

Å være tilfreds med sin egen kropp

En kvalitativ studie om hva som fremmer et positivt kroppsbilde blant kvinner

—

Benedikte Dvergsnes Urstad

Masteroppgave i Idrettsvitenskap mai 2019

Sammendrag

Denne oppgaven handler om hva som fremmer et positivt kroppsbilde blant kvinner. Studien undersøker kvinners vandring fra et negativt til et positivt kroppsbilde. Målet med oppgaven er øke kunnskapen, slik at det kan drives forebyggende arbeid mot et negativt kroppsbilde og fremme et positivt kroppsbilde i samfunnet. Studien baserer seg på et kvalitativt forskningsdesign hvor fem kvinner har blitt intervjuet.

Sentrale funn i studiens analyse viser at det som fremmer et positivt kroppsbilde blant kvinner er å ha et kroppsfenomenologisk syn på sin egen kropp, hvor kroppen er både noe man er og har, hvor en bekymringsløs glemsel i forhold til sin egen kropp er tilstede. Samt det å lytte til ens egen kropps behov og ønsker, og ikke sammenligne seg med andres kropp. Videre funn viser at å ha en bred definisjon på skjønnhet, være kritisk til dagens kroppsidealer og være bevisst på hva en fyller seg med av sosiale medier også fremmer et positivt kroppsbilde. Det samme gjelder å gi slipp på overdreven kontroll over egen kropp, utseende, mat og trening. Fokus og takknemlighet på kroppens funksjon, samt at fysisk aktivitet gjøres fordi det er godt for kroppen, gir glede, energi og overskudd, fremmer også et positivt kroppsbilde. Samt det å være i gode miljøer som ikke er kroppsfikserte, og det å ha åpne og ærlige relasjoner rundt seg hvor en kan dele både gleder og sorger med ut i fra livets gang.

Takk

Jeg er veldig takknemlig for å ha fått muligheten til å skrive masteroppgave i Idrettsvitenskap ved UiT Alta, og få lov til å bruke et helt år på akkurat dette prosjektet. Det har vært meget berikende og lærerikt, samt krevende innimellom.

Tusen takk til de fem flotte, unge, dedikerte og modige informantene som lot seg intervju i dette prosjektet. Uten deres åpenhet ville det aldri vært mulig for meg å gjennomføre denne undersøkelsen.

Tusen takk til Herbert for meget god hjelp og veiledning gjennom hele prosessen. Du er en dyktig pedagog som bærer på mye kunnskap og som virkelig ønsker å hjelpe. En stødig og god mann som ønsker det beste for dine studenter, er du.

Tusen takk til mi beste venninne Cecilie og trofaste søster Elisabeth. Takk for at dere alltid heier på meg og støtter meg. Dere har gitt meg akkurat den støtten jeg har trengt på ulike tidspunkt, for å klare å fullføre dette løpet.

Jeg ønsker også å takke gode mamma, tante Camilla, Tonemor og Haraldfar, samt resten av familien for god støtte gjennom hele skriveprosessen, og som alltid ellers. Jeg er utrolig takknemlig og heldig som få ha dere i livet mitt.

Hans Kristian, min beste venn og fantastiske ektemann. Du er som en stødig klippe i mitt liv. Tusen takk for alle heiarop, oppmuntringer, forbønn og gleder du har gitt meg i løpet av disse to årene i masterløpet. Jeg er evig takknemlig for deg og gleder meg til mange nye eventyr videre i livet.

Innholdsfortegnelse

Sammendrag	II
Takk.....	III
1 Innledning	1
1.1 Problemstilling.....	2
1.1.1 Sentrale begrep.....	3
1.1.2 Struktur og oppbygging av masteroppgaven	3
2 Teoretiske perspektiver.....	5
2.1 Kropp som fenomen og forskningsfelt	5
2.1.1 Ulike kroppsforståelser.....	5
2.1.2 Kropp i bevegelse.....	8
2.1.3 Kroppsbilde.....	9
2.1.4 Kroppspress	13
2.1.5 Avsluttende refleksjoner.....	17
2.2 Forskning på feltet	18
2.2.1 Utvelgelse av litteratur	18
2.2.2 Kroppsbilde.....	18
2.2.3 Kropp i bevegelse.....	20
2.2.4 Kroppspress	20
2.2.5 Kroppsfenomenologi.....	21
2.3 Vitenskapsteoretisk perspektiv	21
2.3.1 Fenomenologi	22
2.3.2 Hermeneutikk.....	24
2.3.3 Sammendrag: fenomenologisk-hermeneutisk forskning.....	27
3 Metode	29
3.1 Forskningsdesign	29
3.1.1 Kvalitativt intervju	29

3.1.2	Utvalg av informanter	30
3.1.3	Konstruksjon og utprøving av intervjuguide	31
3.1.4	Gjennomføring av intervjuer – framgangsmåte og etterarbeid.....	33
3.2	Analyse av data.....	35
3.2.1	Temasentrerte analytiske tilnærminger	35
3.2.2	Personsentrerte analytiske tilnærminger	35
3.2.3	Kombinasjon av de analytiske tilnærmingene.....	36
3.2.4	Kategorier	36
3.2.5	Matriser.....	37
3.2.6	Kvalitetskriterier	38
3.2.7	Etiske refleksjoner.....	39
4	Resultater	41
4.1	Bruk av matriser og kategorier	41
4.2	Presentasjon av informantene.....	42
4.3	Å fremme et positivt kroppsbilde	43
4.3.1	Kroppssyn.....	44
4.3.2	Relasjoner og miljø	46
4.3.3	Internett og sosiale medier.....	49
4.3.4	Trening	50
4.3.5	Mat	52
4.3.6	Kontrollbehov	54
4.3.7	Livskvalitet	55
4.3.8	Identitet.....	56
4.3.9	Tro.....	57
4.4	Helhetlig drøfting.....	59
4.5	Avslutning: Oppsummering av sentrale funn og konkluderende refleksjoner.....	62
	Referanseliste.....	65

Vedlegg 1: Informasjonsbrev og samtykkeerklæring til intervju	70
Vedlegg 2: Intervjuguide til prøveintervju	73
Vedlegg 3: Intervjuguide	76
Vedlegg 4: Temasentrert matrise (nåtid og kroppsbilde).....	78
Vedlegg 5: Personsentrert matrise (veien ut av negativt kroppsbilde).....	88

1 Innledning

Presset om lav vekt, en spesiell kroppsform og tynnhet er stort i samfunnet generelt og kanskje spesielt i idretten (Sundgot-Borgen, 1998). I følge en rapport fra World Health Organization (2016) svarte 49 prosent av 15-årige norske jenter at de oppfattet seg selv som tykke. Og det viste seg at en tredjedel av jentene fortalte at de slanket seg, eller gjorde andre ting for å redusere vekten. Ungdata rapporten (2018) viste også at syv av ti ungdommer i Norge opplever i dag et press «om å se bra ut, eller ha en fin kropp». Mens en rapport fra Press (2018) viste at 54 % av jentene trener for å endre på eget utseende, og 46 prosent av 16- og 17-åringene (både jenter og gutter) er enig i påstanden om at de tror andre på deres egen alder tenker negativt om dem dersom de ikke ser bra ut.

Man kan si at kropper som er anstrengte, er misfornøyde kropper. Det store kommersielle markedet rundt kropp spiller på misnøyen om kroppen, samtidig som den er med på å skape den. Plutselig kan løsningen bli en del av problemet, hvor treningen, kroppsbyggingen, slankekur og helsekosten fort selv blir et bidrag til å fremme misnøyen. Det at tynn er vellykket og tykk er mislykket, er ikke særlig avanserte utsagn. Den moderne kropp er et langt stykke på vei blitt underlagt kontroll, hvor det i stedet for rike symboler, blir kropp og mat raskt negative symboler på det vi ennå ikke kan kontrollere (Skårderud, 2000). Man kan si at kropp er en viktig del av identitet i det moderne samfunn, som startet i vestlige land, ved at det var attraktivt å motstå mat, vise kontroll og viljestyrke. Kroppsidealet har også endret seg, hvor dagens kroppsideal er marginale og strenge. Kort sagt handler dette om slankhet for jenter og muskularitet for gutter. Kropp kan også ses i lys av prestasjonspress på flere livsområder (Sand, 2015)

Forestillinger om kropp som objekt har vært en av de dominerende forestillingene i europeisk kultur og idéhistorie. Etter middelalderen blir modellen for å forstå kroppen og sinnet, endret. Kroppen blir nå betraktet som et urverk, eller en maskin. Den vestlige kulturens arving av den bestemte forståelse av kroppen, er av filosofen og kropps dualismens mest kjente tenker, René Descartes. Reduksjonen av kroppen til objekt og instrument ligger i den eksplisitte dualistiske teori (Engelsrud, 2006) (Skårderud, 2000).

Kroppen er fantastisk og vakker. Hvor lenge skal dette vakre være et sårbart offer? Vår dietetiske tenkning er på mange måter blitt offentlig helsepolitikk, hvor alle er på kollektiv diett. Med illusjon om full kontroll overdrives sunnheten på et slikt vis at det kan ende opp med flere bivirkninger enn virkninger. Det er stadig vekk en engstelse for helsevesenet at med

dens strenge krav om sunnhet, gir bidrag som påfører den moderne kropp vel så mye slit som glede (Skårderud, 2000).

Gjennom de siste årene har jeg møtt ulike unge norske kvinner som tidligere har slitt med negativt kroppsbilde. Jeg ser på det som en nødvendighet å forske mer på hva som forebygger et negativt kroppsbilde blant unge norske kvinner. Sannsynligheten er lav for at kroppspress i den vestlige verden vil minke med årene, for i dagens populærkultur kan man si at kroppen er på et vis blitt den vestlige verdens store oppussingsprosjekt. Det er rett og slett gode tider for dem som reklamerer for å forme kroppen til å bli tynnere, sterkere, friskere, eller renere. Samtidig som dette skjer er det stadig flere unge jenter og godt voksne kvinner som er misfornøyd med sin egen kropp (Engelsrud, 2006).

1.1 Problemstilling

- Hva fremmer et positivt kroppsbilde blant kvinner?

Gjennom denne masteroppgaven ønsker jeg å få fram hva som fremmer et positivt kroppsbilde blant kvinner ved å intervjuer kvinner som tidligere har hatt utfordringer med negativt kroppsbilde. Jeg ønsker å få fram hvorfor disse kvinnene i dag ikke lenger sliter med disse utfordringene og hvordan de har kommet ut av det. Jeg vil også spesielt få fram hvilket kroppssyn som har vært med på å fremme positivt kroppsbilde og om fysisk aktivitet og idrett har hatt positiv, eller negativ innflytelse på deres kroppsbilde. Jeg betrakter kroppsbilde som et fenomen som jeg vil vite mer om, og hvordan andre ser på eget kroppsbilde.

Som nevnt i innledningen finnes det endel forskning som viser at negativt kroppsbilde er en utfordring blant unge mennesker i dagens samfunn. Derfor er forebygging av negativt kroppsbilde og fokus på positivt kroppsbilde viktig. Gjennom dette forskningsprosjektet ønsker jeg at resultatene kan brukes til å fremme et positivt kroppsbilde spesielt blant unge jenter og kvinner.

1.1.1 Sentrale begrep

Kroppsbilde: Det mentale bilde vi har av størrelsen, figuren og formen på vår egen kropp, samt evalueringene vi gjør av våre kroppslige karakteristika og egenskaper (Greene, 2011).

Positivt kroppsbilde: Det finnes flere karaktertrekk på positivt kroppsbilde i litteraturen. Ved å trekke ut noen av disse definerer jeg positivt kroppsbilde som en respekt, aksept og glede over ens egen kropp og dens funksjon.

Negativt kroppsbilde: Forstyrret kroppssoppfatning med urealistisk oppfatning av kroppsstørrelse eller vekt. Eller kroppsmisnøye med overdrevent negative evalueringer av kroppsstørrelse eller figur (Sand, 2015).

Kroppssyn: Kroppssyn er ens forståelse av kroppen. Det kan være kropp som objekt eller kropp som subjekt, objektiv gitt eller subjektiv konstruert (S. Loland, 2000).

1.1.2 Struktur og oppbygging av masteroppgaven

Kapittel 2 «Teoretiske perspektiv» redegjør for det teoretiske rammeverket som benyttes i analysen av problemstillingen. Første del av kapitlet tar for seg kropp som fenomen og forskningsfelt, andre del tar for seg forskning på feltet som inneholder en kort gjennomgang av hovedtrekk i tidligere forskning innen feltet, og siste del de vitenskapsteoretiske perspektivene. Deretter fortsetter masteroppgaven med kapittel 3 «Metode» som tar for seg forskningsdesignet i oppgaven og analysen av dataen. «Resultater» framstilles i kapittel 4 med en helhetlig drøfting og avsluttende oppsummeringer og sentrale funn. Det hele avsluttes med noen refleksjoner over forskningsdesignet for undersøkelsen og noen tanker om videre forskning.

2 Teoretiske perspektiver

Det finnes mye forskning på kropp og kroppsbilde. F.eks. finnes det i dag endel forskning som tar for seg bruk av sosiale medier, opplevelse av kroppspress og utvikling av et negativt kroppsbilde som tema (Mogstad, 2017). Men forskning på og om kroppen fokuserer ikke kun på negative sider. I dag blir det forsket mer og mer på positivt kroppsbilde, som problemstillingen i denne masteroppgaven omhandler. For å forstå og belyse hva kroppsbilde egentlig handler om er det viktig å ha innsikt i teori og forskning av både positivt og negativt kroppsbilde. Første del av dette teorikapittelet tar hånd om kropp som fenomen og forskningsfelt, hvor ulike kroppsførståelser, kropp i bevegelse, kroppsbilde og kroppspress blir gjort rede for. Deretter blir det gjort rede for forskning på feltet og til slutt avsluttes det hele med en redegjørelse av de vitenskapsteoretiske perspektivene fenomenologi og hermeneutikk som er blitt brukt i denne oppgaven.

2.1 Kropp som fenomen og forskningsfelt

Kropp er noe som alle mennesker må forholde seg til, fordi livet leves gjennom kroppen.

Kroppen må alltid sees avhengig av forholdet til andre kropper fordi kroppen både er individuell og relasjonell på samme tid. Den kan verken reduseres til et fysisk objekt eller til en sosial konstruksjon. Vi både har og er en kropp, samtidig som kroppen blir preget av det samfunnet den lever i (Engelsrud, 2006).

2.1.1 Ulike kroppsførståelser

Gjennom filosofen René Descartes (1596-1650) har den vestlige kulturkrets arvet en bestemt forståelse av kroppen, som har vært svært dominerende i lange tider. I hans filosofi ble kroppen sett på som et objekt, som gjorde at kroppen på lik linje med andre objekter kunne plasseres inn i et mekanisk koordinatsystem. Dette objektformatet gjorde det mulig å observere kroppen i forhold til kvantifiserbare mål som masse, form, bevegelse og størrelse. Som et objekt ble kroppen forstått som noe som er før et reflekterende subjekt, og dermed er kroppen selv utenfor det som har med refleksjon å gjøre. Descartes forståelse førte til at alle levende organismer, inkludert menneskekroppen, ble sett på som maskiner (Engelsrud, 2006). Kort sagt kan man si at dualismen innebærer en oppsplitting av mennesket i tanke og kropp (Duesund, 1995).

I opposisjon til den dualistiske oppfatning av kroppen som noe man har, både er og har vi en kropp, i følge den franske filosofen Merleau-Ponty (1908-1961), som også blir nevnt som kroppens filosof (Duesund, 1995). Han var den første som prøvde å bryte ned det skarpe skillet mellom kropp og bevissthet uten å oppheve det. Vårt selv er et kroppslig selv mener han, som vi har bevissthet om. Han viser hvordan kroppen kommer før refleksjoner om den, samtidig som kroppen og språket om den henger sammen. Vi er samtidig et meg og et jeg. Vi blir sett og ser på samme tid. I spennet mellom meg'et og jeg'et, mellom meg og de andre, mellom jeg'et og verden, ligger selvoppfatningen. Vi blir fortolket av omverdenen og fortolker oss selv. Vi inngår i verden, og verden i oss. Vi må kunne både åpne og lukke, for der verden sluses grenseløst inn, trues selvet med drukning. Vi blir da på en negativ måte ustanselig påminnet om oss selv. En slik evig påminnelse om selvet driver personer inn i en ødeleggende selvobservasjon som svekker evnen til den trygge og umiddelbare væren i verden. Slik sett kan man si at det å være seg selv forutsetter muligheten og evnen til å glemme seg selv (Duesund, 1995; Merleau-Ponty, 1994).

Merleau-Ponty hadde klare tanker om hva kroppen er, og hva kroppen bør være. Siden vi både kan tale om kroppen og erfare med kroppen, mente han at vi lever som mennesker i tvetydighetene mellom subjektiv erkjennelse med kroppen og observasjon av den. Dermed rommer ikke kroppen enten-eller, men et både-og. Kroppen er både noe som er gitt, før vi kan reflektere over den, og noe som er kastet inn i verden, som våre sosiale konstruksjoner om kroppen. Man kan si at det sentrale hos Merleau-Ponty er at kroppen ikke er en ting, men en relasjon og en kommunikasjon mellom disse to nivåene (Merleau-Ponty, 1994; Skårderud, 1998). Merleau-Ponty fungerer som en god fortolker av vår tids kroppsoptatthet. Man kan si at det er til stor bekymring at kroppen stivner så lett til som objekt, bokstavelig talt, hvor kroppen lukker seg mot omverdenen og ikke inntar en åpen holdning (Skårderud, 1998).

Merleau-Ponty ser det slik at naturvitenskapen mister det menneskelige elementet ut av bildet. Poenget med denne forståelsen er å overskride den dualistiske tenkemåten som ofte sitter i marginen på den tradisjonelle vitenskapen. En står ovenfor en side ved kroppen som objekt, nemlig at den kan bli offer for den andres blick, og at det er objektsiden ved kroppen som gjør den så utsatt og sårbar. Merleau-Ponty sier at det å si at man har en kropp er å si at man kan bli sett som et objekt, men prøver å bli sett som et subjekt. Videre sier Merleau-Ponty at kroppen er grunnleggende tvetydig og mener da at han ser kroppen som et ureduserbart både-

og fenomen, hvor kroppen alltid både er subjekt og objekt (Furst, 1998; Merleau-Ponty, 1994).

På bakgrunn av dette synes jeg Merleau-Pontys forståelse er spesielt velegnet for å gripe kvinners kroppserfaringer og kroppsrelaterte kriser. Merleau-Ponty har en forståelse av kroppen, som selve basisen for vårt forhold til andre mennesker. Nettopp fordi at kroppen kan lukke seg ute fra verden, er det også den som kan åpne subjektet for verden og som plasserer det i den. Furst framhever ikke bare dualismen, men også kroppsforakten, en dyptgripende verdi i den vestlige kultur. Slik hun ser det, gir Merleau-Pontys forståelse av kroppens tvetydighet et godt grunnlag for å hevde en kvinnelig subjektivitet, uten å måtte avvise kroppen som samtidig følge (Furst, 1998).

Merleau-Pontys kroppsphenomenologiske tenkning, kan være inngang til et pedagogisk forståelsesrom for spørsmål om hva det innebærer å være en lærende og erfarende kropp, om relasjonen mellom kropp og den fysiske og intellektuelle aktivitet, mellom kropp og persepsjon og mellom kropp og kunnskap (Skårderud & Isdahl, 1998).

Den moderne forskning om kropp, kroppshistorie og kroppskultur viser et stort spenn i teoretiske og metodiske innfallsvinkler. Med et visst analytisk teoretisk blikk kan det allikevel bli funnet ulike forståelses- og tilnæringsmåter avhengig av hva fokuset er lagt på; kroppen som faktisitet, som erfaring eller som konstruksjon (Augestad, 2003). Fokus på kroppen som faktisitet handler om at naturvitenskapelige disipliner først og fremst er opptatt av å avdekke sannheter om kroppen. Det vil si dens oppbygging, mekanismer, funksjoner og prosesser. Gjennom forskjellige metoder forsøker man å avdekke allmenne kroppslover og hvordan disse kan påvirkes. Man snakker om menneskets natur, om en biologisk kjerne, om en felles substans, om allmenne behov og om en felles essens. Den konstruktivistiske tradisjonen derimot, studerer kroppen som sosial konstruksjon, som vil si at vårt bilde av kroppen er en relativ størrelse, og at kroppen underlegges sterke diskursive krefter og sosialt gitte kroppsteknikker. Kroppen er en kulturell konstruksjon som samfunnet fortolker, forvalter og tilrettelegger. Man fokuserer på hvordan samfunnet skaper og omskaper kroppen, og konstruerer kroppen som kunnskapsobjekt for å forsøke å avdekke kroppens sannhet. Mens fokus på kroppen som erfaring handler om at mange av de fenomenologisk orienterte forskerne hevder at studiet av mennesket må ta utgangspunkt i hvordan det erfarer hverdagen gjennom kroppen, som vil si at våre forestillinger og begreper har sitt utgangspunkt i vår kroppslige tilgang til verden og andre mennesker. Den fenomenologisk orienterte

kroppsforskningen er opptatt av hvordan mennesket opplever og fortolker kroppen.

Fenomenologien studerer den subjektive erfarte og levende kroppen, og at det er individet som fortolker kroppen og de kroppslige prosessene (f.eks. sykdom, aldring, svette osv.) Det vil si at kroppen ikke utelukkende kan betraktes som konstruksjon eller faktisitet, da slike perspektiver vil ha en tendens til å overse individets fornemmelser av å være og ha en kropp (Augestad, 2003).

Når det gjelder fokuset på temaet i dette arbeidet vises det til en entydig tilnærming som ser på kroppen som konstruksjon og erfaring. Derfor er det kun disse tilnærmingene som nærmere blir diskutert som teoretiske perspektiver.

2.1.2 Kropp i bevegelse

Fenomenologien tar utgangspunkt i den opplevde og opplevende kroppen, og det er Merleau-Ponty som først introduserte begrepet den levde kroppen (Merleau-Ponty, 1994). Denne erfarende og levde kroppen er ikke en kropp uvirksom i verden, men en lærende kropp i vid forstand, lærende gjennom bevegelse. Man kan si at den er kroppen-i-verden. I Merleau-Pontys forståelse er det å være fysisk aktiv primært ikke å trene kroppen, men å bruke kroppen i verden, erfare seg selv i verden og erfare verden gjennom kroppen (Duesund, 1998). I sammenheng med min problemstilling vil begge perspektiver ha betydning: kropp i bevegelse for å erfare seg selv og verden gjennom bevegelse, og kropp i bevegelse som trening av kroppen med ulike siktemål, som det vil bli gjort rede for nærmere. Begge disse to perspektivene utgjør og former kroppsbilde.

Det finnes mye positivt med det å være i fysisk aktivitet. Det har bl.a. et stort potensial for sosial læring, i betydningen å lære å kjenne gleden og utfordringene ved å lære å kjenne sin egen kropp i samspill med andre, eller sitt eget jeg i dette samspillet, der den egne kroppen er både grense og overgang til de andre i samspillet. Det er også i bevegelse og aktivitet, hvor vi kommer tettest på opphevelsen av dualisme, for først da overskrider og «glemmer» kroppen seg selv, noe som også er en forutsetning for læring (ibid). Det ligger også noen farer i det å trene kroppen. Overdreven aktivitet kan bli negativt både for kropp og sjel, hvor treningen kan være det viktigste en foretar seg på fritiden. Treningsavhengighet kjennetegnes av at treningen både kan være destruktiv når det gjelder mengde (det blir for mye trening) og når det gjelder motiver for å trene, samt at det kan bli en tvangspreget atferd. Å være

kroppsfiksert i møte med trening kan også fort bli en mani, hvor f.eks. kroppslig utseende er det viktigste motivet for trening (Martinsen, 2011).

2.1.3 Kroppsbilde

Begrepet kroppsbilde er sentralt i sammenheng med alt vi vet, mener og ønsker om kroppen vår. Kroppsbilde blir ofte forbundet med mat, kropp og fiksering på den slanke kroppen som ideal. Hva slags kroppsbilde vi har, henger sammen med hvordan vi har det inni oss, hvordan selvfølelsen vår er, hvilket forhold vi har til vårt eget utseende og hvordan andre reagerer på oss (Mogstad, 2017). I litteraturen blir kroppsbilde beskrevet med ulike definisjoner. En generell definisjon av kroppsbilde finner man hos Greene (2011, s. vii), «*Body image is the mental picture we have in our minds of the size, shape and form of our bodies and our feelings concerning these characteristics and one's body parts*». Psykolog Liv Sand (2015) sier at det finnes to dimensjoner av kroppsbilde. Den første er perseptuell, hvor det er en reel vs. en opplevd kroppsstørrelse eller figur. Mens den andre er evaluerende, hvor det er en reel vs. ideell kroppsstørrelse eller figur.

Når Merleau-Ponty bruker begrepet kroppsbilde, betegner dette den fenomenale kroppens dynamiske og opplevelsesmessige virksomhet i sitt miljø. Han tar avstand fra at det er en direkte forbindelse mellom sanseintrykket og opplevelsen av det. Kroppsbilde representerer ikke en objektiv, men heller en reflektert viten om kroppen. Utviklingsmessig sett vil det si at opplevelsen av kroppen kommer før barnet kan formulere et bilde av den, hvor dannelsen av kroppsbilde foregår gjennom speilinger der barnet lærer seg å gjenkjenne seg selv, og etter hvert innta sin kropp og avgrense den fra andres kropp. Dette bidrar til at barnet blir i stand til å se seg selv med andres øyne. Det utviklede kroppsbilde innebærer en marginal kroppsoppmerksomhet, som inngår i de vanemessige handlingene snarere enn i bevisste valg (Duesund, 1995).

