instagram, mens informant 2 fortalte om at hun la ut mest bilder av angsten sin nå for å hjelpe andre med det. Historien før denne tiden var at hun tok masse «selfies» og ville ofte «like» folk som viste både oppnåelige, men også uoppnåelige idealer på Instagram. Etterhvert fant hun ut at hun ville bli sterk og gikk gjennom alle de hun fulgte på Instagram. Hun kom frem til at dette ga henne ingenting, som endte med å «unfollowed» alle brukere som ga henne dårlig innflytelse og påvirkning.

Informant 2 hadde heller brukt brukerne som en inspirasjonskilde og blitt påvirket positivt istedenfor å lete etter det perfekte som informant 3 gjorde før. For informant 3 handlet det om inspirasjon, og han var gjerrig på «like» knappen. Mennesker fikk bare «likes» av han dersom de hadde gjort noe kult. Et eksempel på dette var en mann som var over 135 kilo som løp maraton. *«Da fortjener man likes» og da «liker» jeg noe på Instagram»* sa informant 3. Informant 4 sa at når informant 2 var nybegynner i styrketrenings verden så var det ofte at informant 2 tenkte «Se, så kul han er» og «Se, så fit han er». Etterhvert som han utviklet seg i treningssammenheng, fant han ut at «bodybuilding» ikke var noe for han. Det som trigget han mest var styrkeløft, eller «powerlifting». Etter informant 4 fant seg denne interessen begynte han å tenke positivt og hele den mentale helsen ble endret til en mer positiv retning.

*«Nå liker jeg å følge de som jeg føler kommer med mye bra informasjon når det gjelder treningen, fordi dette hjelper meg og jeg har blitt flinkere selv til å passe på egen helse. Folk som løfter 350 kilo markløft og sånne ting, er de jeg velger å følge på Instagram og som jeg selv synes er veldig spennende, inspirerende og kule»* (Informant 4)

Informant 1 mente at hun ikke sammenlignet seg med andre når det gjaldt kropp, men sa likevel:

*«Nei, det er jo sånn at jeg har ei venninne som er ute og reiser og det ser drit digg ut. Så sitter jeg her på skolen med masse snø og bare ja.. Men man vet jo på en måte ikke om det er en dans på roser eller ikke»* (Informant 1)

De fleste av mine informanter sa at kroppspress for dem var ukjent, men likevel hadde de tatt seg selv i å promotere kroppspress på sosiale medier uten helt å vite hvorfor de gjorde det og hvordan de hadde klart det. Informant 4 sa fra sidelinjen at det er veldig lett å sitte og si at man ikke var påvirket av kroppspresset, og at man kan høres dum ut hvis man faktisk sier at man er påvirket eller har påvirket noen. *«Jeg er sikker på at jeg har skyld i å promotere kroppspress, kan ikke si noe på det».*

Den ene av mine informanter konkretiserte begrepet kroppspress og kom med følgende kommentar rundt dette:

*«Før var jeg veldig mye på Instagram og la ut mye bilder og hadde alltid sminke på meg. Likevel brydde jeg meg ikke så mye om hva folk tenkte om kroppen min, men det var liksom «look at me». Selv føler jeg at jeg ikke har blitt påvirket av andre, men jeg har helt sikkert påvirket andre med mine bilder på Instagram».*  
(Informant 2)

Informant 4 sa også at det var av og til at man var ubevisst på hva man la ut, og at man ikke tenkte seg om før man publiserte noe. Informant 1 avbryter med å si at det har blitt en naturlig del av våre sosiale liv. Informant 2 opplyste oss andre med å si: *«Nå handler det ikke lenger om «perfeksjonisme», og det er heller mer normale bilder som legges ut».*

Det neste og siste jeg valgte å spørre mine informanter om var følgende: *«Hvordan skal vi klare å få slutt på kroppspress eller «jaget» etter å se bra ut?»* Informant 2 sa at dette ikke går fordi det vil alltid være der. Informant 4 sa at det begynte med statuene i gamle Hellas for mange 1000 år siden. Informant 2 kommenterte kulturforskjellene og endringen av kroppsideal gjennom tidene og sa at Marilyn Monroe og hennes former fortsatt er «in» og mange blir stadig påvirket av denne type kropp. *«Uansett, så finnes det jo mange fremdeles som legger ut det ekte livet sitt da og det å se Instagram VS reality bildene hjelper oss ganske mye»*, sa informant 2. Dette kan være med å hjelpe oss i og med at vi får se to sider av samme sak. Vi er jo mennesker og har lyst å se bra ut og få anerkjennelse fra både kjente og ukjente. Informant 4 sier at det handler mye om at man trenger et kulturskifte i vår tankegang.

*«Det er viktig at den yngre generasjon blir skjermet for modeller på Instagram og at de lærer seg at det finnes mange forskjellige kroppsidealer i verden. Det å bevisstgjøre mennesker på hvorfor noen ser sånn ut, og andre ser slik ut er viktig å tenke på når det gjelder å få bort fokuset på kroppspress»* (Informant 4).

## 4.12 Oppsummering av egen forskning

Informantene mine var enige at det finnes kroppspress på sosiale medier, og da særlig Instagram. Tross det brukte noen av informantene eksponerende bilder på Instagram som en inspirasjon til egen trening og helse. Andre sa at de hadde vært påvirket av kroppspresset før, men følte at de hadde blitt for «gamle» til dette nå. Når det gjaldt forskjellen mellom menn og kvinner i dette forskningsprosjektet, fant jeg ut at mennene var mest opptatt av å være store, større og sterkest. I den store sammenheng handlet det for kvinnene å bli kvitt det lille ekstra de hadde på magen, eller det lille ekstra på lårene, strebe etter idealvekt eller sammenligne seg med modeller. Dette var noe kvinnene i fokusgruppeintervjuet ikke kjente seg igjen i. Når det gjaldt mennene var det én av mine informanter som før hadde følt på å strebe etter det uoppnåelige kroppsidealet.

Speilbildet de så når de kom hjem fra trening, gjorde at de følte mer kroppsmisnøye i speilet hjemme, istedenfor på gymmen. Grunnen til dette var det duse lyset på senteret som fikk musklene til og se mer definerte ut. Det er viktig å skjerme barn og unge for kroppsidealer på Instagram, og det er viktig å implementere i skolen at det finnes mange ulike kroppsidealer. Informantene vurderte at presset er størst mellom 15-17 åringer, men likevel finnes det 18-27 åringer som har lyst å endre på eget utseende, og vil oppnå en «perfekt» uoppnåelig kropp.

I løpet av fokusgruppemøte fikk jeg veldig mye gode svar på eksponeringsprosessen, både det at noen stiller seg til skue og det at andre blir eksponert for forventninger og press med henblikk på kropp og utseende. Det var imidlertid en del svar fra mine informanter som overrasket meg. Bl.a overrasket det meg at de definerte idealkroppen som en kropp der det gjaldt å være sunn og drive den aktiviteten man selv har lyst til. Det var også vanskelig å få mine informanter til å prate rundt å få bort «jaget» etter å se bra ut. Kanskje opplevde de det som et uløselig problem siden vi allerede i antikken har vært opptatt av kropp og utseende? På den andre siden fant jeg ut at det var ganske mye prat og diskusjon rundt hva slags syn disse informantene hadde på temaene jeg ga dem. Diskusjonene ble gode og vi kom inn på bl.a. kategorier som posering og

markedsføring, perfekte idealer, kulturen bestemmer, farlig påvirkning, vrenzte bilder, triksing av bilder, idealvekt og bekreftelser, styrke og muskuløse kropper, avhengighet, anerkjennelse og falsk virkelighet. Mine informanter var ikke sykkelig opptatt av egen kropp, men de gjentok stadig at de ville ha en kropp som fungerte og som var i helsemessig god form. Likevel var det noen av mine informanter som mente at en fin og definert kropp ikke var så farlig å ha. En balanse mellom en helsegunstig kropp og et pent ytre var det mine informanter «strebet etter».

Det er funn jeg i neste kapittel vil diskutere for å kunne si noe om oppfatningen unge mennesker har på kroppspress og eksponering på Instagram. I tillegg vil jeg ta med de utvalgte sosiologiske teoriene jeg tidligere i avhandlingen har belyst.

