

Fenomenet kroppen

En mixed methods utforskning av fenomener tilknyttet kroppen og hvordan disse manifesterer seg i bevisstheten til mennesker i dagens samfunn.

MARIA HAREIDE

VEILEDER

Frida Forsgren

BIVEILEDER

Marit Roland

Universitetet i Agder, 2020

Fakultet for Kunstfag

Institutt for Visuelle og sceniske fag



Forord

Da jeg startet arbeidet med denne avhandlingen kunne jeg aldri ha forestilt meg i hvilken retning den ville ta meg. Arbeidet har vært mangefasettert, omfattende og frustrerende til tider, men for det aller meste både interessant og engasjerende. Jeg har selv gjennomgått forandringer i samspill med avhandlingen og dens endelige utforming har oppstått gradvis og organisk gjennom utallige arbeids- og tankeprosesser.

Jeg hadde aldri kunnet skrevet denne avhandlingen uten den enorme hjelpen fra både hoved- og biveileder, Frida Forsgren og Marit Roland. Dere har vært støttende, nysgjerrige og motiverende gjennom hele prosessen, og jeg har satt utrolig stor pris på deres tilgjengelighet og omfattende kompetanse.

Jeg ønsker også å takke tidligere biveileder Helen Erikssen som med sin mangfoldige ekspertise og vennlige vesen presset meg til å sette den første streken på papiret i sammenheng med det kunstneriske utviklingsprosjektet.

For hans tålmodighet, hjelpsomhet og formidlingsevne, ønsker jeg å takke Tor Jørund Føreland Pedersen, som valgte å sette seg ned sammen med meg og geleide meg gjennom videoredigeringsprogrammet *Adobe Premiere Pro*, til tross for at det var etter endt arbeidstid og han egentlig var på vei hjem. Tusen takk.

Til slutt ønsker jeg å takke både venner og familie som har støttet og motivert meg gjennom alle de ulike stadiene denne avhandlingen har gjennomgått. Spesielt ønsker jeg å takke alle de som raskt stilte opp som både modeller og intervjuobjekter. Uten dere hadde avhandlingen vært mangelfull og ensformig.

Tusen takk!

Kristiansand 09.05 2020.

Sammendrag

I min avhandling ønsker jeg å undersøke hvordan ulike fenomener tilknyttet kroppen, slik som kroppspress, kroppsidealer, trening, kosthold og media-påvirkning manifesterer seg i bevisstheten til ulike mennesker.

For å undersøke disse fenomenene har jeg benyttet meg av både en kvalitativ intervjuundersøkelse, samt en kvantitativ nettbasert spørreundersøkelse. Som teoretisk forankring presenteres relevante elementer fra hermeneutikk, autoetnografi og fenomenologi.

Den kvalitative intervjuundersøkelsen, presentert i *Del 1*, inneholder tanker, meninger og refleksjoner rundt ulike kroppslige fenomener fra 10 personer; 5 menn og 5 kvinner. Disse er blitt analysert gjennom kategorisering samt drøftet opp mot funnene fra den kvantitative spørreundersøkelsen. Del 1 inneholder også en detaljert prosessbeskrivelse av det kunstneriske utviklingsprosjektet tilhørende avhandlingen. Det kunstneriske utviklingsprosjektet er en oppsummerende videorepresentasjon av intervjuene, hvor intervjuobjektene i tillegg til å besvare spørsmål tilknyttet kroppslige fenomener, også har stilt sine egne kropper til disposisjon. Under intervjuene ble intervjuobjektene kropper tegnet, samtidig som de besvarte spørsmålene tilknyttet undersøkelsen. Tegneprosessene ble filmet og utgjør det visuelle aspektet av videoverket *Samtaler om kropp*.

Den kvantitative spørreundersøkelsen, presentert i *Del 2*, er besvart av 217 mennesker i aldersspennet 16-70 år. Også her omhandler spørsmålene kroppslige fenomener.

Spørreundersøkelsen er for det meste analysert statistisk og kan sies å gi generaliserende svar på bakgrunn av antall besvarelser. En del av spørreundersøkelsen inneholder tekstsvar. Disse er blitt analysert kvalitativt ved hjelp av kategorisering.

Undersøkelsesmetodene kombineres som mixed methods forskning i *Del 3*, og besvarelsene drøftes opp mot hverandre for å ytterligere underbygge, diskutere eller problematisere funnene presentert i Del 1 og i Del 2.

Avslutningsvis oppsummerer jeg funnene fra undersøkelsene og kommer med egne refleksjoner rundt prosessene og det kunstneriske utviklingsprosjektet.

Summary

In my dissertation I wish to explore how different phenomenon associated to the body, such as body-image pressure, body ideals, exercising, diet and mass-media impact manifests itself in the consciousness of different people.

To explore these phenomenons I have carried out both a qualitative interview-enquiry, as well as a quantitative web-based survey. As theoretical anchorage, relevant elements from hermeneutics, autoethnography and phenomenology are presented throughout the dissertation. The qualitative interview-enquiry, presented in *Part 1*, contains thoughts, meanings and reflections considering different bodily phenomenons from 10 people; 5 men and 5 women. These have since been analysed through categorisation as well as debated against the findings from the quantitative survey. Part 1 also contains a detailed description of process of the artistic development project attached to this dissertation. The artistic development project is a video-summarization of the interviews, where the interviewees in addition to answering questions adjoining bodily phenomenons, gave their bodies to disposition. During the interviews the interviewees' bodies were drawn, at the same time as they were answering questions. The process was videotaped and makes up the visual aspect of the artwork called *Samtaler om kropp*, translated: *conversations about the body*.

217 people answered the quantitative survey, presented in *Part 2*. They ranged from the age of 16 till 70. The survey also consists of questions related to bodily phenomenons. The survey is mostly analysed statistically and the results function as generalizing based on the number of participants. One part of the survey consists of textual replies. These have been analysed qualitatively by the use of categorisation.

The research methods are combined as mixed methods research in *Part 3*, and the results are discussed up against each other to further secure, argue or problematize the findings presented in Part 1 and in Part 2.

In concluding the dissertation I summarize the findings from the different research methods and include my own reflections considering the different processes and the artistic development project.

Innholdsfortegnelse

Innledning	5
Problemstilling	9
Del 1: Kroppen som fenomen	10
Kunstnerisk arbeid	10
Kunstnerisk utviklingsprosess	12
Autoetnografi	18
Intervjuguide, transkripsjon og analyse	19
Video og lydopptak.....	34
Panopticon og synopticon	37
Del 2: Tendenser i samfunnet	41
Kvantitative metoder	41
Nettbasert spørreundersøkelse	42
Del 3: Møtet mellom fenomenet kroppen og tendensene i samfunnet	63
Mixed Methods forskning	63
Drøfting	64
Avsluttende kommentarer	71
Kilder	73
Vedlegg 1	76
Vedlegg 2	81
Vedlegg 3	149
Vedlegg 4	152
Vedlegg 5	154
Vedlegg 6	160
Vedlegg 7	170
Vedlegg 7.1	211

Innledning

Dersom jeg spør meg selv: *Hva er ditt første kroppslige minne?* Da er det spesielt én hendelse en sommer for mange år siden som dukker opp. Jeg ligger på brygga sammen med en venninne fra barnehagen på hytta vi leide det året. Vi ligger på ryggen og snakker løst og fast om alt og ingenting, da vi plutselig begynner å snakke om kroppene våre, og hvor «humpete» de er. Venninnen min begynner å telle humper. Hun teller med brystet og to humper på magen. Jeg ser nedover min egen kropp og blir bevisst hvor mye større den er. Jeg teller også humper, brystet blir en, så tre for magen.

Selv i så ung alder var jeg bevisst at kroppen min, spesielt magen, var større enn hos mange andre barn på min alder. Dette opplevde jeg gradvis mer og mer skam rundt etter hvert som jeg ble eldre, og kroppen min spilte en aktiv rolle i å begrense sosial omgang, samt utvikle personlighetstrekk hos meg i løpet av oppveksten. Jeg isolerte meg selv, unngikk situasjoner



hvor jeg måtte være lettkledd, og hadde en generell mistro til mennesker rundt meg. Jeg følte meg verdiløs på grunn av min overvekt som barn, og til tross for at kroppen min etter hvert ble lengre og slankere, hang skammen igjen. Forholdet til kroppen min forfulgte meg også inn i voksenlivet.

Da jeg begynte å studere kunst la jeg spesielt merke til fremstillingen av den nakne kvinnekroppen i gamle ikoniske malerier. Maleriene viser kvinnekropper med former, fett, mager og valker. Jeg kunne se min egen kropp i disse maleriene og ble nysgjerrig på hvordan og hvorfor kroppsidealene har endret seg gjennom historien. Hvordan beveget vi oss fra kvinnekroppen presentert i Botticellis verdensberømte Venus' fødsel¹, til dagens tilsynelatende perfeksjonerte og plettfriske kvinnekropp?

I tillegg til å være nysgjerrig på historiens utvikling, ble jeg også interessert i hvordan mennesker opplever kropp og kropps fenomener i dag, og det ble derfor naturlig for meg å velge kroppen som forskningsobjekt i mastergradsavhandlingen min.

I en kronikk i Aftenposten skriver psykiater Finn Skårderud: «Kroppen har blitt den nye sjelen.», og hevder videre at vi nå befinner oss i en kultur

som lever for å begjære og bli begjært. Utseende er blitt den viktigste målestokken for vellykkethet, og vi er besatt av sunnhet, kropp og trening (Løvold, 2015, s.1). Til daglig fylles mine sosiale medier med reklamer, annonser og innlegg om kosthold og trening. Alle med det

Figur 1 «Venus' fødsel», 1485-1486, av Sandro Botticelli.

¹ Se figur 1

formål å få meg til å betale for produkter som skal hjelpe meg med å oppnå den «ideelle» kroppen. Men hva er egentlig kroppsidealet?

Ifølge Kvalem, Storvill og Strandbu (2007), har kroppsidealet for kvinner i Vesten blitt stadig tynnere de siste tiårene, mens idealet for menn er blitt mer muskuløst. Parallelt med dette har det skjedd en generell vektøkning i befolkningen og denne har fått stor oppmerksomhet i media og i helsepolitiske diskusjoner (Kvalem, Stovill & Strandbu, 2007). Også Leit, Pope og Gray (2000) har funnet at menns idealkropp har blitt gradvis større og mer muskuløs, i tillegg til en signifikant økning i rapportert kroppsrelatert angst blant unge menn.

Mens kvinner er besatt av å bli tynnere, er menn besatt av å bli mer muskuløse (Azzarito, 2009, s.30).

Shilling (2013) hevder at kroppen i dag kan forstås som et identitetsprosjekt hvor kroppen er blitt en viktig del av vår selvrepresentasjon og kroppens utseende og innhold er et formbart fenomen som kan endres i henhold til eierens preferanser og ønsker (Halvorsen, 2015, s.2). Ifølge enkelte biologer og psykologer er biologi en avgjørende faktor i utformingen av kroppsidealene. De argumenterer for at idealene er basert på det faktum at slankhet er sunnere enn overvekt. Teoretikere som har sett på kulturelle forskjeller når det kommer til prefererte kroppsformer, hevder at biologi kun har en liten rolle å spille i idealiseringen av slankhet, og at det i større grad er lært (Grogan, 2017, s.15).

Det er også mulig å se en kulturell forvandling av idealkroppen gjennom historien. I menneskets urtid, på det vi kaller jordbruksstadiet, var det den velernærte piken som ble beundret. Det var nemlig et tegn på velstand å ha en fet og tykk kone (Broby-Johansen, 1953,s.11). I middelalderens kunst ble den fyldige, litt kraftige kvinnekroppen med former og en fyldig rund mage som representerte fertilitet, idealmotivet (Grogan, 2017, s.18). Slankhet ble ikke sett på som attraktivt før det 20. århundre og flere kunstnere daterer idealiseringen av slankhet til 1920 og dens nærmest barnlige ideal². Middel- og overklasse-kvinner bandt brystene for å oppnå en flat silhuett, og gikk på sultedietter samt gjennomførte intense treningsøkter for å forsøke å oppnå en prepubertetslignende figur. På 1930- og 1940-tallet beveget idealet seg igjen mot en mer formfull figur fremmet av Jean Harlow og Mae West på 30-tallet og Jane Russell på 40-tallet. Bryster kom på moten igjen, samt klær som fremhevet dem. På 1950-



Figur 2: Bain News Service/Wikimedia Commons/Library of Congress

² Se Figur 2

tallet gikk bevegelsen tilbake mot det slanke idealet, popularisert av skuespillerne Grace Kelly og Audrey Hepburn. Tynnhetsidealet ble spesielt gjeldene på 1960-tallet da modellen populært kjent som Twiggy ble rollemodell for en generasjon unge kvinner. Studier har vist at kvinnekroppen fremmet i media ble slankere og slankere fra 1960-tallet frem til 1980-tallet. Denne trenden nådde sitt høydepunkt på 1990-tallet hvor «waif» modellene ble ettertraktet, den meste kjente av disse var Kate Moss (Grogan, 2017, s.20-23). Felles for idealene fra det 20. århundre er at de i stor grad er manet frem av moteindustrien. Naomi Wolf (f.1962), gikk hardt ut mot skjønnhetsindustrien i sin bok fra 1992 – Skjønnhetsmyten. I boken argumenterer hun for at skjønnhetsidealet ikke handler om kvinner i det hele tatt, men om menns institusjoner og om institusjonell makt. Hun hevder at mektige industrier, slik som slanke- og kosmetikkindustrien, kosmetisk kirurgi og pornografien bevisst spiller på en ubevisst angst som forsterkes og stimuleres gjennom massemediene og skaper et marked hvor prisene øker av seg selv. Industrienes skjønnhetsidealer kan for noen kvinner være uopnåelig og den påfølgende angsten av å ikke nå opp til idealene kan være direkte skadelig.

Jernjomfruen var et middelaldersk tysk torturinstrument, en kropps-formet kiste påmalt bildet av en smilende ung kvinne – som offeret sakte ble innelukket i. Idet lokket falt igjen, var den innestengte ute av stand til å røre seg og døde enten av sult eller av å gjennombores av jernspikre på innsiden. Den moderne hallusinasjonen kvinner er fanget i eller fanger seg selv i, er av samme grusomme art og like bedragerisk malt. Vi skal presses inn i en jernjomfru. (Wolf, 1992, s.18)

Wolf går hardt ut mot menn og det hun kaller «menns institusjoner» når hun argumenterer.

Det finnes derimot flere studier som viser at også menn i dagens samfunn påføres urealistiske kroppsidealer. Etter 1980-tallet, da herrekroppen igjen ble motiv i både moteindustrien og kunsten, har presset mot å ha en kraftig muskuløs kropp økt kraftig. Harrison og Pope m.fl. understreket i sin bok *The Adonis Complex*, at dagens skuespillere og mannlige modeller får Hollywood ikonene fra 1950- og 60-tallet til å virke små og veike. På 25 år har blant annet modellene fra midtsiden i bladet *Playgirl*, mistet ca. 5 kilo fett og lagt på seg ca. 12 kg muskler. Det er også funnet en økning i kosmetisk kirurgi og bruk av substanser for å øke muskelmasse blant menn i det 21. århundre (Grogan, 2017, s.26-29).

Til tross for at kroppsidealer i aller høyeste grad har vært et fenomen forbundet med kvinnekroppen, foregår det en endring i dagens samfunn. I dag er det i tillegg stadig større fokus på herrekroppene og det rapporteres om stadig flere menn som opplever kroppspress. Jeg har derfor valgt å inkludere både kvinners og menns opplevelser i undersøkelsene.

I dag er vi i det Cathrine Holst, sosiologiprofessor ved institutt for sosiologi og samfunnsgeografi, kaller den fjerde feministbølgen. Innenfor denne nye bølgen finner vi et

begrep kalt *interseksjonalitet* som poengterer at undertrykking på grunn av kjønn, klasse, seksualitet, etnisitet, osv. må ses i sammenheng (Pileberg, 2018). Altså at undertrykking kan skje på tvers av disse, og at det ikke lenger kun handler om kvinners undertrykking, men i større grad en «dobbel diskriminering», hvor flere faktorer spiller inn under diskrimineringen. Identitet blir nå oppfattet som noe flytende som fremmer individet fremfor sosiale konstruksjoner (Arntzen, 2018). Det er altså ikke en feminisme som kun kjemper for kvinners rettigheter, men for alle de som opplever undertrykking på bakgrunn av kjønn, klasse, seksualitet, etnisitet, osv.

For å undersøke de ulike fenomenene tilknyttet kropp har jeg valgt å benytte meg av både en kvantitativ nettbasert spørreundersøkelse, samt en kvalitativ intervju-undersøkelse. Disse er blitt analysert hver for seg, deretter drøftet opp mot hverandre for å oppnå mer utfyllende og sikker viten slik man ofte ønsker å oppnå ved å benytte *Mixed methods-forskning*.

Avhandlingen er delt inn i 4 hoveddeler; Del 1 tar for seg kroppen som fenomen, kunst som forskningsmetode og den kvalitative undersøkelsen. Del 2 undersøker tendensene i samfunnet i dag gjennom den kvantitative analysen av den nettbaserte spørreundersøkelsen. Del 3 tar for seg begge undersøkelsene, drøfter dem opp mot hverandre og forsøker å finne likheter og ulikheter.

Avslutningsvis oppsummerer jeg funnene fra undersøkelsene og kommer med egne refleksjoner rundt prosessen, empiriske funn, kunst og resultater.

Del 4 er resultatet av et kunstnerisk utviklingsarbeid, presentert i form av en video, og er derfor ikke en del av den skriftlige avhandlingen.

Problemstilling

I min avhandling ønsker jeg å undersøke hvordan ulike fenomener tilknyttet kroppen, slik som kroppspress, kroppsidealer, trening, kosthold og media-påvirkning manifesterer seg i bevisstheten til ulike mennesker.

Del 1: Kroppen som fenomen

Som mennesker lar vi oss fascinere av kroppen, og hvordan kan vi unngå det? Den kommer i uendelig mange variasjoner og former. Den kan være vakker, funksjonell, nødvendig, en plage, en frelse, et motiv, et tall, en person, en statistikk. Den er så uendelig mange ting og den er fast. Den er alltid der. Du kan ikke leve uten den. Alle har en. Den er universell og samtidig helt individuell. Den er et paradoks. Og den er fascinerende. Dermed er det kanskje ikke så rart at den dominerer som motiv i kunstverdenen. Og det er heller kanskje ikke så rart at også jeg lot meg fengsle av den. Slik jeg nevnte i innledningen har jeg selv hatt et vanskelig forhold til egen kropp, noe som motiverte meg til å fokusere på kropp både som forskningsobjekt, og som motiv for kunstnerisk arbeid.

Kunstnerisk arbeid

Menneskekroppen har opptatt oss siden tidenes morgen, noe man lett kan se ved å ta en titt på



Figur 3.

«Venus fra Wallendorf»

populære verk fra kunsthistorien. Kroppen har vært motiv for kunstnere siden steinalderen. Venus fra Wallendorf³ er en av de eldste preserverte kunstverkene fra denne tiden og fremstiller en frodig kvinnefigur med brede hofter, svulmende mage og store bryster. I boken *Kropp og Klær* fra 1953, formulerte forfatter Rudolf K. Broby-Johansen funksjonen til en slik figur på denne måten:

En del småfigurer utført i stein og ben gir et tydelig uttrykk for istidsmannens begeistring for det evig kvinnelige... formet for å kjærtegnes varsomt av en grov labb. De svulmer av overdådig fruktbarhet... Hensikten har ikke vært å skjule, men fremheve kjønnskarakteren. (Broby-Johansen, 1953, s.8).

I antikkens Hellas var skulpturer av mannlige atleter svært ettertraktet. Slik skulpturen av den kjente antikke skulptøren Myron, kalt *Discobolos*⁴ viser, var det et stort fokus på å fremheve kroppens anatomi på en så naturlig måte som mulig. Ifølge Grogan (2017) ble den maskuline herrekroppen sett på som mer attraktiv enn kvinnekroppen (Grogan, 2017, s.25), noe som speiles i det Broby-Johansen (1953) skriver om kvinnekroppsidealet i det antikke Hellas:

«...Hellerne foretrakk det høye gutteaktige hofteparti med slanke lår...» (Broby-Johansen, 1953, s.65-66).



Figur 4. «Discobolos», 460-450 f.v.t, av Myron.

Herrekroppen fortsatte å dominere kunstverdenen frem til midten av 1800-tallet da kunstnere som Gustave Courbet (1819-1877) skiftet det erotiske fokuset fra herrekroppen over til kvinnekroppen. Fra den tid har kvinnekroppen dominert kunsten. Herrekroppen som erotisk

³ Se figur 3

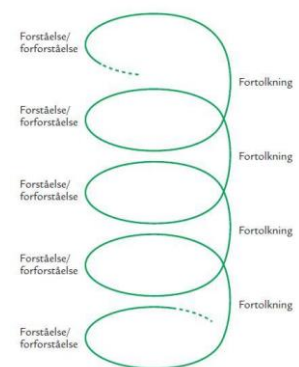
⁴ Se figur 4

motiv kom ikke tilbake før på 1980- og 1990-tallet hvor den nakne muskuløse herrekroppen igjen ble et populært motiv. Skuespillere som Dolph Lundgren representerte det muskuløse mannlige kroppsideal som gjorde inntog i populærkulturen på 1990-tallet (Grogan, 2017, s.26).

Hans Georg Gadamer utviklet i sin bok *Warheit und methode* (1960) et hermeneutisk begrep kalt *virkningshistorie*, som omhandler hvordan vi i dag kan forstå et verk fra en annen tid enn vår egen. Ifølge Gadamer besitter vi alle en *horisont*. Horisonten består av våre fordommer og førforståelse. Det er den samlede mengden av alle de forutsetningene vi har iboende hos oss (Krogh, 2014, s. 54). I tillegg til at vi har en horisont, har også verk, slik som kunstverk eller litterære verk, en horisont. Den horisonten man finner i slike verk er formet av den tiden verket ble til i, og for å forstå verket må vi også forsøke å forstå dens horisont. Det må være en forbindelse mellom vår horisont og verkets. Verkets forutsetninger må virke videre og i en viss utstrekning fortsatt være til stede i senere perioder. Det er dette Gadamer kaller *virkningshistorie*. Virkningshistorie innebærer at tidligere tiders horisonter fortsatt virker inn på oss. Våre fordommer er frembrakt av virkningshistorien og vi kan dermed også benytte oss av våre fordommer for å forstå fortiden (Krogh, 2014, s.62-63). Vi er og blir fortsatt påvirket av vår fortids verk og dermed også deres horisonter. Vi beundrer tidligere kunstnere, anskuer verkene deres og leter etter likheter ved oss selv og vår egen tid. Malerier og skulpturer fra fortiden står som dokumentasjon på den tidens kroppsideal. Ved å betrakte disse møter vår horisont deres horisont og *horisontsammensmelting* kan oppstå.

Horisontsammensmelting er en prosess hvor din egen horisont møter og preges av en annen horisont. Dine fordommer og førforståelser møter og eventuelt endres av å møte den andres fordommer og førforståelser (Krogh, 2014, s. 55-56). I en slags spiralbevegelse kan vi fortsette å utvide vår horisont på denne måten⁵ ved å stadig gå tilbake til verket. Ved første møte fortolker vi verket og vår horisont utvides. Så går vi tilbake til verket atter en gang med utvidet horisont og fortolker det igjen, noe som fører til at vår horisont igjen blir utvidet. Slik kan vi fortsette i det uendelige, mens vår horisont og verkets horisont stadig nærmer seg og preger hverandre. Slik startet min prosess.

Jeg betraktet fortidens verk med øyne preget av nåtidens kroppsideal, og sammenlignet kroppene fra den tiden med de kroppene som presenteres i media i dag. Jeg fant store



Figur 5. «Den hermeneutiske spiral»

⁵ Se Figur 5

forskjeller. Min egen kropp virket å passe bedre inn i enkelte av kunstverkenes historiske æra, og jeg merket en slags lengting etter en svunnen tid. Hvorfor har kroppsidealene endret seg så drastisk i moderne tid? Tar vi en titt på Discobolos statuen ser vi at den modellerte mannen presenteres muskuløs og definert, noe som også er et ideal man ofte ser i media i dag. Er kroppsidealet for menn faktisk det samme i dag som det var for 2000 år siden? Ser vi derimot på Venus fra Waldendorf har idealkvinnekroppen gjennomgått en drastisk endring. I dag er kroppsfett ansett som et problem dersom det ikke ligger over rumpe og bryster, resten av kroppen skal være slank og stram. Mens jeg betraktet disse verkene reflekterte jeg over virkningshistorien og gjennomgikk horisontsammensmelting. Min horisont ble utvidet og min førforståelse endret.

