

# MASTEROPPGAVE

Emnekode: FHE5001

Terhi Hannele Holster

Kandidatnummer: 1

---

*«Jeg er glad – og jeg blir mer hel»*

Jenters opplevelser av og tanker om kropp og fysisk aktivitet. Hvilken betydning kan fysisk aktivitet ha for jenters kroppsopplevelse i ungdomsalderen?

---

Dato: 31.01.2020

Totalt antall sider: 88

## Sammendrag

Bakgrunnen for valg av problemstillinger i studien er min undring om det kan være sammenheng mellom jenters økende rapportering av psykiske plager og økt kroppsfokus. Høyt livstempo, raske endringer og mange prestasjonsforventninger kan medføre at ungdom har det travelt med å realisere seg selv her og nå. Identitetsdannelsen kan skje på ustabile måter, som for eksempel ved å bygge sin identitet i betydelig grad på utseende og kropp. Det finnes i tillegg tidligere forskning som antyder at fysisk aktivitet kan ha en positiv innvirkning på jenters opplevelse av seg selv og sin kropp. Følgende problemstillinger er dermed valgt i denne studien:

a) *Hvordan opplever 18-19-årige jenter seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet?*

b) *Hvilken betydning kan fysisk aktivitet ha for jenters kroppsopplevelse ved ungdomsalderen?*

I studien benyttes en fenomenologisk-hermeneutisk tilnærming, og problemstillingene søkes belyst ved hjelp av kvalitative individuelle intervjuer.

Funnene viser at opplevelser under fysisk aktivitet knyttes til *bevegelsesglede* og *avkobling*. Deltagerne opplever også *mestring*, *frihet*, *felleskap*, *psykisk løft*, samt *energi* og *overskudd i hverdagen* som viktige faktorer i forbindelse med fysisk aktivitet. Sentralt er også at kroppsfokus hos mange flyttes fra utseende til funksjonalitet ved 15-16-årsalderen. Denne dreiningen av fokus handler sannsynligvis til en viss grad om ungdommenes generelle modning og utviklingsprosesser. Opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet kan også ha betydning for denne dreiningen av fokus.

Funnene diskuteres med seks hovedvinklinger: *det «senmoderne» samfunnet*, *teorien om salutogenese*, *positive bevegelseserfaringer*, *den sårbare menneskekroppen*, *lek som et viktig fundament i menneskets liv*, samt *bevegelsens betydning i menneskelivet*. Funnene indikerer at fysisk aktivitet kan ha betydning for jenters kroppsopplevelse i ungdomsalderen gjennom styrking av den subjektive opplevelsen av kroppen, noe som kan fungere som en motvekt til fokus på kroppen som objekt.

## **Abstract**

The choice of research questions in this master thesis was based on a curiosity regarding possible connections between the reported increase of psychological problems for adolescent girls and the increasing focus on body image. Adolescents are living a life with high intensity, rapid changes and with high focus on expectations for achievement, and they often experience performance requirements early in life. Consequently, their identity may to a largely extent be built based on their physical traits, rather than their inner selves. Furthermore, earlier research suggests that physical activity can have a positive effect on self-image and body image. Accordingly, the selected research questions are:

a) *How do 18-19-year-old girls experience themselves and their bodies in connection with physical activity?*

b) *Which influence can physical activity have on the body image of adolescent girls?*

The study is based on a phenomenological-hermeneutic approach, and qualitative individual interviews are used as the data gathering method.

The results show that the participants' experiences during physical activity are closely related to the *joy of movement* and *relaxation*. The participants also emphasize *success*, *freedom*, *fellowship*, *mental well-being* and *excess energy* as essential factors related to physical activity. Another finding is that they at the age of 15-16 years experienced a change in their body image, where a focus shifted from appearance to a focus on the functionality of the body. This shift of focus is most likely related to their general maturation in youth, but experiences during physical activity may also be a contributing factor in this matter.

The findings are discussed through six main points of view: *the "postmodern" society*, *the theory of salutogenesis*, *the positive movement experiences*, *the vulnerability of the human body*, *playing as a fundament in human life* and *the importance of movement for human beings*. The results indicate that physical activity may have an impact on the adolescents' body image through strengthening the subjective view of their body, which may counteract the objectifying of the human body.

## Forord

Denne oppgaven er skrevet i en tid med høyt fokus på kroppen i samfunnet. Det oppleves bemerkelsesverdig og forunderlig at media samtidig fokuserer på både «kroppspress» og oppskrifter for «idealkroppen». Det er kanskje på tide at vi utvikler en mer avansert oppfatning av kroppen som omhandler det eksistensielle, der vi ER våre kropper.

Oppgaven leveres inn med en blandet følelse av stolthet og ydmykhet. Stolthet på grunn av at jeg har jobbet med oppgaven med stor glede, nysgjerrighet, systematikk og tålmodighet. Ydmykhet på grunn av at det er så mye mer jeg skulle ha forstått, og at det er så mye mer jeg kunne ha spurt studiens deltagere om. Jeg ønsker å takke:

*...alle jentene som lot seg intervju og delte sine opplevelser og tanker med meg,*

*...min veileder Per Kristian Roghell for alle vise ord, gode samtaler og raushet,*

*...andre ved Nord universitet i Bodø for mye god hjelp,*

*...mine medstudenter i Bodø for kritiske blikk, gode tips og heia-rop,*

*...mine foreldre og venner som i tide og utide har spurt om hvordan det går,*

*...Ann Kristin for alle råd og oppmuntrende meldinger,*

*...min datter og min kjæreste for tilstedeværelse og all uerstattelig hjelp.*



Foto: Privat

Januar, 2020

Terhi Holster

## **Innholdsfortegnelse**

<i>Sammendrag</i> .....	<i>i</i>
<i>Abstract</i> .....	<i>ii</i>
<i>Forord</i> .....	<i>iii</i>
<i>Innholdsfortegnelse</i> .....	<i>iv</i>
<b>1 Innledning</b> .....	<b>1</b>
1.1 Bakgrunn .....	1
1.2 Problemstilling .....	4
1.3 Fysisk aktivitet .....	4
1.4 Kroppsopplevelse .....	5
1.5 Ungdomsalderen .....	6
<b>2 Teoretisk rammeverk</b> .....	<b>7</b>
2.1 Kroppssyn i filosofien .....	7
2.2 Den sårbare kroppen .....	8
2.3 Det «senmoderne» samfunnet og ungdommer .....	10
2.4 Lek som et fundament i menneskets liv .....	13
2.5 Teorien om salutogenese .....	13
2.6 Kinesthesia: Du-i-bevegelse-opplevelse og frihet ved bevegelse .....	15
2.7 Positive bevegelseserfaringer .....	16
<b>3 Tidligere forskning</b> .....	<b>17</b>
3.1 Litteratursøk .....	17
3.2 Jenters opplevelser av seg selv og sin kropp knyttet til fysisk aktivitet .....	17
3.3 Jenter og kropp .....	18
3.4 Mediainnvirkning på jenters kroppsopplevelse .....	20
3.5 Jenters deltagelse i fysisk aktivitet i fritiden og i kroppsøvfingsfaget .....	20
3.6 Noen forslag til videre studier fra tidligere forskning .....	21
<b>4 Vitenskapsteoretiske betraktninger og metodevalg</b> .....	<b>23</b>
4.1 Vitenskapsteoretisk ståsted .....	23
4.1.1 Fenomenologi og dens innvirkning i denne studien .....	24
4.1.2 Hermeneutikk og dens innvirkning i denne studien .....	26
4.1.3 Kombinasjon av fenomenologi og hermeneutikk i denne studien .....	27
4.2 Valg av forskningsmetoder .....	29
4.3 Det kvalitative forskningsintervjuet som datainnsamlingsmetode .....	30
4.3.1 Rekruttering og utvalg .....	30
4.3.2 Utarbeiding av intervjuguide og gjennomføring av pilotintervjuer .....	31
4.3.3 Gjennomføring av intervjuene .....	33

<b>4.4</b>	<b>Transkribering .....</b>	<b>34</b>
<b>4.5</b>	<b>Dataanalyse.....</b>	<b>35</b>
<b>4.6</b>	<b>Etiske betraktninger.....</b>	<b>39</b>
4.6.1	Lovpålagt meldeplikt .....	39
4.6.2	Informert samtykke .....	40
4.6.3	Konfidensialitet.....	40
4.6.4	Den praktiske etikk og forskerens rolle .....	40
<b>4.7</b>	<b>Vurdering av studiens kvalitet.....</b>	<b>42</b>
4.7.1	Validitet og generaliserbarhet .....	42
4.7.2	Reliabilitet.....	44
<b>4.8</b>	<b>Studiens begrensninger.....</b>	<b>44</b>
<b>5</b>	<b>Presentasjon av funnene .....</b>	<b>47</b>
<b>5.1</b>	<b>Jenters opplevelser av seg selv og sin kropp under aktivitet og etter endt aktivitet.....</b>	<b>48</b>
5.1.1	Gleden ved å bevege seg og å bruke kroppen.....	49
5.1.2	Påkobling og avkobling .....	50
	Tilstedeværelse .....	50
	Frihetsfølelse .....	51
<b>5.2</b>	<b>Opplevelsen av fysisk aktivitet generelt.....</b>	<b>52</b>
5.2.1	Gleden ved å mestre.....	52
5.2.2	Frihet til og frihet fra .....	54
5.2.3	Fellesskap .....	54
5.2.4	Psykisk løft .....	55
5.2.5	Energi og overskudd .....	56
<b>5.3</b>	<b>Kroppsfokus .....</b>	<b>57</b>
5.3.1	Kroppsfokus generelt.....	57
5.3.2	Kroppsfokus i fysisk aktivitet .....	58
5.3.3	Det viktigste med kroppen er å kunne bruke den .....	59
5.3.4	Media gir oppskrifter .....	59
5.3.5	Kroppsfokus i ulike aktiviteter .....	60
<b>5.4</b>	<b>En syntese av funnene .....</b>	<b>63</b>
<b>6</b>	<b>Diskusjon .....</b>	<b>65</b>
<b>6.1</b>	<b>Prerefleksive opplevelser i fysisk aktivitet .....</b>	<b>65</b>
6.1.1	Påkobling og avkobling .....	65
6.1.2	Kroppen som positivt fraværende.....	66
6.1.3	Kroppen som subjekt.....	68
<b>6.2</b>	<b>Frihet ved fysisk aktivitet .....</b>	<b>68</b>
6.2.1	Frihet ved valg av fysiske aktiviteter .....	68
6.2.2	Frihet fra dagligdagse forventninger ved fysisk aktivitet .....	69
<b>6.3</b>	<b>Fysisk aktivitet handler om kropp.....</b>	<b>70</b>
6.3.1	Sosiale media og kroppsfokus .....	71
6.3.2	Ivaretagelse av indre behov når kroppen objektiveres.....	73
<b>6.4</b>	<b>Refleksive opplevelser ved fysisk aktivitet .....</b>	<b>74</b>
6.4.1	Flytting av fokus fra utseende til kroppens funksjonalitet .....	75

<b>6.5 Kroppsøvningsfaget og jenters kroppsopplevelse .....</b>	<b>76</b>
6.5.1 Måling og prestasjon eller egenverdi ved bevegelse? .....	77
6.5.2 Eksponering av kroppen i kroppsøvingstimer .....	78
6.5.3 Lærerrollen i kroppsøvningsfaget .....	79
<b>6.6 Forutsetninger for gode opplevelser ved fysisk aktivitet .....</b>	<b>80</b>
6.6.1 Positive bevegelseserfaringer .....	80
6.6.2 Viktigheten av konteksten for en trygg kroppsopplevelse .....	82
6.6.3 «Jeg følte at jeg eksponerte meg» .....	83
<b>7 Avslutning og veien videre .....</b>	<b>85</b>
<b>Litteraturliste.....</b>	<b>89</b>
<b>Vedlegg .....</b>	<b>101</b>
Vedlegg 1: Intervjuguide.....	101
Vedlegg 2: Forespørsel om deltagelse .....	102
Vedlegg 3: Samtykkeerklæring.....	103
Vedlegg 4: NSD sin vurdering .....	105

## **1 Innledning**

I denne studien søkes innsikt i hva fysisk aktivitet betyr for ungdommer ved å undersøke hvordan de opplever seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet. Utvalget i studien er fysisk aktive jenter i 18-19-års alderen. Oppgaven er inndelt i syv kapitler. I det *første kapitlet*, innledningen, beskrives bakgrunn for valg av tema, samt studiens hensikt og problemstilling, og det redegjøres for sentrale begrep i studien. Det *andre kapitlet* presenterer det teoretiske rammeverket, og *kapittel tre* dekker tidligere forskning. *Kapittel fire* tar for seg studiens vitenskapelige ståsted og metodevalg, samt refleksjoner over studiens kvalitet og etiske overveielser. Funnene i undersøkelsen presenteres i *kapittel fem*. Videre blir funnene diskutert sett i lys av problemstillingen i *kapittel seks*, med støtte fra relevant litteratur og tidligere forskning. *Kapittel syv* inneholder en kort oppsummering og konklusjoner, samt drøfting av mulig videre arbeid.

### **1.1 Bakgrunn**

Ungdomstiden kan være en spennende tid full av muligheter, der den unge river seg løs, finner seg selv, og gjennom ulike valg legger grunnlaget for voksenlivet. De fleste ungdommene kommer seg «velberget» gjennom denne utviklingsfasen. Ferske ungdomsundersøkelser tyder imidlertid på at det har vært en økning av selvrapporterte psykiske plager, deriblant angst, depresjon og stress-symptomer, hos ungdommer. Mange ungdommer forteller også at de mangler fortrolige venner og føler seg ensomme (Bakken, 2018; Bakken, 2019).

Enkelte hevder at ungdomstiden til alle tider har vært en sårbar fase, der det skjer store forandringer, og at det er helt normalt at noen, om ikke de fleste, sliter i en liten periode. Men det kan også fokuseres på at hver eneste ungdom som ikke har det bra er én for mye. Et slikt fokus leder til søken etter forståelse av årsakene til økende rapportering av psykiske plager hos ungdommer. Hvorfor gir så mange unge uttrykk for at de ikke har det så bra?

Økende rapportering av psykiske plager kan forsøkes forklart ved at det i dagens samfunn er betydelig større aksept og forståelse for åpenhet om psykiske plager enn tidligere – en åpenhet som medfører økt rapportering ved at det er lavere terskel for å si fra om man sliter. Det kan også tenkes at tiden endrer seg, og at det dannes nye begrep og ny forståelse om blant annet psykiske plager. I tillegg dyrker vårt samfunn vellykkethet, der det gis lite plass til det faktum at det er normalt og naturlig for alle å ha det vondt av og til. Eller vi kan spørre som



samfunnsviter Arne Klyve (2017): «Hvorfor stiller vi så mange diagnoser på folk og ikke på samtiden?»

Hva det innebærer å være ungdom, og hvilke utfordringer man møter, er også knyttet til samfunnsutviklingen. Dagens ungdommer vokser opp i en tid preget av individualisering og prestasjon. Samfunnet er fullt av forventninger, der det ofte forventes at enhver skal skape seg et unikt liv i mylderet av muligheter (Krange & Øia, 2005). Sosiologene Zygmunt Bauman og Hartmut Rosa er blant dem som beskriver vår «senmoderne» tid som stadig endrende og ustabil, noe som kan medføre at ungdommer har det travelt med å realisere seg her og nå. Identitet skal skapes raskt, noe som tidligere var et livsprosjekt (Bauman, 2001; Jacobsen, 2017). Psykolog Sissel Gran (2014) hevder at depressive symptomer hos jenter i stor grad handler om overstimulering og emosjonell overveldelse, der ytre krav internaliseres og gjøres til sine egne. Hun uttrykker bekymring for den «evige synligheten» og eksponeringen unge jenter lever i, og hevder at dette frarøver jenter muligheten til å være alene med tankene sine, og å lære seg emosjonell regulering. Allerede før eksponering for sosiale media fant sted, tok psykiater Finn Skårderud (1991) opp eksponeringen ungdommer er utsatt for. Han konkluderte at det i vår tid ikke er mye å skjule seg bak, der de religiøse, sosiale og historiske skjulesteder ofte er fjernet.

Eksponeringen Gran (2014) og Skårderud (1991) beskriver, relaterer seg også til at dagens samfunn er kroppsfokusert, og kroppen er utsatt for blick og vurdering, både fysisk og via sosiale medier. «Kroppsforsker» Gunn Engelsrud (2006, s. 9) kaller kroppen «den vestlige verdens store oppussingsobjekt» og påpeker et sterkt mediebudskap i nåtiden om at ingen behøver å leve med en kropp de ikke liker. Det finnes utallige måter å endre kroppens utseende på, slik at kroppen kan nærme seg den samfunns- og medieskapte «idealkroppen». Eventuelle kroppslige avvik fra idealet kan ha større betydning i ungdomstiden enn i andre livsfaser, siden kroppen spiller en betydelig rolle i ungdommenes identitetsdannelse (Karlsen & Normann, 2009). Dette kan medføre at den unge begynner å se kroppen som «en ting som må fikses», slik følgende replikker fra en nettside til ungdommer viser (<https://www.ung.no/>):

Hei, jeg føler meg altfor tjukk. Jeg vil bli tynn, altså flat mage, tynnere rundt midje, håndledd, ankler, ben, lår, armer, og mindre pupper. Har du noen tips til å bli tynn og gå ned i vekt? JEG VIL OGSÅ HA FIN KROPP!! (Jente, 13 år).

Hei! Jeg lurte på om dere har noen tips for å gå fort ned i vekt for jeg er veldig deprimert på hvordan jeg ser ut. De fleste sier at jeg er tynn, men jeg føler meg helt jævlig, og jeg

har lyst til å gå ned i vekt så fort som mulig, før jeg begynner på skolen igjen. (Jente, 14 år).

Måten vi oppfatter og opplever vår egen kropp på, påvirker hele oss. Ser vi på kroppen vår som et objekt, eller som både objekt og subjekt? Sterk objektivisering av kroppen kan medføre at individet blir mindre sensitive overfor seg selv og sine behov, og den subjektive erfaringen av kroppen får dermed dårligere vilkår (Engelsrud, 2006; Karlsen & Normann, 2009). Den subjektive erfaringen av kroppen kan styrkes blant annet gjennom å være bevisst på kroppens bevegelser (Green, 2011).

En menneskekropp er laget for å bevege seg, og for barn er bevegelse vesentlig også med tanke på barnets kognitive, psykiske og sosiale utvikling. I ungdomstiden avtar ofte den naturlige bevegelsen i hverdagen og stillesittende aktiviteter blir mer dominerende. Slik Hompland (2009, s. 270) uttrykker dette: «Dei aller fleste pattedyr spring, men vi menneske sluttar med det når vi veks til. Det trur eg ikkje har gjort oss godt». I vårt samfunn har begrepet *fysisk aktivitet* erstattet det som tidligere var naturlig bevegelse, og fysisk aktivitet oppfattes ofte som et middel for noe annet. Myndighetene anbefaler fysisk aktivitet på grunn av at aktiviteten skal bidra som et forebyggende og behandlende middel, blant annet mot livsstilssykdommer, stress og psykiske plager (E. W. Martinsen, 2018). I ulike media fremstilles fysisk aktivitet som et middel for å oppnå ønsket kropp og utseende, der et sporty utseende indikerer mobilitet, vitalitet og initiativ – verdsatte verdier i et individualistisk, markedsorientert samfunn (De Wachter, 2012). Et tilfeldig søk på #fitness på Instagram resulterte eksempelvis i 374 millioner treff, der de fleste treffene viste poserende bilder av lettkledde folk. Fysisk aktivitet har i en viss grad blitt objektivisert, der uttalelsen «jeg trener» kan oppfattes som et klistremerke i det moderne menneskets selvrealiseringsprosjekt-bok.

Det finnes imidlertid undersøkelser og studier som antyder at ungdommer som driver med fysisk aktivitet, har det bedre med seg selv og har et sunnere forhold til sin kropp, enn de som ikke er fysisk aktive (Bakken, 2018; E. W. Martinsen, 2018; Bremnes, Martinussen, Laholt, Bania & Kvernmo, 2011; Fox, 1999).

## **1.2 Problemstilling**

Studien tar utgangspunkt i følgende to problemstillinger:

a) *Hvordan opplever og erfarer 18-19-årige jenter seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet?*

b) *Hvilken betydning kan fysisk aktivitet ha for jenters kroppsopplevelse i ungdomsalderen?*

De konkrete problemstillingene fungerer også som forskningsspørsmål.

Formuleringen *i forbindelse med fysisk aktivitet* søker å presisere at det fokuseres på deltagerens erfaringer, opplevelser, oppfatninger og meninger både under aktivitet, etter endt aktivitet, og generelt rundt fysisk aktivitet.

Ved å inkludere både «seg selv» og «sin kropp» i problemstillingen vises det til en kroppsfenomenologisk tilnærming til deltagerens opplevelser, der det veksles mellom å være et *kroppssubjekt* og å kunne se seg selv som et *kroppsobjekt* (Merleau-Ponty, 2012).

## **1.3 Fysisk aktivitet**

Før moderniseringen av samfunnet var fysisk aktivitet hovedsakelig knyttet til arbeid, nytte og nødvendighet, mens fysisk aktivitet nå i stor grad forstås som *aktivitet i fritiden* (Krange, 2004). Fysisk aktivitet oppfattes ofte som et middel til opplevelse, overskudd og forebygging av såkalte livsstilssykdommer<sup>1</sup>. Myndighetene anbefaler en viss mengde fysisk aktivitet for å opprettholde kroppens fysiologiske funksjoner, og definerer fysisk aktivitet som «...all kroppslig bevegelse produsert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå. I dette inngår mange temaer knyttet til fysisk utfoldelse, for eksempel mosjon, friluftsliv, lek, trening, trim, arbeid, idrett, kroppsøving, fysisk fostring, m.fl.» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2004, s. 10). I denne definisjonen utvides begrepet til å omfatte både lek og arbeid, og ikke bare idrett og trening.

Siden deltagerens opplevelser undersøkes også under fysisk aktivitet, omfatter fysisk aktivitet også bevegelse. Bevegelse forstås i lys av kroppsfenomenologisk perspektiv, og omfatter noe

---

<sup>1</sup> «(...) fellesbetegnelse på sykdommer som har nær sammenheng med livsstil og levevaner. (...) Eksempler på livsstilssykdommer er overvekt, høyt blodtrykk, koronar hjertesykdom, hjerneslag, diabetes type 2, kronisk obstruktiv lungesykdom (kols), artrose, flere kreftformer og rusrelaterte sykdommer». (Nylenna, 2019).

mer grunnleggende og eksistensielt for mennesket enn bare den fysiologiske bevegelsen (Jægtvik, Kvikne & Roghell, 2016). Eksistensielle betingelser i bevegelsen innebærer at vi finnes i denne verden som kropper, og vår eksistens manifesterer seg eller virkeliggjøres gjennom bevegelsen, gjennom levende kropper (Moen & Rugseth, 2018). I problemstillingen benyttes det imidlertid kun begrepet fysisk aktivitet siden dette begrepet er mest anvendt både i offentlige dokumenter og i samfunnet generelt.

#### ***1.4 Kroppsopplevelse***

*Kroppsopplevelse* er et diffust begrep uten en klar definisjon. Begrepet velges allikevel for å søke sammenheng mellom de to problemstillingene i studien. Den empiriske problemstillingen handler om deltagernes opplevelser knyttet til seg selv og sin kropp, og den påfølgende problemstillingen handler om jenters kroppsopplevelse i ungdomsalderen.

For å kunne redegjøre for hva begrepet *kroppsopplevelse* innebærer i denne sammenhengen, tas det utgangspunkt i begrepet *kroppsilde* sammen med den kroppsfenomenologiske forståelsen av kroppsopplevelse og to ulike fenomenologiske opplevelsesnivåer.

*Kroppsilde* er et allment kjent begrep, som omfatter mange aspekter ved menneskets opplevelse av seg selv og sin fremtreden. Begrepet er nært forbundet med identitet og personlighet, og kroppsildet er av betydning for hvordan vi har det med oss selv (Bunkan, 2008). Fenomenet kroppsilde kan tilføres også et sosiokulturelt perspektiv, noe Tiggemann (2011a, s. 13) beskriver slik:

(1) there exist societal ideals of beauty (within a particular culture) that are (2) transmitted via a variety sociocultural channels. These ideals are then (3) internalized by individuals, so that (4) satisfaction (or dissatisfaction) with appearance will be a function of the extent to which individuals do (or do not) meet the ideal prescription.

Sett fra et av flere fysioterapeutiske perspektiver kan kroppsildet knyttes til kroppssansing, og handler da eksempelvis om opplevelsen av kroppens grenser, og i hvilken grad man har kontakt med sin egen kropp (Bunkan, 2008).

I denne studien ser jeg begrepene *kroppsopplevelse* og *kroppsilde* gjennom kroppsfenomenologien. Dette innebærer at kroppen er sansende, og oppleves utover rent fysiske aspekter. Kroppen forstås både som noe vi *har* og noe vi *er*, noe som innebærer at siden

vi kan erfare kroppen, så kan vi også reflektere rundt den. Den kroppsfenomenologiske opplevelsen av kroppen inkluderer både konteksten og menneskene rundt oss (Merleau-Ponty, 2012). Dermed kan den sosiokulturelle forståelsen av kroppsbilde som Tiggemann (2011a) beskriver, knyttes til den kroppsfenomenologiske kroppsopplevelsen. Grunnet store kroppslige endringer i puberteten aktualiseres identitet i forhold til kropp ofte i ungdomstiden. Kroppslige endringer medfører også at kroppsopplevelsen hos jenter til en viss grad kan variere etter «dagsformer» (Kvalem & Wichstrøm, 2007).

Jenters kroppsopplevelser studeres både på det *prerefleksive* og det *refleksive* fenomenologiske opplevelsensnivået. Opplevelser på det prerefleksive nivået foregår gjennom sansing og følelser, og handler om erfaringer på det før-bevisste planet. Opplevelser på det refleksive nivået skjer når det skapes en viss avstand til den direkte opplevelsen, og reflekteres over den. Kroppen spiller en sentral rolle også i refleksjonen ved at den binder sammen det innvendige med noe utvendig (Johnsen, 2013). Forståelsen av opplevelser på det refleksive nivået faller sammen med definisjonen av *opplevelse* i Store norske leksikon: «...innholdet av en persons subjektive erfaring, enten det henger sammen med ytre sansepåvirkning (persepsjon), emosjonell tilstand (følelse), tankeprosesser, motivasjon og annet» (Teigen, 2016).

### ***1.5 Ungdomsalderen***

Ungdomsalderen er livsfasen mellom barndom og voksenliv, men som aldersbegrep er den flytende og ubestemt (Tønnesson & Svartdal, 2019). Det finnes altså ikke en entydig definisjon på når ungdomstiden begynner og ender, og dette defineres ikke nøyaktig i denne studien heller. I studien begrenses imidlertid ungdomsalderen til å omfatte den typiske alderen for elever ved ungdomsskole- og videregående skole, der informantene i studien på 18-19 år også forteller om opplevelser tilbake fra ungdomsskolealderen.

## 2 Teoretisk rammeverk

I ungdomstiden skaper de unge mange av sine livsverdier og utprøver sin identitet i en dialektisk prosess med konteksten rundt seg (Karlsen & Normann, 2009). Denne konteksten domineres av et stadig skiftende prestasjonssamfunn, som i tillegg dyrker objektivisering av «seg selv» og «sin kropp». Det «senmoderne» samfunnets, inkludert medias, innvirkning på dagens ungdommer sammen med ulike kroppssyn i filosofien og forestillinger om bevegelse som noe grunnleggende i menneskelivet, danner den teoretiske rammen i denne studien. Siden ungdomstiden kan fremstilles som en sårbar tid med mange endringer og utfordringer, anvendes også beskrivelser om den sårbare kroppen som teorigrunnlag. Det hentes også inspirasjon fra teorien om salutogenese og teorien om positive bevegelseserfaringer.

### 2.1 *Kroppssyn i filosofien*

Ulike filosofer har gjennom tidene diskutert kroppen og dens forhold til «selvet». En kan grovt skille mellom to basale kroppssyn: et *kartesiansk* og et *fenomenologisk*. Det *kartesianske* kroppssynet stammer fra den dualistiske måten det skilles mellom kropp og sjel på av blant andre Platon (ca. 427–347 fKr) og Descartes (1596-1650) (Widerström, 2005). Kroppen betraktes adskilt fysisk og psykisk, der den fysiske kroppen ses som et objekt, en del av naturen, mens den psykiske kroppen, «jeget», tenkes å tilhøre den tenkende substans og kan beskrives som kreativ, rasjonell og reflekterende (Loland, 2000). Tankegangen til Descartes har lagt grunnen til holdninger og forståelsesformer i den moderne vitenskapen, og dualisme og det *kartesianske* kroppssynet dominerer på flere områder i det vestlige samfunnet. Acarón (2011) beskriver hvordan sinnet i dagens samfunn er koblet fra kroppen og dens kommunikasjon, slik at det har oppstått en kløft mellom kropp og sinn. Vi har et helsevesen som i stor grad skiller fysisk helse og psykisk helse. Vi har en fysisk kropp, et mekanisk objekt som trener og arbeider fysisk, og vi har en psykisk, intelligent kropp som leser og studerer. Vi skiller også mellom kroppsspråk og verbalt språk. Leder (1990, s. 3) kaller vår vestlige levemåte «ukroppslig» (disembodied) livsstil, der ulik teknologi i stor grad har erstattet vår bruk av kropp. Han skriver videre at vi forsøker å *vende tilbake til kroppen* for eksempel gjennom trening, yoga og ulike kroppsterapier.

Ifølge det *fenomenologiske* kroppssynet innebærer den menneskelige eksistensen vekslinger mellom å være kroppssubjekt, og å kunne reflektere over seg selv som kroppsobjekt. Kroppen betraktes ikke bare som den fysiske kroppen, men kroppen har mening utover dens fysiske

aspekter. Sett fra et fenomenologisk perspektiv er mennesket rettet utover mot verden, og det er kroppen som er den primære kilden til den menneskelige erkjennelsen (Østerberg, 2012; Loland, 2000). Ifølge Merleau-Ponty (2012), som kan kalles «kroppens filosof», erfarer og opplever vi omverdenen med vår kropp, gjennom sansing og persepsjon. Det redegjøres nærmere for Merleau-Pontys kroppsfenomenologi og det fenomenologiske kroppssynet i kapittel 4.1.1.

Abram (2005) viderefører Merleau-Ponty sitt fenomenologiske kroppssyn ved å fremheve at i muntlige kulturer som ikke er påvirket av den moderne, dualistiske tankegangen, oppfattes og oppleves kroppen som en magisk enhet, bevissthetens sanselige aspekt. Med dette henviser Abram også til språkets rolle i ulike samfunn. I vårt vestlige samfunn ses språket som en eksklusiv menneskelig egenskap, som tilhører intellektet og er skilt fra kroppsspråk. Språket i muntlige kulturer derimot oppfattes som et kroppslig fenomen, som tilfaller like mye dyr som mennesker. Kroppen kommuniserer med hele seg, og naturen antas å være full av bevisst tilstedeværelse som kan oppleves gjennom menneskekroppen. Mens vi vestlige mennesker forholder oss til lineær tid og ofte lever i fortid eller fremtid, finnes det i mange muntlige kulturer bare nåtid som rommer alt. Ifølge Abram er det denne forståelsen av kroppens umiddelbare tilstedeværelse og form for bevissthet, som Merleau-Ponty og Heidegger prøvde å gi uttrykk for mot slutten av sine liv.

## ***2.2 Den sårbare kroppen***

Lévinas (1993) slutter seg også til det fenomenologiske synet på kroppen. Lévinas retter blikket spesielt mot den andres ansikt, hvor han hevder at den andres annerledeshet sterkest kommer til uttrykk – sårbarheten i mennesket blottstilles i den andres ansikt. Lévinas karakteriserer vårt møte med andre som tvetydig, preget av både avstand og nærhet. Vi kan aldri helt begripe den andre, men samtidig gjenkjenner vi noe i den andres ansikt – noe som ligner på oss selv (Tønnesen 1999). Utgangspunktet for vårt møte med andre er tanken om den gjensidige avhengigheten mellom mennesker, grunnet vår felles grunnleggende sårbarhet (Thomassen, 2016).

For å kunne bli berørt av den andres ansikt bør vi komme nær nok et menneske, og vi bør våge å åpne oss for den andre. Den andres nærhet utfordrer oss til å bli berørt (Lévinas, 1993; Vetlesen, 2004). Dersom vi tar utfordringen, viser den andres ansikt til oss at verden også er

den andres sted. Slik kan møte med den andre løfte oss opp fra vår selvtilstrekkelighet og sette oss fri fra våre bekymringer om oss selv og vårt eget liv (Thomassen, 2016).

Løgstrup (2000) synes å tenke i samme retning som Lévinas gjennom å hevde at sårbarheten er et grunnvilkår ved det å være menneske. Samtidig løfter Løgstrup (2000, s. 12) frem også den siden av menneskelig samhandling at vi har «aldri med et annet menneske å gjøre uten at vi på et eller annet vis har noe av dets liv i vår hånd». Med dette henviser han blant annet til det at vi mennesker er avhengige av hverandre, og født inn i denne verdenen i en grunnleggende tillit. «Det hører til vårt menneskeliv at vi normalt møtes med en naturlig tillit til hverandre», skriver Løgstrup (2000, s. 29), og fortsetter: «Det ville vært livsfiendtlig å te seg annerledes. Vi ville simpelthen ikke kunnet leve, vårt liv ville visnet og blitt forkrøplet hvis vi i utgangspunktet møtte hverandre med mistillit,... (...) Men å vise tillit betyr å utlevere seg selv». Med dette henviser Løgstrup til det at sårbarhet hører til menneskelivet, og at det alltid finnes en mulighet for at vår tillit blir misbrukt. Vi går den andre i møte ved å vise tillit til den andre. Med dette gir vi den andre makt til å enten ta vare på oss, eller såre oss. Menneskelige møter kan ses som veksling mellom utlevering av seg selv og den andres makt (Straume, 2001).

I vår vestlige verden er det ofte viktig å holde fast i fasaden, og å vise seg frem som sterk, selvsikker og vellykket. Svakheter holdes ofte skjult. Mogstad (2017) skriver om sårbarheten hos ungdommer og henviser til den amerikanske professoren Brené Brown, som ser på sårbarheten som en stor styrke hos oss mennesker. Brown mener at vi mennesker oppfatter det å være sårbar som et svakhetstegn, noe som fører til at vi hverken tør å kjenne på svakheten inni oss, eller å vise den frem. Brown hevder imidlertid at dersom vi erkjenner sårbarheten både hos oss selv, og hos andre, kan vi slappe mer av. Vi kan slippe kontroll, og slutte å streve etter «det perfekte». I stedet tør vi å kjenne på tilhørighet og kjærlighet.