## **5 Opptatt av kropp, utseende, og eksponering- Er det så farlig egentlig?**

Ut fra mine funn i fokusgruppeintervjuet skal jeg i dette kapitlet koble resultatet opp mot tidligere forskning, og teorier jeg har gjort rede for. I lys av andres forskning og relevant teori som Goffman, Colley og Festinger, vil jeg i dette kapitlet diskutere og argumentere. Jeg fant at det var særlig tre temaer som framkom i fokusgruppeintervjuet og de bildene informantene hadde plukket ut. Det var temaene kroppsideal, kroppspress og sosiale medier. Kapitlet er en oppsummering og presenterer mine hovedfunn i avhandlingen.

### **5.1 Tynnideal og atletisk kropp**

Blant mine informanter var det stor enighet om at et kroppsideal ikke hadde en spesiell form. Det var en kropp som var sunn og kunne brukes til det vi hadde lyst å bruke den til. Ifølge Kvalem et al (2012) er kroppsidealet vårt en sosiokulturell kropp der det er spesielt populært og la seg påvirke kulturelt. Hva sier annen tidligere forskning til dette sett opp mot mine hovedfunn? Er de enige?

Ghaznavi et al. (2014) kom frem til at den kroppen som appellerte mest til unge kvinner var #thinspiration kroppen. Her handlet det om å være så tynn som overhodet mulig med definerte kragebein, avstand mellom lårene og tydelige kinnbein. En slik idealkropp appellerer ikke lenger på samme måte, og spesielt ikke for mine informanter i fokusgruppen. Benton et al (2014) kom frem til at kroppsidealet ikke lenger er en tynnideal kropp, men at det handler om den atletiske tonede kroppen. En kropp der muskler og solbrune kropper er i fokus. Når vi prater om kulturforskjeller finnes det mange ulike kropper i verden, men tar vi utgangspunktet i Vestens ideal har en slik kropp ifølge Perloff (2014) ingen kurver, er fysisk attraktiv, men dessverre urealistisk tynn. Perloff (2014) mener at dette er idealet til unge mennesker, og i tillegg ser vi at det finnes en rekke ytre faktorer som spiller en rolle her. Blant disse finner vi påvirkning, sammenligning, sosiale medier, symbolsk og kulturell representasjon av den kvinnelige skjønnhet.

Ifølge mine informanter handlet en idealkropp om ulike typer kroppsformer. Gjennom tidene har kroppstypene endret seg betraktelig, og vi ser gjennom sosiale medier og massemedier at det som er den typiske «perfekte» idealkropp per dags dato er den markerte, tonede og definerte kroppen.

For kvinner handler det ofte om stor rumpe, definerte muskler, store bryster, solbrun hud, avstand mellom lårene og relativt definerte armer og magemuskler. For gutter handler det ofte om stor brystkasse, markerte magemuskler, stor biceps, muskuløse bein, solbrun kropp og definerte armer. Vi ser at kroppsideal for Bessenoff (2006) var på denne tiden en slank kropp med lite kurver og en tynn, lang supermodellkropp som så ut som en size 0. I 2014 kom Benton & Karaszia (2014) frem til at idealet for kvinner har endret seg fra en tynnideal kropp til en mer atletisk kropp der muskler og solbrune kropper er i fokus. En kropp som var muskulær og solbrun var ifølge informant 4 hans ideal. På den andre siden var idealkroppen for informant 4 en kropp som hadde alle de «perfekte» funksjonene. Funksjoner som gjorde at han kunne drive med de aktivitetene han selv hadde lyst til. På samme tid gjorde som nevnt tidligere Perloff (2014) en forskning rundt dette og fant ut at datidens ideal var en tynn kropp uten kurver, fysisk attraktiv, men urealistisk tynn. Dette var ikke noe mine informanter støttet med tanke på hva de sa i fokusgruppemøte som handlet om idealkroppen. Mine informanter mente at en idealkropp var en kropp som fungerte og kunne gjøre de aktivitetene de selv hadde lyst til. Likevel kunne vi ikke se bort ifra at noen av informantene mine hadde en markert, sterk, og sunn kropp som forbilde.

## **5.2 På tide at fokuset endrer seg**

I 2016 fant også Tiggemann & Zaccardo (2016) ut at kroppsidealet for kvinner var den tynne, slanke kroppen. Likevel fant de ut at å strebe etter en slik kropp ville ta slankingsprosessen til nye høyder, noe som ville føre til misnøye med egen kropp. I senere tid fant Mulgrew et al. (2017) at å strebe etter et slikt ideal ville føre til negative konsekvenser som dårlig selvtillit og kroppsmisnøye. Derfor ble alternative en «fit» kropp. En «fit» kropp som skulle være med på å erstatte det tradisjonelle tynnidealet som i så mange år hadde vært det «perfekte».

Tamplin et al. (2018) fant ut av at selv om det nå var vanlig å ha en «fit» kropp, var det også fortsatt et ideal å ha en kropp som var slank og hadde ingen kurver. Når det gjaldt menn handlet det om å være muskuløs, ha stor brystkasse, sterke kinnbein, store biceps, være solbrun og markert. Dette er noe mine informanter for såvidt sier seg enig i, men velger å underbygge med å si at «*en kropp er ikke bare en fin kropp, men også en kropp som er sunn og som kan gjøre de aktivitetene den har lyst til*» (informant 4).

I neste avsnitt vil jeg belyse og diskutere hva kroppspress er og hvordan den sosiale nettverkstjenesten Instagram kan være med på å skape et press som unge kvinner og menn streber etter.

### **5.3 40 kilo som idealvekt og rumpeimplantat**

I 1990 var det mye snakk om at kroppspress var en fanatisk måte å være opptatt av egen kropp (Engelsrud, 2016). I nyere tid prater vi gjerne om et press som gjør oss til hysteriske perfeksjonister der det i tillegg gjelder å være den «perfekte» utgaven av oss selv. Dette kan muligens også resultere i en rekke dårlige konsekvenser for oss (Engelsrud, 2016). Elena Belle er en kjent skuespiller i Hollywood som hadde ifølge mine informanter en idealvekt på rundt 40 kilo. Ved å strebe etter en slik kroppsvekt får vi som følgere av Belle på Instagram et forvrengt syn på hvordan en kropp skal være i dag, og det virker aldri som vi er fornøyd med vårt utseende, sa informant 1. Når det gjelder tidligere forskning rundt press har Franko et al. (2013) funnet ut at et kroppsilde der det handler om å se «perfekt» ut kan risikere at de unge får et syn på kropp som muligvis er helsefarlig. Et perfeksjonistisk syn der påvirkningen trer i kraft og brer seg blant unge som ild i tørt gress. De unge risikerer å «strebe» etter uopnåelige idealer noe som i de fleste tilfeller kan føre til dårlig selvtillit og kroppshysteri. Når Belle viser seg frem på denne måten, vil dette bare skape press og hysteri for unge mennesker på Instagram. Internaliseringen av en slik idealvekt og kropp vil føre til lav selvtillit, urealistisk sammenligning av utseende, kroppsilde sammenligning og vektsammenligning. En av mine informanter mente at en slik tankegang kan være med å starte en «avhengighet» og sier at: «*dette tror jeg det er mange som gjør, men spesielt jenter er de som går i denne fellen*». Informant 4 fortsetter og sier at gutter også vil



mest sannsynlig gå i denne fellen, men kanskje på en måte der det handler om å være stor, større, sterkest. En annen kjendis vi fant på Instagram som har et fiksert forhold til egen kropp, var Kylie Jenner. Et Kardashian medlem som har fokus på de kosmetiske operasjonene som nesekirurgi, restylane (forstørring av lepper), rumpeimplantater, silikon og fjerning av ribbein. Dette er noe mine informanter absolutt ikke støtter, og en debatt som ble sendt på NRK (Eriksen, 2019) viser at kosmetisk kirurgi er farlig, og at vi må være glad i hvordan vi ser ut, uten å bli påvirket av presset influensere og andre kjendiser dytter på oss.