Kunstnerisk utviklingsprosess

I en kunstnerisk utviklingsprosess vil man ofte utforske mange ulike teknikker, arbeidsmåter, utfordringer, visuelle uttrykk og temaer for å komme frem til det produktet som best omfavner det man ønsker å formidle. Ifølge UNESCOs definisjon er forskning:

«any creative systematic activity undertaken in order to increase the stock of knowledge, including knowledge of man, culture and society, and the use of this knowledge to devise new applications.» (Klein, 2010, s.1).

Ettersom UNESCOs definisjon bruker ordet «any» som i denne konteksten vil bety «all» eller «hvilken som helst», vil også kunstnerisk utviklingsprosess falle inn under kategorien forskning. Tone Pernille Østern hevder at kunstnerisk forskning er forskning der forskningsspørsmålet blir besvart gjennom kunstnerisk praksis, hvor man anerkjenner den iboende kunnskapen som denne praksisen kan generere (Østern, 2017, s.10). Min egen forskningsprosess startet lenge før jeg produserte noe. Den startet allerede da jeg hadde bestemt meg for hvilket tema jeg ville undersøke – nemlig kroppen. Tankene mine rundt dette svirret både i bevisst og ubevisst tilstand, men jeg evnet ikke å produsere noe konkret. Jeg ble nesten redd for å gjøre noe som helst. Valgene var så mange, mulighetene enda flere, og jeg visste ikke i hvilken ende jeg skulle begynne. Det var da jeg fikk beskjed av min tidligere biveileder Helen Eriksen, at jeg måtte sette en strek på papiret. Jeg var pent nødt til å begynne et sted, ellers ville jeg aldri komme i gang. Jeg startet med noe som var nært og kjent, nemlig min egen kropp.

Det å forske med kunsten, hevder Østern (2017) karakteriseres ofte av at det er kunstnerens egen erfaring som er utgangspunktet for arbeidet (Østern, 2017, s.8). Dette poengteres ytterligere innen fenomenologien, hvor det er erfaringsverdenen, altså det hverdagslige og de fenomenene som oppstår naturlig som er det avgjørende utgangspunktet for å beskrive

fenomener slik de er. Edmund Husserl (1859-1938) utviklet en av de bærende ideene innenfor fenomenologien, nemlig at den menneskelige bevissthet alltid er intensjonell. Den vil alltid være rettet mot noe, og det blir dermed fenomenologiens oppgave å undersøke hvordan disse ulike fenomenene presenterer seg for vår bevissthet (Brinkmann, Jacobsen & Tanggaard, 2017, s.219).

Kroppen er noe vi alle har. Den er universell og det er dermed ingen som kan hevde at de ikke er bevisst de fenomener som knyttes til den. Med dette i bakhodet startet jeg min kunstneriske utviklingsprosess med å rette blikket mot meg selv. Bokstavelig talt. Jeg satte meg ned foran speilet og startet å skissere ned det jeg så. Strek for strek.

Selvportretter

Tegning er en uttrykksform som alltid har stått mitt hjerte nært. Den har vært en fast følgesvenn så lenge jeg kan huske, og det ble dermed naturlig å bruke denne teknikken når alt annet var så uoverkommelig. Etersom temaet for oppgaven er inspirert av mine erfaringer med egen kropp, ble det naturlig å starte utviklingsprosessen med selvportretter. Enkelte ganger satt jeg naken foran et speil og skisserte kroppen min, andre ganger tok jeg et bilde og tegnet etter dette. En viktig del av denne prosessen var å fokusere på de områdene på kroppen som jeg opplevde som problematiske. Fokusområdene ble mage, lår, armer, bryster og rumpe.

Maleriet *Plan*⁶ (1993) av Jenny Saville var en av inspirasjonskildene til denne utforskningen. *Plan* er et selvportrett hvor Saville har plassert kroppen sin slik at hun ser ned på



Figur 6, «Plan», 1993, Av Jenny Saville

betrakteren. Betrakteren blir så plassert tett inntil i knehøyde slik at lår, kjønnsorgan, og mage blir satt i fokus. Hun har også malt inn topografiske linjer på kroppen slik man ofte ser på kart over landområder. Selv sa hun dette om maleriet:

«The history of art has been dominated by men ... seeing women as sexual objects. I paint women as most women see themselves. I try to catch their identity, their skin, their hair, their heat, their leakiness.» (*Body of art*, 2015, s. 44).

⁶ Se Figur 6

Maleriet til Saville inspirerte meg til å forsøke å fremstille meg slik jeg ser meg selv. Jeg oppdaget fort under tegneseansene at det kunne være utrolig fysisk slitsomt å sitte i de



Figur 7

positurene jeg valgte over lang tid. Jeg fikk smerter i rygg, skuldre, nakke og armer og dette endte med å påvirke kvaliteten på tegningene mine. De tegningene som er laget i samtid⁷ – altså de jeg tegnet av meg selv samtidig som jeg poserte i



Figur 8

speilet, har en røffere og mer udefinert kvalitet. De

tegningene jeg tegnet fra et bilde⁸ fikk en mykere strek, flere detaljer og en renere kvalitet.

Neste steg i prosessen ble å utfordre egne komfortsoner. Jeg ble oppfordret av tidligere biveileder til å bytte ut blyanten med et verktøy jeg ikke var så godt kjent med – nemlig kull. I tillegg til dette ble jeg utfordret til å utforske formater og størrelser.



Figur 9, 94cm x 57cm

Portrettene var alle i A5 format, og jeg ble dermed utfordret til å arbeide med større formater. Jeg beholdt selvportrettene som

skisser og forsøkte så å

gjenskape disse med kull på store ruller med papir⁹. Jeg opplevde kull som et rotete og skittent verktøy å bruke. Jeg



Figur 10, 59cm x 57cm

hadde ikke like god kontroll over strekene som jeg var vant til og jeg strevde med å få frem det uttrykket jeg ønsket. Ved å trå ut av min egen komfortsone og arbeide med noe jeg ikke hadde kontroll på, åpnet jeg opp for nye uttrykk og kvaliteter i tegningene mine som jeg ikke kunne oppnådd hadde jeg holdt meg til den trygge og kjente blyanten.

Jeg brukte hele kroppen under tegneprosessen på grunn av tegningenes store format, og merket både fysisk og psykisk påkjenning som følge av arbeidet. Fysisk ettersom jeg måtte streve med å dekke den store flaten av hvitt papir jeg hadde foran meg, og psykisk ettersom jeg gjennom hele prosessen måtte streve med, prøve ut, feile, og prøve på nytt, ulike

⁷ Se Figur 7

⁸ Se Figur 8

⁹ Se Figur 9 og 10

fremgangsmåter for å oppnå det uttrykket jeg ønsket. Denne delen av prosessen åpnet øynene mine for en annerledes måte å arbeide på, hvor prosessen, slitet og utfordringene kom mer i fokus enn det endelige produktet. Disse elementene var like viktige for produktet som produktet i seg selv. Det kunne ikke eksistert uten.

I tillegg til den psykiske påkjenningen av å måtte kjempe med en teknikk jeg ikke mestrer, ble også kroppen min forstørret og satt under lupen. Strekene markerer hver valke, hver kurve og hver form som jeg til vanlig har skjult. Jeg blir naken som jeg aldri har vært naken før. Jeg kan ikke gjemme meg, for det er nettopp meg som skal vises frem. Tegningene står selvstendige og ekte, ærlige og provoserende fram som min kropp, mine feil, min sårbarhet. Historien bak dem og hva de representerer er det som for meg gjør dem verdifulle, samtidig som de minner meg på hva jeg en gang mente gjorde meg mindre verdifull.

Performance verket *Mirror check* (1970) av Joan Jonas er et verk som også fokuserer på å sette kroppen under lupen. Under performansen står Jonas naken i et rom med et lite rundt speil i hånden. Hun bruker så dette speilet til å nøye inspisere alle aspekter ved kroppen sin og observerer dem. Arbeidet utforsker ideen om at til tross for at kvinnekroppen ofte blir utsatt for observasjon og bedømmelse, så er også den selv-granskningen som kvinner ofte foretar av sin egen kropp, et viktig aspekt av den kvinnelige opplevelsen (*Body of art*, 2015, s.62).

Klein (2010) stiller spørsmålet: «When is research art?» Som svar på dette argumenterer han for at forskning er kunst først og fremst gjennom de metodene som blir brukt (Klein, 2010, s.4-5). Også Østern (2017) nevner metodologi som en viktig del av den kunstneriske forskningen og definerer begrepet metodologi som:

«...en kreativ, kompleks, krevende og kritisk prosess som innbefatter alle de valg man tar som forsker ... både forskerens tenkning, sansing, opplevelser, praktisk-kunstnerisk arbeid og tekstarbeid, alle valg og all håndtering av etiske dilemmaer knyttet til prosessen.» (Østern, 2017, s.s8).

Dermed blir alle de utprøvingene, testene, teknikkene og arbeidsmetodene, samt alle de refleksjonene og erfaringene som jeg har oppnådd under prosessen, en del av det kunstneriske forskningsarbeidet og må dokumenteres. Det skal likevel sies at det kunstneriske utviklingsarbeidet ikke er vektlagt som den dominerende forskningsmetoden i oppgaven. Det er forbeholdt den nettbaserte spørreundersøkelsen, samt analysen av tekstsvare og intervjuer. Det betyr derimot ikke at den kunstneriske utviklingsprosessen ikke er en del av forskningen, men på bakgrunn av oppgavens begrensede omfang, blir den ikke vektlagt like mye som den kvantitative og kvalitative analysen presentert senere i Del 1 og i Del 2.

Gipsavstøpninger

Etter arbeidet med selvportretter i 2D form, ønsket jeg å utforske det tredimensjonale uttrykket. Jeg ble inspirert av verket *Hard Soft Bodies*¹⁰ (1992) av Kiki Smith, hvor hun stilte ut to torsoer laget av papier-mâché. Papier-mâchéen er påført ekte kropper, latt tørke og så tatt av. I Boken *Body of Art* står det skrevet om verket: «... she chose the body as a subject because it is something that everybody has their own authentic experience with.» (*Body of art*, 2015, s. 102).



Figur 11, «Hard soft bodies», 1992, av Kiki Smith

I utgangspunktet ønsket jeg også å bruke papir for å lage avstøpninger av kroppen min, men bestemte meg i stedet for å gå over til gips, da det er et mer solid materiale som holder formen fint etter tørking.

Jeg ønsket først å ta en prøveavstøpning av rumpen min¹¹, og jeg fikk god hjelp fra en venninne. For å unngå at gipsen skulle feste seg til huden min og alle de små hårene som dekker den, dekte jeg rumpen med plastfolie før vi påførte gipsen. Dette førte imidlertid til at innsiden av avstøpningen ble ujevn og egnet seg derfor ikke som støpeform.



Figur 12

I tillegg til avstøpningen, hadde jeg på den tiden startet å samle på *screen-shots* av de mange reklameannonserne for trening og kosthold som dukket opp på mine sosiale medier. Etersom jeg ikke kunne bruke rumpe-avstøpningen som støpeform, ville jeg undersøke hvordan avstøpningens uttrykk endres dersom jeg påførte den alle de bildene av reklame for rumperelatert trening som jeg hadde samlet inn¹². Før jeg kunne påføre bildene måtte jeg glatte ut overflaten på avstøpningen og malte derfor først et lag med hvit akrylmaling over den. Når malingen var tørket limte jeg bildene på med *decollage*, som er en type lim jeg ble anbefalt å bruke fra min faste hobbybutikk. Limet fungerte godt til dette og avstøpningen ble etter hvert full av farger. Grunnen til at jeg ønsket å påføre bildene var for å illustrere



Figur 13

¹⁰ Se Figur 11

¹¹ Se Figur 12

¹² Se Figur 13

mengden av slike reklamer som dukker opp på sosiale medier. Jeg opplevde å se flere titalls annonser om hvordan jeg skulle få den perfekte rumpen. Jeg var i utgangspunktet ikke særlig misfornøyd med rumpen min, men det er vanskelig å ikke la seg påvirke når man blir møtt daglig med slike annonser. Her er min rumpe slik den ser ut nå og tapetsert på den er annonser med hva jeg vil kalle rumpepropaganda – en evig strøm av topptrente mennesker som forteller deg hvordan rumpen din bør se ut.

Arbeidet med rumpeavstøpningen gav meg mersmak. Ved å bevege meg over i det tredimensjonale fikk jeg en mer «hands-on» opplevelse av verket. Jeg ønsket derfor å lage enda en gipsavstøpning, denne gangen av den kroppsdelen jeg hadde mest kompleks for, nemlig magen¹³. Å lage en gipsavstøpning

av magen skulle vise seg å være en mer omfattende prosess enn det rumpeavstøpningen hadde vært. Min tidligere biveileder Helen Eriksen hadde meget god kunnskap og erfaring med gipsavstøpninger og tilbød seg å hjelpe meg. Vi møttes en formiddag og brukte flere timer på avstøpningen. Det viste seg å være en utrolig fysisk krevende prosess. For å få frem valkene måtte jeg legge meg ned på siden i en slags fosterstilling. Det var



Figur 14

kaldt i rommet vi var i og jeg var kun iført en truse. Overkroppen min hadde jeg smurt inn med et tykt lag med vaselin, slik at gipsen ikke skulle feste seg til hårene, og slik måtte jeg ligge i flere timer, mens Helen påførte én og én gipsbandasje over torsoen min. Det måtte flere lag med gips til slik at avstøpningen ble tykk nok og ikke falt i stykker da vi tok den av.

Etter noen timer begynte hoftene mine å verke. Det var fortsatt lenge til jeg kunne reise meg, og jeg måtte bite tennene sammen for å holde ut. Det var ren tortur. Da vi endelig var ferdige var jeg gjennomfrossen og stiv med en verkende hoft, men med et meget godt resultat.

Avstøpningen hadde fått med seg alle de detaljene som gjorde den udiskutabelt min. Selv om planen videre var å bruke denne avstøpningen som støpeform, viste det seg dessverre at jeg ble nødt til å bytte biveileder etter jul. Etter en etterlengtet juleferie og samtale med ny biveileder kom jeg frem til at jeg ønsket å ta prosjektet mitt i en annen kunstnerisk retning og det er derfor ikke blitt gjort noe videre arbeid med avstøpningen.

¹³ Se Figur 14

Autoetnografi

Denne delen av utviklingsprosessen var for meg i aller høyeste grad *autoetnografisk*. Autoetnografi blir definert av Baarts (2017) som: «.. en kvalitativ forskningsstrategi der forskeren tar utgangspunkt i sitt personlige liv ved å være oppmerksom på egne fysiske reaksjoner, tanker og følelser.» (Baarts, 2017, s.170). Under prosessen med å tegne selvportrettene, samt lage gipsavstøpningene, var jeg hele tiden bevisst mine egne følelser, tanker og fysiske reaksjoner. Jeg utforsket min egen kropp, og la bevisst et ekstra fokus på de områdene av kroppen jeg hadde et problematisk forhold til. Ifølge Ellis, Adams og Bochner benytter autoetnografiske forskere seg av *åpenbaringer* når de skriver om autoetnografi. Disse åpenbaringene stammer fra det å være en del av en kultur eller å besitte en spesiell kulturell identitet (Ellis, Adam & Bochner, 2011). Åpenbaringer defineres i artikkelen

Autoethnography: An Overview, som:

- remembered moments perceived to have significantly impacted the trajectory of a person's life, times of existential crises that forced a person to attend to and analyse lived experience, and events after which life does not seem quite the same (Ellis, m.fl. 2011).

Selv opplevde jeg ingen store åpenbaringer under arbeidet med verken selvportrettene eller gipsavstøpningene, men jeg merket en økende fasinasjon for de formene og fasongene som arbeidene avdekket. Jeg opplevde en estetisk beundring av verkene som igangsatte en omveltende prosessering av kroppssyn og verdigrunnlag. Dette kommer jeg nærmere inn på senere i avhandlingen.

Det er under selve prosessen av å lage kunst at forskningen tar plass. Det er da man tar avgjørelser, foretar endringer og oppnår ny kunnskap ved å utfordre sine forutinntatte meninger, holdninger og ferdigheter. Denne prosessen kommer naturlig mens man jobber med kunsten og kan være utrolig vanskelig å sette ord på.

«Art-making at the most basic level is thinking made visible. The chore of breaking down what actually happened during studio time is not an easy task.» (Daichendt, 2011, s.47).

Baarts (2017) utdyper begrepet autoetnografi ytterligere ved å dele det opp i tre deler. *Auto* betyr selv og representerer introspeksjon, altså forskeren gjør seg selv til observasjonsobjekt. *Etno* betyr kultur og henviser til ekstrospeksjon – forskeren utforsker de studerende og i hvilken kontekst deres handlinger og erfaringer blir til. Til slutt står *Grafi* for den vitenskapelige prosessen – altså den kvalitative undersøkelsen og den vitenskapelige metoden som omformulerer de personlige innsiktene til vitenskapelig viten (Baarts, 2017, s.171). Med utgangspunkt i denne utdypningen, vil jeg si at denne delen av utviklingsprosessen har vært svært auto-basert. Jeg fokuserte i stor grad på introspeksjonen og lite på de utenomliggende

faktorene. Den autoetnografiske oppmerksomheten skal være i konstant bevegelse mellom en utad- og en innadrettet utforskning. Med utgangspunkt i selvet ser autoetnografen på sosiale og kulturelle aspekter av sin egen erfaring og hvordan dette blir påvirket av eller motsetter seg kulturell fortolkning (Baarts, 2017, s.178). Selv om jeg for det meste hadde et innadrettet fokus, kunne jeg ikke unngå å samtidig sammenligne mine egne erfaringer, følelser og tanker, med de som ble presentert i samfunnet rundt meg, i sosiale medier og hos mennesker i min omgangskrets.

Autoetnografi er blitt kritisert for å være for selv-terapeutisk. Da spesielt de autoetnografiske undersøkelsene som er primært auto-orienterte. Kritikken påpeker at selv om selvutforskningen kan være svært interessant for forskeren selv og de som står den nærmest, så er dette i liten grad særlig relevant for utenforstående (Baarts, 2017, s.171-172). Dette var en av grunnene til at jeg gikk bort fra å bruke meg selv som utgangspunkt for den kunstneriske utviklingsprosessen. Det ble vanskeligere og vanskeligere å finne sammenhengen mellom det kunstneriske arbeidet og funnene fra forskningen. Jeg valgte derfor å sette fokuset på andres opplevelser. Prosessen med å arbeide autoetnografisk har likevel gitt meg ny og spennende innsikt i hvordan jeg forholder meg til egen kropp og hva som har formet dette forholdet. Denne innsikten tar jeg med meg og bruker aktivt i det videre arbeidet.

Intervjuguide, transkripsjon og analyse

Under en fellessamling med masterklassen før juleferien presenterte alle studentene prosjektene sine, hvor de var kommet i prosessen og hvilke utfordringer de hadde støtt på. Deretter kunne resten av klassen komme med innspill og tips for å hjelpe hverandre videre. Det var under denne samlingen at ideen om å lage en video ble foreslått. Jeg hadde allerede sett verket *Kroppen min* av Margreth Olin, som er en dokumentarisk film hvor hun forteller om sin oppvekst og hvilken innvirkning den hadde på hennes kroppssyn. Under tilbakemeldingene rundt prosjektet mitt ble denne filmen nevnt som en mulig inspirasjonskilde til videre arbeid. På det tidspunktet hadde jeg kun laget selvportretter og gipsavstøpninger, og mine medstudenter ønsket å utfordre meg til å gjøre noe jeg ikke hadde gjort før, nemlig lage en video. Jeg avviste i utgangspunktet denne ideen, men i løpet av julen utviklet den seg og ble mer og mer konkret i hodet mitt. Under den første veiledningen med min nye biveileder Marit Roland, hadde jeg allerede kommet fram til et prosjekt jeg ville gjennomføre. Jeg ønsket å lage en video hvor jeg gjennomførte intime intervjuer rundt temaet kropp, samtidig som jeg tegnet portretter av kroppene til intervjuobjektene.

Som datainnsamlingsmetode hadde jeg allerede på dette tidspunktet gjennomført en nettbasert

spørreundersøkelse, hvor jeg fikk inn 217 svar fra både menn og kvinner i aldersgruppen 16-70 år. Svarene fra spørreundersøkelsen kommer jeg nærmere inn på i Del 2.

Det jeg savnet da jeg analyserte svarene fra undersøkelsen, var muligheten til å stille oppfølgings-spørsmål. Jeg hadde inkludert to spørsmål i undersøkelsen hvor deltakerne fikk muligheten til å skrive et mer utfyllende svar, men også her mistet jeg muligheten til å stille oppfølgingsspørsmål. Ettersom spørreundersøkelsen ble besvart av andre enn meg selv, ble det også naturlig for meg å skifte fokuset over på andre i det kunstneriske utviklingsprosjektet. Disse andre ble mennesker i min nære omgangskrets. Dette var det flere grunner til. For det første var det viktig å sørge for at intervjuobjektene var komfortable både med å sitte avkledd under intervjuet, og med å diskutere personlige og intime detaljer rundt deres følelser, tanker og refleksjoner rundt temaet kropp. Dette krevde at jeg hadde en god relasjon til intervjuobjektene, slik at de ikke følte seg utilpass. Ifølge Brinkmann og Tanggaard (2017) er interaksjonen mellom intervjuer og intervjuobjektene avgjørende for hva slags viten man oppnår. Ønsker man viten om menneskers erfaring, blir egenskaper som empati, resepsjon og lytting fremhevet. Denne interaksjonen blir i stor del påvirket av den menneskelige relasjonen intervjuer og intervjuobjekt har (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.33).

For det andre befant jeg meg nå i en situasjon hvor jeg hadde begrenset med tid til å gjennomføre prosjektet, og jeg var avhengig av å finne modeller raskt. Heldigvis stilte personer i min nære omgangskrets raskt opp, og jeg hadde etter hvert hele 10 intervjuobjekter. Disse bestod av 5 kvinner og 5 menn i aldersspennet 25 – 64 år. Ifølge Brinkmann og Tanggaard (2017) vil antallet informanter måtte bestemmes ut fra prosjektets rammer, varighet og ressurser (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.32). I mitt prosjekt ble rammene i første omgang bestemt av det visuelle uttrykket jeg ønsket å skape. Ettersom jeg ønsket en *collage*-effekt i videoen, trengte jeg mange nok til å dekke skjermen. Jeg trengte altså et partall. Jeg ønsket også å få stor variasjon i uttrykkene og kunne kun oppnå dette med et stort antall intervjuer.

Intervjuguide

«Målet med et intervjustudie er således mer presist å komme så tett som mulig på intervjupersonens opplevelser og i siste ende å formulere et koherent og teoretisk velinformert tredjepersonsperspektiv på opplevelsen i en eventuell skriftlig rapport.» (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s. 31).

Med dette sitatet i bakhodet bestemte jeg meg for å gjennomføre *semistrukturerte intervjuer* hvor intervjuet er basert på en intervjuguide, men hvor den konkrete interaksjonen mellom intervjuer og intervjuobjektet bestemmer i hvor stor grad intervjuguiden følges eller ikke (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.38). I enkelte tilfeller kan det være mer gunstig for intervjuet å følge intervjuobjektets fortelling, og dermed unnvike fra de spørsmålene som er utarbeidet på forhånd. Før intervjuene startet gav jeg uttrykk for at det var intervjuobjektene som selv bestemte i hvilken retning intervjuet skulle gå. Jeg hadde klargjort noen spørsmål, men var på ingen måte bundet til disse, og dersom intervjuobjektene ønsket å fortelle om noe utenom disse spørsmålene, var det mer enn velkomment.

Selve intervjuguiden utarbeidet jeg på bakgrunn av problemstillingen, samt de resultatene jeg fikk fra den nettbaserte spørreundersøkelsen som presenteres i Del 2:

1. Hva er ditt forhold til kropp?
2. Hvordan var ditt forhold til kropp som barn og i oppveksten?
3. Kjenner du på kroppspress i dag?
4. Hva liker du ved deg selv?
5. Hva liker du ikke ved deg selv?
6. Hva er ditt første kroppslige minne?
7. Kan du beskrive ditt kroppsideal?
8. Har du noen gang vurdert plastisk kirurgi?
9. Har du det bra i egen kropp?