Siden kroppen er kommet så mye i fokus de siste årene, er kroppen også blitt et stort og økende forskningsfelt med mye differensieringer og dimensjoner. Det gjøres omfattende og mye forskning over hele verden på «body image» og kroppsopptatthet som et samfunnsfenomen, men også et helseproblem. Det sees over hele den vestlige verden, men også andre land med økt velstand (Mogstad, 2017). Mye av denne forskningen har dreid seg om negativt kroppsbilde. Kanskje nettopp for å forstå og behandle spiseforstyrrelser. Det er først i det siste at forskning på positivt kroppsbilde har startet for fullt, og det er fortsatt mye

igjen å finne ut av på dette feltet (Tylka, 2012). Et annet begrep for hvordan vi ser på kropp er kroppsoppfatning. Det innbefatter menneskers følelser, opplevelser, holdninger og atferd som angår kroppen (Mogstad, 2017).

2.1.3.1 Positivt kroppsbilde

I boken "Prosjekt Perfekt" (Frisén, Gattario & Lunde, 2014) står det positive kroppsbilde i sentrum. Gjennom studier med både idrettsfolk og vanlige ungdommer forsøker man å finne ut av hva som bidrar til et positivt kroppsbilde. Der kommer det blant annet fram at det å ha et positivt kroppsbilde ikke betyr å ha fullstendig fravær av elementer som preger et negativt kroppsbilde. Som vil si at man kan fortsatt slite med å være selvkritisk til kroppen sin, som er et av kjennetegnene til negativt kroppsbilde. Forskjellen er at man samtidig klarer å fokusere på det positive kroppen gjør og er for en. Man har en større respekt for kroppen sin, og en større grad av aksept for hva og hvordan kroppen ser ut og oppfører seg. Man kan si at det blir som en positiv psykologi, hvor man evner å la de positive tankene ta føringen uten at det forutsetter et totalt fravær av de negative. De som har et positivt kroppsbilde har en større immunitet mot internalisering av usunne kroppsidealer. Med andre ord, de tåler bedre å se tynne og vakre forbilder på nettet, uten å gjøre det til sitt mål å bli som dem.

Hvordan man aktivt kan jobbe for å bedre kroppsbilde sitt, skriver den amerikanske kroppsforskeren Thomas F. Cash om i boken «The Body Image Workbook» (Cash, 2008). Øvelser man kan gjøre for å bedre kroppsbilde sitt er for eksempel å endre stressende tankemønster, som å slutte å sammenligne seg med andre, eller gi utseende skylda for alt som går galt i livet. Han skriver også om det å justere kroppsidealet slik at man får et ideal som er mulig å oppnå og som fokuserer på helse og trivsel, som det å føle glede over kroppen og ha fokus på det man liker ved utseende sitt. Det å få vekk kroppskontrollerende vaner som fører til for mye opptatthet av eget utseende, som for eksempel trekke i genseren, eller buksa, legge pute foran magen, eller sitte rett i ryggen for å skjule magen, er også noen øvelser han skriver om for å bedre kroppsbilde sitt.

En annen amerikansk forsker på feltet er Tracy Tylka (2012) skriver om karaktertrekk som fremmer og vedlikeholder et positivt kroppsbilde. Det er bl.a. å være i miljø hvor kroppen blir akseptert og ikke kritisert, spesielt av venner, familie og partnere, og hvor vekt og kroppsfigur ikke er samtaleemner. Ofte har mennesker lært det positive kroppsbilde sitt av andre rundt seg som f.eks. det å ha ei mor som ikke kritiserer sin egen vekt og utseende, men heller løfter

fram at skjønnhet kommer innenifra. Tylka skriver også at mennesker med et positivt kroppsbilde ofte kan ha en tro på en høyere kraft, eller en Gud som elsker og aksepterer dem ubetinget, og har designet dem spesiell og unik. Denne troen hjelper dem til å heie fram kroppens særegne kvaliteter, samt respektere andre menneskers utseende. Troen kan være med på å forhindre drivkraften til å oppnå samfunnets idealkropp fordi dette er med på å forhindre dem til å bli den de er ment/skapt til å være.

Mogstad (2017) skriver at svensk forskning på hva som gir barn et positivt kroppsbilde, viser at det å sitte rundt et bord og spise med familien gir barn et mer avslappet og naturlig forholdt til kropp og mat. Men at det da er viktig å ikke snakke om slanking, dårlig samvittighet for det man spiser, eller at mor i huset sitter med en diett. For det kan fort bli forvirrende for både tenåringer og barn å skulle etablere gode matvaner og et variert kosthold med karbohydrater, fett og proteiner i en balansert fordeling, dersom mor er på lavkarbo eller fastekur. Hun mener at vi må ta tilbake naturligheten i det å spise, og verdien av å sette seg ned og nyte vanlig, sunn og god mat. I følge Otnes (referert i Furst 1998, s. 151) er også det å spise sammen kanskje den viktigste manifestasjonen av et gruppefelleskap. Noe av nøkkelen til å hjelpe unge bort fra det enorme fokuset på kropp og utseende starter her: ved kjøkkenbenken, eller rundt matbordet sammen med familien, for når barn og unge lever i et miljø hvor kropp, vekt og mat blir problematisert, blir de preget av det (Mogstad, 2017).

Ellers nevner Mogstad (2017) noen viktige faktorer for et positivt kroppsbilde som er verdt å nevne:

- Ha fokus på kroppens funksjon, mer enn dens utseende
- Ha følelsen av å være i ett med kroppen sin
- Følelsen av å være ubetinget akseptert av andre, uavhengig av utseende
- Evne til å være kritisk til utseendeidealene, og unngå internalisering
- Ha en bevissthet rundt medias innflytelse, og lære mediekritikk
- Ha en fleksibel definisjon av skjønnhet
- Verdsette menneskers indre, mer enn det ytre

Når det kommer til det å være tilfreds med sin egen kropp, er det viktig å tenke forebygging. Det kan gjøres gjennom å bygge sterke, trygge unger, som lærer seg at kropp bare er en liten del av den de er, og at voksne er med og hjelper unge mennesker og hverandre til å rette oppmerksomheten mot andre og mye viktigere steder. Barn og unge skal få lov til å løpe rundt

og kjenne at kroppen er til for at de skal leve og ha det godt i den, og ikke at den er til for å bli kritisk betraktet, veid og målt til enhver tid (ibid).

2.1.3.2 Negativt kroppsbilde

Når det kommer til kroppsbildeforstyrrelser, eller negativt kroppsbilde som jeg velger å kalle det i denne masteroppgaven, beskriver litteraturen to ulike former. Den perseptuelle fører til forstyrret kroppsoppfatning (på engelsk: body image distortion), mens den evaluerende fører til kroppsmisnøye (på engelsk: body dissatisfaction). Forstyrret kroppsoppfatning viser til en urealistisk oppfatning av kroppsstørrelse eller vekt. Den kan ha to retninger, overestimering og underestimering av kroppsstørrelse og vekt. Overestimering er ofte forbundet med spiseforstyrrelser og underestimering med overvekt. Men den vises også i vanlig befolkning, relatert til matinntak, vektkontroll og generell selvoppfatning og trivsel. En fare med over- og underestimering er at folk slanker seg selv om de ikke trenger det, eller at folk ikke slanker seg selv om de trenger det. Kroppsmisnøye derimot viser til overdrevent negative evalueringer av kroppsstørrelsen eller figur. Det er fare for en normativ misnøye, som vil si at det er normalt å være misfornøyd med utseende. Kroppsmisnøye forekommer oftere i vanlig befolkning og relatert til bekymring og ønske om å endre egen vekt, eller figur (Sand, 2015).

Det er noen forskere som prøver å forstå og forklare hvor negativt kroppsbilde kommer fra med den såkalte Tripartite Influence Model (Thompson, Coovert & Stormer, 1999). Man kan si at det er en kompleks kombinasjon av tre hovedfaktorer: familie, jevnaldrende og media. Hva som virker mest negativt eller positivt vil variere, og hvordan kroppsbilde blir for den enkelte ungdom avhenger av i hvor stor grad de sammenligner seg med andre, og hvor sterkt de internaliserer påvirkningen de utsettes for (Mogstad, 2017).

Det er når kroppsbildet vårt ikke stemmer overens med virkeligheten, at det kan gi sykdom (Mogstad, 2017). Negativt kroppsbilde er dessverre økende blant unge i den generelle befolkningen og er assosiert med usunn slanking og overdreven trening. Negativt kroppsbilde ses på som en sentral drivkraft i utvikling av spiseforstyrrelser (Sand, 2015). Psykiater og professor Finn Skårderud, som driver Villa Sult, regnes som en av våre fremste eksperter på spiseforstyrrelser. Han definerer spiseforstyrrelser som når tanker og atferd i forhold til mat og vekt begynner å begrense livsutfoldelsen og forringe livskvaliteten (Skårderud, 2004b). Jeg vil ikke gå noe nærmere inn på mer teori ang spiseforstyrrelser, selv om det er en sentral del når det er snakk om kroppsbildeproblematikk. Det er fordi at jeg i denne oppgaven

fokuserer på kroppsbilde og forebygging av negativt kroppsbilde. Men jeg legger ikke skjul på at de fleste av informantene mine har vært mer, eller mindre preget av spiseforstyrrelser, ut i fra det som har kommet fram i intervjuene.

I teksten «Blinde kropper» fra boken «Noen spor» av Pedersen, Sandmo og Skårderud (2004a) beskrives det hva negativt kroppsbilde går ut på. De kaller det en form for blindhet, ved at man stirrer på kroppen, men ikke riktig ser den. Man ser feil og ser noe annet, ved at man fantaserer den kroppen man frykter, og at i konsentrasjonen om detaljene oppstår forvrengningene. De klassiske eksemplene er den avmagrede jenta med anoreksi som ser en tykk versjon av seg selv, eller den store kroppsbyggeren som ser seg selv som svak. Dette handler om negativt kroppsbilde, men dette gjelder ikke bare dem og et enten-eller, men graden ligger på en skala fra null til mye hos mennesker. Negativt kroppsbilde sprer seg i dag i takt med at kroppslige utseende blir satt sammen med symbolsk verdi, hvor normene blir definert ut i fra at tynn kropp, eller en muskuløs kropp er lik sosial suksess, personlig styrke, selvdisciplin og selvkontroll. Kropp blir dermed fort et konkret redskap for å søke lykke, indre er lik ytre, hvor selvfølelsen blir definerer ut i fra utseende. Tristhet, misnøye, den dårlige dagen, eller mangel på kontroll kommer da fort til uttrykk som et opplevd avvik vekk fra den ideelle kroppen, hvor feiloppfattelsen ofte er størst der hvor kroppen er estetisk mest følsom. Denne kroppsbildeforvirringen har tradisjonelt sett ofte blitt oppfattet som kvinners domene, men i dag gjelder dette også mennene. Både menn og kvinner kan miste kontrollen over tanker, adferd og følelser omkring sin egen kropp, og blir slave under sine egne ritualer.

Midt oppi det hele, er det helt menneskelig å være misfornøyd med et eller annet ved utseende. Forfengelighet er en del av menneskets natur, men når kan man si at sunn forfengelighet går over til å bli usunt kroppspress? Når man snakker ned kroppene våre, forteller man dem rundt seg at det finnes stygge kropper og fine kropper, og at de fineste er de som veier lite og viser få tegn på livserfaring eller alderdom (Mogstad, 2017).

2.1.4 Kroppspress

Siden kroppspress i dag er et negativt nøkkelord og er en sentral del med tanke på min problemstilling, er det hensiktsmessig med en dypere redegjørelse av hva meningen og betydningen av kroppspress for unge mennesker i dag er.

Psykologspesialist KariAnne Vrabel (2018) skriver at vi i lange tider har vært opptatt av hvordan kroppen skal se ut ifra definerte normer. I dag kan vi si at disse normene er svært trange og smale. Det er et samfunnsproblem at disse normene bidrar til å glorifisere det å være tynn og muskuløs. Når dette skaper følelser, tanker og opplevelser av ikke å se bra ut, at man er unormal eller har feil og mangler, kan man føle seg utsatt for kroppspress.

Kroppspress er en opplevelse av at kroppen skal se ut på helt bestemte måter. Dette presset kan komme fra flere kilder; reklame, media, film, TV, sosiale medier og forbedringsindustrien. Man blir også påvirket av andre mennesker, spesielt de som står en nærmest. Familie og venner kan bidra til å skape press, nettopp fordi man verdsetter disse menneskene, bruker mye tid sammen med dem og på den måten utvikler felles verdier, erfaringer og holdninger (ibid).

Gjennom medier og forbedringsindustrien blir man pådyttet en «falsk» virkelighetsoppfatning av hva som er en normal, oppnåelig og ønskelig kropp. Samtidig blir det å ha en kropp som ser ut på en bestemt måte assosiert med en del karaktertrekk som er ønskelig, f.eks. populær, suksessfull, vakker, sterk, hardtarbeidende eller disiplinert. Det å være tykk kan bli assosiert med å være svak, lat og mangle viljestyrke. Over tid kan man identifisere seg så mye over denne smale måten å oppfatte kropp på, at man blir sin egen verste indre kritiker. For å håndtere dette presset kan man enten bli veldig opptatt av kroppen, eller unngå å forholde seg til den. Når man er kroppsopptatt kan man legge merke til alle småfeil med kroppen, som ingen andre legger merke til, eller driver med kroppsunnngåelse ved å bevisst unnlater å lytte/kjenne på kroppens signaler. Man trekker seg ofte unna mennesker en egentlig har behov for å være nær (ibid).

De som er mest utsatt for kroppspress er unge mennesker. De har ikke kontroll på vekst og utvikling og ønsker å finne ut av hva som skal til for å passe inn og lykkes i voksenlivet. Man ser en sterk kjønnet tendens når det gjelder negativt kroppspress og negativt kroppsbylde. Kvinner er langt mer kritiske enn det menn er, som gjelder for alle alderstrinn. Forskning tyder på at dette skjer allerede før puberteten setter inn. Kroppsidealet for kvinner ligger lengre unna en gjennomsnittlig kvinnekropp, enn hva som er tilfelle for menn. Dette gjør at kvinner opplever en større diskrepans, altså forskjellighet og dermed større misnøye med sitt eget utseende sammenlignet med menn. Denne misnøyen over egen kropp er blitt så vanlig at man kaller det «normativ misnøye». Med andre ord, det er uvanlig å finne en kvinne som er fornøyd med eget utseende. Men det skal også sies at flere studier har vist at kroppspresset har økt i både omfang og styrke, også for gutter og menn (ibid).

Studier har definert tre risikofaktorer for å oppleve ekstra kroppspress. Det ene er hvis man gjør kroppsidealene som eksisterer i samfunnet til sine egne. Det andre er hvis man har høy grad av kroppsmisnøye i utgangspunktet. Og sammenligningen med andre blir da mer destruktiv fordi de teoretisk sett er lengre unna sitt ideal enn de som er fornøyd med kroppen sin. Den tredje risikofaktoren er mangel på sosial støtte. Man er mer motstandsdyktig ovenfor direkte og indirekte beskjeder om at man kroppslig sett ikke er bra nok, hvis man føler seg akseptert, verdifull og støttet fra familie og venner (ibid).

Når man blir presset til å ha en kropp definert ut i fra strenge regler og normer, blir man fortalt at disse kroppene er oppnåelige, normale og ønskelige på tross av at de kanskje ikke er det. Når man da ikke når opp til disse idealene, kan man utvikle en opplevelse av å ikke nå opp, få en følelse av utilstrekkelighet og sterk misnøye. Jo mer man studerer perfekte bilder av andre, og ser på seg selv for å gjenkjenne disse idealiserte karakteristikkene uten å finne dem, jo verre vil en tenke og føle om en selv. Studier har vist at denne misnøyen er forbundet med alvorlig uhelse og øker risikoen for depresjon, lav selvfølelse, konsentrasjonsproblemer, spiseforstyrrelser og andre psykologiske plager. For å løse disse vanskelighetene, kan man ty til ekstreme metoder som misbruk av trening, ekstrem slanking, plastisk kirurgi og preparater som fremmer muskelvekst (ibid).

I tillegg til disse vanskene, er det slik at overopptatthet av kroppen som objekt og det store endringsprosjektet knyttet til kroppen, blir en hindring for engasjement, og styrende for det vi retter oss mot i verden. Ressursene bindes opp til å forstå oss selv utfra kroppen, fremfor samfunnsengasjement, mestringsglede, egenskaper og relasjoner. Det marginaliserer selve livet, og ingenting annet betyr noe. Andre viktigere ting i verden å beherske, går tapt i denne over-opptattheten (ibid).

Man kan ikke stoppe markedskrefter, eller sosiale medier som tjener masse på at man er misfornøyd med seg selv. For å klare å gi blaffen i kroppspresset er det viktig at man forstår mer av og blir mer kritiske til det man ser og hører. Over alt kan man finne råd om trening og kosthold fra bloggere og selvutnevnte eksperter som egentlig ikke har kompetanse, men som ønsker å promotere seg selv, eller andre produkter. Mange av disse rådene er helseskadelige, og man må avsløre triksene som brukes av media i fremstillingen av disse idealene, som for eksempel retusjering av bilder (ibid).

Vrabel (2018) skriver at man kan tenke at man er på det desidert friskeste når kroppen faller i bakgrunn for vår oppmerksomhet og rett og slett glemmer at man har en kropp. Å merke, kjenne, sanse gjennom fornemmelser og berøring i kroppen er sikre kilder for å kunne orientere seg og være den man er. Det store målet må være å glemme kroppen som objekt og finne frihet i møte med verden omkring, men selvfølgelig være nok opptatt av kroppen til å ta sunne beslutninger, som å trene og spise sunt for å ha overskudd, energi og føle seg vel. Poenget er at man ikke skal bli så bekymra at man er villig til å ta i bruk enhver metode, funksjonell eller destruktiv, for å oppnå ønsket kroppsfasong (ibid).

Noen andre ting som kan være lurt å tenke over er at kroppen mer eller mindre er noe man må akseptere, vi har alle blitt gitt en kropp, noe vi ikke kan gjøre noe med, samme hvor høyt man måtte ønske det. Kilo og gram i seg selv, forteller oss ikke noe meningsfylt om kroppen som helhet, eller helse. Det å sammenligne sin egen kropp med en annen fører til at man ikke får kontakt med ens egen kropps behov og evner. Også fordi man har lett til å velge ut en snever, liten representativ gruppe som sammenligningsgrunnlag (ibid).

Når det kommer til det sosiale anbefales det å være sammen med andre som har et sunt forhold til mat, aktivitet og sin egen kropp. Det å ha fordommer knyttet til størrelser, utseende og kropp er en form for diskriminering på lik linje med all annen diskriminering. Sunne kropper kommer i mange størrelser og fasonger. Fysiske karaktertrekk definerer ikke personer og sier veldig lite om hvem man er som person. Ellers skriver også Vrabel at foreldre er viktige rollemodeller ved at de kan redusere fokus på kropp og utseende, og i stedet fokusere på helse og hvordan kroppen fungerer. For at utseende ikke skal bli en så sentral del av identiteten, kan man rette oppmerksomheten på å øke oppmerksomheten på andre dimensjoner av deres selvilde som det å være en god venn, eller flink til å lære nye ting. For har man et bredt anlagt selvilde, reduserer man risikoen for både spiseforstyrrelser og det å bli utsatt for kroppspress, sammenlignet med dem som har et dårligere selvilde (ibid).

Kroppspress er et komplisert tema med sammensatte og mange årsaksfaktorer. Det vi vet er at de fleste av de ulike påvirkningsfaktorene når frem til mottakeren gjennom sosiale medier. Reklameindustrien, kjendiser, fitnessutøvere, idrettshelter blir presentert gjennom sosiale medier som facebook, instagram og bloggere. Alle mennesker har store individuelle sårbarhetsgrenser for hvor mye vi sammenligner oss med andre. Noen takler det dårlig å bli eksponert for en uendelighet av slanke og perfekte kropper, mens andre er godt rustet for å bli eksponert for disse tingene. Dessverre har noen en lei tendens til å ta innover seg og

internalisere de usunne kroppsidealene og gjøre dem til en del av sitt eget selv bilde (Mogstad, 2017).

Mange av bildene som florerer på instagram og snapchat som mange unge sitter og fyller seg med er fitnessutøvere med høy sosial status. Også i media får fitnessutøvere en viss status, hvor det står oppslag med bilder og beskrivelser av hva de har prestert. Fitness er en idrett som dyrker den perfekte kroppen og helt definerte deler av denne, for så å bedømme utøverne kun etter utseende. Disse utøverne følger et ekstremt kostholdsregime, med mål om å fjerne kroppsfett og væskeansamlinger i kroppen. Dette har med andre ord ingenting hos en ungdom i puberteten å gjøre. Studier viser at jo mer man blir eksponert for bilder av vellykkede kropper på sosiale medier, jo mer dårlig føler man seg selv. Det har også blitt påvist en større risiko for å føle seg mislykket når man ser «perfekte» bilder av venner og folk man identifiserer seg med, enn når man ser bilder av uoppnåelige kjendiser skriver Mogstad (2017).

2.1.5 Avsluttende refleksjoner

Vellykkethet måles i kropp som aldri før. Vi lever i denne verden hvor utseende, og hvordan man presterer og presenterer seg, betyr mer enn noen gang tidligere. Overdrevent og usunt utseendefokus gjør at selve livsutfoldelsen blir redusert og strammet inn. De unge må hankes med andre type utfordringer enn generasjonen før dem. Intensiteten er høyere, både med tanke på tempo, kraften av ytre påvirkninger og raske omveltninger. Synet på utseende og kropp og hvordan vi snakker om andres kropper, har endret seg. Det samme har synet på hva som er attraktivt og tiltrekkende. Det har blitt et stadig trangere rom for hvordan man skal se ut og hva som er trendy. I både Norge og store deler av verden har vi fått en skjønnhets- og slankeindustri som vokser i lynfart. Når særlig jenter går drastisk til verks med operasjoner og andre inngrep i et forsøk på å komme nærmere det rådende vestlige skjønnhetsidealet, kan man si at kroppen har blitt en handelsvare og et middel, som genererer mye makt og penger til dem som tjener på andres følelse av tilkortkommenhet. Kroppen vår har med andre ord blitt en meget viktig del av vår selvpresentasjon, et identitetsprosjekt som kan perfeksjoneres og endres. Man kan spørre seg om dette store fokuset på kropp og kroppspresstet som forekommer er fordi vi i dagens samfunn har all velferd og velstand som vi trenger for å dekke våre grunnleggende behov, og at vi derfor må finne på noe annet for å gi livene våre

mening. Vi har overskudd og tid til å bry oss om ytre ting som strengt tatt er uten betydning (Mogstad, 2017)

2.2 Forskning på feltet

Det er en dagsaktuell og relevant problemstilling som blir tatt hånd om i denne masteroppgaven. Norges idrettshøgskole (2019) holder for øyeblikket på med et spennende forskningsprosjekt som omhandler sunn kroppsopplevelse. Gjennom et skolebasert helsefremmende intervensjonsprogram, undersøker de om det er mulig å fremme et positivt kroppsilde og helserelatert livskvalitet hos jenter og gutter i 2. klasse ved videregående skole. Når jeg nå skal ta for meg tidligere forskningsarbeid som er relevant for min problemstilling har jeg valgt ut noe av forskningen som er å finne på feltene som omhandler kroppsilde, kropp i bevegelse, kroppspress og kroppsfenomenologi. Det finnes også andre aspekter om kroppen som blir tematisert i litteraturen, men i denne oppgaven anser jeg dem som mindre interessante og relevante i sammenheng med min problemstilling.

2.2.1 Utvelgelse av litteratur

I prosessen med å gjennomgå relevant tidligere forskning gjorde jeg litteratursøk av både internasjonale og norske kilder og artikler. Databasene BIBSYS og Google Scholar ble hovedsakelig benyttet. Jeg brukte søkeord som body image, positive body image, phenomenology, physical activity and social media, ofte med en kombinasjon av ordene. Jeg søkte dem opp både på engelsk og på norsk. I litteratursøkene var disse feltene gjengående i tidligere studier når det omhandlet kroppsilde.

2.2.2 Kroppsilde

Fokuset i denne masteroppgaven er positivt kroppsilde. Derfor har jeg valgt å ta med tre ulike arbeid som omhandler nettopp positivt kroppsilde.

«What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys» er en studie av Frisé og Holmqvist (2010) som hadde som mål å undersøke nærmere positivt kroppsilde blant unge jenter og gutter. Semi-strukturerte intervjuer, sentrert på tre kroppsildedomener (tilfredshet med eget utseende, syn på trening

og innflytelse fra familie og venner) ble utført på 30 jenter og gutter i alderen 10-13 år, som hadde blitt plukket ut fra en annen langsgående undersøkelse hvor de hadde vist det høyeste nivået av kroppstilfredshet. Resultatene fra undersøkelsen til Frisén og Holmqvist viste at ungdommenes tilfredshet med sitt eget utseende var preget av et funksjonelt syn på egen kropp og en aksept til de kroppslige manglene de selv opplevde at de hadde. De aller fleste av ungdommene var fysisk aktive og fant trening både gledelig og helsefremmende. Selv om noen av ungdommene hadde fått negative kommentarer om utseende deres fra familie og venner, ble ikke disse kommentarene gitt noen betydning.

Et par år senere kommer de samme forskerne ut med en ny studie kalt ”I bet they aren’t that perfect in reality:” Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image» (2012). I denne kvalitative studien ble kroppsidealet til 14 åringer (N = 29) som hadde et positivt kroppsbilde undersøkt. Resultatene viste at ungdommene var svært kritiske mot dagens kroppsidealer, og at disse ble beskrevet som unaturlige og urealistiske. De kritiserte også medier for å kun vise dem som lignet disse idealene og mente det var underliggende intensjoner som lå bak. De selv hadde en bred definisjon og fleksibel holdning til skjønnet. Det var viktig å se ut som seg selv og opplevelsen av skjønnhet som subjektiv var fremtredende.