I vårt prestasjonssamfunn, hvor uavhengighet og selvhjelpenhet dyrkes, undrer K. Martinsen (2018) seg over mulighetene vi har til å kunne kjenne på vår sårbarhet. Hun stiller videre spørsmål om det er plass til det hun beskriver som *det hellige* i vårt samfunn, der *det hellige* er et fenomen som kommer til oss utenfra og gjør et inntrykk på oss – ikke noe som er direkte menneskeskapt. Eksempler på dette kan være reaksjonen et smil, et blick eller et håndtrykk skaper hos mottakeren. Noe tilsvarende beskriver Abram (2005) som viser til en naturopplevelse som et eksempel på en bevisst tilstedeværelse uten behov for makt og kontroll.



### 2.3 Det «senmoderne» samfunnet og ungdommer

Siden fenomener alltid finner sted utfra en bestemt posisjon i tid og rom (Gadamer, 2004), ønsker jeg å sette fenomenet *jenters opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet* i sammenheng med det såkalte senmoderne samfunnet jenter lever i.

«Senmoderne» kan forstås som et sosiologisk begrep som beskriver utviklingen fra det moderne industrisamfunnet til nåtidens samfunn karakterisert av informasjonsteknologi, globalisering og individualisme. Habermas er blant dem som har analysert denne utviklingen. Habermas viderefører begrepet *livsverden(en)*, som opprinnelig ble introdusert av fenomenologen Husserl (se kapittel 4.1.1). I livsverdenen, som innebærer det sosiale hverdagslivet, fremtrer noe som meningsfullt for oss i den sammenheng vi befinner oss. Habermas presenterer en teori om kommunikativ handling, der kommunikasjonen i livsverdenen i større grad enn før er påvirket av politikk og økonomi. Han hevder at det i det «senmoderne» samfunnet er en målrettet og instrumentell rasjonalitet av systemet som griper inn i livsverdenen, noe han kaller *systemets kolonisering av livsverdenen*. Denne koloniseringen kan for eksempel innebære at interaksjoner mellom mennesker ikke lenger styres av normer, verdier og gjensidige forståelsesprosesser, men av bytteverdier. Dette kan ifølge Habermas medføre ulike sykdomstegn både innen kultur, samfunn og individet. For individet kan kolonisering bidra til tap av identitet, mening og solidaritet (Habermas, 1987; Baklien, 2002).

Ziehe befinner seg på fotsporene til Habermas når han skriver at raske endringer i samfunnet fører til framveksten av målrasjonelle organisasjonsstrukturer, som griper inn i både arbeidsplasser, utdanningsinstitusjoner, familieforhold og kommunikasjonsmedier. Dette fører til ødeleggelse av tradisjoner, normer og regler, noe Ziehe kaller for *kulturell frisetting* (Ziehe & Staubenrauch, 1999). Bauman (2001) beskriver en samfunnstilstand der alt har blitt flytende og ingenting lenger er fast, slik tilfellet var under den «gamle» moderniteten. Han fremstiller denne vendingen moderniteten har tatt som *flytende modernitet*. Den flytende modernitet kan betraktes som en indikasjon på et hvileløst samfunn for hvileløse individer (Krange, 2004). Baumans sitt syn kan tolkes til å samsvare med Ziehe sin beskrivelse av hvordan den «gamle» modernitetens sterke institusjoner, deriblant staten, utdanningsvesenet og familier, har mistet makt og ikke lenger gir innhold til de enkeltes identiteter.

Kulturell frisetting i samfunnet åpner for nye muligheter for selvutvikling, men frisettingen byr samtidig utfordringer for ungdommers identitetsdannelse. Ziehe (1994) påpeker tre

betydningsfulle kulturelle aspekter for ungdommers identitetssøken i det «senmoderne» samfunnet: *økt individualisering, økt refleksivitet og formbarhet.*

*Økt individualisering* medfører økt frihet og flere valgmuligheter. Individet skaper i langt større grad seg selv uten referanse til slekt og sted. Ziehe & Staubenrauch (1999) beskriver en ny sosial identitet blant ungdom, der narsissistiske tendenser er framtreddende. Narsissisme kan gi muligheter til å «skape seg selv», noe som kan forstås som en selvmanifestert kulturell frisetting. Men Ziehe & Staubenbach påpeker at en slik narsissisme også kan føre til overdreven jakt på selvbekreftelse, og mangel på evne til å navigere i samfunnets valgmangfold. Valgalternativene er ofte uoversiktlige, og med få samfunnsmessige orienteringspunkter. Mange ungdommer kan oppleve at oppgavene blir for store. Valgfrihet kan også medføre at ungdom opplever en risiko for å velge «feil» eller å gjøre «feil», noe som kan forsøkes kompensert ved stadig å sammenligne seg selv med jevnaldrende, og å kunne tilpasse seg det tidsriktige og akseptable. Dette kan medføre at individet ikke følger egne valg og preferanser i sin bygging av identitet (Ziehe, 1994; Ziehe & Staubenrauch, 1999). Det er delvis denne sammenligningen Bauman (2001) viser til, når han hevder at økt individualisering ikke nødvendigvis betyr at individet har mer frihet i sine valg, men at ansvaret for valgene ligger i større grad hos den enkelte. Det å ikke «lykkes» i livet kan oppleves som egen feil. En har ikke klart å utnytte mulighetene som finnes.

Økt mobilitet og mediens intense tilstedeværelse har ført til *økt refleksivitet*, noe som innebærer at individer i langt større grad enn før ser og vurderer seg selv utenfra. «Du är inte bare ung utan du är ung och samtidigt konfronterad med bilder om hur du borde vara som ung» (Ziehe, 1994, s. 53). Samfunnet tilbyr svært mye informasjon, og siden ungdom i dagens samfunn er konstant omringet og kolonisert av ulike media, er det enkelt å iakttå og vurdere seg selv på grunnlag av den formidlete informasjonen, for eksempel definisjonen av idealkroppen. Den unge sammenligner seg selv med idealkroppen i stedet for å skape sin identitet i ro og mak. At en stor del av selvbilde og identitet konstrueres kollektivt, kan bidra til en mer selvkritisk og tvilende innstilling (Ziehe, 1994).

*Formbarhet* innebærer forestillingen om at det er mulig å skape og forme alt, også våre egne kropp og liv (Ziehe, 1994). Kroppen kan framstilles som et vedvarende endringsprosjekt i jakten på det perfekte (Bjørnebekk, 2015). Ziehe (1994) fremhever at formbarhet bare er en begrenset mulighet i virkeligheten, og at det å ikke nå målene man setter seg kan gi en skyldfølelse eller en følelse av å mislykkes. En eventuell misnøye med sitt eget utseende kan

oppleves som selvforårsaket, og det er en fare at den unge skifter fokus fra å være et kroppssubjekt til å bli et kroppsobjekt for seg selv og andre (Emaus, 1999).

Rosa, Dörre & Lessenich (2017) viser til hvordan Rosa fremhever at *akselerasjon* er en sentral tendens i vårt «senmoderne» samfunn. Han beskriver tre former for akselerasjon: *teknologisk-teleologiske akselerasjon*, *akselerasjon av sosial- og samfunnsmessig endring* og *akselerasjon av livstempoet*. Den *teknologisk-teleologiske akselerasjonen* er målrettet, og dekker ulike transport- kommunikasjons- og produksjonsprosesser. Verden har blitt «mindre», der reisen til den andre siden av jorda kan gjennomføres raskt, og mennesker kan kommunisere med hverandre digitalt uavhengig av hvor de befinner seg. Dagens ungdommer lever tett omringet av ulike media, der de har lett tilgang til sine jevnaldrende; (Jacobsen, 2017; Rosa, Dörre & Lessenich, 2017). Samtidig utsettes de unge for en konstant eksponering av informasjon, noe som kan kobles til økt refleksivitet Ziehe (1994). *Akselerasjonen av sosial- og samfunnsmessig endring* mangler både retning og styring. Eksempler på dette er bytting av jobb, bosted og partner. For ungdommer kan dette innebære at det nærmeste miljøet er ustabil og endrer form, samt at det blir vanskeligere å kommunisere generasjoner imellom. Samfunnstilstanden karakteriseres som ustabil og flytende (Bauman, 2001). *Akselerasjon av livstempoet* viser seg objektivt ved at individer bruker mindre tid på ulike aktiviteter og handlinger, og utfører flere handlinger samtidig. Den subjektive opplevelsen av akselerasjon av livstempoet kan vise seg i form av den såkalte tidsklemma og stress (Rosa, Dörre & Lessenich, 2017; Jacobsen, 2017; Madsen, 2018).

Som følge av raske endringer i samfunnet kan individer utvikle en *situasjonsbestemt identitet*. Ungdom kan oppleve at de hele tiden må være tilgjengelige og fleksible i forhold til omgivelsene, noe som kan medføre at identitet endrer seg fra situasjon til situasjon. Dette igjen kan føre til en følelse av *fremmedgjøring*. Rosa hevder at fremmedgjøring oppstår når samfunnet tilsynelatende byr på utallige muligheter til selvrealisering, men individer opplever ikke at denne muligheten for selvrealisering er reell på grunn av press for å tilpasse seg stadig endrende omstendigheter og krav (Jacobsen, 2017; Madsen, 2018).

Folket som for rundt 12.000 år siden bosatte seg i Skandinavia, levde tett i pakt med naturen. Det «senmoderne» samfunnet er preget av mindre kontakt med naturen. Forskning antyder at arvestoffet hos nålevende mennesker kun har endret seg 0,003% i løpet av disse 12.000 årene, noe som kan tolkes som at utviklingen har gått for fort til at mennesket klarer å henge med. Mennesker har ifølge noen evolusjonsteorier en indre trang til sameksistens med andre levende

organismer, og vi er biologisk sett tilpasset en helt annen tilværelse enn den vi lever i nå (Miljøverndepartementet, 2009, s. 11).

#### ***2.4 Lek som et fundament i menneskets liv***

Schiller (2004) hevder at mennesker har et innebygd ønske om å leke, og at det er gjennom lek og lekenhet vi kan finne en balanse mellom livet innenfor samfunnsstrukturer og kreativitet. Lek og lekenhet gir plass til både fornuft og følelser. Schiller erkjenner at det er viktig at barn og unge lærer å leve i et strukturert samfunn, men han påpeker også at det samtidig er viktig å kjenne på kroppen hvordan det er å leve gjennom leken, «utenfor» systemsamfunnet. Videre hevder han at et menneske ikke kan være et helt menneske uten å kunne leke, og gir med dette leken en grunnleggende rolle i menneskets liv. Ifølge Schiller kan vi kun oppdage vår menneskelighet når vi leker.

Et barn leker nesten hele tiden. Det kan bli fullstendig oppslukt i leken og glemme både tid og sted. Barnet skaffer seg erfaringer og finner seg selv gjennom leken. På lignende måte kan ungdommer og voksne oppdage lekenhet i hverdagen for eksempel gjennom ulike aktiviteter. Vi skaper og styrker vår personlighet gjennom lek og lekenhet, og kan bli mer hele og å oppnå en økt indre trygghet (Schiller, 2004; Rydheim, 2010).

#### ***2.5 Teorien om salutogenese***

Vestlig medisin baserer seg hovedsakelig på en patologisk tilnærming til helse. Ved denne tilnærmingen forsøker man blant annet å forklare hvorfor mennesker blir syke, samt fokusere på hvordan man kan unngå risikofaktorer som kan lede til sykdom. Aaron Antonovsky ønsket å danne en motvekt til den patogene tankegangen ved å studere helsefremmende faktorer hos individer (Mittelmark et al., 2017). Studiene omfattet blant annet mennesker som hadde overlevd konsentrasjonsleirer under andre verdenskrig, og som senere i livet klarte seg forholdsvis bra (Antonovsky, 2005). Søken etter «helsens opprinnelse» resulterte i begrepet *salutogenese*, der de greske ordene *saluto* og *genese* betyr henholdsvis *helse* og *origin* (Lindstrøm & Eriksson, 2015). Antonovsky (2005) beskriver helse som en dynamisk tilstand på et kontinuum mellom helse og uhelse, og han etterlyser bevissthet om «frisklivsfaktorer» som bidrar til økt velvære og livskvalitet (Mittelmark & Bauer, 2017). Teorien om salutogenese bygger på en helhetlig helseforståelse og beskrives av Jensen, Dür & Buijs (2017, s. 226) slik:

- 1) *To focus on all people in the system* (and not only on people at risk)
- 2) *To address and promote 'salutary' factors* (and not only remove risks)
- 3) *To focus on the whole person* (and not only on a specific disease)

To begrep er sentrale i salutogenese: *generelle motstandsressurser* (General resistance resources (GRR)) og *opplevelsen av sammenheng* (Sense of coherence (SOC)). Generelle motstandsressurser kan beskrives som en persons potensielle ressurser for mobilisering og anvendelse i søken etter en løsning i en gitt situasjon. Ressursene innebærer blant annet ulike biologiske, psykologiske, kognitive, emosjonelle, verdi- og holdningsrelaterte og mellommenneskelige ressurser (Mittelmark et al., 2017). Antonovsky (2005) fremhevet betydningen av motstandsressursene *egoidentitet* og *sosial støtte*. *Egoidentitet* innebærer individets emosjonelle opplevelse av seg selv, og er knyttet til mestringssevne. *Sosial støtte* handler om nære, meningsfulle og tillitsfulle relasjoner med andre. Ifølge Antonovsky kan allerede vissheten om at sosial støtte er tilgjengelig være tilstrekkelig for at det kan regnes som en motstandsressurs. *Egoidentitet* og *sosial støtte* kan betraktes som både viktige og sårbare ressurser i ungdomstiden grunnet ungdommers identitetssøken, og viktigheten av sosial tilhørighet til jevnaldrende (Mittelmark et al., 2017).

*Generelle motstandsressurser* og *opplevelsen av sammenheng* er knyttet til hverandre. Individets ressurser sammen med konstruerte livserfaringer fremmer dannelsen av *opplevelsen av sammenheng* (Lindstrøm & Eriksson, 2015), som kan forstås som en generell innstilling til livet og er et samspill mellom tre ulike komponenter: *begripelighet*, *håndterbarhet* og *meningsfullhet*. Kognitiv komponent *begripelighet* innebærer en tillit til og følelsen av at det som skjer er forutsigbart og forståelig. Atferdskomponent *håndterbarhet* omfatter opplevelsen av at evner og ressurser, som trengs for å håndtere det som skjer, er tilgjengelige. Motivasjonskomponent *meningsfullhet* innebærer å finne mening i det som skjer, og at utfordringene en møter er verdt å bry seg om (Mittelmark et al., 2017). *Opplevelsen av sammenheng* er ikke et personlighetstrekk, men en fleksibel holdning (Antonovsky, 2005). Den utvikles og endres gjennom livserfaringer og læreprosesser, og er i tillegg påvirket av personens omgivelser (Jensen et al., 2017).

Antonovsky oppfattet stress, endring og sykdom som naturlige deler av et menneskeliv, der det er umulig å leve uten å møte ulike stressorer på sin livsveg og i sin hverdag (Joseph & Sagy, 2017). Hos ungdom kan for eksempel fysiske, psykiske og sosiale endringer i puberteten, og

forventninger fra seg selv og andre oppleves som stressorer. Jenter kan oppleve «dobbel-press», der de skal være skoleflinke og samtidig leve opp til en type tradisjonell kvinnerolle ved å være feminin og attraktiv (Sletten & Bakken, 2016). Stressorer anses i utgangspunktet ikke som noe negativt, eller noe som må bekjempes. I møte med stressorer kan individet bedømme dem som positive eller irrelevante. Imidlertid kan stressorer skape spenning hos individet. Ifølge teorien om salutogenese er individets opplevelse av hvorvidt hun eller han har motstandsressurser tilgjengelige avgjørende for utfallet. Dersom stressituasjonen ikke løses, kan den skape ytterligere spenning og lede til stress og eventuelle medfølgende problemer (Antonovsky, 2005).

### ***2.6 Kinesthesia: Du-i-bevegelse-opplevelse og frihet ved bevegelse***

Sheets-Johnstone (2014) bygger sin oppfatning av kroppen på kroppsfenomenologi, der hun hevder at kroppen er sansende og levende, og bevegelsen er kjernen i det å leve. Sheets-Johnstone (2014, s. 8) skriver: «...water doesn't flow forth in search of something to eat». Hun henviser med dette til at kroppens bevegelse er meningsfull i seg selv, og at man kan føle seg levende i bevegelse. Denne sanseopplevelsen kalles *kinesthesia*, som stammer fra de greske ordene *kinein* (bevege seg), og *aisthesis* (persepsjon). Sheets-Johnstone beskriver mennesker i nåtiden som oppgaveorienterte og bevegelses-uvitende vanemennesker, og hun hevder at dersom vi ønsker å dyrke følelsen av å være levende, så bør vi vende tilbake til å oppdage oss selv i bevegelse. E. W. Martinsen (2018, s. 57) henviser til hvordan Rousseau beskriver det å oppleve seg levende i bevegelsen:

Aldri tenkte jeg så mye, var så levende, og opplevde så mye, aldri har jeg vært så mye meg selv – hvis jeg kan bruke det uttrykket – som i reisene jeg har hatt alene til fots (...) kroppen må være i bevegelse for å aktivisere sinnet.

Sheets-Johnstone (2014) presiserer at det å legge merke til seg selv i bevegelse ikke betyr at man er selvbevisst i tradisjonell forstand, der bevisstheten er indusert av at andre ser deg. Å være oppmerksom på seg selv i bevegelse handler derimot om individets egen oppmerksomhet, en *du-i-bevegelse* – opplevelse. Man føler seg selv i bevegelse ved å lytte til energiflyten i sin kropp.

Fraleigh (1996) hevder at for å kunne oppleve seg fri i bevegelse, og for å kunne uttrykke sin kroppslighet gjennom bevegelsen, så bør man frigjøre seg fra hverdagens «instrumentelle» bruk

av bevegelse, og heller bevege seg for bevegelses skyld, uten å strekke seg mot et praktisk resultat. Fraleigh beskriver også hvordan kroppen kan oppleves som begrensende for selvet, for eksempel ved sykdom, noe som kan gi en følelse av hjelpeløshet og sårbarhet. Når kroppen derimot ikke fremstår som en begrensning, oppleves en «sammensmelting» av «jeget» og kroppen, der kroppen oppleves som fri.

### ***2.7 Positive bevegelseserfaringer***

Å oppdage oss selv i bevegelse, og å erkjenne at bevegelse er meningsfylt i seg selv, som Sheets-Johnstone skriver om, kan drøftes videre i lys av Positive Movement Experiences (PMEs), heretter kalt *positive bevegelseserfaringer* (Agans, Säfvenbom, Davis, Bowers & Lerner, 2013) Positive bevegelseserfaringer kan forstås som meningsfulle erfaringer, som oppstår når det er samsvar mellom egenskapene i aktivitetskonteksten og ressursene den enkelte har tilgjengelige. Disse ressursene omfatter blant annet interesse, kunnskap og selvoppfattelse i forbindelse med den aktuelle konteksten, som kan være for eksempel en dansetime.

Agans et al. (2013) fremhever imidlertid at utfallet av erfaringen ikke er knyttet til konteksten i seg selv, men at erfaringen er et resultat av hvordan konteksten relasjonelt oppleves av individet. Individets tidligere fysiske, mentale og sosiale erfaringer har betydning for utfallet. Eksempelvis kan ei jente, som aldri får vise seg frem og danse på første rad under forestillinger, men opplever å bli «gjemt bort» på bakerste rad uten sin vilje, få mindre positive forventninger til dans senere i livet. Et optimalt forhold mellom individ og kontekst oppstår når det er en samstemmighet mellom individets interesser, mål, verdier og egenskaper, og de interesser, mål, verdier og egenskaper som konteksten tilbyr (Säfvenbom, Buch & Aandstad, 2016).

### **3 Tidligere forskning**

I dette kapitlet presenteres funn fra noen tidligere studier som er vurdert som relevante for fenomenet *jenters opplevelser og erfaringer av seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet*. Det presenteres også noe forskning som handler om *jenter og kropp* generelt, samt om medias innvirkning på ungdoms kroppsopplevelse. I tillegg henvises det til noen studier med kvantifisering relatert til jenters deltagelse i fysisk aktivitet i fritiden og i kroppsøvingfaget. Til slutt vises det til noen forslag til videre studier hentet fra tidligere forskning.

#### **3.1 Litteratursøk**

Relevant tidligere forskning ble funnet gjennom litteratursøk i følgende databaser: Oria universitetsbibliotek og norske fagbiblioteker, Pubmed, Web of science, Idunn og Google Scholar. Det ble benyttet ulike kombinasjoner av søkeordene «jenter», «ungdommer», «adolescent girls», «fysisk aktivitet», «physical activity», «kroppsøving», «sports», «kroppsopplevelse», «kroppsbylde», «kroppspress», «body image», «body experience», og «mediainnvirkning». Fra referanser i noen av de oppsøkte artiklene ble også annen relevant forskning funnet.

Søkene ble i utgangspunktet begrenset til å omfatte de ti siste årene og til fagfelle-vurdert forskning. Det ble også funnet noen eldre studier som ble vurdert som relevante for temaet.

#### **3.2 Jenters opplevelser av seg selv og sin kropp knyttet til fysisk aktivitet**

Forholdet mellom fysisk aktivitet og kroppsbylde, selvbilde eller selvfølelse er tema i flere studier. Haugen, Säfvenbom og Ommundsen (2011) sin studie hadde som hensikt å studere sammenhengen mellom ulike komponenter knyttet til fysisk aktivitet og individets opplevelse av egenverdi hos 13-18-årige norske jenter. Funnene indikerer at både kroppslig tilfredshet og opplevd fysisk kompetanse har innvirkning på opplevd egenverdi, spesielt hos jenter. Wold (2011) presenterer fra sin studie at det er en positiv korrelasjon mellom mengden av fysisk aktivitet og ungdommenes selvbilde, og at dette er uavhengig av deres kroppsvekt. På lignende måte antyder en norsk kvantitativ tverrsnittstudie, der utvalget er 13-18-årige ungdommer, at større hyppighet av fysisk aktivitet er relatert til bedre selvfølelse hos ungdommer (Moksnes, Moljord, Espnes & Byrne, 2010).



Eventuelle effekter fysisk aktivitet kan ha på kroppsbildet adresseres i Campbell & Hausenblas (2009) sin metaanalyse. Metaanalysen omfatter 57 studier, og gjennomsnittsalderen for deltagere i disse studiene er 30 år. 35,7% av deltagere er universitetsstudenter, mens og 17,3% er yngre skoleelever. Funnene indikerer at det er en positiv sammenheng mellom hyppighet av fysisk aktivitet og et positivt endret kroppsbilde. Denne sammenhengen ser ut til å være uavhengig av aktivitetstype og varigheten av en økt. En annen studie fant derimot en negativ sammenheng mellom 16-21-årige jenters treningsmengde og deres kroppsbilde (Tiggemann & Williamson, 2000).

I noen studier kommer det frem at jenter kan utvikle en opplevelse av seg selv som mer eller mindre upassende for fysisk aktivitet. I en studie gir jenter på 15-16 år uttrykk for at de er sensitive for andres syn på seg selv i forbindelse med fysisk aktivitet. De forteller også at de foretrekker å ha valgfrihet i kroppsøving, der de har mulighet til å velge bort aktiviteter som oppleves å undergrave deres selvtillit. De ønsker også å ha mulighet til å velge aktiviteter som de opplever at kan bidra til bedre selvoppfatning (Smith, Green & Thurston, 2009). I en annen undersøkelse av 16-17-årige jenters opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet kommer det frem at flere jenter uttrykker flauhet over sin kropp, og at de bekymrer seg for utseendebaserte momenter som svetting, rødt ansikt og frisyre under fysisk aktivitet (Sleap & Wormald, 2001). I en studie av Dwyer et al., (2006) sier jentene at de er bekymret for utseende under fysisk aktivitet, og de forteller at det er utfordrende å kombinere fysisk aktivitet med femininitet. Jentene opplever at de må velge mellom å fremstå som maskuline i fysisk aktivitet, eller å være feminine.

Engelsrud (2005) har studert fysioterapeutenes erfaringer fra en utforskende bevegelsespraksis. Deltagerne fremhever viktigheten av å føle tillit til konteksten aktiviteten foregår i, samt å få tilstrekkelig tid til aktivitet uten å bli korrigert i forhold til «riktige» og «gale» bevegelser for å kunne føle seg bekvem i sin kropp under aktiviteten.

### ***3.3 Jenter og kropp***

Når ungdom ved ungdomsskolealderen beskriver den «perfekte kroppen» og den «sunne kroppen» i en kvantitativ studie gjennomført i USA (Grosick, Talbert-Johnson, Myers & Angelo, 2013), kobles egenskaper i den «perfekte kroppen» til utseende, mens beskrivelser av den «sunne kroppen» omhandler kroppens funksjonalitet. I samme studien svarer 82% av jentene at utseende er en viktig del av identitet. I en kvalitativ studie av jenter med et godt

kroppsbilde, knytter jentene kroppen til dens funksjonalitet (Frisén & Holmqvist, 2010). Her bør det imidlertid bemerkes, at deltagere i denne studien er 10-13-årige jenter. Ved denne tidlige fasen av ungdomstiden kan fysisk aktivitet fortsatt være en mer naturlig del av livet enn senere i ungdomstiden.

Flere studier viser at jenter har ett gjennomsnittlig dårligere kroppsbilde enn gutter (Holsen, Jones & Birkeland, 2012; Haraldstad, 2011). I en studie om ungdom i alderen 16-19 år kom det frem at 15,8 % av jentene og 38,7 % av guttene var helt fornøyd med sin egen kropp, samt at 50% av jentene var misfornøyd med egen kropp og prøvde å slanke seg, selv om kun 30 % av disse jentene kunne kategoriseres som overvektige (Oellingrath, 2004). Det er forholdvis vanlig at jenter synes de er for tykke og ønsker å være tynnere (Meland, Haugland & Breidablik, 2007; Stavseth, 2008). Ut fra ulike studier kan det antydes at det er et gap mellom den ideelle kroppen jenter ønsker seg og den kroppen de har (Storvoll, Strandbu & Wichstrøm, 2005). At jenter ser ut til å være mer misfornøyd med sin kropp i ungdomstiden enn gutter, kan delvis forklares med at naturlige kroppslige endringer i puberteten medfører at gutter nærmer seg det mannlige idealet, den muskuløse og maskuline kroppen, mens jenter derimot avviker fra det tynne idealet, siden de legger på seg og utvikler kvinnelige former (Jansen & Stenvaagnes, 2011; Holsen et al., 2012).

Vårt kroppsfokuserte samfunn har skapt begrep «kroppspress», som «alle» snakker om, eller som «alle» i hvert fall har hørt om. Vrabel (2019) beskriver «kroppspress» som «(...) opplevelsen av at kroppen skal se ut på helt bestemte måter». Hun tilføyer at presset kan komme fra ulike kilder, for eksempel fra media eller fra andre mennesker. Undersøkelsen *Ungdata 2019*, med elever fra ungdomsskole og videregående skole som informanter, viser at 35% av jentene opplever 'mye' eller 'svært mye' press for å se bra ut eller å ha en fin kropp. På spørsmål om de har opplevd så mye press den siste uka (før undersøkelsen) at de har hatt problemer med å takle det, svarte 55% av jentene enten 'svært ofte', 'ganske ofte' eller 'noen ganger' (Bakken, 2019).

Tilsvarende funn kom frem i forbindelse med prosjektet *Livsmestring i skolen* når ungdomsskoleelever ble spurt om hva de opplever som de største utfordringene i sitt liv. De fleste ga uttrykk av at de sliter med både stress og press i hverdagen. Stress var i hovedsakelig relatert til skole og prestasjonspress, samt til kroppspress og klespress. Flere ungdommer fortalte at tynn kropp og «riktige» klær er viktige momenter for å kunne bli ansett som «populær» (Prebensen & Hegstad, 2017).

### **3.4 Mediainnvirkning på jenters kroppsopplevelse**

I vårt vestlige samfunn er ungdommer konstant eksponert for kroppsfokuserte bilder og såkalte kroppsidealene. Disse «kroppsidealene» kan være strenge og marginale, der både kvinner og menn helst skal være slanke og veltrente (Grogan, 2017; Wiklund, Jonsson, Coe & Wiklund, 2019). Undersøkelsen *Ungdata 2018* viser at tidsbruk på digitale aktiviteter er i økning blant norske ungdommer. Der gutter bruker mest tid på online dataspill, bruker jenter mest tid på sosiale media (Bakken, 2018).

Ulike studier viser at det er en sammenheng mellom å bli eksponert for bilder av «vellykkede» kropper og uheldig kroppsfokus. I en metaanalyse av 25 studier, der jenter og kvinner ble eksponert for bilder av tynne modeller, kom det frem at denne eksponeringen bidro til et negativt kroppsfokus, og spesielt hos jenter under 19 år (Goresz, Levine & Murnen, 2002). I en større australsk studie ble det konkludert at bruk av sosiale media er relatert til bekymringer om kroppsbilde, og også spiseforstyrrelser (Fardouly & Vartanian, 2016).

Wiklund et al., (2019) har intervjuet svenske ungdommer i 16-18-årsalderen om hvordan de oppfatter og håndterer «fitness hype»-trenden i dagens samfunn. «Fitness hype» handler om økt interesse for helse, dietter og fysisk aktivitet med mål om en sterk og slank kropp. Ungdommer i studien forteller at sosiale media setter standarden for «idealkroppen», samt at mange søker anerkjennelse i sosiale media for «jobben» de har gjort med sin kropp.

### **3.5 Jenters deltagelse i fysisk aktivitet i fritiden og i kroppsøvingsfaget**

Fysisk aktivitet på fritiden er vanlig for norske jenter, og antall ungdommer som er fysisk aktive har holdt seg stabil de siste 20 årene (Bakken, 2019). I undersøkelsen *Ungdata 2018* ble det spurt om hvor ofte ungdommer er så fysisk aktive at de blir andpustne eller svette. Av jentene på ungdomstrinnet, svarte 83% at de er så aktive at de blir svette eller andpustne minst en gang i uken, mens 74% av jentene på videregående skole svarte tilsvarende. Rundt 40% av jentene svarte minst fem ganger i uka (Bakken, 2018), og for denne 40%-andelen er aktivitetsnivået godt innenfor det myndighetene anbefaler av fysisk aktivitet for unge: «...fysisk aktive minst 60 minutter hver dag. Aktiviteten bør være variert, allsidig og av moderat eller høy intensitet. Minst tre ganger i uken bør aktiviteten være med høy intensitet...» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2014, s. 53). Dette er også i samsvar med resultater fra annen forskning,

som viser at 40% av 15-årige jenter oppfyller Helsedirektoratets anbefalinger om 60 minutters daglig moderat fysisk aktivitet (Steene-Johannessen et al., 2018).

Organisert idrett er den største fritidsaktiviteten blant barn og ungdommer i Norge, og de fleste barn er eller har vært med i et idrettslag. Ved 14-15 års alderen avtar imidlertid interessen for organisert idrett. Omtrent 63% av ungdommene som deltok i undersøkelsen *Ungdata 2019* trener i et idrettslag i ungdomstrinnet, mens tallet for videregående elever er 40%. Samtidig øker andelen av unge som trener på egenhånd eller på treningssenteret ved videregående skolealderen (Bakken, 2019).

Kroppsøving i skolen når i utgangspunktet alle elever, men en studie av Samdal et al. (2016) antyder at det har vært en nedgang i kroppsøvingdeltagelse blant jenter i første klasse ved videregående skole, fra 94% til 76 % siden 2012. Jeg har ikke funnet kilder som viser denne utviklingen for de siste årene. Vanlige begrunnelser elever gir for å ikke like kroppsøvingfaget er frykten for å bli sett, frykten for å dumme seg ut foran de andre, og opplevelsen av å ikke strekke til (Fisette, 2011). I en annen studie knyttes inaktive ungdommers negative erfaringer fra kroppsøvingfaget på ungdomsskolen både til selve aktivitetene, vurderingene, testingen og den enkeltes ferdigheter (Johansen, 2019). Det vises til at det er for stort fokus på prestasjon og ferdigheter, noe som resulterer i at ungdom sammenligner seg selv med andre og risikerer å bli skuffet over egen kompetanse. Ungdommene i studien ønsker heller å delta i lekpregede og til dels utradisjonelle aktiviteter, der det er stort fokus er på samarbeid og felleskap. Dette er også i samsvar med funnene i en studie med fokus på hvilken betydning lek og lekfullhet har for lysten til å drive eliteidrett, å trene, og å delta i faget idrett og helse (Stoll et al., 2000). Studien innebærer fire delstudier, som alle viser at interesse for fysisk aktivitet minker når leken forsvinner. Ungdommer som fortsetter å trene når lekfullheten forsvinner, er motivert av å forbedre seg i konkurranser, ikke av lysten å bevege seg.

### ***3.6 Noen forslag til videre studier fra tidligere forskning***

I Ingulfsvann (2018) sin doktoravhandling om barns bevegelse i skolen rettes det fokus mot spenningsfeltet mellom kunnskap om *målbare effekter av fysisk aktivitet og bevegelse som noe meningsfullt*. Engelsrud (2019a) beskriver også utfordringer ved forskning knyttet til betydningen av fysisk aktivitet. Hun fremhever viktigheten av å ta hensyn til at bevegelse er

knyttet til det mennesket som beveger seg, og hun etterlyser mer forskning på hvordan mennesker beveger seg, og hva de erfarer.

Ørbæk & Engelsrud (2019) foreslår et nytt forskningsfelt *skapende dans i en skolekontekst*, for å studere hvilken betydning kropp, bevegelser og skapende prosesser i dans kan ha i menneskers lærings- og dannelsesprosesser.

## **4 Vitenskapsteoretiske betraktninger og metodevalg**

I dette kapittelet redegjøres det for ontologiske og epistemologiske begrunnelser for valg av kroppsfenomenologi og hermeneutikk som veivisere på den metodiske vegen mot belysning av problemstillingen i studien. Giacomini (2010) påpeker at ontologiske og epistemologiske begrunnelser er forskerens filosofiske forpliktelser som ligger til grunn for metodevalg i en studie. Videre redegjøres det for de ulike metodene som er benyttet i denne studien, og det reflekteres over etiske betraktninger rundt hele forskningsprosessen. Dette kapittelet avsluttes med vurdering av studiens kvalitet ved å reflektere over dens reliabilitet, validitet og generaliserbarhet, samt med refleksjon over studiens begrensninger.