Brinkmann & Tanggaard (2017) påpeker at fenomenologisk orienterte forskere vil søke presise beskrivelser av hvordan bestemte fenomener oppleves fra et førsteperspektiv og vil fokusere på intervjuet som et medium for å uttrykke menneskelig erfaring av episoder utenfor intervjuet (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s. 31). Det var nettopp slike erfaringer jeg ønsket å høre om, og i flere av spørsmålene bes intervjuobjektene fortelle om tidligere erfaringer med kropp eller kroppslige fenomener, slik som «Hvordan var ditt forhold til kropp som barn og i oppveksten?», «Hva er ditt første kroppslige minne?» og «Har du noen gang vurdert plastisk kirurgi?». Kvale og Brinkmann (2009) skiller mellom ulike typer av intervju spørsmål, hvor spørsmål som de presentert over, vil falle inn under kategorien *innledende spørsmål*. Slike spørsmål sikter seg inn på å få intervjuobjektet til å fortelle om en konkret erfaring som kan ha relasjon til forskningsspørsmålet. For å få utdypet slike innledende spørsmål ytterligere, kan man stille oppfølgingsspørsmål enten ved konkrete spørsmål om noe intervjuobjektet har sagt, *sonderende spørsmål*, eller ved bruk av nikk, «uhm», eller andre oppmuntrende gester

(Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.41).

Spesifiserende spørsmål er spørsmål hvor man ber intervjuobjektet spesifisere noe. Det kan være oppfølging til et innledende spørsmål eller et sonderende spørsmål, eller det kan være et frittstående spørsmål slik som «Hva er ditt forhold til kropp?», «Hva liker du ved deg selv?», «Hva liker du ikke ved deg selv?» og «Kan du beskrive ditt kroppsideal» som presentert i min intervjuguide (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.41). Disse spørsmålene inkluderte jeg med den hensikt å få konkrete beskrivende svar, men dersom intervjuobjektene fant det vanskelig å svare på dem, eller dersom de ønsket å snakke om noe annet, ble de ikke tvunget til å svare på dem.

Også kategorien *direkte spørsmål* omfavner enkelte av spørsmålene fra intervjuguiden.

Direkte spørsmål sikter på å få presise svar. Spørsmålene «Kjenner du på kroppspress i dag?» og «Har du det bra i egen kropp?» faller inn under denne kategorien (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.41). Her ønsket jeg presise svar med mulighet for oppfølgingsspørsmål dersom svarene åpnet for det.

Det er viktig å påpeke at et intervju aldri kun er avhengig av spørsmålsteknikk. Det viktigste er at intervjuer lytter aktivt til det intervjuobjektet forteller, og er oppmerksom og sensitiv til den informasjonen som blir fremstilt (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s. 42).

Når selve intervjustudiet skal rapporteres er det viktig at man tydeliggjør den sosiale konteksten under intervjuet. Det kan man gjøre ved å gjengi intervjusekvensen og interaksjonen mellom spørsmål og svar og ved å beskrive stemningen i rammene omkring selve intervjuet (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.42).

Etter hvert gjennomførte intervju lagde jeg et refleksjonsnotat hvor jeg beskrev den fysiske settingen rundt intervjuet, relasjonen jeg hadde til intervjuobjektet, fordommer og hypoteser jeg hadde i forkant, hva slags teknikk som ble brukt under tegneprosessen og ellers andre faktorer som viste seg relevante for enten intervjuet eller for prosjektet i sin helhet. Enkelte av refleksjonene blir gjengitt under analysen, og hele refleksjonsnotatet ligger vedlagt som

Vedlegg 1.

Transkripsjon

Alle intervjuene ble filmet og det ble gjort lydopptak av samtalen. Videoopptakene ble kun benyttet i det kunstneriske utviklingsprosjektet, mens lydopptakene ble transkribert for videre analyse. Transkripsjonene ligger vedlagt som *Vedlegg 2.*

Jeg forsøkte å gi en så nøyaktig gjengivelse av intervjuene som mulig og inkluderte pauser og lyder slik som latter, fnising, «ehm», osv. Jeg passet også på å gjengi sitatene så ordrett som mulig. Det verbale og det skrevne språk er to vidt forskjellige medier og man mister mye av

særpreget i den muntlige fortellingen når man skriver den ned. I det muntlige språk er det ikke slik at en setning har en gitt begynnelse og slutt, den er dynamisk, endrer seg, forsvinner og kommer tilbake igjen. Derfor kan det være vanskelig å vite hvor man skal sette komma og punktum under transkripsjonsprosessen. Det er også slik at kroppsspråk og stemmeføring ikke lar seg nedskrive, og fenomener slik som ironi eller sarkasme kan være uforståelig utenfor den konteksten som intervjuet utgjorde (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.43).

Analyse

Ettersom jeg hadde en nær relasjon til alle intervjuobjektene, kunne jeg ikke unngå å ha fordommer og hypoteser om deres holdninger og meninger i forkant av intervjuene. Til tross for dette, var det viktig for meg å forsøke å *sette mine fordommer i parentes* slik den *fenomenologiske reduksjon* krever under en slik forskningsprosess. Et viktig aspekt innenfor fenomenologien handler om å aldri ta for gitt at man vet hva en annen person føler, tenker eller ønsker. Man er derfor nødt til å spørre og lytte omhyggelig, og dermed også se bort fra egne antagelser, teorier og refleksjoner om emnet (Brinkmann, Jacobsen & Tanggaard, 2017, s.217-218). Man må identifisere sine fordommer og sette dem i parentes. Dette innebærer en kritisk analyse av ens egen forforståelse, og en bevisst ferdighet i å holde denne tilbake slik at man kan åpne seg opp for den forskjellighet og annerledes-het som den andre representerer (Brinkmann, Jacobsen & Tanggaard, 2017, s. 229).

I forkant av intervjuene bestemte jeg meg for å ha det Postholm og Jacobsen (2016) kaller en *pragmatisk tilnærming*. Pragmatisk tilnærming erkjenner at man alltid vil ha noen antakelser om hva man tror, eller håper å finne i en undersøkelse, men at det også er mulig å oppdage ny informasjon som man ikke hadde forutsett, men som viser seg å være relevant (Postholm & Jacobsen, 2016, s.41). Pragmatisk tilnærming er en tilnærming som ligger midt imellom det Postholm og Jacobsen (2016) kaller induktiv tilnærming, en tilnærming der alle forventninger legges til side og man går inn uten foreliggende teorier og hypoteser, og deduktiv tilnærming, en tilnærming hvor man har forhåndsbestemte teorier og hypoteser man ønsker å få svar på (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 40).

Kvalitativ metode:

Intervju som datainnsamlingsmetode er i sin natur kvalitativ. Den vektlegger kvaliteten i det som blir funnet over kvantitet som man vanligvis vektlegger i kvantitative undersøkelser. Elliot, Fischer og Rennie (1999) har forsøkt å presisere hva som kjennetegner en god kvalitativ undersøkelse gjennom syv kvalitetsindikatorer:

1. Spesifiser ditt perspektiv – du skal spesifisere ditt teoretiske perspektiv samt dine personlige forventninger til forskningen. Forskeren må vedkjenne sine verdier,

interesser og antagelser og presiseres den rollen disse har for forståelsen av undersøkelsen.

2. Situér dine deltakere – deltakerne og deres livsomstendigheter må beskrives samt konteksten for eventuelle intervju, deltakerobservasjoner eller lignende. Det må også presiseres om deltakelsen var frivillig, om eventuelle avbrytelser, kontekstuelle forhold rundt intervjuet, kroppsspråk o.l. som ikke vil kunne fortolkes ut i fra intervjusitater. Her må man også begrunne seleksjonen av deltakerne.
3. Gi eksempler – bruk eksempler til å forankre data. Konklusjonene avhenger mer av informantens uttalelser og observasjonen enn av forskeren selv.
4. Foreta troverdighetssjekk – bruk en eller flere av følgende metoder for å kontrollere troverdigheten:
 - Sjekk forståelsen med informantene
 - Bruk flere kvalitative analytikere eller én ekstra analytisk forfatter eller selv gjennomgå analysen trinn for trinn for diskrepanser, overdrivelser eller feil.
 - Sammenlign med to eller flere forskjellige kvalitative perspektiver
 - Trianguler med eksterne faktorer eller kvantitative data
5. Oppnå koherens – materialet skal ha en viss sammenheng og integrasjon, samtidig som nyanser bevares. Gjennom analysen må man nå frem til visse kategorier, temaer og typologier. De uttalelser som ikke passer inn i kategoriene må om nødvendig inndras eller nevnes i undersøkelsen. Vitenskapsteoretiske overveielser, litteraturvalg, tema og problemstilling, samt valg av analysemetoder må utgjøre et sammenhengende hele.
6. Sondre mellom generelle og spesifikke formål – redegjør for begrensninger i forhold til andre kontekster eller informanter.
7. Tilstreb resonans hos leseren – materialet må fremstilles på en slik måte at leseren oppfatter en presis representasjon av gjenstandsfeltet, eller som noe som har klargjort eller utvidet leserens forståelse av feltet (Brinkmann & Tanggaard, 2017, s.524-526).

Disse punktene fungerer som retningslinjer for arbeidet med det kvalitative materialet i denne avhandlingen, og er forsøkt ivaretatt gjennom hele prosessen.

Ifølge Karpatschof (2017) innebærer den kvalitative undersøkelsesform tett kontakt mellom undersøker og forskningsdeltaker. Dermed blir den væremåten og opptreden som intervjueren viser avgjørende for i hvilken grad innsamlingen er vellykket (Karpatschof, 2017, s.455). Da jeg valgte ut mine intervjuobjekter, gjorde jeg det til et bevisst valg å spørre personer i min nærmeste omgangskrets. Dette gjorde jeg for å forsikre meg om at den tette kontakten som Karpatschof snakker om var tilstede og at intervjuobjektene allerede var kjent med meg og min opptreden, slik at innsamlingen ble så vellykket som mulig. Jeg måtte være bevisst min egen horisont og forsøke å ikke la førforståelsen min farge svarene til intervjuobjektene. Det må likevel sies at, slik Gadamer påpeker, det er umulig å stille seg fullstendig nøytral i en slik analyse, ettersom «...enhver forståelse forutsetter en annen,

forutgående forståelse.» (Krogh, 2014, s.49). Dermed vil mine fordommer og min førforståelse uten tvil prege analysen i en viss grad, noe som forutsetter presisering av at disse analysene er mine fortolkninger av det som er blitt sagt. Det kunne derfor forekomme uoverensstemmelser mellom mine fortolkninger og det intervjuobjektene har ment med uttalelsene. Intervjuobjektene fikk tilsendt analysen i forkant av publisering, slik at de kunne komme med tilbakemeldinger dersom mine tolkninger var feilaktige, eller dersom de ønsket å trekke uttalelsene sine. Det var det ingen av dem som gjorde noe som betyr at analysen er i tråd med de retningslinjene for kvalitetssikring som Brinkmann og Tanggard (2017) har utarbeidet.

Gadamers forståelse av begrepet *autoritet* er også et viktig aspekt jeg ønsker å fremheve i forkant av analysen. Gadamer påpeker at all forståelse må innebære en aksept av en eller annen form for autoritet som er overordnet en selv. Å anerkjenne autoritet betyr å akseptere at det finnes en mer grunnleggende innsikt i et tema enn den vi selv har. Altså å anerkjenne og akseptere at en annens oppfatning og innsikt er overlegens ens egen (Krogh, 2014, s.66). Som intervjuer iligger jeg autoritet i det mine intervjuobjekter forteller meg, og godtar dette som sant. Jeg anerkjenner deres autoritet på feltet det snakkes om, nemlig deres erfaringer, tanker og følelser rundt temaene tilknyttet kropp. Jeg arbeider dermed med den forståelse at det som er blitt fortalt meg er sannheten, og stiller meg derfor ikke kritisk til deres uttalelser.

Kvalitativ dataanalyse handler om å forstå, fortolke og teoretisere over datamaterialet. Man starter ofte med å organisere og redusere datamaterialet, mens konklusjoner og fortolkninger kommer til slutt (Kristensen, 2017, s.482). Matthew Miles og Michael Huberman (1994) har lansert en rekke sammenhengende analytiske praktikker som kan brukes under kvalitativ dataanalyse:

- Forsyne datamaterialet med koder (for eksempel fargekoder for lettere gjenkjennbarhet)
- Knytte refleksjoner eller andre bemerkninger til materialet (viktig å presisere at det er dine refleksjoner og bemerkninger og samtidig la intervjuobjektets påstand stå selvstendig)
- Sortering og gjennom søkning av materialet med henblikk på å identifisere enslydende uttrykk, relasjoner mellom variabler, mønstre, temaer, forskjeller mellom undergrupper og typiske sekvenser.
- Isolere disse mønstrene, prosessene, forskjellene og fellestrekkene og bringe dem med tilbake til «feltet» i den etterfølgende datainnsamlingen
- Gradvis utvikling av en samling generaliseringer, som dekker de sammenhenger som er avdekket i materialet.

- Konfrontere disse generaliseringer med en formalisert vitenbase i form av begreper eller teorier (Kristensen, 2017, s.482).

Selve analysen av intervjuene ble gjennomført ved å ta utgangspunkt i disse punktene, samt enkeltelementer fra fenomenologi og hermeneutikk. Enkelte av punktene blir derimot ikke relevante før senere i avhandlingen hvor resultatene fra intervjuene drøftes opp mot resultatene fra den nettbaserte spørreundersøkelsen. Analysen som presenteres her er dermed gjort med utgangspunkt i de tre øverste punktene fra Miles og Hubermans (1994) praktikker. Det første steget i analysen var å forsyne datamaterialet med koder, deretter knyttet jeg egne refleksjoner og bemerkninger til dem og sorterte materialet med henblikk på å identifisere relasjoner, mønstre, temaer og forskjeller. Dette viste seg derimot å være særdeles vanskelig ettersom intervjuobjektene mine for det meste svarte svært ulikt på spørsmålene. Likevel kunne jeg se noen likhetstrekk mellom enkelte av intervjuobjektene.

Hva er ditt forhold til kropp?

6 av intervjuobjektene kom med uttalelser som *godt forhold til kropp* eller lignende. 2 hadde et ambivalent forhold og kom med uttalelser som «... veldig elsk og hat på en måte» og «...både positivt og negativt.»

Det var kun en av intervjuobjektene, videre kalt S, som uttalte at han hadde et negativt forhold til kroppen sin:

«Hva er mitt forhold til kropp? Nei eh, nei altså eh, jeg har vel et slags sånt et eh, ideal, jeg pleier alltid å si at jeg har et ekstremt usunt forhold til kropp.»

Han uttrykker videre i intervjuet at han allerede på barneskolen begynte å reflektere over at kroppen hans så annerledes ut enn andres, og beskriver på hvilken måte den avviker fra de rundt han. S er her intervjuobjektet, M er intervjuer:

S: ...magen skulle være sånn relativt flat på en måte. Jeg hadde sånn, veldig sånn kulemage, som er typisk som barn, unge gutter har litt kulemage.

M: «latter»

S: det har jeg absolutt. Men jeg begynte liksom på et tidspunkt å trekke den inn sånn med vilje.

Han ytrer altså at han mente magen hans avviker fra det som var idealet rundt den tiden han var barn. Han sier blant annet; «magen skulle være sånn relativt flat», og følger opp med å beskrive sin egen som en «kulemage». For å gi inntrykket av at han også hadde en flat mage, forteller han at han på et tidspunkt begynte å trekke den inn med vilje. Her kommer intervjuobjektet inn på neste spørsmål fra intervjuguiden.

Hvordan var ditt forhold til kropp som barn?

Også her var 6 av intervjuobjektene relativt enige. De ytret alle at de ikke kunne huske at de tenkte noe særlig over kropp som barn, intervjuobjektet som videre refereres til som T ytret blant annet; «Jeg har ikke peiling! Ehm.. Nei jeg tror ikke jeg hadde, det var noe jeg ikke tenkte på.»

Blant de 4 andre intervjuobjektene var det ulike refleksjoner og tanker tilknyttet deres forhold til kropp. S er allerede presentert over, de 3 andre blir videre referert til som H, Ø og B.

H ytret at hun alltid har vært «veldig muskuløs og firkantet», men også at hun syntes det var flaut å være naken, spesielt når hun ble litt eldre.

Ø beskriver en oppvekst og ungdomstid som var preget av det å ha en «sterk og god og atletisk kropp.». Han forteller om en barndom hvor han var mye i aktivitet, både på fritid og i organisert idrett:

... Det vi gjorde var jo å ehm.. sparke fotball, klatre i trær, gå på ski.. eh...ja! Mange slike aktiviteter som unger driver med da. Men så etter hvert så mm.. ble jeg jo med i eh.. litt mer organisert idrett! Og det som passet for meg best det var vel i grunnen friidrett. Og da opplevde jeg jo at kroppen min var, var eh... ehm.. bra innafor det!

Han beskriver en barndom og oppvekst hvor fokuset på kropp ikke nødvendigvis var preget av utseende, men mer av hvordan den fungerte. Han fremhever styrke og atletiske ferdigheter som gode kroppslige kvaliteter, fremfor hvordan den ser ut.

B har derimot et mer utseendefokusert minne av sitt forhold til kropp som barn: «... Jeg mener å huske at jeg ikke likte den noe særlig godt. Jeg har jo alltid hatt vage minner om at jeg har vært eh.. en ganske feit kid.»

Hun beskriver seg selv som en «feit kid», altså et overvektig barn. Hun forklarer videre at dette minnet stammer fra så langt tilbake som da hun gikk i 4. eller 5. klasse på barneskolen. Hun følger deretter opp med å poengtere at: «Men når jeg liksom ser på bilder tilbake fra den tiden der så var jeg jo ikke... jeg var jo helt normal.»

Det kan virke som om B som barn opplevde en diskrepans mellom sin kropp og det som hun mente var normal, eller idealet. Det kan altså virke som om hun opplevde en form for kroppspress, noe som fører oss videre til neste spørsmål i intervjuguiden.

Kjenner du på kroppspress i dag?

Igjen er 6 av intervjuobjektene enige – *Nei!* Noen av dem legger derimot til at dette gjelder utseende, men at de kan føle litt kroppspress relatert til helse slik intervjuobjektet videre kalt D ytrer her: «...Jeg kjenner heldigvis ikke på noe kroppspress i forhold til den utseende biten. ... litt som jeg sa i sted så eh.. så handler det vel så mye om helse.»

Også T legger vekt på helse og ikke utseende når hun blir spurt om kroppspress. B ytrer både «ja og nei», men legger til at hun «legger merke til det», spesielt fra treningsvideoer på *Facebook*. Den eneste som svarte et tydelig «Ja!» var intervjuobjektet videre kalt C. Da jeg spurte om hun kunne fortelle litt om det kroppspresset hun kjente på, trakk hun frem familien som en kilde til press:

Kjenner veldig mye på kroppspress gjennom familie, ikke nødvendigvis at de sier så mye, men man føler seg liksom litt sånn annerledes i forhold til familien da. ... i og med at jeg kommer fra en familie som er veldig pene og veldig slanke og veldig ... har et OK rykte på seg.

Hun følte altså at hun avvek fra det utseende som resten av familien hadde, og dette følte hun som et press for å endre sitt eget utseende. Under analysen av svarene fra den nettbaserte spørreundersøkelsen, var det flere som huket av for at *Familie og venner* var en kilde til kroppspress, hele 25,8% av deltakerne opplevde kroppsrelatert press fra familien eller venner, noe som tyder på at C ikke er alene om å kjenne på dette.

Hva liker du med deg selv?

Da jeg stilte dette spørsmålet fant jeg det nødvendig å presisere for intervjuobjektene at de ikke behøvde å kun nevne elementer de likte ved kroppen sin, men at de også kunne nevne personlighetstrekk eller andre egenskaper de var fornøyde med.

4 av intervjuobjektene fortalte om ulike deler av kroppen sin som de var fornøyde med.

3 av dem fremhevet personlige egenskaper.

Én av intervjuobjektene, videre kalt L var generelt fornøyd med seg selv og svarte:

Er såpass eh ... såpass selvsikker at jeg kan si at det er ikke så mye jeg ikke liker med meg selv. ... syns det eh, har et normalt utseende og jeg synes jeg klarer å oppføre meg på en eh, tålig bra måte, relativt sosial og ... ja det eh... stort sett godt fornøyd med meg selv.

Han ytret altså at han var fornøyd med både kroppen sin og sine personlige egenskaper. Han fremhever i sitt utsagn at han er selvsikker og nevner det å oppføre seg på en bra måte, samt være sosial som gode egenskaper ved seg selv.

Hva liker du ikke med deg selv?

For å følge opp forrige spørsmål, spurte jeg videre: «Hva liker du ikke med deg selv?». Også her presiserte jeg at det ikke var nødvendig å nevne kropp, men at man også kunne nevne personlighetstrekk eller egenskaper.

På dette spørsmålet nevnte 5 intervjuobjekter ulike kroppsdelar.

4 intervjuobjekter snakket om personlige egenskaper.

Én av intervjuobjektene, videre kalt I, ytret derimot at hun ikke tenkte så mye på hva hun ikke likte med seg selv: «Altså jeg går i grunnen ikke rundt og tenker på så mye som jeg ikke liker med meg selv ... for det er jo ganske destruktivt og det blir man jo i dårlig humør av.»

Hva er ditt første kroppslige minne?

Jeg ønsket å få innsikt i intervjuobjektene fortid og da spesielt konkrete historier tilknyttet intervjuobjektene første minner om kropp.

5 av intervjuobjektene beskrev hendelser som omhandlet seg selv og sin egen kropp. T beskrev for eksempel et minne hun hadde fra da hun merket at kroppen først begynte å endre seg:

... Jeg husker på barneskolen. Slutten av barneskolen, da begynte jeg å få litt større pupper og jeg skulle nok ha begynt med BH før jeg begynte med BH... og jeg husker det at vi løp jo veldig masse, ikke sant? Når jeg gikk i T-skjorte og sånn... Så husker jeg, jeg tenkte på det for puppene mine hoppet så mye mer enn alle andres.

Hun beskriver et konkret minne tilknyttet et kroppslig fenomen, nemlig puberteten.

Puberteten var et tema som hyppig ble nevnt under intervjuene. Er det noe man ofte tenker på når man tenker på kropp og fenomenene tilknyttet den, så er det den store forvandlingen kroppen går gjennom i løpet av pubertetsårene. Overgangen fra barn til voksen kan for noen være en turbulent og vanskelig tid, for andre en etterlengtet og spennende hendelse. Det som derimot er klart er at den setter sine spor i oss, og de fleste av oss kan nevne flere hendelser og historier tilknyttet pubertetsårene.

2 av intervjuobjektene hadde minner tilknyttet andres kropp og ikke deres egen. Den ene beskriver hvordan venninnen fikk pupper før henne, mens den andre beskriver en diskusjon han hadde med sine to fettere om de kroppslige fenomenene *innovernavle* og *utovernavle* og om hvilken av disse som var «kulest».

2 andre intervjuobjekter beskrev følelser tilknyttet det å bruke kroppen. Den ene beskrev følelsen av å kunne løpe fort, den andre husket å ha syklet på en trøtraktor som barn.

Én av intervjuobjektene kom ikke på noen kroppslige minner han kunne trekke frem.

Kan du beskrive ditt kroppsideal?

Et fenomen jeg ønsket å få utdypet av mine intervjuobjekter, var fenomenet kroppsideal.

Dette spørsmålet hadde jeg også i den nettbaserte spørreundersøkelsen, men der ba jeg deltakerne velge mellom fotografier av ulike kroppsfasonger, og de fikk dermed ikke muligheten til å beskrive i detalj det de mente var idealet.

3 av intervjuobjektene valgte å ikke komme med noen konkrete beskrivelser av utseende, men fremhevet heller egenskaper slik som «sunn» og «tåler en støy». C ytret blant annet: «...Folk

må få lov til å se ut som de gjør og være lykkelige med det! ... jeg synes ikke det skal være noen kroppsform som er riktig og noe som er galt. For ingen er like.»