En annen studie av Wood-Barcalow, Tylka og Augustus-Horvath (2010) kalt ”But I Like My Body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women», kom også fram til mye av det samme som de to forrige studiene. Denne studien brukte grounded theory til å analysere intervjuer av 15 kvinnelige collestudenter som var kvalifisert med et positivt kroppsbilde, samt fem kroppseksperter. Flere karaktertrekk til et positivt kroppsbilde dukket opp, som det å sette pris på sin unike skjønnhet og kroppens funksjonalitet, kunne filtrere informasjons (som å være kritiske til medias kroppsidealer), samt ha bred definisjon av skjønnhet og minimere ufullkommenhetene med sin egen kropp. Ved positivt kroppsbilde avviste man negativ kroppsinformasjon som f.eks. vektrelatert reklame og kommentarer, og isteden tok inn over seg positiv kroppsinformasjon. Kroppsoptattheten deres ble da redusert og kroppsevalueringene ble mer positive. Kvinnene omgikk også andre mennesker som hadde et avslappa og sunt forhold til sin egen kropp, samt veiledet andre til å elske deres kropper.

2.2.3 Kropp i bevegelse

«Body image and physical activity» (1999) er en doktorgradsavhandling skrevet av Nina Waaler Loland. Den omfatter fire artikler og en sammenfattende del. Avhandlingen tar for seg sammenhengen mellom fysisk aktivitet og kroppsbilde. Den er bygget på en studie av norske fysisk aktive og inaktive menn og kvinner i alderen 18-67 år. Gjennom spørreskjema, intervjuer og deltagende observasjoner ble resultatene hovedsakelig diskutert på bakgrunn av psykologiske og sosiologiske perspektiv. Temaer som ble tatt opp var spenningene mellom enkeltindividets oppfatninger av egen kropp og normer for idealkroppen både innenfor spesielle former for idrett og fysisk aktivitet, og i samfunnet generelt. Resultatene viste bl.a. at både kvinner og menn som var fysisk aktive sammenlignet med dem som var inaktive, evaluerte fysisk utseende, fitness og helse mer positivt, var mer fornøyde med ulike deler av kroppen sin og var mer opptatt av trening og helse. De som var moderate og svært aktive evaluerte også kroppene sine mer positivt enn dem som var lite aktive. I studien kom det også fram at alle kvinnene var betydelig mye mer bekymret for utseende, helsen og vekten sin, samt at de var mindre fornøyd med sin egen vekt og ulike kroppsdeler enn de mannlige deltakerne.

2.2.4 Kroppspress

I studien «Facebook use and negative body image among U.S. college woman» gjennomført av Eckler, Kalyango og Paasch (2015) blir det brukt sosial sammenligningsteori for å undersøke forholdet mellom tid brukt på facebook og kroppsbilde. 881 amerikanske kvinnelige college studenter deltok i studien. Forskerne konkluderte med at jo mer tid kvinnene brukte på facebook, jo hyppigere kropps og vektsammenligninger hadde de. Disse kvinnene ble også mer oppmerksomme på andres fysiske utseende og hadde flere negative følelser rundt sin egen kropp. For dem som ønsket å gå ned i vekt, var det å bruke mer tid på facebook relatert til mer uordnede spisemønstre.

I studien «Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger» til Halvorsen (2015) blir kroppsidealet som fremmes i norske trenings- og kostholdsblogger beskrevet. Ved hjelp av en kritisk diskursiv teoretisk tilnærming ble åtte utvalgte norske bloggere analysert, hvor blogginnleggene ble innhentet over tre uker. Analysen avdekket at bloggsamfunnet er i dag sterkt påvirket av fitnesskulturen. Idealkroppene som trekkes frem er trente, slanke, stramme og feminine. Her gjelder også markerte magemuskler, lav fettprosent og fast rumpe. For å

oppnå dette kroppsidealet som fremmes i materialet og som sjeldent forekommer naturlig, kreves det et restriktivt matinntak, i tillegg til systematisk trening. Bloggerne selv beskriver en restriktiv livsstil preget av strenge regimer og påfølgende sprekker, samt de ambivalente følelsene som oppstår i jakten på den perfekte kroppen.

2.2.5 Kroppsfenomenologi

Gjennom artikkelen "Alle musklene og tankene roet seg.."- et kroppsfenomenologisk perspektiv som kilde til innsikt i unges livsverden» til Smedbråten, Råheim og Heiberg (2003) forsøkes det å belyses hva slags kunnskap om og innsikt man kan få i barn og unges livsverden ved å ta utgangspunkt i et kroppsfenomenologisk perspektiv. I tilnærmingen ligger det en grunnleggende forståelse av at kroppen er vårt erfaringsentrum og bærer av vår historie. Livsverdenen henspeiler på menneskets erfaringsverden som en til daglig erfarer og gir mening. Med base i Merleau-Pontys teori legger forskerne til grunn at kroppen har en iboende evne til å oppfatte, uttrykke, skape, og inkarnere mening, og med utgangspunkt i vår sansemessige erfaring. For å få innsikt i de unges livsverden har forskerne tatt utgangspunkt i tekster som ungdommene selv har skrevet som omhandler sine egne oppfatninger av blant annet kropp. Artikkelen presenterer noen utsnitt av hvordan ungdommene formidler sine opplevelser og erfaringer, og med betydninger de tillegger kroppen som sentrale. En persons misnøye med eget utseende og hvordan dette har stor betydning for opplevelsen av egenverdi og tilhørighet, og hvordan sosiale og kulturelle forestillinger om den tidsriktige idealkroppen preger og nærmest fyller opp livsverdenen til vedkommende, blir vist som eksempel. Forskerne som også er fysioterapeuter ønsker å stimulere til å utvikle og ta vare på en frisk og sterk kropp gjennom bevegelsesutfoldelse og bevegelsesglede. Samtidig som de ser en verdi av det å fremme en bekymringsløs glemsel i forhold til sin egen kropp.

2.3 Vitenskapsteoretisk perspektiv

Opp igjennom årene har kroppen i liten grad vært gjenstand for oppmerksomhet som en del av den fenomenologisk-hermeneutiske virksomhet. Grunnen til det er at i den vestlige kulturarv er kroppen gjort til et naturvitenskapelig anliggende, mens mennesket har blitt studert av humaniora og samfunnsvitenskapen. Dette har blitt basert på et dualistisk menneskesyn. Det vil si at når fenomenologi og hermeneutikk kobles opp mot kropp, er det et forsøk på å bygge bro over det som i århundrer har vært skilt. Man kan si at fenomenologisk

perspektiv og hermeneutisk framgangsmåte er høyst relevant for tolkning av kroppen, blant annet fordi fenomenologien og hermeneutikken gir grunnleggende ontologiske avklaringer om menneskets vesen med omfattende epistemologiske implikasjoner, som vil si at når mennesket erkjennes som et forstående og fortolkende vesen, innebærer det å avvise alle forestillinger om nøytrale erkjennelsesprosesser. Det å bruke hermeneutikken i forskning kan man se på som spesielt nyttig når mennesket betraktes som historisk situert, som betyr at kunnskapsutvikling og forskning ses på som pågående og uavsluttede virksomheter (Thornquist, 2003).

Filosofen René Descartes (1596-1650) dualisme gir en måte å omtale kroppen på som et objekt. Det har vært en lang historie med splittelse av kropp-sjel, og som teoretisk posisjon har denne splittelsen hatt stor betydning for forståelsen av kroppen, mens fenomenologi derimot har fra å ha vært et fraværende perspektiv i helse- og idrettsfag, blitt et kjent ord. Fenomenologisk teori kan bidra med forståelse av kroppen på nye måter (Engelsrud, 2006). Den tar utgangspunkt i kroppen som sådan, den subjektive opplevelsen og søker å oppnå en forståelse av den dypere meningen i enkeltpersoners erfaringer (Thornquist, 2003).

2.3.1 Fenomenologi

Interessen for fenomenologi og den filosofiske tradisjonen har vært stigende de siste årene. Spesielt innenfor samfunnsfag, og etter hvert også helsefag (Thornquist, 2003).

Fenomenologien som idé har sitt opphav i den filosofiske idestrømningen som under 1800-tallet vokste fram som en motreaksjon mot naturvitenskapen (Granskär & Höglund-Nielsen, 2008). Fenomenologi blir som oftest framstilt som læren om det som viser seg og kommer til syne. Oppmerksomheten rettes mot verden slik den erfares for subjektet og ikke mot verden i seg selv, uavhengig av subjektet (Thornquist, 2003).

Fenomenologi handler ikke bare om å være empatisk ved å leve seg inn i andre menneskers verden. Fenomenologi er først og fremst et kunnskapsteoretisk anliggende. Den tyske filosofen Edmund Husserl (1859-1938), som var grunnleggeren av fenomenologien, var opptatt av å forstå kunnskap, kunnskapens natur og vilkår. I følge ham og mange andre fenomenologer, må vi legge veien om bevisstheten når vi studerer verden. Det er fordi at menneskets bevissthet er alltid rettet mot noe og er alltid en bevissthet om noe. Subjekt og objekt forutsetter altså hverandre, hvor fenomenologiens domene er vår væren-i-verden. Menneskets livsverden er ikke underlagt analyse, som vil si at det nettopp er en verden av

ikke-tematiserte og ikke-ekspliserte erfaringer, som anses for menneskets primære erkjennelsesform (ibid).

Interessen i fenomenologien er å forstå menneskelige handlinger og begivenheter ut i fra aktørenes eget subjektive perspektiv. Forskeren undersøker verden slik den oppfattes og erfares av aktørene. I fenomenologien er man opptatt av hvordan fenomener fremtrer for subjektet. Man orienteres mot den måte erfaring etableres på, og avviser dermed at erfaring består i å registrere omverdenen via sansedata (ibid).

Hvis vi som mennesker skulle til en hver tid ta inn over oss alt rundt oss, ville vi blitt overveldet av inntrykk. Det er fenomenologiens oppgave å analysere og redegjøre for hvordan verden fremstår for oss og hva slags prosesser som er involvert. Det er viktig å få fram at den samme verden kan også oppfattes forskjellig. Ser man for eksempel et bilde av en vase hvor man også kan se to ansikter i profil, vil man enten se vasen, eller ansiktene. Dette viser betydningen av den menneskelige subjektivitet, at sanseerfaring alene sier lite, det er den menneskelige bevissthet som aktivt utfører persepsjonen, altså vi oppfatter noe som noe (ibid).

2.3.1.1 Kroppsfenomenologi

Den tyske filosofen Husserl erkjente at vi kan erfare andres kropper direkte, men ikke deres erfaringer, vurderinger og tanker. Man kan si at kjernen i det filosofiske problem om intersubjektivitet er nettopp dette: Vi har ikke direkte tilgang til andres tanker og bevissthet, men den franske filosofen Maurice Merleau-Ponty mente at vi mennesker er tilgjengelige for hverandre gjennom interaksjon – både på kroppslig og språklig vis. Denne intersubjektivitetsproblematikken henger tett sammen med hva som legges inn av innhold i livsverden-begrepet (Thornquist, 2003). Merleau-Ponty som er den første innenfor den fenomenologiske bevegelsen som gav kroppen et fortrinn og fokus (Merleau-Ponty, 1994), mente at mennesket ikke kan forstås som et tenkende og intensjonelt vesen løsrevet fra kroppen. Det handler heller om at mennesket eksisterer som kroppslig subjekt og deltar i verden, og at kroppen dermed blir sentrum for både erkjennelse og erfaring. Å være et subjekt i Merleau-Pontys filosofi, er å være i verden som kropp. Det vil si at hans subjektteori er dermed en kroppsteori (Thornquist, 2003). Merleau-Ponty bidrar med det til å se kroppen som levd og erfart, hvor hans tanker om kroppen gjør den til noe som alltid er på vei og i bevegelse. Erfaringene av kroppen og selve kroppen kan verken reduseres til at det handler

om en psykisk verden eller en fysisk/materiell verden. Det er altså alltid gjennom den integrerte levde erfaringen at mennesket har verden og er i verden (Engelsrud, 2006).

Hovedtanken til Merleau-Ponty er at menneskekroppen ikke er et objekt, og at kroppens forhold til omgivelsene ikke er objektivt, i betydning av noe målbart, entydig og gitt. Med andre ord er ikke menneskekroppen en slags innviklet, eller sammensatt maskin, slik Descartes hevdet. Merleau-Ponty gjennomgår kroppen som sansende, persiperende, følende, handlende og som et talende fenomen. Kroppen blir slik som den er for enhver, i 1. person entall, til forskjell fra en objektiviserende betraktning som da gjelder kroppen i 3. person entall (Merleau-Ponty, 1994). Man kan si at kroppen finnes i dobbel forstand, ved at vi har den og er den. I det kroppsphenomenologiske perspektivet er vi aldri bare, eller rent objekt, men alltid samtidig erfarende kroppslig subjekt (Thornquist, 2003).

Når vi snakker om den levde kroppen, snakker vi om at subjektet ikke er en ren tenker, men heller et kroppslig subjekt som allerede er i verden og forholder seg til verden før det reflekterer bevisst over den og før det begynner å beskrive den. Merleau-Ponty mente at det er ved hjelp av kroppen vi forstår verden, og at en hver kropp også er synlig for andre, som vil si at vi ikke ser andres kropper som objekter, som ting, men som uttrykksfulle og meningsfulle, som inviterer andre til kommunikasjon. Mens kroppen er universell og nøytral for en del teoretikere, er den fenomenologiske kroppen i følge Merleau-Ponty spesiell og ekspressiv, innvevd i meningsfylte relasjoner til omverdenen og andre mennesker (Thornquist, 2003).

2.3.2 Hermeneutikk

Ofte kan vi si om en rekke fenomener at de er meningsfulle, som vil si at de uttrykker en mening, eller har en betydning. Det som er typisk for slike fenomener, er at de må fortolkes for å kunne forstås. Fortolkning og forståelse av meningsfulle fenomener går under navnet hermeneutikk, som kommer fra gresk og betyr forklaringskunst eller utlegningskunst (Gilje & Grimen, 1993). Man kan si at tolkning og forståelse er relevant for alle og en hver i mange ulike sammenhenger. Å leve som menneske uten å tolke og streve etter forståelse, kan man si nesten ikke går an. Som forsker av menneskelig aktivitet er det derfor nødvendig å tolke for å kunne forstå. Med tanke på at det å tolke for eksempel observasjoner og tekster, er hverdagslig for mange, kan man spørre hvordan hermeneutikken kan utgjøre et eget paradigme. De historiske røttene til hermeneutikken har sitt opphav i ulike tradisjoner for teksttolkning. I senere tider har det hermeneutiske perspektivet blitt utvidet. Hermeneutikken

rommer endel ulike delmetoder med varierende spesialiseringer. For eksempel i det deduktive perspektivet finnes det noen former for metode som gjør at det går an å tolke en tekst på en spesiell (før-strukturert) måte, mens i et induktivt perspektiv vokser tolkningen vanligvis fram etter hvert ut i fra materialet som foreligger. Forskerne kan til og med validere eller kontrollere sine tolkninger sammen med eksempelvis intervjupersoner (Sohlberg & Sohlberg, 2013).

Den moderne hermeneutikken kan betegnes som en metode for fortolkning av meningsfulle fenomener, og for å beskrive vilkårene for at forståelse av mening skal være mulig. De som blir sett på som de moderne hermeneutiske fedrene, er de tyske filosofene Friedrich Schleiermacher (1768-1834) og særlig Wilhelm Dilthey (1833-1911) som sin anliggende var istedenfor å bruke naturvitenskapelige metoder, å utvikle en bedre og mer adekvat måte å forske på humaniora. De mest sentrale av de nyere hermeneutiske teoretikerne er den tyske filosofen Hans Georg Gadamar (1900-2002) som utviklet hermeneutikk fra en ren metode for (tekst)forståelse til en fenomenologi av forståelse, med den åpne dialog som kjernevirksomhet, den franske filosofen Paul Ricoeur (1913-2005) som utviklet særlig språkanalytiske semantiske aspekter i hermeneutikken, og den kanadiske filosofen Charles Taylor (1931-) som utviklet en intensjonal modell av menneskelig handling, basert på fenomenologien av Husserl og Merleau-Ponty (Gilje & Grimen, 1993).

2.3.2.1 Den hermeneutiske sirkel

Et av de sentrale begrep i læren om fortolkning er den «hermeneutiske sirkel», som blir forstått som kunnskapsteoretisk. Det vil si at den dreier seg om hvordan man begrunner fortolkninger. Man kan begrunne fortolkninger med å vise til andre fortolkninger. Dette vil si at fortolkninger alltid vil være usikre fordi fortolkninger alltid begrunnes ved å vise til andre fortolkninger (Gilje & Grimen, 2002). Filosofen Hans-Georg Gadammers eget eksempel på hvordan vår forståelse gjennomgår en slik sirkelbevegelsen, er som å lære et fremmedspråk (Krogh, 2014). Sirkelbevegelser og sirkelforhold kan forstås på forskjellige vis, derfor kan man si at den hermeneutiske sirkel betegner egentlig flere sirkler som henger sammen: 1. Fortolkning av helheten begrunnes med en fortolkning av delene, og motsatt. 2. Det er en sirkel mellom det fenomenet som fortolkes, og sammenhengen fenomenet er i, og at fortolkning av fenomenet begrunnes med å vise til fenomenets sammenheng, og motsatt. 3. Det er en sirkel mellom fenomenet som fortolkes, og fortolkerens forforståelse, og en

fortolkning av fenomenet begrunnes ved å vise til hvordan man kan integrere dets mening i egen forforståelse, og motsatt (Gilje & Grimen, 2002).

2.3.2.2 Dobbel hermeneutikk

Det siste aspektet fører faktisk til en fjerde forståelse og anvendelse av hermeneutikk som i litteraturen ofte blir beskrevet som «dobbel hermeneutikk», som først ble brukt av den engelske sosiologen Anthony Giddens (1938-) (Gilje & Grimen, 2002). Dobbel hermeneutikk forståelse går ut på at mennesker har oppfatning om sin egen identitet, om hvem de er og om hvem de ønsker å være, og at deres egen og andres oppfatninger av hvem de er (som ikke alltid hører sammen), bestemmer ofte hvem de er. Menneske har oppfatning om hvordan deres samfunn er, og hvordan det bør være. Disse oppfatningene er ofte medbestemmende for hvordan deres samfunn er. Det vil si at samfunnsforskerne må forholde seg til en verden som allerede er fortolket av de sosiale aktørene selv, med andre ord: fortolke fortolkninger. Enkelt forklart kan man si at mennesker fortolker seg selv og sine handlinger (1.fortolkning), mens forskeren selv prøver å forstå disse fortolkninger (2.fortolkning) (Gilje & Grimen, 1993).

2.3.2.3 Forforståelse

Man kan si at man aldri møter verden forutsetningsløst, for de forutsetningene vi har, bestemmer hva som vi møter og hva som er forståelig og uforståelig (Gilje & Grimen, 1993). Den tyske filosofen Martin Heidegger (1889-1976) brukte begrepet forforståelse, mens eleven hans Hans-Georg Gadamer brukte et annet begrepet i denne sammenheng: fordom (Gilje & Grimen, 2002). Forforståelse er et nødvendig vilkår for at forståelse skal være mulig, som menes med at vi aldri møter verden nakent, uten forutsetninger som vi tar for gitt. Et eksempel på det er når vi skal fortolke en tekst eller et fenomen. Da må vi starte med visse ideer om hva vi skal se etter, for uten slike ideer vil våre undersøkelser i utgangspunktet ikke ha noen retning, og vi kan ikke vite hva vi skal rette vår oppmerksomhet mot (Gilje & Grimen, 1993).

Et annen viktig poeng i hermeneutikken er at meningsfulle fenomener kun er forståelige i den konteksten eller sammenhengen de forekommer i. Det vil si at det er sammenhengen som gir dem en bestemt mening og som framskaffer nøklene man må ha for å kunne forstå dem.

Forskerne må derfor plassere dem i en sammenheng for å kunne lese meningen de måtte ha (Gilje & Grimen, 1993).

Uavhengig av sirkelforståelse og forforståelse er det noen momenter til som må tas hensyn til i tolkningsprosessen. Det er stor enighet om at det ikke finnes en absolutt korrekt fortolkning, av for eksempel en tekst, en situasjon, eller en hendelse (Gilje & Grimen, 1993). For å komme så nært som mulig en korrekt forståelse har to kriterier blitt utviklet i debatten om god og dårlig fortolkning: det første er det holistiske kriteriet, hvor de meningsfylte fenomenene er harmoniske helheter, og det andre er aktør-kriteriet, hvor samsvaret mellom fortolkningene og aktørens hensikter er avgjørende (Gilje & Grimen, 2002). Men selv ved den største oppfyllelsen av disse kriteriene, kan man aldri få noen garanti for at man er kommet til en hundreprosent rett fortolkning. Fortolkninger er dermed bare mer eller mindre sannsynlige eller troverdige (Gilje & Grimen, 1993).

2.3.3 Sammendrag: fenomenologisk-hermeneutisk forskning

Man kan si at fenomenologi og hermeneutikk bor under samme tak, selv om de kanskje ikke har så mye å gjøre med hverandre. Slik har det ikke alltid vært. Den fenomenologiske tankegangen var klart fra begynnelsen adskilt fra den hermeneutiske, hvor man snakket om et skarpt skille. Husserls forhold til både Dilthey og Heidegger har vært langt fra bygget på noen vitenskapelig konsensus. Denne forskjellen mellom fenomenologi og hermeneutikk som man kan se det, har fortsatt gode grunner for å skille disse tradisjonene, men det blir kanskje ikke snakket lengre om i bøker (Bjurwill, 1995).

I fenomenologien anses subjektivitet som forutsetning for forståelse overhodet. Det er på denne bakgrunn subjektivitet knyttes til fenomenologi som et sentralt kjennetegn (Thornquist, 2003). I hermeneutikken handler det om fortolkning av meningsfylte fenomener og at dette er et forsøk på å finne fram til en underliggende mening, eller si noe som framstår som uklart på en klarere måte. Man forsøker å fortolke når det er noe man ikke forstår (Gilje & Grimen, 1993). Dette er uavhengig av subjektivitet, slik som fenomenologien er opptatt av. Symboler, tekster, handlinger og normer er eksempler på hermeneutiske fenomener (Gilje & Grimen, 2002).

Man kan og se at synet på forforståelse er ulikt hos de to retningene. I et fenomenologisk perspektiv utforsker man fenomenet så forutsetningsløst som mulig og i tråd med fenomenets

egenart, som vil si å blant annet sette til side forforståelsen (Johansson, 2016), mens i hermeneutikken møter man aldri verden forutsetningsløst, for de forutsetningene vi har, bestemmer hva som er forståelig og uforståelig. Forforståelse er dermed nødvendig for at forståelse skal være mulig (Gilje & Grimen, 1993).

3 Metode

I dette forskningsprosjektet blir det benyttet kvalitativ metode. Kvalitativ forskning har som formål å klargjøre et fenomens karakter eller egenskap(er). Man kan si at det ofte er innholdssøkende. Som kvalitativ forsker stiller man seg spørsmål av typen, hva betyr det og hva handler det om? (Widerberg, 2001). Når det gjelder teamet i dette forskningsprosjektet, som da er kroppsbilde, vil interessante spørsmål være, hva er kroppsbilde og hva handler det om? Verktøyet innenfor denne kvalitative empiriske forskningen blir derfor forskeren (meg) og subjektet (informantene), både hver for seg og relasjonen oss i mellom (ibid).

Et overordnet mål for kvalitativ forskning er å utvikle forståelsen av fenomener som er knyttet til situasjoner, hendelser og personer i deres sosiale virkelighet. Med andre ord handler det om å få en dypere innsikt i hvordan mennesker forholder seg til sin livssituasjon. Begrepet livsverden som ofte benyttes for å belyse dette, omfatter informantens opplevelse av sin hverdag, og hvordan informanten forholder seg til denne (Dalen, 2011). Jeg ser på kvalitativ metode som den best egnede metoden å bruke i dette prosjektet fordi jeg er ute etter subjektive fortellinger, for å gå dypere inn i kroppsbildeproblematikken, og høre de utvalgte informantenes historier om forholdet til nettopp dette. Det vil i dette metodekapittelet bli gjort rede for den kvalitative metoden og framgangsmåten som er blitt brukt.

3.1 Forskningsdesign

For å angripe problemstillingen i dette forskningsprosjektet har jeg benyttet meg av en tverrsnittstudie med utvalgte informanter. Intervju har blitt brukt som den kvalitative metoden, hvor en intervjuguide har blitt konstruert og utprøvd ved et prøveintervju. Ved gjennomført intervju ble alle intervjuene transkribert. For å analysere dataen ble det brukt tema- og personsentret analyse, med kategorier og matriser. Videre vil jeg nå gjøre rede for alt dette.

3.1.1 Kvalitativt intervju

«Intervju innebær at forskeren benytter samtaleformen for å få andres muntlige opplysninger, fortellinger og forståelse rundt et gitt tema» (Widerberg, 2011. s. 16). Man kan si at det kvalitative forskningsintervjuet er et produksjonssted for kunnskap (Kvale, 1997).

Det finnes i litteraturen ulike beskrivelser for kvalitativt intervju. Ut i fra det jeg har lest og forstått, forholder jeg meg til dybdeintervju som en samtaleform som er lite strukturert, med ingen fast rekkefølge, hvor det hovedsakelig er åpne spørsmål. Gjennom muntlige fortellinger får jeg fram informantenes erfaringer og opplevelser ang kroppsbilde deres. Et slikt dybdeintervju er en mye brukt framgangsmåte i kvalitativ forskning, som baseres på et lite antall informanter, hvor enkeltpersoner blir intervjuet. Målet er å innhente beskrivelser og fortellinger av informantenes livsverden, hvor man deretter fortolker det som har blitt beskrevet (Kvale, 1997; Thagaard, 2011). Det benyttes et tverrsnittsdesign, hvor alle intervjuene skjer i et avgrenset tidsrom og hvor dataen kun registreres en gang for hver analyseenhet, altså hver informant (Ringdal, 2018).