### **4.1 Vitenskapsteoretisk ståsted**

«Vitenskapens viktigste forpliktelse er idealet om å søke sannhet», står det i Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi (Den nasjonale forskningsetiske komite for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH), 2016, s. 9). Det presiseres at det aldri er noen garanti for at forskningen når dette målet, men at de fleste konklusjoner i ulike studier er begrensede og foreløpige. Sannhetssøken i vitenskap er knyttet til forskerens vitenskapsteoretiske ståsted, der det gjennom ontologiske og epistemologiske begrunnelser tas stilling blant annet til hvor og hvordan kunnskap oppstår.

Samfunnsvitenskapelig forskning innebærer som oftest interaksjon mellom mennesker, og dermed er forskerens innlevelse og fortolkning en integrert del av forskningsprosessen (NESH, 2016). Problemstillingen tilnærmes fra et idealistisk standpunkt, noe som i dette tilfellet betyr at hverken verden, eller det studerte fenomenet oppfattes som «objektive», men at tilgangen til det fenomenet som skal studeres, oppnås gjennom informantenes og forskerens subjektive erfaringer. Datamaterialet består av forskerens representasjoner (Giacomini, 2010).

En *fenomenologisk* erkjenningsprosess brukes som en idealistisk tilnærming til problemstillingene i denne studien, ettersom det søkes å få en dypere innsikt i informantenes subjektive opplevelser og erfaringer (Thagaard, 2018). Søken etter sannhet i fenomenologisk forskning kan forstås mer som søken etter harmoni mellom flere subjekter, enn som et forsøk på å unngå subjektivitet og å oppnå objektivitet (Abram, 2005). Siden fenomenet det studeres på, handler om kroppslige erfaringer, trekkes det inn elementer fra *kroppsfenomenologisk* forståelse.

Fenomenologisk tilnærming kombineres med *hermeneutisk* tilnærming i denne studien. Formålet med studien er ikke utelukkende å beskrive fenomenet *jenters opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet*. Formålet er også å tolke ulike variasjoner av og meninger om dette fenomenet, samt å sette dette i en større sammenheng gjennom problemstillingen *hvilken betydning kan fysisk aktivitet ha for jenters kroppsopplevelse i tenåringsalderen*.

Kombinasjonen av fenomenologi og hermeneutikk kan betraktes som en naturlig forlengelse av den fenomenologiske filosofien (Bjurwill, 1995). Det kreves imidlertid refleksjon over ulikhetene mellom disse perspektivene når de kombineres.

#### **4.1.1 Fenomenologi og dens innvirkning i denne studien**

*Fenomenologien* handler om hvordan verden og fenomenene viser seg for mennesker. Den formuleres rundt år 1900, i en reaksjon på den kartesianske vitenskapelige tradisjonen. Edmund Husserl kan betegnes som grunnleggeren av fenomenologi, og han mente at naturvitenskap i altfor stor grad hadde bestemt forskningens retning også i samfunnsvitenskap, der fokuset var rettet mot den fysiske kroppen på bekostning av sjelen og dens tilstedeværelse (Bjurwill, 1995). I streben etter objektivitet var samfunnsvitenskapen blitt fremmedgjort fra den levende dimensjonen og den direkte menneskelige erfaringen. Husserl ønsket å bygge et «nytt vitenskapens hus» basert på det fenomenologiske tankesettet (Bjurwill, 1995). Han understreket i sitt hovedverk *Logiske undersøkelser* (Husserl 1973, 1900) viktigheten av den subjektive dimensjonen i vitenskapen. Den konkrete, umiddelbare virkeligheten, *livsverden*, bør ifølge Husserl være utgangspunkt for vitenskapelig forskning. Denne hverdagslige verdenen, som er grunnlaget for mening og eksistens, kan utforskes gjennom den menneskelige bevisstheten og intensjonaliteten (Bjurwill, 1995; Nortvedt, 2008). Fenomenologiens slagord *Zu den sachen selbst – Gå til saken selv* anerkjenner at det er gjennom menneskets intensjonalitet at fenomen viser seg for oss. Fenomen, som objekt, og forsker, som subjekt, forutsetter hverandre, og de ses i dynamisk interaksjon med hverandre (Zahavi, 2003; Thagaard, 2018).

Siden denne studien handler om jenters livsverden i forbindelse med fysisk aktivitet, trekkes det inn elementer og tanker fra *kroppsfenomenologi*. Merleau-Ponty og Sartre mente at fenomenologien burde vie mer oppmerksomhet til kroppen. Husserl sin opprinnelige oppfatning var at bevisstheten er den basale intensjonalitet, og at kroppen bare er et passivt objekt for bevisstheten, mens Merleau-Ponty og Sartre knyttet intensjonaliteten til kroppen.

Husserl endret imidlertid sine synspunkter noe i løpet av sin karriere, der han ble mer åpen for at også kroppen spiller en rolle i menneskets intensjonalitet (Bjurwill, 1995).

Merleau-Ponty introduserte *den levde kroppen*, et begrep som innebærer at livet leves i, og uttrykkes gjennom kroppen. Den levde kroppen er alltid både objekt og subjekt, synlig og seende, berørt og berørende, sansende og sansbar (Engelsrud, 2006). Kroppen er vår forankring i verden, den er vår bevissthet, og med kroppen kan vi forstå på en umiddelbar måte: «My body has its world, or understands its world, without having to make use of my «symbolic» or «objectifying function» (Merleau-Ponty, 2002, s. 162). Uten kropp eksisterer ikke et «jeg», men kroppen er forbundet med hvem og hva man er (Swartling Widerström, 2005).

Kroppsfenomenologien kan knyttes til *eksistensialisme*. Sansing og persepsjon er eksistensielt for mennesket, og dette skaper vilkår for menneskers tilværelse som kroppsliggjort tenkende, ettersom det er gjennom kropp at personen har kontakt med seg selv og omverdenen i nåtid, fortid og fremtid (Kvale & Brinkmann, 2015; Widerström, 2005). Heidegger la også vekt på den eksistensielle dimensjonen i fenomenologi ved å understreke at vår væren alltid er *væren-i-verden*. Dette innebærer at vi ikke erfarer verden som isolerte subjekter eller med ren fornuft, men som mennesker eksisterende en gitt tidsperiode, et bestemt sted og i en konkret relasjon til verden. Vi er oss også bevisst dette og kan stille ontologiske spørsmål om vår væren og andre objekters væren, en form for selvbevissthet, som Heidegger kaller *Dasein – derværen*. Dermed må fenomenologien, ifølge Heidegger, være analysen av derværen. Det vil si hvordan fenomenet fremstår for oss i vår væren-i-verden, noe som alltid finner sted utfra en bestemt posisjon i tid og rom (Gadamer, 2004; Johansson, 2016).

Også Merleau-Ponty løfter frem den sosiale dimensjonen når han henviser til hvordan vi, som kroppssubjekter, er *i og med* i verden, og at vi gjennom interaksjon påvirker hverandres livsverdener (Merleau-Ponty, 2002).

Kroppen bærer med seg erfaringer, opplevelser og følelser, og ut fra den eksistensielle dimensjonen av fenomenologi, kan det tenkes at enhver opplevelse er unik og preget av både personens situasjonsoppfatning, tidligere erfaringer, og sosiale interaksjoner (Merleau Ponty, 2012; Nortvedt, 2008). Denne studien handler om fysisk aktivitet og bevegelse, der kroppens bevegelser ikke handler kun om mekaniske bevegelser, men kan ses som både et sosialt og kulturelt fenomen (Swartling Widerström, 2005). De kroppslige erfaringene informantene



forteller om har en kontekstavhengig meningsdimensjon, som er preget av informantenes livshistorie, samt tidligere erindringer, minner og opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet.

For å kunne tilnærme seg et fenomen optimalt, kreves det ifølge Husserl at forskeren setter sin egen forforståelse til side, noe som han kaller den fenomenologiske reduksjonen, *epoché* (Smith, Jarman & Osborn, 1999). Husserl hevder at ved å sette sin forforståelse til side, kan forskeren tilnærme seg fenomenet utfra informantenes standpunkt, og at forskeren dermed kan beskrive fellestrekk ved de erfaringer som informantene gir uttrykk for (Thagaard, 2018). Disse trekkene danner et grunnlag for å kunne utvikle en generell forståelse av det studerte fenomenet, noe som kalles *fenomenets rene vesen* eller *essens* (Trondalen, 2004). Andre fenomenologer har imidlertid kritisert Husserls reduksjon ved å påpeke at han både vil ha subjekt med sin intensjonalitet, og samtidig vil han ikke ha subjekt gjennom oppfordring til reduksjon (Bjurwill, 1995). Blant andre hevder Heidegger og Merleau-Ponty at Husserl glemmer paradokset at vi både er i og bebor verden i form av vår kropp, slik Fraleigh (1996, s. 17) uttrykker det: «Not only is my body mine - but I belong to it». Ifølge Merleau Ponty kan vi dermed ikke bryte med den verden vi er en del av, og en fullstendig reduksjon er umulig (Sæther, 2015). Videre presiserer Merleau-Ponty (2002) viktigheten av å nøytralisere en bestemt dogmatisk innstilling til virkeligheten, slik at det blir enklere å tilnærme seg fenomenet optimalt. Verden skal ifølge ham møtes med undring, noe som kan knyttes til *det filosofiske oppmerksomhetens rom*, som Anders Lindseth (2011) skriver om. Lindseth hevder at dette rommet åpnes når andre møtes med åpenhet og mottakelighet, noe som er målet også i møte med informanter i denne studien. Det gis da plass for at informantens uttrykk kan gjøre inntrykk.

#### **4.1.2 Hermeneutikk og dens innvirkning i denne studien**

*Hermeneutikk* kan omtales som læren om fortolkningen av tekster, der formålet med fortolkning er å oppnå gyldig og allmenn forståelse av tekstens meningsinnhold. Bruk av hermeneutisk metode var opprinnelig knyttet til fortolkninger av religiøse, juridiske og litterære tekster, men i dag brukes metoden også innen humanistisk og samfunnsvitenskapelig forskning for å fortolke diskurs og handling som tekst (Thagaard, 2018; Kvale & Brinkmann, 2015). I denne studien er fortolkningsmaterialet transkriberte intervjuetekster, og ved bruk av hermeneutisk fortolkning søkes det å forstå en dypere mening i jenters opplevelser enn det som er umiddelbart innlysende (Thagaard, 2018).

*Forståelse* er et sentralt begrep i hermeneutikken, og denne forståelsen skjer i en aktiv dialog mellom forsker og tekst. Forskeren leser teksten og gjør en foreløpig fortolkning av den, for så å lese teksten på nytt. Formålet med den foreløpige tolkningen er å gi grunnlag for å forstå teksten bedre den andre gangen man leser den. Slik fortsetter forskeren å bevege seg frem og tilbake, og det gjøres nødvendige justeringer av fortolkninger av meningen i teksten, helt fram til et tilfredsstillende resultat. Formålet er å kunne gi fenomenet en mening i en større og overordnet sammenheng (Gadamer, 2003). Denne forståelsesprosessen kalles *hermeneutiske spiral* eller *hermeneutiske sirkel*<sup>2</sup>, og baserer seg på oppfatningen om at det som oppleves, må ha gjenklang i noe som allerede er opplevd og erfart, for at mennesket skal kunne forstå en opplevelse. For at jeg som forsker skal kunne forstå innholdet og meningen i det jentene beskriver at de opplever, bør de intervjuede jentenes beskrivelser gi gjenklang i min forforståelse og allerede eksisterende viten om opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet. Forskerens forforståelse, tidligere erfaringer og allerede tilegnede kunnskap danner et grunnlag for å kunne forstå, noe også Gadamer sikter til med sitt utsagn om at forståelse er avhengig av visse fordommer (Kvale & Brinkmann, 2015; Gadamer, 2003; Johansson, 2016). At forskeren allerede er bevisst eksisterende kunnskap åpner samtidig for nye inntrykk, og for muligheten for en ny og utvidet forståelse av fenomenet (Kristiansen, 2017). Den hermeneutiske fortolkningen skjer på to ulike plan, noe som kalles «dobbel hermeneutikk». På det første nivået fortolker deltager sin virkelighet, og på det andre nivået fortolker forskeren virkeligheten, som allerede er tolket av deltager (Fangen, 2010). Dette betyr at forskeren rekonstruerer deltagerens fortellinger.

#### **4.1.3 Kombinasjon av fenomenologi og hermeneutikk i denne studien**

I sin avhandling diskuterer Kjersti Johansson (2016) hva det innebærer å kombinere hermeneutikk og fenomenologi, og hun understreker at det finnes ulike retninger innenfor disse epistemologiske tilnærmingene. Det kan imidlertid utpekes visse generelle ulikheter mellom retningene. Eksempelvis er et hermeneutisk perspektiv, sammenlignet med et fenomenologisk perspektiv, mer opptatt av det kontekstsensitive og situasjonsbestemte, siden formålet med hermeneutikk ikke bare er å beskrive, men også å forstå fenomenet. Det legges dermed vekt på for eksempel deltagerens biografi, kulturelle kontekst, eller

---

<sup>2</sup> Jeg ønsker å tilføye at i litteratur som handler om hermeneutikk, brukes både begrepene «spiral» og «sirkel» om denne forståelsesprosessen. Dette handler om ulike filosofiske forståelser, som det ikke klargjøres nærmere i denne oppgaven grunnet et begrenset omfang.

situasjoner der opplevelser har oppstått. Det legges imidlertid ikke mye vekt på dette i denne studien.

En annen, og mer sentral ulikhet mellom disse retningene er synet på forforståelse og analyse. I en studie basert på et fenomenologisk perspektiv, kan forskerens refleksjoner over egne erfaringer gjerne danne et utgangspunkt for en studie (Thagaard, 2018), men deretter sentreres interessen rundt fenomenet slik det oppleves av informantene. Forskeren forsøker å sette sin forforståelse til side, og å møte og beskrive fenomenet slik den erfares av informantene. I hvilken grad dette er mulig, er de ulike fenomenologene uenige om, men prinsippet er uansett å møte informantene og datamaterialet med åpenhet og undring. I analysefasen gjennomgås datamaterialet flere ganger, og alle detaljer behandles med lik verdi, noe som kan kalles *horisontalisering*. I en studie med hermeneutisk tilnærming ses derimot forskerens forforståelse og teoretiske antakelser på som forutsetninger for forståelse og kunnskapsutvikling, og det søkes etter fortolkninger, som er relatert til ulike lag av meninger (Johansson, 2016).

Malterud (2011, s. 43) hevder imidlertid at «enhver beskrivelse er farget av tolkninger, og enhver tolkning bygger på beskrivelser», noe som innebærer at den ene tolkningen forutsetter den andre. Dette kan underbygges ved å fastslå at siden studier, uansett om de er basert på fenomenologisk eller hermeneutisk tilnærming, har som mål å utvikle og presentere en forståelse av det studerte fenomenet. Dermed kan begge tilnærmingene betegnes som fortolkende perspektiver (Thagaard, 2018).

Det kan også hevdes at det finnes hermeneutiske elementer i den fenomenologiske tilnærmingen, der det inntas en reflekterende holdning for å kunne forstå et fenomen, for deretter å kunne sette forståelsen inn i en større sammenheng. Kroppsfenomenologien har i tillegg en eksistensiell dimensjon gjennom *kroppslighet*, der kroppslige erfaringer må fortolkes for å kunne forstå menneskelige erfaringer i sin kontekst (Bjurwill, 1995; Merleau-Ponty, 2012).

K. Martinsen (1991) skriver at den «ideale» forskningen innebærer både *trofasthet* og *troløshet*. Med *trofasthet* henviser hun til forskerens følelsesmessige innlevelse i situasjonen som undersøkes. I denne studien kan trofasthet ivaretas ved å leve inn i informantenes erfaringer og fortellinger. For å kunne forstå fenomenet som det forskes på, forutsetter denne «naive» tilstedeværelsen, som ligner på Husserl sin beskrivelse av epoche, i tillegg forskerens

forforståelse om temaet. Forskeren bør også inneha et kritisk blikk for etablerte ideologier og litteratur som anvendes i studien, noe Martinsen kaller for *troløshet*.

Det vurderes at anvendelsen av både fenomenologi og hermeneutikk i denne studien bidrar til en bedre datagenerering, og bedre belysning av problemstillingen enn bruk av bare én tilnærming. Forutsatt at kvaliteten i studien blir ivaretatt gjennom kontrollert subjektivitet og refleksivitet.

#### **4.2 Valg av forskningsmetoder**

Formålet og problemstillingen, sammen med den metodologiske forankringen, er grunnlaget for metodevalgene i en studie (Leseth & Tellmann, 2018). Metodevalg styres imidlertid ikke utelukkende av faglige hensyn, men også av praktiske forhold. Tilgang til informanter, muligheter for intervju eller observasjon, økonomiske rammer, tidsperspektiv og kunnskap hos den eller dem som skal gjennomføre studien er eksempler på praktiske forhold som kan ha innvirkning på hva som er mulig og realistisk i praksis. Det er forholdvis vanlig at begrensede ressurser preger forskningsaktiviteter, og datagenerering bør helst frambringe mest mulig relevant og pålitelig informasjon uten unødig bruk av forskerens og deltagerens tid og ressurser. Betydningen av forskerens interesse knyttet til valg av forskningsmetoder, bør heller ikke undervurderes (Tjora, 2017).

Med fokus i denne studien på å få og å beskrive dypere innsikt i jenters opplevelser og erfaringer om seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet, velges en *kvalitativ, eksplorerende* tilnærming som forskningsmetode. En kvalitativ metode egner seg godt for å studere erfaringer og opplevelser (Malterud, 2011), spesielt innenfor temaer som det finnes lite tidligere forskning på (Thagaard, 2018). Ifølge Thagaard er *systematikk* og *innlevelse* to sentrale begrep ved den kvalitative forskningsprosessen. *Systematikk* handler om metodevalg og refleksjoner over valgene, og *innlevelse* handler om å være åpen og mottakelig for inntrykk for å kunne utvikle forståelse for fenomenet som skal studeres.

Metodevalg kan leve underveis i kvalitative forskningsprosesser, siden det ikke er uvanlig at problemstillingen blir revidert under arbeidets gang (Grimen, 2012). Utfra et tradisjonelt, naturvitenskapelig ståsted kan endringer i metodevalg oppfattes som en trussel for validitet og reliabilitet, men fra et samfunnsvitenskapelig ståsted, derimot, kan fastlåste metodevalg ses som en trussel for kvaliteten i studien. Åpenhet og fleksibilitet kan derimot bringe inn nye og

uventede perspektiver og ny kunnskap. Endringer gjort underveis i forskningen kan imidlertid by på utfordringer knyttet til forhåndsgodkjente studier, og endringer bør kvalitetssikres, både av forskeren selv og for eksempel av institusjonen forskeren tilhører (Den nasjonale forskningsetiske komitè for medisin og helsefag [NEM], 2010).

### **4.3 Det kvalitative forskningsintervjuet som datainnsamlingsmetode**

*Datainnsamling* er en kompleks prosess påvirket av forskerens forforståelse, valgte innsamlingsmetoder og tilgangen til virkeligheten som studeres. De største utfordringene ved en studie ligger ofte nettopp i datainnsamlingen, spesielt usikkerheten om hvor relevant datamaterialet blir i studien. I kvalitative studier utvikles data i samarbeid med informanter, og ved tolkning av tekster. Kvale & Brinkmann (2015) kaller denne type dataskapning for reisendemetafor, der formålet ikke er å *hente inn kunnskap som ligger der ute og venter*, men å *utvikle kunnskap i samarbeid med deltagere* i studien. Dermed kan datainnsamling i kvalitative studier forstås som *dataskapning* (Leseth & Tellmann, 2018; Thagaard, 2018).

Problemstillingen i denne studien belyses utfra et *livsverdenperspektiv*, der det gis rom for informantenes tanker og meninger. Dermed er det hensiktsmessig å benytte kvalitativt forskningsintervju som datainnsamlingsmetode, og utfra de ulike typer kvalitative intervjuer velges det å bruke et *semistrukturert intervju* (Kvale & Brinkmann, 2015). Temaer som tas opp i intervjusituasjonen er hovedsakelig fastlagt på forhånd, men intervjuet har samtidig en fleksibel struktur slik at rekkefølgen på temaer kan variere. Eventuelle andre temaer, som informanten tar opp, kan også tas med (Thagaard, 2018). At forskeren selv er et instrument i kvalitative intervjuer, stiller visse krav til forskerens kompetanse. Kvale & Brinkmann (2015) fremhever håndverksmessig dyktighet, faglig ekspertise, samt kunsten å mestre sosiale relasjoner som viktige egenskaper for en forsker som gjennomfører en kvalitativ studie.

#### **4.3.1 Rekruttering og utvalg**

Strategisk utvalg av informanter er vanlig i kvalitative studier, der målet er å oppnå «best mulig potensiale for å belyse problemstillingen» (Potter, referert i Malterud, 2012, s. 42). I denne studien brukes også strategisk utvalg av informanter. Utgangspunktet er at de som deltar, både ønsker og har noe å fortelle om studiens problemstilling, og at dette «noe» er både relevante og informasjonsrike data (Kvale & Brinkmann, 2015). Utvalget er avgrenset til å kun omfatte

jenter utfra valg av problemstillinger. Inkluderingskriterier for informanter i denne studien var at jenter skulle være i videregående skole alder, samt være fysisk aktive i en eller flere av de følgende aktivitetene: *ballspill, dans, turgåing* og *trening på treningssenter*. De nevnte aktivitetene ble valgt siden det er aktiviteter som fanger mange i denne aldersgruppen. Det eneste eksklusjonskriteriet ved valget av informanter var at de var fysisk aktive utenfor et konkurransemiljø.

Rekrutteringen foregikk gjennom utdeling av et informasjonsbrev med oppfordring til deltagelse (vedlegg 2). Informasjonsbrevet ble utdelt til en idrettsklubb, et dansesenter, et treningssenter og en turgruppe. Denne rekrutteringen resulterte i seks deltagere, og for å få flere informanter ble i tillegg «snøballmetoden» benyttet for ytterligere rekruttering av to informanter. I kvalitative studier brukes ofte begrepet *metning* som rettesnor for et passende antall informanter. Datamaterialet vurderes å være *mettet* når et tilstrekkelig antall informanter er oppnådd og når ytterligere data ikke tilfører noe nytt (Malterud, 2011). Det bemerkes imidlertid at denne studien er en eksplorativ, fenomenologisk studie, der hensikten er å få kunnskap om det partikulære ved hjelp av informantenes erfaringer, og at det hverken er formålet, eller realistisk å oppnå en fullstendig og heldekkende beskrivelse av alle aspekter ved det studerte fenomenet (Malterud, 2011). At informanter er typiske representanter med særegne erfaringer om fenomenet som studeres, er viktigere enn selve antallet av informanter (Nortvedt, 2006). Alle informantene i studien hadde noe relevant å fortelle om studiens problemstilling, og datagrunnlaget som ble generert, vurderes som tilstrekkelig for å kunne bidra til forståelse av det studerte fenomenet. Dermed kan både utvalgsstrategien, samt utvalget på åtte informanter, vurderes å være valide på bakgrunn av prinsippet om hensiktsmessighet (Johannessen, Christoffersen & Tufte, 2010).

#### ***4.3.2 Utarbeiding av intervjuguide og gjennomføring av pilotintervjuer***

Utarbeiding av intervjuguiden var en læreprosess i seg selv for meg, der jeg under prosessen innså at det å kunne oppnå innholdsrike data ikke nødvendigvis forutsetter at intervjueren ramser opp «alle» mulige spørsmål, men at det er viktigere at relevante informanter gis rom til å uttrykke sine opplevelser, tanker og følelser. Den endelige intervjuguiden (vedlegg 1), består av fire deler, der den første delen fungerer som oppvarmingsspørsmål der *bakgrunnsinformasjon* innhentes. Hensikten med å starte med et nøytralt tema, er først og fremst å bli litt kjent med informanten, samt å få informanten til å føle seg vel og trygg i

intervjusituasjonen (Thagaard, 2018; Tjora, 2017). Bakgrunnsinformasjon om hvilke fysiske aktiviteter informantene deltar i, og hva grunnene kan være til at de valgte nettopp disse aktivitetene, gir samtidig et sammenligningsgrunnlag, som kan benyttes i drøftingsdelen i studien. De to neste delene i intervjuguiden omhandler hovedtemaene i studien, og danner dermed kjernen i intervjuet. Det første hovedtemaet handler om *hva det betyr for jenter å være i fysisk aktivitet* og det andre handler om *opplevelser under fysisk aktivitet*. Det stilles også spørsmål rundt et eventuelt *kroppsfokus i forbindelse med aktivitetene*. Åpningsspørsmålene innen disse hovedtemaene starter med «Kan du beskrive...», for med dette forsøke å gi informanter muligheten til å snakke fritt om det de synes er viktig å få frem (Grimen & Ingstad, 2015), og for å ha spørsmål som lar seg analysere etter fenomenologiske prinsipper.

Siste del av intervjuguiden tar opp *kroppspøving på skolen*, samt *kroppsfokus i media*. Disse to temaene er ikke direkte knyttet til problemstillingen, men siden kroppspøving er en arena for fysisk aktivitet, som i utgangspunktet når alle ungdommer, og kroppsfokus i media er noe mange antagelig har noe å si om, inkluderte jeg disse temaene. De siste to temaene fungerer også som en avrunding, ved å lede oppmerksomheten bort fra de mest personlige spørsmålene (Tjora, 2017). Man kan si at intervjuguiden «levde litt sitt eget liv» underveis, der de to første deltagerne sammenlignet kroppsopplevelser i ungdomsskolealderen og i videregåendealderen. Dermed tok jeg også opp dette temaet med de andre informantene i studien, dersom de ikke kom inn på dette temaet selv.

Tre jenter på 18 år deltok i pilotintervjuer, noe som var nyttig for testing og justering av intervjuguiden. At intervju spørsmålene er enkle å forstå og konkret knyttet til virkeligheten, bidrar til at sjansen for misforståelser blir mindre, og det bidrar til økt sjanse for detaljerte og beskrivende svar (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg fikk også bedre innsikt i rollen som intervjuer under pilotintervjuene. I det første pilotintervjuet var jeg altfor ivrig, og lydopptaket var fullt av mine ivrige «ja, ja...». I lydopptaket kunne man nesten ikke høre hva informanten svarte. Dette ble jeg imidlertid oppmerksom på, og i det påfølgende pilotintervjuet var jeg fortsatt ivrig og interessert, men samtidig tilbakelemt og mindre verbal, slik at informantene fikk større rom.

### **4.3.3 Gjennomføring av intervjuene**

Intervjuene ble gjennomført ansikt til ansikt i rolige lokaler. Kvale & Brinkmann (2015, s. 160) fremhever at «de første par minuttene av et intervju er avgjørende», der informantene vil danne seg et bilde av intervjueren før de begynner å legge frem sine personlige tanker og følelser for en fremmed. Det ble forsøkt å skape en avslappende og trygg atmosfære, der det også før intervjuet ble redegjort for de etiske betraktningene i studien.

Stort sett ble det bare stilt ett overordnet spørsmål for hvert tema, og informantene fortalte det de ønsket å fortelle om temaet. Noen få ganger ble samtalen ledet videre ved hjelp av stikkord fra intervjuguiden. Jeg var forberedt på å kunne endre rekkefølgen av temaene ved behov, men det ble en naturlig flyt i alle intervjuene, fra det ene temaet til det neste, i samme rekkefølge som i intervjuguiden. For meg som intervjuer var det viktig å være til stede og åpen i møte med informantene, og å gi plass for at deres fortellinger kunne gjøre et inntrykk. Samtidig innså jeg at det ikke er mulig å møte informantene helt uten min forforståelse. Jeg har selv drevet med mange ulike fysiske aktiviteter og er fortsatt fysisk aktiv, og jeg har også vært engasjert i fysiske aktiviteter gjennom trenerrollen og foreldrerollen. Disse erfaringene hadde jeg med meg når jeg lyttet til informantenes opplevelser, reflekterte over hva de sa, og stilte eventuelle oppfølgingsspørsmål. Min forståelse, refleksjoner, og oppfølgingsspørsmål er farget av min forforståelse. I intervjusituasjonene forsøkte jeg å være bevisst på mine eventuelle tolkninger og unngå å vurdere informantenes opplevelser. Jeg forsøkte å møte informantene med undring, slik Merleau-Ponty (2002) beskriver viktigheten av å ta en «nøytral» innstilling til virkeligheten som det studeres på. Noen få ganger måtte jeg minne meg selv på å unngå vurdering av fortellingen, men i stedet rette oppmerksomheten og nysgjerrigheten min mot hva mer informanten hadde å fortelle. En god nysgjerrighet hos intervjueren kan vekke nysgjerrighet også hos informanten, slik at informanten ønsker å komme med ytterligere informasjon (Jensen & Ulleberg, 2011).

En intervjusituasjon er alltid en asymmetrisk situasjon siden det er den som intervjuer som stiller spørsmål utfra sine forskningsspørsmål, og som kontrollerer situasjonen. Dermed forsøkte jeg å minske asymmetrien blant annet ved å være bevisst på å bruke enkle ord både i spørsmål og i refleksjoner. Intervjusituasjonene lignet mer på samtaler enn på utspørringer, noe jeg hadde forberedt meg på ved å bevisst bringe prinsipper om reflekterende dialog inn i intervjusituasjonene (Leseth & Tellmann, 2018). Misforståelser i kvalitative intervjuer er ikke uvanlige (Thomsson, 2006), og siden jeg som intervjuer har et annet morsmål enn informantene,



var jeg ekstra oppmerksom på eventuelle språkutfordringer. Noen ganger gjentok jeg det informantene sa ord for ord for å vurdere om jeg hadde forstått dem riktig. Å gjenta deltagerens ord, er også en måte å få deltageren til å føle seg sett og hørt i en dialog (Arnkil & Seikkula, 2015).

Denne studien fokuserer på kroppssopplevelser, og dette emnet kan frembringe sårbare minner og assosiasjoner hos informanter. Jeg forsøkte å være oppmerksom på informantenes kroppsspråk og opplevelser av seg selv under intervjuene. Kroppsspråket kan fortelle mye, og noen ganger like mye eller mer enn ordene som blir sagt (Kvale & Brinkmann, 2015). Selv om hensikten med kvalitative intervjuer er å frembringe innholdsrike data, bør informantene ikke føle seg forpliktet til å si mer enn det de egentlig ønsker å si (Arnkil & Seikkula, 2015). Ved et par anledninger merket jeg litt nøling, og jeg tolket det slik at informanten var usikker på om hun ønsket å fortelle mer. Jeg forsøkte å styre dialogen slik at informanten hele tiden følte seg trygg på at hun bare trengte dele det hun selv ønsket å si. Noen informanter uttrykte i etterkant av intervjuet forbauselse over hvordan de hadde åpnet seg og over hvor mye de hadde sagt. Samtidig ga de uttrykk for at det var godt å sortere tanker og å lufte sine opplevelser.

Varigheten av intervjuene var mellom 28 og 54 minutter. Under intervjuene ønsket jeg å gi intervjupersonene min fulle oppmerksomhet, og dermed valgte jeg ikke å skrive notater underveis. I stedet skrev jeg notater umiddelbart etter endte intervjuer, noe som ble til nytte i analysefasen. To av deltagerne ble kontaktet dagen etter intervjuet for å se om jeg hadde forstått riktig enkelte detaljer de hadde fortalt.

En åpenbar lærdom for meg som intervjuer, er at jeg kan bestrebe meg på og tillate meg enda mer stillhet og taushet i intervjusituasjonen, uten å føle ubehag, forutsatt at ikke informanten heller føler ubehag. Stillheten gir plass til den indre dialogen, og den kan brukes til refleksjon både hos intervjueren og hos informanten (Andersen, 2003).

#### ***4.4 Transkribering***

Ved å transkribere intervjuene fra muntlig til skriftlig form, ønskes å skape struktur på innholdet i intervjusamtalene, slik at det er enklere å få frem en helhetsforståelse av meningsinnhold, og dermed få et bedre utgangspunkt for dataanalysen (Leseth & Tellmann, 2018; Kvale & Brinkmann, 2015). Nedskrevet datamateriale blir imidlertid aldri like fullstendig som den levende og sosiale intervjusituasjonen, men materialet er «en begrenset rekonstruksjon av

intervjusituasjonen» (Thagaard, 2018, s. 111). Det var derfor viktig for meg, rett i etterkant av intervjuet, å skrive ned mer enn bare det som ble sagt, for eksempel kroppsspråk, holdninger, tonefall og eventuelle pauser. Dette er spesielt viktig i studier som omhandler opplevelser (Kvale & Brinkmann, 2015). Jeg transkriberte alle intervjuene selv, samme dag, eller dagen etter intervjuet, men jeg hadde fortsatt med meg stemningen fra intervjuet. Slik kunne jeg forsøke å leve meg inn i intervjusituasjonene en gang til mens jeg transkriberte (Kvale & Brinkmann, 2015).

Transkribering av informantenes ord ble gjort så nøyaktig og ordrett som mulig, for å forsøke å få med all potensiell informasjon i det transkriberte materialet. Ifølge Kvale & Brinkmann (2015) er til og med hvor man setter punktum eller komma en fortolkning. Utfra informantenes tonefall og pauser ble det nøye vurdert hvor det var mest hensiktsmessig å sette punktum eller komma for å ivareta meningsinnholdet i uttalelsene. Å huske ulike momenter fra intervjuer var til hjelp for å oppklare uklarheter i utsagnene. Men siden hensikten i studien er å formidle informantenes fortellinger, og ikke for eksempel utføre en lingvistisk analyse, ble noen av setningene endret til en mer korrekt skriftlig form for å gjøre uttalelsene mer lettlesbare, samt for å oppnå en etisk lojal fremstilling av informantenes muntlige fortelling (Kvale & Brinkmann, 2015).

Alle intervjuene ble i tillegg skrevet på bokmål for å unngå gjenkjennelse av informanter på bakgrunn av dialekt. Stedsnavn og andre gjenkjennelige deskriptive data ble utelatt. For å sikre at nedskrivningen var gjort så riktig som mulig, ble intervjuene hørt på nytt etter transkribering, og i tråd med krav fra NSD ble opptakene slettet deretter.

#### ***4.5 Dataanalyse***

Datamaterialet leder i seg selv ikke noe sted, men det krever systematisering og refleksjon for å kunne resultere i funn og konklusjoner (Leseth & Tellmann, 2018). Siden tilnæringsmåten i denne studien er eksplorerende, tilnærmes datamaterialet induktivt, nedenfra og opp. Dette innebærer at mønster forsøkes identifisert i det empiriske datamaterialet, for deretter å kunne utvikle en forståelse av fenomenet ved hjelp av disse mønstrene, tidligere forskning og relevante teorier (Kvale & Brinkmann, 2015; Malterud, 2011). Formålet er å gjøre en hermeneutisk fortolkning av datamaterialet ved å forsøke å forstå en dypere mening i deltagerens opplevelser (Thagaard, 2018).