Ifølge informant 1 er det viktig å være stolt av egen kropp, men det at Kardashian familien har såpass mye fokus på kosmetiske operasjoner og unaturlige proporsjoner, er med på å skape press blant den yngre befolkning. Den yngre generasjon kan se et slikt bilde og tenke «sånn vil jeg også bli, jeg vil også ha en sånn kropp». I dette tilfelle handler det ikke om tynnidealet som Mabe et al (2014), Ghaznavi et al (2014) og McLean et al (2015) prater om. I dette tilfelle handler det om en kropp med former, men som likevel har ekstremt fokus på kosmetiske operasjoner og perfektionisme. På bilde av Kylie Jenner ser vi en perfekt proporsjonert kvinne som sitter og «poserer» foran kamera. Ifølge McLean (2015) er manipulering av slike bilder med på å danne kroppsmisnøye blant både kvinner og menn i samfunnet vårt. Dette er noe mine informanter også fant ut da vi diskuterte bildene de hadde funnet. Kosmetiske operasjoner og manipulering av bilde kan være med på å danne misnøye og ødelegge forholdet unge kvinner og menn har til egen kropp. Kendall Jenner er søsteren til Kylie og hun har oppnådd store ting i modellverdenen. Hun har ifølge informant 2 en lang, slank supermodellkropp og informant 2 mener at Kendall ikke har gjort noe med sin kropp utenom det å fylle leppene sine med restylane. Hun som sin søster legger ut bilder daglig av seg selv der hun gledelig stiller opp i undertøy når hun ikke er på Photoshoot for de store designermerkene eller går catwalk for Victoria Secret. Hun «poserer» stadig i bikini sammen med søstrene sine for å vise «den perfekte» kroppen sin på Instagram til resten av verden. Som informant 2 sa tidligere, *«det er ikke alle som blir påvirket negativt av slike bilder, men likevel er det vanskelig og ikke bli påvirket når vi får se slike bilder på Instagram»*. Noen velger å se på slike bilder som inspirasjon til

*egen trening og helse*». Hva kan skje med vårt selvbilde og vår psyke hvis vi streber etter slike idealer?

## **5.4 Kroppsmisnøye og psykiske lidelser**

Dersom vi ser på en teori som kan anvendes i en slik problematikk kan vi se nærmere på Charles Cooley (1998) og hans teori om «speilet». En teori der vi som mennesker sammenligner oss med andre gjennom bl.a. klesbruk, atferd, utseende osv. Cooley (1998) sier at når vi velger å sammenligne oss med andre på denne måten, kan dette være med å skape et psykisk press hos oss.

I 2019 er det veldig vanlig at mange folk har angst og sliter med psykiske lider (Hjelp til hjelp, 2013). Likevel er det vanlig å skjule lidelsen ved å poste «perfeksjonisme» på Instagram. De profilene som velger å gjøre dette, er mest sannsynlig usikre på seg selv eller er i en deprimerende periode. Det er viktig å si at dette ikke gjelder alle, men de finnes der ute (Skog, 2012). Når slike episoder oppstår poster profilen mer enn 2 bilder til dagen og mesteparten er «selfies» og perfekte tonede bilder (Nesi & Printstein, 2015). Et par av mine informanter diskuterte dette og kom frem til at de fleste som velger å legge ut «selfies» hver dag, eller som viser det «perfekte» livet sitt, egentlig ikke trives så godt i eget liv. Dette kan også ses fra den andre siden, der de som ser disse bildene videreutvikler psykiske problemer fordi de velger å sammenligne seg med andre. Det er viktig å huske på at psykiske lidelser i de fleste tilfeller ikke skyldes eksponering på Instagram, men kan være en hensikt til at plagene vedvarer. Dette samsvarer også med tidligere forskning. Mabe et al (2014) fant ut at av de kvinnene som valgte å engasjere seg i å «like», kommentere og vise bilder på Instagram, hvor de i tillegg valgte å «untagge» bilder av seg selv, var grunn til videreutvikling av spiseforstyrrelser. En modell er i de fleste tilfeller «utviklet» for at vi kvinner skal bli påvirket. En påvirkning som er så skadelig at vi kan utvikle en rekke av psykiske lidelser hvor det ikke lenger er et direkte kroppsproblem. Det har heller påvirket tankemønsteret vårt og hvordan vi reagerer på «likes» i sosiale medier eller slengkommentarer, hvissing og blikk fra andre (Perloff, 2014).

Vi er en lett påvirkelig generasjon hvor sosiale medier, fysiologiske prosesser, kroppsmisnøye og spiseforstyrrelser spiller en viktig rolle når vi prater om å være misfornøyd med egen kropp (Perloff, 2014). Dette henger sammen med det mine informanter kom frem til, men likevel så kunne jeg se at de fleste av mine informanter ikke følte seg påvirket når vi så på bilder av tonede perfekte kropper fra Instagram. En av mine informanter fortalte om angst han tidligere hadde hatt, og at dette var med på å påvirke han til å tro at en «perfekt» kropp var uopnåelig. Nå i nyere tid har han lagt fra seg disse tankene, og fått mer tro på seg selv og kontroll på selvtilliten samt fått endret sitt tankemønster. Når det gjelder perfekte tonede kropper på Instagram er ikke dette noe som kommer av seg selv. Personen på bilde har mest sannsynlig stått og øvd i speilet på en eller annen «pose» og manipulerer oss følgere ved å legge på betraktelig med filter og endrer komposisjon, beskæring og farger på bildene. Hva slags triks finnes? Skaper dette press?

## **5.5 Posering og manipulering av bilder som vi tror på**

Vi har i dette kapittelet sett på ulike kroppspress-tendenser fra kvinner utenfor Norge. Det neste bilde som ble presentert fra en av mine informanter var bilde nummer 3 som var av Sophie Elise. Hun ligger helt klart med armene opp i luften, men dette er noe vi ikke ser i bildet fordi hun har kun fokus på en magetopp med små ikoner av Kanye West. Hun har en stram, definert mage. Som nevnt tidligere i oppgaven kan vi finne tilbake til fremstillingen av «Face» som Goffman (1992) beskriver. Vi kan dele «face» inn i tre elementer. Disse elementene er følgende: Relasjon blant kommunikatorer, avstand mellom relasjonene og sist men ikke minst fokuset på lytteren eller kommunikatoren. I dette tilfelle vil det mest sannsynlig handle om den dårlige selvtilliten Sophie Elise har når hun velger å publisere et bilde der en magetopp og mage er i fokus. Sagt på annet vis vil det handle om relasjon blant kommunikatorene, (Sophie Elise og følgerne hennes). Det at hun som mektig mediekvinne stadig opplever hatkommentarer på bildene sine kan fort snu et positivt selvbilde om til et negativt ett. Goffman (1992) vil si at en slik materiell handling vil være starten på en trigge prosess der de som kommenterer mest sannsynlig vil bryte ned Sophie Elise og resultatet blir for denne jenta ett negativt selvbilde.

Blant gode argumenter fant vi ut at mine informanter var enige om at en slik posering ikke er naturlig, og det at hun har valgt å «beskjære» bilde på denne måten gjør at vi som følgere av Sophie Elise muligens velger å strebe etter en slik «perfekt» mage og ytre. Informant 1 mente at det finnes mange triks vi kan gjøre for å få en kropp akkurat slik vi streber etter, slik at det skal virke «okay» for oss å poste på Instagram.

Triks som innebærer å endre lys, kontrast, farger, metning og skygger i bilde. I tillegg til å endre filter på Instagram eller laste ned «apper» som kan trikse og fikse på både bildekomposisjon, perspektiv og beskjæring. Sophie Elise som en mektig mediekvinne har utrolig mange følgere på Instagram, og det er viktig at hun tenker på hvordan hun velger komponeringen på bildene. Sett fra teoretisk perspektiv er Goffman (1992) og hans frontstage/backstage begrep en viktig pekepinn når vi prater om manipulering av bilder. Vi som mennesker er skapt for å skape forvirring, glede, kjærlighet, hat, misunnelse osv (Goffmann, 1992). Ved å se på bilde av Sophie Elise ser vi en person som liker å være eksponert på Instagram, en kropp som viser lite tegn til skavanker og som gjennom sine innlegg på Instagram virker selvsikker og fornøyd. En frontstage der hun viser det hun vil vise til ukjente og fremmede på internett. Eksempelvis kan dette være en annonse for et undertøymerke, eller at hun reklamerer for make up artisten og venninnen sin, Dajana der hun stiller opp som modell for å få en plettfri perfekt hud. Sophie Elise er som alle andre ett menneske, men det som er spesielt med denne kvinnen er at hun er en av de mektigste mediekvinnene i Norge. I reality serien hennes «Sophie Elise`s verden» på Tv2, får vi et innblikk i hennes hverdag, og vi hyller henne fordi hun er åpen om sin sosiale angst. Angsten av å bli eksponert på TV og i sosiale medier og hele tiden være utsatt for kommentarer og «likes» på sosiale medier. I tillegg til at alle vil ha en «bit» av henne på den røde løper, blogg events osv. Å lage en serie om seg selv og sitt liv vil ikke påvirke «backstage» atferden vi har. For kjendiser/influencere er det lett å manipulere oss publikum ved å si at «Sånn er jeg, og her er mitt fantastiske liv». Selv om vi ikke sikkert vet hvordan hennes «backstage» er, får vi likevel medfølelse for Sophie Elise når hun gråter gjennom katedralinsen og forteller om hvor forferdelig hun har det. Vi tror at Sophie Elise viser frem sin backstage gjennom reality serien, men dette stemmer ikke. Det kan godt være at hun er helt annerledes i virkeligheten når kameraene er slått av enn det hun fremstiller seg selv i realityserien sin, og at hun manipulerer oss til å tro at hun har det verre enn hun

egentlig har det. Eventuelt bedre enn det hun fremstiller seg selv gjennom serien. Vi vet ikke, og den eneste muligheten å få vite det på er å være flue på veggen.