Opplysningene som kommer fram i intervjuene er ikke objektive, men subjektive på den måten at de avhenger mye av dem som blir intervjuet. Dette kan sees på som intervjuformens styrke at den fanger opp variasjonen i intervjupersonenes oppfatninger om et tema og dermed gir et bilde av en mangfoldig og kontroversiell menneskelig verden (Kvale, 1997).

3.1.2 Utvalg av informanter

Thagaard (2011) beskriver strategisk utvelgelse av informanter som prosessen med å velge informanter som har best mulig forutsetninger for å gi svar på problemstillingen. Gjennom de siste årene har jeg møtt ulike unge norske kvinner som har slitt med negativt kroppsbilde i perioder av livet sitt. Når jeg har møtt disse kvinnene har de fortalt meg sine historier og gitt selv uttrykk for at de har hatt utfordringer med kroppsbilde sitt, og at de er på en annen plass i livet sitt i dag. Jeg selv kjente dem ikke da de sleit med disse utfordringene, og var heller aldri med dem i prosessene ut av det. Det vil si at jeg først hørte disse historiene da de selv gav uttrykk for at de var «fri» fra et negativt kroppsbilde. Ut i fra disse møtepunktene har jeg lenge hatt et ønske om å gjøre et forskningsprosjekt som går ut på å høre mer av hva disse historiene har innebåret og hvordan vandringene deres har vært fra å gå fra et negativt til et positivt kroppsbilde.

For å få svar på problemstillingen min ønsket jeg å finne materialet gjennom å intervju fem av disse kvinnene. Det kvalitative utvalgskriteriet var altså at de tidligere hadde slitt med negativt kroppsbilde, og at de i dag ikke lenger sliter med disse utfordringene.

Det kvantitative utvalgskriteriet er vanskeligere å svare på. Hvor mange intervjupersoner skal man ha med? I følge Kvale (1997) skal man intervju så mange personer som er nødvendig for å finne ut det man trenger å vite. Thagaard (2011) legger til at antall informanter ikke bør være større enn at det er mulig å gjennomføre dyptpløyende analyser. Jeg bestemte meg for å gjennomføre fem intervjuer, fordi jeg så for meg at jeg ville oppleve et «metningspunkt» (se også Dalen, 2011). Det stemte godt overens med intervjumaterialet jeg satt igjen med da jeg opplevde at det var av en slik kvalitet at det gav tilstrekkelig grunnlag for analyse, tolkning og videre refleksjoner.

For å intervju disse fem kvinnene reiste jeg rundt i Norges land hvor de befant seg. Geografisk sett var de fordelt i Rogaland, Trøndelag, på Sørlandet og Østlandet. De er ikke nære venninner av meg, men de er alle bekjente i ulik grad. Derfor var det å få kontakt med dem ikke noe problem, og de takket alle ja til å bli med i forskningsprosjektet. Det å finne møtepunkter for intervjuene gikk også fint ved at jeg lot informantene bestemme hvor de ønsket å bli intervjuet. Det var alt fra på skolen, på jobben, hjemme, eller på kafé.

3.1.3 Konstruksjon og utprøving av intervjuguide

Intervjuguiden, som er hjelpemiddel i intervjusituasjonen, skal være det konkrete oversatte uttrykket for det jeg ønsker å analysere (Widerberg, 2001). Den skal omfatte sentrale temaer og spørsmål som til sammen skal dekke de viktigste områdene studien skal belyse. Det som informantene forteller, vil være datamaterialet som skal brukes, og bør derfor være så rikt og fylldig som overhode mulig. Spørsmålene fra intervjuguiden skal med andre ord få informantene til å åpne seg og fortelle med sine egne ord om sine opplevelser (Dalen, 2011). Dette kan blant annet gjøres ved å formulere i intervjuguiden åpne spørsmål (se f.eks. Tjora, 2010). Slike spørsmål gir informanten mulighet til å gå i dybden på de ulike temaene hvor de selv føler de har mye å fortelle

Temaene som jeg spurte om, hadde jeg på forhånd bestemt ut i fra mine forståelser og det jeg hadde lest om i teori. Disse ble strukturert nedskrevet i intervjuguiden (se vedlegg 2 og 3), men rekkefølgen på temaene var litt åpne og ble bestemte underveis. Jeg prøvde å legge til rette for at informantene fortalte mest mulig, og hvor jeg sa minst mulig. På den måten kunne jeg følge informantenes fortellinger, men likevel sørge for å få informasjon om alle temaene som jeg hadde fastlagt på forhånd. Jeg var også åpen for at informantene kunne ta opp temaer

som jeg ikke hadde tenkt på i forkant. Jeg brukte dermed intervjuguiden også som en sjekk på om jeg hadde komt innom alle temaene jeg ønsket.

Da første utkast til intervjuguiden var klart gjennomførte jeg et prøveintervju. Dette var for å teste ut spørsmålene i intervjuguiden, samt teste meg selv som intervjuer innenfor dette feltet (Dalen, 2011). Prøveintervjuet ble gjennomført med ei ung kvinne som jeg visste hadde en historie med negativt kroppsbilde og som i dag ikke lengre sleit med disse utfordringene. Hun kunne med andre ord like godt vært en av de andre informantene.

På forhånd av dette prosjektet hadde jeg ingen erfaring med dybdeintervju. Derfor var det viktig for meg å utføre et prøveintervju, nettopp for å bli tryggere i settingen, samt å få mer erfaring som jeg kunne ta med meg videre. Jeg ønsket også å prøve ut intervjuguiden, for å se om det var noe jeg måtte forandre på som ikke var mulig for meg å se før jeg gjennomførte et intervju. Prøveintervjuet ble gjennomført med ei ung kvinne som hadde samme bakgrunn som de andre informantene.

Etter at prøveintervjuet var gjennomført ble det klart for meg at det var nødvendig å gjøre noen endringer i intervjuguiden. Det jeg fant ut av var at intervjuguiden min inneholdt endel lange setninger og spørsmål som ble mer forvirrende enn hjelpende. Derfor valgte jeg i revisjonen å heller ha mer stikkordpreg i intervjuguiden. Senere i intervjugjennomføringen fikk jeg erfare at jeg fikk løsrevet meg enda mer fra intervjuguiden og alt ble en bedre opplevelse. Jeg så kjappere hvor vi var i «terrenget» og hvilke temaer som hadde blitt gjennomgått. Det ble også en bedre flyt i intervjuet når informanten fikk de rette spørsmålene. For at jeg skulle kunne komme med de passende oppfølgingsspørsmålene var det derfor viktig at jeg var fullt konsentrert om det som ble sakt og ikke for opphengt i de ulike spørsmålene i intervjuguiden.

I etterkant så jeg hvor viktig det var at jeg utførte prøveintervju. Det gjorde meg både tryggere i intervjusettingen og enda bedre rustet for de «virkelige» intervjuene. Etter denne opplevelsen ble intervjuguiden min mer det den var ment til å være i utgangspunktet, en huskeliste, framfor en mal. Den endelige intervjuguiden er vedlagt (se vedlegg 3).

3.1.4 Gjennomføring av intervjuer – framgangsmåte og etterarbeid

For at informantene skal fortelle det de tror at forskeren ønsker å vite, er det viktig at forskeren møter informantene med et åpent sinn (Thagaard, 2011). Derfor måtte jeg prøve, så godt det lot seg gjøre å unngå at egne verdier preget intervjusituasjonen, for målet skal alltid være at informantene ikke påvirkes til å svare på spørsmålene ut fra oppfatningen de selv kan ha av forskerens verdier og synspunkter. Men det er ikke alltid til å unngå at informantens atferd preges av den relasjonen som etableres til forskeren (ibid). Dette trenger ikke bare være negativt, for det kan også slå positivt ut. Med tanke på at informantene mine hadde en relasjon til meg på forhånd, gjorde at jeg fikk inntrykk av at de hadde et nokså fortrolig forhold til meg som intervjuer, som igjen gjorde at de turte å være mer ærlige med livene sine. Jeg fikk heller ikke inntrykk av at relasjonen var for nær til at de ikke ønsket å dele de mest sårbare sidene.

Informantene besvarte ikke bare spørsmål som var forberedt av meg, men de formulerte også sine egne oppfatninger og synspunkter av den verden de lever i (Kvale, 1997) og det som var problemområdet. Dette gjorde det ganske interessant å intervju dem og høre deres fortellinger om reisen deres fra et negativt til et positivt kroppsbilde.

3.1.4.1 Gjennomføring av intervjuene

Da jeg først møtte informantene mine til intervju, gikk jeg ikke direkte løs på intervjuet med en gang. Jeg begynte heller å snakke om løst og fast, for å få en naturlig start på det hele. Før vi startet selve intervjuene måtte informantene mine lese og skrive under på informasjonsbrev og samtykkeerklæring (se vedlegg 1), hvor de bl.a. gjorde seg innforstått med at intervjuet ble tatt opp på bånd. Da selve intervjuene var i gang var det informantene som for det meste snakket, mens jeg stilte oppfølgingsspørsmål underveis. De formelle/personlige spørsmålene tok jeg helt i slutten av intervjuet. Det var fordi jeg ikke ønsket å begynne intervjuet med slike spørsmål, for ønsket mitt var at det skulle bli en så avslappa setting som mulig, hvor informantene opplevde at deres fortellinger var hovedfokuset fra starten.

Det var viktig for både meg og informantene at jeg hadde god tid til hvert intervju. Derfor hadde jeg beregnet nærmere to timer til disposisjon, selv om intervjuene i utgangspunktet kun skulle vare rundt en time. Det var for at informantene mine skulle oppleve å få rom og tid nok til å fortelle det de måtte ønske. Å snakke om kroppsbilde er for mange et sårbart tema å snakke om, og når tidligere opplevelser og erfaringer på godt og vondt skulle komme fram i løpet av intervjuet, var det viktig for meg at informantene ikke opplevde noe stress under

intervjusituasjonen. Det var også viktig at informantene merket at jeg var fullt og helt tilstede i intervjusituasjonen og at de opplevde at jeg virkelig hadde interesse for dem. Denne interessen viste jeg ved blikk, ikke-verbal kommunikasjon og gjennom verbale kommentarer (Dalen, 2011).

Under selve intervjuene hadde jeg et notatark ved min side, hvor jeg noterte ned helt spesielle ting som dukket opp underveis i intervjuet som ikke ble registrert på båndopptakeren, som for eksempel ansiktsuttrykk (glede, sorg, rødming etc.), kroppsbevegelser, eller om de hadde lange pauser. Dette kunne senere brukes i analysefasen som hermeneutiske hjelpemidler for å analysere og forstå utsagnene best mulig.

3.1.4.2 Transkribering

Etter hvert gjennomførte intervju prøvde jeg å transkribere det så fort som mulig, fordi det da var friskest i minne. Intervjuene varte fra 40 minutter til 1 ½ time, og jeg brukte i overkant av 10 timer på å transkribere hvert intervju. Det var viktig for meg å sjekke utskriftene grundig mot lydfilene (Dalen, 2011). Dermed brukte jeg god tid på hvert intervju. Total sett ble det 88 sider med tekst da alle intervjuene var transkribert. Notatene jeg hadde skrevet ned underveis i intervjuene, ble også tatt med i dokumentet, men da på en egen side. Tankene og refleksjonene jeg hadde etter hvert intervju skrev jeg også ned så fort som mulighet etter hvert intervju.

Da jeg hadde fullført mitt første intervju og skulle transkribere dette la jeg fort merke til at jeg noen ganger hadde lagt mine egne forståelser inn i oppfølgingsspørsmålene, selv om jeg var klar over at i et forskningsintervju skal det verken argumenteres, eller moraliseres (Dalen, 2011). Denne erfaringen tok jeg med meg videre inn i de neste intervjuene, hvor jeg var enda mer bevisst på å ikke la mine egne synspunkter styre intervjuets gang. Hvis det var noe jeg lurte på etterspurte jeg heller mer åpent som, «det forstod jeg ikke helt», eller «hva mener du med det?» I tillegg gav jeg dem enda mer tid og pauser underveis i løpet av intervjuene, for jo mer informantene sa uten spørsmål, jo mer autentisk ble svarene.

Underveis i intervjuene brukte noen av informantene flittige fyllerord som «ikke sant?» og «liksom». De fleste av disse ordene valgte jeg å ikke transkribere ned. Det var for at det skulle bli en mer flyt i lesingen og lettere å lese tekstene i etterkant.

3.2 Analyse av data

Gjennom hele forskningsprosjektet er analyse en prosess som pågår (Nilssen, 2012). Til og med før man begynner med et prosjekt, har man noen tanker om hva man kommer til å se (Widerberg, 2001). I et kvalitativt prosjekt ligger intervjuanalysen et sted mellom den opprinnelige fortellingen informantene forteller til den endelige historien forskeren presenterer (Kvale, 1997). Når man analyserer dataen er denne analyseprosessen samtidig en tolkningsprosess (dobbel hermeneutikk). For å skille disse to kan man si at gjennom analysen kommer forskeren fram til sine funn, mens i tolkningsprosessen skaper forskeren mening i funnene (Nilssen, 2012). Problemstillingen i denne masteroppgaven åpner opp for både tema- og personsentrert analyse.

3.2.1 Temasentrerte analytiske tilnærminger

Når man framstille dataene i temasentrerte analytiske tilnærminger er framstillingen rettet mot temaer som er sentrale i undersøkelsen. Deretter sammenligner man informasjon fra alle informantene om hvert tema. Et av hovedpoengene er å gå i dybden på de enkelte temaene, mens sammenligning av informasjon fra alle informantene er med på å gi en mer dyptgående forståelse av hvert enkelt tema. For å ivareta et helhetlig perspektiv er informasjon fra hver enkelt informant eller situasjon satt inn i den sammenhengen som utsnittet av teksten var en del av. Det vil si at utsagn fra et enkelt intervju blir vurdert opp mot intervjuet som helhet, mens analysen av sammenhenger mellom temaene gir grunnlag for en helhetlig forståelse (Thagaard, 2011).

3.2.2 Personsentrerte analytiske tilnærminger

Når man framstiller dataene i personsentrerte tilnærminger er personene i fokus, og man har personene i tankene når man utfører analysen. Med informantene man har data om, kan man velge en uformell framgangsmåte når man skal analysere materialet. Det kan man gjøre ved å vurdere det materialet man har om dem, og skrive ned ideer og forslag til tolkninger i tilknytning til hver person. Notater om den forståelsen man utvikler underveis om informantene i undersøkelsen, gir grunnlag for personsentrerte tolkninger (Thagaard, 2011).

3.2.3 Kombinasjon av de analytiske tilnærmingene

For å ivareta helhetsforståelsen som er grunnleggende for kvalitativ forskning, er det å kombinere både personsentrerte og temasentrerte tilnærminger viktig (Thagaard, 2011). Problemstillingen i denne oppgaven kan belyses fra sakens side (tema) og/eller personens side (person). Når jeg ønsker å vite hva de ulike informantene sier om ulike saker som er personlig, men som også har mange felles momenter, er en kombinasjon av disse mulig og viktig. Har man i tillegg en forankring i en eller flere faglige teorier gir dette et utgangspunkt for en samlet forståelse, og dermed utslag for en ny eller bedre kunnskap om selve fenomenet (ibid).

Når det kommer til analyse- og tolkningsprosessen i forskningsprosjektet, kan første trinn være å fortolke de enkelte kategoriene i materialet. På grunnlag av disse tolkningene kan neste prosess være å vurdere sammenhenger mellom tolkningene av de ulike kategoriene for hver person. Analyse- og tolkningsprosessen behøver ikke å foregå så trinnvis som dette, for man kan også få innsikter underveis som bidrar til forståelse av store deler av materialet. Disse kan komme både uventet og sporadisk. Formålet vil uansett være å utvikle en forståelse av materialet. Og en fruktbar tilnærming til dette er å utvikle en nyansert forståelse ved å veksle mellom å ha fokus på fortolkninger av kategorier og fokus på fortolkninger av personer. Deretter kan man utvikle en tolkning som representerer materialet som helhet, ved å sammenligne tolkninger av de enkelte informantene (Thagaard, 2011).

Uansett tilnærming må man i analytisk arbeid med kvalitativ forskning utvikle enheter, kategorier, dimensjoner, matriser e.l. for å kunne klassifisere, strukturere og få ned den mengden av skriftlig informasjon og data som man har samlet inn. Jeg har valgt å bruke kategorier og matriser som vil bli beskrevet nærmere i de følgende kapitler.

3.2.4 Kategorier

Skal man utføre analyser på systematiske måter, kan man klassifisere materialet inn i analytiske enheter og inndele enhetene i kategorier. Disse analysene gir grunnlag for å utvikle tolkninger hvor personene, eller tema er i fokus. Inndeling i kategorier gjør det mulig å utføre både temasentrerte og personsentrerte analyser, og ofte kombineres tilnærmingene innenfor samme undersøkelse ved at man fremstiller resultatene både som presentasjon av persontyper og som beskrivelser av temaer. De kategoriene man anvender for å klassifisere materialet, er de begrepene man ønsker å utforske eller utvikle (Thagaard, 2011).

I analysen klassifiserer man de analytiske enhetene som handler om samme tema, i en kategori. Kategorisering av materialet innebærer at man inndeler hele materialet i kategorier, og hvor hver av kategoriene inneholder enheter som handler om det samme temaet. For at betegnelsene på kategoriene skal være meningsbærende gir man disse kategoriene betegnelser som gjenspeiler sentrale temaer i prosjektet. Når man deler inn teksten i kategorier, kan store datamengder sammenfattes til en mer oversiktlig tekst. Kategoriene bidrar til at man som forsker lettere kan identifisere sentrale mønstre og temaer i materialet (ibid).

Det er viktig å ha en fleksibel holdning til analysen på den måten at man kan foreta endringer underveis. Denne fleksibiliteten ivaretas ved at kategoriene endres i samsvar med den forståelsen forskeren utvikler. Derfor må kategorisering ikke bli en mekanisk prosess, men at forskeren hele tiden reflekterer over hvordan teksten best kan kategoriseres og hvilke betegnelser som bidrar til å fremheve kategoriens meningsinnhold (ibid).

Kategorier kan lages teoribasert, eller empiribasert, men også en blanding er mulig, slik det er blitt gjort i denne oppgaven. Mer om dette kommer i kapittel fire, resultater.

3.2.5 Matriser

Når man skal sammenligne tema fra ulike informanter, er det viktig at informasjonen er sammenlignbar. Kategoriene som skal analyseres, bør inneholde utfyllende informasjon fra alle informantene. I denne oppgaven blir det brukt matriser som den systematiske måten å sammenligne enhetene på. I en matrise sorteres et utsnitt av teksten i ulike kategorier, som skal gi god oversikt over informasjon fra de ulike informanter om samme tema. Måten matrisene konstrueres på, gir retningslinjer for den videre analysen av dataene. Det er viktig at man ivaretar et fortolkende perspektiv ved å benytte matriser i kombinasjon med mer helhetsorienterte tilnærminger, for når man inndeler det opprinnelige materialet inn i kategorier, og på denne måten foretar en sammenfatning av dataene, betegnes dette som en dekontekstualisering av teksten. Refleksjoner over dataens meningsinnhold innebærer igjen en rekontekstualisering fordi temaene kategoriene omhandler, settes inn i en teoretisk sammenheng. Ved å bruke lokal integrasjon, integrerer man kategoriene på en måte som gir en forståelse av mønstrene i materialet. (Thagaard, 2011).

3.2.6 Kvalitetskriterier

Når man snakker om reliabilitet i kvalitativ forskning er det knyttet til spørsmålet om den kritiske vurderingen av prosjektet gir inntrykk av at forskningen er utført på en pålitelig og tillitvekkende måte. I utgangspunktet refererer begrepet reliabilitet til spørsmålet om en annen forsker som anvender de samme metodene, ville komme fram til de samme resultatene. For å kunne argumentere for reliabilitet må forskeren redegjøre for hvordan dataene er blitt utviklet i løpet av forskningsprosessen, det kan knyttes til kvaliteten av den informasjonen prosjektet baserer seg på, og til vurdering av hvordan forskeren anvender og videreutvikler informasjon fra felten. Det er med andre ord viktig at forskeren gjør rede for framgangsmåtene i prosjektet. Når man i kvalitativ forskning snakker om intersubjektivitet handler dette om det som er felles for to eller flere forskere, eller det de er enige om. Man kan si at det er intersubjektivt gyldig hvis flere forskere kommer til (omtrent) de samme resultatene når de gjentar undersøkelser (Thagaard, 2011).

Når det gjelder validitet er dette knyttet til tolkning av data. Det handler om gyldigheten av de tolkningene forskeren kommer fram til. Man kan stille spørsmål om de tolkningene man kommer frem til, er gyldige i forhold til den virkeligheten man har studert (ibid). Med andre ord fokuserer man på sannhetsverdien av den kunnskapen som har blitt produsert (Kvale, 1997). Seale (1999) skiller mellom intern og ekstern validitet. Intern validitet er knyttet til hvordan årsakssammenhenger støttes innenfor en bestemt studie, menes den eksterne validiteten, som er mer relevant for kvalitativ forskning, er knyttet til hvordan den forståelsen som utvikles innenfor en studie også kan være gyldig i andre sammenhenger. Da benyttes ofte begrepet overførbarhet som passer bedre i kvalitative sammenheng. For å styrke forskningens validitet, brukes det gjennomsiktighet/transparens. Det innebærer at forskeren tydeliggjør grunnlaget for fortolkninger ved å redegjøre for hvordan analysen gir grunnlag for de konklusjonene han eller hun kommer fram til (Thagaard, 2011).

Et viktig trekk ved kvalitativ forskning er å utvikle en forståelse av de fenomenene som studeres. Disse fortolkningene gir grunnlaget for overførbarhet. Som handler om den tolkingen som utvikles innenfor rammen av et prosjekt, også kan være relevant i andre sammenhenger. Når den teoretiske forståelsen som er knyttet til et enkelt prosjekt, settes inn i en videre sammenheng kan overførbarheten betegnes for en rekontekstualisering. Det er viktig at den tolkingen som utvikles på grunnlag av undersøkelsen, kan bli utprøvd og videreutviklet i nye undersøkelser (ibid).

Det er viktig at reliabilitets- og validitetskontroller blir forsøkt holdt gjennom hele prosjektet. Man må altså ha kontroll på intervjureliabilitetens troverdighet, og tolkningens validitet.

3.2.7 Etiske refleksjoner

Det ble helt i starten av prosjektet sendt inn søknad om godkjenning av forskningsprosjektet til Norsk senter for forskningsdata AS (NSD). De vurderte at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet var i samsvar med personvernregelverket, og prosjektet ble godkjent.

I tillegg til den formelle godkjenningen synes jeg det er viktig med noen refleksjoner rundt analysefasen, den delen hvor informantene kun er indirekte til stede. For når man begynner å analysere innsamlede data må man reflektere over at informantene ikke lenger har den direkte kontrollen over egen medvirkning som dem hadde i løpet av selve intervjuet. Med hensyn til de etiske retningslinjene som da beskytter dem, er det viktig hvordan man forholder seg til informantene under arbeidet med analysen og tolkingen av tekstene. Min relasjon til informantene kan da knyttes til tre sentrale spørsmål som det er viktig å reflektere over: Hvordan blir informanten representert i måten jeg analyserer teksten på? Hvordan kan jeg ta vare på informantens perspektiv gjennom analysen og presentasjonen av data? Og hvordan kan jeg beskytte informantens integritet i analysen og presentasjonen av materialet? (Thagaard, 2011).

4 Resultater

I dette kapittelet blir resultatene lagt fram, som vil si mine tolkninger og min forståelse av intervjumaterialet som har blitt samlet inn, deretter kommer det en helhetlig drøfting av funnene og til slutt avsluttende oppsummeringer og sentrale funn med refleksjoner over forskningsdesignet for undersøkelsen og tanker om videre forskning.

Gjennom matriser har det blitt samlet og analysert utsagn og fortellinger om ulike kategorier. Ut i fra disse har jeg skrevet ned korte karakteristiske beskrivelser, med illustrerende sitater, av relevante kategorier i henhold til positivt kroppsbilde. Selv om disse tekstene er basert på informantenes fortellinger, er det til slutt mine fortolkninger som kommer til uttrykk i resultatene. Dermed blir de representert som fortolkende beskrivelser.

4.1 Bruk av matriser og kategorier

Når det gjelder hvordan jeg gikk fram i kategoriseringsprosessen, hadde jeg på forhånd delt intervjuguiden inn i tre livsperioder, fortid og kroppsbilde, veien ut av negativt kroppsbilde og nåtid og kroppsbilde. Det var for å gjøre det oversiktlig, men også spesielt med tanke på at det var livshistorier jeg skulle få høre om i intervjuene, hvor jeg så for meg at det var veldig viktig å få tak i alle disse tre livsfasene, for å kunne besvare problemstillingen på en best mulig måte.

I disse tre livsfasene hadde jeg ulike kategorier som jeg brukte da jeg spurte dem om spørsmål. Kategoriene det gjaldt var kroppssyn, relasjoner og miljø, internett og sosiale medier, trening, livskvalitet og tro. Dette var kategorier som jeg hadde bestemt på forhånd og som dermed ble teoristyrte, men i tillegg til disse kategoriene fant jeg ytterligere kategorier som ble empiristyrte ved at jeg fant dem underveis i arbeidet med intervjuene. Dette var kategoriene mat, identitet og kontrollbehov. Det vil si at jeg total sett brukte en blanding av både teoristyrte og empiristyrte framgangsmåte i kodings og kategoriseringsprosessen. De teoristyrte kategoriene fant jeg fram til ved å lese meg opp på ulik teori som omhandler kropp. Jeg ble spesielt inspirert av å lese boka «Kroppsklemma» av Mogstad (2017) og boka «Hva er kropp» av Engelsrud (2006). De empiristyrte kategoriene ble derimot tilføyd ved å høre på intervjuutsagn fra informantene. Dette var tema samtlige av dem tok opp underveis i intervjuet, som jeg fort forstod var viktig å ha med i analysefasen. Alle de ni kategoriene er viktige kategorier å ha med i denne oppgaven fordi de på så mange måter viser hvor

komplekst dette temaet er, kroppsbilde på godt og vondt. Siden kroppsbilde påvirkes av så mange ulike faktorer, er det nettopp viktig å vise dette mangfoldet. Da vil også problemstillinga i denne oppgaven bli besvart og belyst på en best mulig måte.