*Systematisk tekstkondensering* (Systematic Text Condensation - STC) ble vurdert som en egnet analysemetode for bruk i denne fenomenologiske tverrsnittstudien. STC bygger på Giorgi (1997) sin psykologisk fenomenologiske analyse, og metoden er modifisert av Malterud (Malterud, 2012). Analyseprosessen i STC bygger på den fenomenologiske grunntanken om at deltagerens livsverden er kunnskapsgrunnet, og det siktes mot å presentere deltagerens opplevelser slik de uttrykkes av dem selv (Malterud, 2011). Malterud (2012) beskriver STC mer som en prosedyre, enn som en teoretisk innviet metode. Refleksivitet og gjennomførbarhet vektlegges, samt at ivaretagelse av et forsvarlig metodologisk kvalitetsnivå er viktige momenter i prosessen.

Analyseprosedyren i STC innebærer fire steg: (1) *Helhetsinntrykk* – fra kaos til temaer; (2) *Identifisering og sortering av meningsbærende enheter* – fra temaer til koder; (3) *Kondensering* – fra kode til mening; (4) *Sammenfatning* – fra kondensering til beskrivelser og konsepter (Malterud, 2012). I dette kapittelet redegjøres det for disse fire stegene i analyseprosessen i denne studien.

I det *første steget* ble de transkriberte intervjuene lest gjennom for å danne en *oversikt over foreliggende data*. Samtidig ble det sett etter temaer som på en eller annen måte sier noe om det studerte fenomenet *hvordan jenter opplever seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet*. I denne fasen ble forforståelsen forsøkt tilsidesatt, i samsvar med det fenomenologiske perspektivet, og det ble søkt en tilnærming til datamaterialet med åpenhet og nysgjerrighet (Malterud, 2011). Foreløpige temaer som utpekte seg, var *opplevelsen av glede, føler meg fri, avkobling, sliten på en god måte, meningsfullhet, mestringsfølelse og felleskap*. Malterud (2012) anslår at fire til åtte temaer er et passende antall. Selv om disse foreløpige temaene delvis overlappet hverandre, ble det valgt å beholde alle for videre gransking.

I det *andre trinnet* av analysen ble datamaterialet systematisk gjennomgått for å *identifisere og å sortere meningsbærende enheter*, tekstdeler, som bærer med seg informasjon om problemstillingen (Malterud, 2012). Med utgangspunkt i de foreløpige temaene fra det første trinnet, ble meningsbærende enheter i teksten markert og systematisert, noe som kalles *koding* (Malterud, 2011). I praksis ble dette gjennomført ved hjelp av tabeller og fargekoding både i elektronisk og papirs form. Informantenes utsagn som omhandler opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet, ble midlertidig fjernet fra sin opprinnelige kontekst, *dekontekstualisert*. De meningsbærende enhetene som har noe til felles, ble deretter samlet under felles kodenavn med utgangspunkt i de foreløpige temaene (Malterud, 2012). Noen temaer ble også slått sammen

og utviklet til en felles kode, gitt at de aktuelle utsagn virket å ha nok fellestrekk. Denne fasen av analysen ble en forholdvis tidskrevende klipp- og lim-aktivitet med mye prøving og feiling, men det var spennende å oppdage stadig nye sider i materialet. For å ivareta nærhet til datamaterialet ble det heller tatt med for mye enn for lite tekst under de ulike kodene. Det ble vurdert om kodene til en viss grad samsvarer med hverandre, og det ble vurdert om noen tema skiller seg for mye fra de andre temaene. Dersom ett eller flere tema strider mot andre tema, slik at det fremstår som et fremmedelement, kan videre analyse bli utfordrende, ifølge Malterud (2012).

Dette systematiske arbeidet resulterte i fem emnegrupper; *opplevelsen av glede, avbrekk, opplevelsen av felleskap, godt å bli sliten og overskudd*. Selv om meningsbærende enheter ble kodet nøye og systematisk, og det meste av det informantene delte av sine opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet ble tatt med, virket det som om noe manglet ved systematiseringen. Det ble tatt et nytt «dykk» inn i hele datamaterialet, og jeg oppdaget at informantenes svar egentlig naturlig sorterer seg under kategoriene *under aktivitet, etter endt aktivitet og generelt i fysisk aktivitet*. Denne måten å organisere utsagnene på er mer logisk og naturlig siden det skilles mellom mer følelsesladete, kroppslige fortellinger om opplevelser under aktivitet, og mindre følelsesladete, vurderende fortellinger om opplevelser generelt. Dette er også logisk utfra problemstillingen, der det ønskes innsikt i jentenes opplevelser *i forbindelse med* fysisk aktivitet. Ved å gjenta analyseprosessen med «nye» øyne, fikk jeg som forsker i praksis oppleve hva det betyr at kvalitativ analyse ikke er en lineær prosess, men en dialog mellom forsker og tekst. Den foreløpige fortolkningen min ga meg grunnlag for å forstå materialet bedre neste gang, og jeg fikk en enda bedre oversikt over datamaterialet. Jeg beveget meg frem og tilbake mellom datamaterialet og mine fortolkninger, og gjorde nødvendige justeringer.

Meningsbærende enheter ble slik gjennomgått og delvis sortert på nytt under kodenavnene *opplevelser under aktivitet og etter endt aktivitet og opplevelsen av fysisk aktivitet generelt*. Under sorteringen dukket det opp nye meningsbærende enheter som forteller noe om problemstillingen, men som ikke passet inn i de to kodegruppene. Dermed ble det dannet en ny kodegruppe som ble kalt *kroppsfokus*.

I den *tredje fasen* handler det om å *kondensere* innholdet i de meningsbærende enhetene under hver kodegruppe gjennom å utvikle abstrakte kategorier basert på meningen de aktuelle tekstdelene representerer. Materialet innen hver kodegruppe ble sortert i *subgrupper* (Malterud,

2012), og deretter ble det opparbeidet et *kondensat*, et kunstig sitat for hver subgruppe. Kondensat er forankret i data, og kondensatene ble skrevet i jeg-form som en påminnelse om at hver informant fortsatt er representert. Under bearbeiding dukket det også opp enkelte tekstdeler som ikke passet inn i det aktuelle sitatet. Disse tekstene ble enten flyttet til en annen subgruppe, eller slettet dersom de ble konstatert å være ikke-meningsbærende (Malterud, 2011).

Jeg stilte meg selv spørsmålet om denne måten å sortere datamaterialet på kan resultere i mangelfull systematisering og manglende dybde. De nåværende subgruppene er forholdvis like med de først opparbeidede kodegruppene, og de inneholder dermed et forholdvis bredt spekter av meningsbærende enheter, som hadde blitt delt i ytterligere subgrupper ved bruk av den første måten å danne grupper på. Det ble imidlertid vurdert at tekstdelene under nåværende subgrupper har så mye til felles at de kan «settes under samme tak», og at ønsket dybde kan oppnås. De tre første trinnene resulterte til slutt i en inndeling i tre kodegrupper og tolv subkategorier, slik det illustreres i tabell 2 i kapittel 5. Subgruppen *påkobling og avkobling* har to undergrupper, *tilstedeværelse* og *frihetsfølelse*, der det ble vurdert som hensiktsmessig å skille mellom disse for å ta bedre vare på informantenes meninger.

Den *fjerde og siste fasen* i STC innebærer *sammenfatting* av funnene, samt å *rekontekstualisere* funnene opp mot det opprinnelige datamaterialet. Det ble først skrevet en analytisk tekst for hver kodegruppe og for hver subgruppe, der det formidles hva datamaterialet forteller om en utvalgt side av studiens problemstilling (Malterud, 2012). Siden formålet med studien er å fange opp og å formidle essensen av fenomenet slik den framtrer for informanter, er det viktig å formidle essensen fra flere fortellinger, ikke bare fra enkeltstående historier. Tekstene ble skrevet på bakgrunn av informantenes utsagn, men utfra tredjepersons perspektiv. Et eller flere sitater, som representerer en dekkende illustrasjon av den aktuelle teksten, ble deretter valgt ut. Hensikten med disse sitatene er å utdype forskerens tekst, og ikke for eksempel å bevise at funnene stemmer. Dersom flere sitater illustrerer det samme poenget, blir bare de mest omfattende og opplysende sitatene valgt ut (Malterud, 2011; Kvale & Brinkmann, 2015). Dersom flere av informantene har de samme opplevelsene, så vil også dette komme fram i den analytiske teksten (Malterud, 2011).

Vurdering av troverdigheten i analysearbeidet og validiteten av funnene ble i praksis gjort ved «å bevege seg fram og tilbake» mellom de ulike transkriberingene av intervjuene, mellom kategorier og subkategorier, mellom de analytiske tekstene, og deretter ved å reflektere over

hvorvidt de utarbeidede resultatene gir en gyldig beskrivelse av den opprinnelige konteksten. Samtidig ble det sett etter data som motsier de utarbeidede resultatene (Malterud, 2011).

Den endelige analysen i en studie inneholder også en vurdering av resultatene satt i større sammenheng ved hjelp av relevant teori og eksisterende forskningsfunn (Malterud, 2012), og den endelige analysen fra denne studien blir presentert i diskusjonsdelen i kapittel 6.

#### **4.6 Ethiske betraktninger**

For at vitenskap skal ha verdi og seriøsitet forutsettes det at forskere forholder seg til en god etisk praksis både i forskningsprosjekter, og generelt innenfor forskningsmiljøet. I Norge finnes det tre ulike nasjonale forskningsetiske komiteer, som sørger for oppdaterte retningslinjer for bruk som verktøy for å ivareta god og ansvarlig forskning. Disse komiteene er også hjemlet i forskningsetikkloven, der granskingsutvalget gransker redelighet i forskning, og vurderer konkrete saker hvor det er mistanke om alvorlige brudd på god vitenskapelig praksis, slik det er definert i forskningsetikkloven. I denne studien etterleves *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi* gitt ut av Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora (NESH, 2016). Retningslinjene er rådgivende og veiledende, og tilpasses det aktuelle prosjektet. I følgende blir det gjennomgått fire områder, som ses som de mest vesentlige å tenke på i denne oppgaven: *lovpålagt meldeplikt, informert samtykke, konfidensialitet, samt den praktiske etikk og forskerens rolle*.

##### **4.6.1 Lovpålagt meldeplikt**

Personopplysningsloven stiller krav om at studier, som innebærer behandling av personopplysninger, må meldes inn for godkjenning til Personvernombudet for forskning tilknyttet Norsk senter for forskningsdata (NSD) for å ivareta personlig integritet og sikre privatlivets fred (NESH, 2016). Denne studien ble meldt inn til, og godkjent av NSD god tid før datainnsamlingen begynte (vedlegg 4). Kravene som stilles prosjektet for å oppnå godkjenning er blant annet at deltagere signerer informert samtykke (NESH, 2016), og at konfidensialiteten blir ivaretatt gjennom hele prosessen.

#### **4.6.2 Informert samtykke**

Ettersom det i denne studien behandles personopplysninger, ble det hentet *informert, fritt og uttrykkelig samtykke* fra deltagerne. Med dette ønskes det å ivareta personlig integritet, samt å sikre deltagerens frihet og selvbestemmelse (NESH, 2016). Deltagerne ble fortalt om hva det innebærer å delta i studien, hva som er formålet med studien, hvem som har tilgang til informasjonen og hvordan all informasjonen oppbevares. Det ble også informert om at deltagerne har rett til å trekke tilbake samtykke når som helst uten grunn. Etter at det ble konstatert at informantene er innforstått med informasjonen, ble skriftlig samtykke signert (vedlegg 3).

#### **4.6.3 Konfidensialitet**

Konfidensialitet i forskningen handler om hvilken informasjon som er tilgjengelig for hvem, og er knyttet til forskerens troverdighet og deltagerens tillit til forskning (NESH, 2016). Deltagerens personlige opplysninger ble aidentifisert, og det er bare jeg som kan koble personer og data til hverandre. Intervjuene ble tatt opp på kodebelagt mobil og lydopptaker, og lagret deretter i en kryptert minnepinne. Minnepinnen og personopplysninger ble oppbevart i hvert sitt låsbart skap. Transkripsjonene ble lagret på en kodebelagt privat pc. Lydopptakene ble slettet etter at transkripsjonene var ferdig, og alt annet blir slettet etter at oppgaven er innlevert. Idrettsklubb, dansesenter, treningssenter og turgruppe, som ble kontaktet ved rekruttering, har ikke fått opplysninger fra meg om hvem som har sagt seg villig til å delta i studien.

#### **4.6.4 Den praktiske etikk og forskerens rolle**

Den praktiske etikk handler om at etiske overveielser bør foregå kontinuerlig i alle faser av en studie (Kvale & Brinkmann, 2015), og det bør tas hensyn både til *forskersamfunnet, personer* som er involvert i studien, og *forskerens rolle* i studien.

Det å ta etiske hensyn til *forskersamfunnet*, innebærer å opprettholde god vitenskapelig praksis ved for eksempel å forplikte seg til å snakke sant, og å følge god henvisningsskikk. Det er viktig med korrekt sitering og kildehenvisning ved bruk av andres arbeid. I tillegg skal resultatene tilbakeføres til deltagerne på en forståelig og forsvarlig måte (NESH, 2016).

Forskningsetiske retningslinjer knyttet til *personer* i studien handler blant annet om å respektere deltageres autonomi, integritet, frihet og medbestemmelse. Juridisk sett blir dette tatt hensyn til gjennom konfidensialitet og informert samtykke. Praktisk sett innebærer dette å vise generell respekt til menneskeverdet. Det å oppnå en økt innsikt i forskningen bør ikke skje på bekostningen av deltageres integritet, frihet og privatliv (NESH, 2016). Ettersom det i denne studien ble brukt strategisk utvalg og personlig rekruttering av informanter, var det viktig å ta hensyn til at ingen følte seg presset til å delta. Det var fristende å rekruttere informanter med en «premie», men ettersom betaling for forskningsdeltagelse kan utgjøre en trussel mot den enkeltes autonomi og integritet (NESH, 2016), ble informantene i stedet for gitt en liten «premie» etter endte intervjuer.

Siden det ved bruk av kvalitative intervjuer som datainnsamlingsmetode er direkte kontakt mellom forsker og informanter, var det viktig at jeg som intervjuer viste respekt for at informantene ønsket å bidra med sin spesifikke kunnskap om fenomenet som det forskes på. Jeg var også bevisst på at det i intervjusituasjoner kan oppstå en spenning mellom ønsket om å oppnå mest mulig kunnskap og det å ta hensyn til deltageres integritet og privatliv (Kvale & Brinkmann, 2015). Etske overveielser knyttet til intervjusituasjoner er diskutert nærmere i kapittel 4.3.3.

Normer for vitenskapelig forskning forlanger at *forskere* skal opptre med sannferdighet gjennom hele forskningsprosjektet, noe som stiller krav til forskerens refleksivitet. Refleksivitet hos forskeren er spesielt viktig ved kvalitative studier, som er preget av forskerens subjektivitet, og der forskeren selv er det viktigste instrumentet ved innhenting av kunnskap (NESH, 2016). Det å prøve å eliminere forskerens påvirkning kan spesielt i samfunnsvitenskapelig forskning resultere i mangelfull dybde. Dermed bør det heller siktes mot maksimering av nytte av forskerens engasjement i studie (Smith, 2015), og sørge for et kritisk blikk for å ivareta kvaliteten i studien.

Gjennom arbeidet med studien har jeg erfart at min forforståelse og mitt teoretiske perspektiv har vært en viktig rammebetingelse for intervjuene og tolkningen av jentenes beskrivelser. Videre har jeg blitt ytterligere bevisst på at funnene fra studien kun er gyldige gjennom en kritisk refleksjon over min rolle og min innvirkning under intervjuene.

Min påvirkning i studien startet allerede i rekrutteringsfasen. Ved intervjusituasjonene var jeg, i likhet med informantene, et intensjonelt kroppssubjekt, og mine observasjoner, tanker og fortolkninger var alltid rettet mot noe. (Merleau-Ponty, 2012). Under transkribering, etterlot jeg



spor i materialet, noe som kan påvirke meningen i teksten. Det er også meg som forsker, som har valgt ut informantenes sitater for å bygge opp sin fremstilling av funnene, og det kan alltid stilles spørsmål om i hvilken grad konklusjoner er min konstruksjon. Alle valgene tatt i løpet av studien, påvirker funnene, noe jeg enten kan akseptere eller reflektere over. Ved å velge å reflektere, velger jeg bort umiddelbar aksept, og inntar innstillingen om at ingenting er selvsagt, men alt kan utfordres og forklares (Thomsson, 2006).

Etiske retningslinjer og teorier hjelper forskere til å ta valg som veier etiske hensyn mot vitenskapelige hensyn, men til syvende og sist er det forskerens rolle som person, hans eller hennes kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet, som er avgjørende for kvaliteten på studien. Aristoteles kaller dette skjønnet i forskningen for *fronesis*, som kan forstås som evnen til å se an en situasjon og gjøre det rette i den (Fossheim, 2015).

#### **4.7 Vurdering av studiens kvalitet**

Å bygge forskningen på etablerte, vitenskapelige metoder, som er utviklet av forskerfelleskap gjennom debatter og kritisk refleksjon over hvordan kunnskap skapes, bidrar til å legge grunnlag for kvaliteten i studien (Bordens & Abbott, 2011). Det kan imidlertid stilles spørsmål om etablerte vitenskapelige metoder gir tilstrekkelig plass til kreativitet og sensitivitet innenfor kvalitative tilnærminger (Tjora, 2017). Jeg har forsøkt å finne en balanse mellom trofasthet for etablerte forskningsmetoder, og min egen kreativitet. Samtidig innser jeg at denne studien, i likhet med alle forskningsdesign har sine begrensninger, og det finnes alltid en mulighet for mangler og feiltolkninger.

Tradisjonelt gjøres vurdering av kvaliteten i forskning utfra studiens *validitet*, *reliabilitet* og *generaliserbarhet*. Disse begrepene ble opprinnelig utviklet i kvantitativ forskning, men kan med tilpasning brukes til å vurdere kvaliteten også i kvalitativ forskning (Kvale & Brinkmann, 2015).

##### **4.7.1 Validitet og generaliserbarhet**

Vurdering av *validitet*, *gyldighet*, inkluderer bedømmelse av hvor godt studien er gjennomført, og om funn kan betraktes som troverdige og nyttige. Det kan skilles mellom *intern* og *ekstern validitet*. *Intern* validitet handler om hvorvidt studien «måler» det den ønskes å måle, og avspeiler det studerte fenomenet (Leseth & Tellmann, 2018). Semistrukturert intervju som

forskningsmetode ble vurdert som relevant for den aktuelle problemstillingen i denne studien, og det kan styrke validiteten (Kvale & Brinkmann, 2015). Men det var viktig å sørge for samsvar mellom begrepene som brukes i studien, og virkeligheten som studeres ved blant annet å «sikre» at spørsmålene som stilles i intervju, er relevante, og så klare, at informantene svarer på det som det forsøkes å finne svar på (Kvale & Brinkmann, 2015). Pilotintervjuer ble brukt for å justere og tilpasse intervjuguiden. Det at jeg som intervjuer fulgte godt med i intervjusituasjonene, og stilte utfyllende spørsmål underveis, kan også bidra til bedre validitet.

*Ekstern* validitet handler om i hvilken grad konklusjonene kan overføres til andre utvalg og situasjoner, og er knyttet til studiens *generaliserbarhet*. Generalisering i statistisk forstand er ikke mulig i kvalitative studier med små utvalg, men vitenskapelig forskning kan ses som ganske unyttig dersom konklusjonene kun gjelder aktuelle utvalg i en viss kontekst (Grimen, 2012). Dermed må det argumenteres analytisk at den aktuelle studien har en mer generell gyldighet. Det bør samles inn nok datamateriale. Siden det grunnet studiens begrensede omfang kun er åtte informanter i studien, er det begrenset hvor dekkende det studerte fenomenet kan beskrives og forstås. Men samtidig er dette en eksplorativ studie og hensikten er å få kunnskap om det partikulære ved hjelp av de informantene som deltar i studien (Malterud, 2011). Det at samtlige informanter i studien hadde noe relevant å fortelle om fenomenet, og «metningspunktet» ble vurdert nådd (Thagaard, 2018), gir grunnlag til å vurdere utvalget å være valide på bakgrunn av prinsippet om hensiktsmessighet (Johannessen et al., 2010). Det er vanskelig å si om flere intervjuer ville gitt en radikalt endret forståelse av temaet, men de kunne ha brakt frem flere nyanser. Det at samtlige deltagere er representert i de utvalgte sitatene, kan åpne for en viss overførbarhet fra studien. Sammensetningen av utvalget blir diskutert i kapittel 4.8.

Det at jeg har transkribert intervjuene selv så nøyaktig som mulig, og forsøkt å være så tro mot data som mulig under analysearbeid ved å bevege meg fram og tilbake mellom transkripsjonene og mine fortolkninger, kan bidra til å bedre studiens validitet. Jeg har også vært nøye med å beholde sitater, som er plukket ut i forbindelse med presentering av funn i sin opprinnelige kontekst, slik at det er mulig for leseren å danne seg en forståelse av datagrunnlaget. Selv om utvalget i denne studien er ganske smalt, er funnene reflektert mot ulike relevante teorier og annen forskning (Leseth & Tellmann, 2018), noe som gjør det mulig å sette funnene inn i større sammenheng. Andre kan også få nytte av funnene i denne studien.

#### **4.7.2 Reliabilitet**

*Reliabilitet, pålitelighet*, i forskning handler om i hvilken grad studien kan gjennomføres på nytt av andre forskere (*intern reliabilitet*), og hvorvidt andre forskere vil avdekke de samme fenomenene (*ekstern reliabilitet*). Ved bruk av kvalitative metoder, der forskeren i stor grad påvirker forskningsprosessen, er reliabiliteten tett knyttet til *gjennomsiktighet* i studien. I en kvalitativ forskningsprosess er forskeren gjerne den eneste som kjenner alle detaljene i en kvalitativ forskningsprosess (Leseth & Tellmann, 2018), og jeg har forsøkt å beskrive metodevalg nøye gjennom hele prosessen. Jeg har definert begrepene som brukes i studien, og vurdert at det var tilstrekkelig med en forholdvis begrenset beskrivelse av utvalget, ettersom det i studiens analysefase ikke har blitt tatt hensyn til andre kontekstavhengige momenter enn samfunnet jentene lever i. Samtidig påvirker sammensetningen av utvalget funnene, noe som kan betraktes som en av begrensningene i studien, og blir drøftet i kapittel 4.8.

Selve intervjusituasjonen er en del av datamaterialet som produseres, og kan dermed påvirke reliabiliteten i studien. Denne studien har en fenomenologisk tilnærming, og jeg som intervjuer har inntatt en såkalt mellomposisjon. Dette betyr i praksis at min rolle som intervjuer ikke påvirker selve beskrivelsen av fenomenet direkte, men måten informant forteller om fenomenet på, kan variere utfra relasjonen som oppstår mellom informant og meg (Kvale & Brinkmann, 2015; Leseth & Tellmann, 2018). Selv om jeg forsøkte å lene meg tilbake i stolen, kan min ivrighet ha påvirket måten informantene fortalte om sine opplevelser og erfaringer, noe som kan svekke studiens reliabilitet. Det at jeg gjennomførte pilotintervjuer, og justerte intervjuguiden deretter, kan øke reliabilitet siden jeg opplevde at den semistrukturerte intervjuguiden fungerte bra slik den var, uten at jeg stilte andre spørsmål. Det kan være enklere å gjennomføre studien på nytt når intervjuguiden er «stabil».

Jeg har forsøkt å reflektere over min påvirkning i studien, og for eksempel klart skille mellom informantenes uttalelser og tanker, og mine egne betraktninger. Slik kan det være enklere for leseren å følge og å vurdere mine tolkninger og argumentasjon, noe som kan bidra til bedre troverdighet i studien (Kenny et al., 2005).

#### **4.8 Studiens begrensninger**

Denne studiens begrensninger er i stor grad knyttet til valg av datainnsamlingsmetode og utvalget. Det er deltagerens subjektive uttalelser som utelukkende danner datagrunnlaget i

studien, og et fåtall informanter begrenser studiens overførbarhet, selv med samstemte uttalelser fra alle informantene.

Sammensetningen av utvalget påvirker både funnene og konklusjonene i studien. Det kan stilles spørsmål om hvem som er villig til å la seg intervju i en studie som omhandler om kropp og fysisk aktivitet. Jentene i studien er fysisk aktive i minst en aktivitet som de trives i. Videre viste det seg at kroppene til alle informantene er nær det som betraktes å være «idealkroppene» i vårt samfunn. Jenter som ikke er fysisk aktive, eller ikke trives i aktiviteten de er med i, kan tenkes å ha opplevelser av og tanker om fysisk aktivitet som avviker vesentlig fra det informantene i denne studien forteller. Enkelte opplever å ha rike, balanserte liv uten savn av fysisk aktivitet. For andre kan gode bevegelseserfaringer være integrert i hverdagen, uten at de kaller det fysisk aktivitet.

Deltagerne ble strategisk valgt utfra sin deltagelse i ulike fysiske aktiviteter for å oppnå en viss grad av variasjon og mangfold i datamaterialet. I intervjusituasjonene ble det fremhevet at det er opp til informantene selv hva de velger å legge i begrepet fysisk aktivitet, men det bemerkes at deltagerne i studien ikke ble stilt direkte spørsmål om hva de selv legger i begrepet. Dermed kan eventuelle ulike forståelser av begrepet fysisk aktivitet hos deltagerne ha hatt innvirkning på funnene.

Min uerfarenhet medførte at jeg ikke fulgte opp alle mulighetene til dypere informasjon i intervjusituasjonene, til tross for at jeg i stor grad var oppmerksomt til stede for å kunne følge informantenes tanker og beskrivelser. En enda tettere oppfølging av jentenes fortellinger kunne til en viss grad ha forbedret forståelsen av noen uttalelser.

Min forforståelse som inkluderer for eksempel mine egne opplevelser knyttet til fysisk aktivitet og min teoretisk forståelse av fenomenet, har påvirket studien sterkt hele veien. For eksempel har det hvordan jeg har valgt å kategorisere informantenes uttalelser en stor betydning for hvordan uttalelser blir fortolket. Det var utfordrende å danne kategorier som både dekker jentenes opplevelser, og som får frem det essensielle i det studerte fenomenet.

I presentasjonen av funnene (kapittel 5) kategoriseres funnene med sine subkategorier, mens det i diskusjonen (kapittel 6) benyttes temaer for å belyse sammenhenger som går på tvers av de ulike kategoriene. Disse valg av både kategorier og temaer danner ett mulig utgangspunkt for belysning av problemstillinger, der også min tolkningsevne og mine valg av teorier kan virke begrensende.

Sett fra en hermeneutisk synsvinkel har imidlertid min forforståelse også vært en forutsetning for de funnene som er gjort, og for den innsikten som funnene har gitt.

## 5 Presentasjon av funnene

Funnene presenteres i kategorier og subkategorier, samt i form av tekstutdrag fra intervjuene. Utvalgte sitater fra informantene anvendes for å illustrere og utdype kategoriene. Tegnet [...] i sitatene indikerer at setningene er hentet fra ulike deler av datamaterialet, og tegnet (...) signaliserer at setning er brutt, for eksempel der informanten har brukt fyllord som ikke er relevant for meningsinnholdet i utsagnet. Alle sitatene i dette kapitlet er skrevet i kursiv og med innrykk i teksten for å gjøre det enklere å skille mellom informantenes sitater og mine fortellinger. Jentenes utsagn er tilordnet til den kategori der meningsinnholdet hører mest hjemme, men noen av utsagnene er også relevante innen andre kategorier. For å ivareta anonymitet og konfidensialitet har deltagere fått fiktive navn etter de fysiske aktiviteter de er aktive i. Anonymiserte navn på deltagere med forklaring av navnene er gitt i tabell 1 under.

**Tabell 1.** Anonymiserte navn på deltagere i studien med forklaring av navnene. Aktiviteter som deltagerne nylig har sluttet med, er skrevet i kursiv.

Anonymiserte navn	Forklaring av de anonymiserte navnene
1TurTren- <i>ball</i>	19 år, tur, treningssenter, <i>ballspill</i> (sluttet)
2TrenTur- <i>ball</i>	19 år, treningssenter, tur, <i>ballspill</i> (sluttet)
3TurSkiBall	19 år, tur, langrenn, topptur, alpint, ballspill, svømming
4DansTurSki	18 år, dans, tur, alpint, topptur, klatring
5DansJog- <i>tren</i>	18 år, dans, jogging, <i>treningssenter</i> (sluttet)
6TrenTur- <i>ball</i>	18 år, treningssenter, tur, <i>ballspill</i> (sluttet)
7SkiBallTur	19 år, topptur, ballspill, tur
8TrenDansJog	18 år, treningssenter, dans, jogging

Informantene ble i utgangspunktet valgt fra aktive innen de fire aktivitetene ballspill, dans, turgåing og trening på treningssenter. Aktiviteter som deltagerne nylig har sluttet med, er også

tatt med siden noen av opplevelsene de forteller om, er knyttet til disse aktivitetene. Siden flere av deltagerne også er aktive innen langrenn, alpint eller topptur (vinter), så tas i tillegg aktiviteten «ski» med.

Inndeling i kategorier og subkategorier for funnene illustreres i tabell 2 under.

**Tabell 2.** Inndeling i kategorier og subkategorier for funnene i studien. De tre hovedkategoriene er skrevet øverst i tabellen, og subkategoriene er skrevet under disse i hver sine hovedkategorier. Også undersubkategoriene «frihetsfølelse» og «tilstedeværelse» er tatt med i tabellen.

<b>Opplevelser under aktivitet og etter endt aktivitet</b>	<b>Opplevelsen av fysisk aktivitet generelt</b>	<b>Kroppsfokus</b>
<p><b>Gleden ved å bevege seg og å bruke kroppen</b></p> <p><b>Påkobling og avkobling</b></p> <p><i>Tilstedeværelse</i></p> <p><i>Frihetsfølelse</i></p>	<p><b>Gleden ved å mestre</b></p> <p><b>Frihet til og frihet fra</b></p> <p><b>Fellesskap</b></p> <p><b>Psykisk løft</b></p> <p><b>Energi og overskudd</b></p>	<p><b>Kroppsfokus generelt</b></p> <p><b>Kroppsfokus i fysisk aktivitet</b></p> <p><b>Det viktigste med kroppen er å kunne bruke den</b></p> <p><b>Media gir oppskrifter</b></p> <p><b>Kroppsfokus i ulike aktiviteter</b></p>

### ***5.1 Jenters opplevelser av seg selv og sin kropp under aktivitet og etter endt aktivitet***

Denne kategorien handler om opplevelser og erfaringer informantene forteller om når de lever seg inn i hvordan det oppleves og erfares når de er i fysisk aktivitet, samt om hvordan de føler seg etter endt aktivitet. De fleste begynner å bevege kroppen sin mens de snakker, og det ser ut som at de lever seg inn i opplevelsene mens de snakker. Det er to typer opplevelser, som er spesielt sentrale her; *gleden* informantene opplever når de er i bevegelse og bruker kroppen, samt opplevelsen av *avkobling*.

### **5.1.1 Gleden ved å bevege seg og å bruke kroppen**

Samtlige deltagere fremhever opplevelsen av *glede* når de blir spurt om hvordan de opplever det å være i fysisk aktivitet, noe 2TrenTur-ball uttrykker slik:

*Det viktigste med fysisk aktivitet for meg er gleden jeg får av det.*

Når følgespørsmål stilles om hva denne gleden innebærer, er den første reaksjonen hos flere at kroppen begynner å bevege seg, og de forteller at opplevelsen av glede først og fremst er knyttet til det å *bevege seg* og til det å *bruke kroppen*.

*Jeg blir glad, og jeg blir fylt av sånn god følelse når jeg er i fysisk aktivitet. (Smiler bredt) (...) Jeg bare føler meg skikkelig bra når jeg er i fysisk aktivitet, det er så godt å bevege seg. (3TurSkiBall).*

7SkiBallTur skiller mellom kroppen og «jeget» når hun forteller hvordan kroppen trives og er glad, og det gjør henne glad og hel:

*Jeg smiler ofte for meg selv når jeg er i fysisk aktivitet. (...) Det er deilig å kjenne at kroppen jobber og beveger seg. Lungene jobber, og hjertet. Kroppen trives, kroppen er glad. (...) Jeg er glad, og jeg blir mer hel. Jeg føler at jeg er en del av det store, livet liksom».*

Flere av jentene trekker også fram at det å bruke kroppen i tillegg innebærer at det er godt å kjenne at kroppen er ordentlig «godsliten» etter en endt aktivitet.

*Det er godt å røre seg, godt å bruke kroppen, godt å kjenne at du sliter med ryggen, har litt vondt under føttene. Det er så deilig. (...) Du kjenner at du er ordentlig, ordentlig sliten og tung i kroppen. Det gir glede. (2TrenTur-ball).*

5DansJog-Tren fremhever at det kjennes både fysisk og psykisk å være «godsliten»:

*Etter en økt der du har brukt kroppen og du er sliten, har du en god følelse. Du er sliten, men samtidig kjenner du at det er en god sliten. Det er deilig. (...) Du kjenner det både fysisk og psykisk at du har vært i aktivitet. Det er ikke en dårlig sliten følelse for du vet at det er gjort på en bra måte.*



### 5.1.2 Påkobling og avkobling

Opplevelsen av avkobling under fysisk aktivitet får stor plass i de fleste deltageres fortellinger. Det er særskilt i aktivitetene dans og turgåing at jentene understreker at de opplever å kunne koble av. Jentenes beskrivelser av sine opplevelser under fysisk aktivitet kan knyttes til begrepene tilstedeværelse og frihetsfølelse, der de gjennom påkobling i aktiviteten opplever avkobling fra verden rundt seg.

#### *Tilstedeværelse*

Å «komme seg bort», «glemme seg selv», «glemme tiden», «være i tomhet», «være i nuet», «forsvinne inni musikken» og «komme i en annen verden» er alle anvendte uttrykk fra informantene når de beskriver hvordan de «lever seg inn i» aktiviteten. Ei jente forteller at hun i yngre alder lot tankene vandre inn i en fantasiverden, men konstaterer at dette forsvant når det ble mer stress i 15-16-årsalderen. Hun forteller videre at når hun er på tur, så dukker lysten fortsatt opp til å la tankene vandre inn i sin egen fantasiverden.

*Det synes jeg er litt deilig når man går på tur alene, at man får tid til å fantasere så mye. Man kommer som regel inn i en egen verden. (...) å være i fantasiverden, det gjorde jeg veldig mye når jeg var yngre. Og så ble alt så mye mer stress når jeg begynte på videregående. Det var mye som skjedde, og jeg mista litt den lysten da. Men, når jeg går på tur, så dukker den opp. (1TurTren-ball).*

To andre jenter sier at det å kjenne på vinden og nyte naturen får dem til å være i «nuet». En av dem fortsetter videre at dette ikke oppleves tilsvarende på treningssenteret, selv om hun beskriver at hun er i sin egen «boble» der også.