Sosiale medier spiser oss levende dersom vi ikke takler og bli eksponert, eller vist frem og Goffmann (1992) mener at en eksponerings prosess er med på å danne en «frontstage» og «backstage» i livet vårt. Han sier også at livet er et rollespill der vi som mennesker spiller hovedrolle i eget liv. Akkurat som med Sophie Elise så gjør vi alle dette gjennom livet. Kanskje ikke like eksponert som de store kjendisene og influenserne, men vi gjør det ubevisst (Goffman, 1992). I forhold til den manipuleringsprosessen de fleste kjendiser og influensere gjør på Instagram, er det ofte at dette samsvarer med danning av retusjerte kvinner og menn som påvirker oss. Mulgrew et al. (2017) fant ut at tynne, attraktive og retusjerte bilder av modeller ble dannet gjennom press for å danne urealistiske og uopnåelige skjønnhetsideal. «Vi sier ikke at det ikke er lov å legge ut bilder av kropp, kropp er topp og vi er seksuelle vesener» sa informant 2. Det gjelder bare å finne en grense på hva som er greit å legge ut som ikke er med på å skape press. Flere og flere unge har Instagram og det er viktig å tenke på de yngre når vi poster på Instagram.

*«Vi kan begynne å tenke oss at hun er opptatt av oppmerksomhet og at det virker som at det hele tiden skal handle om henne hele tiden. «se på meg, se på meg» (Informant 3)*

Slike bilder henger ofte sammen med kroppsendringsatferd, en atferd hvor kvinner bruker ulike midler («liking» og kommentarer) der de enten vil bli tynne eller fit (Benton et al, 2014). Ifølge noen av mine informanter gjelder dette også menn. Dette kan være farlig for kvinner i og med at det er en rekke faktorer som spiller inn som gjør at kvinnen kan oppleve misnøye ved den minste endring (1 kg vektøkning). Strandbu et al (2014) fant ut at «fat talk», «fat shaming» på sosiale medier og posting av uopnåelige idealer førte til kroppsmissnøye. I dette studiet handlet det om «fat talk» mer enn det handlet om å akseptere seg selv og få kommentarer rundt eget utseende. Dette var en måte å gjøre det på slik at kvinnene skulle akseptere seg selv og ikke la seg påvirke av slengskommentarer. Dette er noe vi tror Sophie Elise opplever på kommentarfeltet til

bildene sine. Vi må huske på å gi støtte til de som lar seg påvirke av slike bilder, men vi må også støtte de som velger å legge ut slike bilder. Det er ofte det ikke er influenseren sin feil at unge kvinner og menn opplever kroppsmisnøye. Likevel er det viktig at influenseren følger reglene de skal følge i forhold til posting av bilder på Instagram.

Kroppsmisnøye gjelder ikke bare kvinner, men også menn. Derfor vil jeg i neste avsnitt ta for meg et bilde der en mannekropp kan være like manipulerende som det en kvinnekropp kan være på Instagram. Bilde viser en mann med navn Zyzz, en tidligere «body-builder», influenser og modell som var på kjøret og tragisk sett døde for ett par år siden.

Jeg spurte mennene på fokusgruppen om de følte kroppspress når de så bilde av denne «perfekte» idealkroppen. Den ene informanten svarte at det gjorde han nok for 3-4 år siden, men ikke nå lenger. En annen informant sa at han fulgte Zyzz på Instagram fordi han synes det var fascinerende å følge med på han ettersom han la ut masse appellerende, spennende bilder og videoer av trening, men også andre morsomme «catch fraise» osv. «I 2019 virker det som at det handler om å være stor, større, sterkest», sa informant 2. I dette tilfelle vil det handle om steroidebruk og andre stoffer som gjør at gutta vokser seg store, større, sterkest.

På grunn av fokuset på steroidebruk og muskuløs kropp, vil jeg i neste avsnitt belyse dette litt nærmere i en underoverskrift jeg har valgt å kalle for anabole steroider og konsekvenser for opplevelse av kroppspress.

## **5.6 Anabole steroider og konsekvenser for kroppspress**

Ifølge Norsk Helseinformatikk er anabole steroider en lettvinnt løsning for å danne seg en attraktiv og perfekt kropp (08.08-2017). På den andre siden kan anabole steroider også bidra til forbedring av idrettsprestasjoner. Alle vil ha en perfekt kropp, men det er få som tenker på hva konsekvensene av slik «ulovlig» bruk gjør med oss (08.08-2017). Konsekvensene kan være alt fra humørsvingninger, endret atferd, hjerteproblemer og skader. Som mine informanter forteller, vil de ha en kropp som er stor, større, sterkest.

Likevel betyr dette at de ikke vil ty til samme løsning som det Zyzz gjorde i sin tid. På sett og vis avviste de bruk av doping for å få en bedre kropp. Det er de ikke alene om, En undersøkelse gjort av Barland og Tangen (2009) viser at kun 2,9% av menn velger å bruke doping som en kjapp utvei for å utvikle treningen sin. For kvinner er det ca 1% som gjør dette. I tillegg til anabole steroider finnes det nå noe som heter fettforbrennede stoffer. Dette er stoffer som gjør at kroppen vår blir «shredda» og vi mister mye fett selv om vi spiser like mye mat som før. Problemet her er at dersom vi slutter å spise, vil vi tape muskler og kroppen vil ikke lenger se ut som idealbilde vi har sett for oss. Derfor vil en slik kjapp måte å skaffe muskler på være ugunstig for unge gutter, men ifølge en av mine informanter mente han at dette fortsatt er tilfelle.

Barland et al (2009) mener at anabole steroider kan brukes i en selvpresentasjon. En selvpresentasjon som er med på å utvikle et identitetsimage. Unge gutter er blant de som er offer for denne type selvpresentasjon og de blir ofte koblet opp mot en uønsket identitet (Leary et al, 1990).

Det at noen velger å bruke ulovlige stoffer for å oppnå et perfekt utseende, kan være en negativ måte å oppnå et godt selvbilde på. Vi vil føle på kroppspress mer enn før, og vil føle at kroppen, men og tankene vår visner hen istedenfor å holde seg fysisk, men også mentalt sterk.

I fokusgruppeintervjuet ble også sosiale medier diskutert. Mine informanter var ganske ambivalente til slike medier. Dels mente de at sosiale medier spilte en viktig rolle i våre liv. Men de stilte seg også spørsmålet om vi må ha oppmerksomhet, bekreftelse og anerkjennelse for alt vi poster på Instagram?

## **5.7 Avhengighetsskapende sosiale medier- «Jeg bare MÅ poste dette bilde»**

Avhengighet er ifølge Andreassen (2013) «*En overdreven og ukontrollerbar hang til kjemiske, eller ikke-kjemiske substanser*». I dette tilfelle prater vi om sosiale medier, og særlig Instagram. Instagram er en plattform innenfor sosial nettverkstjeneste hvor det

er mulig å legge ut bilder, bli inspirert og følge andre brukere (Aalen, 2013). Til nå har Instagram blitt enormt populær og har blitt en plass for visuell fortelling og et hjem hvor alle kreative sjeler kan samles (Instagram, 2019) Alt fra kjendiser, til aviser og kommersielle varer (promotering av ulike produkter) (Instagram, 2019). I tillegg til tenåringer og musikere og alle andre med en kreativ lidenskap for denne sosiale plattformen, kan legge inn bilder her.

Likevel er det mange personer på Instagram som promoterer kroppspress til å publisere stygge kommentarer, poste bilder av sykkelig tynne kvinner eller store, sterke menn. Samtidig som vi ofte ser «#fitspiration» bilder med brune tonede kropper og et perfekt ytre. (Tiggemann et al. 2016). Dette er noe som fører til at mange opplever kroppsmisnøye. Kvinner sammenligner seg daglig med attraktive modeller og kjendiser på daglig basis og dette skjer gjerne gjennom medier i forskjellige typer format, et eksempel på mediebruk er Instagram (Tiggemann et al. 2016). Når det gjelder denne sammenligningen vi gjør, er den i mange tilfeller koblet sammen med hvordan vi ser på oss selv i speilet, eller hvordan vi speiler oss gjennom andre med tanke på utseende, atferd osv. Dette kommer godt frem når jeg i mine funn finner ut at det ofte handler om å få bekreftelse rundt det vi legger ut.