Total sett har det blitt laget seks ulike matriser, hvor de tre første matrisene tar for seg kroppsbildehistorien til informantene i forhold til fortid, endring og nåtid. Her ser man direkte på alle intervjuene med kategoriene som struktur (se vedlegg 4). Det er ulikt hvor utfyllende de ulike kategoriene i hver enkelt matrise er. Det handler om hva de enkelte informantene har fått spørsmål om, eller hva de selv har delt om hvert enkelt tema. De tre resterende matrisene er lagt opp slik at jeg på venstresiden av matrisen satt inn direkte setninger/sitater fra informantene om ulike tema, og hvor jeg på høyre side i matrisen skrev inn de ulike kategoriene som ble snakket om (se vedlegg 5). Dette gjorde at jeg fikk en enda mer personsentrert analytisk tilnærming til dataen, i tillegg til den andre typen matrise som var mer temasentrert.

4.2 Presentasjon av informantene

Her kommer det en kort biografisk presentasjon av de fem informantene. Alle blir presentert i en anonymisert form.

Sunniva

Alder: 26 år

Yrke: Lærer på ungdomsskole

Sivilstatus: Enslig/enestående mor

Tidligere idrettskarriere: Volleyball

Aktuell idrett/aktivitet: Fotball, sandvolleyball, treningssenter

Kari

Alder: 28 år

Yrke: Lektor på videregående skole i idrettsfag

Sivilstatus: Samboer med barn

Tidligere idrett/aktivitet: Toppidrettsutøver i friidrett (løping)

Aktuell idrett/aktivitet: Svært aktiv mosjonist

Lena

Alder: 25 år

Yrke: Sosionomstudent

Sivilstatus: Singel

Tidligere idrett/aktivitet: Cheerleading, dansing, løping

Aktuell idrett/aktivitet: Løping

Hanna

Alder: 30

Yrke: Fysioterapeut

Sivilstatus: Gift

Tidligere idrett/aktivitet: Volleyball

Aktuell idrett/aktivitet: Løping og volleyball

Tone

Alder: 27

Yrke: Sivilingeniør

Sivilstatus: Singel

Tidligere idrett/aktivitet: Svømming, løping og styrketrening

Aktuell idrett/aktivitet: Svømming, løping, styrketrening og friluftsliv

4.3 Å fremme et positivt kroppsbilde

Jeg har plassert kategoriene ut i fra den rekkefølgen jeg har ansett som mest hensiktsmessig med tanke på å framstille dem på en best mulig måte. Ikke alle kategoriene blir snakket like mye om av alle informantene, og er derfor ikke like utfyllende. Dette gjelder spesielt de siste kategoriene. Derfor har jeg valgt å starte med de mest relevante kategoriene først.

4.3.1 Kroppssyn

Fortid og negativt kroppsbilde: Det som går igjen i alle informantene er at da de hadde et negativt kroppsbilde hadde de en dualistisk forståelse av kroppen, hvor kroppen ble sett på som noe som kunne og skulle formes på. De var meget observante på sin egen og andres kropp, og sammenlignet seg med andres kropper, spesielt dem som var tynnere, eller mer trent enn dem selv. Ingen av dem var fornøyd med hvordan deres egen kroppen så ut og kroppsidealet deres var alltid annerledes enn kroppen de selv hadde. Det handlet ikke bare om å bli tynn, men å være sterk, sprek og ha markerte muskler. Ved fysiske aktivitet ble kroppen et middel til eksterne mål som helse og prestasjon. Jentene hadde et sterkt ønske om å se bra og trent ut, vurderte seg selv i speilet og funderte på hva andre måtte mene og tenke om kroppene deres. Bilder som ble tatt av dem kunne de vurdere og være svært kritiske til. De kjente på skam over sin egen kropp og at den aldri var god nok. Ved kjipe stunder kunne de gi kroppen skylda for at det var måten de så ut på som var problemet for at de hadde det vondt. Måten de håndterte disse negative følelsene på kunne være å skulle bli tynnere, trene mer, eller spise mindre. Det kunne føles til tider som at de var fiender med sin egen kropp, hvor de spilte på to forskjellige lag. De var med andre ord ikke venn med sin egen kropp.

«Det var jo på en måte ganske sånn overgang å bli uvenn. Jeg hadde alltid vært meg selv og på en måte alltid vært veldig trygg i min egen kropp og mitt eget jeg, men så var jeg ikke det og da kjente jeg på frustrasjon om at «årh, kan du ikke heller ha litt tynnere lår, kan du ikke ha litt tynnere mage, hvorfor har ikke du like synlige six-pack som de andre?» Så hadde ganske mange ønsker om hvordan jeg skulle se ut, hadde ganske mange tanker om hvordan jeg ville se ut, sammenligna med hva jeg hadde på noen som helst tidspunkt hatt tidligere i livet.» (Kari)

Veien ut av negativt kroppsbilde: Det var ulike grunner til at jentene begynte vandringen ut av det negative kroppsbildet. Kari fikk f.eks. en jobb hvor hun skulle være lærer, trener og forbilde for andre unge jenter. Da ble hun mye mer bevisst på sin egen oppførsel og sitt eget tankesett. Andre igjen fikk det bedre på hjemmebane hvor familiesituasjoner og relasjoner bedret seg. Det som går igjen i alle informantene er at de måtte begynne å ta et oppgjør med tankesettet sitt, og bli mer og mer takknemlige for kroppene sine, selv om de ikke var fornøyde. Tone skiftet f.eks. et indre bilde på hva som var idealkroppen hennes. For at dette skulle bli lettere begynte hun å se på bilder på nettet av kjendiser som hadde kvinnelige kroppsformer, i stedet for kvinner som var tynne og ikke hadde et gjennomsnittlig normalt utseende. Hun fikk også et indre ønske om å være glad i sin egen kropp uansett om hun en

dag kom til å legge på seg ti kg, eller bli gravid. Jentene la også mer merke til at det fantes folk rundt seg som var fornøyde med seg selv, og at dette livet var mye mer attraktivt enn det livet de selv levde. Men de ga alle uttrykk for at det var enn tøff vandringen for dem å komme ut av det negative kroppsbildemønsteret de hadde vært og levd i.

Nåtid og positivt kroppsbilde: I dag har informantene et mer avslappa forhold til sin egen kropp, og ser seg selv mer som et kroppssubjekt, hvor synet på kroppen er mer fenomenologisk. De godtar og aksepterer seg selv og hvordan de ser ut. De kan se seg i speilet og tenke at de ser bra ut, men tanker om et ønske om å se annerledes ut enn det de gjør i dag, kan komme til dem alle, men de er i dag mye mer bevisst på disse tankene og hvordan de håndterer dem. Det blir fort bare en tanke og så går de videre gjennom dagen.

«Jeg tror det er noen deler av meg som skulle ønske at man var mer trent og sånt. Men så er det bare sånn, «vet du hva jeg har det jeg har.» Jeg tror jeg ser på det som en prosess. Og så er jeg fornøyd. Jeg kan ikke ønske at jeg var noen andre, men jeg tenker bare «okei, jeg har det jeg har og jeg må ta vare på det. (...) Så jeg ser på det som noe man kontinuerlig må velge å komme tilbake til bare, «hei, jeg er glad i deg, jeg elsker deg». Hele veien.» (Lena)

Det å være glad i seg selv og elske seg selv og sin egen kropp blir altså sett på som en læringsprosess, hvor negative tanker må tas til fange. Det må ikke bare skje en fornyelse i tankesettet deres, men de må også tale liv over sin egen kropp.

Jentene blir ikke lengre følelsesmessig berørt av det de ser i speilet. Når utfordringer møter dem skylder de ikke lengre på sin egen kropp. De er mer bevisst på disse negative kroppstankene og at følelsene deres ikke kan definere om de har fin, eller stygg kropp.

Jentene aksepterer også hvordan de selv og andre ser ut, og synes det er fascinerende hvordan alle ser så forskjellig ut. De har ikke lengre en mal på hvordan de selv og andre skal se ut, og går ikke rundt og observerer andre og kommer med kommentarer som, «han er tynn, og hun er tjukk». Kroppene deres er mer et utgangspunkt for dem selv og sitt, og ikke til sammenligning med alle andre. De er mye mer bevisst på at de selv kan velge om andres kropp skal påvirke kroppsbilde deres, og om de har en idealkropp som påvirker kroppsbilde deres negativt. De føler ikke på forventninger utenifra om hvordan kroppen deres skal være og se ut, og de bryr seg lite om hva andre folk måtte tenke og mene.

Jentene setter også i dag mye mer pris på alt de kan gjøre med kroppen sin og dens funksjon, som f.eks. at de kan være i aktivitet og trene, hvor hovedvekten ligger på opplevelser og verdier i bevegelse og kroppsutfoldelse. De forteller at de er venn med kroppen sin og at de jobber mye mer på lag med den. De aksepterer kroppslige behov og tar hensyn til kroppen, som f.eks. at kroppen kan være sliten, eller ha det vondt. Da tar de det i så fall med ro. Sunniva har f.eks. nettopp født et barn og er forundret og takknemlig over hva kroppen har fått til, mens Tone gleder seg til å bade til sommeren.

«Nå kan jeg se meg i speilet og tenke, «oi, det her er jo flott!» Og så er det ikke noe stress å gå rundt i bikini og badedrakt. (...) Sommeren var jo skummel på grunn av det, og nå er det mer sånn der at du gleder deg til å gjøre det. Og så setter jeg mye mer pris på at kroppen min fungerer.» (Tone)

Hanna har en litt annerledes historie enn de andre jentene. Hun har hatt to ulike perioder i livet sitt hvor hun har hatt et negativt kroppsbilde. I mellom disse periodene har hun hatt et positivt kroppsbilde. I denne perioden forteller hun at hun var veldig lite bevisst på sin egen kropp. Hun kan ikke huske at hun tenkte over om den hadde verken feil, eller mangler. Hun var bare seg selv, fornøyd og selvsikker med sin egen kropp.

4.3.2 Relasjoner og miljø

Fortid og negativt kroppsbilde: Alle jentene har vokst opp i ulike miljø med ulike relasjoner som har vært med på å prege kroppsbilde deres både positivt og negativt. Her vil hver enkelt informant vil bli kort presentert, for å danne et best mulig bilde av hva som har påvirket kroppsbildet deres negativt i forhold til relasjoner og miljøer.

Sunniva hadde en god familie og oppvekst, men hun sammenligna seg mye med eldre idrettsdyktige søsken. Da hun begynte på toppvolley på videregående skole fikk hun en volleyballtrener fra Brasil som kommenterte at laget hennes var så treige, fordi de spiste så mye brød. På grunn av press for å prestere optimalt på ulike arenaer, også kroppslig, bet hun seg merke i denne kommentaren og begynte å få et anstrengt forhold til mat.

Kari gikk i et friidrettsmiljø i oppveksten, men det var først da hun begynte å satse spesifikt på løping tidlig tjue årene at hun opplevde at kropp og utseende ble snakket både direkte og indirekte om i miljøet, som f.eks. hva som var ok og spise og ikke, når man var en proff løper.

I denne tida begynte hun å sammenligne utseende, treningsmengden og matinntaket med andre i samme idrettsgren, og fikk dermed et sterkt ønske om å se ut som andre, for å prestere bedre. Hun var ikke åpen med familie eller venner om disse tankene og utfordringene.

«Men det er jo det med bevisstgjøring. At andre plutselig bevisstgjør deg på ting. Og jenter i sånne miljøer, de snakker på en måte sammen. «Oi, se på ho. Oi, ho ser sykt trent ut.» Så det er jo på en måte det praten går i mye. «Og ja, det er ikke rart ho ikke er god, for ho har jo litt ekstra.» (Kari)

Lena sine foreldre skilte seg da hun var fem år gammel. I denne perioden trodde hun at det var hennes feil. Foreldrene hadde også et dårlig forhold til hverandre disse første årene, og hun vokste opp med en fraværende far på hele barneskolen som ikke bekreftet hennes identitet. Moren prøvde så godt hun kunne å bekrefte henne. På barneskolen var det sammenligning og fokus på kropp, og på ungdomsskolen var det et dårlig miljø med mange kritiske holdninger. I 14 års alderen gikk hun på cheerleading hvor det var endel kroppsfokus. Den kvinnelige treneren deres tok aldri dette temaet opp, selv om moren til Lena hadde vært åpen om kroppsutfordringer hos datteren, for moren så etterhvert at noe var galt og sendte henne både til lege og BUP. Da moren og faren prøvde å hjelpe henne dyttet hun dem vekk. Hun delte ingenting, og åpnet ikke opp for at andre mennesker skulle elske henne, fordi hun ikke klarte å elske seg selv. Ungdomsårene var en tung periode for hele familien blant annet på grunn av sykdom.

Hanna sin historie med negativt kroppsbilde er basert på to ulike perioder. Den første begynte tidlig på barneskolen og varte til hun var rundt 15 år. Det var på barneskolen hun for første gang ble introdusert for slanking, hvor det var ei i klassen som ikke hadde med seg matpakke fordi hun slanket seg. På grunn av dette ble det et uttalt fokus om matpakke på skolen spesielt etter gym og svømming, og flere i klassen begynte å spise mindre. Moren som selv var opptatt av å leve sunt, observerte det hele, men klarte ikke å nå inn til datteren. Den andre perioden begynte i begynnelsen av tjue årene da Hanna studerte. Hun kom inn i en festkultur og gjennom studiet hennes var det mye fokus på både trening og kropp. Hun hadde en kjæreste som ikke visste hvordan håndtere situasjonen. Han fikk henne til en psykolog. Hos psykologen gikk hun i angrepsmodus og var kun en gang. Det var vanskelig å fortelle utfordringene hennes til andre. Hun skjulte sin oppførsel og gjemmet seg bort. Dette gikk ut over både studiet og relasjoner. Hun viste ingen følelser, var kynisk i måten hun behandlet seg selv og andre mennesker på, samtidig som hun oppførte seg fint og hyggelig. Hun fortalte

etterhvert utfordringene sine til nærmeste familie og venner, men de klarte ikke å følge henne opp.

Tone vokste opp med ei mor som aldri var fornøyd med sin egen kropp, og som ofte snakket om at hun selv gjerne skulle gått ned et par kilo. Dette gjorde at Tone vokste opp med tanker om at det måtte være slitsomt å være voksen, for da måtte man alltid være på slankekur. Da hun begynte på ungdomsskolen fikk hun venninner som var opptatt av kropp og som hadde negativt kroppsbilde. På videregående fikk hun nye venner med et bedre kroppsbilde, men hun opplevde at de fleste var mer eller mindre opptatt av både kropp og utseende. Da hun gikk i 2. klasse på vgs flyttet søstera hennes hjemmefra, mens moren hadde mye på jobb og klarte ikke å håndtere både jobb, seg selv og familie på en god måte. Dette opplevdes for henne som at mor og jobben kom først, deretter familien. Når Tone da hadde det kjipt, delte hun ikke alltid dette hjemme, fordi moren hadde det kjipere. Kropp, trening og mat ble måten å reagere på da hun hadde det vanskelig. Hun var god på å skjule adferd og få folk til å tro at alt var bra med henne. Selv ønsket hun ikke å være til bry for andre, men tok heller vare på dem rundt seg.

Veien ut av negativt kroppsbilde: Det som hjalp jentene i vandringen ut av det negative kroppsbilde i forhold til relasjoner og miljø var det å omgå mennesker som hadde et sunt kroppsfokus og et naturlig forhold til både mat og trening. Tone gikk f.eks. på folkehøgskole et år hvor hun møtte folk som elsket mat, men som likevel hadde en flott kropp. Det gode miljøet på denne skolen gav henne håp om å en dag bli frisk, men ting begynte først å løsne skikkelig da hun tok tak i hovedproblemet. Det var å snakke om følelser og forholdet hennes til foreldrene sine. Om det snakket hun med psykolog, helsesøster og et samtalesenter i menigheten hun gikk i. Lena derimot ble så lei av å gå til psykolog at hun bestemte seg for å slutte å være så hard mot seg selv, og heller strebe etter et positivt kroppsbilde. Mens Kari fant ut at hun ikke ønsket å bli forbundet med å sette trening foran vennene sine, og dermed begynte hun å prioritere dem mer. Det å begynne å åpne seg opp til mennesker var med på å gjøre dem stadig friere fra det negative kroppsbilde. Hanna f.eks. hadde et halvår på en bibelskole hvor hun møtte mennesker som fulgte henne tett opp, og som hun pratet igjennom ting med over tid. Det å være helt ærlig med hvordan ting egentlig var, var meget krevende for dem alle.

Nåtid og positivt kroppsbilde: I dag er jentene mer sosiale og oppsøker gode relasjoner. For dem som hadde vanskelige familierelasjoner i oppveksten, har dette blitt bedre med årene.

Jentene klarer å være mye mer åpne om hvordan de har det, med både tankene og følelsene sine. På den måten får de sett sine egne tanker på avstand og får tilbakemeldinger på hva som er normalt og ikke. Hanna har f.eks. tatt aktive valg for å ikke falle tilbake i et gammelt mønster. Det har vært å være ærlig, åpen og fortelle alt til sin ektemann. Hun viser også mye mer følelser og kan gråte opp til flere ganger i uka, både av glede og av tristhet. Tone har f.eks. ingen venner som snakker mye om kropp, utseende og trening. Hun velger aktivt å ikke omgås slike folk, fordi hun opplever det som skadelig for henne. Hun er bevisst på å ha sunne stemmer inn i livet sitt og ikke bare sin egen, og oppsøker andre mennesker når hun har det kjipt.

«Men det rådet jeg ville gitt til hvem som helst nå er å finne noen å snakke med. Noen som på en måte er litt utenfor, noen som har kompetanse og vær dønn ærlig. Og på en måte si det som det er. Og så ha noen nære som du kan ringe når du har det kjipt. Bare for at du ikke skal sitte alene (..) når jeg har det kjipt, det er da egentlig jeg trenger folk.» (Tone)

4.3.3 Internett og sosiale medier

Fortid og negativt kroppsbilde: Da jentene slet med negativt kroppsbilde var det flere som brukte mye tid på internett og sosiale medier for å få tips og informasjon om kropp og trening. De hadde ulike kjendiser og idrettsprofiler til forbilder, observerte dem og ble påvirket av hvordan de så ut, trente og spiste. De kunne også bli påvirket av blogger, reklame og moteblader. Jentene var lite kritiske, leste mye og tok til seg det meste av det de kom over på nettet, som å google «sunn» og «usunn» mat. Kari la f.eks. kun ut bilder på sosiale medier hvor hun tok seg bra ut, og var meget selektiv i valg av bilder.

«Jeg også hadde forbilder på min distanse som du er inne og sjekker på instagram profilen og ser «okei, ser sånn og sånn ut, trener sånn og sånn, spiser sånn og sånn». Så ja, selvfølgelig har det påvirkning.» (Kari)

Veien ut av negativt kroppsbilde: Det å slutte å lese blogger var viktig for Tone da hun hadde bestemt seg for å få et positivt kroppsbilde. Det var for å ikke måtte stadig bli minnet om kropp og utseende. Hun sluttet også å søke opp kroppsbilder på nettet og på instagram, skiftet kroppsideal og fikk nye kvinnelige kjendiser som forbilder som hadde tydelige kroppsformer, som kontrast til det hun hadde sett før.

Nåtid og positivt kroppsbilde: I dag har jentene et mye mer bevisst forhold til bruk av både internett og sosiale medier. De er bevisste på hva de oppsøker, leser og bruker av sin tid på blogger, nettsider, TV og hva de følger på instagram, om det de følger inspirerer og oppbygger dem, eller om det får dem til å føle seg mindreverdige og får dem til å føle at det er noe de bør forandre på i forhold til sin egen kropp og utseende. Her forteller Hanna om hennes bevissthet rundt dette.

«Å være litt bevisst på hva jeg fyller tankene mine med, at jeg ikke bruker veldig mye tid på å se på blogger og instagrambilder av veldig trente, tynne folk, for det merker jeg at jeg blir påvirket av (...) Ja, jeg har hatt noen perioder hvor jeg har rensa opp instagramkontoen min og fjerna ting som jeg ser har negativ påvirkning på meg. Og så er det perioder hvor jeg tåler litt mer av det. At jeg kan se på ting uten å tenke at jeg er nødt til å bli sånn. (Hanna)

I tillegg til å ha klare tanker om hva de fyller seg med på sosiale medier, er de bevisste på hva de selv legger ut. Kari som er lærer legger f.eks. aldri ut kroppsbilder av seg selv på instagram kontoen hennes fordi hun vet at hun er et forbilde for elevene sine, og ønsker heller ikke å bidra med kroppspress.

4.3.4 Trening

Fortid og negativt kroppsbilde: Alle jentene var veldig opptatt av trening da de slet med negativt kroppsbilde. Det var store treningsmengder på dem alle og det var mye tvangspreget. Treningen opplevdes som en plikt og fravær av trening førte til at frykt for å legge på seg, eller bli tjukk var tilstede. Ofte straffet de seg selv med ekstra trening og treningsprogram ved «usunt» matinntak. De hadde sterke ønsker om å se trent og sprek ut. Selv ved store treningsmengder følte de seg aldri spreke, sterke, tynne, eller gode nok. De var strukturerte i treningsplanleggingen, flinke til å pushe kroppen, harde mot seg selv og lyttet lite til hva kroppen hadde behov for av både av mat og hvile i møte med aktivitet. Treningen og endorfinene som fulgte med ble en avhengighet for dem, og de fikk aldri trent nok. Samtidig var det å trene bort følelser også en viktig del av treningen fordi det opplevdes som beroligende for dem å være i aktivitet, en hvileplass i fra tankekjøret. Tone f.eks. «visste» alt om trening. Hva, hvordan og hvor ofte man skulle trene. Hun måtte trene i løpet av dagen, for det var en viktig del av det å gå ned i vekt og oppnå idealkroppen hennes. Hun kunne trene på tom mage og underskudd. Det handlet om å forbrenne kalorier, gikk mye i løping og litt

styrke. Lena derimot som gikk på cheerleading ble løftet fordi hun var så liten. Dette påvirket henne negativt ved at det forsterket ønsket hennes om å bli enda sprekere og enda lettere.

Veien ut av negativt kroppsbilde: Da jentene begynte å bevege seg vekk fra det negative kroppsbildet forandret grunnene til at de drev med trening og aktivitet seg mer og mer. Kari som var aktiv idrettsutøver i løping oppdaget at hun ikke ble bedre av å telle treningstimer, men heller ved å se på kvaliteten på treningen. Det å ha idretten og prestasjonene å fokusere på hjalp henne også til at mat og trening ikke tok fullstendig overhånd. Mens Lena hadde så mye glede i dansing som hun drev mer. Da hun begynte på danselinja på vgs. assosierte hun ikke dansing med trening, fordi hun bare elsket å danse. Hanna derimot opplevde å skade kneet sitt en gang, og fikk ikke lov til å trene, men i denne perioden oppleve hun at det gikk bra! Mens Tone begynte å bli bevisst på å ikke skulle trene for å trene, men fordi at hun var rastløs, det var deilig, eller gøy. Hun lærte seg mer og mer å få en sunn holdning til trening. Sunniva derimot begynte å forstå mer at hun trente for å både ta vare på seg selv og den kroppen hun hadde fått, og ikke på grunn av utseende.

Nåtid og positivt kroppsbilde: Trening betyr i dag veldig mye for jentene. De trener fordi det gir dem glede, energi og overskudd i hverdagen. Og ikke på grunn av ytre faktorer som å bli best i idrett, eller se best ut. De har også mye mer overskudd når de trener, og velger aktiviteter som gir dem glede. Tone f.eks. trener aldri mer på tom mage, men trener jevnlig for å prestere bedre, som å trene styrke for at kroppen hennes skal blir sterkere. Treningen hjelper henne til å være på lag med kroppen og sette pris på hva den får til og kan gjøre. Hun har også tatt opp igjen tidligere hobbyer og aktiviteter fordi hun i dag har mer kapasitet, overskudd og tid i hverdagen. Når hun opplever utfordringer i livet, skylder hun ikke lengre på kroppen sin ved å trene for å reagere på det de vonde følelsene. Mens Lena trener jevnlig, og aldri overtrener. Nå slapper hun mye mer av, lytter til kroppen og løper og danser fordi hun liker det veldig godt. Her beskriver hun hvordan hun tar vare på kroppen sin i møte med aktivitet.

«Det ser ut som å få i seg nok mat, få i seg rett mat. Trene, men ikke overtrene. Slappe av. Lytte til kroppen. Hvis man har vondt en dag, så ta det med ro. Og bare gjøre det du liker å gjøre. Jeg velger å danse og bruker tid på det. Ja, tror det. Og egentlig mentalt og. Det har sykt mye å si mentalt og psykisk, og tillate de rette tankene å være der og kaste vekk de som ikke er verdt til å være der.» (Lena)

Når dette er sagt skiller Kari seg ut fra de andre. Hun er bl.a. selektiv i valg av treningsklær fordi hun er avhengig av å føle seg fresh i treningssituasjoner, samtidig er det meget utfordrende for henne å trappe ned på treningsmengden etter at hun la opp løpekarrieren sin. Hun har et snevert syn på hva som regnes som trening og ikke, men gir samtidig uttrykk for at hun en dag ønsker å få et sunnere forhold til dette.

