

KIF350 1 Bacheloroppgave

Kandidat 33

Oppgaver	Oppgavetype	Vurdering	Status
i Informasjon	Dokument	Automatisk poengsum	Leveret
1 Opplasting av bacheloroppgave	Filoplasting	Manuell poengsum	Leveret
2 Opplasting av samtykkeskjema	Filoplasting	Manuell poengsum	Leveret

KIF350 1 Bacheloroppgave

Emnekode	KIF350	PDF opprettet	01.09.2016 12:35
Vurderingsform	KIF350	Opprettet av	Hilde Lyster
Starttidspunkt:	11.05.2016 08:45	Antall sider	39
Sluttidspunkt:	26.05.2016 13:45	Oppgaver inkludert	Ja
Sensurfrist	Ikke satt	Skriv ut automatisk rettede	Ja

Seksjon 1



Informasjon

Eksamensinformasjon:

[Eksamensinformasjon for innlevering](#)

Forside:

[Framsidedmal Bachelor-mal med Nord logo](#)

Samtykkeskjema:

[Samtykke til Nord universitets' bruk av prosjekt, kandidat bachelor og masteroppgaver](#)

Opplasting av bacheloroppgave

Opplasting bacheloroppgave

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

Filnavn	5226410_cand-5650751_5224938
Filtype	pdf
Filstørrelse	811.133 KB
Opplastingstid	25.05.2016 11:14:36



Neste side
Besvarelse
vedlagt

BACHELOROPPGAVE

Emnekode: KIF 350

Namn: Therese R. Skeide

Kroppspress og Sosiale Media

Konsekvensar for Kroppsøvingsfaget?

Body Image and Social Media

Consequences for Physical Education?

Dato: 26.05.16.

Totalt antall sider: 32

Forord

Takka vere hardt arbeid, gode tilbakemeldingar og veiledning frå veiledarar Hilde K. Mikalsen og Pål Lagestad, har eg kome i mål med bacheloroppgåva. Det har vore ein utruleg spennande og lærerik prosess med interessante funn.

Takk til elevar og lærarar ved ein vidaregåande skule i Nord-Trøndelag som har satt av tid til å delta i studien.

Nord Universitet, Levanger

Mai 2016

Therese R. Skeide.

Samandrag

Føreliggande undersøking tek sikte på å kartlegge elevar sin oppfatning av eigen kropp med eit blikk på den mentale helsa, og om dette har konsekvensar for deltaking i kroppsøvningsfaget. Det blir sett nærmare på ulike faktorar som kan påverke synet på eigen kropp, og her står sosiale media, motivasjon for trening, og utsjånadsfokus på skule og fritid sentralt. Kartlegginga skjer ved hjelp av kvantitativ metode i form av ei spørjeundersøking. Undersøkinga nyttar seg av svaralternativ i eit Likert-format som målar einigheit til påstandane. Undersøkinga blei gjort på ein vidaregåande skule i Nord – Trøndelag på utdanningsprogram for studiespesialisering på vg3. Utvalet bestod av 56 elevar.

Spørsmåla i undersøkinga har blitt delt inn i tre kategoriar: trening og utsjånad, sosiale media og sosial samanlikning, og kroppsøvningsfaget. Utvalet har blitt delt inn i to grupper: ”tjukk” og ”ikkje tjukk”, som angir synet på eigen kropp i forhold til kroppsidealet. Resultatet viste at elevane som opplev seg som ”tjukk” i forhold til kroppsidealet, i større grad trenar med fokus på utsjånad enn elevane som opplev seg som ”ikkje tjukk”. I tillegg opplev desse elevane utsjånad som eit større fokus i skuletida og blant vener. Når det gjeld sosiale media og sosial samanlikning er det ein tendens til at elevane som opplev seg som ”tjukk” opplev at bruk av sosiale media og facebook påverkar deira syn på eigen kropp, meir enn hos elevane som opplev seg som ”ikkje tjukk”. I kroppsøvningsfaget opplev elevane som kategoriserar seg som ”tjukk” deltaking i faget som meir problematisk enn elevane som kategoriserar seg som ”ikkje tjukk”, og dei opplev å vere meir nervøs i forbindelse med deltaking i faget.

Resultata frå undersøkinga kan vere eit bidrag til kroppsøvningslærarar i tilrettelegginga av undervisning i faget, for å betre kunne imøtekomme mangfaldet av elevar i den norske skulen.

Innhald

1	Innleiing	4
1.1.	Problemstilling.....	5
2	Teori og tidlegare forskning.....	5
2.1.	Helseutfordringar i samfunnet	5
2.2.	Fysisk aktivitet som verkemiddel for mental helse	6
2.3.	Sosiale media i Bronfenbrenner sin økologiske modell	8
3	Metode.....	13
3.1.	Utval	13
3.2.	Måleinstrument	14
3.3.	Utvikling av spørjeskjema.....	14
3.4.	Gjennomføring av spørjeundersøking	15
3.5.	Reliabilitet, validitet og generalisering.....	15
3.6.	Analyse av datamateriale.....	15
4	Resultat.....	16
5	Drøfting	18
5.1.	Trening og utsjånad	19
5.2.	Sosiale media og sosial samanlikning	21
5.3.	Kroppsøvingsfaget.....	23
5.4.	Oppsummering og samanfattande drøfting.....	24
6	Referansar.....	26
6.1.	Vedlegg.....	29

1 Innleiing

I følge Wenche Bjørnebekk (2015) er kroppspress alt som påverkar korleis eit individ har det med kroppen sin. Det handlar om kva for nokre kroppsideal individet har, kva oppfatning individet har av kroppen sin, og kva for ein avstand det er mellom kroppsidealet og korleis individet ser kroppen sin. Resultatet av kroppspress kan gi både positive og negative kroppsoppfatningar. Sjølv om det er stor avstand mellom kroppsidealet og individets oppfatning av kroppen sin, treng det ikkje å ha negative følgjer. Det er først når individet internaliserer dei rådande kroppsidealet til sine eigne at dette kan føre til at individet søker forandring. Eva Fretheim (2015) viser til at trening i dag handlar meir om utsjånad enn prestasjonar. Elevar ved idrettslinja på ein vidaregåande skule i Moss seier at det er kroppspress og fokus på idealkroppen overalt; på sosiale media og i magasin. *”Det er så mange arenaer å prestere på. Man skal trene masse for å se bra ut, gjøre det bra på skolen, ha mange venner, og hele tiden dele bilder for å vise alle at man har det gøy. Det er ikke rart at vi er slitne på fredagskvelden”*, seier elev på idrettslinja (Fretheim, 2015, s. 25). I dag skal man vere både tynn og fit, og trening på treningssenter har blitt meir vanleg. Desse jentene seier at dei som driv med idrett ofte trenar på treningssenter ved sidan av for å oppretthalde det rådande kroppsidealet. Kroppspress føyar seg dermed inn i rekka blant helseutfordringane i dagens samfunn, og dette kan igjen påverke den mentale helsa.

Kroppsidealet for kvinner og menn har utvikla og forandra seg over tid. For mange menneske kan desse kroppsidealet vere vanskelege å leve opp til. Å manipulere kroppen slik at den liknar dei rådande kroppsidealet har vore ein del av alle kulturar gjennom historia, og det har blitt gjort på mange ulike måtar. Skjønnheitsindustrien omset for mange millionar dollar ved å livnære seg på menneskets søken etter det rådande kroppsidealet (Frisèn, Gattario & Lunde, 2014). Kroppsidealet for kvinner har endra seg frå å skulle vere ein fyldig kropp i middelalderen, til i større grad å vere ein smal kropp på 1920-talet. Vidare på 50-talet skulle kvinnene vere smale, men med former, og på 80-talet skulle man i tillegg til å vere smal, sjå veltrena ut. I dag går kroppsidealet i den same retninga som på 80-talet, og med den teknologiske utviklinga er det mogleg å retusjere bilete til perfektjon. I følge Frisèn, Gattario & Lunde (2014) har kroppsidealet for menn haldt seg stabilt over tid, og idealet er ei V-form med musklar på overkroppen og smale hofter. På 90-talet vart den muskuløse kroppsbyggaren idealet for mange unge menn. I dag blir mange idrettsprofilar trekt fram som representasjon for kroppsidealet for menn, med hovudvekt på at musklar skal vere veldefinerte, verken for store eller for små.

1.1. Problemstilling

I dagens samfunn opplev fleire og fleire ungdommar eit stort press på kropp og utsjånad, og sosiale media er ein arena som kan bidra til dette presset. Etersom bruken av sosiale media er stor, ønskjer eg å sjå om det er ein samanheng mellom desse faktorane ut i frå følgjande problemstilling:

Kan elevar på vg3 si oppfatning av eigen kropp ha samanheng med bruk av sosiale media, og har dette konsekvensar for deltaking i kroppsøvningsfaget og motivasjon for trening på fritida?

2 Teori og tidlegare forskning

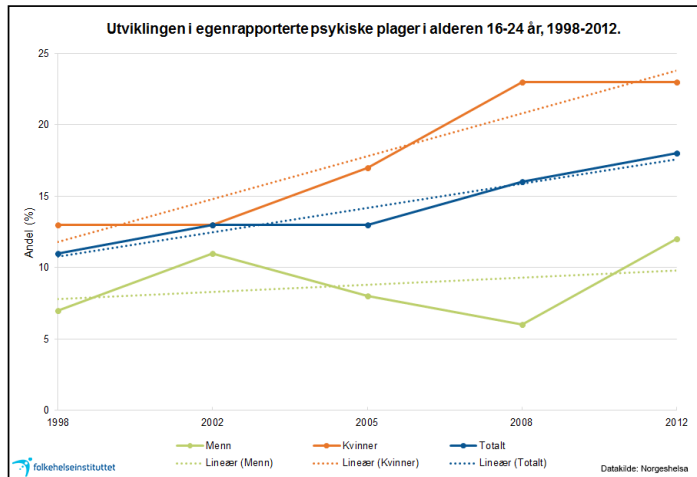
I det følgjande presenterast relevant teori og tidlegare forskning av elementa det sjåast nærmare på. Motivasjon for trening, fokus på utsjånad, sosiale media og kroppsøvningsfaget er hovudfokuset, og dette er faktorar som kan bidra til at ungdommar opplev kroppspress i dagens samfunn.