Instagram har ifølge Lup et al (2015) måter som skaper kroppsmisnøye blant personer og som kan utsette folk for negative konsekvenser ved bruk av denne sosiale nettverkstjenesten. I tillegg er denne nettverkstjenesten Instagram med på å danne angstlignende symptomer. Mine informanter fant bilder som viste nettopp dette. En avhengighet der det er mer spennende og oppdatere status, legge til venner og poste bilder enn det er å se noen i øynene under en middag. En av mine informanter mener at i 2019 handler det mest om å fortelle andre hva vi gjør 24 timer i døgnet og viser dette ved å legge ut bilder, statuser og andre «spennende» ting fra våre liv.

Vi er veldig opptatt av å dele og sørge for at andre vet at vi har det bra hele tiden sier en av mine informanter når vi sitter og diskuterer avhengigheten som blir skapt. Dette samsvarer med teorien til Festinger (1954) der det i bunn og grunn belyses at vi mennesker er født til å ønske oppmerksomhet fra fremmede. Festinger (1954) mener at



avhengigheten kommer av at vi mennesker krever hele tiden og være best. En følelse av hovmod og arroganse spiller inn, og vi blir avhengig av følelsen. Festinger (1954) beskriver avhengigheten av oppmerksomhet fra andre der en person i en selvvalgt situasjon er med på å finne ut av hva det er som gjør at personen til syvende og sist velger å bli påvirket eventuelt ikke påvirket av andre. Dette er en situasjon vi mennesker er avhengige av. Vi vil vise frem oss selv, og vi krever at andre også skal gjøre dette. Når det gjelder og bli avhengig kan dette også dreie seg om teknologiske ting. Dette kan gi oss en følelse av at vi føler oss arrogante ved å ha kontroll over en mobiltelefon f.eks. Eller at vi er overraskende hovmode og beskyttende over vår egen Instagram konto.

En avhengighet av å skulle presentere seg på sosiale medier kan fort bli narsissistisk. Hva er narsissisme og hva har dette med perfeksjonisme å gjøre?

## **5.8 Narsissisme og «selfies»**

Narsissisme er ifølge Hjelp til hjelp (2013, 01.06) en personlighetsforstyrrelse som er med på å dyrke egoismen vår der vi har en trang til å få ros og anerkjennelse for alt vi gjør. En trang som gjør at vi mennesker stadig vil være i søkelyset og føler behov for å vise oss frem 24/7. Narcissus er et godt eksempel på en som likte å vise seg selv frem, og som ble for glad i seg selv. Myten fremstilles gjennom at Narcissus blir forelsket i sitt eget speilbilde, og sulter ihjel da han sitter og stirrer på seg selv i vannet (Greekmythology, 2019). Narsissisme kan også sees i lys av sammenligningen vi gjør, og hvordan vi velger å speile oss i andre. Vi ser oss selv i speilet og velger sammenligning ut fra andre sine speilbilder. En annen måte det går an å speile seg er også gjennom «selfies» (ta bilde av oss selv). I tillegg til speilbilde og «selfies» er det ofte at sammenligningen handler om atferd, uttrykk og blikk. Dette er noe Cooley (1998) beskriver i sin bok fra 1998. I mange tilfeller prater vi ofte om bekreftelse når det handler om sammenligning.

Som det framkom i resultatkapittelet mente en av mine informanter mente at livet vårt på Instagram er et helt annet enn livet i virkeligheten. At livet vårt egentlig er A4 og ikke så fantastisk som det ser ut som på Instagram. Det at vi velger å speile oss i andre

kommer fra den kjente teoretikeren Charles Cooley (1998). I hans speilteori handler det ofte om at vi som mennesker velger å speile oss i andre ved hjelp av arroganse, inntrykk, atferd og ikke minst utseende. Dette er noe en av mine informanter sa under fokusgruppemøte. Hun sa at det finnes en Instagram realitet, men det finnes også en virkelighet. Som det framkom i resultatkapittelet mente en av mine informanter mente at livet vårt på Instagram er et helt annet enn livet i virkeligheten. At livet vårt egentlig er A4 og ikke så fantastisk som det ser ut som på Instagram.

På Instagram er det ofte at vi velger å fremstille oss som perfekte, og poserer uten bekymring for at andre unge mennesker kan se opp til dette «idealet» og tilegne seg farlig atferd. Den psykiske helsen vår kan bli svekket i form av eksponering på sosiale medier, og at vi velger å speile oss i andre på denne måten. Vi må huske på at det finnes en virkelighet utenfor mobilskjermen også, en virkelighet der det ikke er så nøye om du viser litt mage, eller at du spiser et ekstra kakestykke en gang du har lyst til det. Det er viktig at vi husker på at dette gjelder også de som poster «perfekte» bilder på Instagram der huden er plettfri, magen er definert og en solbrun kropp. Vi må også huske på at ikke alle er på ferie eller jordomseiling i mange år om gangen og at de bildene som legges ut, ikke nødvendigvis er så «perfekte» som profilene skal ha det til. Tidligere forskning som Tiggemann & Zaccardo (2016) og Benton et al (2015) har publisert viser at tynne, «perfekte» idealer på Instagram kan gi høy risiko for kroppsmisnøye. Dette er noe mine informanter var enige i. De var enige at dersom en profil har perfekte bilder på Instagram hvor alle bildene er redigert i fargetonene, kontrastene og lysstyrken, kan dette være med å skape en falsk fasade til hvordan livet til influenseren egentlig er. Det var og viktig for mine informanter og fortelle at ingenting er perfekt, men at det går an å bruke influensere som inspirasjon dersom den psykiske helsen vår tåler det. En av mine informanter mener at i 2019 handler det mest om å fortelle andre hva vi gjør 24 timer i døgnet og viser dette ved å legge ut bilder, statuser og andre «spennende» ting fra våre liv. Å være opptatt av å dele og være oppdatert på alt hele tiden, kan være skadende ifølge Kvittingen (2017). Noen opplever at det å ha mobilen utenfor rekkevidde, eller at de ikke vet hvor den er som en angstlignende følelse.

Når vi ser bilder av perfekte kropper på Instagram tenker vi ofte at disse menneskene er svært selvsikre og har et perfekt liv. Et liv der ting aldri går galt, og der de selvsikre menneskene føler seg like heldige som Fetter Anton i Donald Duck. Dette kan gjøre at vi følgere opplever influensere som egoister og kan føre til at vi opplever kroppsmisnøye, og usikkerhet ved vår egen kropp. Ifølge mine informanter er influensere flinke til å promotere dette. En atferd som fører til misnøye med hvordan vi ser ut og hvordan Instagram bildene er med på å ødelegge for vårt eget selvbilde. Vi gjenspeiler oss i andre mennesker, og en forskning gjort av Swami et al (2015) viser at jo høyere narsissistisk atferd vi har, desto mer positivt blir vårt selvbilde. Tenker vi oss om vil det jo være positivt at vi alle opptre som egoister på Instagram! Kanskje det er dette som er nøkkelen til å få vekk «jaget» etter å se bra ut?

Ved hjelp av relevant teori og drøfting har jeg i det foregående forsøkt å finne svar på forskningsspørsmålet, og i dette avsluttende kapittelet gjør jeg rede for mine funn satt opp mot problemstillingene.

## **5.9 Oppsummerende svar på problemstillingene**

Hovedproblemstilling i avhandlingen har vært:

- 1. Hvilke forskjellige oppfatninger har unge menn og kvinner om kropp og utseende som eksponeres på Instagram?*

Begrepet eksponering har vært viktig i denne avhandlingen og mitt hovedfunn er at unge kvinner og menn eksponerer seg bevisst, og ubevisst, for å søke oppmerksomhet, bekreftelse og anerkjennelse. Noen av mine informanter har også underbygget dette med å si at de ikke er klar over at bildene de legger ut kan påvirke unge mennesker.

Mitt hovedfunn utdypes i de tre underproblemstillingene

- 1. Hva slags oppfatning har unge menn og kvinner om kroppspress i samfunnet?*

Min forskning viser at kroppspress eksisterer blant unge menn og kvinner. Bilder på Instagram påvirker dem og kan gjøre at de føler de må strebe etter et uopnåelig kroppsideal. Mine informanter mente likevel at presset ikke var så betydelig som det kommer frem i ulike massemedier og på sosiale medier.