«Og så er du jo så forstyrret at en gåtur, det for meg det er jo ikke trening. Sånn at når jeg var på vandretur med elevene i fjellet som var nå i høst, så var jeg fortsatt så syk at jeg står opp på morgenen og løper meg en tur, før vi skal gå med sekk i syv timer, sant. For hvis jeg kommer fram til hytta da etter syv timer, så har jeg faktisk en følelse at jeg ikke har trent den dagen (..) Det holder ikke å bare leke med barnene. Så jeg håper nok at jeg kommer dit en dag at hagearbeid også kan regnes som de 60 min jeg skal være i aktivitet den dagen, men foreløpig gjør det ikke det. Fordi at jeg på en måte bestreber heile veien etter å være i så god form da sånn som jeg ønsker å være, selv om jeg har lagt opp.» (Kari)

4.3.5 Mat

Fortid og negativt kroppsbilde: Da jentene slet med negativt kroppsbilde var mat en stor utfordring. Kari som drev aktivt med løping prøvde seg f.eks. på en fitnessdiett, for å komme ned i fettprosent. Etter dette ble hun meget bevisst på matinntaket som igjen førte til mye stress rundt det å være selektiv i alt hun spiste. Pga. stress og lavt matinntak ble hun plaget av sykdom og skader i denne perioden.

Sunniva kunne ha lister med ja og nei mat, hvor hun hadde konstante tanker om mat og planlegging av matinntaket. Hun trøstespise da hun ikke klarte å leve opp til sine egne forventninger. Ved slike hendelser kompenserte hun med et nytt kostholdsprogram og enda mer trening. Det samme gjorde Lena. Hun kunne finne på å løpe ei mil ved usunt matinntak, og hadde vanskeligheter for å se at hun hadde utfordringer med mat. Hanna derimot spiste sunnest og minst mulig, men kunne også overspise og kaste opp maten etterpå både daglig, eller opp til flere ganger om dagen. Hun praktiserte ja og nei mat og prøvde seg på lavkarbodiett som hun var disiplinert i. Det å vite hva som var normale mengder mat, var vanskelig for henne. Hun kunne f.eks. føle at hun hadde spist unormalt mye mat, men egentlig var det helt normale mengder.

For Tone ble mat måten å reagere på når ting var vanskelig i livet, og dette gjorde hun ved å spise litt mindre og trene litt mer, for å bli tynnere. Etter hver fant hun ut av hva kalorier var, hvordan telle dem og hvordan sette opp regnestykker. Dette ble fort en oppsettelse for henne. Ønsket var å spise minst mulig mat. Etter hvert ble hun så sulten at hun spiste store mengder mat, fikk panikk og begynte å kaste opp. Når ting deretter var vanskelig opplevde hun en lettelse og en rus ved å spise og deretter kaste opp. Hun forteller at kroppen hennes var sulten i syv år og hun følte hun levde et halvt liv, hvor hun fikk ut halvparten av potensialet sitt og hadde det halvparten så bra som hun kunne hatt det.

Veien ut av negativt kroppsbilde: Det var ulike grunner til at jentene fikk etter hvert et bedre forhold til mat. Sunniva f.eks. forstod mer og mer at det var viktig å ta vare på kroppen sin på en god måte og at dette handlet bl.a. om å spise sunn og god mat, fordi dette var godt for kroppen hennes, og ikke på grunn av utseende. Kari fant ut at hun presterte mye bedre på trening da hun hadde energioverskudd, samtidig som at hun heller ikke hadde lyst til å bli forbundet med å ikke spise dessert i vennegjengen hennes. Lena derimot gav mer blaffen og valgte å ikke bry seg så utrolig mye om mat. Hun forstod at hun trengte å spise og begynte derfor å spise normalt.

Da Hanna hadde sin første periode med negativt kroppsbilde opplevde hun ei natt å ikke få sove på grunn av lavt matinntak. På vei ned til foreldrene sine, besvimte hun. Da plutselig forstod hun at hun ikke trengte å være sulten lengre, det var jo bare spise. Ved den andre perioden forsvant oppkastepisodene av mat da hun gikk på bibelskole. Der opplevde hun bl.a. en hendelse hvor hun skadet kneet sitt og erfarte at etter å ha spist noe usunt gikk dette bra med henne og hun ble ikke tjukk, selv om hun ikke kastet opp, eller trente etterpå.

Det samme med å slutte å kaste opp mat, opplevde Tone da hun gikk på folkehøgskole. Hun aksepterte å spise mye mat spesielt da de var på tur, og hadde ikke lengre en tikkende kalorimåler i hodet. Hun lærte seg å ikke være stressa i møte med måltid og det å assosiere mat med utseende. Hun lærte seg å få et normalisert forhold til mat, selv om mat fortsatt var under hennes kontroll. Hun la f.eks. merke til at andre virka mett etter måltid, mens hun selv aldri var mett fordi hun kun spiste de mengdene hun selv tenkte at hun skulle spise.

Nåtid og positivt kroppsbilde: Mat var en viktig del av livet til jentene da de slet med negativt kroppsbilde. For noen sitter dette fortsatt litt ekstra fast, som Kari som fortsatt har et litt anstrengt forhold til mat og forteller at hun er lei seg for å ha blitt bevisst på telling av

karbohydrater og kalorier. Inntil nylig begynte hun å spise visse type matvarer igjen fordi hun tidligere har hatt en formening om økning i vekt ved inntak. Mens Hanna spiser i dag helt normalt, spiser seg mett ved måltid og kjenner på at dette går helt fint. Hun prøver å ikke takle følelser med mat. Når dette skjer klarer hun å observere og ta stilling disse tankene til før de preger henne og adferden.

«mat er fortsatt en veldig lett tilgjengelig måte å takle følelser på, men jeg prøver å være bevisst på det. Og prøver å ikke la det være den eneste måten i hvert fall (ler litt). Samtidig som at jeg har blitt tøffere på å bare drite litt i det og bare slippe litt kontrollen og så bare se «okei, hva skjer? Jeg spiste en sjokolade i kveld. So what? Eller hva har det å si egentlig?» Og så kjenner jeg at det går ganske greit. Jeg er fortsatt fornøyd med meg selv. Det var ikke så farlig.» (Hanna)

Sunniva er i dag opptatt av å spise mye næringsrik mat fordi hun ammer en baby, og hun kan også unne seg noe godt uten å måtte føle seg drit etterpå. Lena er også opptatt av å få i seg både nok og rett mat, og har et avslappa forhold til matinntak. Tone aksepterer i dag at kroppen hennes blir sulten og at hun trenger mat for å prestere på trening. Hun er glad i å spise sunn og næringsrik mat. Har hun det kjipt i livet, er hun nøye på å få grått ut, eller få snakka om det som er vanskelig før hun skal spise. Her forteller hun litt om friheten hun i dag opplever når det kommer til mat.

«Jeg opplever det at jeg spiser til jeg er mett og så er jeg ferdig. Og så sitter jeg ikke igjen etterpå med en sånn der kalkulasjon på hvor mye jeg har spist, eller et eller annet sånt. Det er frihet.» (Tone)

4.3.6 Kontrollbehov

Fortid og negativt kroppsbilde: Det som går igjen i jentene da de slet med negativt kroppsbilde var behovet for kontroll. Det var viktig å ha kontroll på både kropp, mat og trening. Dette opplevdes som mestring og trygghet for dem, og det å gå ned i vekt kunne oppleves som rus. Jo mer kontroll de selv hadde på å være sunn og trent, jo mer kontroll fikk dette over dem. Abstinensfølelser kunne oppstå ved mangel på kontroll, og i slike situasjoner ble det en stadig leting tilbake til denne kontrollen. De var selvstendige og gode på å skjule adferd, og ønsket dermed ikke at noen skulle oppdage, grave i deres kontrollbehov, eller ødelegge kontrollregimet deres. Å vise følelser var ofte uaktuelt, fordi hvis de slapp opp litt,

kunne alt komme ut, og det å be om hjelp var farlig for da kunne det «trygge» kontrollregimet bli tatt fra dem og ramle sammen. Det var med andre ord vanskelig for dem å se at de hadde problemer, og det å gå på middagsbesøk til andre opplevdes f.eks. for Kari som stress, for da hadde hun ikke kontroll på hva som ble servert, og hun kunne mest sannsynlig ha spist «sunnere» hjemme. Her forteller Hanna om opplevelsen hennes inn i «kontrollverdenen».

«så hadde jeg gått fra å være egentlig ganske fornøyd, selvsikker, ikke ha så veldig uttalte tanker om hva jeg syntes om kroppen min, fordi at det var helt greit. Til å være veldig opptatt av å ha kontroll, alt må være sunnest mulig. Skulle være tynnast mulig, skulle se best mulig ut til en hver tid og det var alltid noe man kunne forbedre.»
(Hanna)

Veien ut av negativt kroppsbilde: I vandringen ut av det negative kroppsbilde var det å gi helt slipp på kontrollen vanskelig for dem, for det var behagelig å fortsatt være der at man hadde kontroll, ved å f.eks. bestemme og akseptere hva som er greit å spise. Dette stadiet førte ikke til at de ble helt fri, for de hadde fortsatt kontroll over maten, og da maten kontroll over dem.

Nåtid og positivt kroppsbilde: Kropp, trening og mat kontrollerer ikke lengre dagene deres. De er mye friere nå med tanke på å ikke være styrt av noe de ikke klarer å kontrollere. Det legges fort merke til om denne kontrollen prøver å styre dem igjen, som f.eks. når de ser idrettsprofiler, eller mennesker med sprekere kropper enn dem selv, kan kontrolltanker komme tilbake som, hvis de bare gjør litt mer, eller litt mindre slik, så kan de kanskje oppnå den samme kroppen. Slike tanker bestemmer de selv hvor mye skal prege dem. De tørr også å være mye mer åpne med følelsene sine og lar ikke disse være kontrollstyrte av f.eks. matinntak. Her forteller Tone hva som gjør at hun er der hun er i dag.

«Jeg har blitt frisk, og det er det mulig å gjøre, men du må kanskje gi opp litt idealveкта di, og du må definitivt gi opp kontroll. Og du må ha noen andre sin stemme inn i livet ditt, enn bare din egen, eller folk som sier seg enig med deg (ler litt).» (Tone)

4.3.7 Livskvalitet

Fortid og negativt kroppsbilde: Livskvaliteten til jentene var ikke optimal da de slet med negativt kroppsbilde. Den ble mye styrt ut i fra hva de hadde f.eks. spist, eller hvordan de vurderte seg selv i speilet. Stress i forhold til mat og trening påvirket dem mer enn de var klar

over. De kunne oppleve mestringsfølelse ved kontroll, selv om kontrollen begrensa livsutfoldelsen deres og påvirket både humør og livskvalitet. De skjulte oppførsel og hvordan de hadde det. Det var også vanskelig å komme i kontakt med følelsene sine. Livet skulle være perfekt, og tanker som, «hvis jeg bare gjør nok, kommer ting til å bli bra». Livet var med andre ord fylt med mye strev, og de kunne kjenne på mye skam og sinne. Tone f.eks. håpte på å bli tynn, slik at folk kunne se at hun hadde det vondt, fordi hun selv ikke klarte å sette ord på det.

Veien ut av negativt kroppsbilde: Jentene innså mer og mer at streving med kropp og utseende, ikke gjorde dem lykkelig, og heller ikke gav dem fred og ro i sjela. Livskvaliteten varierte fortsatt mye ut i fra hvordan de selv opplevde kroppen sin. Jo bedre de fikk det med sin egen kropp, jo mer glad og fornøyd ble de generelt. Dette erfarte de som mer varig enn tidligere, og det var nytt for dem.

Nåtid og positivt kroppsbilde: I dag har jentene mye bedre livskvalitet enn da de slet med negativt kroppsbilde. Hvordan de har det inni seg, er mye bedre og mye mer stabilt. Bare det å kunne prate om det som er vanskelig i livet og vise følelser oppleves som både frigjørende og viktig for dem. De er også mer utadvendte og frimodige. Da Lena fikk spørsmålet om livskvaliteten hennes hadde endra seg, svarte hun følgende:

«Ja, veeldig. På alle mulige måter. Ja, absolutt. Det å bare elske seg selv så masse. Det var så slitsomt å leve sånn som jeg gjorde. Det er helt sykt at jeg gjorde det. (..) Det bare funker ikke i det lange løpet, å holde på sånn, i det hele tatt.» (Lena)

4.3.8 Identitet

Fortid og negativt kroppsbilde: Når det kommer til identitet og hvordan jentene definerte seg selv og sin verdi handlet dette mye om prestasjoner. Det som definerte dem kunne være alt fra idrettsprestasjoner, skolekarakterer til kropp og utseende. Lena f.eks. vokste opp med en fraværende far som ikke bekreftet hennes identiteten som datter. Hun prøvde å finne seg selv på andre måter og endte opp med å bli en perfeksjonist, skulle ha sekser i alle fag, trene nok og spise riktig. Andre opplevde at kroppsfokuset ble alt de hadde sin lit og identitet i, og at dette tok fullstendig overhånd over livet. De var alle usikre på seg selv og sin identitet.

Veien ut av negativt kroppsbilde/nåtid og positivt kroppsbilde: For å komme ut av det negative kroppsbilde har det å ha sin identitet i noe annet enn kropp og utseende vært viktig. Deres personlighet og hvem de er, er mye mer adskilt i fra hvordan kroppen deres ser ut, samt at negative følelser rundt kropp, mat og trening ikke lengre sitter like dypt og får ikke definere dem like mye som før.

For noen av jentene har det å ha sin identitet i Gud, noe større enn dem selv, vært med på at kroppsfokuset i livene deres har tatt mindre og mindre plass. Det å fornye tankene, ta tankene til fange og få endret tankemønstrene har vært viktig for at kroppsfokuset har fått mindre plass i livene til flere av dem. Denne vandringen blir beskrevet som en prosess, som de fleste av dem fortsatt er i. Ei av jentene skiller seg ut fra de andre ved at hun fortsatt har en sterk kroppsfokusert identitet.

«Jeg føler at en veldig stor del av min identitet er at jeg er Kari som er godt trent, sprek, i god form, både fysisk og psykisk. Jeg klarer å prestere der jeg skal være.» (..)
«så lenge jeg føler at det er ansvarlig i forhold til familien min, jobben og andre sosiale ting, så er jeg villig til å gå ganske sånn langt for å på en måte vedlikeholde det kroppsimaget som jeg har da. Fordi at jeg føler at det er så stor del av meg.» (Kari)

4.3.9 Tro

Veien ut av negativt kroppsbilde: Det å ha en kristen tro har for flere av jentene vært viktig for vandringen ut av det negative kroppsbildet, det å bli bedre kjent med hvem Gud er og hvordan Han ser på dem. Hanna tok f.eks. et år på bibelskole etter fullført studie, for å ta et oppgjør med tro og identitet, hva hun trodde på og hvem hun var. Gjennom dette opplevde hun forsoning med mange ting og begynte å være mer åpen og snakke om det som var vanskelig. Her forteller hun om en sterk opplevelse hvor hun gjennom å bli døpt opplevde en veldig frigjørelse i forhold til det negative kroppsbilde hun hadde vært i over lang tid.

«Og så ble jeg døpt i løpet av det bibelskoleåret, og opplevde det som veldig frigjørende, helt konkret fra siste rest av den herre spiseforstyrrelsen. Som var helt fantastisk. Og da var det som om jeg hadde holdt pusten i mange år og endelig kunne puste ut.» (Hanna)

Lena som også har tatt en bibelskole forteller at hun opplevde Gud helbredet dype sår, og at hun nå i ettertid føler at Gud var med henne i de vanskelige tidene i oppveksten. Kari som verken har gått på bibelskole eller har hatt noe tro som har hjulpet henne på veien, forteller at hun har ei venninne som hun ser veldig opp til som er venn med Jesus. Hun sier at denne venninna er trygg på seg selv og trives så godt med den hun er. Kari forteller også at når hun er på kor med sønnen sin i kirka, opplever hun at hun blir sett for noe annet enn sin egen kropp, og at dette miljøet er veldig godt for henne å være i.

Mens Tone opplevde at det hun leste om i Bibelen og hørte på kristne møter ikke passa overens med det livet hun levde. Målestokken hun da fikk gav henne håp og hjalp henne ut av det negative kroppsbilde. For henne var lørdagsmøtene i menigheten høydepunktet i uka, for der fikk hun en smak av det å være fri. Der lærte hun å være ærlig, sårbar og komme med hele seg. Her forteller hun sin opplevelse i møte med Gud og kropp:

«Ja, jeg opplevde vel kanskje at det jeg leste om i Bibelen og det jeg hørte om på møtene, det passa ikke helt overens med det livet jeg levde (ler litt) (..) Jeg hadde jo hele tida en sånn opplevelse av at Gud stod bak meg, det var bare jeg som stod med ryggen til. Og så visste jeg at for at jeg skulle faktisk få tatt i mot alt det Gud hadde å gi til meg, så måtte jeg på en måte gi slipp på den kontrollen over kropp, som jeg hadde. Og det var kjempe skummelt. Og det var noe jeg på nytt og på nytt innså, at Gud var ikke på 1. plass. Det var kroppen min som var på 1. plass. Og det var definitivt et ønske om at det skulle forandre seg, men det hadde så makt over meg da.» (Tone)

4.4 Helhetlig drøfting

I denne drøftingsdelen vil jeg fremheve de viktigste hovedfunnene med tanke på å få svar på problemstillingen som omhandler hva som fremmer et positivt kroppsbilde blant kvinner. Ut i fra et helhetlig perspektiv, ser jeg at jeg kan trekke noen konklusjoner. Enkelte refleksjoner gjelder alle, mens andre har kun betydning for enkelte, men jeg velger likevel å si at det har en betydning. Jeg vil spesielt legge vekt på grunnene til at negativt kroppsbilde oppstod hos informantene, hva som gjorde at endringene skjedde og kjennetegn på positivt kroppsbilde.

Informantene forteller at de opprinnelig hadde det godt med sin egen kropp og var fornøyd med hvordan den var, men langs veien i livet deres har det vært ulike grunner og faktorer som har gjort at de endte opp med negativt kroppsbilde. Det kan man spesielt se ved å lese hvordan relasjoner og miljøer har påvirket dem. Resultatene viser bl.a. at informantenes møte med idrett har vært en viktig påvirkningsfaktor for det negative kroppsbilde. Alle informantene var fysisk aktive og drev med ulike former for idrett da de slet med negativt kroppsbilde. Dette står i mot Lolands (1999) sine resultater som viste at de som var fysisk aktive sammenlignet med dem som var inaktive hadde et bedre kroppsbilde, hvor de evaluerte fysisk utseende og deler av kroppen sin positivt. Den tydelige faktoren som har påvirket forholdet mellom negativt kroppsbilde og idrett i denne oppgaven, viser resultatene handler om kommentarer fra trenere eller andre i idrettsmiljøet. Deres snakk, både indirekte og direkte, om kropp og utseende har ført til både tanker og forestillinger om at prestasjon er relatert til det å bl.a. være tynn og sterk. Dette viser at ytre faktorer som kommentarer om utseende i et idrettsmiljø har sterk påvirkning for hvordan kroppsbilde formes. Resultatene viser også at uttalte kommentarer og fokus om kropp, trening og mat fra andre relasjoner og miljøer, har hatt sterk påvirkning, som klassevenninnens eller mødres kommentarer om utseende. Informantene har gjennom disse relasjonene blitt introdusert og blitt invitert inn i en kroppsfokusert verden. Som Vrabel (2018) sier, har informantene blitt påvirket av disse relasjonene nettopp fordi at de har verdsatt disse menneskene og brukt mye tid sammen med dem, og dermed har de utviklet felles verdier, erfaringer og holdninger.

Internett og sosiale medier har også hatt stor innflytelse på informantene da de slet med negativt kroppsbilde. På nettet sammenlignet de seg mye med både idretsprofiler og kjendiser og brukte mye tid på bl.a. instagram og ulike blogger. Ut i fra dette ble informantene meget kroppsoptatte. Vrabel (2018) sier at man gjennom medier og forbedringsindustrien blir pådyttet en falsk virkelighetsoppfatning av hva som er en normal, oppnåelig og ønskelig kropp. Dette stemmer godt overens med informantene som begynte å

streve etter en idealkropp de selv ikke hadde og som var både vanskelig og krevende å oppnå. De kjørte strenge treningsregimer og var selektive i matveien, og opplevde mye uro og fordømmende tanker da de ikke klarte å holde seg til dette. Uansett hvor nærme idealkroppen de kom, opplevde de aldri å bli fornøyd med sin egen kropp. Den var aldri god nok. De fikk dermed erfare og oppleve mye av det samme som noen av dem som faktisk er med på å fremme en slik idealkropp, bloggerne selv i norske trenings- og kostholdsblogger. Som Halvorsen (2015) fant ut i sin forskning, at i jakten på den perfekte kroppen beskriver bloggerne en livstil som er meget restriktiv, preget av strenge regimer, med påfølgende sprekker og ambivalente følelser.

Når det kommer til hovedgrunnene til at informantene begynte å endre kroppsbildet sitt handlet dette bl.a. om at endringer i livssituasjoner oppstod, hvor de fikk andre ting enn kropp og utseende å rette sin oppmerksomhet mot, som f.eks. fødsel av barn, oppstart i nytt yrke, eller bedring av vanskelige familiesituasjoner, eller relasjoner. Men først og fremst så de alle nødvendigheten i å selv måtte endre atferd. De ble mer bevisste på egen oppførsel og eget tankesett, og begynte å være mer ærlige med både seg selv og andre om hvordan de egentlig hadde det.

Ut i fra resultatene ser jeg at informantene gikk fra et dualistisk syn på sin egen kropp til et fenomenologisk syn. For da informantene slet med negativt kroppsbilde var det tydelig at de hadde et dualistisk syn på sin egen kropp. Kroppen ble sett på som et objekt, et instrument, eller en maskin som Engelsrud (2006) beskriver denne forståelse av kroppen, med opphav fra Descartes kroppsforståelse. Kroppen kunne og skulle formes til en idealkropp informantene selv ikke hadde i utgangspunktet, og hvor fysisk aktivitet og matinntak ble sett på som et middel til å oppnå eksterne mål som denne idealkroppen, helse eller prestasjon. Informantene hadde med andre ord en tydelig oppsplitting av tanke og kropp (Duesund, 1995). Da informantene begynte å endre det negative kroppsbilde sitt, endret også kroppssynet deres tydelig mot et kroppsfenomenologisk perspektiv. De begynte å ta hensyn til kroppens behov, som f.eks. at kroppen trengte mat og hvile. De gikk fra å tenke at de har en kropp som skulle formes og endres, til at de både er og har en kropp slik kroppsfenomenologen Merleau-Ponty (1994) beskrev det. De forstod også mer og mer at følelseslivet deres ikke kunne adskilles fra kroppen, eller at det å fikse på kroppen ikke gjorde at de fikk det bedre inni seg. Med andre ord forstod de at de ikke kunne være tenkende og intensjonelle mennesker som var løsrevet fra kroppen. I stedet fikk de erfare kroppene sine som sansende, følende, handlende og som talende fenomen slik Merleau-Ponty (1994) beskrev det. Samtidig sluttet de å sammenligne

seg med andre og deres kropper, og åpnet seg mer og mer opp til mennesker og relasjoner rundt dem ved at de begynte å være ærlig med livet. Dette sees i sammenheng med et kroppsfenomenologisk perspektiv som ikke ser på andre kropper som objekter, men som uttrykksfulle og meningsfulle, som inviterer andre til kommunikasjon (Thornquist, 2003).

Ved endringen av kroppssynet og vandringen mot et positivt kroppsbilde ble informantene mer takknemlige for den kroppen de hadde og satt pris på dens funksjon. Da de trente og var fysisk aktive gjorde de det ikke på grunn av ytre faktorer som utseende og prestasjoner, men fordi det gav dem glede, energi og overskudd, samt at det var godt for kroppen deres. Dette ga de samme resultatene som studien til Friséen og Holmqvist (2010), som viste at tilfredshet med eget utseende var preget av et funksjonelt syn på egen kropp, hvor det å drive med trening ble sett på som både gledelig og helsefremmende.

Resultatene mine viste også at informantene opplevde bedre kroppsbilde da de var mindre bekymret og mindre opptatt av både seg selv og sin egen kropp. Dette står sentralt i Merleau-Pontys tankegang om at det å være seg selv, forutsetter også muligheten og evnen til å glemme seg selv (Merleau-Ponty, 1994). Det samme skriver Smedbråten et al. (2003) i sin studie, da de ved å bruke et kroppsfenomenologisk perspektiv som kilde til innsikt i unges livsverden så en stor verdi i det å fremme en bekymringsløs glemsel i forhold til sin egen kropp.

«Om jeg skal lese en form for livsfilosofi inn i Merleau-Ponty, må det være balansekunsten mellom å kjenne seg selv og glemme seg selv. Lykkeligst med sin kropp – og dermed med seg selv – er kanskje den som ikke er for opptatt av kroppen» (Skårderud, 1998, s. 66).

Ved hjelp av intervjuene kan jeg skissere kjennetegn på et positivt kroppsbilde. Det som går igjen, i tillegg til det fenomenologiske synet på kroppen, er det å gi slipp på kontroll. Kontroll over kropp, utseende, mat og trening. Dette er noe alle informantene har erfart, lært og som de stadig har en bevissthet rundt. Det samme gjelder tankesettet deres, og hva de fyller seg med av sosiale medier. De har lært seg det Mogstad (2017) skriver om, å kunne gjennomskue og avsløre negative påvirkninger vi mennesker blir utsatt for, særlig gjennom reklame og sosiale medier, hvor man blir fortalt at man bør se slik, eller slik ut, og at «alle» andre er perfekte. Klarer man dette, skriver Mogstad, får man det bedre med både oss selv og sitt eget kroppsbilde. Informantene er med andre ord i dag kritiske til dagens kroppsidealer og har en bredere definisjon på skjønnhet. Som er det samme Holmqvist og Friséen (2012) også fant ut,

hvor bl.a. viktigheten av å se ut som seg selv og opplevelsen av skjønnhet som subjektivt, var fremtredende for å ha et positivt kroppsbilde.