De resterende 7 intervjuobjektene trakk frem spesifikke egenskaper eller trekk som de mente idealkroppen bestod av. Spesielt B beskrev i detalj hvordan hun selv mente hun burde se ut for å oppfylle kroppsidealet:

Litt tynnere fotblader... helt vanlige ankler, ehm muskuløse legger. Litt altså helt normale lår ... litt sånn brede hofter det går fint... en definert mage... gjennomsnittlige C-cup pupper som er pushet litt opp... gjennomsnittlige skuldre, helt, litt mindre enn gjennomsnittlige tynne overarmer og så... samme med nedre armer, en ganske tynn hals og et helt vanlig ansikt.

Jeg la merke til at hun brukte ordet «normal» eller «vanlig» flere ganger i sin beskrivelse, og ba henne utdype hva hun mente da hun brukte de ordene. B er her intervjuobjekt, M er intervjuer:

B: gjennom, altså, jeg vet ikke helt ... jeg ser meg selv som normal

M: mmm

B: men kan, altså jeg er jeg vil ikke se på meg selv som normal heller for jeg, jeg trener jo ikke jevnlig.

M: betyr det at du ikke er normal? Fordeom du ikke trener?

B: i Norge ja! «Flir» føler alle trener, alle i Norge trener.

Som vist i dette utdraget fra transkripsjonen av hennes intervju, mener hun at hun ikke kan se på seg selv som normal fordi hun ikke trener regelmessig. Hun poengterer dette ytterligere med ordene «alle i Norge trener». Som jeg kommer til å vise i den kvantitative analysen av den nettbaserte spørreundersøkelsen under Del 2 av avhandlingen, har flertallet av deltakerne krysset av for at de trener opptil flere ganger i uken. Det er dermed kanskje noe i det hun sier om at Norge er en nasjon hvor trening og helse er i fokus hos veldig mange.

Har du noen gang vurdert plastisk kirurgi?

Når vi først er inne på noe så utseendefokusert som kroppsideal, ønsket jeg videre å høre intervjudeltakernes tanker rundt et nokså omstridt tema, nemlig plastisk kirurgi. Tilknyttet dette spørsmålet hadde jeg flere forventinger til hva intervjuobjektene kom til å svare. Jeg kjenner dem alle personlig, og trodde derfor jeg visste hva svaret til de fleste av dem kom til å være. Jeg ble likevel overrasket flere ganger.

Hele 6 intervjuobjekter svarte at de en eller annen gang i livet hadde enten vurdert plastisk kirurgi, eller tatt plastisk kirurgi. 2 av dem var menn, og 4 var kvinner. To av kvinnene hadde tatt plastisk kirurgi for å fikse noe ved kroppen som var til plage for dem, som for eksempel I, som fikk løftet øyelokkene sine da hun begynte å se dårlig. En av dem, H, har fått operert inn silikon i puppene sine:

Jeg har tatt silikon... fordi at jeg hadde pupper som var... ikke passet til kroppen min... jeg har stor rumpe, store lår. Bygd ganske stort. Og så ... ja! Passet ikke, passet de ikke for meg at puppene mine var så små på en måte.

Hun beskriver videre at forholdet hennes til kropp har bedret seg etter operasjonen.

Begge mennene beskrev forskjønnende operasjoner som de ønsket å ta. Ø forteller for eksempel at han mener han har for store ører, og gjerne skulle fått dem redusert: «...synes at jeg har for store ører. Som stikker alt for lang ut til siden. Så det har jeg faktisk vurdert, om jeg skal gjøre en gang.»

Jeg ble veldig overrasket over dette utsagnet. Jeg hadde ikke forventet at denne personen hadde vurdert plastisk kirurgi, og spesielt ikke for ørene. Jeg har aldri lagt merke til om ørene hans er store eller stikker ut. Dermed ble min fordom rundt hans forhold til kropp utfordret, og jeg har i ettertid reflekter mye rundt hvordan mennesker forholder seg til sin egen kropp. Jeg har møtt flere som forteller om elementer ved kroppene sine de er misfornøyde med som jeg aldri hadde sett eller lagt merke til dersom de ikke hadde pekt dem ut for meg. Vi ser oss selv i speilet hver dag og studerer hver millimeter av kroppen vår grundig gjennom ulike stadier i livet. Det er umulig å ikke legge merke til enkelte ting ved kroppene våre som vi gjerne skulle hatt annerledes. Det er menneskelig å være misfornøyd. Utfordringen ligger i hvor stor grad vi lar det påvirke oss og hverdagen vår.

4 av intervjuobjektene svarte blankt «Nei» på om de noen gang hadde vurdert plastisk kirurgi.

D ytret blant annet: «Nei det har jeg aldri vært i nærheten av å tenke på en gang.»

Har du det bra i egen kropp?

Det siste spørsmålet jeg ønsket å stille mine intervjuobjekter var et lukket spørsmål men med mulighet for utdypende kommentarer. Gjennom intervjuets forløp hadde vi diskutert ulike aspekter ved intervjuobjektene egen kropp, samt andres kropper og generelle tanker og refleksjoner rundt fenomenet kroppen. Det ble dermed naturlig for meg å avslutte intervjuet med å bringe fokuset tilbake til dem selv og deres forhold til egen kropp.

7 av intervjuobjektene svarte bekræftende på dette at; «Ja, det vil jeg si».

Kun én av dem, C, ytret at hun ikke hadde det bra i egen kropp:

Nei! ... føler ikke selv at jeg er... er meg selv på en måte, veldig vanskelig å forklare, men jeg føler liksom...noen dager har jeg det veldig bra, mens andre dager er det litt verre. ... jeg har liksom et bilde av meg selv om hvordan jeg vil være, og jeg føler liksom ikke at jeg er der.

Jeg kunne relatere meg personlig til uttalelsen hennes. Selv hadde jeg også kjent på følelsen av å ikke se ut slik jeg mente jeg burde se ut, og den påfølgende trykkende følelsen av å være fanget i en kropp som ikke er «min».

“Most women objectified their bodies. Most were able to describe what was “wrong” with their bodies with no difficulty, but found it difficult to identify any part that was satisfactory” (Grogan, 2017, s.44).

Én av intervjuobjektene, H, ytret at hun merket at hun nærmet seg fornøyd med egen kropp, og Ø fikk aldri spørsmålet ettersom han hadde svart på dette tidligere i intervjuet. Jeg hadde som sagt semistrukturerte intervjuer og behøvde derfor ikke forholde meg strengt til intervjuguiden. I Ø sitt tilfelle var ikke dette siste spørsmålet nødvendig, og det ble derfor ikke stilt.

Etiske retningslinjer for kvalitativ forskning

Både spørreundersøkelsen og intervjuene omhandler noe som i sin kjerne er menneskelig, nemlig kroppen. Slike prosjekter må undergå etiske refleksjoner og vurderinger gjennom hele prosessen fra dens unnfangelse til dens konklusjon. Under intervjuene spør jeg intervjuobjektene om personlige refleksjoner rundt kroppsidealer og kroppspress. Jeg tar også lydopptak av intervjuene, samt videoopptak av tegneprosessen, hvor jeg fremstiller kroppene deres med blyant eller kull på et ark. Disse kan være gjenkjennbare av mennesker med en tilknytning til intervjuobjektene, og jeg er derfor pålagt å melde om prosjektet til NSD for vurdering og godkjenning, samt innhente samtykkeskjema fra mine intervjuobjekter hvor de blir grundig informert om hva materialet skal brukes til og hvilke rettigheter de har tilknyttet dette.

Brinkmann (2017) nevner enkelte retningslinjer for forskningsetikk, hentet fra hjemmesiden til forsknings- og innovasjonsstyrelsen, som spesielt viktige under en slik undersøkelse. Disse retningslinjene lyder som følger:

1. Forskeren skal overveie om forskningsprosjektet lever opp til god vitenskapelig standard.
2. Forskeren skal ta hensyn til de personer og grupper som berøres av forskningsarbeidet.
3. Forskeren har ansvar for å behandle personidentifiserende opplysninger fortrolig.
4. Forskeren skal innhente samtykke fra de som deltar i forskningen og skal opplyse de pågjeldende om at deltagelsen er frivillig.
5. Forskeren skal gjøre sine forskningsresultater tilgjengelig for offentligheten i overenstemmelse med alminnelige vitenskapelig prinsipper (Brinkmann, 2017, s.466-467).

Det er spesielt noen punkter her som er viktig å bite seg merke i, nemlig 2, 3 og 4. I alt arbeid med mennesker er det menneskene som skal være i fokus. De etiske overveielsene må alltid være med det som hensikt å ivareta de menneskene som er involvert på en slik måte at de ikke føler seg misbrukt eller utnyttet gjennom prosjektet. Dette ivaretas ved å ta hensyn til de

personene og gruppene som er involvert, behandle den informasjonen som kan være personidentifiserende fortrolig og med varsomhet, og forsikre seg om at det er innhentet tilstrekkelig med samtykke samt at personene eller gruppene er innforstått med hva det er de samtykker til. Alle intervjuobjektene fikk utdelt et samtykkeskjema, hvor de ble informert om prosjektet og deres rolle i det. Etter den innledende teksten ble de bedt om å krysse av for i hvor stor grad jeg kunne bruke det materialet som var blitt innhentet i prosjektet.

Samtykkeskjemaet ble utarbeidet etter en mal som ligger tilgjengelig på NSD sin nettside, og ble tilpasset mitt prosjekt. Skjemaet ligger vedlagt som *Vedlegg 3*. Jeg måtte også melde inn prosjektet til NSD for vurdering, og fikk både prosjekt og plan for lagring av informasjonen godkjent. Denne godkjenning meldingen ligger vedlagt som *Vedlegg 4*.

«I transkripsjonsfasen skal man overveie hvordan deltakernes anonymitet sikres, og det er også et etisk spørsmål forbundet med hvordan man mest lojalt oversetter utsagn fra muntlig språk til tekstuell representasjon.» (Brinkmann, 2017, s. 476).

Den vanskeligste delen av arbeidet med kvalitativ intervju som metode, var for meg nettopp denne transkripsjonsfasen. Jeg kunne ikke beskrive kroppsspråket som ble brukt ettersom jeg kun filmet hendene mine og tegneprosessen. Dermed ble jeg helt avhengig av å forsøke å gjengi det som ble sagt, ord for ord, så nøyaktig og virkelighetsnært som mulig. Dette var utfordrende ettersom utsagnene mistet de auditive kvalitetene slik som tonefall og konnotasjon når de ble skrevet ned. Dermed forsvant mye av intervjuenes egenart under transkripsjonen. Denne egenarten er derimot bevart i det kunstneriske utviklingsprosjektet ettersom videoen presenterer direkte sitater hentet fra lydopptakene tatt under intervjuene. Kvalitativ undersøkelse er ikke uten feil. Karpatschof trekker frem spesielt tre svakheter med metoden: Usystematisk utvelgelse, subjektiv observasjon, og prinsipielt ingen mulighet for generalisering i tradisjonell forstand (Karpatschof, 2017, s.458). Utvelgelsen av mine intervjuobjekter er usystematisk i den forstand at jeg tok de første ti individene som svarte ja da jeg spurte dem. Jeg foretok ingen forliggende undersøkelser for å forsikre meg om at deres erfaringer varierte eller var spesielt relevante med tanke på de funnene jeg hadde fra den nettbaserte spørreundersøkelsen. Hadde jeg derimot gjort det, ville jeg ikke vært komfortabel med å presentere dataene ettersom de ville vært delvis fabrikkerte.

Analysene av intervjuene baserer seg i aller høyeste grad på subjektiv observasjon og tolkning. Jeg transkriberte hvert intervju, slik at det er mulig å se ordrett hva som ble sagt, men det er mye av kommunikasjonen som foregår mellom et intervjuobjekt og intervjuer som ikke er muntlig, slik som lyder, kroppsspråk og andre språklige elementer. Denne kommunikasjonen blir ikke presentert eller beskrevet i transkripsjonene og ordene presentert

der kan dermed tolkes ulikt fra person til person. Derfor er det viktig å vise transparens under hele prosessen og gi innsikt i alle valg som er tatt.

Video og lydopptak

I videoen *Kroppen min* (2002) av Margreth Olin, blir vi som publikum tatt med inn i Olins mest personlige. Hun forteller om kroppen sin og hvordan den har vært en kilde til smerte, depresjon, forvirring og skam. Hun forteller om sin barndom og oppdragelse, og hvordan opplevelser fra denne tiden satt igjen i kroppen hennes i voksen alder. Hun forteller om opplevelser med kjærlighet, sex, og menn, som hun gjennom filmen takker for å ha satt pris på de «vanskelige» delene av kroppen hennes. Filmen er selvbiografisk og laget på en estetisk vakker måte, med ulike videoklipp og bilder fra Olins eget liv. Olin selv har fortellerstemmen og drar oss med på en reise gjennom hennes oppvekst, voksenliv og opplevelsen av å bli mor. Det var denne filmen som inspirerte meg til å lage en video som en del av det kunstneriske utviklingsprosjektet mitt. Frem til den tid hadde jeg fokusert på det taktile, på arket eller lerretet. Jeg har aldri laget video før og tanken om å skulle bruke et verktøy jeg ikke hadde kjennskap til skremte meg. Det var ikke før etter jul at jeg innså at det var den veien mitt prosjekt måtte gå. Jeg måtte gi slipp på det kjente og kjære, og la meg selv falle ut i det ukjente og uvisse. Jeg måtte lære noe nytt.

Video

Som utstyr valgte jeg å bruke mobiltelefonen min som både videokamera og lydopptaker. Under festivalen *Etnofest* som ble holdt i Aten i november 2019, ble det vist flere ulike dokumentariske etnografiske filmer, en av disse var en film av Eleni Sakoulogeorga kalt *13/day* hvor Sakoulogeorga hadde brukt kameraet på mobilen sin til å filme med (Etnofest, 2019). Filmen var godt laget og jeg synes bildekvaliteten ikke bar preg av å ha blitt filmet med en mobiltelefon. Derfor valgte også jeg å bruke min mobiltelefon som videokamera. Mobiltelefonen fungerte godt, men prosessen var ikke uten utfordringer. Ettersom jeg brukte min private mobiltelefon var det begrenset med lagringsplass tilgjengelig på den. Ulike apper, bilder, kontakter og dokumenter som er blitt lagret de årene den har vært i bruk, hadde allerede tatt opp mye av den tilgjengelig lagringsplassen og jeg ble dermed tvunget til å være ekstra påpasselig med hyppige overføringer av videofilene til eksterne harddisker. Jeg hadde nemlig kun tilgjengelig lagringsplass til én videofil om gangen.

Et annet problem jeg støtte på, var å få satt opp et stativ som sørget for at både tegnearket og hendene mine var tilstede i bildet under hele videoseansen. Jeg kjøpte en enkel *Tripod* og brukte denne til å holde mobiltelefonen på plass, samt til å feste mobilen til ulike midlertidige

«stativer» som var i riktig høyde og vinkel. Det ble noen kreative løsninger til tider, slik som en stolrygg, vaser, og lamper.

Etter hvert som intervjuene ble filmet, la jeg dem inn i Adobes filmredigeringsprogram *Adobe Premiere pro*. Dette programmet ble jeg anbefalt av Tor Jørund Føreland Pedersen, som jobber som universitetslektor ved UIA, fakultet for kunstfag. Han var ekstremt behjelpelig og gav meg også en detaljert gjennomgang av programmet. Jeg ønsket å oppnå en slags collage-effekt, ved å legge alle videosnittene ved siden av, under og over hverandre, slik at man kunne se alle tegningene bli tegnet samtidig. Dette innebar en god del videoredigering. Jeg måtte skalere alle videoene ned slik at de passet inn i videoformatet, plassere dem slik at de ikke overlappet noen av de andre videoene, og beskjære dem slik at omgivelsene rundt arket ikke skulle ta unødvendig plass. Da dette var gjort måtte jeg klippe de individuelle videofilene slik at videoen fikk en spilletid på litt under 16 minutter. Grunnet ulik lengde på videofilene var det enkelte av dem som måtte forlenges, mens andre måtte klippes ned og forkortes.

Lyd

Mobiltelefonen min tok opp lyd samtidig som den filmet, men ettersom den befant seg nærmere meg enn intervjuobjektet, ble min stemme dominerende. Intervjuobjektens stemmer kunne til tider bli utydelige og svake, noe som igjen ble en utfordring under lydredigeringsfasen som jeg kommer nærmere inn på senere. En løsning på dette ble å be om hjelp fra intervjuobjektene. Før vi startet intervjuet spurte jeg dem om de hadde mulighet til å ta opp lyden med deres mobiltelefoner, som ble plassert nærmere dem enn meg. Dette var mulig og fungerte fint med halvparten av intervjuobjektene. De resterende 5 intervjuobjektene hadde enten ikke den nødvendige applikasjonen tilgjengelig på mobiltelefonen, eller så oppstod det komplikasjoner under intervjuene som gjorde at lydopptakene ikke var egnet for videre bruk. Dermed ble jeg nødt til å bruke lydopptaket fra videofilen tatt opp med min mobiltelefon, noe som igjen har preget det auditive aspektet av videoen. Dette er noe jeg burde ha forutsett og forberedt meg på i forkant. Da kunne jeg ha benyttet meg av en ekstern lydopptaker og sørget for å få noenlunde lik lyd kvalitet på alle intervjuene.

For å redigere lydfilene brukte jeg Adobes lydredigeringsprogram *Audition*. Programmet ligner i utforming på *Premiere Pro*, noe som gjorde overgangen fra videoredigering til lydredigering mer overkommelig enn forventet. Prosessen var fortsatt utfordrende og jeg brukte mye tid på å sette meg inn i de ulike verktøyene og teknikkene som jeg behøvde for å få det lydtrykket jeg ønsket.

Jeg importerte én og én lydfile av gangen, som jeg så redigerte lyd kvaliteten på. Det var viktig for meg at intervjuobjektens stemme kunne høres tydelig, og at andre lyder slik som

bakgrunnsstøy og min egen stemme ikke var like dominante. Da jeg var fornøyd med lyd kvaliteten på en lydfil, importerte jeg den til det Audition kaller *multitrack* som er en funksjon hvor man kan arbeide med flere lydfiler samtidig. Her klippet jeg til lydfilene slik at de sitatene jeg ønsket å ha med, ble bevart og plassert på riktig plass. Jeg hadde i forkant av denne prosessen utarbeidet et slags «manus» hvor ulike sitater fra intervjuobjektene var plukket ut til å være en del av videoen. Selve manuset ligger vedlagt som *Vedlegg 5*. Etter at alle lydfilene var redigert, klippet og plassert, måtte jeg sørge for at alle overgangene ble naturlige, og at flyten mellom de ulike sitatene ikke ble unaturlig brutt eller forstyrret. Dette var et arbeid som tok mye tid og energi, men var nødvendig for det endelige produktet. Da lydredigeringen var ferdig, ble lydfilen eksportert og lagt inn i Premiere Pro over videofilen.

Tegningene

Til tross for å ha gått over til et verktøy og medium jeg ikke var kjent med fra før av, klarte jeg ikke helt å legge fra meg det gode gamle og kjente. Jeg ville beholde tegning som et kunstnerisk verktøy, og valgte derfor å kombinere det nye og ukjente – video, med det kjente og kjære – tegning. Jeg ønsket å tegne kroppene til intervjuobjektene mine samtidig som vi gjennomførte intervjuet.

Ved å be dem sitte modell ble intervjuobjektene ekstra bevisst sin egen kropp, hvordan den så ut og hvordan de forholdt seg til den. Maurice Merleau-Ponty (1908-1961) utviklet det vi kaller kroppens fenomenologi og beskrev hvordan man kan betrakte sin kropp som en av gjenstandene i denne verden:

Jeg fortrenger den bevissthet jeg har om mitt blikk som erkjennelsesmiddel, og behandler mine øyne som materielle deler. Jeg behandler likedan min egen perseptuelle historie som resultat av mine relasjoner til den objektive verden, min nåtid, som er mitt synspunkt på tiden, blir til et tidspunkt blant andre, min væren en avspeiling eller et abstrakt aspekt av den universelle tid, likesom min kropp en modus ved det objektive rom. (Merleau-Ponty, 1994, s.6-7).

Om mine intervjuobjekter betraktet sin kropp som gjenstander under prosessen er for meg uvisst. Ingen av dem ytret noe i den retning, men i en slik situasjon kan det tenkes at man blir ekstra bevisst ens egen kropp og det blikket som blir rettet mot den. Jeg gav intervjuobjektene full frihet til å selv velge hvor mye klær de ønsket å ha på kroppen, og i hva slags stilling de ønsket å sitte i. Dette gjorde jeg bevisst ettersom jeg ønsket at intervjuobjektene skulle føle seg komfortable i situasjonen.

Intervjuobjektene valgte litt ulikt. De fleste valgte å stille i kun underbukse, én person valgte å

ha på seg både bukse og BH, og en person valgte å ha på seg bukse. De fleste satt med kroppen og ansiktet vendt mot meg, mens én person satt med ryggen til.

Jeg forsøkte også å benytte meg av ulike tegneteknikker. Noen teknikker kunne jeg knytte direkte til personen jeg tegnet, og dermed begrunne mitt valg, andre valgte jeg kun for å variere uttrykket. Jeg varierte også formatet jeg tegnet på, A5, A4 eller A3. Jeg brukte ulike typer blyant fra HB til 9B og i tre tilfeller kullstifter. Ettersom fokuset i avhandlingen er *kroppen*, valgte jeg å unnlate å skissere ansiktene til intervjuobjektene. Ansiktet ville også kunne fungert personidentifiserende, noe jeg ønsket å unngå i så stor grad som mulig. Hodene er derfor byttet ut med kraftige blyantstreker. Tegningene er vedlagt som *Vedlegg 6*.

Panopticon og synopticon

I følge Michel Foucault (1926-1984) finnes det i dag en sammenheng mellom kroppen og produksjonen av makt/kunnskap. Han bruker begrepet *Panopticon* for beskrive dette forholdet, et begrep som oppstod under Foucaults studie av historie for å forklare prinsippet rundt overvåkningssystemer først introdusert i Europa på 1800-tallet. Panopticon beskriver hvordan man ved å bygge overvåkningstårn i fengsler oppnådde en grad av selvdisiplinering hos de innsatte ettersom de aldri viste om de ble overvåket eller ikke. Vakttårnet stod som en fast del av bygningen, men de innsatte visste ikke når det var bemannet, og fulgte derfor fengselets regler uavhengig (Azzarito, 2009, s.20-21). Malson (1998) hevder at via panopticon, disiplineres kroppen gjennom blikket, eller synligheten av kroppen i forhold til makt/kunnskaps produksjon rundt den kroppen. Den ultimate effekten av dette blir da en internalisering av disiplinære regimer i kroppen og dermed også personlig identitet (Azzarito, 2009, s.21). «Understood through the principle of the Panopticon, individuals polish and discipline themselves to achieve or maintain a specific shape, size and muscularity to perform ideals of masculinity and/or ideals of femininity.» (Azzarito, 2009, s.21).

Fenomenet kroppen blir altså disiplinert av ytre kilder som overvåker den og sørger for at den følger de reglene som er satt av den ledende makten. I dagens samfunn kan dette tenkes å være de helserådene fremmet av helsedirektoratet, leger, skoler og selvfølgelig – media. I sin artikkel *The panopticon of physical education*, poengterer Azzarito (2009) at den dominante diskursen rundt *fitness* (en form for kroppsbygningspraksis), helse og sport blir institusjonalisert gjennom skoleverket og fungerer normaliserende på kroppen ved å promotere den ideelle kroppen. Feminine idealer blir da assosiert med slankhet, og maskuline idealer med muskularitet og styrke (Azzarito, 2017, s.20-21). Bartky (1990) fant i sin forskning på kvinnelig fysikalitet, at for å oppnå feminin perfektion, var gestikulasjon, positur og bevegelse blitt begrenset sammenlignet med menns. Ifølge Bartky blir kvinners kropp og

bevissthet formet av patriarkalsk kultur, hvor det å ta begrenset med plass og ikke bevege seg fritt i et rom eksemplifiserer kvinners visning av begrenset fysikalitet som ikke kun er innskrevet i positurer, men også i kroppslige handlinger (Azzarito, 2010, s. 264). Ifølge Bartky blir altså kvinner lært opp i en spesiell type fysikalitet eller kroppslig tilstedeværelse hvor de underlegger seg den patriarkalske forventningen om å ta lite plass, sitte stille og gjøre lite ut av seg.