## *2.Hvordan opplever unge mennesker å bli eksponert for bilder av kropp og utseende på Instagram?*

Min avhandling viser at det å eksponere seg på Instagram kan få negative følger. Det å vise seg frem for resten av verden og «jage» etter «likes» og kommentarer daglig, kan være skadelig for den psykiske helsen. Personene kan opptre egoistisk og tilegne seg en narsissistisk atferd som igjen kan risikere i at de utagerer eller bli deprimerte og triste. Dette kan skje på bakgrunn av at en person du liker ikke «liker» bildet ditt på Instagram.

## *3.Hvordan skal vi klare å få vekk dette «jaget» etter å se bra ut og ha den riktige kroppen?*

Kroppspress er vanskelig å bli kvitt, men det går an å gjøre tiltak som kan gjøre det lettere for oss å leve med. Tiltak som å skjerme de unge på skolebenken ved å fortelle dem at det finnes mange ulike typer idealer. Tiltak som å slutte og lage «apper» som kan gjøre at de unge menneskene vil redigere eget utseende og retusjere bilder av seg selv. Slutte og publisere det «perfekte» på Instagram, som blir en «falsk fasade» der det du tror er det ekte egentlig bare er «falskt» og usant. Slutte å ha med seg mobilen overalt, skrive statuser, poste bilder og følge store profiler som gir kroppsmisnøye. Som vi kan se gjennom tidligere forskning er de fleste forskere uenig med hverandre om hva det er som skaper kroppsmisnøye og usikkerhet med egen kropp. For forskere som Tiggemann & Zaccardo (2016), Perloff (2014), Rjukan (2009), Barland et al (2009) og Martin (2010) er et kroppsideal oppfattet på forskjellige måter. Noen forskere mener at den slanke, tynne kroppen er ideal for unge kvinner. Andre mener at den sterke, solbrune, markerte kroppen er kroppsideal for unge menn og kvinner. Mine resultater viser noe annet. Et ideal for mine informanter er en kropp som kan gjøre de aktivitetene den selv har lyst til, en kropp som fungerer og som helsemessig er i god stand. Samtidig

viser min forskning at noen av mine informanter ikke er sykkelig opptatt av kropp og utseende, og at de distanserer seg fra dette.

## 6 Avslutning

### 6.1 I den store sammenhengen

Sosiale medier er en sosial nettverkstjeneste som på ett par år har eskalert og tatt over livet til de fleste (Kvittingen, 2017). I 2004 kom Facebook, Youtube i 2005, Instagram kom i 2010 og Snapchat kom i 2011. Disse sosiale mediene har «viklet» seg inn blant den eldre generasjon. Likevel er dette også noe som gjelder særlig barn og unge som i dag har android og smarttelefoner med apper som Instagram, Facebook, Snapchat og Twitter. Noen er så avhengige av telefonen at de kjenner på separasjonsangst om telefonen befinner seg i et annet rom og utenfor rekkevidde. Medier, politikere og forskere har et ansvar i forhold til denne problematikken. Medier bør ta tak i problemet ved å la være å promotere tynne, slanke modeller i motemagasiner og på tv (f.eks Victoria Secret's fashion show). Politikerne har allerede begynt å ta tak i problemet rundt «likes» og kommentarer. Stortinget har vedtatt at regjeringen skal gjøre tiltak som motvirker kroppspress blant barn og unge. Når det gjelder forskningen rundt fenomenet kan det aldri bli for mye forskning om akkurat dette. Det er viktig at både de unge selv slutter å sammenligne seg med andre, «like» kun bilder som viser den «perfekte fasade» eller være sykkelig opptatt av egen kropp og utseende der det ikke tillates å vise frem «det ekte» på Instagram.

#### 6.1.1 Hva kan mediene gjøre for å hindre det sykelige presset?

Som sagt innledningsvis i dette kapittelet bør massemediene, men også sosiale medier ta tak i problemet. De kan begynne med å ha foreldrekontroll på programmer som «Victoria Secret's show». I tillegg til å ha foreldrekontroll på tven kan det også være et tiltak å slette gamle show fra youtube og ha en slags sperring på slike programmer der unge kvinner eksponerer seg fullt ut. Et show der unge jenter viser de tynne, lange og slanke modellkroppene sine i minst mulig klær. Det andre mediene kan gjøre for å hindre presset vil være å ta bort «likes» fra Facebook og Instagram. Dette er noe som ICO (Information Commissioner Office) allerede har foreslått som et tiltak for å hindre at barn og unge sammenligner seg med andre gjennom «likes» og kommentarer (Olsen, 2019).

### 6.1.2 Hva kan politikerne gjøre?

Stortinget, regjeringen og politikerne kan begynne å la barna få fokus på kroppsideal allerede første året på skolen. Politikerne bør implementere dette i læreplanen og gjennom departementet bør denne problematikken opp og frem i lyset. At alle ikke er like og vi har forskjellig kroppsform, farge, høyde, bredde osv. Dette er noe jeg tror politikerne bør prioritere for at kroppspresset skal hindres i nærmeste fremtid.

### 6.1.3 Hva kan forskerne gjøre?

Til syvende og sist er det ikke forskerne som kan gjøre den største jobben, men det er de unge som må starte å gjøre tiltak. Likevel bør forskerne i fremtiden starte å fokusere på å finne ut hvorfor barn og unge velger å eksponere seg på Instagram. Hvorfor er det så viktig å fremstille seg selv som perfekt? Forskerne bør begynne å fokusere på hva det er som trigger unge mennesker og bruke sosiale medier som en arena for oppmerksomhet, anerkjennelse og bekreftelse. Hva det er som presenteres i sosiale medier som spesielt treffer ungdom er også et viktig spørsmål å stille seg.

### 6.1.4 Hva kan de unge gjøre for å hindre «likes» og sammenligning mot det «perfekte»?

Det vi unge kan gjøre for å hindre dette er å si til oss selv at vi er bra nok. Vi er seksuelle vesener og det er viktig for oss at vi eksponeres på sosiale medier. I mange tilfeller handler dette om å vise seg frem på Instagram lettkledd der kontraster og lys er stilt opp slik at kroppen vår skal bli enda mer tonet og solbrun enn den egentlig er i virkeligheten. Det vi kan gjøre for å hindre opptattheten av denne type eksponering er å slutte å følge store profiler på Instagram der det «perfekte» fremstilles i hvert eneste innlegg. Men det aller viktigste vi kan gjøre for å hindre sykelig opptatthet med egen kropp er å ta avstand fra alt det på Instagram som påvirker oss negativt. Det gjelder ikke bare bilder, men det gjelder også lesing av kommentarer som kjendisene, influensere og andre får på bildene sine. Det viktigste vi kan gjøre er å ta avstand fra dette, avstand fra presset, avstand fra det «perfekte», og heller stoppe opp å tenke at vår kropp er bra nok.

Jeg velger å avslutte med det siste verset i diktet jeg startet med. Kanskje det kan gi håp til de ungdommene som føler at de ikke strekker til.

*«Hating yourself is easy. It is throwing yourself into the darkness and hoping your bungee cord doesn't snap. But learning to love yourself, to accept the flaws? That is the journey back in the mountain. Handhold by handhold, sometimes gripping by a single finger. Each moment is momentous. Your own strength hauls your body back up the rock, and when you reach the top you can see sunlight again.*

*Maxxe, 2017*



## 7 Litteratur

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

Fagbokforlaget

Aalen, I (2013) *En kort bok om sosiale medier*. Bergen:

Fagbokforlaget

Andreassen, C. S (2013). Face it- Du er Facebook avhengig! Hentet fra:

<https://psykologtidsskriftet.no/oppsummert/2013/06/face-it-du-er-facebook-avhengig?redirected=1>

Barland, B., Tangen, J. O., & Johannesen, C. A (2009). *Doping muskler, mestring og meninger*. Oslo: Politihøgskolen, 2010

Benton, C & Karazsia B. T (2014). The effect of thin and muscular images on women`s body satisfaction. *Body image* 13(2015), 22-27

[/10.1016/j.bodyim.2014.11.001](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.11.001)

Bessenoff, G.R (2006) Can the media affect us? Social-comparison, Self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30 (2006), 239–251.

<https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.2006.00292.x>

Boyd, D (2008) Why Youth Social Network Sites: The Role of Networked Publics in Teenage Social Life. *The Berkman Center for Internet and Society at Harvard University*, 119–142.