Det å ha identiteten sin i noe annet enn sin egen kropp og utseende, er også et av kjennetegnene på positivt kroppsbilde hos informantene. Det samme gjelder den kristne troen for flere av dem. Hvor det å ha sin identitet i Gud og la det som står i Bibelen få definere dem, og ikke det verden og samfunnet måtte fortelle. Som (Tylka, 2012) skriver, kan det å ha en tro på en Gud som elsker og aksepterer mennesker ubetinget, og som har skapt hvert enkelt menneske helt spesiell og unik, være med på å prege kroppsbildet positivt.

I dag er informantene mye mer tilfreds med sin egen kropp og aksepterer og forholder seg til den mer positivt enn noen gang tidligere. Likevel kan dager komme hvor de opplever en mer utilfredshet over sin egen kropp. Dette er helt menneskelig tanker, i følge Mogstad (2017). Forskjellen ligger her, informantene lar seg ikke lengre definere seg selv ut i fra de negative følelsene eller tankene som måtte dukke opp ang. sin egen kropp. I stedet velger de å strebe etter å elske og akseptere den kroppen de har blitt gitt.

4.5 Avslutning: Oppsummering av sentrale funn og konkluderende refleksjoner

Målet med denne masteroppgaven var å finne ut av hva som fremmer et positivt kroppsbilde blant kvinner. Etter å ha gjennomført den kvalitative undersøkelsen, ser jeg at alle informantene i dag er på ulike plasser når det gjelder vandringen fra et negativt til et positivt kroppsbilde. Jeg kan likevel finne tydelige fellestrekk som gir svar på problemstillingen min som omhandler hva som fremmer et positivt kroppsbilde. Jeg vil først legge fram de sentrale funnene, deretter dele personlige erfaringer fra forskningsarbeidet og til slutt reflektere over veien videre for feltet.

For å fremme et positivt kroppsbilde er det å forholde seg til kroppen ut i fra et kroppsfenomenologisk perspektiv viktig, hvor kroppen er noe man både er og har, og hvor man ser på den som sansende, følende, handlende og talende. Det å ha åpne og ærlige relasjoner rundt seg hvor en deler både gleder og sorger med i livet, er også viktig for å ha det godt med både seg selv og sin egen kropp, samt det å ikke sammenligne seg med andres kropp, men å lytte til ens egen kropps behov og ønsker. En av mine informanter uttrykker det veldig tydelig: *«Det ser ut som å få i seg nok mat, få i seg rett mat. Trene, men ikke*

overtrene. Slappe av. Lytte til kroppen. Hvis man har vondt en dag, så ta det med ro. Og bare gjøre det du liker å gjøre. Jeg velger å danse og bruker tid på det.» (Lena)

Funnene viser også at fokus og takknemlighet ovenfor kroppens funksjonalitet er viktig for å fremme et positivt kroppsbilde, samt at man trener og er i fysisk aktivitet fordi det er godt for kroppen, gir glede, energi og overskudd. Andre sentrale funn er å ha en bred definisjon på skjønnhet, være kritisk til dagens kroppsidealer og være bevisst på hva en fyller seg med av sosiale medier. Det samme gjelder det å gi slipp på overdreven kontroll over kropp, utseende, mat og trening. Når alt dette er sagt er det noe som går igjen i hva som fremmer et positivt kroppsbilde. Det er å ha en bekymringsløs glemsel i forhold til sin egen kropp, samt det å velge å elske den kroppen man har blitt gitt, er og har. *«Så kan jeg velge å elske meg selv, eller ikke. Så jeg ser på det som noe man kontinuerlig må velge å komme tilbake til bare, hei, jeg er glad i deg, jeg elsker deg.» (Lena)*

Mine personlige erfaringer som forsker og fagperson innenfor feltet kroppsbilde har vært meget lærerikt, interessant og berikende. Da jeg gikk inn i selve undersøkelsen hadde jeg med meg tidligere erfaringer fra kroppsbildehistorien til enkelte unge kvinner. Det å få muligheten til å intervju fem av disse kvinnene og få lov til å bruke ett helt år på å gå dypere inn i fagområdet har virkelig økt kunnskapen min på feltet. Jeg er fornøyd med min tilnærming og gjennomføring av undersøkelsen, hvor jeg opplever å ha fått gode og dyptgående intervjuer som har gitt utfyllende resultater. Jeg har med andre ord prøvd å gjennomføre dette forskningsprosjektet så grundig og reflekter som mulig, og kan dermed ikke se hva som kunne bli gjort annerledes, for at oppgaven skulle blitt bedre.

Selv om det finnes mye forskning på kropp og kroppsbilde, trengs det enda mer forskning på positivt kroppsbilde. Jeg anser denne masteroppgaven som et viktig bidrag for å øke kunnskapen om kroppsbilde i samfunnet. Det som kommer fram i oppgaven er både nyttig informasjon og verktøy, for å oppnå positivt kroppsbilde. For vi vet at det er mange i dag, spesielt unge mennesker, som ikke har det godt med sin egen kropp. Derfor mener jeg at det må iherdig jobbes for å snu denne trenden, ved å bl.a. aktivt drive med forebyggende arbeid. Jeg er helt enig med Mogstad (2017) når hun skriver at det å bevisstgjøre barna på hva slags verden det er de vokser opp i, kanskje er den eneste måten vi kan hjelpe dem på. Dette kan f.eks. gjøres ved å undervise om positivt kroppsbilde på ulike arenaer som i skolen, barnehagen og i idretten, med sunn og god undervisning som fokus, preget av håp og sannhet. I tillegg til at dette arbeidet bør igangsettes, finnes det allerede flotte tiltak som arbeider med

nettopp dette, som Sunn Idrett (2016). De jobber med å spre kunnskap om idrettsernæring og forebygge spiseforstyrrelser blant unge idrettsutøvere, som er et samarbeidsprogram mellom ulike idrettsforbund og Olympiatoppen. Det er altså viktig å rette oppmerksomhet i samfunnet mot positivt kroppsbilde, samtidig som at det er viktig å arbeide med synet på kroppen i samfunnet generelt, slik at færrest mulig unge mennesker slipper å måtte streve med negativt kroppsbilde i tiden framover. Jeg vil avslutte det hele med en setning fra psykiater Finn Skårderud. *«Men det er kanskje like lett som vanskelig; til syvende og sist handler forebygging om å lage trygge unger»* (Knapstad, 2014).

Referanseliste

- Augestad, P. (2003). *Skolering av kroppen: Om kunnskap og makt i kroppsøvningsfaget* (Doktoravhandling). Høgskolen i Telemark, Avdeling for allmenne fag, Institutt for idretts- og friluftslivsfag, Bø.
- Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018* (NOVA Rapport 8/18). Oslo: NOVA. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>
- Bjurwill, C. (1995). *Fenomenologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Cash, T. F. (2008). *The Body Image Workbook: An Eight-Step Program for Learning to Like Your Looks*. Oakland, CA: New Harbinger.
- Dalen, M. (2011). *Intervju som forskningsmetode* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning* (Spesialpedagogikk-serien, nr. 18). Oslo: Universitetsforlaget.
- Duesund, L. (1998). Den skolerte kroppen. I F. Skårderud & P. J. Isdahl (Red.), *Kroppstanker: Kropp, kjønn, idéhistorie* (s. 232-246). Oslo: Universitetsforlaget.
- Eckler, P., Kalyango, Y. & Paasch, E. (2015). Facebook use and negative body image among U.S. college women. *Women & Health*, 57(2), 249-267. <https://doi.org/10.1080/03630242.2016.1159268>
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp* (Hva er, nr. 15). Oslo: Universitetsforlaget.
- Frisén, A., Gattario, K. H. & Lunde, C. (2014). *Prosjekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur og Kultur.
- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205-212. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Furst, E. L. (1998). Mat, kropp og kvinnelighet. I F. Skårderud & P. J. Isdahl (Red.), *Kroppstanker: Kropp, kjønn, idéhistorie* (s. 141-186). Oslo: Universitetsforlaget.

- Gilje, N. & Grimen, H. (1993). *Samfunnsvitenskapenes forutsetninger: Innføring i samfunnsvitenskapenes vitenskapsfilosofi*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Gilje, N. & Grimen, H. (2002). *Repetisjonshefte til Samfunnsvitenskapenes forutsetninger*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Granskär, M. & Höglund-Nielsen, B. (2008). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård*. Lund: Studentlitteratur.
- Greene, S. B. (2011). *Body Image: Perceptions, Interpretations and Attitudes*. Hauppauge: Nova Science Publishers.
- Halvorsen, J. W. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk medietidsskrift*, 21(02), 1-20.
- Holmqvist, K. & Frisé, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality:" Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9(3), 388-395. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2012.03.007>
- Johansson, K. (2016). Mellom hermeneutikk og fenomenologi - et essay i vitenskapsteori. *Musikkterapi*, (2). Hentet fra <https://www.musikkterapi.no/2-2016/2017/1/19/mellom-hermeneutikk-og-fenomenologi-et-essay-i-vitenskapsteori>
- Knapstad, M. L. (2014). Finn Skårderud: Aldri ro. *A-magasinet*. Hentet fra https://www.aftenposten.no/amagasinet/i/85gd/Finn-Skarderud-Aldri-ro?spid_rel=2.
- Krogh, T. (2014). *Hermeneutikk: Om å forstå og fortolke* (2. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Kvale, S. (1997). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Loland, N. W. (1999). *Body image and physical activity* (Doktoravhandling). Norges idrettshøgskole, Oslo.
- Loland, S. (2000). Kroppssyn, idrett og mosjon. *Tidsskrift for Den norske legeforening*, 120(24), 2919-2921.
- Martinsen, E. W. (2011). *Kropp og sinn: Fysisk aktivitet - psykisk helse - kognitiv terapi* (2. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax.
- Mogstad, K. L. (2017). *Kroppsklemma: Hvordan være trygge og gode voksne for barn og unge i et kroppsfiksert samfunn*. Oslo: Cappelen Damm.
- Nilssen, V. L. (2012). *Analyse i kvalitative studier: Den skrivende forskeren*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Norges idrettshøgskole. (2019). *Sunn kroppsopplevelse 1*. Hentet fra <https://www.nih.no/forskning/prosjekter/forskningsprosjekter-ved-nih/sunn-kroppsopplevelse-1/>
- Nylander, K. S. (2018). *Prosjekt perfekt: Press sin rapport om kroppspress 2018*. Hentet fra <https://press.no/wp-content/uploads/2018/03/Rapport-digital2.pdf>
- Ringdal, K. (2018). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode* (4. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Sand, L. (2015). *Kroppsilde og vektoppfatning: Idealer og trender blant ungdommer*. Hentet fra https://jdps.no/Documents/Seminarer/2015/2015-11-25_Sm%C3%A5%20Steg_Liv%20Sand.pdf
- Seale, C. (1999). *The quality of qualitative research* (Introducing qualitative methods). London: Sage.
- Skårderud, F. (1998). Idéhistorier om kroppen. I F. Skårderud & P. J. Isdahl (Red.), *Kroppstanker: Kropp, kjønn, idéhistorie* (s. 53-73). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skårderud, F. (2000). *Sultekunstnerne*. Oslo: Aschehoug.
- Skårderud, F. (2004a). Blinde kropper. I W. Pedersen, E. Sandmo & F. Skårderud, *Noen spor* (s. 157-159). Oslo: Universitetsforlaget.
- Skårderud, F. (2004b). *Sterk/svak: Håndboken om spiseforstyrrelser*. Oslo: Aschehoug.
- Skårderud, F. & Isdahl, P. J. (1998). En introduksjon. I F. Skårderud & P. J. Isdahl (Red.), *Kroppstanker: Kropp, kjønn, idéhistorie* (s. 7-17). Oslo: Universitetsforlaget.

- Smedbråten, B. K., Råheim, M. & Heiberg, E. (2003). "Alle musklene og tankene roet seg-" ; et kroppsfenomenologisk perspektiv som kilde til innsikt i unges livsverden. *Fysioterapeuten*, 70(6), 25-30.
- Sohlberg, P. & Sohlberg, B.-M. (2013). *Kunskapens former: Vetenskapsteori och forskningsmetod*. Stockholm: Liber.
- Sundgot-Borgen, J. (1998). *Kvinner, idrett, helse og prestasjon: Vektregulering, spiseforstyrrelser, menstruasjonsforstyrrelser, benhelse, svangerskap og prevensjon*. Oslo: Olympiatoppen, Kvinneprosjektet.
- Sunnidrett. (2016). Vårt arbeid. Hentet fra <https://sunnidrett.no/om-oss/visjon-og-hovedmal/>
- Thagaard, T. (2011). *Systematikk og innlevelse: En innføring i kvalitativ metode* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Thompson, J. K., Covert, M. D. & Stormer, S. M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), 43-51.
- Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori: For helsefag*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Tjora, A. H. (2010). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Tylka, T. L. (2012). Positive Psychology Perspectives on Body Image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (bd. 1-2, s. 657-633): Elsevier Science.
- Vrabel, K. A. (2018). *Hva er kroppspress?* Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/videoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>
- Widerberg, K. (2001). *Historien om et kvalitativt forskningsprosjekt*. Oslo: Universitetsforlaget.

Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L. & Augustus-Horvath, C. L. (2010). "But I Like My Body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

World Health Organization. (2016). *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being* (Health policy for children and adolescents No. 7). Hentet fra http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/303438/HSBC-No.7-Growing-up-unequal-Full-Report.pdf

Vedlegg 1: Informasjonsbrev og samtykkeerklæring til intervju

Forespørsel om deltakelse i forskningsprosjektet

«Å være tilfreds med sin egen kropp»

Bakgrunn og formål

Dette forskningsprosjektet er min masteroppgave i idrettsvitenskap ved Norges Arktiske Universitet (UiT). Formålet med denne studien er å skape innsikt i jenter/kvinneres opplevelse av å gå fra et negativt kroppsbilde til et positivt kroppsbilde, og hvordan kunne fremme et positivt kroppsbilde blant unge norske jenter og kvinner som lever i et kroppsfiksert samfunn. Problemstillingene som skal analyseres er; Hva fremmer et positivt kroppsbilde blant fysisk aktive kvinner? Hvilket kroppssyn er med på å fremme et positivt kroppsbilde? Hvordan kan fysisk aktivitet være med på å fremme et positivt kroppsbilde?

I studien brukes det fysisk aktive kvinner som tidligere har hatt utfordringer med negativt kroppsbilde. Derfor forespørres du om å delta i forskningsprosjektet.

Hva innebærer deltakelse i studien?

Deltakelse i min mastergradsstudie innebærer å delta som informant til kvalitative intervju (varighet ca. 1 time). Spørsmålene i intervjuene omhandler erfaringer og opplevelser angående ditt eget kroppsbilde. Data i intervjuene vil registreres som lydopptak og notater.

Hva skjer med informasjonen om deg?

Alle personopplysningene om deg vil bli behandlet konfidensielt. Det er kun student (Benedikte Dvergsnes Urstad, mastergradsstudent i idrettsvitenskap) og veileder (Herbert Gottfried Zoglów, professor ved idrettshøgskolen, UiT) som vil ha tilgang til personopplysninger. Resultatene vil bli presentert slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Dermed forsikres det om anonymitet som deltaker i prosjektet.

Prosjektet skal etter planen avsluttes i mai 2019 og datamaterialet blir anonymisert ved prosjektslutt.

Frivillig deltakelse

Det er frivillig å delta i studien, og hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysningene om deg vil bli anonymisert, og det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du velger å ikke delta i studien, eller trekke deg.

Dine rettigheter

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

- innsyn i hvilke personopplysninger som er registrert om deg,
- å få rettet personopplysninger om deg,
- få slettet personopplysninger om deg,
- få utlevert en kopi av dine personopplysninger (dataportabilitet), og
- å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlingen av dine personopplysninger.

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke. På oppdrag fra Idrettshøgskolen UiT har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Idrettshøgskolen UiT, ved Benedikte D. Urstad (99234903, benedikte19@hotmail.com) eller Herbert Gottfried Zoglowek (78450255, herbert.zoglowek@uit.no)
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt informasjon om studien, har fått anledning til å stille spørsmål og er villig til å delta.

Jeg samtykker til å delta i intervju

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 2: Intervjuguide til prøveintervju

Intervjuguide - prøveintervju

Tema: Kroppsbilde

Fortid og kroppsbilde

Når fikk du et anstrengt forhold til din egen kropp?

Eventuelt: Kan du fortelle litt om hvordan forholdet ditt til din egen kropp har vært?

Hvilke faktorer var med å påvirke det?

- Familie/venner/sosiale medier/idrett

Hvordan var oppveksten din?

Hvordan taklet du forventinger på dette tidspunkt?

Hvor lenge varte denne perioden?

Hvilket bilde hadde du av din egen kropp?

- Hvilket kroppssyn hadde du i denne perioden? (Holistisk/dualistisk)

Drev du med noe idrett/fysisk aktivitet i denne perioden?

Hvordan forholdt du deg til fysisk aktivitet?

Hvordan forholdt du deg til kropp og det å være i fysisk aktivitet?

Hvilket bilde hadde du på kroppen din i møte med fysisk aktivitet?

- Bidro det negativ, eller positivt?

Var det indre, eller ytre faktorer som påvirket deg til å få et negativt kroppsbilde?

Veien ut av negativt kroppsbilde

Hva var grunnene til at det begynte å skje endringer med kroppsbildet ditt?

Hvordan endret synet på din egen kropp i denne prosessen?

Fikk du et annerledes kroppssyn? (Holistisk/dualistisk)

Hvilket bilde hadde du på kroppen din i møte med fysisk aktivitet?

- Bidro det negativ, eller positivt?

Hvilke faktorer var med på å forandre kroppsbildet ditt?

Har du hatt noe forhold til tro som har hjulpet deg i prosessen?

- I så fall hvordan?

Nåtid og kroppsbilde

Hvordan har du det i dag med kroppsbilde ditt?

Noen ganger «tilbakefall»?

Hvordan ser du på din egen kropp i dag?

- Hvilket bilde har du av din egen kropp i dag?

- Hvilket kroppssyn har du i dag? (Holistisk/dualistisk)

Hvilket bilde har du på kroppen din i møte med fysisk aktivitet?

Hvilket forhold har du til fysisk aktivitet i dag?

Hvordan preger kroppspresset som er i dagens samfunn deg?

Hvordan ser de på kroppen sin, hva gjør de for å ikke falle «tilbake»?

Framtid og kroppsbilde

Har du noen tips til de unge som vokser opp i dagens samfunn, om hvordan de bør tenke eller forholde seg til sin egen og andres kropp, for å fremme et positivt kroppsbilde?

- Det samme ang voksne/foreldre

Personfakta

Yrke

Sivilstatus

Fritidsaktiviteter

Hvordan vil du beskrive din livskvalitet for øyeblikket?

PS: Jeg må få nok informasjon om det nåværende kroppsbilde, det positive kroppsbilde.

Vedlegg 3: Intervjuguide

Intervjuguide

Tema: Kroppsbilde

Fortid og kroppsbilde

- Fortell historien om når du fikk et anstrengt forhold til din egen kropp?
- Påvirkningsfaktorer (deg selv, familie, venner..)
- Sosiale medier
- Oppvekst
- Tidsperiode
- Syn på egen kropp (objekt/holistisk)
- Idrett/fysisk aktivitet (bidro positivt/negativt)
- Noen som visste?
- Beskriv livskvaliteten
- Hvilket forhold til andre kropper

Veien ut av negativt kroppsbilde

- Grunner til endring
 - Syn på egen kropp (objekt/holistisk)
 - Idrett/fysisk aktivitet (bidro positivt/negativt)
 - Forhold til tro som har hjulpet deg i prosessen?
- I så fall hvordan?

Nåtid og kroppsbilde

PS: Få nok informasjon om nåværende kroppsbilde, det positive kroppsbilde.

Hvordan ser de på kroppen sin, hva gjør de/tenker de for å ikke falle «tilbake»?

- Hvordan har du det i dag med kroppsbildet ditt?
- Tilbakefall?
- Kroppssyn/syn på egen kropp (Holistisk/dualistisk)
- Kropp i møte med fysisk aktivitet?
- Hvilket forhold til andre kropper
- Preger kroppspresset deg?
- Bedre livskvalitet?

Framtid og kroppsbilde

Tips til unge: hvordan tenke/handle/forholde seg til egen og andres kropp → fremme et positivt kroppsbilde?

Hva kan voksne/foreldre gjøre?

Hvordan ønsker du å bidra?

Personfakta

- Yrke
- Sivilstatus
- Fritidsaktiviteter
- Idrett/fysisk aktivitet?
- Alder

Vedlegg 4: Temasentrert matrise (nåtid og kroppsbilde)

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
Kroppssyn	<p>Avslappa forhold.</p> <p>Forundret over hva kroppen kan få til (akkurat født en unge).</p> <p>Sammenlignin g styrer henne ikke lengre.</p>	<p>Sammenligner mye mot seg selv, men ikke på nivået som tidligere. Litt tryggere på seg selv.</p>	<p>Fokuserer på å elske seg selv.</p> <p>Det er en læringsprosess. Tilfredshet, tar tanker til fange, ingen sammenlignin g.</p> <p>Føler ikke på forventninger utenifra til hvordan kroppen skal være, men innenifra. Har forventninger til seg selv.</p> <p>Tendens til å være hard mot seg selv, klar over det. Bryr seg lite om hva andre folk tenker.</p>	<p>K1: Veldig lite bevisst på kroppen sin. Kan ikke huske at hun tenkte over om den hadde feil, eller ikke. Var bare seg selv.</p> <p>K2: Blir ikke lengre så følelsesmessig berørt av det hun ser i speilet. Dager med negative og positive kroppstanker.</p> <p>Mye mer bevisst på disse tankene og at følelser ikke kan definere om hun har fin, eller stygg kropp.</p> <p>Kan velge om andre kropper skal påvirke kroppsbilde hennes, men i</p>	<p>Kan se seg i speilet og tenke at hun ser bra ut.</p> <p>Godtar og aksepterer seg selv og hvordan hun ser ut. Kan komme tanker om ønske om å se annerledes ut, men det blir bare en tanke og så går hun videre. Neste dag er det helt fint igjen.</p> <p>Tenker at dette er helt normale menneskelige tanker.</p> <p>Ved problemer skylder hun ikke på kroppen.</p> <p>Tenker ikke at det finnes en mal på hvordan man skal se ut, og at «han er</p>

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
				<p>svake, sårbare perioder kan humøret bli påvirket av at andre har hennes idealkropp, hvor hun kan bli litt mer stressa, og oppmerksom på hva hun spiser og trener.</p> <p>Er venn med kroppen og tar hensyn til dens behov. Vondt, eller sliten, så tar hun det med ro.</p>	<p>tynn, og hun er tjukk».</p> <p>Aksepterer hvordan seg selv og andre ser ut, og synes det er fascinerende hvordan alle ser så forskjellig ut. Kroppen hennes er mer bare et utgangspunkt for henne og sitt, og ikke til sammenligning med alle andre.</p> <p>Ikke noe stress å gå rundt i bikini og badedrakt. Gleder seg til å gjøre det på sommeren.</p> <p>Setter pris på at kroppen fungerer, alt hun kan gjøre med den, og</p>

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
					være i aktivitet og trene. Venn med kroppen sin og jobber mye mer sammen med den. Aksepterer kroppslige behov.
Mat	Kan unne seg noe godt uten å føle seg drit og ligge våken hele natta og tenke på hvordan bli kvitt det. Opptatt av å få i seg masse næring pga. amming.	Lei seg for å ha blitt bevisst på telling av karbohydrater og kalorier. Inntil nylig begynt å spise visse type matvarer igjen (pga formening om økning i vekt ved inntak). Etter å ha lagt opp: vanskelig å trappe ned på å ikke spise sunt. Fortsatt anstrengt forhold til mat (eks. pølse på bensinstasjon,	Få i seg nok og rett mat.	K2: Spiser vanlige ting. Enkelte ting er vanskeligere i perioder å spise, men klarer å observere tankene og ta stilling til dem før dem preger henne og adferden. Kan få abstinenser om å spise noe usunt, men på et helt annet nivå. Nå kan hun spise sjokolade og være rolig og fornøyd etterpå, mens av og til kan	Fortsatt glad i sunn mat. Nøye på å få grått ut, eller snakka om det som er vanskelig før hun skal spise, hvis hun har det skikkelig kjipt. Aksepterer at kroppen er sulten. Og når hun spiser nok får hun til å prestere på trening. Spiser til hun er mett, og sitter ikke med en kalkulasjon

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
		eller søndagsmiddag)		<p>det være kjipt og hun kan være lei seg.</p> <p>Forebyggende tiltak: spise seg mett til måltid, kjenne på at det går greit og ikke bli trigga på spisekick.</p> <p>Kompenserer ikke ved usunt matinntak og tar stilling til følelsene som måtte komme, og utsetter ev.t. trening til f.eks. dagen etterpå hvor følelsene ikke er like sterke lengre.</p>	på hvor mye hun har spist.
Trening	Trener fordi det gir <i>glede</i> , <i>energi</i> og <i>overskudd</i> i hverdagen. Og ikke pga ytre faktorer som å bli best i idretten, eller	Har sine egne meninger om hva som er trening og ikke.	Trene, men ikke overtrene. Slappe av og lytte til kroppen. Løper og danser fordi hun liker det veldig godt.	<p>K1: Spilte volleyball.</p> <p>K2: Veldig viktig for henne. Blir rastløs, stressa og urolig ved fravær av trening på ei</p>	<p>Nøye på å trene jevnlig.</p> <p>Ved problemer, skylder hun ikke på kroppen og</p>

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
	se best ut. Gjør det hun selv ønsker, fordi det gir henne noe.			uke. Kunne ønske at hun taklet dette på en bedre måte. Blir roligere og mindre bekymret ved løpeturer.	trener for å reagere på det. Mye mer overskudd ved trening. Trener ikke på tom mage. Trener for å prestere bedre. Trener bl.a. styrke og kjenner at kroppen blir sterkere. Trening hjelper henne å bli på lag med kroppen og sette pris på det den får til og kan gjøre. Tatt opp igjen mange hobbyer og aktiviteter fordi hun har kapasitet, overskudd og tid.
Sosiale medier	Bevisst på hva hun følger på instagram. Om det er inspirerende	Bevisst på hva hun legger ut på instagram. Pga lærerjobben		K2: Bevisst på hva hun fyller tankene sine med og ikke bruke veldig	Bevisst på hva hun oppsøker på nettet og på TV. Og hva

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
	med gode tips, eller ikke. Får lyst til å gjøre opprør mot kropp- og treingsselfies.	legger hun ikke ut kroppsbilder.		mye tid på å se på blogger og instagramkont oer av trente, tynne, folk, for blir påvirket av f.eks idrettsprofiler som har annerledes kropp enn henne selv. SM opprettholder utfordringer med negativt kroppsbilde. Perioder med rensing og fjerning av ting på instagramkont oen. Andre perioder er bedre.	hun lar slippe inn på seg.
Relasjoner/ miljø		Jobber med å prioritere relasjoner framfor trening.	Moren og faren har et godt forhold.	K1: Mer sosial. Fikk venner og begynte å spille volleyball. K2: Mye mer åpen om tanker og	Når hun har det kjipt må hun ikke være alene, men rundt folk. Har ingen venner i dag som snakker mye om kropp,

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
				<p>hvordan hun har det. Får dermed sett sine tanker på avstand og får tilbakemelding er på hva som er normalt og ikke.</p> <p>Tror ikke alltid på andres positive kommentarer om hennes utseende (vært slik siden 12/13/14 års alderen).</p> <p>Viser følelser og kan grine flere ganger i uka av både glede og tristhet.</p> <p>Aktive valg for å ikke falle tilbake: ærlighet, åpenhet, må si alt til mannen.</p>	<p>trening og hvordan de ser ut. Folk skjønner at det kan være skadelig å spre rundt. Velger ikke å være med slike folk, for det er skadelig for henne.</p> <p>Bevisst på å ha andre sin stemme inn i livet, enn bare sin egen, eller folk som sier seg enig med deg (folk som argumenterer for f.eks. trening og sunn mat, men som egentlig vil ha kontrollen på disse tingene. Indirekte prat).</p>
Livskvalitet	God livskvalitet.		God livskvalitet.	K1: Mer utadvendt og frimodig.	Veldig bra. Forstått at hun trenger å

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
				<p>Definerte selv hvem hun var. Hadde det fint.</p> <p>K2: Det å kunne prate om det som er vanskelig og vise følelser oppleves nå som frigjørende.</p> <p>Kan velge om andre kropper skal påvirke kroppsbilde hennes, men i svake, sårbare perioder kan humøret bli påvirket av at andre har hennes idealkropp, hvor hun kan bli litt mer stressa, og oppmerksom på hva hun spiser og trener.</p>	<p>snakke om ting. Hvordan hun har det inni seg, er mye bedre og mye mer stabil.</p> <p>Opplever oppturer og nedturer ut i fra livet.</p>
Kontroll		Føler seg uvel hvis hun ikke har trent.		K2: Kropp, trening og mat kontrollerer	Gitt opp kontrollen.