2.1. Helseutfordringar i samfunnet

Undersøkingar av eigenrapportert helse tydar på at helsa i den norske befolkninga er god. Levealderen aukar, og gjennom dei siste tiåra har for tidleg død av hjerte- og karsjukdommar hatt ein drastisk reduksjon. Helseomgrepet har fleire ulike definisjonar ut i frå synspunkt frå ulike fagfelt. Verdens helseorganisasjon (WHO) arbeidar for at alle i befolkninga skal ha den beste helsetilstanden det er mogleg å oppnå, og definerar helse som *"en tilstand av fullstendig fysisk, psykisk og sosialt velvære og ikke bare fravær av sykdom eller lidelser"* (Regjeringen, 2014). Ein annan definisjon som også blir brukt om omgrepet helse, har sitt opphav hos den norske legen Peter F. Hjort. Hjort & Waaler (1996) definerer helse som evna til å mestre kvardagens krav. Det kongelige helse- og omsorgsdepartement (2012-2013) viser til at folkehelsa har gjennomgått ei endring frå å omhandle smittsame sjukdommar, til i større grad å omhandle ikkje-smittsame sjukdommar. Dette omfattar blant anna ulykker, hjerte- og karsjukdommar, kreft, KOLS, diabetes, muskel- og skjellettplagar, overvekt, depresjonar, angst og inaktivitet.

Hegna, Ødegård & Strandbu (2013) spør seg sjølve om dagens unge er "en sykt seriøs ungdomsgenerasjon?". Dei viser til at dagens ungdomsgenerasjon er skikkelegare, meir hardtarbeidande og plikttoppfyllande enn før. Kan dette skape ein auke i bekymringar og psykisk stress blant ungdommar? Psykiske plagar og lidingar er eit stort helseproblem blant barn og unge i Noreg i dag. Folkehelseinstituttet (2014) viser til at 15-20% av barn og unge mellom 3 og 18 år har nedsett funksjon på grunn av psykiske plagar som angst, depresjon og

åtfærdsproblem. Omtrent 8% av barn og unge har så alvorlege problem at det tilfredsstillar kriteria til ei psykisk lidning. For dei fleste barn og unge er psykiske lidningar forbigående, men for nokre vil desse plagene vere vedvarande. Det er også vanleg at psykiske lidningar opptrer samtidig, og for ungdommar i alderen 13-18 år, er det vist at om lag 40% av ungdommane som lid av ei psykisk lidning også tilfredsstillar kriteria for andre psykiske lidningar.



Figur 1: Folkehelseinstituttet (2014).

Figuren viser utviklinga i eigenrapporterte psykiske plager i alderen 16-24 år. Den viser at psykiske plager er eit aukande helseproblem, og at auken er størst blant kvinner, men at auken totalt sett er merkbar.

Mangerud, Bjerkeset, Lydersen & Inderdavik (2014) har gjort ei studie på fysisk aktivitet blant ungdommar med psykiske plagar og blant ungdommar i den generelle befolkninga. Resultata viste at omtrent 50% av ungdommar med psykiske plagar og 25% av ungdommar i den generelle befolkninga har lav grad av fysisk aktivitet. Det viste seg å vere individuelle skilnadar mellom ulike psykiske tilstandar, då ungdommar med humørsvingingar var minst aktive og ungdommar med spiseforstyringar var mest aktive.

2.2. Fysisk aktivitet som verkemiddel for mental helse

Helsedirektoratet (2008) definerar grovt sett fysisk aktivitet som å bevege seg og å bruke kroppen, og omgrepet omhandlar blant anna leik, mosjon, idrett, trening og kroppsøving. Ein annan definisjon som blir brukt om fysisk aktivitet er ”*enhver kroppslig bevegelse initiert av skjelettmuskulatur som resulterer i en vesentlig økning av energiforbruket utover hvilenivå*” (Helsedirektoratet, 2008. s. 73). Denne definisjonen legg grunnlaget for minimumsanbefalingane for fysisk aktivitet for barn og unge som er 60 min fysisk aktivitet

kvar dag med både moderat og høg intensitet. Intensjonen med desse anbefalingane er å bidra til naturleg vekst og utvikling, og Helsedirektoratet (2012) viser til at det er 43% jenter og 58% gutar som oppfyllar desse krava. I handlingsplan for fysisk aktivitet viser Departementene (2005 – 2009) til at befolkninga generelt sit i ro meir enn anbefalingane tilseier, og barn og ungdom i alderen 11 – 16 år sit stille om lag 40 timar per veke utanom skuletid. Her kan kroppsøvingsfaget i skulen vere ein bidragsytar til å fremje god helse hos barn og unge.

I si doktoravhandling beståande av fire artiklar, har Loland (1999) sett på samanhengen mellom kroppsbiote og fysisk aktivitet. Den første studien undersøkar skilnadar i kroppsbiote blant fysisk aktive menn og kvinner. Deltakarane blei delt i fire aktivitetsnivågrupper: inaktiv – lav aktiv – moderat aktiv – høg aktiv. Resultatet viste at fysisk aktive menn og kvinner evaluerte eigen fysisk utsjånad og helse meir positiv, og var meir fornøgd med ulike delar av kroppen sin, enn inaktive menn og kvinner. Loland (2000) viser til at den andre studien som er av interesse, tok for seg den aldrande kroppen og kva haldningar fysisk aktive menn og kvinner i ulike aldrar har til kroppsleg utsjånad. Resultatet viste at tilfredsheit med utsjånad auka med alderen blant moderat/høg aktive, men viste ein reduksjon blant dei inaktive. Aktive menn og kvinner i dei to eldste aldersgruppene var meir fornøgd med utsjånaden enn dei som var inaktive. Totalt sett var menn meir fornøgd med utsjånaden sin enn kvinner, uavhengig av aktivitetsnivå og alder.

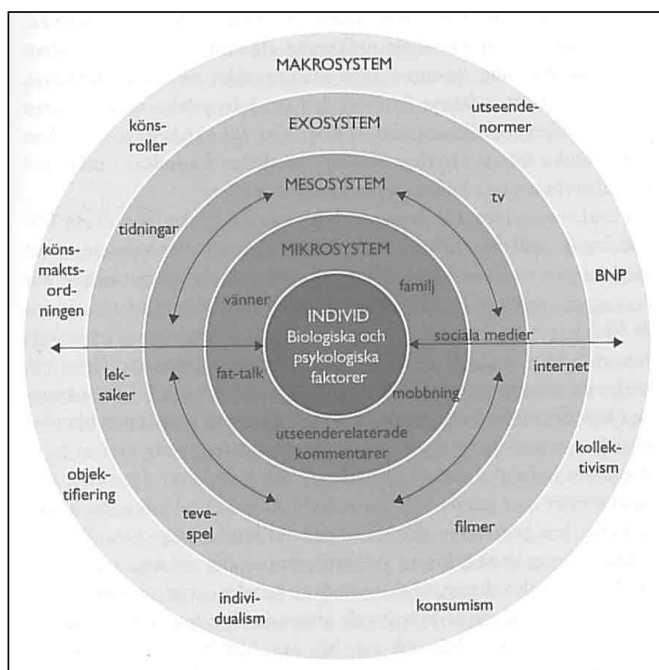
Halldor Skard (2004) viser til at kropp og mental helse må forståast som ein heilskap. *”Kropp og psyke utgjør en funksjonell enhet og kan umulig skilles fra hverandre! Det er alltid snakk om prosesser, gjensidighet og avhengighet mellom kropp og psyke”* (Skard, 2004. s. 60). Med dette meiner Skard at mennesket er kropp, og at den utgjør ein levande organisme som fungerer i forhold til omgjevnadane. Eit skilje mellom det fysiske og det psykiske kan skape eit fokus på kroppens utsjånad i staden for det spekteret av bevegelsar kroppen kan utføre. Martinsen (2004) viser til at mennesket får kunnskap gjennom erfaring, og at desse erfaringane oppstår gjennom kvardagen og aktivitetar i ein sosial samanheng. Fysisk aktivitet kan dermed fungere som eit verkemiddel for mental helse.

Om lag halvparten av befolkninga vil en gang i løpet av livet oppleve å få psykiske plagar som kvalifiserar til ei psykisk diagnose, og endå fleire vil oppleve stressreaksjonar og psykiske plagar som ikkje kvalifiserar til ei psykisk diagnose. Martinsen (2007) viser til at fysisk aktivitet kan førebygge utvikling av psykiske plagar, då langtidsundersøkingar har vist

at fysisk inaktive har større tendens til å utvikle både depresjon og demens. Etter avslutta trening er den største psykologiske verknaden ei kjensle av velvære, og mange som begynner å trene får betre sjølvkjensle. Denne auka sjølvkjensla er mest sannsynleg ein konsekvens av at individet har fått eit betre forhold til eigen kropp. For menneske med psykiske lidningar er fysisk aktivitet best dokumentert ved milde til moderate formar for depresjon, men kan også vere nyttig ved andre lidningar. Metoden er enkel, billeg og relativt ufarleg, og biverknaden er betre fysisk form.

2.3. Sosiale media i Bronfenbrenner sin økologiske modell

Bronfenbrenner (1994) argumenterar for at å kunne forstå menneskeleg utvikling og læring må heile det økologiske miljøet der utvikling skjer betraktast. Det inneber å ta omsyn til miljøet og det sosiale samspelet individet deltek i, og innerst i denne modellen står individet med sine biologiske og psykologiske føresetnadar (Frisèn, Gattario & Lunde, 2014). Eg ønskjer å belyse dagens helseutfordringar knytta til kroppspress ved å nytte Bronfenbrenner sin økologiske modell. Det leggst vekt på fem ulike nivå som individet må studerast innanfor: mikrosystemet, mesosystemet, eksosystemet, makrosystemet og kronosystemet. Eg vel å ha størst fokus på mikro- og mesosystemet.