*Jeg føler noen ganger at jeg kommer bort, glemmer meg selv. Hvis jeg er på tur for eksempel, så ser jeg ikke noe spesielt på mobilen min. Jeg hører kanskje på musikk, og kan sveve litt rundt. Jeg ser meg rundt, og er bare i det øyeblikket. Det er ikke det samme på treningssenteret, men jeg er jo på en måte i min egen boble der også. (6TrenTur-ball).*

*Det er mange ganger at jeg drømmer meg bort når jeg er ute og går. Jeg kjenner på vinden eller sola, eller bare er i tomhet liksom. Eller kanskje ikke tomhet, men flyter bare. Livet er en lek liksom. (...) Det kjennes som om jeg er i en annen verden, i et*

*pusterom med alt godt i. Eller som om jeg er ett med naturen hvis du skjønner hva jeg mener. (ser spørrende på meg). (7SkiBallTur).*

I dans assosierer jentene musikk og fri koreografering til avkobling. 5DansJog-tren forteller at det kan gå flere timer uten at hun tenker over tiden:

*Hvis man koreograferer og kommer veldig inn i det (...) Da tenker man ikke over tiden. Jeg har opplevd flere ganger at det har gått flere timer uten at jeg har merket det.*

4DansTurSki beskriver at hun glemmer hvor hun er når hun «forsvinner» inn i musikken:

*Jeg kan leve meg inn i dansen slik at jeg kan glemme litt hvor jeg er. Det er gøy når du bare forsvinner inni musikken. Og det skjer helst når du koreograferer selv. Du bare ikke tenker på noe annet, det blir sånn avkobling.*

### *Frihetsfølelse*

*Frihetsfølelsen* i dans knyttes til både selve bevegelsen og å kunne uttrykke seg uten ord. Det gis uttrykk for at det er spesielt når man danser og koreograferer på egen hånd og ikke følger forhåndsbestemte steg og trinn at man føler seg fri. Å kunne danse som en vil, medfører at man kan uttrykke seg med følelser, uten ord:

*Det føles fritt å danse. Det spørres om det er en koreografi eller om du bare danser på egen hånd. Det er veldig fritt om du bare danser på egenhånd, du kan gjøre hva du vil. Det er veldig gøy å kunne uttrykke seg uten ord, med følelser, forsvinne inn i musikken og bare ikke tenke på noe annet. Uansett hva du føler, så kan du legge det inn i dansen. Når man improviserer, blir følelsene sluppet ut. Da føler jeg meg fri. (4DansTurSki).*

Jentene som opplever frihet når de er på tur, fremhever naturens rolle i opplevelsen. Informanten 1TurTren-Ball beskriver sine frihetsopplevelser slik:

*Når jeg går alene, så er det frihet i det å være i naturen. I starten av turen føler jeg ofte litt sånn, åh, orker jeg det her? Når jeg kommer over tregrensa, blir det vidt og åpent landskap, og da blir det sånn at, åh, her kunne jeg gått i flere uker.*

## 5.2 Opplevelsen av fysisk aktivitet generelt

Når informantene reflekterer over hvordan de opplever fysisk aktivitet generelt, og over hva det betyr for dem å være fysisk aktive, så sier alle, at å være fysisk aktiv er viktig del av deres liv. De oppgir mangesidige begrunnelser for dette, noe som kan illustreres gjennom 4DansTurSki sin beskrivelse:

*Det er veldig viktig for meg å være i fysisk aktivitet. Det å måtte være borte fra dans hvis jeg er syk er forferdelig, for det er en viktig del av livet mitt (snakker med litt sårbar, alvorlig stemme) (...) Da savner jeg dans generelt, alt med det; lærere, venner, opplevelsen, dansen. Det er ikke så spesifikt, bare alt.*

Flere uttrykker at *gleden de får* er det viktigste ved fysisk aktivitet. Mens gleden under aktivitet i første omgang knyttes til bevegelse og det å bruke kroppen, løfter jenter også frem *mestring* når det stilles følgespørsmål om hva gleden de får av fysisk aktivitet innebærer. Avkobling og frihetsfølelsen var sentralt i deltagerens opplevelser under fysisk aktivitet. På lignende måte fremheves opplevelsen av *frihet fra* forpliktelser, og *frihet til* å gjøre det man vil som viktige i forbindelse med fysisk aktivitet. Andre momenter som oppleves som betydningsfulle er *opplevelsen av felleskap*, det å *bli løftet opp psykisk*, samt det at fysisk aktivitet gir *energi og overskudd* i hverdagen. Ei jente forteller at betydningen av fysisk aktivitet for henne er avhengig av hvor hun befinner seg i livet, men at fysisk aktivitet kan dekke både fysiske, psykiske og sosiale behov:

*Det spørres om hvor jeg har vært i livet, det å være fysisk aktiv har hatt litt av alle betydninger for meg (...) Jeg får sånn glede og livslyst som går både på det fysiske og psykiske. Og det er sosialt også. (1TurTren-ball).*

### 5.2.1 Gleden ved å mestre

Flere jenter knytter gleden de får av fysisk aktivitet til *mestring*. Det er imidlertid variasjon i hva jentene legger i begrepet *mestring*. Noen beskriver *mestring* som å være god i noe, og det innebærer å få til noe. Denne type *mestring* kan kobles både til *selvtillit* og *selyfølelse*.

*Jeg får mestring av all fysisk aktivitet. Det er noe jeg føler jeg er god i. Det er artig. (...) Jeg får masse mestringsfølelse og selvtillit av styrketrening. Jeg bygger meg selv opp, føler meg litt som «super woman». (2TrenTur-ball).*

*Jeg kan jo bli litt frustrert når kroppen ikke vil noe, for eksempel å strekke seg slik jeg ønsker. Men så er det artig å oppleve at man får det til. Man trener og øver og tøyser, og så endelig lykkes. Det er kjempeartig, sånn belønning. Det er veldig gøy å mestre. Jeg blir glad og får selvtillit av det. (Løfter seg litt opp på stolen). (8TrenDansJog).*

Fire av informantene er instruktører eller trenere for yngre aktive, og de løfter frem at det også gir glede å kunne lære videre til andre det man selv mestrer og elsker å gjøre.

*Jeg liker dans fordi det er utfordrende. Det er veldig viktig for meg å mestre og å bli bedre. Det er bra for selvfølelsen at man mestrer noe. Og det er også veldig gøy å være danseinstruktør for de yngre (...) Lære det man selv har lært videre, det du selv elsker å gjøre. (Snakker med en stolt stemme). (4DansTurSki).*

For 3TurSkiBall innebærer mestring å orke å være aktiv, motivert av å gjøre det hun vet gjør henne glad:

*Det å være fysisk aktiv har egentlig alt å si for meg. Det å bare komme seg ut, og bare vite at du har brukt dagen på en måte på en fornuftig måte har alt å si for meg. Jeg føler på en måte at jeg har mestret noe. Med mestring mener jeg at jeg faktisk gjør det som jeg vet at gjør meg glad. I stedet for å bare sitte der og tenke at du kunne funnet på noe i dag, men du orker bare ikke.*

5DansJog-tren forteller at hennes hovedmotivasjon for å trene på treningssenteret er knyttet til ønsket om å bli sterkere. Videre trekker hun frem at det å ikke ha nok kunnskap om den aktuelle aktiviteten, kan bidra til at man ikke «kommer seg helt inn» i aktiviteten, og at da kan både mestringsfølelsen og gleden bli fraværende:

*Å gå på treningssenteret har aldri tatt meg noe særlig. Jeg har aldri syntes det er noe gøy, jeg har bare gjort det fordi jeg ville bli sterkere. Det ga meg ikke noe særlig, det var ikke sånn at jeg gledet meg til å dra dit. Men jeg hadde kanskje ikke nok kunnskap om apparatene og vekter og sånt, og jeg kunne ikke legge opp mitt eget løp. Jeg gjorde ting sammen med andre, og det var ikke helt ting som passet meg. Så det tror jeg har litt å si.*

For andre er ikke det å mestre av så stor betydning, men bare det å gjøre noe og å bruke kroppen medfører opplevelsen av glede. For 6TrenTur-ball gir ulike aktiviteter forskjellig utbytte, der

det i ballspill er gøy å utvikle seg, mens det å utvikle seg ikke er så viktig ved trening på treningscenter, hvor gleden kommer av bare å bruke kroppen:

*Jeg har aldri tenkt sånn at jeg skal bli sterk. Det er mer at jeg har dratt dit (til treningscenter) for å få gjort noe. Jeg har ikke satt meg sånne spesielle mål. Jeg må ha et eller annet å gjøre, jeg blir mer glad av å bruke kroppen (...) I ballspill synes jeg det er artig å utvikle seg, og å se at folk forbedrer seg.*

### **5.2.2 Frihet til og frihet fra**

Mens frihetsfølelsen informantene fortalte at de opplever under aktivitet, var knyttet til gleden av å bruke kroppen, er frihetsfølelsen i forbindelse med fysisk aktivitet knyttet til det å kunne gjøre slik man vil, og uten forpliktelser:

*Du gjør det for at du vil, når du har tid, når du har lyst. Det er ikke noen forpliktelser liksom. (...) Jeg kan gå fort, jeg kan gå sakte, jeg kan stoppe opp og se, eller bare sykle i veg. Jeg kan gå 50 meter oppover i bakken og bare ligge der og se, nyte av utsikten, drømme meg bort, resten av dagen. (2TrenTur-ball).*

Den opplevde friheten beskrives også som å være fri fra andre folk, skole, stress, osv.:

*Jeg elsker å gå i skogen og på fjellet. Da føler jeg meg fri. (...) Fri fra alt egentlig, skole, andre mennesker, stress, bekymringer og tanker. (7SkiBallTur).*

I tillegg knytter 7SkiBallTur frihetsfølelsen til det å ha en kropp som hun trives i, og som kan brukes til alt:

*Jeg trives i kroppen min (...) Du trenger liksom ikke tenke over den, på samme måte som at du trenger ikke å tenke på penger når du har så pass at du kan gjøre det som skal gjøres. For meg er det å ha en kropp som kan brukes til alt frihet.*

### **5.2.3 Fellesskap**

De fleste fremhever *venner, det sosiale og et godt miljø* som viktige faktorer både for å få en god opplevelse av fysisk aktivitet, og for å i det hele tatt delta i aktiviteten.

*Jeg fikk venner etter hvert, noe som gjorde at jeg fortsatte. Det var veldig viktig for at jeg fortsatte, for hvis de hadde sluttet, tror jeg at jeg også hadde sluttet. (...) Vi pusher hverandre. Og særlig hvis man ikke liker lærerne hele tiden, så er det venninner som gjør at man fortsetter (...) Å gå tur er sosialt også, jeg får tid med familien, det er noe vi har til felles. (4DansTurSki).*

1TurTren-ball forteller at hun sluttet med ballspill fordi hun opplevde et dårlig sosialt miljø, der det ble for seriøst for henne. For henne er et godt miljø viktigere enn det å prestere, på tross av at hun var blant de beste i sin aktivitet. Hun forteller også om gode opplevelser i forbindelse med å være turlleder for unger:

*Jeg drev med ballspill, men trivdes ikke i det miljøet. Folk var uhyggelige, og det ble veldig seriøst. Det var ikke særlig miljø der, så det var ikke så artig å være god heller. Jeg er mye mer opptatt av miljøet, enn å prestere. (...) I vinterferien var jeg leder for ulike familieaktiviteter, og det er noe av det beste jeg har gjort i mitt liv. Dette høres kanskje litt rart ut, for jeg blir vanligvis fort lei av barn. (Ler). Men da kunne jeg leke med barn i sju dager i strekk uten å bli sliten. Jeg skjønnte hva jeg har lyst til å gjøre med livet, og hva jeg har lyst til å bruke tid på. Jeg var så glad når jeg var sammen med dem.*

2TrenTur-ball liker å gå tur alene, men hun verdsetter også høyt å møte andre mennesker og å kunne dele opplevelser med andre:

*(...) når du går fra hytte til hytte. (...) Etter lang dag, der du har gått flere mil, og kommer frem til hytta, og så blir du møtt av dem som jobber der, og det er så hyggelig. (...) Og så kan du sette deg med folk som du ikke har peiling på hvem er, og dere kan bare snakke sammen om hva slags tur dere har hatt, hvor dere har gått, og hva har dere opplevd på tur. Kanskje dere så og opplevde det samme. (2TrenTur-ball).*

#### **5.2.4 Psykisk løft**

Flere av jentene forteller at de opplever at fysisk aktivitet gir dem psykisk velvære. Dersom informantene føler seg dårlig, eller har mange bekymringer når de begynner en fysisk aktivitet, så opplever de å bli gladere under fysisk aktivitet. Denne effekten vedvarer også etter endt

aktivitet. Venners og naturens betydning blir også løftet fram i denne sammenhengen. 8TrenDansJog beskriver betydningen av fysisk aktivitet for psykisk velvære på følgende måte:

*Hvis jeg føler meg dårlig den dagen, så blir jeg glad når jeg drar på dans og er ferdig der. Så det hjelper masse på det psykiske. Jeg vet ikke hva jeg hadde gjort ellers når jeg føler meg dårlig, kanskje bare lagt meg og følt med enda dårligere. Jeg er heldig som har dans og alle vennene der. (Snakker med en lav og litt sårbar stemme).*

At informantene opplever å ha det bra «der og da», gjør at bekymringene blir mindre og tankene klarere og mer positive:

*Tanker blir så klare når jeg er i naturen. Om jeg tenker kritisk om noe, så retter jeg det til noe positivt når jeg går tur. Jeg går ikke rundt og være lei meg når jeg går på tur. Det er sånn at jaja, sånn var det, men det går bra for at nå har jeg det fint. (1TurTrenball).*

2TrenTur-ball forteller at bevissthet om en velfungerende kropp kan være nok til å føle seg bedre på en dårlig dag:

*Hvis jeg har en dårlig dag, og føler meg litt sånn fæl, og alt går litt sånn dritt, så tenker jeg at jeg har en kropp som fungerer akkurat som den skal. Jeg kjenner at kroppen gjør alt som den skal gjøre, fungerer fint. Jeg kan spinne, jeg kan løfte, jeg kan sykle, jeg kan gå, jeg kan stå på hendene, det er altså ingenting kroppen min ikke kan gjøre, som den skulle ha gjort liksom.*

### **5.2.5 Energi og overskudd**

Flere informanter opplever at fysisk aktivitet gir dem mer energi og overskudd i hverdagen. Noen presiserer at dersom de ikke er fysisk aktive, så blir de både rastløse og trøtte, eller så blir de late av å ikke gjøre noe:

*Det er godt å være fysisk aktiv og ikke sitte stille hele dagen. Man blir veldig rastløs, og sliten av å være sliten på en måte. Man blir så lei av å være trøtt og ikke orke noe om man ikke kommer seg ut og får brukt kroppen. Når man er i fysisk form klarer man det man skal gjøre i løpet av en dag, og har muligheten til å gå dit man trenger. Jeg har en*

*kropp som fungerer til det den skal gjøre, sånne vanlige oppgaver gjennom en dag. (5DansJog-tren).*

Ei jente hevder videre at det er viktig å finne en balanse, slik at det ikke «bikker over», og man mister energi i stedet for å få det:

*Du kjenner jo at du får mye energi av å bruke kroppen og å være fysisk aktiv. Hvis det ikke bikker over da, da mister du energi. (...) så det er viktig med balanse. (8TrenDansJog).*

### **5.3 Kroppsfokus**

Det ble stilt spørsmål om informantenes tanker om kroppsfokus i media og i samfunnet, samt om eventuelt kroppsfokus i de aktivitetene de er med på. Jentene kategoriserte sine opplevelser om kroppsfokus utfra ungdomsskolealder eller videregåendealder.

#### **5.3.1 Kroppsfokus generelt**

Flere av deltagerne forteller at de ble påvirket av det økende fokuset på kropp ved 13-15-årsalderen, og at de sammenlignet sin egen kropp med både jevnaldrende rundt seg og med den medieskapte «idealkroppen»:

*Det ble en del kroppsfokus på ungdomsskolen, noen la på seg og sånt. Folk begynte å sminke og gjorde seg litt til. (Ler). Folk sammenlignet seg selv med hverandre og sendte blick. (7SkiBallTur).*

Det er en del sprik mellom informantene når det gjelder opplevelser og oppfatninger om kroppsfokus ved videregåendealder. Noen jenter sier at det klart er mindre fokus på kropp og utseende ved denne aldersperioden, mens noen andre sier det motsatte. Samtlige deltagere er imidlertid enige om at sammenligning mellom individer blir redusert når de kommer i videregåendealder.

*Jeg tror at folk har blitt mer selvstendige på videregående, og man ser på seg selv i stedet for at man ser på andre. Det fokuseres fortsatt på kroppen, men det er ikke på grunn av andre. Det er for din egen del, hvordan du selv føler. I hvert fall jeg*



*sammenligner meg mindre med dem rundt meg. (...) Jeg føler mindre press for jeg skjønner at folk bryr seg egentlig ikke hvordan du ser ut. (1TurTren-ball).*

*Jeg synes kanskje det er mer fokus på utseende og kropp på videregående enn det var på ungdomsskolen. Noen av venninnene mine føler sånn kroppspress, både i forhold til utseende og kropp. Men det er de selv som legger det presset, det er ingen andre som sier noe stygt eller sånt. Presset kommer av at de ikke er selv fornøyd med seg selv. (...) Tror det er på grunn av at de sammenligner seg med modeller i sosiale media. (4DansTurSki).*

### **5.3.2 Kroppsfokus i fysisk aktivitet**

Trening og fysisk aktivitet ved ungdomsskolealderen handlet for flere av deltagerne om å kunne endre kroppens utseende for å se bra ut:

*På ungdomsskolen var det veldig fokus på hvordan kroppen så ut. Så jeg var jo veldig opptatt av det, og trening og tur var mye for å få kroppen til å se bra ut. (1TurTren-ball).*

Noen av deltagerne forteller at de vegret seg å delta på trening eller i kroppsøving på grunn av at de ikke følte seg vel med sin kropp, etter at de hadde lagt på seg litt i puberteten. En av dem er informanten 1TurTren-ball:

*I puberteten når jeg hadde lagt på meg litt, da husker jeg at jeg kunne vegre meg litt, vegre å gå på trening. For jeg ville ikke trene med sånn kropp. (Snakker med en tydelig og klar stemme, men det skimter kanskje en liten flauhet gjennom ordene). Det var mest på kroppsøving i skolen at jeg syntes at det var ubehagelig å trene. Jeg følte at jeg eksponerte meg, når jeg var på timen, og i garderoben, og når jeg var på klassen, og på skolen. Men hvis jeg bare la tankene til side, så har jeg egentlig alltid elsket kroppsøving.*

### **5.3.3 Det viktigste med kroppen er å kunne bruke den**

Alle informantene fremhever viktigheten av å være i stand til å bruke kroppen. Noen sier at de aldri har verken lagt mye vekt på kroppens utseende eller følt noe kroppspress, noe 3TurSkiBall uttrykker slik:

*Jeg gir blaffen i kroppsfokus, jeg har aldri følt på dette med kroppspress. (Snakker med en klar stemme). For meg handler det om å komme seg ut, og få den gode følelsen. Og å bli opplagt og føle seg mye bedre generelt. Å ha utholdenhet og å være sterk har mye å si for meg. (3TurSkiBall).*

Også de jentene, som ved 13-15-årsalderen fokuserte mer på kroppens utseende, og oppfattet sin kropp som noe som kan omformes, har endret sin oppfatning i samme retning:

*Jeg har skjønnet hva kroppen er for noe, at det ikke er en ting, det er ikke noe som skal pyntes. (Snakker med en bestemt stemme). Eller det kan gjøres, men det er ikke det som er poenget med kroppen. (2TrenTur-ball).*

Noen tilføyer at det er også viktig å være fornøyd med seg selv, og akseptere seg selv, for å kunne være komfortabel med å bruke kroppen:

*Selvfølkelig har det litt betydning hvordan kroppen ser ut også, for du må jo være komfortabel med å bruke den. (1TurTren-ball).*

### **5.3.4 Media gir oppskrifter**

Samtlige deltagere erkjenner at media har en stor påvirkningskraft på ungdom angående ulike tema rundt kropp, trening og kosthold. Media sin rolle omtales som positiv grunnet formidling av informasjon om helse, trening og kosthold. Ei jente forteller også at hun opplever en viss trygghet med det å kunne finne et sammenligningsgrunnlag i media:

*Det er jo både veldig positivt og negativt samtidig å ha fokus på kropp og utseende, og slanking og kosthold på media. Jeg tenker at det er viktig at det er noe som kommer frem, for hvis det hadde vært borte fra media, så kan man bli veldig usikker også, for at man ser ingen andre. Man vet ikke helt hvor man ligger på en måte. (5DansJog-tren).*

Samtidig etterlyser flere jenter et mangfold i det som fremstilles som et «kroppsideal»:

*Men det er bra hvis man får et mangfold i media, variasjoner, og ikke bare sånne tynne. Hvis man kun har disse tynne modellene overalt, så tror man at det er sånn man skal se ut. Så det er bra å ha et bredt spekter av det som blir vist, og uten at det skal være tøft å stå frem om man er litt stor. Det skal jo ikke være sånn at man må være skikkelig modig for å stå frem om man er litt stor. (5DansJog-tren).*

Noen forteller at de dannet seg et bilde av en «idealkropp» fra media, og at de ønsket å forme kroppen sin etter det.

*Jeg hadde sett noen bilder på Instagram, der jenter hadde ekstreme timeglassfigurformer med tynn midje og fine hofter. Jeg selv hadde veldig tydelige muskler på lårene, og der og her, og det var veldig få jenter som hadde det. Det var guttete, det var ikke noe fint. Jeg har jo midje, men jeg har ikke noen timeglassfigur. Jeg tenkte at jeg skulle trene for å få tynnere midje. (2TrenTur-ball).*

### **5.3.5 Kroppsfokus i ulike aktiviteter**

Selv om denne studien ikke har som hensikt å sammenligne jentenes opplevelser i de ulike aktivitetene, så presenteres allikevel noen av jentenes tanker om dette i dette kapittelet.

Av de aktive og tidligere aktive jentene i ulike ballspill, sier noen at de ikke har opplevd noe kroppsfokus ved disse aktivitetene, mens ei jente forteller at hun opplevde at det var flere som var opptatt av hvordan kroppen så ut i ballspillmiljøet.

*Det var aldri fokus på kropp, eller at du skal se sånn ut. Og sminke var ikke noen tema. Det var bare å ha det artig i lag. (3TurSkiBall).*

*Når jeg spilte, så var det flere folk som var opptatt av hvordan kroppen så ut. Slik er det ikke i turmiljøet. (1TurTren-ball).*

Jenter som driver med dans, oppgir at det er stort fokus på bevegelse og å bruke kroppen i dans. Samtidig påpeker noen at de har forståelse for at noen kan føle ubehag relatert til tanker om sin egen kropp, for eksempel ved bruk av tettsittende klær eller når de er omringet av speil:

*Det er ikke noe kroppsfokus i dans, men jeg tror at noen kan føle kroppspress på grunn av at de som danser er gjerne veldig slanke. På ballett må du ha tette klær slik at lærere*

*kan gi deg korreksjoner. Det kan være litt rart å se seg selv i speilet slik. Men det er ikke noe kroppsfokus i mine grupper, og det er ingen som kommenterer eller ser på deg. Fokuset kommer eventuelt fra deg selv. (...) Hvis man driver med sportslige aktivitet, som for eksempel dans eller ballspill, så gjør man det som regel på grunn av at man har venner der, og for at det er morsomt å bruke kroppen. På treningssenter er det fokus på kroppen. (4DansTurSki).*

Angående kroppsfokus på treningssenter, er informantenes opplevelser og tanker tvetydige. Flere opplever at det er et stort fokus på kropp og utseende, og de hevder at de har venninner som trener på treningssenter for å se bra ut eller for å slanke seg. Samtidig oppleves trening på treningssenter som en mulighet til å bli sterk og til å få bedre selvtillit:

*Det er på en måte to forskjellige miljøer, crossfit-miljøet og styrketreningsmiljøet. I crossfit er du der for treningen, mens i styrketreningen er du der for å se i speilene, for å ta bilder, og for å se deg selv, men også for å bli større. [...] I styrketrening er det masse kroppsfokus og det er mange som sminker seg. Skjønner ikke hvordan de kan svette og sminken kan sitte. Hva skal du med sminken der? (...) Mange av venninnene mine trener for at de skal se bra ut og de sier at «åh, jeg skjønner ikke hvordan du klarer å trene så ofte». Og så tenker jeg, uten å si det, at det er for at jeg trener fordi jeg vil trene, ikke for at jeg skal se bra ut. Jeg trener for at jeg synes det er gøy, morsomt og mestrings. Men så skal jeg ikke si at jeg ikke bryr meg om hvordan jeg ser ut, man blir jo selvfølgelig påvirket. Men for meg er det hvordan jeg ser ut, en positiv bi-ting fra det jeg liker å gjøre. (...) Jeg trener styrke for å få en kropp som skal fungere bra, og på en måte bygge meg selv (Snakker fort og virker bestemt). (2TrenTur-ball).*

*Når jeg er på treningssenteret, så er det ofte sånne store gutter, som står foran speilet og skal vise muskler, mens jeg føler at jentene går mer mellom der og gjør sitt. Jeg tror ikke det er så mye fokus på kropp når vi er på treningssenteret, alle holder på med sitt. (6TrenTur-ball).*

*Folk drar på treningssenteret fordi de skal være like bra som andre, like sterk, like slank. Jeg tror at de ser på andre, og ser etter det perfekte, det som de kanskje ikke har selv, men som de vil ha. (3TurSkiBall).*

Samtlige deltagere som går på tur, fremhever at det ikke er fokus på kropp og utseende i turmiljøer, noe som også kobles til at alle, uavhengig av kroppsfasong, kan gå på tur.

*I turmiljøer er det fokus på glede, og å bruke kroppen. (...) Du kan ha hull på shortsene og sånn, for det handler om hvor du har gått og sånn, og ikke om hvordan du ser ut. (2TrenTur-ball).*

*Du kan ha mange forskjellige kroppsformer, og fortsatt kunne gå på tur. (1TurTren-ball).*

Noen av jentene tar opp situasjoner i garderoben i forbindelse med kroppsøving i ungdomsskolen. De forteller hvordan jenter søker komplimenter og bekreftelser gjennom å omtale seg selv negativt. Ei jente hevder at dette kan påvirke de andre tilstedeværende, slik at de også begynner å vurdere om det er noe «galt» med deres kropp:

*Det var ofte at noen kommenterte seg selv foran andre, for eksempel i garderoben, på en negativ måte for å søke etter komplimenter og bekreftelser. De sa for eksempel at de ikke ser bra ut, og så sier andre at «nei, men det gjør du jo...». Det var veldig mye sånt. Man ble jo veldig påvirket selv, for hvis man ser på den personen som er misfornøyd, og den personen ser helt normal ut, men siden den personen ikke føler seg bra, eller føler at hun ikke ser bra ut, så da tenker man jo selv også at oi, er det noe galt med meg og. (5DansJog-tren).*

Ei jente fremmer tanken om at det muligens er et visst kroppsfokus i all fysisk aktivitet, siden fysisk aktivitet innebærer bruk av og bevissthet rundt kroppen, og siden konteksten kan være andre aktive som man kan sammenligne seg med.

*Jeg tror at hvis du holder på med fysisk aktivitet, så kan du bli veldig opphengt i det med kroppen. Du kan jobbe hardere og hardere med den, og kanskje føle at det er ikke heller nok. Men hvis du ikke holder på med fysisk aktivitet i det hele tatt, så har du kanskje lavere forventninger i hva du kan få til. Nå tenker jeg ikke på utseende, men det å prestere. (...) Men det kan påvirke også ditt kroppsilde og selvbilde hvis du alltid sammenligner deg med noen andre, og du føler at du aldri strekker til, selv om du jobber. Mens dem som ikke holder på med noe, de er kanskje mindre sammen med andre i sånne situasjoner der kropp er i fokus, og da har man kanskje ikke like mye å sammenligne med. (5DansJog-tren).*

#### ***5.4 En syntese av funnene***

Gjennom systematisering og fortolkning av funnene fremkom det at det var hensiktsmessig med en syntese av funnene som avviker noe fra en tematisering utelukkende basert på de valgte kategoriene presentert i dette kapitlet. En slik syntese åpner for å få fram sammenhenger mellom funn i ulike kategorier. Temaene ble utarbeidet på bakgrunn av den kroppsfenomenologiske grunntanken om at menneskelig eksistens innebærer en veksling mellom å være et «kroppssubjekt» og å kunne reflektere over seg selv som et «kroppsobjekt» (Merleau-Ponty, 2002; Merleau-Ponty, 2012). Syntesen er delt inn seks temaer som danner utgangspunktet for drøftingen av funnene:

- 1) *Prerefleksive opplevelser i fysisk aktivitet*
- 2) *Frihet ved fysisk aktivitet*
- 3) *Fysisk aktivitet handler om kropp*
- 4) *Refleksive opplevelser ved fysisk aktivitet*
- 5) *Kroppsøvfagsfaget og jenters kroppsopplevelse*
- 6) *Forutsetninger for gode kroppsopplevelser ved fysisk aktivitet*



## **6 Diskusjon**

Diskusjonen tar utgangspunkt i studiens to problemstillinger: *Hvordan opplever og erfarer 18-19-årige jenter seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet?* og *Hvilken betydning kan fysisk aktivitet ha for jenters kroppsopplevelse i ungdomsalderen?* Diskusjonen viser til presentert teori i denne studien (kapittel 2), samt til annen relevant litteratur og forskning.

### **6.1 Prerefleksive opplevelser i fysisk aktivitet**

For å få innsikt i informantenes erfaringer på det prerefleksive opplevelsensnivået, der opplevelser skjer gjennom sansing (Johnsen, 2013), så ble informantene stilt spørsmål om hvordan de opplever og erfarer seg selv og sin kropp under fysisk aktivitet. De fleste deltagere begynte å bevege kroppen sin mens de snakket, og det så ut at de levde seg inn i sine tidligere opplevelser. Ifølge kroppsfenomenologien bærer kroppen med seg opplevelser og erfaringer (Merleau Ponty, 2012), som jentene formidler gjennom hva de tenker, husker eller forestiller seg. Jentenes fortellinger om prerefleksive opplevelser er kontekstavhengige og preget av en viss refleksivitet, men siden jeg erfarte at de snakket spontant og med innlevelse, så velger jeg allikevel å betrakte deres opplevelser under fysisk aktivitet som prerefleksive opplevelser.

#### **6.1.1 Påkobling og avkobling**

Samtlige deltagere fremhever opplevelsen av glede når de forteller om hvordan de opplever det å være i fysisk aktivitet. Når følgespørsmål stilles om hva denne gleden innebærer, begynner de fleste å bevege kroppen sin mens de forteller at opplevelsen av glede først og fremst er knyttet til det å bevege seg og til det å bruke kroppen. «...det er så godt å bevege seg», uttaler 3TurSkiBall mens hun smiler bredt og beveger seg rytmisk fra side til side. Sheets-Johnstone (2014) skriver at bevegelse er meningsfylt i seg selv siden det får oss til å føle oss levende. I vårt «senmoderne» samfunn oppfører vi oss derimot ofte «som om tenkning var en erstatning for å leve» (Laurens Van Der Post, referert i Bøhle, 2013). I bevegelsen flyttes oppmerksomheten fra «tredje person entall» til «den levende kroppen», noe som betyr at vi ikke lenger er så opptatt av hvordan kroppen utfører handlingene, men vi retter heller vår oppmerksomhet mot de handlingene vi utfører med kroppen (Skårderud, 2004).



Informanten 7SkiBallTur beskriver hvordan hun er oppmerksomt til stede i nuet i naturen: «Det er deilig å kjenne at kroppen jobber og beveger seg. (...) Jeg er glad og blir mer hel. Jeg føler at jeg er en del av det store – livet liksom». Hun gir uttrykk for at hun opplever seg både mer hel, og som en del av noe større. Dette kan tolkes slik at 7SkiBallTur opplever seg selv som et kroppssubjekt, der kroppen og «jeget» oppleves å «smelte» sammen. Ifølge Freleigh (1987) kan vi oppleve en «sammensmelting» med kroppen når vi frigjør oss fra praktiske mål og resultater, der vi beveger oss for bevegelsens skyld.

Fenomenet «opplevelsen av frihet» er et gjentakende tema i flere jenters beskrivelser av hvordan de opplever seg selv under fysisk aktivitet. Særsilt for improviserende dans gis det i studien uttrykk for at man kan leve seg inn i musikken og bevegelsen, og man kan oppleve frihet: «Når man improviserer, blir følelsene sluppet ut. Jeg føler meg fri» (4DansTurSki). Det vises til tilsvarende funn i en studie om fysioterapeutenes erfaringer fra en utforskende bevegelsespraksis, der det å kunne bevege seg fritt, uten korrigerende, var viktig for å kunne føle seg bekvem i sin kropp og nyte bevegelsen (Engelsrud, 2005). Informantene som forteller om følelsen av frihet i uteaktiviteter, løfter frem naturens rolle i opplevelsen. «Når jeg går alene, så er det frihet i det å være i naturen», forteller 1TurTren-ball, som dermed knytter frihetsfølelsen til tilstedeværelsen.

Å være oppmerksomt til stede i bevegelsen gjennom sansning, og å oppleve «sammensmelting» av «jeget» og kroppen, kan gjennom en kroppsfenomenologisk forståelse knyttes til den eksistensielle dimensjonen av kroppen. Sheets-Johnstone (2014, s. 17) beskriver denne tilstedeværelsen som en *du-i-bevegelse* – opplevelse, der vi er i et aktivt forhold til verden gjennom bevegelsen.

Opplevelsene av avkobling som jentene beskriver i studien, forutsetter at de er påkoblet i aktiviteten. Dermed kan opplevelsen av avkobling forstås som en konsekvens av denne påkoblingen, der den tilhørende frihetsfølelsen er en konsekvens av tilstedeværelsen.

### **6.1.2 Kroppen som positivt fraværende**

Når den subjektive opplevelsen av kroppen får mer rom og oppmerksomhet, kan vi oppleve kroppen som positivt «fraværende» (Skårderud, 2004). Flere av deltagerne i studien forteller om opplevelser og erfaringer der de «lever seg inn i» aktiviteten og bevegelsen, og de opplever kroppen som positivt fraværende. 6TrenTur-ball beskriver hvordan hun opplever dette når hun

er på tur, der hun «glemmer» seg selv. Hun tilføyer at når hun trener på treningssenteret, så er ikke opplevelsen helt den samme, men at hun også der kan befinne seg i sin «egen boble». 5DansJog-tren forteller hvordan hun på lignende måte «glemmer» tiden i dans: «Hvis man koreograferer og kommer veldig inn i det (...) Jeg har opplevd flere ganger at det har gått flere timer uten at jeg har merket det». Leder (1990) beskriver at det er et paradoks at selv om kroppen betraktes som grunnleggende for all menneskelig erfaring, så kan kroppen også oppleves som positivt fraværende, noe han kaller for den ekstatiske kroppen. Dette kan for eksempel skje under fysisk aktivitet, der bevegelsen styrker evnen til å være spontant og trygt til stede, slik at man opplever verden som et kroppssubjekt (Skårderud, 2004).