Foucaults panopticon kan bli brukt til å forklare noe av dagens overhengende press på kropp og utseende, men det har også blitt kritisert på grunn av at begrepet ikke tar høyde for den stadige teknologiske utviklingen vi har sett gjennom de siste 20 årene. Mathiesen (1997) argumenterer at Foucaults panopticon ikke tar høyde for den informasjonen produsert av massemedia, som i aller høyeste grad blir kontrollert av noen få mennesker. På bakgrunn av dette kommer Mathiesen med et nytt begrep – *synopticon* (Azzarito, 2009, s.22). Mens panopticon går ut på at få ser mange, flytter synopticon blikket slik at mange ser få. Dette kan vi knytte opp mot bruken av sosiale medier, og frembruddet av en ny type påvirkningskilde – *Influencers*. Utdanning.no definerer en Influencer som «...en person som tjener penger på å profilere ulike produkter i sosiale medier.» (Utdanning.no, 2020)

Selve begrepet kommer fra engelsk og kan oversettes til *påvirker* eller *opinionsleder*. Som navnet tilsier kan disse menneskene ha stor påvirkningskraft, og dersom de slår gjennom og blir anerkjent i samfunnet, kan de få en utrolig stor følger-gruppe som følger med på alt de gjør, sier og mener. Mathiesen (1997) poengterer videre at:

«Through internet and television (like Big Brother), the Synopticon makes people unaware and incapable of discerning the real from the surreal, and thus hinders the process of critical reflection.» (Azzarito, 2009, s.22).

Han mener altså at synopticon hindrer mennesker i å kunne skille mellom det som er reelt og det som er falskt, noe som igjen hindrer prosessen ved kritisk refleksjon.

I tillegg til at «de få» kan sies å være influencere og kjendiser med store følger-grupper, kan også helt vanlige mennesker med tilgang på internett og sosiale medier nå ut til hele verden med bilder, tekster og meninger som de velger å offentliggjøre. Medier slik som *Instagram* og *Facebook* åpner opp for global kommunikasjon noe som igjen kan føre til, i enkelte tilfeller, global overvåkning. Hva skjer så når overvåkingen går fra de få som ser mange til de mange som ser få? Min teori er at dette øker presset på de som blir sett. Det finnes få mennesker som har så mange forventninger til seg som kjendiser og influencere. De følges av millioner, og hver og én av disse millionene har forventninger til dem. I tillegg til kjendisene og influencerne blir også presset større på den helt vanlige borger. Når man til daglig følger de

tilsynelatende «perfekte» livene til kjendiser og influencere på sosiale medier, får man et ønske om å etterligne dem. Man vil ha kroppen, klærne, hårstilen, kostholdet og livsstilen til de man følger, for det er nettopp disse materielle overfladiske sidene ved livet som blir presentert for allmennheten, og som gir illusjonen av «lykke». Featherstone poengterer blant annet i sin artikkel *Body modification: an introduction*: «if you look good, you feel good.» (Featherstone, 1999, s.7).

Enkelte kunstnere har valgt å sette søkelyset på dette fenomenet ved å utsette sine egne kroppar for ekstreme forvandlinger som en kritikk av Vestens skjønnhetsidealer. Kunstneren Orlan er en av disse og har flere ganger lagt seg under kniven for kunsten. I et intervju med Robert Ayers hevder hun at målet med kunsten hennes er: «To question the status of the body in society and in particular the status of the female body.» (Featherstone, 1999, s.9).

Et sentralt aspekt av panopticon og synopticon omhandler *blikket*. John Berger sier i boken *ways of seeing*: “We never look at just one thing; we are always looking at the relation between things and ourselves.” (Berger, 1972, s.1). Han mener altså at når vi ser på noe så ser vi alltid på relasjonen mellom det vi ser på og oss selv. Livene kjendisene og influencerne presenterer for oss på sosiale medier er med på å påvirke våre liv ved at vi sammenligner deres kroppar, klær, hus og levestandard med vår egen, noe som igjen kan føre til at vi setter krav til hvordan vi bør leve vår liv som kanskje ikke er mulige. Det kan være vanskelig å huske på at det kjendisene og influencerne presenterer for oss på sosiale media, er nøye utvalgt og planlagt for å vise oss nettopp denne perfekte tilværelsen, mens de aspektene ved livene deres som ikke er perfekte blir som regel ikke blir vist eller snakket om. Berger (1972) poengterer at hver gang vi ser på et bilde, er motivet og også blikket på bildet blitt valgt av fotografen fra en uendelig mengde mulige motiver (Berger, 1972, s.2-3). Kvinner ser seg selv bli sett på med en manns blikk og blir dermed en overvåket kvinne. I denne prosessen forvandler kvinnen seg selv til et objekt og da spesielt et objekt for blikket (Berger, 1972, s.41). Med dette mener Berger at kvinner blir lært opp til å se på seg selv slik andre ser på dem, og på den måten risikere å se på seg selv som et objekt for blikket – noe som skal ses på, og da kanskje helst noe som er visuelt vakkert å se på. Berger nevner ikke mye om hvordan menn påvirkes av denne typen overvåkning, men poengterer at menns tilstedeværelse er avhengig av et løfte om makt. Denne makten kan være moralsk, fysisk, økonomisk, sosial eller seksuell, men blikket blir rettet mot noe som er utenforliggende, en makt som han har over andre (Berger, 1972, s.39-40). Denne forventingen om å utøve en makt over andre kan være en egen byrde for enkelte menn hvor disse faktorene ikke kommer naturlig. Det må også nevnes at Berger skrev dette i 1972, før mye av likestillingskampene hadde fått gjort sitt. I

dagens samfunn er det dermed ikke nødvendigvis slik at de fleste menn blir sett på som utøvere av makt, og kvinner som objekter som skal ses på. Blikket har endret seg ganske drastisk siden 70-tallet, ettersom likestillingslover og en endring av holdninger hos befolkningen har fått gjennomslag. Det er fortsatt et skille mellom menn og kvinner i dagens samfunn, men sammenlignet med hvordan situasjonen var på 70-tallet, kan vi si at kvinner i dag ikke nødvendigvis identifiserer seg som objekter for mannens blikk, men at de selv utøver makt over seg selv og andre som tidligere var forbeholdt menn.

Del 2: Tendenser i samfunnet

Overalt i hverdagen blir man møtt med tips om hvordan man kan forbedre seg selv. På TV vises programmer om kosthold, trening og generell forskjønning, samt reklamer om de nøyaktig samme tingene. I blader og magasiner reklameres det for kremer, dietter, piller og treningsregimer som lover «kjappe resultater med kun 14 dagers innsats», eller lignende formuleringer. Med sosiale mediers frembrudd fikk vi kostholds- og treningsblogger, samt enda en kanal for reklamebransjens produkter.

Selv opplevde jeg en økende misnøye med kroppen min i møtet med disse reklamene. Jeg oppfylte ikke kravene for å bli *lykkelig*. Jeg spiste ikke sunt nok. Jeg trente ikke ofte nok eller tungt nok. Jeg var ikke god nok. Var jeg alene om dette? Eller opplevde andre også at de ikke møtte idealene som ble presentert i media?

Jeg bestemte meg for å lansere en spørreundersøkelse for å oppnå mer kunnskap om hvordan andre i samfunnet opplevde dette. Jeg bevisstgjorde meg mine egne fordommer og formulerte dem som spørsmål i en nettbasert spørreundersøkelse. Jeg endte opp med 22 spørsmål, 19 med svaralternativer, 3 med mulighet for tekstsvar. Jeg har valgt å kun presentere de spørsmålene og funnene som viste seg mest relevante eller interessante for avhandlingen. Dette er gjort bevisst på grunn av oppgavens begrensede omfang. Hele spørreundersøkelsen, samt skjemaet med innsamlede data er vedlagt som *Vedlegg 7*.

Kvantitative metoder

Ved undersøkelser hvor man behandler mye data, gjerne statistiske data, bruker man ofte kvantitative metoder for å behandle og analysere resultatene. Kvantitative metoder, i motsetning til kvalitative metoder, går ut på å behandle og analysere kvantitet – altså mengde. Ettersom en av forskningsmetodene jeg brukte var å innhente data fra en nettbasert spørreundersøkelse, ble det naturlig å bruke kvantitative metoder under analysen. Spørreundersøkelsen var aktiv fra 07.10.2019 frem til 28.10.2019 og fikk totalt 217 svar. I forkant ble det gjennomført en prøvegjennomkjøring over 1 uke, hvor 6 personer gjennomførte undersøkelsen og kom med tilbakemeldinger. Dette ble gjort for å sørge for at eventuelle feil og mangler ble rettet opp i. Ifølge Postholm og Jacobsen (2016) bør man alltid foreta en testrunde med 4 – 6 personer i forkant av lansering for å unngå at feil eller mangler preger den offisielle undersøkelsen (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 91-93).

En viktig del av forberedelsene i forkant av en undersøkelse, er å bestemme hvilken tilnærming man ønsker å bruke. Dersom man ønsker å ta utgangspunkt i de situasjonelle betingelsene, bruker man gjerne en *induktiv tilnærming* hvor man har lagt forventninger, teorier og fordommer til side og forholder seg åpen til hva som måtte forekomme. Som en

motsetning til induktiv tilnærming, begir *deduktiv tilnærming* seg ut på å aktivt utarbeide hypoteser, teorier og forventninger i forkant av forskningen, som fastholdes i løpet av arbeidet. Man er på jakt etter noe og hypotesene er til stede for å enten bli bevist eller motbevist. Induktiv og deduktiv tilnæringsmetode representerer ytterpunktene innenfor tematisk tilnærming, og dersom man ikke ønsker å forholde seg så strengt til enten den ene eller den andre, kan man i stedet benytte seg av en *pragmatisk tilnærming*. Pragmatisk tilnærming betrakter undersøkelsesprosessen som en interaksjon mellom den induktive og den deduktive. Den godtar at man alltid vil ha noen antakelser i forkant av et arbeid, men åpner også opp for at ny informasjon som man ikke hadde forutsett, kan forekomme og vise seg relevant for arbeidet (Postholm & Jacobsen, 2016, s.40-41). I både den kvalitative og den kvantitative utforskningen, har tilnærmingen vært pragmatisk. Jeg har hatt fordommer, forventninger, hypoteser og teorier i forkant av arbeidet, men jeg har ikke lukket meg for mulig ny og annerledes informasjon som kan ha dukket opp. Dette har gitt meg friheten til å utforske andre temaer og innfallsvinkler som kan ha bidratt ytterligere til forskningen og besvarelsen av problemstillingen.

Nettbasert spørreundersøkelse

Jeg benyttet meg av nettsiden www.surveymonkey.com da jeg utformet spørreundersøkelsen. Nettsiden tilbyr en rekke ulike modeller for spørreundersøkelse, og utformingsverktøyet var enkelt å både lære seg og å forstå. Verktøyet gjorde det mulig å integrere ulike former for spørsmålsmodeller i samme undersøkelse, noe som passet meg ypperlig. Under utformingen av en spørreundersøkelse er det viktig at man forsøker å gjøre spørsmål og svar så utfyllende som mulig. De er til for å belyse problemstillingen og det er dermed avgjørende for undersøkelsen at disse er relevante og godt formulerte. En spørreundersøkelse vil som oftest være veldig strukturert fra begynnelse til slutt. Spørsmål og svaralternativer er faste og omdannes så til tall som kan behandles statistisk. Dermed kan man effektivt behandle relativt store mengder data på en enkel måte, som igjen kan si noe generelt om det som det spørres om dersom undersøkelsen har tilstrekkelig med deltakere (Postholm & Jacobsen, 2016, s.86-88).

Postholm og Jacobsen har i boken *Læreren med forskerblick* utviklet noen huskereglene for utforming av spørsmål til spørreundersøkelse, som jeg benyttet meg av under utformingsprosessen. De mest sentrale var:

1. Streb etter enkelthet i spørsmålene
2. Folk husker ikke særlig langt tilbake i tid

3. Bruk gjerne åpne spørsmål i tillegg til de lukkede spørsmålene; mange velger å avslutte spørreundersøkelsen med ett eller flere åpne spørsmål, for eksempel av typen «er det andre ting som ikke er tatt opp i spørreskjemaet, og som du ønsker å formidle?»
4. Begynn et spørreskjema ufarlig og avslutt med mer følsomme spørsmål
5. Varier retninger på spørsmålene; hvis alle påstandene er ladet i samme retning, enten positivt eller negativt kan det føre til at respondenten kommer inn i en rytme og nærmest krysser av på en plass av gammel vane
6. Test skjemaet! Benytt skjemaet på fire til seks respondenter først (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 91-93).

Jeg forsøkte å formulere spørsmålene mine så utfyllende, men samtidig så enkle og forståelige som mulig, gjerne med en presisering i parentes dersom jeg mistenkte at de kunne mistolkes. Jeg spurte ikke om fortid, men forbeholdt meg nåtiden, og inkluderte 3 åpne spørsmål på slutten av undersøkelsen, samt et alternativ kalt *Annet* på de fleste spørsmålene. Jeg startet undersøkelsen med enkle spørsmål om kjønn, alder, sivilstatus, arbeidsstatus osv. og gikk så videre til mer og mer nærgående spørsmål om trening, kosthold, kroppsidealer og kroppspress. På noen av spørsmålene kunne kun man huke av for ett av flere alternativer, mens på andre kunne man velge flere alternativer dersom det gjaldt en. Det var også ett spørsmål hvor deltakerne ble bedt om å si seg *Helt enig, Enig, Verken enig eller uenig, Uenig* eller *Helt uenig* på en rekke spørsmål. De måtte altså plassere seg på en skala.

SurveyMonkey tilbyr også analyseverktøy på nettsiden deres, noe jeg benyttet meg aktivt av i etterkant av undersøkelsen. Verktøyene lar en se resultatene fra undersøkelsen som en helhet, ett og ett svar, eller ulike kategoriseringer og hvordan de påvirker statistikken. Man kan også bruke verktøyene til å opprette en ordsky over de mest brukte ordene under analyse av tekstsvar. Det finnes ingen fast regel for hvor stort et utvalg må være for å at det kan brukes til å si noe generelt, men vanligvis sier man at utvalget må være på minst 100-150 enheter for at det skal være generaliserende (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 94-95). Spørreundersøkelsen ble besvart av 217 enheter og funnene fra den kan dermed sies å være generelt gjeldende for mennesker i aldersgruppen 16-70 i Norge.

En god spørreundersøkelse er avhengig av at spørsmålene og svaralternativene er utformet på en forståelig og oversiktlig måte. Svaralternativene må være uttømmende og dekke alle relevante svar som kan tenkes. Samtidig må de ikke være overlappende. Med overlappende menes svaralternativer hvor flere kan være gjeldende for en person, men der det kun velges

ett, for eksempel: Hvilken aldersgruppe tilhører du: 16-20, 20-25, 25-30, osv. her vil alle som er 20 og 25 måtte velge mellom to aldersgrupperinger, selv om de kun skal tilhøre én (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 89-90). Man bør også ha med tilstrekkelig med informasjon om spørreundersøkelsens tema og hensikt, samt hvordan deltakernes anonymitet bevares og hvem som har ansvaret for undersøkelsen og hvordan dens data blir behandlet i etterkant (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 97). Alt dette gjøres for å bevare undersøkelsens integritet og kvalitet, og på den måten sikre den mot mulig kritikk eller mistro. Jeg valgte å gjøre undersøkelsen fullstendig anonym, og gav kun meg selv tilgang til resultatene. Det var viktig for meg at deltakerne følte seg trygge nok til å svare ærlig på spørsmålene, og derfor var bevaringen av anonymitet en viktig del av undersøkelsens utforming.

Denne metoden for datainnsamling er ikke uten svakheter. På bakgrunn av dens struktur, vil det være vanskelig for deltakerne å komme med synspunkter som avviker fra det forskeren spør om. Det gis ikke mye rom for det unike og det spesielle (Postholm & Jacobsen, 2016, s. 86-87). Dette har jeg forsøkt å veie opp for ved å alltid inkludere et alternativ kalt *Annet* i svaralternativene, hvor deltakerne kan skrive en beskrivende tekst av hva *Annet* er. Jeg har også inkludert to spørsmål hvor jeg ber om tekstsvar, og dermed om deltakerens unike opplevelse eller mening, samt et spørsmål på slutten hvor deltakerne blir bedt om å informere om eventuelle mangler i oppgaven, eller komme med tilleggsinformasjon.

Resultater av nettbasert spørreundersøkelse

I analysen av dataene ser jeg på flere ulike kategoriseringer for å vurdere hvordan disse påvirker statistikken og hvordan de ulike variablene henger sammen. Videre presenterer jeg og drøfter de mest relevante kategoriseringene. Alle kategoriseringene ligger vedlagt som *Vedlegg 7.1* dersom det er ønskelig å undersøke dem ytterligere.

Av de 217 svarene jeg fikk inn, var 149 av dem fra kvinner, 67 av dem fra menn og 1 fra en som ikke ønsket å oppgi kjønn. Det betyr at prosentene fordeler seg slik mellom kjønnene: 68,7% kvinner, 30,8% menn og 0,5% udefinert. Ca. 48,9% av deltakerne var i alderen 21-25 år, mens resten var ganske jevnt fordelt over aldersgruppene. 58,5% var studenter og 38,3% var i arbeid. Altså var majoriteten av deltakerne kvinnelige studenter i alderen 21-25 år.

Trening og kosthold

Det første jeg spurte deltakerne om, etter de innledende spørsmålene, var deres treningsvaner. Jeg ønsket å få et inntrykk av treningskulturen i dagens samfunn.

På spørsmålet; *Hvor ofte trener du?* svarte 41,8% av mennene at de trente 3-4 ganger i uken,

5< ganger i uka	3-4 ganger i uka	1-2 ganger i uka	1-2 ganger i måneden	1-2 ganger i året	Aldri	Ønsker ikke svare
14,9%	41,8%	22,4%	10,45%	9%	0%	1,5%

mens 35,6% av kvinnene svarte at de trente 1-2 ganger i uken.

11,4%	26,85%	35,6%	16,8%	6,7%	2%	0,7%
-------	--------	-------	-------	------	----	------

Sammenlagt trente like mange deltakere 3-4 ganger i uken som 1-2 ganger i uken. Ca. 31,3%.

12,4%	31,3%	31,3%	15,2%	7,4%	1,4%	0,9%
-------	-------	-------	-------	------	------	------

Flertallet av deltakerne trente altså enten 3-4 ganger i uken, eller 1-2 ganger i uken. Tallene viser også at det var en større prosentandel av menn enn kvinner som trente 5< ganger i uken, og at det var ingen menn som aldri trente. Under et av portrett-intervjuene mine sa en av intervjuobjektene at hun følte seg unormal fordi hun sjeldent trente. Ifølge henne trener «alle» i Norge, og når du da aldri trener er du unormal. Tallene fra undersøkelsen støtter til dels opp om denne uttalelsen. Flertallet av deltakerne trener flere ganger i uken, og ytterst få oppgir at de aldri trener, kun 1,4%.

Videre ønsket jeg å undersøke hvorfor deltakerne trener, og ba dem si seg *Helt enig*, *Enig*, *Verken enig eller uenig*, *Uenig* eller *Helt uenig* i enkelte påstander.

Ifølge undersøkelsen sier 46,3% av mennene seg enig i at de *trener for å holde seg i god fysisk form*.

Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
41,8%	46,3%	7,5%	3%	1,5%

Lignende svar finner vi hos kvinnene med 49,7% enig.

43,6%	49,7%	5,4%	1,3%	0%
-------	-------	------	------	----

Dette tyder på et stort fokus på å holde kroppen i god fysisk form, og en enighet om at trening er en metode for å oppnå nettopp dette. Deltakerne ble også bedt om å si seg enig eller uenig i påstandene; *Jeg trener for å bli slankere*,

	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Menn	10,45%	25,4%	29,9%	20,9%	13,4%

Kvinner	22,15%	42,95%	21,5%	8,7%	4,7%
----------------	--------	--------	-------	------	------

Jeg trener for å bli mer muskuløs,

Menn	23,9%	29,85%	25,4%	14,9%	6%
Kvinner	15,4%	36,2%	23,5%	16,8%	8,05%

Og Jeg trener for å delta på sportslige arrangementer.

Menn	23,9%	25,4%	25,4%	6%	19,4%
Kvinner	12,1%	25,5%	21,1%	22,15%	20,1%

Av disse tallene kan vi lese at flertallet av menn vil si seg *Verken enig eller uenig* på påstanden om at de trener for å bli slankere, men de vil si seg *Enig* i at de trener for å bli mer muskuløse. På påstanden om at de trener for å delta på sportslige arrangementer, sier like mange seg *Enig* som *Verken enig eller uenig*. Ifølge en studie utført av Lait, Gray og Pope (2002) opplever menn som ofte ser muskuløse mannlige figurer i reklamer, en differanse mellom nivå av muskularitet de selv har, og det nivået de ideelt ønsker å ha (Lait, Gray & Pope, 2002, s.337). Dette kan være en påvirkende faktor på hvorfor så mange menn trener for å bli mer muskuløse.

Flertallet av kvinnene sier seg *Enig* i at de trener for å bli slankere samt mer muskuløse. De sier seg også *Enig* i at de trener for å delta på sportslige arrangementer, selv om svarene her er ganske jevnt fordelt utover skalaen.

Et annet fenomen ofte tilknyttet trening av kroppen, er kosthold. I artikkelen *Gender differences in the development of dieting from adolescence to early adulthood: a longitudinal study*, Hevder Vons Soest og Wichstrøm (2009) at som et resultat av det store fokuset på kosthold og da spesielt dietter i Vestlig kultur, er konseptet «å være på diett» kjent for amerikanske og britiske jenter og gutter så tidlig som i 8 års-alderen (Von Soest & Wichstrøm, 2009, s.510). De hevder også at restriktiv spising og diett-adferd har vist seg å være mer gjeldende for kvinner enn for menn (Von Soest & Wichstrøm, 2009, s.511). Dette samsvarer med mine fordommer om dietter og kosthold. Jeg opplever at det er et stort fokus på kosthold, og da på sunt kosthold, i dagens samfunn. Og dette er for det meste rettet mot kvinner. Jeg ønsket å undersøke om det faktisk er slik jeg hadde inntrykk av; Har de fleste kvinner en eller annen form for regulert kosthold? Altså et kosthold hvor *man overvåker karbohydrat-, fett-, sukker- og proteininntak*.

Ifølge undersøkelsen viser det seg at et overveldende flertall av deltakerne kategoriserer kostholdet sitt som normalt, definert av meg som et; *variert kosthold bestående av et karbohydrat-, fett- og proteininnhold som er tilstrekkelig for deg og din kropp, hvor det ikke tas spesielle hensyn til mengde.*

	Normalt	Regulert	Usunt	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	62,9%	11,9%	22,4%	0%	3%
Kvinner	78,5%	9,4%	9,4%	0,7%	2,01%
Sammenlagt	73,3%	10,1%	13,8%	0,5%	2,3%

Dette overrasket meg, ettersom min hypotese, i forkant av undersøkelsen, var at de fleste kvinner går på en eller annen form for diett, eller har et regulert kosthold. Dermed ble min forståelseshorisont utvidet og jeg måtte revurdere min fordom.

I boken *Body Image* skriver Grogan (2017) at det å gå på diett har vært sett på som en feminin aktivitet og er dermed upassende for menn, som er forventet å spise store mengder mat uten å ta hensyn til verken dietter eller sunt kosthold (Grogan, 2017, s.81). Også resultatene fra spørreundersøkelsen viser at det er et fåtall av menn som opplyser at de har et regulert kosthold. Det som er verdt å bite seg merke i er derimot at det er større prosentandel menn som har et regulert kosthold, enn kvinner, noe som strider med det Grogan (2017) sier: «Dieting is significantly less frequent among men than among women.» (Grogan, 2017, s.83). Her ser vi altså et eksempel på et motstridende funn fra tidligere studier. Deltakerne fra denne undersøkelsen strider med det som er generelt antatt og funnet i andre undersøkelser.

Kroppsidealer og påvirkning

På spørsmål 10 og 11 bes deltakerne ta stilling til noen bilder av ulike kroppsfasonger. Spørsmål 10 viser kvinnekropper¹⁴, og spørsmål 11 viser herrekropper¹⁵. Disse kroppene er nummererte og deltakerne bes huke av for alle de alternativene de mener best representerer kroppsidealet. Grogan (2017) skriver: «Slimness is seen as a desirable attribute for women in prosperous cultures, and is associated with self-control, elegance, social attractiveness and youth.»(Grogan, 2017, s.38).