Figur 2: Bronfenbrenner sin økologiske modell (Frisèn, Gattario & Lunde, 2014).

Figuren viser ulike faktorar som er med på å påverke individets kroppsoppfatning. Frisèn, Gattario & Lunde (2014) viser til at faktorane innanfor dei ulike systema overlappar kvarandre, og at påverknaden av individet må betraktast heilskapleg.

Mikrosystemet:

Mikrosystemet er eit mønster av aktivitetar, sosiale roller og mellommenneskelege relasjonar i nærmiljøet som individet aktivt deltek i. Desse komponentane inkluderer familie, skule, nabolag og jamaldringar. Relasjonar som barnet er ein del av, speglast blant anna gjennom familiemedlemmar, læraren og venar og dei rollene dei spelar (Bronfenbrenner, 1994). Analyserast individet gjennom skulen føregår analysen på mikronivå.

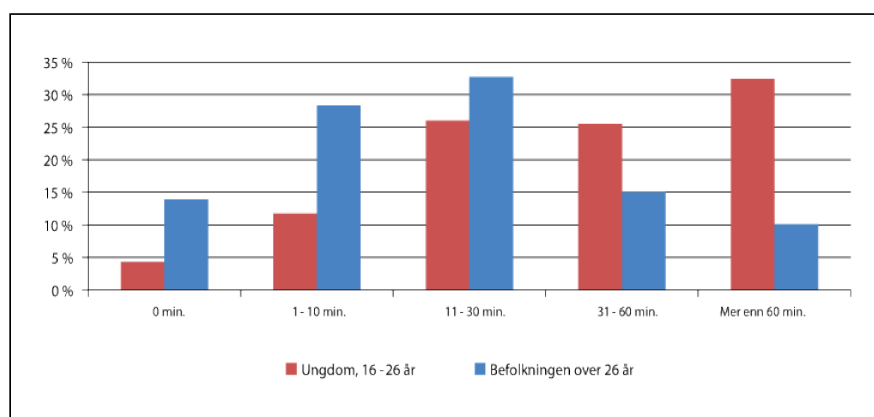
Skulen inneber eit sosialt liv elevane imellom, både innanfor og utanfor skulens område, der dei skapar sine eigne vilkår for utvikling og læring (Imsen, 2014). Denne prosessen kallast sosialisering og inneber både den direkte og indirekte påverknaden av individet. Eit individ formast på mange måtar og når påverknaden skjer gjennom systematisk oppdraging frå blant anna foreldra, er påverknaden direkte. Skjer påverknaden gjennom faktorar som foreldra ikkje har kontroll over, er påverknaden indirekte (Imsen, 2014). Sosiale media og reklame på TV kan påverke eit individ, og denne påverknaden kan vere både direkte og indirekte. Reklame på TV og sosiale media har ein funksjon, og all reklameringa er eit salstriks for at brukaren skal gå til innkjøp av eit bestemt produkt. Mangel på bevisstheit rundt funksjonen til reklame og sosiale media, er indirekte påverknad av individet. Ved å skape bevisstgjerjing rundt dette, kan brukarane utvikle ein kritisk sans til alle inntrykka ein får gjennom TV og sosiale media.

Den teknologiske utviklinga har bidrege til at skiljet mellom massemedia og kommunikasjonsmedia er i ferd med å forsvinne, og at det i staden er ein flytande overgang mellom desse media. Massemedia kjenneteiknast som ein bodskap som blir sendt frå éin person eller institusjon som skal nå mange brukarar, eksempelvis aviser, TV og radio. Kommunikasjonsmedia kjenneteiknast ved at det er kommunikasjon som føregår mellom to personar, eksempelvis brev og telefon (Aalen, 2013). Sosiale media kjem her inn i biletet ved å legge til rette for *mange-til-mange-kommunikasjon*, og her er det brukarane som produserar innhaldet (Bruns, 2007. I: Aalen, 2013). Boyd & Ellison (2007) definerar sosiale media som:

”Sosiale nettverkssider er nettbaserte tenester hvor personer kan

- 1) konstruere en offentlig eller halv-offentlig profil innenfor et begrenset system,
- 2) lage en liste over andre brukere som de har en relasjon eller kobling til, og
- 3) der en bruker kan se og navigere seg gjennom sin egen og andres lister over relasjoner” (Boyd & Ellison, 2007. I: Aalen, 2013. s. 16).

Ved å nytte seg av denne tolkinga blir Facebook betrakta som sosiale media, medan Wikipedia og bloggar dett utanfor denne tolkinga ettersom det ikkje er nødvendig å knytte seg til andre brukarar for å kunne bidra med informasjon (Aalen, 2013).



Figur 3: Regjeringen (2011): Enjolras og Segard (2011).

Figuren baserar seg på ei spørjeundersøking blant eit utval på 5000 representantar som brukar sosiale media minst to gongar i veka, der ungdom utgjer 1000 representantar. Figuren viser tidsbruken på sosiale media kvar dag blant ungdom (16-26 år) og resten av befolkninga over 26 år. Ut i frå figuren kan det sjåast at den delen sosiale mediebrukarar som brukar meir enn éin time dagleg på sosiale media er betydeleg høgare hos 16-26 åringar enn hos befolkninga over 26 år. 57% av ungdomane brukar sosiale media i meir enn 30 minutt, medan ca. 30% brukar det i meir en 60 min kvar dag. For resten av befolkninga over 26 år er tala høvesvis 25% og 10% (Regjeringen, 2011). Sjølv om ungdom utgjer størsteparten av sosiale mediebrukarar, er tendensen klar til at også resten av befolkninga deltek på denne arenaen.

Ved sosial samanlikning leggast det stor vekt på den direkte samanlikninga eit individ gjer av seg sjølv opp i mot andre. Skaalvik & Skaalvik (2005) nyttar seg av Festinger (2007) sin sosiale samanlikningsteori som hevdar at mennesket er motivert for å vurdere sine meiningar og evner. Vidare understrekar det at ved mangel på objektive mål å vurdere mot, skjer denne

vurderinga ved å samanlikne seg med andre. Skaalvik & Skaalvik (2005) viser til at sosial samanlikning anten kan skje ved gruppesamanlikning eller ved individuell samanlikning. Ein elev kan vurdere sin eigen prestasjon ut i frå resultatet i klassa ved å foreta ei gruppesamanlikning. Vèl eleven seg ut éin medelev å samanlikne sine prestasjonar mot, vil eleven foreta ei individuell samanlikning.

Den sosiale samanlikninga tek også plass i sosiale media, og folk delar i større grad positive enn negative opplevingar og kjensler. Nokre opplev denne delinga av informasjon som uproblematisk, medan andre opplev den som ubehageleg. Aalen (2015) viser til at dersom sjølvfølelsen er skjør, er sannsynet større for at individet utførar sosiale samanlikningar som har negativ verknad på sjølvfølelsen. Tandoc, Ferrucci & Duffy (2015) har gjort ei undersøking blant 700 collegestudentar der dei har sett på om det er nokon samanheng mellom bruk av Facebook og depresjon. Funna tydar på at det ikkje er bruken av Facebook i seg sjølv som førar til depresjon. Effekta av facebook-bruken viste seg å vere avhengig av korleis individet har det med seg sjølv. For dei individa som følte at andre var betre enn dei når dei surfa på Facebook, auka Facebook sannsynet for depresjon. Det viste seg motsatt for dei som ikkje fekk slike kjensler, ved at Facebook reduserte sannsynet for depresjon.

Champion & Furnham (1999) har gjort ei studie blant 203 jenter i ungdomsskulen i alderen 12, 14 og 16 år, der dei har sett på kva effekt media har på unge jenters kroppsbilete. Jentene skulle plassere seg sjølve i éin av fem kategoriar: *tynn – litt undervektig – passeleg – litt overvektig – overvektig*. Resultatet av dette viste at størsteparten av jentene definerar seg i overvektskategoriane, altså at dei ønskjar å vere tynnare, sjølv om dette ikkje var tilfellet. Utvalet blei deretter delt i tre grupper der den eine gruppa fekk sjå bilete av tynne personar, og den andre gruppa fekk sjå bilete av overvektige personar. Den tredje gruppa var ei kontrollgruppe som fekk sjå nøytrale bilete som ikkje skulle representere kropp og utsjånad. Rett etter at gruppene hadde sett bileta skulle dei svare på ulike spørsmål om sitt eige kroppsbilete. Resultatet viste at effekta desse bileta hadde på eige kroppsbilete ikkje var tilstrekkeleg for å kunne seie at media har effekt på unge jenters kroppsbilete. Dagens mediebilete og tilgangen til sosiale media har endra seg, og det er grunnlag for å tru at påverknaden media har i dag kan ha større effekt på jenters syn på eigen kropp.

Mesosystemet:

Mesosystemet omhandlar dei samanhengane og prosessane som føregår mellom to eller fleire miljø som omfattar individet i sentrum. Bronfenbrenner (1994) forklarar det ved å seie at eit

mesosystem består av ulike mikrosystem. Eit individ tek med seg erfaringar frå heimen til skulen, og frå skulen og heim. Å studere eit individ på mesonivå vil seie å studere korleis endringar i eit system førar til endringar i eit anna system.

Kroppsøvfaget i skulen står i ei særstilling ved å kunne vere ein bidragsytar for å fremme god helse, og Elvestad (2002) viser til at kroppsøvingstimane skal opplevast som avkopling frå ein stressande og kravstor kvardag. Oppnåast dette meiner han helsegevinstane vil kome av seg sjølv. For nokre barn kan kroppsøvfagsundervisninga vere deira einaste form for fysisk aktivitet og kroppsøvfaget i skulen er ein arena som i utgangspunktet når alle barn (Sigmundsson & Ingebrigtsen, 2006). Det viser seg at dei fleste skuleelevar trivst med kroppsøving som fag, og mange oppgjev også at det er det faget dei likar best. Sjølv om dette er tilfellet, er det ein betydeleg del som mistrivst i desse timane. I ei studie oppgjev éin fjerdedel av 7. og 9. klassingar at dei mislikar kroppsøving, og det ser ut til å ramme fleire jenter enn gutar. Dette ser også ut til å vere gjeldande på vidaregåande nivå, og jenter på yrkesfag er meir utsett (Flagestad, 1996, I: Andrews & Johansen, 2005).