[10.1162/dmal.9780262524834.119](https://doi.org/10.1162/dmal.9780262524834.119)

Cooley, C. H (1998) *On self and social organization*. Chicago and London:

The University of Chicago Press

Dalland, O (2017) *Metode og oppgaveskriving*. Oslo:

Gyldendal Akademisk

Engelsrud, G & Nordtug, B (2016) Vi må slutte å prate om kroppspress. Hentet fra:

<http://forskning.no/meninger/kronikk/2016/03/preset-pa-kroppspresset>

Eriksen T. G. (2019). -19.mars- Bloggermakt og kroppspress (Episode fra tv-serie) Hentet fra: <https://tv.nrk.no/serie/debatten/201903/NNFA51031919/avspiller>

Familie og kultur komiteen 2017-2018. *Innstilling fra familie- og kulturkomiteen om representantforslag fra Freddy André Øvstegård, Solfrid Lerbekk og Nicholas Wilkinson om kroppspress og reklameindustrien.* (Meld. St. 344 2017-2018) Hentet fra:

<https://www.stortinget.no/nn/Saker-og-publikasjoner/Saker/Sak/?p=71755>

Fardouly, J, Diedrichs, C. P, Vartanian, R. L & Halliwell, E. (2014) Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women`s body image concerns and mood. *Elsevier*, 13(2015) 38-45.

[/10.1016/j.bodyim.2014.12.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002)

Festinger, L., Torrey J & Willerman B. (1954) Self-evaluation as a function of attraction to the group. *Sage Social Science Collections*, 161-174.

<https://doi.org/10.1177/001872675400700204>

Goffman, E (1992) *Vårt rollespill til daglig*. Oslo:

Pax Forlag A/S

Ghaznavi, J & Taylor, D. L. (2014). "Bones, body parts and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media" *Body image* 14(2015) 54-61

[/10.1016/j.bodyim.2015.03.006](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.006)

GreekMythology (2019) Narcissus. Hentet fra:

<https://www.greekmythology.com/Myths/Mortals/Narcissus/narcissus.html>

Grønmo, S (2004) *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen:

Fagbokforlaget

Herring, S. C & Kapidzic, S (2015) Teens, gender, and self-presentation in social media. In J. D. Wright (Ed.), *International encyclopedia of social and behavioral sciences* 146-152, 2nd edition. Oxford: Elsevier.

Hjelp til hjelp. (2013, 01.06). Hva er en narsissistisk personlighetsforstyrrelse? Hentet fra: <https://www.hjelptilhjelp.no/Personlighetsforstyrrelser/hva-er-en-narsissistisk-personlighetsforstyrrelse>

Instagram (2019) About us Head of Instagram. Hentet fra:

<https://www.instagram.com/about/us/>

Kvale, S & Brinkman, S (2009) *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo:

Gyldendal Norsk Forlag

Kvalem, I.L. & Strandbu, Å. (2012). Body Talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls A Mixed-Gender Focus Group Study. *Youth and Society*, 623-641

<https://doi.org/10.1177/0044118X12445177>

Kvam, M (2012) Symptomer på lavt stoffskifte. Hentet fra:

<https://nhi.no/livsstil/egenomsorg/symptomer-pa-lavt-stoffskifte/>

Kvittingen, I (2017) Derfor blir noen avhengige av mobiltelefonen. Hentet fra:

<https://forskning.no/internett-sosiale-relasjoner-mobiltelefon/derfor-bli-noen-avhengige-av-mobiltelefonen/327672>

Leary, M. R & Kowalski, M. R. (1990). Impression management: A literature review and two-component model. *American Psychological Association*, 107(1), 34-47.

Lup, K, Trub, L & Rosenthal, L. (2015). Instagram #Instasad?. Exploring Associations Among Instagram Use, Depressive Symptoms, Negative Social Comparison, and Strangers Followed. *Cyberpsychology, behavior and social networking*, 18(5), 247-252  
10.1089/cyber.2014.0560.

Marnell, J (2015) Ulysses. Hentet fra:

<https://www.urbandictionary.com/define.php?term=Ulysses>

Maxxe (2017) Vox Atl, Atlanta Teen Voices. "Dear self". A poem about Body Image.

Hentet fra:

<http://voxatl.com/dear-self-poem-body-image/>

McLean, S., Paxton S. J., Wertheim E. H & Masters J. (2015). Photoshopping the selfie: Self photo editing and photo investment are associated with body dissatisfaction in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*.

<https://doi.org/10.1002/eat.22449>

Mulgrew, K. E., Stalley N. L & Tiggeman M (2017) Positive appearance and functionality reflections can improve body satisfaction but do not protect against idealised media exposure. *Body Image* 23, 126-134.

[10.1016/j.bodyim.2017.09.002](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2017.09.002)

Eksponeere NAOB (u.å). Hentet fra

<https://www.naob.no/ordbok/eksponere> lest: 17.04-2019

Nesi, J & Printstein, M. J (2015) Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *J Abnorm Child Psychol*, 43(8), 1427–1438.

[10.1007/s10802-015-0020-0](https://doi.org/10.1007/s10802-015-0020-0).

Olsen, S. J (2019) Britiske myndigheter vil fjerne «likes» for barn. Hentet fra:

[https://www.tek.no/artikler/britiske-myndigheter-vil-fjerne-likes-for-barn/463203?fbclid=IwAR2EX8M9svE\\_e7K14mEpZbG3C2P-YTFP0bROOLhbYIPW3I-jRPPcmIFNmbo](https://www.tek.no/artikler/britiske-myndigheter-vil-fjerne-likes-for-barn/463203?fbclid=IwAR2EX8M9svE_e7K14mEpZbG3C2P-YTFP0bROOLhbYIPW3I-jRPPcmIFNmbo)

Perloff, R. M (2014) Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *71*: 363.

<https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>

Rjukan, T. H (2009) *Prosjekt Perfekt- Fysisk aktivitet, kroppsideal og kroppsbilde blant norske 18-19 åringer*. Masteroppgave, Avdeling for allmennvitenskapelige fag.

[https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2438722/Master\\_the\\_sis.PDF?sequence=1&isAllowed=y](https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/2438722/Master_the_sis.PDF?sequence=1&isAllowed=y)

Samp, J. A (2016) Facework. *The International Encyclopedia of Interpersonal Communication*, First edition.

<https://doi.org/10.1002/9781118540190.wbeic063>

Seeberg, P (2017) Om eksponeringsbehovet. Hentet fra:

<https://www.piaseeberg.no/2017/10/25/eksponeringsbehovet/>

Skog, B (2012) Hva er det med «liker!» på Facebook? Hentet fra:

<https://forskning.no/content/hva-er-det-med-liker-pa-facebook>

Spreckelsen, V.P., Glashouwer K.A., Bennik E.C., Wessel I & Jong De J.P (2018) Negative body image: Relationships with heightened disgust propensity, disgust sensitivity, and self-directed disgust. *Plos One* 13(6).

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198532>

Swami, V., Cass, L., Waseem, M & Furham, A. (2015). What is the relationship between facets of narcissism and women's body image?. *Science Direct*, 87(2015), 185-189.

[/10.1016/j.paid.2015.08.006](https://doi.org/10.1016/j.j.paid.2015.08.006)

Tamplin, N. C & Paxton, S. J (2018) Social media literacy protects against the negative impact of exposure to appearance ideal social media images in young adult women but

no men. *Body image*, 26.

Doi: [10.1016/j.bodyim.2018.05.003](https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.05.003)

Thomassen, M (2006) *Vitenskap, kunnskap og Praksis- Innføring i vitenskapsfilosofi for helse- og sosialfag*. Oslo:

Gyldendal Norsk Forlag

Thornquist, E (2003) *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Bergen:

Fagbokforlaget

Tiggemann, M & Zaccardo, M. (2016). "Strong is the new skinny": A content analysis of #fitspiration images on Instagram. *Journal of Health Psychology*, 1-9.

<https://doi.org/10.1177/1359105316639436>

Trolle Andersen, A. Aftenposten. (2016). Sykt perfekt? Nei, bare sykt selvopptatt.

Hentet fra:

[http://www.aftenposten.no/meninger/sid/Sykt-perfekt-Nei\\_-bare-sykt-selvopptatt\\_12847b.html](http://www.aftenposten.no/meninger/sid/Sykt-perfekt-Nei_-bare-sykt-selvopptatt_12847b.html).