I denne studien er det hovedsakelig i aktivitetene dans og turgåing at informantene opplever kroppens «fravær». Uttrykket «forsvinne inn i musikken» kan tolkes slik at musikken sannsynligvis hjelper jenter til å leve seg inn i aktiviteten og i bevegelsen. Jentene, som opplever kroppens «fravær» på tur, forteller at det å kjenne på vinden eller sola får dem til å være i «nuet». Ifølge Kaplan & Kaplan (1989) styrker naturen vår evne til *spontan oppmerksomhet*, og vi opplever oss som kroppssubjekter. Da hviler den *styrte oppmerksomheten*, som er dominerende når vi opplever oss som kroppssubjekter.

Å «glemme» seg selv eller tiden under fysisk aktivitet kan ligne på situasjonen når et barn blir fullstendig «oppslukt» i lek. Schiller (2004) tilordner leken en grunnleggende rolle i menneskets liv. Han hevder at vi oppdager vår menneskelighet og utvikler oss til hele mennesker når vi leker, noe han forklarer med at lekenheten gir plass til både fornuft og tanker, sanser og følelser. I likhet med Schiller, så støtter Leder (1990) seg til Merleau-Ponty sine tanker når han hevder at vår opplevelse av den ekstatiske kroppen er en forutsetning for at vi fullt kan engasjere oss i aktiviteter og i livet. Smedbråten, Råheim & Heimberg (2003) henviser til Engelsrud (1995), som formidler noe av det samme når hun uttrykker en tro på at livet leves best dersom det er en balanse mellom å kjenne seg selv og å «glemme» seg selv, der evnen til å kunne oppleve en tilstand av bekymringsløs glemsel overfor kroppen er en forutsetning for et godt liv.

Schiller (2004) hevder i tillegg at mennesker har et innebygd ønske om å leke. 1TurTren-ball forteller at hun som følge av stress i videregående skolealder har mistet mye av lysten til å søke inn i en fantasiverdenen – en lyst som imidlertid fortsatt dukker opp når hun går på tur: «å være i fantasiverden, det gjorde jeg veldig mye når jeg var yngre (...) Og så ble alt så mye mer stress (...) og jeg mista litt den lysten da. Men, når jeg går på tur, så dukker den opp». Fysisk aktivitet kan betraktes som ungdoms lek gjennom «sosialt aksepterte» bevegelser (Sheets-Johnstone,

2014). I vårt vestlige samfunn har ikke ungdom nødvendigvis naturlige arenaer for lekbetont aktivitet (Seippel, Sisjord & Strandbu, 2016). Lekenhet ser ut til være en viktig grunn til at jenter i denne studien trives i fysisk aktivitet. 1TurTren-*ball* forteller at hun mistet interessen da hun opplevde aktiviteten for seriøs. I en studie av Stoll et al. (2000) vises det til at ungdommers interesse for fysisk aktivitet minker når lekenheten forsvinner.

### **6.1.3 Kroppen som subjekt**

At jentene i studien forteller om ulike opplevelser der kroppen erfarer å være subjekt under fysisk aktivitet, kan forstås slik at de opplever at kroppen har mening utover dens fysiske aspekter (Green, 2011). De opplever sin kropp som den fenomenologiske «levde kroppen», der kroppen samtidig er både objekt og subjekt (Merleau-Ponty, 2012). Individets emosjonelle opplevelse av seg selv kan knyttes til egoidentitet. Antonovsky (2005) hevder at egoidentitet, sammen med sosial støtte, er de mest betydningsfulle motstandsressursene. I ungdomsalderen er kroppen både «kilden, møteplassen og skueplassen» i de unges søk etter identitet (Karlsen & Normann, 2009). Individets egoidentitet er i stor grad basert på subjektiv opplevelse av seg selv og sin kropp. En slik egoidentitet kan fungere som en motstandsressurs mot fokusering på kroppen som objekt i vårt samfunn.

## **6.2 Frihet ved fysisk aktivitet**

Informanten 2TrenTur-*ball* fremhever viktigheten av valgfrihet og frihet fra hverdagens forpliktelser: «Du gjør det for at du vil, når du har tid, når du har lyst. Det er ikke noen forpliktelser». Säfvenbom (1998) viser til at frihet er den variabelen som i størst grad forklarer en meningsfull fritidsopplevelse hos ungdommer.

Jentenes beskrivelser av frihet i denne studien samstemmer med Samdahl (1988) sin beskrivelse av «ekte frihet», som omfatter både *valgfrihet* og *frihet fra dagligdagse rolleforventninger*.

### **6.2.1 Frihet ved valg av fysiske aktiviteter**

Deltagerne i denne studien beskriver sine valg av aktiviteter ut fra sine egne interesser. For eksempel forteller 4DansTurSki: «Jeg startet med dans for det så morsomt ut og jeg ville være en ballerina. Tror det var min egen idé, foreldre hadde ikke noe med dans å gjøre». 3TurSkiBall

forteller hvordan hun prioriterer sine egne behov: «Jeg prioriterer heller å gå ut på tur enn å bli med jentene på jentekveld for eksempel. For jeg føler at det gir meg så mye, det gjør meg glad».

Avtradisjonisering i samfunnet har ført til at dagens ungdom kan velge å gå sine egne veier på en helt annen måte enn tidligere (Ziehe, 1994) De unge kan i prinsippet danne sin identitet forholdsvis fritt. Ifølge Ziehe & Staubenrauch (1999) har denne moderne ungdomsidentiteten narsissistiske momenter i seg. Jenters mulighet til å velge og drive med fysiske aktiviteter på egne premisser kan i positiv forstand forstås som narsissisme. Å kunne velge sine aktiviteter selv kan fungere som en mulighet for «selvskapelse» utfra sine egne verdier og preferanser, ikke utfra hva man tror andre forventer. Å ta vare på sine egne verdier og preferanser er spesielt viktig for dagens ungdommer, som ofte tilhører flere ulike felleskap med tilhørende innflytelse på deltagerne. I tillegg er ungdommene, muligens i større grad enn andre, påvirket av medias preferanser om hvordan man skal være. 3TurSkiBall forteller at for henne er det viktigere å gjøre noe som gjør henne glad enn å tilpasse seg «idealer»: «Jeg gir blaffen i kroppsfokuset (...) For meg handler det om å komme seg ut. (...) Og å bli opplagt og føle seg mye bedre generelt». Tiggemann (2011b) beskriver en sosiokulturell modell der ulike genetiske, biologiske og psykologiske faktorer avgjør i hvilken grad individet internaliserer samfunnsidealene, som for eksempel «idealkroppen». Ifølge Tiggemann er individets autonomi og selvoppfatning eksempler på psykologiske faktorer som bidrar til at individet blir mindre påvirket av samfunnsskapt idealer og press.

Det kan imidlertid være utfordrende og oppleves overveldende å ha muligheten til å forholdsvis fritt kunne velge sine egne veier. Tilgang til utallige muligheter kan oppleves overveldende. Jacobsen (2017) og Madsen (2018) viser til Hartmut Rosa som har beskrevet hvordan et høyt livstempo med tilpassing til raske endringer kan medføre at unge utvikler en situasjonsbestemt identitet, noe som igjen i ytterste konsekvens kan føre til fremmedgjøring av egne verdier og preferanser.

### ***6.2.2 Frihet fra dagligdagse forventninger ved fysisk aktivitet***

Informanten 2TrenTur-ball er bevisst det høye livstempoet i hverdagen, og hun søker ro og fred i naturen: «Jeg drar på tur for opplevelsen sin skyld, og for å få ro (...) det er en helt annen tempo der (i naturen) enn i byen». Enkelte evolusjonsteoretikere hevder at mennesker ikke har tilpasset seg den raske utviklingen og det høye tempoet i det «senmoderne» samfunnet. Dette

forklares med at mennesker er biologisk tilpasset liv med sterk tilknytning til naturen (Miljøverndepartementet, 2009).

Informanten 7SkiBallTur presiserer hva det innebærer å få ro og fred for henne: «Fri fra alt egentlig; skole, andre mennesker, stress, bekymringer og tanker». Fysisk aktivitet kan gi ungdommer frihet fra dagligdagse utfordringer og den «evige synligheten», som blant andre Gran (2014) og Skårderud (1991) skriver om.

I teorien om salutogenese betraktes stress og endring som naturlige deler av et menneskeliv (Joseph & Sagy, 2017). Eksempelvis kan ungdom oppleve at hverdagen er full av ulike forventninger og krav. Slike forventninger og krav er utfordringer som kommer i tillegg at ungdommer må takle store fysiske, psykiske og sosiale endringer i puberteten. Mange samtidige utfordringer kan medføre at de unge ikke lenger opplever ulike hendelser og situasjoner som begripelige. Selvtilliten, som er nødvendig for å være rustet til å møte utfordringer i hverdagen, kan svekkes. I undersøkelsen *Ungdata 2019* sier 55% av jentene at de i løpet den siste uka før undersøkelsen har opplevd så mye press at de har problemer med å takle den (Bakken, 2019).

Ifølge teorien om salutogenese er måten vi møter ulike krav og utfordringer på avhengig av hvorvidt vi opplever å ha ressurser tilgjengelige (Antonovsky, 2005). Flere jenter i denne studien forteller at opplevelsen å ha det bra «der og da» under fysisk aktivitet gjør at bekymringene blir mindre og tankene mer positive, noe 1TurTren-ball uttaler slik: «Om jeg tenker kritisk om noe, så retter jeg det til noe positivt når jeg går tur (...) Det er sånn at jaja, sånn var det, men det går bra for at nå har jeg det fint». 7SkiBallTur opplever at stresset blir borte når hun er i fysisk aktivitet: «Det kjennes som om jeg er i en annen verden, i et pusterom med alt godt i. (...) Stresset blir borte». Gerber & Pühse (2009) har i et metastudium fokusert på sammenhenger mellom fysisk aktivitet og stress oppdaget motstridende funn, der det kun i halvparten av de analyserte studiene er funn som indikerer at fysisk aktivitet virker lindrende mot fysisk og psykisk stress. I metastudien konkluderes det imidlertid at selv om fysisk aktivitet muligens ikke alltid fungerer lindrende mot stress, så bidrar det heller ikke til ytterligere stress, dersom individet allerede føler seg stresset.

### **6.3 Fysisk aktivitet handler om kropp**

Ei jente i studien fremhever at det muligens er et visst kroppsfokus i all fysisk aktivitet: «Jeg tror at hvis du holder på med en fysisk aktivitet, så kan du bli veldig opphengt i det med

kroppen» (5DansJog-*tren*). Hun begrunner dette med at fysisk aktivitet handler om kropp og at konteksten i fysisk aktivitet består av andre aktive som man kan sammenligne seg med: «(...) det kan påvirke også ditt kroppsbylde og selvbilde hvis du alltid sammenligner deg med noen andre, og du føler at du aldri strekker til, selv om du jobber». En studie finner at jo mer fysisk aktive 16-21-årige jenter er, desto dårligere er deres kroppsbylde. Forskerne i studien antyder at det kan føre til større skuffelser dersom økt trening ikke resulterer i den kroppen jenter ønsker seg (Tiggemann & Williamson, 2000).

Deltagerne i denne studien opplever varierende kroppsfokus i forbindelse med fysisk aktivitet. Jenter som er aktive i turmiljøet, sier at det kun er fokus på den subjektive opplevelsen av kroppen. 2TrenTur-*ball* forteller: «(...) fokus på glede, og å bruke kroppen. (...) det handler om hvor du har gått (...) ikke om hvordan du ser ut» At de fleste mennesker kan gå tur er en kontekst som kan tenkes å bidra til at det ikke oppleves et stort fokus på kroppens utseende knyttet til aktiviteten turgåing. Flere av jentene som er eller har vært aktive i ballspill sier at de ikke har opplevd et stort fokus på kroppens utseende. 3TurSkiBall er tydelig på at: «Det var aldri fokus på kropp (...) Det var bare å ha det artig i lag». En annen deltager sier imidlertid det motsatte: «Når jeg spilte, så der var det flere folk som var opptatt av hvordan kroppen så ut» (1TurTren-*ball*). Jenter som driver med dans, fremhever at det er mye fokus på bevegelse og bruk av kroppen i dans. «Det er ikke noe kroppsfokus i dans (...) Hvis man driver med sportslig aktivitet, som for eksempel dans eller ballspill, så gjør man det som regel på grunn av at man har venner der, og for at det er morsomt å bruke kroppen», uttaler 4DansTurSki. Deltagerne har tvetydige opplevelser av kroppsfokus på treningssenter. Informanten 2TrenTur-*Ball* beskriver at det er to ulike miljøer på treningssenteret: «I crossfit er du der for treningen, mens i styrketreningen er du der for å se i speilene (...) men også for å bli større [...] I styrketrening er det masse kroppsfokus og det er mange som sminker seg». 2TrenTur-*ball* forteller at hun selv trener for å bli sterkere, mens hun opplever at venninnene hennes i større grad fokuserer på kroppens utseende: «Mange av venninnene mine trener for at de skal se bra ut (...) Jeg trener styrke for å få en kropp som skal fungere bra».

### **6.3.1 Sosiale media og kroppsfokus**

Informantene i studien har alle tanker om media sin rolle som formidler av informasjon om kropp, trening, slanking og kosthold. Informanten 6TrenTur-*ball* sikter antageligvis til idéen om «idealkroppen» når hun sier: «Vi blir påvirket alle sammen av fokuset på kropp og utseende

i samfunnet. Det er jo rundt oss (...) og det er noe vi er nødt til å nå opp til». I en studie fra Wiklund et al. (2019) forteller 16-18-årige ungdommer noe tilsvarende, der det påpekes, at sosiale media setter «standarden» for den «idealkroppen». Des tilføyes at sosiale media også er stedet hvor ungdom søker anerkjennelse for «jobben» de har gjort med sin kropp.

5DansJog-tren forteller at sammenligningsgrunnlaget i media gir henne en viss trygghet: «Det er viktig at det er noe som kommer frem, for hvis det hadde vært borte fra media, så kan man bli veldig usikker også, for at man ser ingen andre». Den kognitive utviklingen hos ungdom i puberteten medfører at selvrefleksivitet utvikles, slik at de kan vurdere seg selv mer abstrakt (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Økt refleksivitet i det «senmoderne» samfunnet medfører i tillegg at terskelen for å vurdere og sammenligne seg selv er lavere hos dagen ungdom enn den var for tidligere generasjoner (Ziehe, 1994). At 5DansJog-tren opplever at det er betryggende at samfunnet og media tilbyr informasjon og kunnskap om det tidsriktige, kan ses i konteksten av en tid preget av avtradisjonisering. Media har i stor grad tatt over rollen som rådgiver og veiviser for dagens ungdommer.

Mangfold etterlyses imidlertid i det som fremstilles som «idealt» i media. Informanten 4DansTurSki sier følgende om «kroppsidealer»: «Hvis det er fokus på at alle skal se sånn og sånn ut, så er det ikke bra (...) det er mange som trener på grunn av at de synes de er for tjukke, når de ikke er det». Storvoll et al. (2005) antyder at det er forholdvis vanlig at det er et gap mellom «idealkroppen» jenter ønsker seg og den virkelige kroppen de har, og funn fra flere studier viser til at jenter synes de er for tykke og ønsker å være tynnere (Meland, et al., 2007; Oellingrath, 2004; Stavseth, 2008). Både undersøkelsen *Ungdata 2019* og prosjektet *Livsmestring i skolen* viser at en stor del av jenter ved ungdomsskole- og videregående skolealder opplever press for å se bra ut eller å ha en fin kropp (Bakken, 2019; Prebensen & Hegstad, 2017). Stort media-fokus på kroppens utseende kan medføre at de unge begynner å oppfatte sin kropp som noe som skal skapes og fikses, noe 2TrenTur-ball forteller hun opplevde i ungdomsskolealder: «Jeg hadde sett noen bilder på Instagram, der jenter hadde ekstreme timeglassfigurformer med tynn midje og fine hofter. (...) jeg har ikke noen timeglassfigur. Jeg tenkte at jeg skulle trene for å få tynnere midje». Goresz et al. (2002) antyder at det er en sammenheng mellom å bli eksponert for bilder av «vellykkede» kropper og et uheldig kroppsfokus. Perloff (2014, s. 373) beskriver sosiale media som lekeplasser for dagens ungdom, der “...lessons are learned, attitudes are formed, and body image concerns can be cultivated and metastasized into convictions.”. Han begrunner den store innflytelsen sosiale

media kan ha på ungdom med at bruk av sosiale media innebærer et interaktivt engasjement. Bruk av sosiale media kan også være relatert til spiseforstyrrelser (Fardouly & Vartanian, 2016). For å avgrense omfanget av denne studien, så blir ikke omfattende og viktige problemstillinger knyttet til spiseforstyrrelser ytterligere adressert i denne studien.

Ziehe (1994) beskriver forestillingen om formbarhet, der individet har en idé om at det er mulig å skape seg selv og sin kropp, noe som i virkeligheten bare er en begrenset mulighet. Informanten 2TrenTur-ball forklarer hvordan hun har innsett dette: «Jeg må egentlig fjerne ribbein om jeg skal få timeglassfigur. (Ler). Det er ikke uten grunn at man har en kroppsfasong (...) Jeg kommer aldri til å ha sånn tynn midje, for det er ikke sånn jeg er laget». Dersom ungdom ikke innser at kroppens formbarhet i realiteten kun er en begrenset mulighet, så kan manglende måloppnåelse ved forsøk på endring av kroppsfasong oppleves som selvforårsaket. Dette kan videre lede til en kritisk og negativ innstilling til seg selv, og til en misnøye med sin kropp – en misnøye som deretter kan medføre overdreven jakt på selvbekreftelse (Ziehe & Staubenbach, 1999). Noen av deltagerne i studien nevner situasjoner i forbindelse med fysisk aktivitet hvor jenter søker etter komplimenter og bekræftelser fra andre gjennom negativ omtale av seg selv. Ifølge informanten 5DansJog-tren kan slike uttalelser påvirke andre tilstedeværende slik at de begynner å vurdere om det er noe «galt» med deres egne kropp: «(...) hvis man ser på den personen som er misfornøyd, og den personen ser helt normal ut (...) da tenker man jo selv også at oi, er det noe galt med meg og».

### **6.3.2 Ivaretagelse av indre behov når kroppen objektiviseres**

Med det samme vi tar et steg til side og vurderer vår kropp utenfra, fremstår vi som kroppsobjekter (Emaus, 1999). Å se kroppen sin som et objekt trenger ikke nødvendigvis å være noe negativt. Det kan for eksempel bare betyr at individet legger merke til sin egen kropp, slik informanten 6TrenTur-ball realistisk uttaler: «Jeg syns kroppen min er grei, synes den er vanlig». En viss objektivisering av kroppen hører til det å være et menneske, siden vår kropp fungerer som en presentasjon av oss selv for andre mennesker, og er en del av identiteten. I en amerikansk kvantitativ studie, med ungdomsskoleelever som informanter, svarer 82% av jentene at utseende er en viktig del av hvem de er (Grosick et al., 2013).

Ved ungdomsskolealderen var 1TurTren-ball ikke komfortabel med sin kropp, men vegret å delta på trening og i kroppsøving på grunn av at hun hadde lagt på seg, selv om hun egentlig



alltid hadde elsket kroppsøving: «Jeg kunne vegre meg litt. (...) For jeg ville ikke trene med sånn kropp (...) Men hvis jeg bare la tankene til side, så har jeg egentlig alltid elsket kroppsøving». Informanten 7SkiBallTur forteller om lignende opplevelser: «(...) ville jeg ikke dra på trening (...) Jeg ville heller trene alene for å få en finere kropp». Også noen andre jenter i studien forteller at fokuset på trening ved ungdomsskolealderen handlet mye om å se bra ut, og å kunne endre sin kroppsfasong. Det at individet overser og undergraver sine indre behov, kan ifølge Engelsrud (2006) være resultat av å ha en ensidig ytre holdning til sin kropp som et objekt. Overdreven jakt etter kroppslege bekreftelser ved bygging av identitet kan ifølge Ziehe & Staubenbach (1999) medføre at egne indre preferanser ignoreres, noe som videre kan resultere i en ustabil kroppsopplevelse.

#### **6.4 Refleksive opplevelser ved fysisk aktivitet**

Når informantene reflekterer over hvilken betydning fysisk aktivitet generelt har i deres liv, blir de fleste litt alvorlige når de forteller hvor viktig fysisk aktivitet er for dem. «Det er veldig viktig for meg å være i fysisk aktivitet (...) det er en viktig del av livet mitt», forteller 4DansTurSki med en litt stillferdig stemme. Flere av informantene fremhever gleden de får av å være fysisk aktive, noe informanten 1TurTren-ball uttrykker slik: «Jeg får sånn glede og livslust, som går både på det fysiske og psykiske». Flere av informantene understreker at det å «ha det gøy» i aktiviteten er en viktig forutsetning for å være aktiv. Når det stilles følgespørsmål til informantene om hva som leder til at de opplever å «ha det gøy» i fysisk aktivitet, nevner flere *bruk av kroppen og opplevelsen av mestring*.

Flere av deltagerne forteller at det er godt å kjenne at kroppen er sliten under og etter fysisk aktivitet, noe 2TrenTur-ball beskriver slik: «Det er en god følelse å ha brukt meg ordentlig. Du kjenner at du er ordentlig, ordentlig sliten og tung i kroppen. Det gir glede». Det skilles mellom å være «godsliten» som et resultat av å ha brukt kroppen, og å være sliten på en «dårlig» måte, for eksempel som resultat av å være fysisk inaktiv: «Du er sliten, men samtidig kjenner du at det er god sliten [...] Det er godt å være fysisk aktiv og ikke sitte stille hele dagen. Man blir veldig rastløs, og sliten av å være sliten på en måte» (5DansJog-tren). 7SkiBallTur beskriver at hun får energi av å bruke kroppen: «Jeg får så mye energi av det, noe jeg kan bruke ellers i livet, når jeg gjør andre ting. (...) Det gir meg så utrolig mye å være fysisk aktiv, fysisk og psykisk. Jeg orker mer på alle måter». 2TrenTur-ball forteller at hennes bevissthet om en velfungerende kropp kan være nok til å føle seg bedre på en dårlig dag: «Hvis jeg har en dårlig

dag, og føler meg litt sånn fæl, og alt går litt sånn dritt, så tenker jeg at jeg har en kropp som fungerer akkurat som den skal».

Det varierer hva informantene i studien legger i begrepet *mestring*. Noen knytter mestring til ferdigheter og styrking av selvtillit, som for eksempel informanten 2TrenTur-*ball* forteller: «Jeg får mestring av all fysisk aktivitet. Det er noe jeg føler jeg er god i (...) Jeg får masse mestringsfølelse og selvtillit av styrketrening. Jeg bygger meg selv opp, føler meg litt som 'super woman'». Andre informanter er ikke så opptatt av mestring koblet til ferdigheter. For eksempel innebærer mestring for 3TurSkiBall å orke å være aktiv, motivert av å gjøre det hun vet gjør henne glad: «Det å bare komme seg ut (...) Jeg føler på en måte at jeg har mestret noe. Med mestring mener jeg at jeg faktisk gjør det som jeg vet at gjør meg glad».

#### **6.4.1 Flytting av fokus fra utseende til kroppens funksjonalitet**

Noen av informantene i studien forteller at de var opptatt av kroppens utseende ved 13-15-årsalderen, og at mye av treningen var motivert av å få kroppen til å se bedre ut. Ved videregående skolealder fremhever imidlertid alle viktigheten av å kunne bruke kroppen. «Jeg har skjønnet hva kroppen er for noe, at det ikke er en ting, det er ikke noe som skal pyntes», forteller 2TrenTur-*ball*. Denne endringen i flere av deltagerens oppfatning av kroppens betydning kan til en viss grad forklares med en naturlig modningsprosess i puberteten, noe de også selv erkjenner: «Ungdomsskolen er sånn mellomfase når du prøver å finne ut av deg selv. Jeg tror at alle sliter med et eller annet, med egen kropp eller utseende» (6TrenTur-*ball*). Det er naturlig at de unge retter mye av oppmerksomheten mot det ytre i puberteten på grunn av store endringer av kropp og utseende. At endringer i kroppen har innvirkning på hvordan vi opplever oss selv samsvarer med kroppsfenomenologien, der kroppen betraktes som vår primære erkjennelseskilde og alle handlingers subjekt (Merleau-Ponty, 2012).

Flere av jentene fremhever opplevelser av kroppens funksjonalitet som en grunn til at de har redusert fokus på kroppens utseende, noe blant andre 8TrenDansJog beskriver: «Jeg bryr meg ikke lenger så mye om utseende, for jeg føler at jeg har en kropp som kan brukes til alt. Den er sterk, og jeg orker mye. Jeg vil ikke endre noe, for dette er meg». Kroppslig tilfredshet og opplevd fysisk kompetanse kan ha en positiv innvirkning på opplevd egenverdi (Haugen et al., 2011). Samtidig forteller flere av jentene at det fortsatt er et like stort eller enda større fokus på kropp og utseende ved videregående skolealderen, og de understreker at mange av venninnene

deres opplever stort kroppspress. Dermed kan det antas at jentene gjennom bevisstgjøring i forbindelse med fysisk aktivitet har flyttet fokus fra kroppens utseende til kroppens funksjonalitet. Ifølge Seippel et al. (2016) kan opplevelse av trivsel og meningsfullhet ved fysisk aktivitet få de aktive til å fokusere mer på kroppens funksjonalitet, og mindre på utseende.

### **6.5 Kroppsøvingfaget og jenters kroppsopplevelse**

I denne studien har de fleste jentene fysisk aktive foreldre, noe som sannsynligvis har bidratt til at jentene har blitt introdusert til fysisk aktivitet i sin barndom. Men ikke alle barn og ungdommer vokser opp i en familie der fysisk aktivitet er en del av hverdagen. I tillegg er det ulikheter i familiers sosioøkonomiske situasjon og relative investeringsevne, selv om forskning tyder på at dagens foreldre uavhengig av disse ulikhetene i stor grad tilrettelegger familielivet etter barnas ønsker og behov (Sletten & Bakken, 2016). Kroppsøvingfaget i skolen tilbyr en mulighet for fysisk aktivitet og kroppsopplevelser for alle elever.

I læreplanen for kroppsøving legges vekt på både den enkelte elevens bevegelsesglede og på samhold mellom elevene. Faget skal

inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede. (...) Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å fremje fair play og respekt for kvarandre. (Utdanningsdirektoratet, 2015, s. 2).

«Kroppsøving på skolen er veldig bra, favorittfaget mitt egentlig», forteller informanten 4DansTurSki. Også andre deltagere i studien uttaler seg positivt om faget, men flere tilføyer at slik de har opplevd kroppsøvingfaget, er ikke faget lagt opp slik at samtlige elever skal kunne oppleve bevegelsesglede. Informanten 8TrenDansJog påpeker at det er mange elever som ikke deltar i kroppsøving grunnet manglende fysiske ferdigheter:

I kroppsøving er det fokus på å prestere. (...) Jeg kjenner mange som ikke er så gode fysisk, og finner på unnskyldninger for å kunne droppe gymmen. Og det skjønner jeg godt, for gym motiverer ikke til å starte med fysisk aktivitet, eller å bli bedre, du må liksom være god allerede. Gym er ikke lagt opp for folk flest.

### **6.5.1 Måling og prestasjon eller egenverdi ved bevegelse?**

Deltagerne i denne studien er fysisk aktive i fritiden, og i forholdvis bra fysisk form. De liker kroppsøving, men allikevel sier de fleste at det er for stort fokus på prestasjon og testing i kroppsøving, deriblant informanten 1TurTren-ball:

Det er veldig mye fokus på hvem som er best (...) jeg er ganske flink i kroppsøving, så det er ikke så ille for meg, men jeg skjønner at mange vegrer seg for å delta i kroppsøving for til og med for meg har det vært litt ille.

1TurTren-ball sine antagelser underbygges av en annen studie, der fysisk inaktive ungdomsskoleelever knytter sine negative erfaringer fra kroppsøvingsfaget til fokuset på prestasjon og ferdigheter. Ungdommene forteller at de sammenligner seg selv med andre, og risikerer å bli skuffet over egen kompetanse (Johansen, 2019). I læreplanen for kroppsøving på ungdomsskolen og videregående skole er det omfattende lister over om hvilken kompetanse og hvilke ferdigheter elevene skal inneha ved utgangen av hvert klassetrinn. Disse ferdighetene skal ifølge læreplanen danne grunnlaget blant annet for elevenes evne til å utvikle egen kropp, forebygge skader, samt generelt å kunne ta ansvar for sin egen helse (Utdanningsdirektoratet, 2015). Til tross for gode intensjoner, kan dette medføre at kroppsøvingsfaget oppfattes som et middel til noe annet. Lyngstad (2013, s. 91) tar opp denne nytteverditenkningen i sin doktorgradsavhandling: «(...) kroppsøvingsfaget i skolen oppfattes først og fremst som et nyttig tiltak for å fremme helse i befolkningen». En slik tankegang setter kroppslig bevegelse i et instrumentelt perspektiv, ifølge Lyngstad. Dette kan føre til at egenverdien av kroppslig bevegelse blir skjøvet i bakgrunnen, noe flere deltagere i foreliggende studie løfter frem som noe av det viktigste med kroppsøving i skolen. «Gym er gøy, og pust og hvilerom midt i dagen. Det er utrolig godt å bevege seg, og gjøre noe annet enn å sitte. Det er for mye sitting på skolen, og det blir man trøtt av», forteller 3TurSkiBall.

I den pågående diskusjonen om kroppsøvingens rolle i skolen etterlyses det blant annet mer lekbetont fysisk aktivitet i tillegg til faget kroppsøving (Rugtvedt, 2015). Borgen & Engelsrud (2015) påpeker imidlertid at kroppsøving ifølge læreplanen skal inspirere til bevegelsesglede, og de viser til at forskning tyder på at dette er gjennomførbart. Ørbæk & Engelsrud (2019, s. 8) beskriver skapende dans som et fag hvor elevene får uttrykke seg gjennom bevegelser. Faget tar utgangspunkt i både «bevegelser mennesker allerede gjør» og «begreper som tid, rom, kraft og flyt».

7SkiBallTur tar opp diskusjonen om karakter i kroppsøving: «Jeg er god i gym og får seksere, men det hadde ikke gjort noe for meg om vi ikke hadde fått karakterer. Da hadde det kanskje vært enklere å gi elevene frihet» 4DansTurSki tilføyer at begrunnelsene for karaktersetning i kroppsøving kunne vært annerledes: «Det er rart at du skal få karakter ut fra tester. Det er veldig mye bedre at det er fokus på om du motiverer andre, og om du gjør ditt beste, enn på at du skal ha riktige ferdigheter». Nå foreslår regjeringen eksamen i kroppsøving. Begrunnelsen er ifølge avtroppende kunnskaps- og integreringsminister Jan Tore Sanner å heve statusen i faget, samt å gi elevene mulighet til å vise hva de kan i flere fag enn det er mulig i dag (Kunnskapsdepartementet, 2020). Det kan være forståelig at elever som ikke presterer så bra i teoretiske fag, gjerne vil vise at de også kan få en «sekser».

### **6.5.2 Eksponering av kroppen i kroppsøvingstimer**

1TurTren-ball forteller om hvordan hun opplevde at hun eksponerte sin kropp på kroppsøvingstimene i ungdomsskolen: «(...) jeg ville ikke trene med sånn kropp (...) det var mest på kroppsøving i skolen at jeg syntes at det var ubehagelig å trene. Jeg følte at jeg eksponerte meg». Denne replikken hører til ei jente, som har deltatt i ulike fysiske aktiviteter i fritiden gjennom hele barne- og ungdomstiden. Prestasjonsmessig har hun vært en av de beste. Hun er slank, men hadde lagt på seg litt i puberteten. Hun ville ikke utsette kroppen sin for blick på trening og i kroppsøving.

Hva med de jentene som ikke er fysisk aktive i fritiden, og som ikke har hverken atletisk kropp eller fysiske ferdigheter som gjør det mulig å yte bra i kroppsøvingstimene? Hvordan skal de få gode kroppslige opplevelser i kroppsøving? Informanten 7SkiBallTur konstaterer at «det er flere som er borte fra gym, og det er ikke de mest sportslige eller tynne». Kroppsfasong og fysiske svakheter er ikke så lette å skjule – og i hvert fall ikke i faget som handler om kropp og fysiske ferdigheter. Forskningen antyder at kroppseksponeringen i kroppsøving kan oppleves utfordrende (Fisette, 2011; Sleaf & Wormald, 2001; Dwyer et al., 2006). I Smith et al. (2009) sin studie forteller jenter på 15-16 år at de foretrekker å ha valgfrihet i kroppsøving, der de kan velge bort aktiviteter som de opplever undergraver deres selvtillit, og å velge aktiviteter som de opplever kan bidra til bedre selvoppfatning.

Klomsten (2014) knytter kroppsproblematikken i kroppsøvingfaget til fokuset på kroppens utseende i vårt samfunn. Ungdommene er stadig utsatt for bilder av «idealkroppen», og søker

selv bekreftelser på sin kropp og utseende gjennom bilder og "likes" i sosiale media. DansJog-tren forteller om situasjoner i garderoben, der det søkes etter komplimenter og bekreftelser gjennom å omtale sin kropp negativt. Bjørnebekk (2015) hevder at det i vårt samfunn er et så stort press på å ha en perfekt kropp, at dersom vi selv føler at kroppen avviker fra det «idealet» kan vi føle skam for å vise den frem.

### **6.5.3 Lærerrollen i kroppsøvingfaget**

Flere deltagere i studien tar opp lærerrollen i kroppsøvingfaget. 2TrenTur-*ball* forteller at hun har fått innblikk i hvor ulike lærere kan være, der hun opplever at noen lærere fokuserer på elevenes utseende og ferdighetsnivå, mens noen andre legger vekt på elevenes engasjement og innsats. Hun uttrykker sin medfølelse for sine venninner som har deltatt i samtlige kroppsøvingstimer, og gjort sitt beste, men likevel får en karakter de ikke er fornøyd med: «(...) læreren sier at han har ikke sett dem nok (...) selv om de har vært med på alt (...) Det er jo gymlæreren som velger hvem han vil se». Vi alle har ulike erfaringer fra kroppsøvingstimene, og de fleste er antakeligvis enige om at det er godt og viktig å bli «sett». Bli sett for at man prøver. Bli sett for at man utvikler seg. 6TrenTur-*ball* forteller at hun er godt fornøyd med nåværende lærer i kroppsøving. Hun opplever at denne læreren tar hensyn til elevene, gir valgfrihet og fokuserer på bevegelsesglede hos den enkelte: «Det har vært slik at læreren tar hensyn til hva vi har lyst til å gjøre (...) jeg tror dette er den første gymlæreren som faktisk har gjort det. Han ser oss, og han lytter til oss.»