Andrews & Johansen (2005) har gjort ei undersøking blant 13 jenter i alderen 16-20 år ved å intervjuer dei om kor godt dei likar kroppsøving, og om fråveret deira i faget. Det er fleire faktorar som har betydning for jenters deltaking i kroppsøving, og dei legg vekt på at innhaldet i faget, kroppen og relasjonane mellom elevane, og mellom elev og lærar, endrar seg. Jentene i studien påpeikar at kroppsøvfaget har gått frå å vere prega av leik til å bli meir seriøst ved innføring av karakterar. I tillegg var frykta for å dumme seg ut, i stor grad tilstades blant desse jentene. Her påpeikar dei at det var frykt for både å ikkje meiste aktiviteten og å få kommentarar frå medelevar på utsjånad. I tillegg oppgav dei den fysiske utviklinga som vanskeleg ettersom skilnadane mellom gutar og jenter vart tydelege. Dette resulterte ofte i at undervisninga skjedde på gutane sine premiss. Jentene seier at dei dermed fann på unnskyldningar for å sleppe unna kroppsøvfagsundervisninga.

Fiona Dowling (2016) presenterar tre ungdommars syn på kroppsøvfaget. Desse forteljningane er ein del av ei større undersøking der 14 ungdommar og 10 foreldre deltok i dybdeintervju om fysisk aktivitet og kroppsøving. Dei tre ungdommane har ulik sosial og etnisk bakgrunn, og er av begge kjønn. Dei opplev alle at det er eit tydeleg hierarki i kroppsøving, der det viser seg at gutane trivst best. Dei som mistrivst er dei elevane som ikkje strekker til med fysisk kapasitet, i tillegg til at faget opplevast som ein arena for dei idrettsflinke og dei som er godt trene.

Eksosystemet, makrosystemet og kronosystemet:

Desse systema i Bronfenbrenner (1994) sin økologiske modell påverkar ikkje individet i sentrum direkte, men bestemmingane på desse nivåa kan ha konsekvensar for dei relasjonane individet har direkte tilknytning til. I følgje Karlsdottir & Lysø (2013) må utviklingsprosessane betraktast heilskapleg over tid, og alle nivåa i denne modellen må betraktast. Det er mange aktørar i samfunnet som bidreg til det kroppspresset mange ungdommar står ovanfor i dag. Både reklamebransjen, utstysbransjen og treningssenterbransjen er eksempel på aktørar som bidreg til kroppspresset. Det er eit enormt fokus på korleis ein skal ete sunt, gå ned i vekt og korleis ein skal få drømmekroppen. I tillegg skal ein ha kle og utstyr til høg kostnad. Det er ikkje nødvendigvis slik at reklameringa frå desse aktørane er bevisst, men for brukarane som blir utsett for dette kan det verke som dei fremjar kroppspresset.

3 Metode

Halvorsen (2008) definerar metode som læra om dei verktøy ein kan nytte for å samle inn informasjon, og viser til at det dermed blir å rekne som ein systematisk måte å undersøke verkelegheita på. Ein samfunnsvitskapleg metode søker å gjere oppdagingar i den menneskeskapte verda, og på den måten gjere det mogleg å blant anna sjå årsakene bak ulike hendingar og sosiale strukturar si betydning for individets og grupperes meiningar og handlingar. Samfunnsvitskapleg metode delast hovudsakleg inn i to retningar: kvantitativ og kvalitativ metode. Å arbeide kvantitativt inneber at det settast tal på det som skal analyserast, medan kvalitativ metode ofte er analysemetodar som er berekna på å analysere ord eller tekst (Hjerm & Lindgren, 2011). Formålet med denne undersøkinga var å belyse om elevar i vidaregåande skule opplev kroppspress og om sosiale media bidreg til dette kroppspresset, og vidare om dette påverkar deira deltaking i kroppsøvingfaget. Undersøkinga ser nærmare på om det er nokon samanheng mellom elevar som opplev seg som "tjukk" og elevar som opplev seg som "ikkje tjukk", og deira bruk av sosiale media og deltaking i kroppsøvingfaget.

3.1. Utval

Denne undersøkinga har blitt gjennomført ved ein vidaregåande skule i Nord-Trøndelag. Utvalet blei avgrensa til 3.klassingar på utdanningsprogrammet for studiespesialisering. Dette programfaget er valt på grunn av ønsket om ei størst mogleg homogen gruppe, som har kroppsøving som undervisningsfag. Dermed blei idrettsfag og yrkesfag ekskludert frå undersøkinga. På den aktuelle skulen er det fire klasser innanfor studiespesialiserande programfag med eit antal på 81 elevar. Grunna frávær av 25 elevar, blei det endelege utvalet i

undersøkinga 56 elevar. Dette utvalet er mindre enn ønska for at resultatet skal ha størst mogleg reliabilitet, men med tanke på at kvar skule har sin eigen kultur og sosiale miljø, er det valt å ikkje gjennomføre undersøkinga på fleire vidaregåande skular. Grunna tidsramma til prosjektet har 1. og 2. klassingar på utdanningsprogrammet for studiespesialisering blitt ekskludert frå undersøkinga då det krevjast samtykke frå foreldre/foresatte til denne aldersgruppa.

3.2. Måleinstrument

For å samle inn datamaterialet er det valt å nytte ein kvantitativ metode med spørjeskjema med sjølvrapportering som måleinstrument. Ei spørjeundersøking kan definerast som *”en systematisk og strukturert utspørring av et (stort) utvalg personer om et hvilken som helst tema”* (Ringdal, 2007. s. 32). Det betyr at spørjeskjema legg til rette for å få svar på ei rekkje spørsmål hos eit relativt stort utval over eit relativt kort tidsrom. Ringdal (2007) viser til at denne innsamlingsmetoden legg til rette for visuell kommunikasjon der respondenten kan lese spørsmål og svaralternativ samtidig. Utspørjinga er standardisert, det vil seie at utvalet får dei same spørsmåla stilt på same måte. Innsamlingsmetoden er valt på bakgrunn av ønska utval og tidsramme.

3.3. Utvikling av spørjeskjema

I eit spørjeskjema kan det nyttast både opne og lukka spørsmål. Opne spørsmål er spørsmål der respondenten fritt kan formulere svaret, medan lukka spørsmål inneber spørsmål med faste svaralternativ. I denne undersøkinga blir begge desse typane spørsmål brukt.

Spørjeskjemaet bestod av 2 opne spørsmål og 12 lukka påstandar (Vedlegg 2). Innhaldet i spørjeskjemaet bestod av spørsmål som omhandla kroppspress, sosial samanlikning, bruk av sosiale media og deltaking i kroppsøvingsfaget. I dei opne spørsmåla skulle deltakarane skrive med egne ord, og dei skulle plassere seg sjølv på ein skala frå 1-10 for å kartlegge synet på eigen kropp. For å sjekke at det var samsvar mellom opplevinga av eigen kropp og den realistiske kroppen, kunne opplysningar om vekt og høgde blitt innhenta for å regne ut BMI. Dei lukka påstandane hadde fem graderte svaralternativ som målte einigheit til påstandane på ein skala kalla Likert-format (Ringdal, 2007). Graderinga som er brukt til påstandane i spørjeskjemaet visast nedanfor:

Heilt einig: 5p, delvis einig: 4p, delvis einig/delvis ueinig: 3p, delvis ueinig: 2p, heilt ueinig: 1p.

3.4. Gjennomføring av spørjeundersøking

Spørjeundersøkinga blei gjennomført på ein vidaregåande skule i Nord-Trøndelag, og 56 elevar på 3.klasse studiespesialisering deltok. Elevane fekk informasjon om undersøkinga før dei fekk utlevert eit spørjeskjema kvar med 14 spørsmål og påstandar, og eit informasjonsskriv (vedlegg 1). Informasjonen blei først gitt munnleg, før elevane deretter kunne lese gjennom dette skrivet sjølve. Undersøkinga blei gjennomført i slutten på kroppsøvingsundervisninga til elevane, og alle elevane som var tilstades deltok. Elevane si svartid på undersøkinga var i gjennomsnitt 3 minutt.

3.5. Reliabilitet, validitet og generalisering

Jacobsen (2015) viser til at reliabilitet seier noko om kor pålitelege målingane som har blitt gjort er. Høg reliabilitet betyr at uavhengige målingar skal gi tilnærma identiske resultat, altså at dei har små målefeil. Ved høg reliabilitet er datamaterialet eigna til å belyse ei vitenskapleg problemstilling. Alle deltakarane i denne studien har fått dei same spørsmåla stilt på same måte, og dei har fått den same informasjonen i forkant av undersøkinga. Dette gir undersøkinga høg reliabilitet. Eit større utval ville gitt undersøkinga endå høgare reliabilitet. I tillegg til dette må datamaterialet vere relevant for problemstillinga, og dette kallast validitet. Det omhandlar kor bra eit mål svarar til den teoretiske ramma. Spørsmåla i undersøkinga er retta mot problemstillinga, og gir svar på den. Grunna størrelsen på utvalet vil ikkje resultatet av denne undersøkinga vere representativt for populasjonen, og det vil derfor ikkje ha moglegheit til å generalisere. Resultatet viser imidlertid ein tendens hos elevane på den deltakande skulen. Med eit større utval kunne resultatet blitt annleis.