Dette sitatet speilet mine oppfatninger rundt dagens kroppsideal for kvinner og forutsetter dermed en hypotese om at bilde nr. 2, 3 og 4 får flest stemmer av deltakerne.

¹⁴ Se figur 15

¹⁵ Se figur 16

Figur 14



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Menn	1,5%	6%	44,8%	65,7%	37,3%	26,9%	1,5%	0%	19,4%	7,5%
Kvinner	6,04%	6,04%	41,6%	66,4%	32,2%	28,9%	3,4%	1,3%	29,5%	5,4%
Sammenlagt	4,6%	6%	42,9%	65,9%	33,6%	28,1%	2,8%	0,9%	26,3%	6%

Resultatene viser at bilde nr. 3 og 4 har fått størst oppslutning fra deltakerne, hvor nr. 4 er den som de fleste mener representerer dagens kroppsideal. Hele 65,7% av menn og 66,4% av kvinner mener denne kroppen viser idealet for kvinner. Bildet viser en kvinne i Bikini. Hun har en *timeglass* figur – brede hofter, smal midje og store bryster. Magen hennes ser ut til å være flat og udefinert. Ifølge en studie gjort av Halvorsen (2015) om kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger, er idealkroppen som trekkes frem i disse bloggene, en slank, trent, stram og feminin kropp hvor markerte magemuskler, faste rumper og lav fettprosent blir presentert som attraktivt (Halvorsen, 2015, s. 7). Kroppen som blir beskrevet av Halvorsen mener jeg ligner mer den kroppen som vises på bilde nr. 9. Dette bildet fikk en relativt lav prosentandel av stemmene, med kun 26,3% sammenlagt. Det må selvfølgelig tas hensyn til det faktum at svarene fra undersøkelsen til Halvorsen (2015) baserte seg på blogger hvor trening og kosthold var det overordnede temaet, og idealkroppen som blir presentert av disse bloggene vil mot formodning dermed være sterkt preget av et trenings- og kostholdsfokusert miljø.

Nesten alle kategoriseringene av deltakerne var enige om at nr. 4 var idealet med unntak av kategorien *Meget misfornøyd med egen kropp*, som mente at bilde nr. 3 representerte idealet. Bilde nr. 3 viser en kvinne med en slank figur. Hun har antydning til *timeglass* figur, men er slankere enn bilde nr. 4. Magen er flat og du kan se antydninger til ribbein. Ifølge Markula (2005) må kvinner i dagens økende markedsdrevne samfunn forhandle med motstridende

fysiske karakteristikk for det feminine idealet; «'toned' yet 'soft' and 'curvy' but 'firm'.» (Azzarito, 2010, s.265). Dette stemte godt overens med mine fordommer rundt dagens kroppsideal for kvinner. Jeg har selv merket en form for hykleri i media, hvor det ligger et press på å være slank og vel trent, men også å ha kurver og former. I tillegg til rådene om hvordan man aktivt skal gå til verks for å forme kroppen, blir samtidig bevegelser slik som *The dove self-esteem project*¹⁶, hvor man oppfordres til å elske den kroppen man har uansett form og fasong, fremmet og hyllet av de samme som mener vi må blir slankere, strammere og penere.

Spørsmål nr. 11 er av samme karakter som spørsmål 10, men her bes deltakerne om å huke av for alle alternativene de mener best representerer kroppsidealet for menn. Grogan (2017) skriver: «The slender, muscular shape is the masculine ideal because it is intimately tied to Western cultural notions of maleness as representing power and strength.» (Grogan, 2017, s.76).

Ifølge Grogan (2017) er det altså bilde nr. 2, 3 og 4 som best representerer det vestlige maskuline idealet for menn.

Figur 15



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Menn	4,5%	29,9%	41,8%	37,3%	11,9%	25,4%	41,8%	7,5%	0%	13,4%
Kvinner	4,7%	36,9%	34,9%	43,6%	4,03%	22,15%	49%	4,7%	1,3%	4,7%
Sammenlagt	4,6%	34,6%	37,3%	41,5%	6,45%	23,04%	46,5%	5,5%	0,9%	7,4%

Resultatene viser en større spredning av hvilke bilder deltakerne mener best representerer kroppsidealet for menn. Det kan virke som om det er flere ulike kroppsfasonger som blir sett

¹⁶ <https://www.dove.com/us/en/dove-self-esteem-project.html>

på som idealet. Hvis vi ser på hva menn selv mener, står det helt likt mellom bilde nr. 3, som viser en svært muskuløs, solbrun og veltrent mann med definerte magemuskler, biceps og brystmuskler, og bilde nr. 7 som viser en mann med litt bredere skuldre enn hofter, og en kropp uten overflødig fett eller muskeldefinisjon. Kearney-Cooke og Steichen-Asch (1990) fant i en undersøkelse at når det ble spurt om den ideelle kroppsformen, svarte de fleste menn; «Muscular, strong and broad shouldered» (Cafri & Thompson, 2004, s. 18). Noe som til dels støttes og til dels motsies i min undersøkelse. Her er den muskuløse, sterke og bredskuldrede kroppen vist på bilde nr. 3 i toppsjiktet, men den deler førsteplassen med den udefinerte kroppen på bilde nr. 7. Dette kan altså tyde på et skifte i kroppsidealet for menn siden 1990, selv om det er for tidlig å si ved å kun se på resultatene fra disse to undersøkelsene.

Undersøkelsen til Kearney-Cooke og Steichen-Asch ble gjennomført i USA, og man må derfor også ta høyde for kulturelle forskjeller.

Ser vi på hva kvinner mener er kroppsidealet til menn, ser vi at bilde nr. 7 har fått størst oppslutning, med 49%. Sammenlagt er det også bilde nr. 7 som har størst oppslutning, med 46,5%. Ser vi på andre kategoriseringer derimot, viser de større variasjoner enn det vi kunne se på kvinnekroppsidealet. Ser vi på deltakere i alderen 21-25 år, mener de fleste deltakerne at bilde nr. 4 er kroppsidealet. Bilde nr. 4 viser en veltrent mann med litt bredere skuldre enn bilde nr. 3, og mer definerte muskler, noe som tyder på en lav fettprosent. Også kategorien *Trener 5 < ganger i uken*, og kategorien *Regulert kosthold* har gitt flest stemmer til bilde nr. 4. Kategorien *Usunt kosthold* mente bilde nr. 3 best representerte kroppsidealet, mens kategorien *Meget misfornøyd med kropp* gav flest stemmer til bilde nr. 2. Dette tyder på at det er flere varianter av type herrekropp som blir sett på som idealet. Ulike faktorer spiller selvfølgelig inn, og de bildene som er presentert her er ikke på noen måte en dekkende mal for alle de kroppstyper som finnes der ute.

En av mine hypoteser da jeg utformet denne spørreundersøkelsen, var at sosiale medier slik som *Instagram* og *Facebook*, bidrar til å formidle de ulike kroppsidealene. Dermed ønsket jeg å spørre deltakerne om fra hvilke kilder de fikk sitt kroppssyn influert.

	Blader og magasiner	Instagram	Facebook	Blogg	TV	You- Tube	Snapchat	Venner	Familie	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	29,85%	49,25%	38,8%	22,4%	73,1%	41,8%	23,9%	40,3%	19,4%	4,5%	14,9%
Kvinner	47,65%	74,5%	43,2%	44,3%	77%	32,2%	20,1%	53,02%	27,5%	0,7%	3,4%
Sammenlagt	41,9%	66,8%	35,9%	37,8%	67,7%	35,02%	21,7%	48,85%	24,9%	1,8%	6,9%

Oppsummert oppgir menn at de blir mest påvirket av kilder som *Tv* - 73,1%, *Instagram* – 49,25%, og *YouTube* – 41,8%. Kvinner oppgir kilder som *TV* – 77%, *Instagram* – 74,5% og *Venner* – 52,02%. Sammenlagt er det *TV* – 67,7% og *Instagram* – 66,8% som oftest blir oppgitt som kilder hvor kroppssyn påvirkes. Det finnes noen forskjeller mellom de ulike kategoriseringene. Aldersgruppene *16-20 år*, og *21-25 år* opplyste at *Instagram* var den største påvirkningskilden til deres kroppssyn med henholdsvis 76,5% og 79,25% oppslutning. Også kategorien *Regulert kosthold* oppga *Instagram* som den største kilden med 77,3% oppslutning.

På grunn av min hypotese, inkluderte jeg også spørsmål nr.13 og 14 i undersøkelsen, hvor jeg spurte om hva slags type innlegg på Instagram og Facebook som påvirket deltakernes kroppssyn mest. På spørsmål nr. 13; *Hvilke innlegg på Facebook bidrar til ditt syn på kropp og kroppsidealer?* var det to svaralternativer som fikk flest stemmer, nemlig *Kjendiser og Influencere* med 44,2%, og *Reklame* med 46,08%. Ifølge Annelise Mabe m.fl. (2014), vil bruken av sosiale medier slik som Facebook, sammensveise to mulige innflytelser – nemlig media og gruppepress (Grogan, 2017, s.110). Du blir møtt med media gjennom reklameinnleggene som dukker opp på *Facebookfeeden* din, samtidig som du kan se hvor mange mennesker som har *likt, delt og kommentert* på nettopp denne reklamen. Dermed kan det oppleves som et gruppepress hvor du indirekte blir oppfordret til å også like, dele eller kommentere på innlegget, samt klikke på linken til innlegget for å se hvorfor det er så populært.

På spørsmål nr. 14; *Hvilke Poster på Instagram bidrar til ditt syn på kropp og kroppsidealer?* var det derimot størst oppslutning rundt *Kjendiser og influencere* - 65,9%. Grogan (2017) presenterer videre i sin bok *Body Image*, noen teorier om media innflytelse, hvor spesielt to utpekte seg; *Social comparison theory* og *Self-schema theory*. Om social comparison theory uttrykker han:

«We desire accurate, objective evaluations of our abilities and attitudes. When unable to evaluate ourselves directly, we seek to satisfy this need for self-evaluation through comparison with other people» (Grogan, 2017, s. 116).

Han mener altså at gjennom vår trang til å evaluere våre egne evner og innstillinger, sammenligner vi oss selv med andre mennesker, om det så er familie, venner eller kjendiser og influencere. Facebook og Instagram bidrar til at vi lett kan få et innblikk i andres liv og dermed også sammenligne våre liv med deres.

Self-schema theory handler om en persons mentale representasjon av de elementene som gjør dem distinktvis *seg* og skiller dem fra andre. Altså det som gjør meg til *meg*. Teorien uttrykker

ytterligere at mennesker med et spesielt fokus på utseende, vil være spesielt mottakelige for kropps-relatert eller utseende-relatert media påvirkning, noe som igjen vil føre til at det som blir kommunisert gjennom media, vil i effekt bli inkorporert i den personens bilde av selvet (Grogan, 2017, s.117). Det er altså slik at enkelte mennesker vil være mer mottagelige for påvirkning fra utenforliggende kilder slik som reklameinnlegg på Facebook og Instagram. Dette er derimot høyst individuelt og ingen påvirkes på samme måte.

På disse spørsmålene var det mange som huket av for *Ønsker ikke å svare* eller *Annet*, ettersom de ikke brukte eller eide en konto på verken Facebook eller Instagram. Dette var en svakhet i undersøkelsen som jeg burde ha forutsett.

Egen kropp og kroppspress

Spørsmål 15: *Hvor fornøyd er du med egen kropp?* er et spørsmål jeg hadde mange hypoteser rundt, slik som;

- Flertallet av kvinner er enten misfornøyd, eller meget misfornøyd med kroppen sin
- De fleste menn er fornøyd med kroppen sin
- De som trener mest er mer fornøyde med kroppen sin enn de som trener minst
- De som har et regulert kosthold er misfornøyde med kroppen sin

	Meget misfornøyd	Misfornøyd	Verken fornøyd eller misfornøyd	Fornøyd	Meget fornøyd	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	1,5%	14,9%	28,4%	50,75%	3%	0%	1,5%
Kvinner	5,4%	21,5%	24,8%	40,3%	7,4%	0%	0,7%

Ved å se på disse tallene er det helt klart at flertallet av både kvinner og menn er fornøyde med kroppene sine. Dette kom som en stor overraskelse på meg ettersom min oppfatning av dagens kroppsmentalitet var at nesten ingen er fornøyde med kroppen sin, og at de fleste jobber aktivt for å bedre den. Noen få forskjeller ser vi mellom kjønnene. Det er blant annet en større prosentandel av kvinner som er misfornøyde med kroppen sin enn menn, men samlet resultat viser at 43,3% av deltakerne var fornøyde med kroppen sin, uavhengig av kjønn. De eneste kategoriseringene som avviker fra dette er kategorien *Usunt kosthold*, og kategorien *Opplever kroppspress daglig*. *Usunt kosthold* oppgav 33,3%, at de var *Misfornøyd med kropp*. *Opplever kroppspress daglig* oppgav 33,3%, at de var *meget misfornøyd med kropp*. Dette tyder på at det kan være en sammenheng mellom disse kategoriene og misnøye med egen kropp. Ifølge Grogan (2017), har tidligere spørreundersøkelser vist at de fleste kvinner er

misfornøyde med kroppene sine, og da spesielt mage, hofter og lår (Grogan, 2017, s.41).

Dette vises derimot ikke i min undersøkelse hvor de fleste kvinner opplyser at de er fornøyde med kroppene sine.

Ettersom resultatene fra spørsmål 15 ikke samsvarte med mine hypoteser, blir også spørsmål 16: *Hva vil du endre på kroppen din, om noe?* et spennende spørsmål å stille.

	Ingenting	Slankere	Mer muskuløs	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	6%	31,3%	52,2%	0%	10,45%
Kvinner	8,05%	59,06%	24,8%	2,01%	6,04%

Resultatene viser at til tross for at flertallet av både menn og kvinner er fornøyde med kroppen sin, er det kun et lite antall av dem som opplyser at de ikke ønsker å endre noe ved den. Flertallet av menn ønsker å bli mer muskuløse, og flertallet av kvinner ønsker å bli slankere, noe som i større grad stemmer overens med det Grogan (2017) skriver.

Selv om resultatene stemte overens med mine hypoteser, overrasket det meg med tanke på resultatene fra spørsmål 15. Det virker altså som om mange som er fornøyde med kroppen sin likevel ønsker å endre deler av den. Sammenlagt ønsker de fleste av deltakerne å bli slankere, 50,7%, mens 33,2% av dem ønsker å bli mer muskuløse. Kun 7,4% oppgav at de ikke ønsker å endre noen ting ved kroppen sin.

I studien til Lait, Gray og Pope (2002) innleder de undersøkelsen med følgende påstand:

«Studies demonstrating the increasing muscularity of male action toys and Playgirl centerfold men have suggested that modern society praises an increasingly muscular male body ideal.»

De referer altså til tidligere studier slik som studien til Pope, Olivardia, Gruber og Borowiecki (1998), som undersøkte hvorvidt menneskelignende figur-leker rettet mot unge gutter, hadde hatt en økende utvikling av muskelmasse de siste 30 årene. Undersøkelsen bekreftet denne hypotesen og viste at leker slik som *G.I Joe* og *Star Wars*-figurene *Han Solo* og *Luke Skywalker* hadde fått en signifikant økning av muskelmasse over de siste 30 årene, til noe som kun kan sammenlignes med moderne *Bodybuildere*, og i ett tilfelle, en muskelmasse større enn noen bodybuilder noen gang har hatt. Pope, m.fl. (1998) stiller altså spørsmålet om hvorvidt muskel-dysformi, en psykisk lidelse hvor personen opplever en altoppslukende opptatthet rundt dens muskularitet til det punktet hvor det påvirker dens sosiale og samfunnsmessige funksjon (Pope, Olivardia, Gruber & Borowiecki, 1998, s. 66), hos menn i dag kan til dels knyttes til hva de ble presentert med som ideal i ung alder, gjennom lekene de lekte med (Pope, Olivarvida, Gruber & Borowiecki, 1998, s. 65-72). Jeg hadde en fordom

som tilsa at muskelmasse var blitt et økende fokus hos menn og gutter de siste 20 årene, men det er kanskje slik ett av intervjuobjektene mine påpekte, dette er noe som for kan endre seg etter hvert som nye idealer og trender oppstår:

... det varierer år for år og det er liksom det ene året så skal man være eh.. å det var jo ikke mange år siden hvor du skulle ha 'pappakroppen' ikke sant? Da var det liksom det idealet for eh.. det som var «in» da. Da skulle du ha litt mage og ikke synlige muskler og så det ene året så skal du ha hår på brystet og det andre året så skal du ikke ha noe hår, det er liksom. ... det er jo bare sånn samfunnet er og sånn tror jeg det alltid vil være ...

Siste spørsmål hvor deltakerne ble bedt om å huke av for riktig alternativ var spørsmål 19:

Fra hvilke kilder har du opplevd kroppspress?

Også tilknyttet dette spørsmålet hadde jeg flere fordommer. Jeg forventet at de fleste deltakerne kom til å oppgi, *Media* og *Samfunnet* som kilder til kroppspress, ettersom dette er de kildene jeg selv opplevde størst press fra.

	Media	Venner	Familie	Samfunnet	Deg selv	Ønsker ikke svare	Annet
Sammenlagt	56,7%	38,7%	25,8%	66,8%	67,3%	1,4%	5,07%

Det viste seg derimot at det var alternativet *Deg selv* som de fleste deltakere mente var en kilde til kroppspress. Den ble tett etterfulgt av *Samfunnet* med kun 0,5% differanse, men det var likevel uforutsett at det alternativet skulle få så stor oppslutning. *Media* kom også ut på topp, men jeg hadde forventet at det var den som skulle få størst oppslutning og slik ble det ikke. Det ser altså ut til at flertallet av deltakerne gir seg selv skylden for kroppspresset de føler i hverdagen. Når vi ser nærmere på de ulike kategoriene, varierer tallene litt. Det er for eksempel noen forskjeller mellom menn og kvinner som er interessante å se nærmere på.

	Media	Venner	Familie	Samfunnet	Deg selv	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	38,8%	40,3%	10,45%	49,25%	58,2%	4,5%	9%
Kvinner	64,4%	38,3%	32,9%	74,5%	71,1%	0%	3,4%

Kvinner oppgir i mye større grad enn menn, at *Media* er en kilde til kroppspress. Dette hadde jeg forventet å se, ettersom de fleste bilder av kropp i media, er kvinnekropper. I tillegg gav kvinner *Samfunnet* mesteparten av skylden for deres opplevde kroppspress, tett etterfulgt av *Deg selv*. Kvinner føler seg altså mer presset av samfunnet når det kommer til kropp, enn det menn gjør. Fredricksen og Roberts (1997) hevder at kvinner lærer å praktisere en form for selvovervåkning hvor de iakttar og evaluerer seg fra et *utenfra* perspektiv i lys av samfunnets standarder. Dette gjør de til dels for å oppnå anerkjennelse, og er en ny form for disiplineringmekanisme hvor skiftet har flyttet seg «..fra et eksternt mannlig dømmende

blikk, til et selvdisiplinerende narsissistisk blikk.» (Halvorsen, 2015, s.11). Dette stemmer godt overens med resultatene fra undersøkelsen min, hvor de fleste kvinner oppgir *Samfunnet* og *Deg selv* som de største kildene til kroppspress. Også begrepene panopticon og synopticon kan brukes for å forklare denne formen for selvdisiplinering, hvor *Samfunnet* kan relateres til fengselets vaktårn presentert av Foucaults forklaring av begrepet panopticon; de få ser de mange. Instagram og Facebook kan fungere som overvåkningskilde der de mange ser de få, som beskrevet av Azzaritos forklaring av begrepet synopticon.

Menn oppgav *Deg selv* som den største kilden med 58,2% oppslutning, etterfulgt av *Samfunnet* med 49,25%. *Media* derimot fikk ikke mer enn 38,8% oppslutning. Til tross for dette hevder Cafri og Thompson (2004) i en artikkel om det mannlige kroppsbildet, at det har vært en merkbar økning i fremstillingen av den muskulære maskuline kropp i visuelle media i vestlig kultur. De hevder at medias innflytelse har ført til et økt antall menn med muskelmisnøye (Cafri & Thompson, 2004, s.18). I min undersøkelse var det derimot kun kategorien *Opplever kroppspress daglig* som oppgav *Media* som den største påvirkningskilden med 90,5% oppslutning. Her fulgte *Deg selv* med 80,95%, og *Samfunnet* med 71,4% like etter. Denne kategorien bestod av kun 23,8% menn, noe som tilsier at mennene fra min undersøkelse ikke vektlegger medias innflytelse i særlig stor grad.

Tekstsvaer – Kategorisering og kvalitativ analyse

Helt til slutt i spørreskjemaet ble det lagt til 2 spørsmål hvor deltakerne bes skrive mer utfyllende svar. Disse er valgfrie og deltakeren kan hoppe over spørsmålene dersom vedkommende ønsker det. Denne typen spørsmål åpner opp for individualitet i undersøkelsen, og svarene må analyseres kvalitativt. Det er også inkludert et spørsmål til slutt hvor deltakerne kan komme med tilbakemeldinger dersom de opplever mangler i undersøkelsen.

For å analysere tekstsvarene måtte jeg først kategorisere dem. Det var til sammen 137 svar på spørsmål 20, og 133 svar på spørsmål 21. Jeg startet kategoriseringen med å først skille mellom menn og kvinner. Spørsmål 20 ble besvart av 42 menn og 95 kvinner, og spørsmål 21 ble besvart av 42 menn og 91 kvinner. Det er verdt å merke seg at kvinner utgjør den største prosentandelen av svarene.

Et av analyseredskapene tilgjengelig på surveymonkey gjorde det mulig å fremstille en ordskey av tekstsvarene. En ordskey er en samling av ord der de ordene som fremkommer oftest i en samling tekster, utheves. Ordskeyen utarbeidet på surveymonkey viser også en liste over hvor mange ganger ordene forekommer, og hvilken prosentandel de utgjør. Dette gjorde det lettere å bestemme kategoriene for analysen. Jeg tok utgangspunkt i de mest populære ordene og gjorde dem til kategorier for videre analyse. Det er mange fallgruver man må passe seg for

under denne prosessen, den viktigste av dem er at jeg ikke må inkludere egne tolkninger av deltakernes svar, men la deres ord stå slik de er skrevet. Det er dermed viktig at jeg er bevisst mine egne fordommer og førforståelse forut for kategoriseringen, slik at jeg så godt som mulig unngår å farge svarene med egne meninger. Gadamer forklarer at når vi bruker ordet horisont som et bilde på hva forståelse er, så er det to ting som inngår i dette; vår forståelse er aldri uten forutsetninger, og vi er ikke fanget av en horisont (Krogh, 2014, s.55). Med dette mener han at horisont som begrep for forståelse er et bilde på hvordan denne forståelsen alltid er formet av våre forutsetninger, altså de erfaringer og meninger vi i utgangspunktet besitter, men at vi aldri er fanget av disse. Horisonten kan alltså utvides og endres. Dette skjer via det Gadamer kaller horisontsammensmelting, som er en prosess hvor to horisonter nærmer seg stadig mer og mer til de til slutt går inn i hverandre og preger hverandre. Det er dette jeg ønsket å oppnå under analysen av deltakernes tekstsvare. Jeg møtte svarene deres, som da er deres horisont, med min egen horisont, og ved å lese tekstene om og om igjen, og stadig la min horisont utvides av deres, håpet jeg å oppnå horisontsammensmelting og komme ut av prosessen med ny innsikt og kunnskap.

Ikke alle tekstsvarene lot seg kategorisere, og disse ble derfor ikke inkludert i analysen. Alle tekstsvarene er derimot inkludert i Vedlegg 7.