Warne, M (2012) *Med våra ögon*. Østersund. Mittuniversitet:

Instutitionen för hälsovetenskap

## 8 Vedlegg

Dette er en beskrivelse av de bildene mine informanter valgte å presentere i fokusgruppeintervjuet.

### 8.1 Informant 1

Bilde 1 er et bilde av fire damer som står og holder i hendene, de har ulik hudfarge og kroppsfasong. Blikket deres er fokusert inn i kameranlinen. Bilde viser damene i ulike typer badetøy hvor de med den mørkeste huden har det mørkeste badetøyet. Hun med den mest lyse huden har på seg en kremhvitt bikini, mens hun som er en mellomting mellom mørk og lys har på seg en lys farge på badedrakten.

Bilde 2 er av to solbrune deltagere fra Paradise Hotel. De står og poserer med surfebrettene sine samtidig som de ser på hverandre. Begge står med en knekk i hofta og vinden blåser i håret deres. De står på stranda og har på seg bikini. Begge kroppene er skjult bak surfebrettene, men vi kan likevel se at de er godt trente.

Bilde 3 er av Kristin Gjelsvik. Hun sitter på en benk med sola i ansiktet. Huden hennes er sminkefri og hun smiler mens hun har en normal positur. Hun er iført en svart kjole og har et brunt langt hår. Det ser ut som dette bilde er tatt i Mexico, fordi i bakgrunnen kan vi se palmer og et par solbriller.

Bilde 4 er av Vegard Harm som står og «flexer» foran kamera mens han har blikket rettet mot høyrearmen sin, og iført svar treningstøy med en tskjorte og shorts. Han har en shorts som gjør at den ikke dekker musklene i høyre lår. Det ser ut som at bilde er tatt på et treningssenter.

## **8.2 Informant 2**

Bilde 1 er av mange forskjellige kvinner. De står og poserer i undertøy mens de smiler tilfreds til kamera. Alle kroppsfasonger er samlet på et og samme bilde, og det samme gjelder hudfarge.

## **8.3 Informant 3**

Bilde 1 er en tegneserie av ei dame som står og ser seg i speilet. Hun har på seg undertøy og hendene i siden. Hun spør venninna si hva hun ville ha endret på først, og venninna sier «kulturen».

## **8.4 Informant 4**

Bilde 1 er et bilde av en «shredda» mann, en mann som har en muskuløs kropp der blodårene tyter ut og six packen er så definert at man kan se muskelvevet. En fysioterapeut på 50 år som løper 3000 meter på under 10 minutter. Bakgrunnen på bilde er veldig ren og kontrasten i bilde er kraftig slik at han ser mer markert ut.

### **Kroppspress**

## **8.5 Informant 1**

Bilde 1 er bilde av skuespilleren Elena Belle. Hun står i speilet og «poserer» i bikini mens hun trekker inn magen og holder speilreflekskamera opp mot ansiktet. Hun har lang blond hestehale, en grønnaktig veldig liten bikini og huden er solbrun. Hun har lange bein og står vridd i kroppen slik at hun skal se veldig tynn og definert ut. I bakgrunnen kan vi se et badekar og fliselagt gulv.

Bilde 2 er av Kylie Jenner. Hun har på seg en krone på hodet, har mye sminke i ansiktet, tynn midje, store bryster og poserer foran kamera slik at midjen skal se mest mulig tynn ut. Hun stirrer inn i kamera mens hun virker selvsikker.

Bilde 3 er av Sophie Elise. På bilde kan vi ikke se at det er hun ettersom ansiktet ikke er med i bilde, men fokuset ligger på de store brystene og en Kanye West magetopp. Hun strekker seg i lufta slik at magen skal virke veldig tynn og markert. Hun har en tatovering under magetoppen slik at vi får øye på den markerte magen samtidig som vi ser tatoveringen. Hun er iført magetopp og ei blondetruse som dekker den ene tatoveringen hennes på høyre side av låret.

Bilde 4 er av Zyzz, to bilder av han i samme bilde. Det ene ser han i kamera, mens det andre ser han halveis ned. Han er solbrun, har ekstremt definert kropp, blodårene viser og han har to tatoveringer som skjules litt av 8 pakken hans på magen. Han er iført en rød shorts og på bilde til venstre i bilde har han shortsene vanlig, mens på bilde til høyre i bilde drar han opp shortsene slik at vi får se de definerte, sterke lårene hans. Bakgrunnen ser ut som en heis.

## 8.6 Informant 2

Bilde 1 er bilde av ei vekt med quoten «You are more important than this number». Bilde viser ei vekt i fokus med to barbeinte føtter på siden av. Fargene er i sepia brune toner og vekten ligger på et tregulv. Bokstavene i «quoten» er skrevet i blokkbokstaver med ei pil opp mot der vi ser tallet på vekta.

Bilde 2 viser ei trent, og sterk dame. Bilde er delt i to der hun på venstre side står og «poserer», vridd med kroppen og armene i «flexe» modus. Hun smiler og er iført en beige bikini. Hun har rosa langt hår og en definert mage og ser veldig sterk ut. På venstre side av bilde ser vi hun samme dama, men denne gangen sitter hun på en stol. Hun har en halveis dårlig holdning i ryggen og sitter i profil. Kroppen er komprimert sammen slik at vi får se en liten mage når hun sitter. Hun har beina i kors og hendene er plassert på lårene. Bakgrunnen i bilde er ren og hvit.

## 8.7 Informant 3

Bilde 1 er bilde av ei jente som sitter med en saks i høyre hånd som er ført mot magen. Hun holder i huden sin mens hun prøver å klippe bort «fettet» sitt. Hun har naken overkropp og et langt svart hår. Foran henne har hun et fotografi av en modell i fanget,



en syltynn modell som poserer. Rundt henne kan vi se et glimt av ulike magasinblader av modeller. Beina hennes er i lotusstilling og hun ser ned på bilde mens hun prøver og klippe av seg « huden ».

Bilde 2 er av en markert og sterk Cornelis Elander. I teksten ved siden av bilde som er hentet fra Instagram står det at vi må veilede de unge guttene som har lyst på muskler. Cornelis har et hardt blikk vekk fra kamera og er iført en brun stram tskjorte. Håret hans er lagt i en sleik.

## **8.8 Informant 4**

Bilde 1 er en tegneseriefigur som ser seg selv i speilet. I virkeligheten vises det en ekstrem versjon av bodybuilder, men i speilet ser tegneseriefiguren en « pusling », en kjempetynn liten gutt. På venstre i bilde står det et lite informasjonsskriv om hva « bigorexia » er.

### **Sosiale medier- Instagram**

## **8.9 Informant 1**

Bilde 1 er en tegneserie av to som skal gifte seg. Presten sier følgende: « I now pronounce you husband and wife! You may update your facebook status ». Tegneseriefigurene er iført kjole og hvitt. Begge to er opptatt av mobilen sin istedenfor å se på hverandre under øyeblikket. På bilde brukes en hashtag som kalles « Theaddictionofsocialmedia ».

Bilde 2 er av ei jente som sitter ved et bord på noe som ser ut som en restaurant. Hun har halvt langt kort brunt hår, litt sminke på seg og har en beige stram genser på. Blikket hennes er rettet ned mot nudelsuppa hvor hun holder to spisepinner sammenklemt mellom høyre og venstre hånd skrått over matskålen. Munnen hennes er dekket med en rød lepestift og hun geiper til maten. Bakgrunnen er i turkis og rød farge, og ser ut som noe « urbane » lys. Disse lysene skinner igjen på bordet og vi får en følelse av at alt er perfekt på dette bilde. Hun sitter midt i bilde slik at hun blir blikkfang for oss seere.

Bilde 3: Et bilde av en mann som tar bilde av ryggen til kjæresten sin. Han har på seg badeshorts og sitter på huk mens kamera er rettet mot dama si. Dama sitter på bassengkanten ikledd en bikini og langt brunt hår. Hun har ryggen til og en god holdning i ryggen. Omgivelsene rundt dem er noe som ser ut som en bar. Det ser ut som de er på ferie.

## **8.10 Informant 4**

Bilde 1 er delt i to. På venstre i bilde viser en udefinert vanlig afroamerikansk mann. Han er iført en svart caps, rød genser og ei svart joggebukse. Han smiler mens han ser i kameraet. På høyre i bilde ser man samme mannen, men nå er han iført kun en hvit stram underbukse. Han er smørt inn med olje slik at de definerte magemusklene og andre muskler skal komme frem. Han ser ned på sin egen mage, mens han lager knyttneve med hendene slik han skal se mer definert ut.