3.6. Analyse av datamateriale

Datamaterialet har blitt analysert ved hjelp av statistikkprogrammet *Statistical Package for the Social Sciences*, SPSS v.23 (IBM Corp, 2015). Først blei alle opplysningane frå spørjeskjemaet omgjorde til tal, frå heilt einig: 5p, til heilt ueinig: 1p, også kalla koding (Jacobsen, 2015). Det blei deretter regna ut gjennomsnittet av opplysningane for å få ei oversikt over deltakarane sine svar. Deltakarane skulle oppgi si oppleving av eigen kropp i forhold til kroppsidealet ved å plassere seg sjølv på ein skala på 10cm, der 1 stod for "alt for tynn", 10 stod for "alt for tjukk" og 5 representerte idealet. Skalaen la grunnlaget for å dikotomisere utvalet i to kategoriar "tjukk" og "ikkje tjukk", ved bruk av ein uavhengig t-test. Elevane i kategorien "tjukk" hadde plassert seg sjølve på skalaen høgare enn 5 (> 5), og elevane i kategorien "ikkje tjukk" hadde plassert seg sjølve på skalaen frå 5 og nedover (≤ 5). Desse to kategoriane er den uavhengige variabelen, og kategorien "tjukk" har fått

størst merksemd i oppgåva. Ettersom det var ei skeivfordeling mellom kjønna i undersøkinga, blei det valt å ikkje sjå nærmare på kjønnskilnadar i resultatata. For å belyse resultatata av gruppene ”tjukk” og ”ikkje tjukk” i forhold til dei ulike påstandane i spørjeskjemaet, har eg valt å dele påstandane inn i tre ulike kategoriar; trening og utsjånad, sosiale media og sosiale samanlikning ,og kroppsøvingsfaget. Eg har valt å slå saman sosial samanlikning og bruk av sosiale media til éin kategori ettersom det blir spurt om sosial samanlikning i forbindelse med bruk av sosiale media. Vidare har eg valt å endre kategorien ”kroppspress” til ”trening og utsjånad” på grunnlag av at den i større grad dekkar påstandar som målar treningsvanar, grunnar til trening og utsjånadsfokus hos deltakarane. Spørsmåla i undersøkinga har dermed denne inndelinga:

Trening og utsjånad: spm 2, 3, 4, 5, 6 og 9.

Sosiale media og sosial samanlikning: spm 8, 11 og 13.

Kroppsøvingsfaget: spm 7, 10 og 12.

4 Resultat

Tabell 1 viser ei oversikt over resultatata frå spørjeskjemaundersøkinga. Utvalet er delt inn i to kategoriar: ”ikkje tjukk” og ”tjukk”, der ein ser på om det er skilnadar mellom dei to gruppene i forhold til dei avhengige variablane.

	Ikkje tjukk GJ (SD)	Tjukk GJ (SD)	t-verdi, p-verdi
Kjønn	1,41 (0,50)	1,76 (0,44)	-2,81, 0,01
Kor mange dagar i veka er du i aktivitet i min. 30 min der du blir sveitt og/eller andpusten?	3,33 (1,15)	3,38 (1,59)	-0,12, 0,90
Eg trenar mest på grunn av helsegevinstane det gir	3,70 (0,91)	3,86 (0,69)	-0,74, 0,47
Eg trenar mest på grunn av fokus på utsjånad	2,78 (1,15)	3,55 (0,95)	-2,75, 0,01
Eg opplev at det er mykje snakk om utsjånad i skuletida	2,78 (1,22)	3,59 (0,98)	-2,74, 0,01
Eg opplev at det er mykje snakk om utsjånad blant mine vener	2,41 (1,28)	3,31 (1,26)	-2,66, 0,10
Eg opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen min i kroppsøving	1,56 (0,75)	2,52 (1,27)	-3,41, 0,00
Eg opplev at sosiale media lett førar til at eg samanliknar meg med andre	2,78 (1,45)	3,72 (1,31)	-2, 57, 0,01
Eg opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen min på fritida	1,74 (0,86)	2,83 (1,44)	-3,40, 0,00
Eg opplev det som vanskeleg å delta i kroppsøving på grunn av kroppen min	1,00 (0,00)	1,28 (0,70)	-2,04, 0,05
Eg opplev at andre er betre enn meg på sosiale media	2,37 (1,42)	2,93 (1,31)	-1,54, 0,13
Eg opplev å føle meg nervøs i forbindelse med kroppsøving	1,11 (0,32)	1,79 (0,94)	-3,58, 0,00
Eg opplev at Facebook legg opp til snakk om utsjånad	2,22 (1,28)	2,55 (1,35)	-0,94, 0,35

Tabell 1: Resultat

Tabellen tek for seg omgrepa standardavvik, t-verdi og p-verdi for å forklare resultatata. Standardavviket (SD) seier noko om spreining, eller variasjon, i ei fordeling. Dersom tala i datamaterialet er tett opp i mot gjennomsnittet betyr det at utvalet i undersøkinga er relativt einige omkring svara sine (Ringdal, 2007). I denne undersøkinga er dette tilfellet, og det er ikkje stor variasjon i fordelinga. T-verdi seier noko om skilnadar mellom grupper. I denne undersøkinga gjeld det skilnadar mellom gruppene ”tjukk” og ”ikkje tjukk”. P-verdien (signifikantsnivå) seier noko om kor stort sannsynet er for at resultatet blant utvalet er tilfeldig (Ringdal, 2007). I denne undersøkinga er signifikantsnivået satt til 0,05, som betyr at usikkerheita er 5%. Dersom signifikantsnivået er 0,05 eller mindre, vil det seie at skilnaden mellom gruppene ”tjukk” og ”ikkje tjukk” er betydeleg.

Trening og utsjånad

Av tabellen kan man sjå at det ikkje er så stor skilnad mellom kor mange dagar i veka elevane er i aktivitet i minimum 30 minutt, der dei blir sveitt og/eller andpusten, i dei to gruppene. Dei elevane som opplev seg som ”tjukk” i forhold til kroppsidealet, trenar i gjennomsnitt litt meir enn dei elevane som opplev seg som ”ikkje tjukk” ($t=-0,12$, $p=0,90$), men skilnaden er ikkje statistisk signifikant. Når det gjeld grunnar til kvifor dei trenar er skilnaden større, både når det gjeld fokus på helsegevinstar og utsjånad. Dei elevane som opplev seg som ”tjukk” trenar meir en dei som opplev seg som ”ikkje tjukk” med tanke på helsegevinstar ($t=-0,74$, $p=0,47$), men heller ikkje her er skilnaden statistisk signifikant. Skilnaden viser seg statistisk signifikant ved trening med fokus på utsjånad. Her trenar elevane som opplev seg som ”tjukk” meir enn dei elevane som opplev seg som ”ikkje tjukk” ($t=-2,75$, $p=0,01$). Elevane i dei to gruppene uttrykker også skilnadar i kor mykje fokus utsjånad har i skuletida og på fritida blant vener. Elevane som opplev seg som ”tjukk” opplev at det er meir snakk om utsjånad i skuletida enn dei elevane som opplev seg som ”ikkje tjukk” ($t=-2,74$, $p=0,01$), og skilnaden blant dei to gruppene er statistisk signifikant. Blant vener er ikkje skilnaden like stor, men elevane som opplev seg som ”tjukk” opplever det som eit større fokus enn elevane som opplever seg som ”ikkje tjukk” ($t=-2,66$, $p=0,10$), og skilnaden er ikkje statistisk signifikant. Skilnaden blant elevane som opplev seg som ”tjukk” og elevane som opplev seg som ”ikkje tjukk” som synes det er vanskeleg å vise fram kroppen sin på fritida er statistisk signifikant ($t=-3,40$, $p=0,00$).

Sosiale media

Ut i frå tabellen kan man sjå at det er ein tendens til at elevane som opplev seg som "tjukk" i forhold til kroppsidealet, opplev at bruk av sosiale media og facebook påverkar deira syn på eigen kropp, meir enn hos dei elevane som opplev seg som "ikkje tjukk". Skilnaden mellom "tjukk" og "ikkje tjukk" er statistisk signifikant når det gjeld bruk av sosiale media som kan føre til sosial samanlikning ($t=-2,57$, $p=0,01$). Skilnaden er større blant dei elevane som opplev seg som "tjukk" enn hos dei elevane som opplev seg som "ikkje tjukk". Skilnaden mellom dei to gruppene viser seg også tydeleg når det gjeld opplevinga av at andre er betre på sosiale media ($t=-1,54$, $p=0,13$), men skilnaden er ikkje statistisk signifikant. Når det gjeld opplevinga av at facebook legg opp til snakk om utsjånad, er ikkje skilnaden statistisk signifikant ($t=-0,94$, $p=0,35$). Resultatet viser derimot at elevane som opplev seg som "tjukk" i større grad følar at facebook legg opp til snakk om utsjånad enn hos elevane som opplev seg som "ikkje tjukk".

Kroppsøvingsfaget

Tendensen til at deltaking i kroppsøvingsfaget opplevast som meir problematisk for elevane som opplev seg som "tjukk" enn for elevane som opplev seg som "ikkje tjukk", viser seg tydeleg i resultatet. Elevane som opplev seg som "tjukk" opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen sin i kroppsøving i større grad enn elevane som opplev seg som "ikkje tjukk" ($t=-3,41$, $p=0,00$), og skilnaden mellom gruppene er statistisk signifikant. Dei opplev også at det er vanskeleg å delta i kroppsøving på grunn av kroppen sin, og skilnaden er statistisk signifikant ($t=-2,04$, $p=0,05$). Elevane som opplev seg som "tjukk" oppgir at dei opplev å føle seg nervøs i forbindelse med deltaking i kroppsøvingsundervisninga, i større grad enn elevane som opplev seg som "ikkje tjukk". Skilnaden mellom gruppene er statistisk signifikant ($t=-3,58$, $p=0,00$).

5 Drøfting

I dette kapitlet drøftast resultatata opp i mot den framlagte teorien. Dei to gruppene "tjukk" og "ikkje tjukk" legg grunnlaget for drøfting av dei avhengige variablane. Dei tre kategoriane blir først drøfta kvar for seg, og her er resultatata for kvar kategori tatt med i tabellform for at det skal vere lettare å sjå samanhangen mellom resultat og drøfting gjennom lesinga av kapitlet. Til slutt blir kategoriane oppsummert i ei samanfattande drøfting.