Lyngstad (2013) refererer til forskning som viser at kroppsøvingslærere ofte fokuserer på elevenes ferdigheter og nytteverdien av faget i stedet for å fokusere på bevegelsens egenverdi. Han antyder at årsaken til dette kan være at lærere ønsker å ha faste og enkle retningslinjer i stedet for å utsette seg for vanskelige spørsmål om fagets verdier. Samtidig etterlyser også flere kroppsøvingslærere en annen utviklingsretning for faget, der de mener at kroppsøvingfaget i større grad bør fokusere på elevers bevegelsesglede. Jentene i denne studien fremhever viktigheten av lærernes holdninger til kroppsøvingfaget. Moen & Rugseth (2018) påpeker at kroppsøvingslærernes perspektiv på kropp kan ha en stor betydning for hvordan formålet med kroppsøvingfaget oppleves i praksis for elevene. De har analysert retningslinjene for faglærerutdanning i kroppsøving, der de konkluderer at kroppen i stor grad omtales som et instrumentelt objekt, og kroppsøvingfaget betraktes hovedsakelig som et middel, for eksempel for å oppnå bedre helse eller for forbedring av prestasjoner i andre fag. Også Engelsrud (2019b)

tar opp viktigheten av å være bevisst på hvordan lærernes kroppsforståelse setter premisser for undervisning og interaksjon med elevene. Hun hevder at vi gjør noe med hverandre når vi omgås hverandre.

### **6.6 Forutsetninger for gode opplevelser ved fysisk aktivitet**

I drøftingen av funnene er hovedfokuset på hvordan gode opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet kan bidra til å styrke *den subjektive opplevelsen av kroppen*, samt på hvordan meningsfull bruk av kroppen kan få de aktive til å fokusere mer på *kroppens funksjonalitet* i stedet for *utseende*. Hva er imidlertid forutsetningene for at opplevelsene i forbindelse med fysisk aktivitet kan erfares som positive?

Informanten 4DansTurSki beskriver sitt forhold til fysisk aktivitet slik: «(...) det er en viktig del av livet mitt (...) alt med det; lærere, venner, opplevelsen, dansen». Hun opplever utvilsomt fysisk aktivitet som noe svært meningsfullt, og hun fremhever betydningen av både lærere, venner og selve opplevelsen som viktige forutsetninger for den gode opplevelsen. I videre drøfting av hva som bør være til stede for at opplevelser i fysisk aktivitet kan oppleves som gode, så tas det utgangspunkt i *positive bevegelseserfaringer* og *trygg kontekst*.

#### **6.6.1 Positive bevegelseserfaringer**

Ifølge teorien om positive bevegelseserfaringer har både individets fysiske, mentale og sosiale erfaringer betydning for hvilke ressurser individet opplever å ha tilgjengelig i møte med konteksten der aktivitet foregår (Agans et al., 2013). «Jeg smiler ofte for meg selv når jeg er i fysisk aktivitet. (...) Kroppen trives, kroppen er glad. (...) Jeg er glad, og jeg blir mer hel», beskriver 7SkiBallTur. Det kan antas at hun opplever samsvar mellom aktivitetskonteksten og sine tilgjengelige ressurser, slik at hun får positive bevegelseserfaringer ved fysisk aktivitet. 7SkiBallTur beskriver videre hvordan hun opplever å ha en kropp hun trives i:

Jeg trives i kroppen min. Selv om jeg bare går vanlig, så kjenner jeg at jeg har en kropp jeg liker (...) Du trenger liksom ikke tenke over den, på samme måte som du ikke trenger å tenke på penger når du har så pass, at du kan gjøre det som skal gjøres. For meg er det å ha en kropp som kan brukes til alt frihet.

Ut fra 7SkiBallTur sin beskrivelse kan det tolkes at «jegets» forhold til den fysiske kroppen har betydning for opplevelsen. 7SkiBallTur sier at hun liker sin kropp, noe som medfører at hun ikke fokuserer mye på kroppen. Hun opplever kroppen som tilstedeværende, men at kroppen samtidig er karakterisert av fravær, noe Leder (1990) beskriver som et paradoks i menneskelivet. Han beskriver at vi gjennom kroppen får tilgang til omverdenen, men at den allikevel ikke krever vår oppmerksomhet dersom den oppleves å være i en ønsket tilstand.

Ved store endringer i den fysiske kroppen i puberteten, så kan individet oppleve et avvik mellom den ønskede kroppen og den reelle kroppen, der kroppen oppfattes som problematisk. Flere jenter i studien forteller hvordan de mislikte sin kropp når de hadde lagt på seg litt i puberteten. At mange jenter er misfornøyde med sin kropp i ungdomstiden, kan delvis forklares med at naturlige kroppslige endringer medfører at jenters kropper avviker fra den tynne «idealkroppen» (Jansen & Stenvaagnes, 2011; Holsen et al., 2012). Den styrte oppmerksomheten dominerer kroppsopplevelsen ved en misnøye med egen kropp, slik at det kan være vanskeligere å oppleve positive bevegelseserfaringer med sin «uønskede» kropp. (Kaplan & Kaplan, 1989). Ifølge Agans et al. (2013) kan selvoppfattelse ha en stor betydning for opplevelser individet får av aktiviteten. I en studie med fokus på 16-17-årige jenter og fysisk aktivitet forteller jenter hvordan de bekymrer seg for utseende baserte momenter som svetting, rødt ansikt og frisyre under fysisk aktivitet (Sleap & Wormald, 2001). Under aktiviteten forblir oppmerksomheten til jentene rettet mot hvordan kroppene deres ser ut (Skårderud, 2004). Kroppslige endringer i puberteten kan i tillegg medføre at kroppsopplevelsen til en viss grad kan variere etter dagsformen (Kvalem & Wichstrøm, 2007), noe som betyr at også bevegelseserfaringer i fysisk aktivitet kan variere etter dagsformen.

Interessen – eller mangelen på interesse kan også påvirke aktivitetsopplevelsen (Agans et al., 2013). 2TrenTur-ball forteller at hun har venninner som trener på treningssenteret for å se bra ut, men at de sliter med å opprettholde motivasjonen. Hun selv derimot blir motivert av gleden i å trene, og av mestring. Det kan antas at dersom interessen er rettet mot selve aktiviteten fremfor å bruke aktiviteten for å oppnå noe, kan det være enklere å opprettholde motivasjonen, og også å oppnå positive erfaringer fra aktiviteten. I studien angir noen jenter også mangelen på kunnskap om den aktuelle aktiviteten som en grunn for at den gode opplevelsen uteblir: «Det ga meg ikke noe særlig, det var ikke sånn at jeg gledet meg til å dra dit. Men jeg hadde kanskje ikke nok kunnskap om apparatene og vekter og sånt (...) Så det tror jeg har litt å si». Agans et



al. (2013) fremhever kunnskap som en aktuell ressurs for å kunne oppnå positive bevegelseserfaringer.

### **6.6.2 Viktigheten av konteksten for en trygg kroppsopplevelse**

«Det er gøy når du bare forsvinner inni musikken. Du bare ikke tenker på noe annet, det blir sånn avkobling», beskriver 4DansTurSki sin opplevelse i dans. Det kan være enklere å leve seg inn i aktiviteten og kunne oppleve seg selv som kroppssubjekt dersom man føler seg trygg i det miljøet aktiviteten foregår i, slik 4DansTurSki sannsynligvis gjør. I forbindelse med en pilotstudie om overvektige kvinners erfaringer om kroppsopplevelser i magedans, uttalte en av deltagerne at

(...) endelig kan jeg gå på en plass hvor jeg slipper å (...) Andre plasser så er det jo alle sammen sylfider og man blir jo sett rart på når du kommer inn i et treningsstudio eller på ei dansegruppe, hvis du ser litt svær ut. (Tora). (Jægtvik et al., 2016, s. 12).

Tilsvarende forteller informanten 1TurTren-ball at opplevelsen av et for seriøst og konkurrerende miljø førte til at hun sluttet med ballspill, selv om hun var blant de beste i sin aktivitet: «Folk var uhyggelige og det ble veldig seriøst. Det var ikke særlig miljø der, så det var ikke så artig å være god heller». Sosiale nettverk og tilhørighet kan ha en stor betydning for trykksfølelsen, spesielt i ungdomstiden (Kvalem & Wichstrøm, 2007).

Flere av jentene i denne studien gir uttrykk for at venner og det sosiale miljøet er viktige forutsetninger for å delta i aktiviteten, samt for å kunne få gode opplevelser ved fysisk aktivitet. Informanten 6TrenTur-ball forteller at det også er viktig å oppmuntre hverandre: «Det er artig når laget fungerer sammen og jobber godt sammen. Det er viktig å heie på hverandre. (...) og se at folk forbedrer seg». Engelsrud (2019b, s. 2) viser til begrep «participatory sense -making», presentert av filosofene Thomas Fusch og Hanne de Jaegher, når hun skriver at «vi deltar med vår egen kroppslige subjektivitet i interaksjon med andre, vi gjør noe med andre og andre gjør noe med oss i en kontinuerlig prosess der interaksjonen selv har 'sitt eget liv'». I en studie om fysioterapeuters erfaringer fra en utforskende bevegelsespraksis, fremhever deltagerne forholdet til andre som betydningsfull for erfaringen i aktiviteten. De forteller at det oppleves som stimulerende og meningsfullt å være sammen med andre i bevegelsen, og de fremstiller tillit som en vesentlig forutsetning for å kunne slippe taket og leve seg inn i sine bevegelser (Engelsrud, 2005).

### 6.6.3 «Jeg følte at jeg eksponerte meg»

I studien uttrykker informanten 4DansTurSki sin forståelse for at noen muligens kan føle kroppspress i dans, og mer spesifikt i ballett:

(...) Jeg tror at noen kan føle kroppspress på grunn av at de som danser er gjerne veldig slanke. På ballett må du ha tette klær slik at lærerne kan gi deg korreksjoner. Det kan være litt rart å se seg selv i speilet slik.

4DansTurSki legger imidlertid til at det ikke er noe kroppsfokus i dansegruppene hun deltar i, der ingen kommenterer eller retter kritiske blikk mot andres kropper. Hun antar at eventuell usikkerhet og kroppspress kommer fra individet selv. Smith et al. (2009) sin studie viser at tenåringsjenter kan være sensitive for andres syn på seg selv i forbindelse med fysisk aktivitet, og i en annen studie kommer det frem at jenter kan oppleve både flauhet og bekymringer over sin kropp under fysisk aktivitet (Sleap & Wormald, 2001). «Vi er redde for å bli avvist. For hvis vi blir avvist som den vi er, er vi ikke lenger like verdig som andre (...) Andre menneskers blikk definerer oss», hevder psykiater Huseby (Thoresen, 2015). I ungdomstiden kan det være spesielt sårbart å «utlevere» seg selv og sin kropp, og et blikk kan være nok for å føle ubehag eller utrygghet. 2TrenTur-ball beskriver hvordan folk kan sende hverandre blikk på treningscenteret: «Ingen som har Tine stafett t-skjorte (...) Da får man rare blikk; har du ikke kjøpt noe treningsutstyr selv».

Kroppen er observerbar for oss selv og andre, og viser hvem vi er. Aksept og bekreftelse fra andre er viktige byggesteiner i utviklingen av både identitet og egenverdi (Kvalem & Wichstrøm, 2007). Vi har imidlertid ingen garanti for at konteksten rundt oss bestandig er trygg, eller at vi er kapable til å oppleve den som trygg. Men livet er nå en gang skapt slik at vi må tørre å vise oss frem og å ta risikoen for at vi kan bli avvist. Huseby hevder at høy terskel for å tørre å vise seg selv som man er, er en av utfordringene i vårt prestasjonssamfunn. Mange kan oppleve at de ikke er gode nok slik de er. Huseby påpeker imidlertid at «vi må tåle at ikke alle liker oss (...) Vi liker ikke alle vi heller» (Thoresen, 2015). Mogstad (2017) henviser til professor Brené Brown, som ser på sårbarheten som en stor styrke hos oss mennesker. Brown mener at dersom vi tør å kjenne på sårbarheten, kan vi være mer oss selv. Informanten 6TrenTur-ball erkjenner sårbarheten i seg selv og hos andre når hun uttaler at «Jeg tror at alle sliter med et eller annet, med egen kropp eller utseende». Filosofen Lévinas mener at dersom

vi våger å åpne oss for den andre, kan vi bli berørt av den andres ansikt. Vi ser og erkjenner den andres annerledeshet og samtidig gjenkjenner vi noe som ligner på oss selv (Tønnesen 1999), og slik kan vi løfte fokus vekk fra vår selvtilstrekkelighet og bekymringer om oss selv (Thomassen, 2016). Kanskje vi møter og opplever den eksistensielle menneskelige sårbarheten? Kanskje vi ser «det hellige», som K. Martinsen (2018) uttrykker, både i oss selv og i den andre?

Informanten 1 TurTren-ball beskriver at hun i en tidsperiode vegret seg for å delta på trening og i kroppsøving på grunn av at hun ikke følte seg vel i sin egen kropp: «Jeg følte at jeg eksponerte meg (...) Men hvis jeg bare la tankene til side, så har jeg egentlig alltid elsket kroppsøving». Ved ungdomsskolealderen opplevde også andre jenter misnøye med sin egen kropp, og de fremhever at frykten for å vise sin kropp til andre stammer fra deres egne tanker og egen usikkerhet. Dette kan tolkes slik at konteksten sannsynligvis ikke er det viktigste hinderet for å kunne være trygg nok til å kunne vise seg frem.

## 7 Avslutning og veien videre

Studien søker kunnskap om fenomenet *hvordan jenter opplever seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet*. Funnene fra studien danner et utgangspunkt for videre diskusjon om *hvilken betydning fysisk aktivitet kan ha for jenters kroppsopplevelse i ungdomsalderen*.

Deskriptiv analyse av intervjuetekstene viser at deltagerne opplever under fysisk aktivitet er først og fremst knyttet til *bevegelsesglede* og opplevelsen av *avkobling*. Jentenes beskrivelser av opplevelsen av avkobling er knyttet til *tilstedeværelse* og *frihetsfølelse*, noe som kan forstås slik at de opplever å kunne koble ut verden rundt seg gjennom en påkobling i aktiviteten.

Deltagerne opplever også *mestring, frihet, felleskap, psykisk løft, samt energi og overskudd* i hverdagen som viktige faktorer i forbindelse med fysisk aktivitet. Studien viser videre at kroppsopplevelsen hos flere av informantene ved 13-15-årsalderen var knyttet til kroppens fasong og utseende, der de sammenlignet sin kropp med både jevnaldrende og den mediaskapte «idealkroppen». Jentene tilføyer at de ved videregående skolealderen har endret fokus på kroppen til i større grad å dreie seg om kroppens funksjonalitet enn utseende. Denne dreiningen i fokus handler sannsynligvis til en viss grad om ungdommenes generelle modning og utviklingsprosesser, samt at denne studien viser hvordan jentene gjennom bevisstgjøring i forbindelse med fysisk aktivitet har flyttet fokus fra kroppens utseende til kroppens funksjonalitet.

Funnene i studien indikerer at betydningen av fysisk aktivitet for jentenes kroppsopplevelse er knyttet til en eksistensiell dimensjon av kroppen (Merleau-Ponty, 2012), der kroppen oppleves som et subjekt. Jentene i studien forteller hvordan kroppens bevegelser får dem til å føle seg glad og levende, noe Sheets-Johnstone (2014) karakteriserer som en *du-i-bevegelse* - opplevelse. Dette kan tolkes slik at jentene erfarer sin kropp som et flerdimensjonalt vesen, der de både har en kropp og er en kropp (Merleau-Ponty, 2012). Jentene erfarer altså ikke sin kropp kun som et fysiologisk presterende objekt, men kroppen får mening utover dens fysiske aspekter (Green, 2011). Denne meningen manifesterer seg gjennom bevegelsen, gjennom den levende kroppen (Moen & Rugseth, 2018).

Fenomenet *opplevelse av kroppen som subjekt* kan i tillegg knyttes til jentenes beskrivelser av tilstedeværelse og frihetsfølelse, der de gjennom påkobling i aktiviteten opplever avkobling fra verden rundt seg. Denne påkoblingen i aktiviteten kan også medføre at kroppen oppleves som positivt «fraværende», der jentene «glemmer» seg selv eller «glemmer» tiden.

Smedbråten, Råheim & Heimberg (2003, s. 29) henviser til Engelsrud (1995), som hevder at livet leves best dersom det er en balanse mellom å kjenne seg selv og å «glemme» seg selv. For unge kan det bli for mye «kjenne på seg selv» og «se på kroppen» i vårt samfunn med så stort fokus på kroppen som objekt. «Å glemme seg selv» kan fungere som en motvekt til objektivisering av kroppen, ifølge Engelsrud. Hun beskriver denne tilstanden som en «bekymringsløs glemsel overfor kroppen» (Smedbråten et al., 2003, s. 29). Denne tilstanden ligner på jentenes beskrivelser av tilstedeværelse og opplevelsen av «sammensmelting» av «jeget» og kroppen, tilsvarende den balansen som Engelsrud beskriver.

I studien betraktes også opplevelsen av *mestring* og *felleskap* som viktige momenter ved fysisk aktivitet. Mestring knyttes til meningsfull bruk av kroppen. Jentene beskriver for eksempel at det er godt å kjenne at kroppen er «godsliten», og at kroppen gjør det man ønsker den skal gjøre. Opplevd felleskap i bevegelse sammen med andre kan åpne for en annerledes interaksjon enn samvær med andre uten bevegelse.

Informantenes beskrivelser av sine opplevelser i forbindelse med fysisk aktivitet er ganske samstemte i retning av at det er et behov for uforpliktende muligheter til å oppleve bevegelsesglede og å oppdage seg selv i bevegelsen. Kroppsøvingfaget i skolen skal ifølge læreplanen gi alle elevene en mulighet til å oppleve bevegelsesglede (Utdanningsdirektoratet, 2015), noe jentene i studien oppfatter at de mindre fysisk aktive venninnene går glipp av. «Du må liksom være god allerede», uttaler 1TurTren-*ball*, og 4DansTurSki tilføyer at «det er flere som er borte fra gym, og det er ikke de mest sportslige eller tynne». Jentene uttrykker medfølelse for sine mindre aktive venninner, og de gir uttrykk for at mye av kroppsøving handler om prestasjon og eksponering.

I læreplanen i kroppsøving som skal innføres trinnvis fra 01.08.2020, er kompetansemålene for idrett i ungdomsskole og i videregående skole fjernet, mens formålet *bevegelsesglede for alle* fremheves ytterligere (Utdanningsdirektoratet, 2019). Tilsvarende endringer etterlyses også av jentene i denne studien.

Holdningene og kroppsforståelsen hos kroppsøvingslærere er viktige premissgivere for hvordan undervisning og interaksjon med elevene blir i praksis. Jentene i denne studien beskriver at de har fått innblikk i at det kan være variasjon i holdningene hos kroppsøvingslærere. Moen & Rugseth (2018) hevder at det er et stort fokus på kroppen som objekt i retningslinjene for faglærerutdanning i kroppsøving. I retningslinjene betraktes kroppsøvingfaget i hovedsakelig

som et middel, for eksempel for å oppnå bedre helse eller for forbedring av prestasjoner i andre fag. Fysisk aktivitet, inkludert kroppsøvningsfaget, betraktes først og fremst som et nyttig tiltak for helsefremming.

Omfanget av «livsstilssykdommer» øker, og sett fra et folkehelseperspektiv er det forståelig at fysisk aktivitet ofte betraktes som et middel til bedring av fysisk form og helse. «Helse» er mer enn bare fysisk helse, der eksempelvis kroppsopplevelse i bevegelsen kan ha betydning for psykisk helse. Det bør tas i betraktning at bevegelse uforbeholdent er knyttet til det mennesket som beveger seg, og at den enkeltes engasjement i bevegelsen ved fysisk aktivitet er påvirket av individets lyster og følelser – et engasjement som direkte påvirker opplevelsen av utbytte fra bevegelsen (Engelsrud, 2019a). For at lite fysisk aktive mennesker skal kunne få oppleve gleden ved å oppdage seg selv i bevegelse, kan man innen folkehelsevitenskapen og i kroppsøvningsfaget i skolen sette ytterligere fokus på mennesket som et helhetlig vesen i forbindelse med fysisk aktivitet, utover de rent fysiske aspektene. Mennesker som helhetlige vesener, er grunnleggende sårbare og avhengige av hverandre. Mogstad (2017) refererer til Brené Brown som hevder at dersom vi erkjenner sårbarheten både hos oss selv og hos andre, så kan vi slappe mer av og slutte å streve etter det «perfekte».

I kapittel 3.6 presenteres noen forslag til videre studier, som er foreslått i tidligere forskning. Denne studien bidrar forhåpentligvis til litt ytterligere innsikt i betydningen fysisk aktivitet kan ha for jenters kroppsopplevelse i tenåringsalderen. Underveis i arbeidet har noen momenter utpekt seg som interessante for mulige videre studier:

Studien inneholder deltageres muntlige framstilling av deres kroppslige opplevelser og tanker. Det er utfordrende for informanter å gi språklige beskrivelser av kroppens uttrykk. Naturlig videre vei kan være å gjennomføre en lignende studie kombinert med observasjoner fra aktiviteter.

I denne studien fortalte deltagerne som er aktive i dans og uteaktiviteter, om opplevelsen av avkobling og kroppens positive «fravær». Dette funnet kan imidlertid ikke generaliseres grunnet et begrenset antall informanter. Videre studier både med flere deltagere og et bredere aktivitetsspektrum vil kunne gi ytterligere kunnskap om hvilke aktiviteter som gjør at elevene opplever kroppens positive «fravær», og det vil kunne gi dypere forståelse for hvordan en fysisk aktiv ungdom, ifølge Merleau-Ponty (2012), er et flerdimensjonalt vesen som både har en kropp, og er en kropp.

Flere av jentene i studien opplever at kroppsøvingstimene bidrar til økt samhold mellom elevene, slik 3TurSkiBall forteller: «Vi er med hverandre på en helt annen måte. Blant tenåringer er det veldig mye segmentering (...) Men i gymmen føler jeg at alle blir blandet». Det kan være interessant å studere fenomenet «mobbing» i forbindelse med deltagelse i fysisk aktivitet og kroppens uttrykk. Hvem blir mobbet og hvem mobber – kan dette ha noen sammenheng med hvem som erfarer positive kroppsopplevelser?

Naturens rolle for opplevelsen av påkobling og avkobling fremheves av jentene som er aktive i turgåing eller andre uteaktiviteter. Informanten 7SkiBallTur sitt uttrykk «jeg er ett med naturen» viser at hun betrakter seg selv som et kroppssubjekt. Abram (2005) støtter seg til et kroppsfenomenologisk syn på kroppen når han beskriver at kroppen kommuniserer med hele seg, og at naturens tilstedeværelse kan oppleves gjennom menneskekroppen. Utfra dette vil det være interessant med videre studier spisset med fokus på naturens betydning for ungdommers kroppsopplevelse.

## Litteraturliste

- Abram, D. (2005). *Sansenes Magi – Å se mer enn du ser. Persepsjon og språk i en mer-enn-menneskelig verden*. Oslo: Flux Forlag.
- Acarón, T. (2011). The Body and Other Demons. *Journal of Creativity in Mental Health*, 6(3), 244-248. <https://doi.org/10.1080/15401383.2011.607103>
- Agans, J. P., Säfvenbom, R., Davis, J. L., Bowers, E. P. & Lerner, R. M. (2013). Positive Movement Experiences: Approaching the Study of Athletic Participation, Exercise, and Leisure Activity through Relational Developmental Systems Theory and the Concept of Embodiment. *Advances in Child Development and Behavior*, 45, 261-286. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397946-9.00010-5>
- Andersen, T. (2003). *Reflekterende prosesser: samtal och samtal om samtalen*. Stockholm: Mareld.
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2. utg.). Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Arnkil, T. E. & Seikkula, J. (2015). Developing Dialogicity in Relational Practices: Reflecting on Experiences from Open Dialogues. *Australian and New Zealand Journal of Family Therapy*, 36(1), 142-154. <https://doi.org/10.1002/anzf.1099>
- Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018. Nasjonale resultater 2018* (NOVA Rapport 8/18). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>
- Bakken, A. (2019). *Ungdata 2019. Nasjonale resultater 2019* (NOVA Rapport 9/19). Hentet fra <http://hdl.handle.net/20.500.12199/2252>
- Baklien, B. (2002). *Jürgen Habermas' kommunikative rasjonalitetsteori og handlingsteori: En teori-intern drøfting og kritikk* (Hovedoppgave, Universitetet i Oslo). Hentet fra <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-3843>
- Bauman, Z. (2001). *Flytende modernitet*. Oslo: Vidarforlaget AS.
- Bjurwill, C. (1995). *Fenomenologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd I dusjen – Om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus Forlag.
- Borgen, J. S. & Engelsrud, G. (2015, 06. oktober). Hvor er barnas stemme i debatten om fysisk aktivitet? Kronikk. *Forskning.no*. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/hvor-er-barnas-stemme-i-debatten-om-fysisk-aktivitet/>
- Breivik, G. & O. Vaagbø (1998). *Utviklingen i fysisk aktivitet i den norske befolkning 1985-1997*. Oslo: Norges idrettsforbund og olympiske komite.



- Bremnes, A. - M. J., Martinussen, M., Laholt, H., Bania, E. V. & Kvernmo, S. (2011, 5. april). Positiv sammenheng mellom psykisk helse og fysisk aktivitet blant ungdom i videregående skole. *Psykologtidsskriftet.no*. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2011/04/positiv-sammenheng-mellom-psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet-blant-ungdom-i>
- Bunkan, B. H. (2008). *Kropp, respirasjon og kroppsbilde: teori og helsefremmende behandling* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Bøhle, S. (2013). *Når kroppen husker det du vil glemme*. Oslo: Bazar Forlag AS.
- Campbell, A. & Hausenblas, H. A. (2009). Effects of Exercise Interventions on Body Image: A Meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14(6), 780-793. <https://doi.org/10.1177/1359105309338977>
- De Wachter, F. (2012, 30. mars). The symbolism of the healthy body: A Philosophical Analysis of the Sportive Imagery of Health. *Journal of the Philosophy of Sport*, 11(1), 56-62. <https://doi.org/10.1080/00948705.1984.9714416>
- Den nasjonale forskningsetiske komité for medisin og helsefag [NEM]. (2010). *Veiledning for forskningsetisk og vitenskapelig vurdering av kvalitative forskningsprosjekt innen medisin og helsefag*. <https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/kvalitative-forskningsprosjekt-i-medisin-og-helsefag-2010.pdf>
- Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsvitenskap og humaniora [NESH]. (2016). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi*. [https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125\\_fek\\_retningslinjer\\_nesh\\_digital.pdf](https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf)
- Dwyer, J. J. M., Allison, K. R., Goldenberg, E. R., Fein, A. J., Yoshida, K. K. & Boutilier, M. (2006). Adolescent girls' perceived barriers to participation in physical activity. *Adolescence*, 41(161), 75-89. Hentet fra [https://www.researchgate.net/publication/7092798\\_Adolescent\\_girls'\\_perceived\\_barriers\\_to\\_participation\\_in\\_physical\\_activity](https://www.researchgate.net/publication/7092798_Adolescent_girls'_perceived_barriers_to_participation_in_physical_activity)
- Emaus, N. (1999). Fenomenologiens kroppsforståelse – et alternativ til Descartes dualisme? *Fysioterapeuten*, 66(12), 7-13.
- Engelsrud, G. (1995). *Kvinner i bevegelse – mellom lengsel og lyst*. Arbeidsnotat 5. Oslo: Senter for kvinneforskning.
- Engelsrud, G. (2005). Bevegelse som utforskning og utfoldelse. *Fysioterapeuten*, 7, 15-19. Hentet fra [https://fysioterapeuten.no/Tidsskrifter/2005/\(offset\)/6](https://fysioterapeuten.no/Tidsskrifter/2005/(offset)/6)
- Engelsrud, G. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlag.
- Engelsrud, G. & Nordtug, B. (2016, 04. mars). Kronikk: Vi må slutte å prate om kroppspresset. *Forskning.no*. Hentet fra <https://forskning.no/helse-kronikk-media/kronikk-vi-ma-slutte-a-prate-om-kroppspresset/1169034>

- Engelsrud, G. (2019a). Tro, håp og sikker viten om fysisk aktivitet. *Fysioterapeuten*, 1, 30-31. Hentet fra <https://fysioterapeuten-eblad.no/dm/fysioterapeuten-1-19/30/>
- Engelsrud, G. (2019b). Leder/Editorial. Dynamikken i den kroppslige læringen. *På Spissen forskning / Dance Articulated, Special Issue Bodily Learning*, (2), 1-3. Hentet fra <https://ps.noda.no/index.php/ps/article/view/33/22>
- Fangen, K. (2010). *Deltagende observasjon*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2016). "Social Media and Body Image Concerns: Current Research and Future Directions". *Current Opinion in Psychology*, 9, 1-5. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.09.005>
- Fisette, J. L. (2011). Exploring how girls navigate their embodied identities in physical education. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 16(2), 179-196. <https://doi.org/10.1080/17408989.2010.535199>
- Fox, K. (1999). The influence of physical activity on mental well-being. *Public Health Nutrition*, 2(3A), 411-418. <https://doi.org/10.1017/S1368980099000567>
- Fraleigh, H. (1996). *Dance and the lived body – A descriptive aesthetics*. [https://books.google.no/books?id=K4FN11OcR-wC&pg=PA15&hl=no&source=gbs\\_toc\\_r&cad=4#v=onepage&q&f=false](https://books.google.no/books?id=K4FN11OcR-wC&pg=PA15&hl=no&source=gbs_toc_r&cad=4#v=onepage&q&f=false)
- 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>
- Gadamer, H. - G. (2003). *Forståelsens filosofi – Utvalgte hermeneutiske skrifter. Oversatt og med etterord av Helge Jordheim*. Cappelen upopulære skrifter 45.
- Gadamer, H. - G. (2004). *Truth and method*. (2. utg.). London: Continuum. Hentet fra <https://mvlindsey.files.wordpress.com/2015/08/truth-and-method-gadamer-2004.pdf>
- Galåen, T. E. E. (2018, 20. april). – Mennesket er ikke oppdelt i «fysisk» og «psykisk». *Fysioterapeuten.no*. Hentet fra <https://fysioterapeuten.no/Aktuelt/Nyheter/Mennesket-er-ikke-oppdelt-i-fysisk-og-psykisk>
- Gerber, M. & Pühse, U. (2009). Review Article: Do exercise and fitness protect against stress-induced health complaints? A review of the literature. *Scandinavian Journal of Public Health*, 37(8), 801-819. <https://doi.org/10.1177/1403494809350522>
- Giacomini, M. (2010). Theory Matters in Qualitative Health Research. I I Bourgeault (Red.), R. Dingwall (Red.) & R. De Vries (Red.), *The SAGE Handbook of Qualitative Methods in Health Research* (s. 125-156). <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.nord.no/lib/nord/detail.action?docID=743510>
- Giorgi, A. (1997). The Theory, Practise, and Evaluation of the Phenomenological Method as a

- Qualitative Research Procedure. *Journal of Phenomenological Psychology*, 28, 2, 235-260. Hentet fra <https://doi.org/10.1163/156916297X00103>
- Goresz, L. M., Levine, M. P. & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: a meta-analytic review. *The International journal of eating disorders*, 31(1), 1-16. Hentet fra <https://doi.org/10.1002/eat.10005>
- Gran, S. (2014, 26. september). Diagnose: Overveldelse. *Morgenbladet*. Hentet fra [https://morgenbladet.no/ideer/2014/diagnose\\_overveldelse](https://morgenbladet.no/ideer/2014/diagnose_overveldelse)
- Green, K. (2011). *Key themes in Youth Sport*. London and New York: Routledge, Taylor & Francis Group.
- Grimen, H. (2012). *Samfunnsvitenskapelige tenkemåter* (3. utg.). Oslo: Universitetsforlaget AS.
- Grimen, H. & Ingstad, B. (2015). Kvalitative forskningsopplegg. I P. Laake, B. R. Olsen & H. B. Benestad (Red.), *Forskning i medisin og biofag* (2. utg.) (s. 321 – 350). Oslo: Gyldendal Norsk forlag AS.
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3. utg.). New York: Routledge.
- Grosick, T. L., Talbert-Johnson, C., Myers, M. J. & Angelo, R. (2013). Assessing the Landscape: Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls. *American Journal of Health Education*, 44(1), 41-52. <http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2012.749682>
- Habermas, J. (1987): *The Theory of Communicative Action. Volume two: Lifeworld and System: A Critique of Functionalist Reason*. Boston: Beacon Press.
- Haugen, T., Säfvenbom, R. & Ommundsen, Y. (2011). Physical activity and global self-worth: The role of physical self-esteem, indices and gender. *Mental Health and Physical Activity*, 4(2), 49-56. Hentet fra <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2011.07.001>
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2004). *Handlingsplan for fysisk aktivitet: Sammen for fysisk aktivitet*. Hentet fra: [https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/handlingsplan\\_2005-2009.pdf](https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/hod/vedlegg/handlingsplan_2005-2009.pdf)
- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen: mestring og muligheter* (Meld. St. 19 (2014-2015)). Hentet fra <https://www.regjeringen.no/contentassets/7fe0d990020b4e0fb61f35e1e05c84fe/no/pdf/s/stm201420150019000dddpdfs.pdf>
- Holsen, I., Jones, D. C. & Birkeland, M. S. (2012). Body image: satisfaction among Norwegian adolescents and young adults: A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI. *Body Image*, 9(2), 201-208. doi:10.1016/j.bodyim.2012.01.006. Hentet fra [https://www.researchgate.net/publication/221889055\\_Body\\_image\\_satisfaction\\_amon](https://www.researchgate.net/publication/221889055_Body_image_satisfaction_amon)

[g Norwegian adolescents and young adults A longitudinal study of the influence of interpersonal relationships and BMI](#)