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
				<p>ikke lengre dagen hennes.</p> <p>Når hun ser idrettsprofiler med spreke kropper som ser annerledes ut enn hennes, kan kontrolltanken komme tilbake om at hvis hun er litt mer, eller mindre slik så kan hun kanskje oppnå det samme.</p> <p>Mye friere nå med tanke på å ikke være styrt av noe hun ikke klarte å kontrollere. Ser hvis det prøver å styre henne og klarer å velge hvor mye det skal slippe til, eller ikke.</p> <p>Viser følelser.</p>	
Identitet		Identitet i: godt trent,		K2: Negative følelser rundt	Hennes personlighet

	Sunniva	Kari	Lena	Hanna (K1: 10.kl.-ut vgs)	Tone
		sprek, god form (psykisk og fysisk), prestasjon. Villig til å gå langt for å oppnå kroppsimaget.		kropp, mat og trening sitter ikke like dypt lengre og får ikke definere henne like mye som før.	og hvem hun er, er mye mer skilt i fra hvordan hun ser ut.
Tro				Har gitt kontrollen over til Gud, og sitter dermed ikke med konsekvensene, eller ansvaret på konsekvensene. Snakker med Gud om ønsket om å klare å slippe enda mer kontrollen. Bedt mye over dette temaet, og følt til tider at det har gått treigt, men ser nå i ettertid at store endringer har skjedd.	

Vedlegg 5: Personsentrert matrise (veien ut av negativt kroppsbilde)

Intervju med Sunniva

<p>«Det er folk som sitter i rullestol som har kroniske sykdommer som gjør at de ikke kan leve slik som jeg levde. Det gikk mer opp for meg hvor heldig jeg var da. Det gikk opp for meg at det hadde blitt en slags idol å leve etter det som ikke var sunt da, og at det er mye kulere med folk som elsker seg selv. Når jeg ser på folk som jeg ser opp til og beundrer, så er det ikke de som er finest, de som er best og de som får til alt, men det er heller de som man ser har en ro, de bare elsker seg selv og er fornøyd med seg selv. Det er det som er det viktigste. Det er de personene man blir interessert i, det er sånn «kult hvordan får de det til?» Det er så inspirerende.»</p> <p>«Det var ikke det som var det viktigste for meg lengre. Men det var jo en prosess, det var ikke bare sånn smokk der gikk det opp for meg liksom. Det var jo mer sånn, det tar jo tid å endre tankegangen. En tankegang som har preget deg i så mange år. Du går i de samme banene igjen og igjen og igjen, så må man bryte de ned og erstatte de med nye tanker og nytt tankesett (ler bittelitt). Så det tar jo litt tid. Jeg vet ikke om jeg husker helt tid..ja. Det ble etterhvert mindre og mindre betydning, og så kjente jeg at det var kjekkere å leve uten de bekymringene.»</p>	<ul style="list-style-type: none">• Relasjoner/miljø: Inspirerende forbilder: elsker seg selv, fornøyd med seg selv, har en ro. • Identitet: Endring av tankegang
--	--

Intervju med Kari

<p>(spørsmål om hvordan komme ut av det) «Det er jo med delvis erfaring av at med det fokuset.. Det er ganske slitsomt»</p> <p>Og så ser du at du har ikke lyst til å være ho der som kommer i bursdag som ikke på en måte tar desserten og så snakker alle litt om det etterpå. Og du har ikke lyst til å være ho som alltid blir forbundet med å ikke ta seg tid, fordi ho må trene. Så det går jo liksom litt på hvilke personen du ønsker å være for andre. Og så føler jeg og veldig at i den jobben jeg nå har fått, hvor jeg faktisk skal være et forbilde for unge jenter og gutter, så er ikke det tillatt og på en måte ha det fokuset. Så det har hjulpet meg, og jeg fikk jo denne jobben mens jeg var aktiv. Jeg er veldig glad for det. At man får</p>	<ul style="list-style-type: none">• Identitet: Slitsomt fokus • Mat/trening • Relasjoner/miljø
--	--

liksom en liten wake up da, for det at du må, hva heter det..practice what you preach.»

«veien ut av dette, det er jo på en måte blitt å være en fagperson selv da. I tillegg til at jeg fikk så mange erfaringer med at jeg ble mye skada, ble mye syk når kroppen i konstant var i underskudd. Og ikke nødvendigvis fordi den var i ernæringsmessig underskudd, med sikkert litt sånn i underskudd fordi jeg hadde en del stress tilknyttet til det. Og at du blir ikke bedre hvis du, du kan ikke telle treningstimer, du må på en måte telle kvalitet. Så det snudde nok på et eller annet tidspunkt, men jeg er litt sånn usikker når. Det var nok en overgang til å komme ut i en lærerjobb da. Å være en, ja, kall det en sånn, en signifikant person da, for noen andre da på en måte. Ja, så det gjorde jo at jeg ble litt mer bevisst på min egen oppførsel sånn utad.»

«ho er veldig sånn venn med Jesus da, hvis du kan si det sånn da (ler litt), og jeg har alltid sett på ho og tenkt sånn, «det ser så deilig ut på en måte å være sånn avslappa, bare være sånn trygg på at liksom sånn er liksom livet og ho trives så godt med liksom hvordan ho er og. Det bare ser sånn.. mange ganger har jeg faktisk i de periodene hvor jeg har, kall det strevd litt da og kanskje heller valgt og vært på et nivå hvor jeg kommer seinere på sosial event fordi jeg må trene først. Så har jeg tenk litt på «nei, shit jeg skal prøve å bli litt mer som ho». Det ser bare så deilig ut å være happy med der man er. Og så søker jeg nok veldig ofte mot personer som ja.. Jeg har fått litt perspektiv, jeg har tatt noen kurs. Jeg har vært på sånn Alpha kurs i sånn kirke og i den perioden syntes jeg og det hjalp skikkelig mye, for da fikk jeg sånt perspektiv på alt mulig. Med han sønnen min nå, så går han i sånt kor på kirka, og merker at når jeg kommer inn der, du får servert middag ikke sant, og det er ikke det fokuset, du er ikke i det miljøet som liksom, det går an å svare på det spørsmålet på den måten. Ikke fordi at det nødvendigvis det er troa i seg selv, men jeg tror det har litt med kulturen, miljøet, på en måte hvor du er, at du blir sett for noen andre enn for å si det sånn, din egen kropp da. At du kanskje har vanka litt for mye i miljøer hvor du blir vurdert ut i fra hvordan du ser ut og hva du presterer. Og for meg da, å komme inn i et miljø hvor du ikke gjør det, det er en veldig sånn «ah, så deilig». At liksom noen bare snakker til meg på en måte og ikke liksom tar denne her først (ser ned på seg selv og kroppen sin, slik andre ville studert henne) og liksom «hvor langt har du løpt i dag? Hva var det til lunsj?». Så det er litt deilig, men det kan jo være alle slags miljøer. Men jeg føler at mennesker

• Mat/trening: Forbilde som lærer!

• Tro

som på en måte har en reflektert holdning rundt tro, eller spesielle verdier som de velger å fokusere på, er det godt å komme til.»

Intervju med Hanna

K1: «Da hadde jeg nesten ikke spist hele dagen, sikkert ikke noe særlig i uka heller, at jeg ikke klarte å sove, og jeg stod opp. Jeg skulle gå ned til mamma og pappa, og så besvimte jeg. Det var første gangen jeg kjente en sånn akkurat som det var en boble som sprakk. Og plutselig bare innså at, «herlighet, jeg kan jo bare spise. Jeg må jo ikke være sulten hele tida.» At det var en sånn løgntanke som bare hadde festa seg og som sa at «du skal være sulten, du skal aldri spise deg mett. Det er skummelt å spise deg mett, da blir du tjukk. Du må aldri spise deg mett.» Men så plutselig så bare forsvant den og da løste det seg veldig fint av seg selv, og plutselig så var alt borte. Så det var sånn ett sekunds endring da. Og etter det så var det veldig mange år hvor det ikke var noe problem i det hele tatt.»

K2: «Og så ble jeg døpt i løpet av det Bibelskoleåret, eller det oppholdet der og opplevde det som veldig frigjørende helt konkret fra siste rest av den herre spiseforstyrrelsen. Som var helt fantastisk. Og da var det som om jeg hadde holdt pusten i mange år og endelig kunne puste ut. Det minner litt om det øyeblikket jeg hadde da jeg var 14 og bare våkna opp og skjønte at «hvorfor gjør jeg det her? Det er jo ingen grunn til det. Det er jo ingen som har sakt at sånn må det være.» Den neste perioden var kjempe fin i forhold til det med kropp og mat og trening. På det tidspunktet hadde jeg og skada kneet, så jeg kunne ikke trene så mye jeg ville. Så jeg var nødt til å takle de her tankene og følelsene som kom etter at jeg kanskje hadde spist noe usunt, og ikke kunne jeg kaste opp og ikke kunne jeg trene. Da måtte jeg bare stå i det. Og jeg merka at det gikk jo bra! Og jeg blei ikke tjukk (hun ler litt). Det var ingenting som skjedde liksom. Det var ikke så farlig som jeg hadde trodd da.»

• Mat: Radikalt skifte.
Gikk opp for henne at hun levde i løgn.

• Tro

• Kroppssyn/trening/mat:
Radikalt fri fra spiseforstyrrelse. Nytt tankesett.

Intervju med Tone

<p>«Men når jeg på en måte hadde bestemt meg for at nå har jeg lyst til å bli frisk, så var jeg jo ikke frisk likevel. Og da tok jeg jo fortsatt og snakka om det som om at det var et problem før, selv om det nok fortsatt var et problem, så jeg var definitivt ikke helt ærlig om hvordan det egentlig var. Men jeg var ganske ærlig (ler bittelitt) på en måte, ja.»</p> <p>«Det jeg opplevde etter hvert, var at jeg egentlig ikke hadde tatt tak i problemet. Jeg prøvde å slutte å trene så mye, og slutte å spise for lite, og slutte og kaste opp mat. Og så burde jeg egentlig ha dealet med følelsene mine. Fordi at problemet var at når det kom skikkelig tøffe ting, og spesielt når jeg kom hjem på besøk til mamma og pappa, hvor det hadde vært kjipt før, så visste jeg ikke hvordan jeg skulle reagere på det her. Og da var problemet kropp og mat og trening igjen. Og de neste tre årene når jeg studerte, så hadde jeg en runde inn til psykolog og jeg hadde en runde inn til en samtaleterapeut. Og det var spesielt i den siste runden hvor jeg ikke snakka noe om spiseforstyrrelsene mine, men jeg snakka om forholdet mitt til foreldrene mine. Det var da ting løsna. Så jeg hadde på en måte gjort litt i feil rekkefølge før det.»</p> <p>«Og det var jo det som skjedde når jeg begynte å si at jeg var frisk, var jo nettopp det at jeg var plutselig glad og fornøyd. Og det var på en måte varig. Og at i hverdagen hadde jeg ikke en sånn tikkende kalorimåler i hodet. Og jeg var ikke stressa i møte med måltid, for det er jo det som var utfordringa, at du må jo hele tida deale med det når du skal bli frisk også. Du kan ikke bare slutte og så trenger du aldri å forholde deg til det noe mer. For du må lære deg å forholde deg til det som både er en reaksjonsmåte og en avhengighet, og din verste fiende og det du hele tida har lyst på, på en måte.»</p> <p>«Men jeg tror virkelig at det å lære seg å ha en sunn holdning til trening i den der perioden når man skal bli frisk at det har veldig mye for seg. At man ikke skal kutte trening for å.. altså er man veldig, veldig tynn og veldig, veldig syk og er på nippen til å dø, så må man sikkert gjøre det en periode, men hvis du ikke er der, så tror jeg det er en måte for å balansere det her på også. Fordi det er så innarbeida rutiner i det, så du kan ikke bare slutte med alt på en gang. Da tror jeg at du bare går på en knekk. Og det handler jo litt om det her at jeg tenker at man må løse det som egentlig er problemet, og</p>	<ul style="list-style-type: none">• Relasjoner/miljø: var ikke helt ærlig med seg selv, eller folk rundt.• Kroppssyn, mat, trening: tok etterhvert tak i hovedproblemet, snakket om følelser og forholdet til foreldrene.• Livskvalitet/mat• Trening• Relasjoner/miljø
---	--

det er kanskje å snakke om ting og gå til psykolog. Og det er en langvarig prosess. Og i da den langvarige prosessen, så er det noe med det å ha noen måter sånn at du kommer deg igjennom dagen og uka likevel da. At du ikke bare tenker at der skal du bli frisk, men at du tenker at det tar lang tid.»

«Det er jo kjempe viktig å forene seg med sin egen kropp, og ikke tenke at du.. hva skal jeg si? Din kropp, er din kropp. Og så er andres kropp, andre sin kropp. Og sånn er det. Og så handler det mye om hva man tar inn og hva slags folk man omgås med. Så enten må man på en måte ha gode venner som også har et sunt kroppsbilde. Eller så må man snakke ordentlig med de som ikke har det om, «når vi er sammen, så kan ikke vi snakke om det her, og fokusere på det. Det blir slitsomt for meg». Og så det jeg sa i starten, jeg tror egentlig sjeldent at problemet er mat og trening. Jeg tror det er andre ting som ligger bak, så man må lære seg å snakke om ting, og lære seg å reagere på ting, og lære seg å forholde seg til at du har følelser, du blir sint, livet går opp og ned, du blir skuffa og du blir såra. Og man må lære seg å deale med det på en god måte. Og lære seg å snakke med folk om det som er vanskelig og ikke bare tenke at man skal tåle alt mulig (..)

jeg tror nettopp at hvis man embracer det litt mer da, går litt mer inn i det. «Nå har jeg det tøft.» Og ikke går rundt og late som, eller ikke prøver å undertrykke det, eller ikke prøver å late som det ikke er der, men faktisk tar det seriøst. Det betyr ikke nødvendigvis å fortelle det til hele verden, men det å ha noen som man kan gå til hvis det er tøft, og på en måte gå til en samtaleterapeut, eller et eller annet sånt. Det er så sykt viktig da! Fordi at jeg tror ikke vi klarer å deale med det selv. Jeg tror i hvert fall at det går veldig mye saktere å deale med det selv, enn hvis du får hjelp. Det er litt sånn der, vi må bare akseptere at vi er mennesker som trenger andre mennesker. Og at det å være individualistisk, det fungerer sånn passe dårlig. Og akseptere at du er et menneske da. Akseptere at du og har behov, og at du og har det fælt og at du og trenger hjelp.»

«jeg tror jo at det er viktig at definitivt foreldre er tilgjengelig for å snakke om det, hvis de ønsker det. Men jeg tror definitivt at det er viktig at man får noen andre voksne trygge personer som man kan snakke med det om. (..) så tror jeg at man er alt for nære til at foreldre skal være den som skal løse opp i det, og være redninga ut i fra det. Jeg tror at man trenger noen som står litt utenfor og som kan si litt hvordan ting ser ut utenifra.»

• Kroppssyn/relasjoner/
miljø/livskvalitet: Tips til
unge!

• Relasjoner/miljø: Tips
til foreldre!

«jeg tror jo ikke man er helt frisk, før man kan legge på seg fem kg, og så bryr man seg ikke. Og jeg har for eksempel ikke veid meg på, jeg vet ikke, fem/seks år. Det tror jeg er et tips. Ikke vei deg, ikke mål deg. Men se i speilet og si at du er fornøyd. På en måte det. Og hvis du ser i speilet en dag og tenker, «oi, nå er jeg litt overvektig egentlig. Nå bør jeg kanskje ta også ta i noen tak,» så gjør det, fordi at det er bra for kroppen. Og det er den tankegangen å ikke trene og spise sunt fordi at man skal bli tynn, men tren og spis sunt fordi at det er bra for kroppen. Fordi at det er sunt for deg, fordi at det er godt for deg. Fordi at man erfarer ved å spise sunt så har man et stabilt blodsukker, og det er mye bedre. Og det er et sånt mindset som man på en måte hele tida må innprente seg med. Fordi at det andre mindsetet er så godt, sykt godt plassert. Fordi at når man blir syk, så legger man til seg vaner og får tankemønster og man gjør masse ting som man ikke vet hva skjer egentlig. Og det er derfor man trenger å være så sykt bevisst på å gå en helt annen vei, og hva skal jeg si, få folk rundt deg til å fortelle også hva det er som egentlig er riktig og hva som egentlig er bra. Og så tror jeg jo mange kan si seg fornøyd med at, «ja, nå er jeg ikke så syk at det er skadelig lenger, men jeg er heller ikke noe tjukkere enn jeg vil akseptere at jeg er». Da stopper jeg her! Og så er kanskje ikke det her egentlig det som er å være helt fri fra det, og helt frisk. Men jeg tror ikke man ser det selv! Det er litt det. Og der tror jeg det er så sykt viktig at man har noen utenfor som faktisk tørr å være litt ærlig og sier at, «du, når du er så opptatt av at du må spise akkurat det her og det her i løpet av dagen, så er du kanskje fortsatt bundet av mat. Selv om du er bundet innenfor kontrollerte rammer som forså vidt er ganske sunne, så er det fortsatt en kontroll som ligger over deg».

«Fordi jeg tror jo at det er det som skal være målet, er å få et avslappa forhold til det, sånn at man blir på en måte fri fra makten mat kan ha over deg. Og da må man velge å gi det litt opp også. Og da må man kanskje gjøre ting som ikke hører til det du tenker er greit, fordi at selv om på en måte det du tenker er greit er noe man kan leve med og det er sunt, så er det fortsatt innenfor din kontroll. Og det er litt den kontrollen som man må på en måte utfordre da.» (..)

«Når man blir frisk da, så har man et sånt forhold til kropp som alle andre har. At man blir ikke bundet av det, man blir ikke.. man er ikke kontrollert av det. Det var på en måte det som kanskje gjorde at jeg fortsatte å gå hele veien, at jeg så at alle andre var annerledes enn meg. At måten jeg forholdt meg til mat på var.. det fantes en annen måte å gjøre det på, og de som

• Kroppssyn/trening/mat/
relasjoner/miljø: Å være helt frisk!

• Kontroll: Å slippe kontrollen!

• Kroppssyn

• Mat

gjorde det, de så også bra ut. Det var liksom litt det, at man måtte ikke være sånn som meg for å på en måte se bra ut.» (..)

«og så handler det om at jeg snakka endel om det. At jeg har diskutert hva er det egentlig som er sunt, og hva er det egentlig som er bra. Og så har jeg nok hatt en litt sånn der problemløs føring innstilling til hele greia her. At man ser at det er en forskjell på en selv og på andre, og så vil man på en måte komme dit alle andre er. I stedet for å fortsette å være i den der suppa du er i selv.»

«Folk sa det jo til meg, «Tone du kommer til å måtte legge på deg før du blir frisk. Og det kommer til å ta kjempe lang tid.» Og jeg trodde ikke på det.» (..) «det er krevende. Man trenger hjelp da, man trenger støtte rundt seg, man trenger noen gode å snakke med og man trenger tid. For min del har noe av det viktigste vært å akseptere at jeg trenger alle disse her tingene også. Jeg trenger å bli tatt vare på, jeg trenger omsorg og jeg trenger ja. Man trenger masse da, i en sånn periode.» (..) Du er ikke deg selv 100% og du klarer ikke å gjøre det her av deg selv. Jeg var kjempe dårlig til å si til folk hva jeg trengte og hadde behov for. Og er det noen ting jeg skulle gjort om på nytt, så er det definitivt det asså. Og på en måte være mer ærlig med folk og på en måte ha mer behov og være mye mer sånn, «det her kan jeg gjøre nå, det her kan jeg ikke gjøre nå» (..) kanskje det å få et bilde av alle elementene av livet som blir prega av det her da, at det kan være litt sunt både for dem rundt seg og dem det angår. At ja, det går ut over skolen, det går ut over hvor mye overskudd jeg hadde til venner, det går ut over hva du orker å gjøre i løpet av en dag, det går ut over kapasitet. Men at det nettopp er fordi at man er syk da, at det er ikke fordi at du er en dårlig person, eller et eller annet sånt. Eller at du burde ha mer kapasitet, eller noe sånt. Det handla om at du er syk.»

«jeg synes aldri at man skal lage en sånn måling om at du kan ikke få hjelp før du er så, så syk, eller du kan ikke.. det er ikke alvorlig nok fordi at du er ikke så, så tynn, eller et eller annet sånt. Men at når det går ut over livskvaliteten din, så er det nok til å skulle hente hjelp altså.» (..) «Gjør det til det helvete det liksom egentlig er, og gjør det til noe som for alt det er verdt skal prøve å komme seg bort i fra da. Og ikke til noen ting man gjør til et statussymbol, eller noen ting vi skulle ønske vi hadde fordi at da blir man i hvert fall tynn.»

• Relasjoner/miljø

• Relasjoner/miljø

• Livskvalitet

<p>(Snakker om identitet) «Ja, det tror jeg. Jeg tror at man blir en spiseforstyrret person, og jeg tror at det er en kjempe viktig del for å bli frisk, er å få kutta ut den. Og bli Tone da, i stedet for å bli hun med spiseforstyrrelser. Og alt det her er jo en prosess. Alt det vi driver på med er sånn der, du må komme deg videre. Og så er det bare en stor unødvendig forferdelig sykdom! Som ødelegger hele livet. Og jeg følte jo at jeg levde et halvt liv i syv år, hvor du får halvparten ut av potensialet ditt, og du har det halvparten så bra som du kunne hatt det. Alt er bare på halv tolv, helt til man blir frisk og man skjønner hva det er man har blitt frisk i fra. Så kall det for den der drittet det faktisk er, (hun gir litt ekstra trykk på ordene her) for alt det er verdt.</p> <p>«Ja, det er noe med det. Og ikke si seg fornøyd og gi opp. Nei, bli ferdig med det asså, for alt det er verdt.»</p> <p>«Jeg er ganske sånn logisk sammensatt, så jeg har reflektert masse rundt ting og det har gjort at jeg har endel refleksjoner rundt det som på en måte går over den der, du sier du er fornøyd med å bli sånn passe frisk, men man merka at det her er ikke nok. Da kan man gjøre noe mer.»</p>	<ul style="list-style-type: none">• Identitet
--	---