5.1. Trening og utsjånad

Ut i frå resultatata i denne undersøkinga og den tida elevane oppgir å bruke på fysisk aktivitet i tillegg til kroppsøvingsundervisninga, gir ikkje grunnlag for å seie at elevane er inaktive. Bortsett frå den treninga elevane oppgir at dei gjennomfører, veit man ikkje kva dei gjer resten av døgnet, og det blir derfor vanskeleg å seie om elevane oppfyllar helsedirektoratet sine anbefalingar om fysisk aktivitet, nemleg å vere i fysisk aktivitet i minimum 60 min kvar dag (Helsedirektoratet, 2012).

Trening og utsjånad			
	Ikkje tjukk GJ (SD)	Tjukk GJ (SD)	t-verdi, p-verdi
Kor mange dagar i veka er du i aktivitet i min. 30 min der du blir sveitt og/eller andpusten?	3,33 (1,15)	3,38 (1,59)	-0,12, 0,90
Eg trenar mest på grunn av helsegevinstane det gir	3,70 (0,91)	3,86 (0,69)	-0,74, 0,47
Eg trenar mest på grunn av fokus på utsjånad	2,78 (1,15)	3,55 (0,95)	-2,75, 0,01
Eg opplev at det er mykje snakk om utsjånad i skuletida	2,78 (1,22)	3,59 (0,98)	-2,74, 0,01
Eg opplev at det er mykje snakk om utsjånad blant mine vener	2,41 (1,28)	3,31 (1,26)	-2,66, 0,10
Eg opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen min på fritida	1,74 (0,86)	2,83 (1,44)	-3,40, 0,00

Tabell 2: Trening og utsjånad.

Resultatet i undersøkinga viser omtrent like verdiar for gruppene ”tjukk” og ”ikkje tjukk”, og skilnaden på treningshyppigheit er ikkje veldig stor. For dei to gruppene viser resultatata skilnadar mellom trening med fokus på helse og med fokus på utsjånad. Dei elevane som opplev seg som ”tjukk” trenar i større grad med fokus på utsjånad enn elevane som opplev seg som ”ikkje tjukk”. I følgje Wenche Bjørnebekk (2015) har utviklinga om kroppen gått frå å omhandle kropp som skal brukast til å handle om kropp som skal visast fram. Grunnen til at Bjørnebekk bruker dette omgrepet har samanheng med at dei ungdommane ho har intervjuat, seier at utsjånadsfokuset i stor grad har tatt over for mestring av ulike prestasjonar. For elevane i denne undersøkinga som opplev seg som ”tjukk” i forhold til kroppsidealet, kan dette kropps fokuset overskygge mestringsfølelsen av alle bevegelsane kroppen er i stand til å utføre. Opplevinga av eigen kropp i forhold til kroppsidealet kan dermed vere ein faktor som bidreg til om eit individ er mest opptatt av bevegelsesmoglegheitene til kroppen, eller korleis kroppen framstår i form av utsjånad. Dette kan vi sjå ut i frå gruppene ”tjukk” og ”ikkje tjukk”, då dei som kategoriserar seg som ”tjukk” i større grad trenar med fokus på utsjånad. Elevar som ikkje er fornøgd med eigen kropp vil heile tida ha fokus på ting som kan endrast ved kroppen sin, og dette vil gi dei eit stort kropps fokus i kvardagen. Det kan ha negative

konsekvensar ved at dei kan oppleve å aldri bli heilt fornøgd, men at fokuset på kropp blir så stort at det går ut over andre ting i kvardagen. I eit langsiktig perspektiv kan desse negative opplevingane med eigen kropp føre til ei eller anna form for psykiske plagar.

Figur 1 viser ei oversikt over auken av psykiske plagar for unge i alderen 16-24 år. Utvalet i denne undersøkinga ligg innanfor denne aldersgruppa, og det kan vere grunnlag for å tru at nokre av desse ungdommane opplev ei eller anna form for psykiske plagar. Det er imidlertid vanskeleg å seie med tanke på at undersøkinga ikkje har spurt konkret om dette. Dei elevane som opplev seg som "ikkje tjukk" i forhold til kroppsidealet, har kanskje lettare for å fokusere på bevegelsesmoglegheitene kroppen har, og dette kan vere på grunnlag av at dei ikkje føler eit konstant jag om å forandre på kroppen. Det må understrekast at resultatet i denne undersøkinga ikkje viser til at dei som opplev seg som "tjukk" ikkje er fornøgd med kroppen, og at dei som opplev seg som "ikkje tjukk" er fornøgd. Her vil det vere individuelle skilnadar som ikkje kjem synleg fram av undersøkinga.

Resultatet viser også at elevane som opplev seg som "tjukk" i forhold til kroppsidealet, synes at det er meir snakk om utsjånad i skuletida og blant sine vener på fritida, enn dei elevane som opplev seg som "ikkje tjukk". På skulen er mange individ samla innanfor eit visst område, og dette gjer at man er utsett for andre sine observasjonar av eigen kropp, samt andre sine samtalar om utsjånad og kropp. For elevar som opplev sin eigen kropp som eit stykke unna den allmenne oppfatninga av utsjånad, kan dette opplevast problematisk. Dersom desse elevane blir lett påverka av andre sine meiningar og synspunkt, kan andre sine samtalar om temaet kjennest ut som en samtale som handlar om akkurat dette individet. Dette resulterer i at ein blir offer for det konstante jaget om idealkroppen, som samfunnet har bestemt utsjånaden til.

I vennegjengen kan det snakkast privat om personlege ting. Med kropps fokuset vi har i dag, kan dette for mange vere ein arena der snakk om utsjånad og kropp får eit stort fokus. I studien til Wenche Bjørnebekk (2015), kom det fram at ungdommane utfører noko dei kallar "fat-talk". Det inneber snakk om utsjånad og kropp som ofte kan vere nedverdiggande, altså at individet påpeikar det negative med eigen kropp. Dette er ein samtale ein automatisk deltek i, sjølv om ein ikkje nødvendigvis ønskjer det. Dette kan også vere gjeldande for gruppene "tjukk" og "ikkje tjukk" i denne undersøkinga, ved at ein samanliknar seg med andre som ein sjølv meiner har idealkroppen. Det "positive" som kan kome ut av ein slik samtale er ros frå

andre om det dei meiner er bra med kroppen, men over lengre tid kan dette føre til at eit individ konstant søker positiv bekreftelse frå andre på sin eigen kropp.

I tillegg seier elevane som kategoriserer seg som "tjukk" at dei opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen sin på fritida. Ungdommane i studien til Wenche Bjørnebekk (2015), seier at det er vanleg å foreta kroppsscanningar av andre ungdommar. Det inneber at kroppen delast inn i ulike soner som deretter blir grunnlag for samanlikning. Jentene opplysar at dei blant anna ser på håret, leggjar og lår hos andre jenter. Etersom jenter opplysar å utføre denne type kroppsscanningar, vil dei kunne bli offer for denne samanlikninga sjølv. Dette kan føre til at dei synes det er ubehagelig å vise fram kroppen sin på fritida ettersom dei har kunnskapar om dette fenomenet. Det kan opplevast som konstante observasjonar på eigen kropp for å sjå om ein tilfredsstillar kroppsidealet som er laga av samfunnet. Denne samanlikninga kan også skje på sosiale media.

5.2. Sosiale media og sosial samanlikning

Sosiale media er ein arena som legg til rette for å kunne nå mange individ samtidig, uavhengig av bustad, og facebook kan seiast å vere ein av dei største arenaane. I følge figur 3 fell utvalet i denne undersøkinga innanfor den gruppa som brukar mest tid på sosiale media, nemleg unge under 26 år. Resultata seier ikkje noko om kor mykje tid elevane brukar på sosiale media og facebook, men det er grunnlag for å seie at dei har ein profil der. Facebook kan vere ein arena som bidreg til korleis eit individ opplev sin eigen kropp, og dette kan omhandle haldningar til kroppsideal og fysisk aktivitet. Resultata viser at dei elevane som opplev seg som "tjukk" i forhold til kroppsidealet, i større grad føler seg meir utsett for kroppspress på sosiale media enn dei som opplev seg som "ikkje tjukk" (jf. tabell 3).

Sosiale media og sosial samanlikning			
	Ikkje tjukk GJ (SD)	Tjukk GJ (SD)	t-verdi, p-verdi
Eg opplev at sosiale media lett førar til at eg samanliknar meg med andre	2,78 (1,45)	3,72 (1,31)	-2,57, 0,01
Eg opplev at andre er betre enn meg på sosiale media	2,37 (1,42)	2,93 (1,31)	-1,54, 0,13
Eg opplev at facebook legg opp til snakk om utsjånad	2,22 (1,28)	2,55 (1,35)	-0,94, 0,35

Tabell 3: Sosiale media og sosial samanlikning

Desse elevane oppgir blant anna at dei føler at andre er betre enn seg sjølve på sosiale media, og at denne arenaen førar til at dei lett samanliknar seg med andre. Ida Aalen (2015) viser til at folk har eit behov for å leggje ut positive opplevingar på sosiale media, for å fremme eit positivt inntrykk av seg sjølv. Konsekvensen av dette kan vere at individet oppsøker folk som

styrkar sjølvfølelsen. Over lengre tid kan dette føre til at sjølvfølelsen blir ytterlegare svekka, og sannsynet for å utvikle ei form for psykiske vanskar aukar. Med den teknologiske utviklinga har det blitt lettare å retusjere bilete til perfektjon, og for elevar som kategoriserer seg som ”tjukk” i forhold til kroppsidealet, kan dette opplevast som ei konstant påminning av den allmenne oppfatninga av kroppsidealet. Dette kan igjen føre til eit jag etter idealkroppen i form av mykje trening. Eit konstant jag etter eit ”perfekt” ytre krevjar mykje tid og energi, og kan vere slitsamt å forholde seg til over lang tid. Ein konsekvens av dette kan bli overtrening og meir nedbryting enn oppbygging av kroppen. Sit eit individ med denne negative haldninga til eigen kropp, og samanliknar seg negativt med andre på facebook, kan det bidra til eit negativt syn på eigen kropp.