- Hompland, A. (2009). Å springa langt i livet. Det eg tenker når eg tenker på løping. I K. Steen-Johnsen & I. B. Neuman (Red.), *Meningen med idretten* (s. 243-271). Oslo: Unipub.
- Ingulfsvann, L. S. (2018). *Affected by movement. A qualitative exploration of 10-year-old children's experiences from a school-based physical activity intervention*. (Doktoravhandling, Norges idrettshøgskole). Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/2576315>
- Jacobsen, A. (2017). *Fremmedgjøring i en for rask verden – En undersøkelse av Hartmut Rosas akselerasjonsteori og fremmedgjøringsbegrep i lys av kritisk teori og Georg Lukács' tingliggjøringsbegrep*. (Masteroppgave, Universitetet i Oslo). Hentet fra <http://urn.nb.no/URN:NBN:no-61136>
- Jansen, K., & Stenvaagnes, R. (2011, 20. juni). Unge jenter sliter med livskvaliteten. *Bergens tidende*. Hentet fra <http://www.bt.no/nyheter/innenriks/Unge-jenter-sliter-med-livskvaliteten-2523331.html#.UUgq7JDKzIV>
- Jensen, B. B., Dür, W. & Buijs, G. (2017). The Application of Salutogenesis in Schools. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindstrøm & G. A. Espnes. (Red.), *The Handbook of Salutogenesis* (s. 225-236). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_10)
- Jensen, P. & Ulleberg, I. (2011). *Mellom ordene: kommunikasjon i profesjonell praksis*. Oslo: Gyldendal akademisk.
- Johannessen, A., Christoffersen, L. & Tuft, P. A. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.
- Johansen, S. (2019). «Jeg føler fysisk aktivitet er bra for meg, men...»: En kvalitativ studie om inaktive ungdommers erfaringer med fysisk aktivitet i skolen (ScIM, modell 1). (Masteroppgave, Norges Idrettshøgskole). Hentet fra <https://nih.brage.unit.no/nih-xmli/bitstream/handle/11250/2607052/Johansen%20SH%20v2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Johansson, K. (2016). Mellom hermeneutikk og fenomenologi – et essay i vitenskapsteori. *Norsk forening for musikkterapi*. Hentet fra <https://www.musikkterapi.no/2-2016/2017/1/19/mellom-hermeneutikk-og-fenomenologi-et-essay-i-vitenskapsteori>
- Johnsen, T. (2013, 6. august). Emosjonenes fenomenologi og mulighetsbetingelser for endring. *Psykologtidsskriftet.no*. Hentet fra <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2013/08/emosjonenes-fenomenologi-og-mulighetsbetingelser-endring>
- Johnson, S., Gray, S. & Horrell, A. (2013). 'I want to look like that': Healthism, the ideal

- body and physical education in a Scottish secondary school. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 34(3), 457-473.  
<https://doi.org/10.1080/01596306.2012.717196>
- Joseph, S. & Saly, S. (2017). Positive Psychology in the Context of Salutogenesis. I M. B. Mittelmark, S. Saly, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindstrøm & G. A. Espnes. (Red.), *The Handbook of salutogenesis* (s. 83-88). Springer. S.I.  
[https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_10)
- Jægtvik, T., Kvikne, K. & Roghell, P. K. (2016). Et rom hvor kroppen kan tre fram gjennom ulike uttrykk. Refleksjoner etter en pilotstudie om overvekt, kvinner og magedans. *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning* 2(12). Hentet fra  
<http://dx.doi.org/10.7557/14.4055>
- Kaplan & Kaplan. (1989). *The experience of nature – A psychological perspective*. Cambridge University Press. Hentet fra  
[https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel\\_Kaplan,\\_Stephen\\_Kaplan%5D\\_The\\_Experience\\_of\\_\(b-ok.xyz\).pdf](https://www.hse.ru/data/2019/03/04/1196348207/%5BRachel_Kaplan,_Stephen_Kaplan%5D_The_Experience_of_(b-ok.xyz).pdf)
- Karlsen, A. - G. & Normann, H. K. (2009). «Helsesøsters arbeid med ungdom og deres forhold til kropp». *Nordisk Tidsskrift for Helseforskning*, 1(5), 28-42. Hentet fra  
<https://docplayer.me/27596605-Helsesosters-arbeid-med-ungdom-og-deres-forhold-til-kropp.html>
- Klomsten, A. T. (2014, 02. mars). Psykisk helse – inn på timeplanen! *Utdanningsforskning.no*. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/artikler/psykisk-helse---inn-pa-timeplanen/>
- Klyve, A. (2017). Samtidsdiagnose. *Tidsskrift for psykisk helsearbeid*, 14(1). Hentet fra <https://www-idunn-no.ezproxy.nord.no/tph/2017/01/samtidsdiagnose>
- Krange, O. (2004). *Grenser for individualisering – Ungdom mellom ny og gammel modernitet* (NOVA Rapport 4/04). Hentet fra [http://www.ungdata.no/asset/4368/1/4368\\_1.pdf](http://www.ungdata.no/asset/4368/1/4368_1.pdf)
- Krange, O. & Øia, T. (2005). *Den nye moderniteten: Ungdom, individualisering, identitet og mening*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Kristiansen, S. (2017). Fortolkning, forforståelse og den hermeneutiske sirkel. I M. Järvinen & N. Mik-Meyer (Red.), *Kvalitativ analyse: Syv traditioner* (s. 153-172). Danmark: Hans Reitzels Forlag
- Kunnskapsdepartementet. (2020, 14. januar). Nye eksamensordringer sendes ut på høring. Hentet fra <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/nye-eksamensordninger-sendes-ut-pa-horing/id2685570/>
- Kvale, S. & Brinkmann, S. (2015). *Det kvalitative forskningsintervju* (3. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk forlag AS.
- Kvalem, I. L. & Wichstrøm, L. (Red.). (2007). *Ung i Norge – Psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.

- Kymre, I. G. (2017). Med fenomenologi som bakgrunn for analyse av en fortelling fra sykepleiepraksis. I Halås, C. T., Kymre, I. G. & Steinsvik, K. (Red.), *Humanistiske forskningstilnærminger til profesjonspraksis* (s. 135-146). Oslo: Gyldendal akademisk.
- Leder D. (1990) *The absent body*. The University of Chicago Press.
- Leseth, A. B. & Tellmann, S. M. (2018). *Hvordan lese kvalitativ forskning?* (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm AS.
- Lévinas, E. (1993). *Den annens humanisme*. Oslo: Aschehoug. Hentet fra <https://www.nb.no/nbsok/nb/319d01d12a169aaaf23a18218bb8223e?lang=no#29>
- Lindseth, A. (2011). Når vi bliver syge på livets vej – en utfordring for filosofisk praksis. I J. B. L. Knox & M. Sørensen, *Filosofisk praksis i sundhedsarbejde* (s. 139-167). Oslo: Frydenlund.
- Lindstrøm, B. & Eriksson, M. (2015). *Haikerens guide til salutogenese*. Oslo: Gyldendal.
- Loland, S. (2000, 10. oktober). Kroppssyn, idrett og mosjon. *Tidsskriftet Den norske legeforening*, 24(120), 2919-2021. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2000/10/tema/kroppssyn-idrett-og-mosjon>
- Lyngstad, I. (2013). *Profesjonell kunnskap i skolens kroppsøvfingsfag: Teoretisk og empirisk belysning i et fenomenologisk og praksisrelatert perspektiv*. (Doktoravhandling). NTNU. Trondheim.
- Løgstrup, K. E. (2000): *Den etiske fordring*. Oslo: Cappelen. <https://www.nb.no/nbsok/nb/1fba4b64eec2cab94c89d2c81a191a5d?la%09ng=no#0>
- Madsen, O. J. (2018). *Generasjon prestasjon – hva er det som feiler oss?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Malterud, K. (2011). *Kvalitative metoder i medisinsk forskning – en innføring* (3.utg.). Oslo: Universitetsforlaget
- Malterud, K. (2012). Review article. Systematic text condensation: A strategy for qualitative analysis. *Scandinavian Journal of Public Health*, 40(8), 795-805. doi:10.1177/140349481246503. Hentet fra [https://www.researchgate.net/publication/233880016\\_Systematic\\_text\\_condensation\\_A\\_strategy\\_for\\_qualitative\\_analysis](https://www.researchgate.net/publication/233880016_Systematic_text_condensation_A_strategy_for_qualitative_analysis)
- Martinsen, E. W. (2018). *Kropp og sinn: fysisk aktivitet – psykisk helse – kognitiv terapi* (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Martinsen, K. (1991). Under kærlik forskning - Fænomenologiens åbning for den oplevede erfaring i sygeplejen. Tilrædelsesforelæsning. *Perspektiv. Tillæg til Tidsskrift for Sygeplejersker*, 91(36), 3-15. København: Dansk Sygeplejeråd.
- Martinsen, K. (2018). *Bevegelig berørt – Med bidrag fra Tom A. Kjær*. Bergen:

Fagbokforlaget.

- Meland, E., Haugland, S. & Breidablik, H. J. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research*, 22(3), 342-350.  
<https://doi.org/10.1093/her/cyl085>
- Merleau-Ponty, M. (2002). *Phenomenology of Perception*. London: Routledge.
- Merleau-Ponty, M. (2012). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag A/S.
- Miljøverndepartementet. (1999). *Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse*. Rapport fra det nordiske miljøprosjektet «Friluftsliv og psykisk helse». Hentet fra <https://www.regjeringen.no/globalassets/upload/md/vedlegg/rapporter/t-1474.pdf>
- Mittelmark, M. B. & Bauer, G. F. (2017). The Meanings of Salutogenesis. I M. B. Mittelmark, S. Sagy, M. Eriksson, G. F. Bauer, J. M. Pelikan, B. Lindstrøm & G. A. Espnes (Red.), *The Handbook of salutogenesis* (s. 7-14). [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_10)
- Mittelmark, M. B., Sagy, S., Eriksson, M., Bauer, G. F., Pelikan, J. M., Lindstrøm, B. & Espnes, G. A. (Red.). (2017). *The Handbook of salutogenesis*. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6\\_10](https://doi.org/10.1007/978-3-319-04600-6_10)
- Moen, K. M. & Rugseth, G. (2018). Perspektiver på kropp i kroppsøvningsfaget i skolen og i faglærerutdanningen i kroppsøving. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 2(1), 154–168. <http://dx.doi.org/10.23865/jased.v2.1052>
- Mogstad, K. L. (2017). *Kroppsklemma: Hvordan være trygge og gode voksne for barn og unge i et kroppsfixert samfunn*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Moksnes, U. K., Moljord, I. E. O., Espnes, G. A. & Byrne, D. G. (2010). Leisure time physical activity does not moderate the relationship between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 3(1), 17-22. Hentet fra <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2009.12.002>
- Nortvedt, F. (2006). *Innelukket i smerte og utestengt fra verden. En studie av fantomsmerter etter amputasjoner og etter tverrsnittslesjon hos ryggmargskadde* (Doktoravhandling). Universitetet i Oslo: Unipub.
- Nortvedt, F. (2008). Kroppsfenomenologisk forskning – i grenselandet mellom empiri og filosofi. *Vård i Norden*, 28(3), 53-55. Hentet fra <https://journals-sagepub-com.ezproxy.nord.no/doi/pdf/10.1177/010740830802800313>
- Nylenna, M. (2019). Livsstilssykdommer. I P. Surén (Red.), *Store medisinske leksikon*. Hentet 24. januar 2020 fra <https://sml.snl.no/livsstilssykdommer>
- Oellingrath, I. - M. (2004). Kosthold, kroppslig selvbylde og spiseproblemer blant ungdom i

- Porsgrunn. *HiT skrift*, 6. Høgskolen i Telemark. Hentet fra [https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2439199/skrift2004\\_6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://openarchive.usn.no/usn-xmlui/bitstream/handle/11250/2439199/skrift2004_6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Perloff, R. M. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *Sex Roles*, 71, (11-12), 363-377. Hentet fra <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Prebensen, C. & Hegstad, R. (2017). *Livsmestring i skolen – For flere små og store seiere i hverdagen*. Landsrådet for Norges barne- og ungdomsorganisasjoner. Hentet fra <https://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>
- Rosa, H., Dörre, K. & Lessenich, S. (2017). Appropriation, Activation and Acceleration: The Escalatory Logics of Capitalist Modernity and the Crises of Dynamic Stabilization. *Theory, Culture & Society*, 34(1), 53-73. <https://doi.org/10.1177/0263276416657600>
- Rugtvedt, L. (2015, 09. oktober). Styrk elevenes rett til fysisk aktivitet. *Forskning.no*. Hentet fra <https://forskning.no/barn-og-ungdom-fritid-kronikk/styrk-elevenes-rett-til-fysisk-aktivitet/1170786>
- Rydheim, G. K. (2010). «Nå må vi slutte å leke, vi er jo her for å lære»: hvilken hvilken posisjon har lekebegrepet i skolen, hva er lek, hvilket syn har vi på barns lek i skolen, hvilken betydning har leken for barns læring og utvikling? (Masteroppgave, Høgskolen i Lillehammer). Hentet fra <http://hdl.handle.net/11250/144691>
- Samdahl, D (1988): A Symbolic Interactionist Model of Leisure: Theory and Empirical Support. *Leisure Sciences*, 10(1), 27-39. <https://doi.org/10.1080/01490408809512174>
- Samdal, O., Mathisen, F. K. S., Torsheim, T., Diseth, Å. R., Fismen, A-S., Larsen, T., Wold, B. & Årdal, E. (2016). *Helse og trivsel blant barn og unge*. (HEMIL-rapport 1/2016). Hentet fra <http://filer.uib.no/psyfa/HEMIL-senteret/HEVAS/HEMIL-rapport2016.pdf>
- Sannerholt, E. M. T. (2016, 15. januar). Vi har nådd punktet hvor du er forpliktet til å føle kroppspress. Si ;D-innlegg: Grensen mellom å være lei seg og depresjon er helt hvasket ut. Det er kanskje på tide å utvide begrepet normalt. *Aftenposten*. Hentet fra <https://www.aftenposten.no/meninger/sid/i/w8M4/vi-har-naadd-punktet-hvor-du-er-forpliktet-til-aa-foele-kroppspress>
- Schiller, F. (2004): *Om menneskets estetiske oppdragelse i en rekke brev*. Oslo: De norske bokklubbene.
- Seippel, Ø., Sisjord, M. K. & Strandbu, Å. (2016). *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm AS.
- Seippel, Ø., Strandbu, Å. & Sletten, M. A. (2011). *Ungdom og trening: Endring over tid og sosiale skillelinjer* (NOVA Rapport 3/11). Hentet fra [http://www.nova.no/asset/4536/1/4536\\_1.pdf](http://www.nova.no/asset/4536/1/4536_1.pdf)
- Sheets-Johnstone, M. (2014). *Putting movement into your life – a beyond fitness primer*. USA.



- Skårderud F. (1991). *Sultekunstnerne Kultur, kropp og kontroll*. Oslo: Aschehoug.
- Skårderud, F. (2004). *Andre reiser*. Oslo: H. Aschehoug & Co.
- Sleap, M. & Wormald, H. (2006). Perceptions of physical activity among young women aged 16 and 17 years. *European Journal of Physical Education*, 6(1), 26-37. Hentet fra <https://doi.org/10.1080/1740898010060104>
- Sletten, M. A. & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer. En kunnskapsoversikt og en empirisk analyse* (NOVA Notat 4/2016). Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/contentassets/a86bb0fa14dc452695ffc6512e6e9073/web-utgave-notat-4-16.pdf>
- 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. Hentet fra <https://fysioterapeuten.no/Fag-og-vitenskap/Fagartikler/Alle-musklene-og-tankene-roet-seg-et-kroppsfenomenologisk-perspektiv-som-kilde-til-innsikt-i-unges-livsverden>
- Smith, A., Green, K. & Thurston, M. (2009). Activity choice' and physical education in England and Wales. *Sport, Education and Society*, 14(2), 203-222. Hentet fra <http://dx.doi.org/10.1080/13573320902809096>
- Smith, J. A., Jarman, M. & Osborn, M. (1999). Doing interpretative phenomenological analysis. I M. Murray & K. Chamberlain (Red.), *Qualitative health psychology – theories & methods* (s. 218-240). London: Sage Publications.
- Smith, J. A. (2015). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (3. utg.). Los Angeles: Sage.
- Stavseth, E. L. (2008). Helsevaner blant skoleelever (HBSC): Jenter misfornøyde med egen kropp. *NSDnytt*, 3. Hentet fra <http://www.nsd.uib.no/nsd/nsdnytt/08-3/1.html>
- Steene-Johannessen, J., Anderssen, S. A., Bratteteig, M., Dalhaug, E. M., Andersen, I. D., Andersen, O. K. ... Dalene, K. E. (2018). Nasjonalt overvåkingssystem for fysisk aktivitet og fysisk form: Kartlegging av fysisk aktivitet, sedatid og fysisk form blant barn og unge 2018 (ungKan3). Hentet fra [https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3\\_rapport\\_final\\_27.02.19.pdf](https://www.fhi.no/globalassets/bilder/rapporter-og-trykksaker/2019/ungkan3_rapport_final_27.02.19.pdf)
- Stoll, S. K., Beller, J. M., Mathews, A., Matthews, J., Trainer, M., Freitas, B. & Milke, M. (2000). I play, therefore I am. An undergraduate philosophical action research project. *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 71(9), 50-55. <https://doi.org/10.1080/07303084.2000.10605723>
- Storvoll, E. E., Strandbu, Å. & Wichstrøm, L. (2005) A cross-sectional study of changes in Norwegian adolescents' body image from 1992 to 2002. *Body Image*, 2(1), 5-18. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.01.001>

- Straume, K. (2001). Er barmhjertighetens tid forbi? *Tidsskrift for Den norsk legeforening*, 121(4), 495-497. Hentet fra <https://tidsskriftet.no/2001/02/kronikk/er-barmhjertighetens-tid-forbi>
- Swartling Widerström, K. S. (2005). *Att ha eller vara kropp? En textanalytisk studie av skolämnet idrott och hälsa*. (Doktoravhandling, Örebro universitet). Hentet fra <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:137492/FULLTEXT01.pdf>
- Säfvenbom, R (1998): *Four thousand hours a year. Leisure time and its developmental potential for adolescents at youth protection institutions*. (Doktoravhandling). Norges idrettshøgskole. Oslo.
- Säfvenbom, R., Buch, R., & Aandstad, A. (2016). Eagerness for Physical Activity Scale: Theoretical background and validation. *Applied developmental science*, 21(3), 184-199. <https://doi.org/10.1080/10888691.2016.1184095>
- Sæther, T. G. (2015). utfordringer i å vere eit forskande kroppssubjekt. *Studier i Pedagogisk Filosofi*, 4(2), 94-102. <https://doi.org/10.7146/spf.v4i2.7503>
- Teigen, K. H. (2016). Opplevelse. I L. E. O. Kennair (Red.), *Store norske leksikon*. Hentet 24. januar 2020 fra <https://snl.no/opplevelse>
- Thagaard, T. (2018). *Systematikk og innlevelse – En innføring i kvalitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Thomassen, M. (2016). «Vi er tre når vi er to» - Ansvar og rettferdighet i Emmanuel Levinas filosofi. *Fontene forskning*, 2(9), 68-79. <https://fonteneforskning.no/pdf-15.49752.0.3.46ff88a608>
- Thoresen, B. (2015, 2. november). Angst for avvisning – Viser falsk fasade. *Psykisk helse*. Hentet fra <https://psykiskhelse.no/bladet/2015/angst-for-avvisning-viser-falsk-fasade>
- Tiggemann, (2011a). Sociocultural Perspectives on Human Appearance and Body Image. I T. F. Cash & L. Smolak. (Red.), *Body Image – A Handbook of Science, Practise, and Prevention* (2. utg.) (s. 12-19). The Guilford Press.
- Tiggemann, M. (2011b). Sociocultural perspectives on human appearance and body image. I T. F. Cash (Red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance: A handbook of science, practice, and prevention* (s. 758-766). Academic Press. Hentet fra <https://ebookcentral-proquest-com.ezproxy.nord.no/lib/nord/reader.action?docID=872580>
- Tiggemann, M. & Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *A Journal of Research*, 43(1), 119-127. doi:10.1023/A:1007095830095. Hentet fra <https://link.springer.com/article/10.1023/A:1007095830095>
- Tjora, A. (2017). *Kvalitative forskningsmetoder i praksis* (3. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

- Thomsson, H. (2006). *Reflexiva intervjuer* (10. utg.). Lund: Studentlitteratur.
- Trondalen, G. (2004). *Klingende relasjoner. En musikkterapistudie av "signifikante øyeblikk" i musikalsk samspill med unge mennesker med anoreksi* (Doktorgradsavhandling). Norges musikkhøgskole. Oslo.
- Tønnesson, Ø. & Svartdal, F. (2019). Ungdom. I *Store norske leksikon*. Hentet 24. januar 2020 fra <https://snl.no/ungdom>
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Læreplan i kroppsøving*. (KR01-04). Hentet fra <http://data.udir.no/kl06/KRO1-04.pdf>
- Utdanningsdirektoratet. (2019). *Læreplan i kroppsøving*. (KRO01-05). Hentet fra <https://data.udir.no/kl06/v201906/laereplaner-lk20/KRO01-05.pdf>
- Vetlesen, A. J. (2014). Habermas og Levinas i hver sin verden? *Nytt Norsk Tidsskrift*, 01(21). Hentet fra [https://www-idunn-no.ezproxy.nord.no/nnt/2004/01/habermas\\_og\\_levinas\\_i\\_hver\\_sin\\_verden](https://www-idunn-no.ezproxy.nord.no/nnt/2004/01/habermas_og_levinas_i_hver_sin_verden)
- Vrabel, KA. (2019, 11. april). Hva er kroppspress? Norsk Psykolog Forening. Hentet fra <https://www.psykologforeningen.no/publikum/informasjonsvideoer/videoer-om-livsutfordringer/hva-er-kroppspress>
- Wiklund, E., Jonsson, E., Coe, A.-B. & Wiklund, M. (2019). 'Strong is the new skinny': navigating fitness hype among teenagers in northern Sweden. *Sport, Education and Society*, (24)5, 441-454. <https://doi.org/10.1080/13573322.2017.1402758>
- Wold, B. (2011). Ungdom og idrett: Stimulering av initiativ, mestring og sunn livsstil. I K. I. Klepp & L. E. Aarø (Red.), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 182-199). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Zahavi, D. (2003). *Fenomenology*. Roskilde: Roskilde Universitetsforlag
- Ziehe, T. (1994). *Kulturanalyser: Ungdom, utbildning, modernitet. Essäer sammanställda av Johan Fornäs och Joachim Retzlaff i samarbete med författaren*. Stockholm/Stehag: Brutus Østlings Borforlag Symposion.
- Ziehe, T. & Stubenrauch, H. (1999). *Ny ungdom og usædvanlige læreprocesser*. København: Forlaget politisk revy.
- Ørbæk, T. & Engelsrud, G. (2019). Skapende dans i en skolekontekst – et forskningsfelt? *På Spissen forskning / Dance Articulated, Special Issue Bodily Learning*, (2), 4-26. <http://dx.doi.org/10.18862/ps.2019.502.2>
- Østerberg, D. (2012). I M. Merleau-Ponty, *Kroppens fenomenologi* (s. vii-xxiv). De norske bokklubbene.

## Vedlegg

### Vedlegg 1: Intervjuguide

#### INTERVJUGUIDE

-> fortelle om studien og rettighetene, signere samtykkeerklæring, lydopptaker

##### Hovedspørsmål

##### Eventuelle følgespørsmål og notater

<b>1. BAKGRUNNSINFORMASJON</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Alder?</li><li>- Hvilke fysiske aktiviteter med på?</li><li>- Hva får deg til å fortsette med dem?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Når og hvordan startet?</li></ul>
<b>2. OM SELVE AKTIVITET</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kan du beskrive hva det betyr for deg å være fysisk aktiv?</li><li>- Når du ikke kan delta i fysisk aktivitet pga sykdom, skade, e.l., hvordan oppleves det?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- eksempler, opplevelser, beskrivelser?</li></ul>
<b>3. OM OPPLEVELSER UNDER AKTIVITET</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Kan du beskrive hvordan det føles og oppleves når du er i fysisk aktivitet?</li><li>- Opplever du at det er fokus på kropp i aktiviteter du er med på?</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- eksempler, beskrivelser?</li><li>- hvordan føler etter endt aktivitet?</li><li>- hva tenker om det?</li><li>- ev. forventninger / hvem stiller dem?</li></ul>
<b>4. ANNET</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- Hva tenker du om kroppsfokus i media?</li><li>- Hva tenker du om faget kroppsøving?</li><li>- Er det noe annet du ønsker å tilføye?</li></ul>	

#### Takk!

- videre kontakt ved ev. uklarheter ?

## Vedlegg 2: Forespørsel om deltagelse

**Til deg som er aktiv i XXX 😊**

### Jeg håper du kan delta i en studie om jenter og fysisk aktivitet

#### OM STUDIEN

Denne studien er en masteroppgave i folkehelsearbeid ved Fakultetet for sykepleie og helsevitenskap ved Nord universitet, og målet er å studere hvordan jenter opplever seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet. Deltagere i studien er 18-19-årige jenter, som er aktive i dans, ballspill eller turgåing, eller trener på treningssenter.

#### HVA INNEBÆRER DELTAGELSE I STUDIEN?

Det gjennomføres et individuelt intervju med varighet på ca. 45 minutter, f.eks. i et av universitetsområdene i XXX. Du signerer samtykke-erklæringen før intervju, som betyr at informasjonen fra intervjuet kan brukes i studien, men ikke koples til ditt navn eller andre personopplysninger. Spørsmålene som stilles i intervju, handler om hvordan du opplever det å være fysisk aktiv, og hvordan du opplever kroppen din i fysisk aktivitet.

#### HVA SKJER MED INFORMASJONEN OM DEG, OG MED SVARENE DU GIR?

Alle personopplysninger om deg (navn, alder, mobiltelefonnummer), og svarene du gir i intervju vil bli behandlet konfidensielt, og er kun tilgjengelig for student, som har taushetsplikt. All informasjon vil bli oppbevart i tråd med EUs nye direktiv for håndtering av personopplysninger, og alle deltagere blir anonymisert i ferdig oppgave/rapport.

#### DINE RETTIGHETER

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet.

Om du har noen spørsmål, vennligst ta kontakt via telefon/SMS: [REDACTED] eller e-post: [REDACTED] / Terhi Holster, student

Veileder i studien: Førstelektor Per Kristian Roghell, Fakultet for sykepleie og helsevitenskap, Universitet Nord, e-post: [REDACTED], mobil: [REDACTED]

Personvernombud ved NSD: telefon: [REDACTED], e-post: [REDACTED]

Personvernombud ved Nord: telefon: [REDACTED], e-post: [REDACTED]

Studien er godkjent og anbefalt av Personvernombudet for forskning (NSD – Norsk senter for forskningsdata).

**Om du ønsker å delta i studien, vennligst send SMS til meg på mobil [REDACTED]. Jeg tar kontakt med deg for å avtale tid og sted for intervju. På forhånd takk!**

Vennlig hilsen Terhi

## **Studie om «HVORDAN JENTER I 18-19 ÅRSALDEREN OPPLEVER SEG SELV OG SIN KROPP I FORBINDELSE MED FYSISK AKTIVITET»**

### **FORMÅLET MED PROSJEKTET**

Dette prosjektet er en masteroppgave i folkehelsearbeid ved Fakultetet for sykepleie og helsevitenskap ved Nord universitet, og målet er å studere hvordan jenter opplever seg selv og sin kropp i fysisk aktivitet. Deltagere i prosjektet er 18-19-årige jenter, som er aktive i dans, ballspill eller turgåing, eller trener på treningscenter.

### **HVA INNEBÆRER DELTAGELSE I STUDIEN?**

Det gjennomføres et individuelt intervju med varighet på ca. 45 minutter. Du signerer samtykke-erklæringen før intervju, som betyr at informasjonen fra intervjuet kan brukes i studien, men ikke koples til ditt navn eller andre personopplysninger. Spørsmålene som stilles i intervju, handler om hvordan du opplever det å være fysisk aktiv, samt om hvordan du opplever kroppen din i fysisk aktivitet.

### **HVA SKJER MED INFORMASJONEN OM DEG, OG MED SVARENE DU GIR?**

Svarene til alle, som deltar vil bli analysert og rapportert skriftlig i form av en masteroppgave ved Nord Universitet. Alle masteroppgaver på Nord er offentlig tilgjengelige via bibliotekjenesten.

Alle personopplysninger om deg (navn, alder og mobiltelefonnummer), og svarene du gir i intervju vil bli behandlet konfidensielt, og er kun tilgjengelige for student og veileder, som begge har taushetsplikt. All informasjon vil bli oppbevart i tråd med gjeldende regler for forskning, og i tråd med EUs nye direktiv for håndtering av personopplysninger. Dette betyr at personidentifiserbar data om deg oppbevares separat fra svarene dine fra intervju. Lydopptak tatt på kodebelagt mobil blir slettet umiddelbart etter at svarene er nedskrevet de nærmeste dagene etter intervjuet. Alle deltagere blir anonymisert i ferdig oppgave/rapport. Mobiltelefonnummeret ditt vil kun bli benyttet for å avtale konkret møtested for intervju.

### **DINE RETTIGHETER**

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke ditt samtykke uten å oppgi noen grunn. Dersom du trekker deg, vil alle opplysninger om deg bli slettet. Du har rett til å få vite hvilke personopplysninger som er registrert om deg, og ved behov få utlevert kopi av

disse. Du har også rett til å både rette, og slette dine personopplysninger, samt å sende klage til personvernombudet eller Datatilsynet om behandlinger av dine personopplysninger.

Om du har noen spørsmål, vennligst ta kontakt via telefon/SMS: [REDACTED] eller e-post: [REDACTED] / Terhi Holster, student

Veileder i studien: Førstelektor Per Kristian Roghell, Fakultet for sykepleie og helsevitenskap, Universitet Nord, e-post: [REDACTED], mobil: [REDACTED]

Personvernombud ved NSD: telefon: [REDACTED], e-post: [REDACTED]

Personvernombud ved Nord: telefon: [REDACTED], e-post: [REDACTED]

**På oppdrag fra Nord universitet har Personvernombudet for forskning (NSD – Norsk senter for forskningsdata) vurdert at behandlingen av personopplysninger i denne studien er i samsvar med personvernregelverket. Ditt samtykke gir oss lov til å behandle opplysninger om deg.**

#### **SAMTYKKE-ERKLÆRING TIL DELTAGELSE I STUDIEN**

Jeg har mottatt informasjon om studien «Jentenes opplevelse av kropp i fysisk aktivitet», og ønsker å delta i denne studien.

---

Dato og underskrift av deltageren

## *Vedlegg 4: NSD sin vurdering*

### **NSD sin vurdering**

#### **Prosjekttittel**

18-19-årige jenters opplevelser av seg selv og sin kropp i forbindelse med fysisk aktivitet

#### **Referansenummer**

946475

#### **Registrert**

11.12.2018 av Terhi Hannele Holster - [terhi.h.holster@student.nord.no](mailto:terhi.h.holster@student.nord.no)

#### **Behandlingsansvarlig institusjon**

Nord universitet / Fakultet for sykepleie og helsevitenskap / Helsevitenskap

#### **Prosjektansvarlig (vitenskapelig ansatt/veileder eller stipendiat)**

Per Kristian Roghell, mail: [per.k.rogHELL@nord.no](mailto:per.k.rogHELL@nord.no), mobil: 481 545 71

#### **Type prosjekt**

Studentprosjekt, masterstudium

#### **Kontaktinformasjon, student**

Terhi Hannele Holster, mail: [terhi.h.holster@student.nord.no](mailto:terhi.h.holster@student.nord.no), mobil: 400 499 46

#### **Prosjektperiode**

21.01.2019 - 01.02.2020

#### **29.01.2019 - Vurdert**

Det er vår vurdering at behandlingen vil være i samsvar med personvernlovgivningen, så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet 29.01.2019 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte.

### **MELD ENDRINGER**

Dersom behandlingen av personopplysninger endrer seg, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. På våre nettsider informerer vi om hvilke endringer som må meldes. Vent på svar før endringen gjennomføres.



## **TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET**

Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseopplysninger og alminnelige personopplysninger frem til 02.2020.

## **LOVLIG GRUNNLAG**

Prosjektet vil innhente samtykke fra de registrerte til behandlingen av personopplysninger. Vår vurdering er at prosjektet legger opp til et samtykke i samsvar med kravene i art. 4 nr. 11 og art. 7, ved at det er en frivillig, spesifikk, informert og utvetydig bekreftelse, som kan dokumenteres, og som den registrerte kan trekke tilbake.

Lovlig grunnlag for behandlingen vil dermed være den registrertes uttrykkelige samtykke, jf. personvernforordningen art. 6 nr. 1 a), jf. art. 9 nr. 2 bokstav a, jf. personopplysningsloven § 10, jf. § 9 (2).

## **PERSONVERNPRINSIPPER**

NSD vurderer at den planlagte behandlingen av personopplysninger vil følge prinsippene i personvernforordningen om:

- lovlighet, rettferdighet og åpenhet (art. 5.1 a), ved at de registrerte får tilfredsstillende informasjon om og samtykker til behandlingen
- formålsbegrensning (art. 5.1 b), ved at personopplysninger samles inn for spesifikke, uttrykkelig angitte og berettigede formål, og ikke viderebehandles til nye uforenlige formål
- dataminimering (art. 5.1 c), ved at det kun behandles opplysninger som er adekvate, relevante og nødvendige for formålet med prosjektet
- lagringsbegrensning (art. 5.1 e), ved at personopplysningene ikke lagres lengre enn nødvendig for å oppfylle formålet DE

## **REGISTRERTES RETTIGHETER**

Så lenge de registrerte kan identifiseres i datamaterialet vil de ha følgende rettigheter: åpenhet (art. 12), informasjon (art. 13), innsyn (art. 15), retting (art. 16), sletting (art. 17), begrensning (art. 18), underretning (art. 19), dataportabilitet (art. 20).

NSD vurderer at informasjonen som de registrerte vil motta oppfyller lovens krav til form og innhold, jf. art. 12.1 og art. 13.

Vi minner om at hvis en registrert tar kontakt om sine rettigheter, har behandlingsansvarlig institusjon plikt til å svare innen en måned.

## **FØLG DIN INSTITUSJONS RETNINGSLINJER**

NSD legger til grunn at behandlingen oppfyller kravene i personvernforordningen om riktighet (art. 5.1 d), integritet og konfidensialitet (art. 5.1. f) og sikkerhet (art. 32). For å forsikre dere om at kravene oppfylles, må dere følge interne retningslinjer og eventuelt rådføre dere med behandlingsansvarlig institusjon.

## **OPPFØLGING AV PROSJEKTET**

NSD vil følge opp ved planlagt avslutning for å avklare om behandlingen av personopplysningene er avsluttet.

Lykke til med prosjektet!

Kontaktperson hos NSD: **Kajsa Amundsen** Tlf. Personverntjenester: **55 58 21 17** (tast 1)