Kategoriene for spørsmål 20

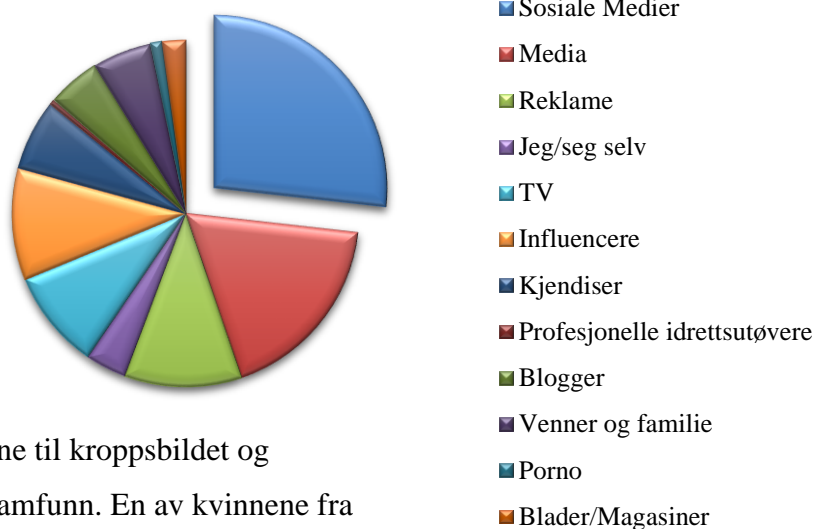
Hva mener du har størst påvirkning på kroppsbildet og kroppsidealet i dagens samfunn?

<i>Påvirkningskilde</i>	Antall		Prosent	
	kvinner		Menn	
<i>Sosiale Medier</i>	37	39%	12	28,6%
<i>Media</i>	23	24,2%	10	23,8%
<i>Reklame</i>	18	19%	2	4,8%
<i>Jeg / Seg selv</i>	3	3,2%	4	9,5%
<i>Tv</i>	11	11,6%	6	14,3%
<i>Influencere</i>	16	16,8%	3	7,1%
<i>Kjendiser</i>	10	10,5%	2	4,8%
<i>Profesjonelle idrettsutøvere</i>	0	0%	1	2,4%
<i>Blogger</i>	8	8,4%	1	2,4%
<i>Venner og familie</i>	6	6,3%	4	9,5%
<i>Porno</i>	1	1,1%	1	2,4%

<i>Blader/Magasiner</i>	4	4,2%	0	0%
-------------------------	---	------	---	----

Det vi kan lese av denne tabellen er en signifikant forskjell i oppfatning mellom kvinner og menn på enkelte punkter. Kvinner har listet opp *sosiale medier, media, reklame og influencere* som de største påvirkningskildene til kroppsbilde og kroppsidealet i dagens samfunn. Også hos menn er *sosiale medier* den største påvirkningskilden, etterfulgt av *media*, men deretter er det *Tv* som har fått størst oppslutning og ikke *reklame* eller *influencere*. Menn hevder også i større grad enn kvinner at *jeg/seg selv* og *venner og familie* også er påvirkningskilder til kroppsbilde og kroppsidealer. Ser vi dem samlet blir *sosiale medier, media, reklame* og *Tv* de kategoriene som har størst oppslutning.

Prosentandel samlet



Det er altså enighet mellom både menn og kvinner at sosiale medier og media er de største påvirkningskildene til kroppsbildet og kroppsidealet i dagens samfunn. En av kvinnene fra undersøkelsen skrev dette som svar på spørsmålet:

Sosiale medier har en stor påvirknings kraft på kroppsbildet. Unge jenter og gutter blir utsatt for bilder på instagram av insta influencerene er med på å påvirke deres syn på eget kroppsbilde. Venner og familie er også med på å påvirke kroppsbildet, men i dagens samfunn så har sosiale medier en større innflytelse på kroppsbildet. Man ser nettbutikker som selger trenings klær og protein pulver. Vi ser kjendiser som Kim kardashian f.eks. som reklamiserer diett te for å gå ned i vekt. Konsekvensen av akkurat dette kan føre til dårlig kroppsbilde blant ungdommer og fører til dette presset om at man må se bra ut og hvordan de ser ut ikke er bra nok.

Denne kvinnen nevner flere av kategoriene som påvirkningskilder til kroppsbildet, slik som *sosiale medier, influencere, venner og familie* og *kjendiser*. Hun poengterer også hvordan konsekvensen av den påvirkningskraften disse kildene har, kan bli et dårlig kroppsbilde blant ungdommer og et økt kroppspress. Jeg hadde selv lignende refleksjoner rundt dette spørsmålet. Sosiale medier i dag fungerer som en kanal for veldig mange. Bedrifter

reklamerer for produktene sine. Kjendiser og influencere når ut til fansen sin for å selge sitt produkt, nemlig seg selv. Venner og familie bruker sosiale medier til å holde kontakten med hverandre, men også til å observere. Jeg hadde en opplevelse av at de fleste merker et press om å være perfekte på sosiale medier, nettopp på grunn hvor synlig man er. Vi kan igjen trekke tråder til Azzaritos begrep synopticon – mange som ser få. Hver gang man legger ut noe om seg selv på sosiale medier kan, i teorien, hele verden se det. Hele verden kan følge med på nettopp ditt liv, og det kan igjen føre til et utrolig stort press om å være perfekt, både i utseende og i det man ytrer med innlegget sitt. Hva som ansees som perfekt endrer seg hele tiden. Det er flytende. Det som var et ideal i dag kan være passé i morgen. En av mennene fra undersøkelsen påpekte hvordan medias fokus kan være med på å påvirke kroppsidealer:

Influensere og media. Dette trenger ikke nødvendigvis å være i direkte form, men at noen kan bli påvirket av venner, som videre har blitt påvirket av influensere. Media har også stort fokus på dette, generelt sett, uten at de nødvendigvis peker ut hva idealet er (samfunnsmessig sett). Vil også legge til at den enkeltes antakelse om hva kroppsidealer er har stor påvirkning på den aktuelle personen. Ved at et slikt begrep eksisterer og brukes feks media, skaper det antakelser hos den individuelle om at det faktisk eksisterer et ideal uten at man kanskje helt vet hva det egentlig er.

Han poengterer medias makt, men fremhever også selve begrepet og det faktum at det eksisterer og brukes av media som en påvirkende faktor på individets antakelse av et ideals eksistens. Han snakker om en slags kjedereaksjon av at influencere påvirker media som påvirker venner som igjen påvirker deg og at idealet som blir skapt er noe som man ikke egentlig vet hva er. Han stiller spørsmål med idealer og hvor de kommer fra og hvem som egentlig er påvirkningskraften. En annen mannlig deltaker legger derimot hele skylden på «en selv»:

Jeg tror den største skurken er «en selv». Ofte føler jeg at fenomenet «kroppspress fra ytre kilder» blir en måte å sende folk på avveie – at man skylder på «de andre» istedenfor å se hva som er galt hos en selv...

Han mener altså at kroppspress ikke kommer av utenforliggende kilder, men er et fenomen vi selv er skyld i. Han skriver videre: «... om man kroppspress når man ser et «ideelt/ønskelig» romantisk/seksuelt forhold i medier (tv-serier og porno), så vil jeg jo tro det er fordi du selv ønsker det type forhold.»

Selv er jeg delvis enig i det han sier om å selv ha skylden i opplevelse av kroppspress. I dagens samfunn er det vanskelig å ikke la seg påvirke av massemedias stadige mas og kjas, med det er også slik at man selv har ansvaret for hvor mye man velger å la seg påvirke av dette. Likevel skal man ikke kimse av medias makt over oss. Det er ingen lett sak å gå mot strømmen, vi er tross alt flokkdyr og vi føler oss tryggest når vi er en del av flertallet. Dermed

vil man fort kunne la seg påvirke når idealer og lignende blir fremstilt som det som ønskes og begjæres av blant annet influencere og media.

En av kvinnene poengterte kommersialiseringen rundt kroppsbilde og kroppsidealer. Hun skrev: «Uopplysthet og å tjene penger på andres usikkerhet. Hvorfor skal alle være fornøyde med seg selv når så mange kan tjene penger på at du ikke er det. Plastisk kirurgi, slankepiller, treningsaparater osv osv.»

Hun kommer med et godt argument. Det tjenes utrolig mye penger på blant annet plastisk kirurgi og slankeindustrien. Bare i Norge i 2018 omsatte Aleris, den største aktøren i markedet for skjønnhet og kosmetisk kirurgi, for 1,6 milliarder kroner (Aarseth, 2019). Bransjerådet for naturmidler opplyser at det i 2008 ble omsatt slankeprodukter for 300 millioner kroner gjennom deres kanaler (Haugenes & Kagge, 2008), og det var for 12 år siden. Det er i slike aktørers beste interesse at vi er misfornøyde med utseendet vårt, og de tilbyr lette og kjappe løsninger dersom man har råd til det. Spesielt i vesten hvor vi liker raske løsninger og er villige til å betale for det, kan plastisk kirurgi og mirakelkurer være fristende. De lover fantastiske resultater på kort tid uten at en selv må legge inn noe særlig innsats. Hva som er påvirkningskilder og hvordan disse påvirker oss i hverdagen har ikke et entydig svar. Mennesker er som kjent forskjellige, og vil derfor reagere ulikt på påvirkningskilder. Alt handler om hva slags utgangspunkt man sitter med når man blir utsatt for påvirkningen. Enkelte vil ha lettere for å la seg påvirke enn andre, og det finnes derfor intet entydig svar på dette spørsmålet. Flertallet opplyser at *sosiale medier* og *media* påvirker deres kroppsbilde og kroppsideal, men det er også flere som angir andre kilder, eller hevder at en selv er ansvarlig for eget kroppsbilde og ideal. Påvirkning er individuelt.

Kategoriene for spørsmål 21

Hva er din mening om dagens fokus på kropp, kosthold og trening?

<i>Mening</i>	Kvinner	Prosent	Menn antall	Prosent
	antall			
<i>For stort fokus generelt</i>	22	24,2%	6	14,3%
<i>Bra fokus generelt</i>	12	13,2%	9	21,4%
<i>For stort fokus på kropp</i>	23	25,3%	11	26,2%

<i>For stort fokus på kosthold</i>	10	11%	2	4,8%
<i>For stort fokus på trening</i>	7	7,7%	3	7,1%
<i>Bra fokus på kropp</i>	3	3,3%	0	0%
<i>Bra fokus på kosthold</i>	17	18,7%	9	21,4%
<i>Bra fokus på Trening</i>	18	19,8%	9	21,4%

Dette spørsmålet var vanskeligere å kategorisere. Her kunne jeg ikke bruke ordsky-verktøyet tilgjengelig på surveymonkey, men måtte i mye større grad fortolke svarene for så å plassere dem i disse 8 kategoriene. Det var derfor utrolig viktig at jeg kun inkluderte de utsagnene jeg var helt sikker på at jeg hadde tolket rett, og ikke de jeg var usikker på. Dermed er det flere svar på dette spørsmålet som ikke er inkludert i analysen.

Også her ser vi en forskjell mellom kvinner og menn. De fleste kvinnene svarte at det er *For stort fokus på kropp*, *For stort fokus generelt*, *Bra fokus på trening* eller *Bra fokus på kosthold*. Mennene svarte at det er *For stort fokus på kropp*, *Bra fokus generelt*, *Bra fokus på kosthold* og *Bra fokus på trening*. Kvinner og menn er altså enige om at det er for stort fokus på kropp, og bra fokus på både kosthold og trening. Det som derimot avviker er mennenes mening om at det er bra fokus generelt. Hele 21,4% av mennene mente det, mens kun 13,2% av kvinnene var enige. Kvinnene mente også at det var for stort fokus generelt med 24,2% oppslutning, mens kun 14,3% av mennene var enige i dette. En av kvinnene skriver:

For mye fokus på utseende og trening. Alt handler om hvordan man ser ut og fremstår. Skulle ønske vi heller kunne fokusere på hva man får til, for eksempel hobbyer, arbeid, egenskaper og personlighet. «min kropp kan». Savner å høre/lese/se et «normalt» kosthold og livsstil.

Dette speilet mitt eget syn på hvordan fokuset fremstilles i dag. Kroppen skal formes, nesten som om man arbeider med leire. Perfekt er et mål, en ambisjon og muskelgrupper angripes bevisst i håp om å kunne forme disse slik at de bidrar til det helhetlige inntrykket av en perfekt kropp. Helse og styrke kommer i andre rekke og er liksom ikke like viktig, det er utseendet som teller. Det er utseende som selger. En annen kvinne skriver:

Jeg føler det har blitt en stor ting i dag. Jeg føler det er en positiv ting og en negativ ting. Dette fokuset kan ha en positiv konsekvens fordi da begynner folk å ta vare på

sin kropp ved å trene og være aktive. På den andre siden så kan dette fokuset på kosthold og trening være en ikke så bra ting fordi det kan føre til presset om å ha den «perfekte kroppen». Folk blir så desperate at de går på harde dietter som kan føre til spiseforstyrrelser. Det er så mye feil informasjon om det med trening og kosthold og ikke bare det, men det er så mye forskjellig i informasjon at man vet ikke hva som er legitimt eller ikke.

Hun hevder altså at det er delt. Både positivt og negativt. Har man en sunn innstilling til trening og kosthold er fokuset selvsagt en god ting. For de som ønsker å bygge seg opp en sunn og sterk kropp, kan fokuset virke motiverende. Men det kan også fremme et fokus på utseende som påvirker i feil retning. Kvinnen påpeker også at det finnes mye feil-informasjon der ute som kan virke skadelig dersom man ikke er forsiktig. Mirakeldietter og knallharde treningsregimer kan skade en kropp mer enn å gjøre den sterkere og sunnere dersom man ikke vet hva man holder på med. Det er derfor viktig å vise skepsis i møte med ny informasjon.

Også en av mennene snakker om både den positive og den negative siden ved fokuset i dag:

Det er to grøfter man kan gå i, litt fokus er sunt for mange som behøver å fokusere på endring. For eksempel over- eller undervektige bør fokusere på normalisering. Mange trener for mye og feil, på bekostning av livskvalitet. Å ikke mosjonere er heller ikke bra. Det er derfor vanskelig å si noe generelt om tema.

Det er også noen av deltakerne som mener at fokuset på kropp, kosthold og trening i dag er utelukkende positivt. En av mennene fra undersøkelsen skrev en lang tekst om dette. Her presenteres enkelte utdrag:

Det er kjempepositivt... kroppspress er svært positivt så lenge ikke man ikke blir motløs over egen situasjon og skammer seg over sin kropp. Et moderat kroppspress er sunt hvis idealkroppen i samfunnet er noe som er mulig, med hardt arbeid, å oppnå... hvis samfunnet avskaffer kroppspress i sin helhet, mener jeg at det er en farlig utvikling. Man skal ikke godta alt og si «alt er bra», det er direkte helseskadelig. Overvekt og fedme dreper.

Jeg må også si meg enig i det han skriver. Man kan ikke si «alt er bra» og dermed la mennesker som lider av overvekt og farlig fedme tro at de er utenfor faresonen. Overvekt og fedme dreper, det er helt sant. Kanskje ikke i seg selv, men de sykdommene man kan utvikle på grunn av overvekt og fedme tar livet av mange mennesker hver dag. Disse sykdommene kan unngås og det bør derfor i et folkehelseperspektiv være et visst press på holder seg sunn, sterk og frisk. En av mennene skriver:

Det å være sunn er den største «tingen» du kan gjøre for deg selv. Det krever kunnskap, tid og egeninnsats. Ingen sier det er lett, men er for lett å hate de som gjør/klarar det. Så fokuset i dag er for lite og for snevert på kropp, kosthold og trening. Mange av deltakerne som valgte å svare på dette spørsmålet mente at fokuset på kropp, kosthold og trening var for stort, men det var også mange av dem som mente det var bra.

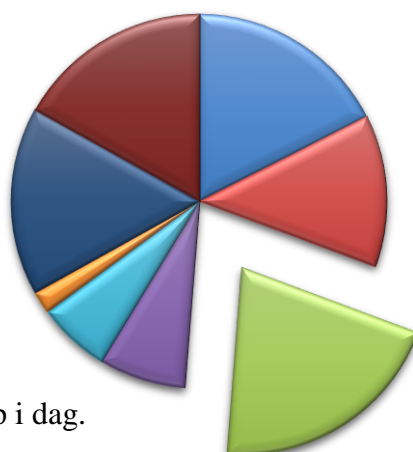
Prosent sammenlagt

Ser vi til slutt på de samlede resultatene for undersøkelsen, viser de at flertallet av deltakerne mente at det er et for stort fokus på kropp i dag. En av deltakerne skrev for eksempel:

Det er viktig å ha fokus på kosthold og fysisk aktivitet.

Tenker det er viktigere å ha et godt kosthold og være i god nok form til å mestre hverdagens utfordringer, enn å ha en kropp som ser bra ut. Syns det er litt for mye fokus på hvordan kropp ser ut. En sunn kropp tenker jeg er det viktigste ikke hvordan den ser ut.

Fokuset på kropp, kosthold og trening i dagens samfunn kan fort bli overveldende og vanskelig å navigere seg gjennom. Det er mange ulike medier som kommer med innspill til hva som er den beste kroppen, det beste kostholdet og det beste treningsregimet. Mange finner dette overveldende og man får et anstrengt forhold til alle tre. Slik var det for meg helt frem til jeg startet dette forskningsarbeidet. Under arbeidet med denne avhandlingen har jeg fått utvidet min forståelseshorisont gang på gang, gjennom samtaler, funn fra forskningen og gjennom utforskning av relevant empiri, som har resultert i et sunnere forhold til egen kropp, kosthold og trening. Hovedfokuset er nå flyttet til å sørge for bedre livskvalitet og den treningen og det kostholdet jeg benytter meg av nå er i større grad rettet mot helse enn utseende.



- For stort fokus generelt
- Bra fokus generelt
- For stort fokus på kropp
- For stort fokus på kosthold
- For stort fokus på trening
- Bra fokus på kropp
- Bra fokus på kosthold
- Bra fokus på trening

Del 3: Møtet mellom fenomenet kroppen og tendensene i samfunnet

For å forsøke å finne svar på avhandlingens problemstilling er det blitt gjennomført to ulike datainnsamlinger. En kvalitativ intervju-undersøkelse med 10 personer i min nære omgangskrets, og en kvantitativ nettbasert spørreundersøkelse besvart av 217 personer i aldersspennet 16-70 år.

I det følgende presenterer jeg og drøfter resultatene fra disse to undersøkelsene i håp om å oppnå mer sikker og utdypende viten rundt fenomenet kroppen.

Mixed Methods forskning

Kombinasjonen av kvantitativ og kvalitativ metode kalles i faglitteraturen *Mixed methods forskning*. Ved å benytte seg av to metoder med forskjellige kvaliteter vil man kunne veie opp for hverandres svakheter, noe som betyr at funn bekreftet av begge metoder vil være sterkere underbygget enn de som kun blir bekreftet av den ene. Til gjengjeld må man derimot forkaste eventuelle funn som kun bekreftes av den ene metoden. Det er det området hvor funnene samsvarer som betraktes som de egentlige funnene. Metoden åpner også opp for mer omfattende viten. Resultatene fra de to metodene kan brukes som et analytisk supplement til hverandre, som igjen kan gi mer utdypende forståelse av problemstillingen. Mixed methods forskning kan også ha som ambisjon å skape mer komplekse fremstillinger, hvor man i høy grad har fokus på å kommunisere og beskrive aspekter og multiplisiteter, men i mindre grad fokus på spørsmål om gyldighet (Frederiksen, 2017, s.200-202). Det er denne sistnevnte ambisjonen jeg ønsker å oppnå. Jeg ønsker ikke nødvendigvis å komme frem til ubestridelige svar, men å presentere de ulike aspektene, meningene og holdningene som svarene fra både spørreundersøkelsen og intervjuene fremstiller. Menneskers forhold til kropp er et meget individuelt fenomen, og det vil være nesten umulig å forsøke å si noe allmenngyldig vedrørende dette. Jeg har derfor valgt å ikke forkaste de funnene som kun bekreftes av en av undersøkelsene, men lar dem stå fritt slik de er. Dersom disse funnene er en del av spørreundersøkelsen, vil de fortsatt være generaliserende ettersom undersøkelsen møter kravene for dette. Er det svar fra intervjuene som ikke støttes av spørreundersøkelsen, er fortsatt svarene representative for den personen som ble intervjuet.

Jennifer Greenes (2007) har utviklet 5 ulike typer mixed methods design, hvor spesielt 2 skiller seg ut som spesielt relevante for denne avhandlingen.

Komponentdesign er en variant av mixed methods forskning som er kjennetegnet ved at to eller flere metoder brukes i den samme undersøkelsen, men uten at man «mixer» dem.

Metodene holdes adskilt og påvirker ikke hverandres data-, analyse- eller metodenivå. Det er

først under fortolkningen av funnene at man begynner å bevege seg på tvers av disse (Frederiksen, 2017, s.203). Verken spørreundersøkelsene eller intervjuene påvirket hverandre på data-, analyse eller metodenivå, men krysses og settes opp mot hverandre i drøftingen. *Iterasjonsdesign* går ut på at man beveger seg fra den ene metoden til den neste i mer eller mindre planlagte sekvenser hvor resultater fra den ene metoden kan være med på å informere og forme den neste (Frederiksen, 2017, s.203). Jeg benyttet iterasjonsdesign i en viss grad da jeg bestemte meg for å bruke kvalitativ metode i tillegg til kvantitativ. Det var med utgangspunkt i manglene fra den nettbaserte spørreundersøkelsen at jeg utviklet intervjuguiden. Dermed var spørreundersøkelsen, som ble gjennomført først, med på å påvirke utformingen av spørsmålene til intervjuene.

Intervjuene er ikke like omfattende som spørreundersøkelsen, men fungerer likevel godt som selvstendig studie. Jeg har altså benyttet meg av iterasjonsdesign under utformingen, og komponentdesign under behandlingen av resultatene.

All forskning deler det metodologiske grunntrekket som på bakgrunn av teori, empiri og analyse kan utlede slutninger om det studerte. Mixed methods forskning er ikke annerledes. Alle slutninger må tas med hensyn til og overholdes av krav til god forskningspraksis. Det særlige for mixed methods forskning er imidlertid at det ikke eksisterer paradigmatisk tradisjoner for hva god forskningspraksis er. Kravene til eksplisitering og rettferdiggjørelse av den faktiske forskningspraksisen må dermed være høyere (Frederiksen, 2017, s.211).

Drøfting

Da jeg var ferdig med å analysere resultatene fra den nettbaserte spørreundersøkelsen presentert i Del 2, oppdaget jeg at resultatene gav meg generaliserende tall og statistikker, men hadde lite rom for individualitet. Deltakerne ble bedt om å krysse av for det alternativet som best representerte deres mening og holdning, men fikk ikke muligheten til å utdype, forklare eller beskrive de ulike nyansene som kunne forekomme. Dermed ble jeg sittende med en høyst upersonlig undersøkelse om et høyst personlig tema. Løsningen på dette ble å gjennomføre enda en undersøkelse, en kvalitativ intervju-undersøkelse. Jeg spurte mennesker i min nære omgangskrets om de kunne ta del i prosjektet og var så heldig at hele 10 personer takket ja. Etter å ha utarbeidet en intervjuguide basert på de spørsmålene jeg ønsket utdypende svar på, gjennomførte jeg intervjuene samtidig som jeg tegnet kroppene deres.

Tegneprosessen ble filmet, og det ble tatt lydopptak av intervjuene. Intervjuene gav meg innsikt i det taktile og sanselige ved kroppen som tall og statistikk ikke kunne bidra med. Ved å studere de ulike kroppene, samt illustrere dem på papiret, ble jeg ekstra bevisst deres

egenart. Former, linjer og skygger som arbeidet sammen for å definere muskler, valker og kroppens konstruksjon ble nøye observert og fulgt av både blikket mitt og hånden min. Jeg ble oppmerksom på deres upåklagelige individualitet, og fant dem vakre.

Videre ønsker jeg å drøfte funnene fra disse to metodene opp mot hverandre i et håp om at den ene utfyller den andre, og at de sammen vil gi mer viten og innsikt i et tema som omhandler oss alle – kroppen.

Den nettbaserte spørreundersøkelsen hadde 217 deltakere, hvor 149 var kvinner, ca. 69%, og 67 deltakere, ca. 31%, var menn. En av deltakerne ønsker ikke å oppgi kjønn. Intervjuene bestod av 10 deltakere, 5 menn og 5 kvinner. Hvorvidt kjønnsfordelingen spiller en rolle er for meg uvisst, men jeg mener fortsatt det er hensiktsmessig å oppgi antall menn og kvinner slik at leseren er innforstått med at det sammenlagt er et flertall av kvinner som har svart på undersøkelsene, noe som kan ha påvirket resultatene. Jeg har bevisst valgt å kun inkludere de spørsmålene hvor jeg fant sammenhenger mellom spørreundersøkelsen og intervjuene.