I tillegg seier elevane som kategoriserer seg som ”tjukk” at dei i større grad opplev at facebook legg opp til snakk om utsjånad. I dag har facebook blitt noko allment og noko som ”alle” har, og dei haldningane foreldre har til bruk av sosiale media og facebook, kan prege ungdommane sine vanar på denne arenaen. Dersom foreldre legg ut bilete av barna sine der dei poserar framfor kamera, kan dette sende eit signal om at det er slik bileta skal vere på sosiale media. Dette kan ungdommane bruke i sin eigen mediekvardag, og bileta som blir lagt ut på sosiale media kan ende opp med å vise bestemte positurar som ein brukar lang tid på å skape.

Det har kome fram i media at bloggaren Caroline Berg Eriksen har retusjert bileta sine før dei har blitt lagt ut på sosiale media. Desse påstandane blei først avvist, før ho deretter har innrømt retusjering av bilete. For ungdommar som ser desse perfekte bileta i sosiale media, kan det gi dei eit grunnlag for sosial samanlikning. Dette er profilerte menneske i media som har mange lesarar dagleg, og dei kan dermed ha stor innverknad på unge menneske i samfunnet. Det kan føre til at unge menneske som kategoriserer seg sjølv som ”tjukk” i forhold til dette kroppsidealet, kan oppleve å utvikle eit negativt syn på eigen kropp. Over lang tid kan dette få konsekvensar for sjølvtiliten hos individet. Bloggaren Sofie Elise Isachsen har gått ut i media og fortalt om korleis ho retusjerer bileta sine før dei blir lagt ut på sosiale media. Her kjem det også fram at ho brukar lang tid på å få det perfekte bilete. At profilerte individ går ut i media og fortel om dette, kan for dei som kategoriserer seg som ”tjukk”, bidra positivt i kampen mot kroppspress då unge menneske blir bevisst på at bilete blir manipulert til det som er den allmenne oppfatninga av det ”perfekte”. Ettersom profilerte personar har stor innverknad i sosiale media, vil dei kunne vere ein ressurs i kampen mot

kroppspress då dei heller kan fokusere på at kroppen er bra nok slik den er, i staden for å fokusere på ein bestemt utsjånad.

5.3. Kroppsøvingsfaget

Tove B. Eriksen (2006) viser til at mennesket er født til bevegelse, og meiner at dette bør stå sentralt i all form for undervisning, læring og fritid. Regelmessig fysisk aktivitet er ein viktig bidragsytar til vekst og utvikling hos ungdommar, og her står kroppsøvingsfaget i ei særstilling for å fremje dette.

Kroppsøvingsfaget			
	Ikkje tjukk GJ (SD)	Tjukk GJ (SD)	t-verdi, p-verdi
Eg opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen min i kroppsøving	1,56 (0,75)	2,52 (1,27)	-3,41, 0,00
Eg opplev det som vanskeleg å delta i kroppsøving på grunn av kroppen min	1,00 (0,00)	1,28 (0,70)	-2,04, 0,05
Eg opplev å føle meg nervøs i forbindelse med kroppsøving	1,11 (0,32)	1,79 (0,94)	-3,58, 0,00

Tabell 4: Kroppsøvingsfaget

Ut i frå resultatene i undersøkinga opplev elevane som kategoriserer seg som "tjukk" kroppsøvingsundervisninga som meir problematisk enn elevane som kategoriserer seg som "ikkje tjukk". Andrews & Johansen (2005) viser til at det er ein del av elevane i skulen som ikkje likar seg i kroppsøvingsundervisninga, og at faget har fått eit stort prestasjonsfokus. Elevane som opplev seg som "tjukk" i forhold til kroppsidealet, opplyser at dei synes det er ubehageleg å vise fram kroppen sin i kroppsøvingsundervisninga. For desse elevane kan dette prestasjonsfokuset opplevast som vanskeleg då dei skal vise fram ulike ferdigheiter for medelevane ved å bruke kroppen sin. Eit individ som opplev sin eigen kropp som eit stykke unna kroppsidealet, kan risikere å bli utsett for kommentarar både på utføringa av ulike bevegelsar og utsjånad. Denne frykta kan også vere innbiling hos individet sjølv, ettersom samfunnet si oppfatning av det "perfekte" kroppsidealet ikkje nødvendigvis gjenspeglar individets oppfatning av eigen kropp. For dei elevane som kategoriserer seg som "ikkje tjukk", kan det opplevast lettare å skulle vise fram sin eigen kropp for medelevar dersom oppfatninga av eigen kropp stemmar meir overens med det "perfekte" kroppsidealet som er laga av samfunnet.

Elevane som opplev seg sjølv som "tjukk" i forhold til kroppsidealet, seier også at dei opplev det som vanskeleg å delta i kroppsøving på grunn av kroppen sin. Dette kan ha samband med at i kroppsøvingsundervisninga er elevane sårbare i den forbindelse med at dei skal utføre ulike bevegelsesmønster ved hjelp av kroppen sin. Det kan vere ei stor utfordring

ettersom kvart individ framstår veldig synleg. Dette vil seie at det kan vere vanskelegare å forbli anonym slik som ein kan vere i eit klasserom. Når ein skal utføre ulike bevegelsar kan andre sine blikk vere ein faktor til at det blir vanskelegare å delta i kroppsøving på grunn av eigen kropp. Over lang tid kan denne frykta for å vise fram eigen kropp i kroppsøving, føre til at individet vel å ikkje delta i faget. På den andre sida kan dette vere ei gyllen moglegheit til å snakke om kroppspress i klassa og prøve å skape ei haldning der ein møter kvarandre med respekt uavhengig av utsjånad. Pensumlitteraturen i kroppsøvingsfaget i den vidaregåande skulen legg vekt på at nettopp dette skal vere tema i faget, og Loland (2004) viser til ulike praktiske råd for korleis ein kan fremje eit positivt kroppsbilete hos barn og ungdom. Loland vektlegg at ein skal skape god sjølvkjensle gjennom mestring og ikkje via utsjånad, og at det skal vere større fokus på funksjonen til kroppen, i staden for utsjånaden. Med dette kan ein skape eit kritisk syn og holdning til samfunnets overflatiske kroppsideal.

I tillegg seier elevane som kategoriserer seg som ”tjukk” at dei opplev å føle seg nervøs i forbindelse med kroppsøving. Dette kan henge saman med at desse elevane også opplev det som vanskeleg å delta i faget. At kroppen skal visast fram ved hjelp av bevegelsar kan gjere desse elevane nervøse ved at dei føler at dei set seg sjølv i ein posisjon der dei er utsett for blikk og kommentarar frå medelevar. For desse elevane kan dette kropps- og prestasjonsfokuset i kroppsøvingsfaget bli vanskeleg å forholde seg til. John Elvestad (2002) meiner at kroppsøvingsfaget skal opplevast som avkopling frå ein stressande og kravstor kvardag, og ein kan spør seg sjølv om kroppsøvingsfaget heller skal vere ein arena der elevane skal ha fokus på bevegelsane kroppen kan utføre, i staden for korleis den ser ut?

5.4. Oppsummering og samanfattande drøfting

I følge Frisèn, Gattario & Lunde (2014) vil sosiale media påverke dei ulike systema i Bronfenbrenner sin økologiske modell. Det vil seie at ettersom sosiale media har blitt ein stor del av kvardagen til folk flest, er det ein arena der ein både kan ha kontakt med sine nærmaste, i tillegg til å følgje kjendisar, statsleiarar og andre profilerte menneske. Sosiale media har blitt allemannseige. Stor bruk av sosiale media kan få konsekvensar for korleis samtalen med venar og familie artar seg. Konsekvensen kan bli at utsjånad får stort fokus i samtalen, som igjen kan påverke individets eige syn på kropp og utsjånad. Som elev i den vidaregåande skulen er ofte mobiltelefonen i nærleiken og sosiale media og facebook er lett tilgjengeleg. Dette kan føre til ei konstant påminning om kroppsidealet. Opplevinga av eigen kropp i forhold til dette kroppsidealet kan påverke korleis eit individ forhold seg til all den

informasjonen ein får gjennom media, familie og vener. Denne undersøkinga har vist at elevar som opplev seg som "tjukk" i forhold til kroppsidealet i større grad opplev at sosiale media og facebook påverkar deira syn på eigen kropp, enn hos elevar som opplev seg sjølv som "ikkje tjukk". Desse elevane trenar også meir med fokus på utsjånad, i tillegg til at dei opplev det som meir ubehageleg å delta i kroppsøvingsundervisninga.

Resultatet i denne undersøkinga kan vere eit viktig bidrag til kroppsøvingslærarar som skal legge kroppsøvingsundervisninga til rette for mangfaldet av elevar i den norske skulen. På den måten kan dei betre imøtekomme dagens helseutfordringar med eit blikk på den mentale helsa. Ved vidare forskning på området ville det vore interessant å sett på skilnadar mellom ulike utdanningsretningar i den vidaregåande skulen, og om det er skilnadar blant kjønna.

6 Referansar

- Andrews, T. & Johansen, V. (2005). "Gym er det faget jeg hater mest". Norsk Pedagogisk Tidsskrift: Universitetsforlaget.
- Aalen, I. (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen – om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus forlag AS.
- Bronfenbrenner, U. (1994). *Ecological models of human development*.
- Champion, H. & Furnham, A. (1999). *The Effect of the Media on Body Satisfaction in Adolescent Girls*. London: University College, Department of Psychology.
- Departementene (2005 – 2009). *Handlingsplan for fysisk aktivitet – Sammen for fysisk aktivitet*. Henta frå: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/handlingsplan-for-fysisk-aktivitet-2005-/id102065/> (06.02.16).
- Det kongelige helse- og omsorgsdepartement. (2012-2013). *Folkehelsemeldingen, god helse – felles ansvar*. Meld. St. 34, melding til Stortinget.
- Dowling, F. (2016). *De idrettsflinkes arena. Ungdoms fortellinger fra kroppsøvingfaget med blikk på sosial klasse (kapittel 13)*. Norges idrettshøgskole. I: Seippel, Ø., Sisjord, M.K. & Strandbu, Å. (red). *Ungdom og idrett*. Oslo: Cappelen Damm.
- Elvestad, J. (2002). *Kroppsøving for helse og trivsel*. Kroppsøving nr. 2, 52. årgang.
- Eriksen, T.B. (2006). *Født til bevegelse – om fysisk aktivitet og helse*. Bergen: Fagbokforlaget
- Folkehelseinstituttet (2014). *Psykisk helse blant barn og ungdom*. Folkehelse rapporten (2014). Henta frå: http://www.fhi.no/eway/default.aspx?pid=239&trg=Content_7242&Main_6157=7239:0:25,8904&MainContent_7239=7242:0:25,8906&Content_7242=7244:110703::0:7243:12:::0:0 (01.02.16).
- Fretheim, E. (2015). *Trening handler mer om utseende nå*. Moss Avis.
- Frisèn, A., Gattario, K.H., Lunde, C. (2014). *Prosjekt perfekt – Om utseendekultur och kroppsuppfatning*. Lettland: Natur & kultur.

- Halvorsen, K. (2008). *Å forske på samfunnet – en innføring i samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Cappelen akademisk forlag.
- Hegna, K., Ødegård, G. & Strandbu, Å. (2013). *En ”sykt seriøs” ungdomsgenerasjon?* Tidsskrift for norsk psykologiforening.
- Helsedirektoratet (2008). *Aktivitetshåndboken – Fysisk aktivitet i forebygging og behandling, kap. 5. Fysisk aktivitet på resept – FaR*. Oslo.
- Helsedirektoratet (2012) *Fysisk aktivitet blant 6-, 9- og 15-åringer i Norge. Resultater fra en kartlegging i 2011*. I: Kolle, E., Stokke, J.S., Hansen, B.H. & Anderssen, S. Henta frå: <https://helsedirektoratet.no/publikasjoner/fysisk-aktivitet-blant-6-9-og-15-aringer-i-norge-resultater-fra-en-kartlegging-i-2011> (07.02.16).
- Hjerm, M. & Lindgren, S. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig analyse*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Hjort, P.F. & Waaler, H.T. (1996). *Idrett, helse, økonomi*. Oslo: Norges idrettsforbund.
- Håkonsen, K.M. (2014). *Psykologi og psykiske lidelser, 5.utgave*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- IBM Corp. (2015). *IBM SPSS Statistics for Windows, Versjon 23.00*. Amok, NY: IBM Corp
- Imsen, G. (2014). *Elevens verden – Innføring i pedagogisk psykologi, 5.utgave*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Jacobsen, D.I. (2015). *Hvordan gjennomføre undersøkelser? Innføring i samfunnsvitenskapelig metode, 3.utgave*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Karlsdottir, R., Lysø, I.H. (2013). *Læring, utvikling og læringsmiljø – en innføring i pedagogisk psykologi*. Trondheim: Akademika forlag.
- Loland, N.W. (1999). *Body Image and Physical Activity*. Oslo: Norges Idrettshøgskole.
- Loland, N.W. (2000). *The Aging Body: Attitudes Toward Bodily Appearance Among Physically Active and Inactive Women and Men of Different Ages*. Human Kinetics Publishers, Inc: Journal of Aging and Physical Activity.

Loland, N.W. (2004). *Kropp, fysisk aktivitet og ungdom I*: Gjerset, A., Haugen, K., Holmstad, P., Lied, R. & Andersen, A. *Gymnos Tema 1. Kropp, fysisk aktivitet og ungdom – Stortingsmelding nr. 30 Kultur for læring – En lek eller to gjør orientering enda meir gøy!* Oslo: Cappelen damm.

Mangerud, W.L., Bjerkeset, O., Lydersen, S. & Indredavik, M.S. (2014). *Physical activity in adolescents with psychiatric disorders and in the general population*. Child and adolescent psychiatry & mental health.

Martinsen, E.W. (2004). *Kropp og sinn. Fysisk aktivitet – Psykisk helse – Kognitiv terapi*. Bergen: Fagbokforlaget.

Martinsen, E.W. (2007). *Fysisk aktivitet for mennesker med psykiske lidelser (kapittel 7) I*: Almvik, A. & Borge, L. (red.). *Psykisk helsearbeid i nye sko*. Bergen: Fagbokforlaget.

Regjeringen (2011). *Ungdom, makt og medvirkning*. Norges offentlige utredninger. Henta frå: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/nou-2011-20/id666389/?ch=8> (04.02.16).

Regjeringen (2014). *Verdens helseorganisasjon*. Henta frå: <https://www.regjeringen.no/no/tema/helse-og-omsorg/innsikt/internasjonalt-helsesamarbeid/innsikt/verdens-helseorganisasjon-who/id435126/> (03.02.16).

Ringdal, K. (2007). *Enhet og mangfold – samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*, 2.utgave. Bergen: Fagbokforlaget.

Sigmundsson, H. & Ingebrigtsen, J.E. (2006). *Idrettspedagogikk*. Oslo: Universitetsforlaget.

Skard, H. (2004). *Kunsten å være i bevegelse*. Oslo: Skapende Livsstil AS.

Skaalvik, E.M. & Skaalvik, S. (2005). *Skolen som læringsarena – selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget.

Tandoc, E.C, Ferrucci, P. & Duffy, M. (2015). *Facebook use, envy, and depression among college students: Is facebooking depressing? Computers in Human Behavior*. Elsevier.

6.1. Vedlegg

Vedlegg 1: Forespørsel om deltaking i forskingsprosjekt

Bakgrunn og formål:

I dag opplev fleire ungdommar et stort fokus på utsjånad, og presset kan vere større for enkelte enn for andre, og sosiale media kan vere ein arena som legg til rette for dette presset. Formålet med denne studien er å sjå korleis elevar i vidaregåande skule opplev dette presset, og om det har konsekvensar for deira deltaking i kroppsøvingsundervisninga. Studien inngår som ein del av ei bacheloroppgåve på studiet "Faglærer i kroppsøving og idrettsfag" ved Nord universitet, Levanger.

Kva inneber deltaking i studien?

Deltaking i studien inneber å svare på spørsmål i form av eit spørjeskjema. Skjemaet inneheld 14 spørsmål, og inneheld tema som utsjånad, sosiale media og deltaking i kroppsøvfingsfaget. Dei fleste spørsmåla har svaralternativ, og du set eit kryss for det alternativet som passar best for deg.

Kva skjer med informasjonen om deg?

Alle opplysningar blir behandla konfidensielt, og det er kun student i samarbeid med veiledar som har tilgang til innsamla datamateriale. Opplysningane vil bli anonymisert slik at ingen deltakar vil bli gjenkjent i oppgåva.

Frivillig deltaking

Det er frivillig å delta i studien, og du kan når som helst trekke deg frå undersøkinga utan å oppgi nokon grunn.

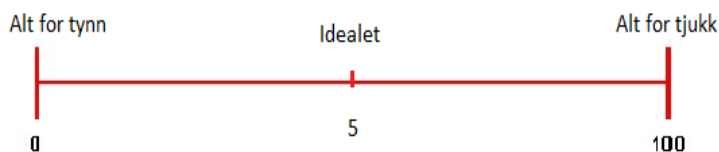
Dersom du har spørsmål til studien, ta kontakt med student: Therese Skeide

Tlf: 47 82 30 95

Mail: therese_r_s@hotmail.com

Vedlegg 2: Spørjeundersøking**Kjønn:**Gut: Jente:

1. Plasser deg sjølv på skalaen der du meiner du befinn deg i forhold til idealet (set èit kryss)



2. Kor mange dagar i veka er du i aktivitet i minimum 30 min der du blir sveitt og/eller andpusten?

Svar: _____

Svar på påstandane nedanfor og kryss av for det alternativet som passar best for deg.

3.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis einig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg trenar mest på grunn av helsegevinstane det gir					

4.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis einig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg trenar mest på grunn av fokus på utsjånad					

5.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis einig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev at det er mykje snakk om utsjånad i skuletida					

6.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis einig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev at det er mykje snakk om utsjånad blant mine venner					

7.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis enig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen min i kroppsøving					

8.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis enig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev at sosiale media lett fører til at eg samanliknar meg med andre					

9.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis enig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev det som ubehageleg å vise fram kroppen min på fritida					

10.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis enig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev det som vanskeleg å delta i kroppsøving på grunn av kroppen min					

11.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis enig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev at andre er betre enn meg på sosiale media					

12.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis enig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev å føle meg nervøs i forbindelse med kroppsøving					

13.	Heilt einig	Delvis einig	Delvis enig/ delvis ueinig	Delvis ueinig	Heilt ueinig
Eg opplev at Facebook legg opp til snakk om utsjånad					

Opplasting av samtykkeskjema

Opplasting samtykkeskjema

Last opp pdf.-filen her. Maks én fil.

BESVARELSE

Filopplasting

Filnavn	5226410_cand-5650751_5224941
Filtype	pdf
Filstørrelse	57.774 KB
Opplastingstid	24.05.2016 15:12:05



Neste side
Besvarelse
vedlagt



**SAMTYKKE TIL BRUK AV PROSJEKT, KANDIDAT-, BACHELOR-
OG MASTEROPPGAVER**

Forfatter(e): **Therese Rokseth Skeide**

Norsk tittel: **Kroppspress og Sosiale Media**
 Konsekvensar for kroppsøvingsfaget?

Engelsk tittel: **Body Image and Social Media**
 Consequences for Physical Education?

Studieprogram: **Kroppsøving og idrettsfag - faglærerutdanning**

Emnekode og navn: **KIF 350**

**Vi/jeg samtykker i at oppgaven kan publiseres på internett i fulltekst i Brage,
Nords' åpne arkiv**

**Vår/min oppgave inneholder taushetsbelagte opplysninger og må derfor ikke
gjøres tilgjengelig for andre**

Kan frigis fra: _____

Dato: 26. 05. 16.

Therese R. Skeide
underskrift