Dermed er ikke alle spørsmålene og svarene fra spørreundersøkelsen og intervjuene inkludert i denne delen av avhandlingen.

Trening og kosthold

Under intervjuet med B kom hun med en uttalelse som utpekte seg. Hun hadde akkurat beskrevet sitt kroppsideal og jeg bet meg fast i at hun brukte ordene «normal» og «vanlig» hyppig under beskrivelsen. Da jeg spurte henne om ordbruken kom hun med denne uttalelsen B er intervjuobjektet, M er intervjuer:

B: ... jeg ser på meg selv som normal

M: mmm

B: men kan, altså jeg er jeg vil ikke se på meg selv som normal heller for jeg, jeg, jeg trener jo ikke jevnlig

M: betyr det at du ikke er normal? Fordeom du ikke trener?

E: i Norge ja! «Flir» føler alle trener, alle i Norge trener

Et av spørsmålene i spørreundersøkelsen handlet om trenings-vanene til deltakerne, og svarene fra undersøkelsen støtter til dels opp om uttalelsen til B. Hele 41,8% av mennene i undersøkelsen svarte at de trente *3-4 ganger i uken*. Ingen av dem svarte *aldri*. Hos kvinnene trente flertallet *1-2 ganger i uken* med 35,6% oppslutning, og kun 2% svarte at de *aldri* trente. Sammenlagt havnet prosentandelen som *aldri* trente på en mager 1,4%, mens flertallet, 31,3%, trente *3-4 ganger i uken* eller *1-2 ganger i uken*.

Basert på disse svarene kan vi altså si oss enig i det B uttaler i intervjuet. De fleste nordmenn trener regelmessig.

Ettersom det viser seg å være et så stort fokus på trening i det norske samfunnet, ble jeg

nysgjerrig på hvorfor folk trener. Neste spørsmål i spørreundersøkelsen var dermed et skala-spørsmål hvor jeg ba deltakerne si seg *Helt enig*, *Enig*, *Verken enig eller uenig*, *Uenig*, eller *Helt uenig* i påstander om hvorfor de trente.

En av påstandene var: *Jeg trener for å holde meg i god fysisk form*. Samlet sett er deltakerne enige i denne påstanden med 41,8% av menn som sier seg *Helt enig* og 49,7% av kvinner som sier seg *Enig*. Også flere av intervjuobjektene mine ytret at det å holde seg i god fysisk form var en viktig del av livet deres. Under intervjuet beskriver Ø hvordan det å ha en «sterk og god og atletisk kropp» var en viktig del av hans ungdomstid. Han forteller videre om en barndom preget av mye fysisk aktivitet, både i lek med andre og gjennom organisert idrett. Også D fremhever det å ha en sterk og atletisk kropp som viktig, men presiserer også at det ikke nødvendigvis må innebære definerte muskler og liten fettprosent:

...altså i det så ligger det nok det at det er verken veldig tykt eller veldig tynt, men det er et stort slingringsmål i midten. Det trenger langt fra å være six-pack og struttende muskler for å si det sånn, men, men at eh, du ser at den kroppen har vært i, eh.. vært i bruk.

For meg representerer disse svarene en holdning hos mine deltakere om å bevare en sunn, frisk og sterk kropp. De aller fleste deltakerne sier seg enig i at de trener for å holde seg i god fysisk form. Dette blir også bekreftet av flertallet av intervjuobjektene som fremhever at det viktigste for dem er det som Ø ytrer i sitt intervju:

... Jeg tenker at eh... det ehm.. er en sunn kropp! Som ehm... som tåler ehm, som tåler å være i aktivitet! Ehm... en kropp som har lite problemer med sykdom. Ehm... en kropp som ikke legger begrensninger på det du har lyst til å gjøre. Om det nå er å gå i fjellet eller gå på tur eller ehm... å bade, svømme! Ehm.. ja! All slags eh... aktiviteter i grunnen....

Da jeg utformet den nettbaserte spørreundersøkelsen hadde jeg flere fordommer og hypoteser rundt hva slags resultater jeg kom til å få. Et av spørsmålene jeg hadde flest fordommer rundt var spørsmålet om kostholdsvaner. Jeg ba deltakerne oppgi hvilket av tre forhåndsdefinerte kostholdkategorier de befant seg under. *Normalt kosthold*, *Regulert kosthold*, eller *Usunt kosthold*. Jeg forventet å se mye høyere oppslutning rundt kategorien *Regulert kosthold*, spesielt hos kvinnene. Det viste seg derimot at de aller fleste deltakerne, både menn og kvinner, kategoriserte eget kosthold som *Normalt kosthold*. Kun 11,9% av mennene og 9,4% av kvinnene oppgav at de hadde det som jeg hadde definert som et *Regulert kosthold*, altså et kosthold *hvor man overvåker karbohydrat-, fett-, sukker- og proteininntak*.

Under intervjuene hadde jeg ikke dette som et eget spørsmål, men flere av intervjuobjektene kom inn på temaet kosthold og forhold til mat under samtalene. T ytret blant annet:

T: ikke interessert i å få livsstilssykdommer som er den nye trenden

M: mhm? Ny trend?

T: ja, trend og trend, men det er veldig mange som får diabetes og sånn.

M: ja

T: og det tenker ikke jeg at jeg skal være en del av den statistikken

M: nei, det er jo bra det.

T: mmm «sukk», men ja jeg får jo det ikke til for jeg er veldig, veldig glad i mat

M: mhm

T: så derfor får jeg hjelp av både PT og kostholdsveileder

M: ja.. så du..

T: jeg klarer det ikke uten «latter»

M: nei. Så det du egentlig sier er det at du går på diett og du trener for å gå ned i vekt?

T: ja!

Hun er altså en av de som har et regulert kosthold. Også C oppgav at hun hadde et anstrengt forhold til mat:

...for det første så føler jeg at jeg spiser veldig fort. Og så føler jeg liksom at aldri jeg får. Jeg føler aldri jeg kan gå fra tallerkenen med noe på! Jeg føler jeg må spise det opp. Vet ikke hva det kommer av. Men jeg føler og det er en form for spiseforstyrrelse.

Hun går så langt som å kalle hennes forhold til mat som en form for spiseforstyrrelse og beskriver en slags pliktfølelse om å måtte spise opp all maten som er på tallerkenen. Videre i intervjuet beskriver hun hvordan hun i etterkant sitter med dårlig samvittighet for å ha overspist. Jeg kjente meg godt igjen i det hun beskrev ettersom jeg også slet med noe lignende. For meg føltes det nesten som en slags besettelse og i den besettelsen lå en frykt om å aldri kunne spise godt igjen. Dermed rettferdiggjorde jeg overspisingen min med å fortelle meg selv at jeg kanskje aldri ville få muligheten til å spise så mye og så godt igjen. Dette bunnet ut i en irrasjonell frykt for å sulte, blandet med selvforakt og trøstespising. Jeg innser nå i lys av arbeidet med disse undersøkelsene, at mitt turbulente forhold til kosthold, trening og kropp har vært med på å farge mitt inntrykk av hvordan samfunnet og menneskene rundt meg forholder seg til dette. Det viser seg, heldigvis, at de aller fleste ikke opplever det samme som meg, og ved å arbeide så tett opp mot disse temaene har også mitt eget syn endret seg til et mer avslappet og sunt forhold basert på livskvalitet og helse.

Kroppsideal og kroppssyn

Et gjeldende fenomen i dagens samfunn er det vi kaller *kroppsidealet*. I den nettbaserte spørreundersøkelsen presenterte jeg deltakerne for to samlinger av 10 fotografier av ulike kvinne- og herrekropper. Kroppene var nummererte, 1-10, og deltakerne ble bedt om å huke av for hvilke/n av disse kroppene de mente representerte kroppsidealet. Av kvinnekroppene fikk bilde nr. 4 størst oppslutning, både hos menn og kvinner. Av herrekroppene var det bilde

nr. 7. Det jeg derimot savnet på dette spørsmålet, var å få utdypende svar på hvorfor de mente dette var kroppsidealet. Det viste seg også at spørsmålet kunne tolkes ulikt. Det var dermed ikke klart for meg om svarene var deltakernes personlige kroppsideal, eller et oppfattet samfunnsideal. Dermed inkluderte jeg spørsmålet også i intervjuguiden, men ba dem beskrive sitt kroppsideal i stedet for å plukke ut den kroppen de mente best representerte kroppsidealet. Jeg gjorde dem også oppmerksomme på at de selv kunne velge om de ville beskrive eget kroppsideal, eller det de mente var samfunnsidealet. Flere av intervjuobjektene beskrev egenskaper ved kroppen, slik som «sunn» og «tåler en støyt» da de beskrev kroppsidealet, og ikke det fysiske utseendet. Resten av intervjuobjektene beskrev enkelte trekk de mente idealkroppen burde bestå av, mens en av dem, B, beskrev i detalj hvordan hennes idealkropp ville sett ut:

litt tynnere fotblader ... helt vanlige ankler, ehm, muskuløse legger. Litt altså helt normale lår ... litt sånn brede hofter det går fint ... en definert mage ...
gjennomsnittlige C-cup pupper som er pushet litt pushet opp ... gjennomsnittlige skuldre, helt, litt mindre enn gjennomsnittlige tynne overarmer og så ... samme med nedre armer, en ganske tynn hals og et helt vanlig ansikt.

B beskriver her hvordan hun mener hennes idealkropp ser ut. Hun tar utgangspunkt i sin egen kropp, men beskriver hvordan kroppsdelene må endres i størrelse eller fasong for å passe idealet.

Under intervjuene inkluderte jeg to veldig personlige spørsmål, nemlig *Hva liker du med deg selv?* Og *Hva liker du ikke med deg selv?* Spørsmålene ble utformet basert på et ønske om å få svar på en hypotese jeg hadde i forkant av disse undersøkelsene om hvorvidt man har lettere for å fortelle om feil eller mangler ved seg selv, enn å fortelle om positive sider og egenskaper. Enkelte av intervjuobjektene bekreftet denne hypotesen, blant annet H kom med denne bemerkningen under intervjuene:

H: ... eller sånn generelt så er man nok for dårlig til å tenke positive ting om seg selv.

M: mmm

H: og eh... finne de tingene man er god på. Og heller tenke på de tingene man ikke er god på. eller ikke liker, eller...

I den nettbaserte spørreundersøkelsen lyder et av spørsmålene slik: *Hvor fornøyd er du med egen kropp?* Dette spørsmålet ble så fulgt opp av spørsmålet: *Hva vil du endre på kroppen din, om noe?* Disse spørsmålene sikter seg også inn på egen oppfatning av kroppen og i hvilken grad man er tilfreds med den. En av fordommene mine i forkant av undersøkelsen var at de fleste kvinner er misfornøyd med kroppene sine. Det som derimot viser seg i undersøkelsen er at de aller fleste, både kvinner og menn, er fornøyd med kroppene sine. Hele 50,75% av menn og 40,3% av kvinner oppgav at de var fornøyd med kroppen sin. Kun

14,9% av mennene, og 21,5% av kvinnene oppgav at de var misfornøyd med kroppen. Jeg ble veldig overrasket over resultatene og måtte endre min forståelseshorisont. Også hos intervjuobjektene var flertallet mer eller mindre fornøyd med kroppene sine. Kun en av dem, C, kom med et klart «Nei!» på spørsmålet om hun hadde det bra i egen kropp. Hun fulgte dette opp med å forklare at:

Eh... føler ikke selv at jeg er ... er meg selv på en måte, veldig vanskelig å forklare, men jeg føler liksom ... noen dager har jeg det veldig bra, mens andre dager det litt verre... jeg har liksom et bilde av meg selv om hvordan jeg vil være, og jeg føler liksom ikke at jeg er der.

Til tross for at flertallet av deltakerne fra spørreundersøkelsen oppgav at de var fornøyd med kroppen sin, ønsket de fleste av dem å endre noe ved den. Flertallet av kvinnene, 59%, oppgav at de ønsket å bli slankere, mens flertallet av menn, 52,2%, oppgav at de ønsket å bli mer muskuløse. Kun 6% av mennene, og 8% av kvinnene oppgav at de ikke ønsket å endre noen ting.

De fleste av intervjuobjektene oppgav ulike deler ved seg selv som de ønsket de kunne endre på, men ikke alle var kroppslige. Flere av dem oppgav negative egenskaper som de skulle ønske de kunne endre, som for eksempel T som fortalte om hvordan jobbrelatert stress påvirket henne: «Jeg liker ikke å ikke takle presset.»

Det var derimot to av intervjuobjektene som hevdet at de ikke var misfornøyd med noen ting ved seg selv. I forklarte at slike negative tanker var noe hun valgte å ikke fokusere på, mens L hevdet at han generelt var fornøyd med seg selv:

L: Det eh... er såpass eh... såpass selvsikker at jeg kan si at det er ikke så mye jeg ikke liker med meg selv.

M: nei!

L: syns det eh, har et normalt utseende og jeg synes jeg klarer å oppføre meg på en eh, tålig bra måte, relativt sosial og

M: mmm

L: ja det eh... stort sett godt fornøyd med meg selv.

Jeg må spørre meg selv om de fordømmene jeg hadde i forkant av disse undersøkelsene var hentet fra hva samfunnet og miljøet rundt meg fortalte meg, eller om de var hentet fra min misnøye med egen kropp som jeg så kan ha forestilt meg som generelt gjeldende. Når jeg nå ser på disse resultatene innser jeg at de aller fleste er fornøyd med seg selv og hvordan de ser ut. Det er da jeg setter store spørsmålstejn ved medias fremstilling av kroppsproblematikken. Jeg har merket en markant økning i reklame og tv-serier som omhandler fedme og slanking. Hvis det nå viser seg at flertallet av menneskene i Norge er fornøyd med kroppene sine, hvorfor viser media meg da noe annet?

Kroppspress

Ett av de siste spørsmålene jeg stilte deltakerne i spørreundersøkelsen var: *Fra hvilke kilder har du opplevd kroppspress?* Som alternativer inkluderte jeg *Media, Venner, Familie, Samfunnet, Deg selv, Ønsker ikke svare, og Annet*. Dette spørsmålet, slik mange av de andre, var utformet på bakgrunn av en fordom eller hypotese jeg hadde i forkant av undersøkelsen. Jeg hadde en hypotese om at de aller fleste opplever kroppspress fra *Media*. Selv om *Media* var ett av alternativene med størst oppslutning, var det langt ifra den som scoret høyest. Alternativet med høyest oppslutning sammenlagt var *Deg selv*, med 67,3%, tett etterfulgt av *Samfunnet*, med 66,8%. *Media* fikk 56,7%. Min hypotese stemte altså ikke med det deltakerne fra spørreundersøkelsen oppgav.

Jeg spurte også mine intervjuobjekter et lignende spørsmål, men på bakgrunn av resultatene fra spørreundersøkelsen gikk jeg bort fra å anta at alle opplever kroppspress, og spurte i stedet: *Kjenner du på kroppspress i dag?*

Hele 6 av 10 intervjuobjekter svarte *Nei*. Noen av dem presiserte derimot at dette gjaldt utseende, og at de kjente press når det gjaldt helse og det å holde seg i form. Kun ett av intervjuobjektene, C, svarte klart og tydelig «Ja!» På spørsmålet, og presiserte videre at hun følte kroppspress hovedsakelig fra familien. I spørreundersøkelsen var det kun 25,8% sammenlagt som oppgav *Familien* som en kilde til kroppspress. Ser vi på forskjellene mellom kvinner og menn viser også resultatene at det er signifikant flere kvinner som oppgir familien som en kilde til kroppspress enn menn. 32,9% kvinner, mot kun 10,45% menn.

Det viser seg ifølge spørreundersøkelsen at følelsen av kroppspress er noe de mener de selv har skyld i. Hvorvidt denne følelsen er indoktrinert av samfunnet eller media eller om den har oppstått originalt i dem selv kan jeg ikke svare på. En av deltakerne fra spørreundersøkelsen skrev dette under et av tekstsvar-spørsmålene:

Jeg tror den største skurken er «en selv». Ofte føler jeg at fenomenet «kroppspress fra ytre kilder» blir en måte å sende folk på avveie – at man skylder på «de andre» istedenfor å se hva som er galt hos en selv...

Jeg fant flere fellestrekk mellom det intervjuobjektene fortalte, og resultatene fra spørreundersøkelsen. Selv mener jeg intervjuene har supplert funnene fra spørreundersøkelsen godt, og at de sammen har skapt mer sikker viten om denne avhandlingens utvalg av menneskers følelser, refleksjoner og erfaringer med fenomenene tilknyttet kropp som er formulert i problemstillingen.

Avsluttende kommentarer

I min avhandling ønsker jeg å undersøke hvordan ulike fenomener tilknyttet kroppen, slik som kroppspress, kroppsideal, trening, kosthold og media-påvirkning manifesterer seg i bevisstheten til ulike mennesker.

For å undersøke disse fenomenene har jeg benyttet meg av to ulike datainnsamlingsmetoder, en kvantitativ nettbasert spørreundersøkelse som gav meg generaliserende statistiske svar, og en kvalitativ intervju-undersøkelse hvor jeg fikk utdypende refleksjoner rundt 10 personers opplevelser av kroppspress, kroppsideal, trening, kosthold og media-påvirkning. I Del 1 presenterte jeg den kunstneriske forskningsprosessen, samt analyserte intervjuene. I Del 2 analyserte jeg den nettbaserte spørreundersøkelsen og knyttet denne opp mot empiri og andre lignende undersøkelser. I Del 3 presenterte jeg mixed methods forskning og drøftet likheter og ulikheter fra de to undersøkelsene.

Det jeg oppdaget under arbeidet var hvor uomtvistelig individuell kroppen kan være. Selv om man finner flere likhetstrekk mellom menneskers oppfatninger, vil man aldri kunne oppnå fullstendig allmenngyldige funn. Det var heller ikke det jeg ønsket da jeg startet prosjektet. Problemstillingen presiserer at jeg *ønsker å undersøke ulike fenomener tilknyttet kroppen*. Dermed er de funnene jeg har oppnådd gjennom undersøkelsene mine kun gjeldende for denne avhandlingen, og videre forskning vil være nødvendig for å utforme allmenngyldige konklusjoner.

Oppsummert viser resultatene fra undersøkelsene at de fleste nordmenn i dagens samfunn trener regelmessig, og de trener for å holde seg i god fysisk form. Kroppsidealet for kvinner er en timeglassfigur med flat mage, store bryster og brede hofter. For menn er det en bredskuldret figur med slanke hofter uten definerte muskler. Det kommer også frem at flere mener helsemessige faktorer påvirker kroppsidealet og at det ikke kun er avhengig av utseendet.

De fleste nordmenn er fornøyde med kroppene sine, men legger ikke skjul på at kvinner ønsker å bli slankere, og at menn ønsker å bli mer muskuløse. Når det kommer til kroppspress, er det et fenomen ikke alle nødvendigvis kjenner på, og om de gjør det hevder de fleste at det stammer fra dem selv, eller fra samfunnet.

I tillegg til denne skriftlige avhandlingen er det også blitt gjennomført et kunstnerisk utviklingsarbeid i forbindelse med problemstillingen. Utviklingsarbeidet har bestått i å lage en oppsummerende videorepresentasjon av intervjuene som ble utført i sammenheng med den

kvalitative datainnsamlingen. Videoen fikk tittelen *Samtaler om kroppen*, og vises i forbindelse med den muntlige presentasjonen av avhandlingen.

I videoen kan man se 10 ulike skisseringer av kropper bli til. Prosessen er blitt filmet og man kan se hvordan kroppene gradvis blir formet, strek for strek, samtidig som man hører utdrag fra intervjuene. Man hører historier, minner, refleksjoner og følelser rundt ulike fenomener tilknyttet kroppen, og sammen med tegneprosessene blir tegningene menneskelige. De får personlighet. De blir kroppen til mannen som gjerne skulle sett mer «mandig» ut, eller kvinnen som fortsatt passer bunaden hun fikk som 15 åring i en alder av 64. Man får et forhold til dem selv om man ikke vet hvem de er.

I en ellers metodisk avhandling tilfører videoverket noe personlig og individuelt. Det er utviklet og bearbeidet med den hensikten å kunne besvare problemstillingen på lik linje som den skriftlige avhandlingen, og er derfor en vital del av mastergradsavhandlingen.

Avslutningsvis ønsker jeg å presisere at fenomener tilknyttet kropp alltid vil være uhyre individuelle. Det betyr at resultatene presentert i denne avhandlingen ikke kommer til å gjelde for alle. Resultatene fra intervjuene er basert på hva 10 mennesker i min nære omgangskrets opplevde og kan ikke sies å være generaliserende. Resultatene fra spørreundersøkelsen derimot, er basert på hva 217 mennesker i aldersspennet 16-70 år opplevde og kan ifølge Postholm og Jacobsen (2016) sies å være generaliserende. Jeg må likevel understreke at på grunn av spørsmålenes individuelle karakter, vil en lignende undersøkelse gjennomført på et senere tidspunkt kunne produsere andre og muligens motstridende resultater, slik jeg poengterte at min undersøkelse gjorde i Del 2 da jeg sammenlignet den med tidligere undersøkelser gjort av andre forskere. Det vil derfor være nødvendig med mer omfattende forskning på fenomener tilknyttet kroppen før det kan trekkes allmenngyldige konklusjoner.

Kilder

- Aarseth, O. (16.02.2019, kl. 21:01). Stadig flere menn legger seg under kniven. Hentet fra: <https://www.nettavisen.no/na24/--stadig-flere-menn-legger-seg-under-kniven/3423589273.html>
- Arntzen, F.S. (2018, 21. september) Feminismens bølger. Hentet fra: <https://putsj.no/artikkel/feminismens-bolger>
- Azzarito, L. (2009). The panopticon of physical education: pretty, active and ideally white. *Physical education and sport pedagogy*, 14:1, 19-39. Hentet fra: <https://doi.org/10.1080/17408980701712106>
- Azzarito L. (2010). *Future Girls, transcendent feminities and new pedagogies: toward girl's hybrid bodies?* *Sport, Education and society*. 15:3, 261-275. Hentet fra: <https://doi.org/10.1080/13573322.2010.493307>
- Baarts, C. 2017. Autoetnografi. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2. utg. 3. opplag, s. 169-180). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Bain News Service. Hentet fra: https://imgix.ranker.com/user_node_img/50075/1001489381/original/flapper-dresses-photo-u1?w=650&q=50&fm=pjpg&fit=crop&crop=faces
- Berger, J. (1972). *Ways of seeing*. London: Penguin Books
- Bilde av herrekropper, hentet fra: <https://cf.girlsaskguys.com/q1521769/e8b8867d-1f1a-40f2-aaab-b699d6241f7c.jpg>
- Bilder av kvinnekropper, hentet fra: <http://www.iwebstreet.com/wp-content/uploads/2014/05/womenbody10.jpg>
- Body of art*. (2015). New York
- Botticelli, S. (1485-1486). *Venus' fødsel* [Maleri]. Hentet fra: https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/98/Botticelli_-_Venus_-_Gem%C3%A4ldegalerie%2C_Berlin.jpg
- Brinkmann, S. (2017). Etik i en kvalitativ verden. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2.utg. 3. opplag, s. 463-479). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Brinkmann, S., Jacobsen, B. & Tanggaard, L. (2017). Fænomenologi. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (red.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2. utg. 3. opplag, s. 217-240). Bosnia Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (2017). Interviewet: Samtalen som forskningsmetode. I S. Brinkmann & L. Taggaard (Red.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2. utgave, s.29-53). Bosnia Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Brinkmann, S & Tanggaard, L. (2017). Kvalitet i kvalitative studier. I S. Brinkmann & L. Tanggaard (Red.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (2.utg 3. opplag. S. 521- 531). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Borowiecki, J., Gruber, A., Olivardia, R. & Pope, H.G. (1998). Evolving Ideals of Male Body Image as Seen Throgh Action Toys. *International journal of eating disorders*, 1999(Vol 26), 65-72. Hentet fra: [https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/\(SICI\)1098108X\(199907\)26:1%3C65::AID-EAT8%3E3.0.CO%3B2-D](https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/(SICI)1098108X(199907)26:1%3C65::AID-EAT8%3E3.0.CO%3B2-D)
- Cafri, G. & Thompson, J.K. (2004). Measuring Male Body Image: A Review of the Current Methodology. *Psychology of Men & masculinity*, Vol 5(No.1). 18-29. Hentet fra: <https://psycnet.apa.org/fulltext/200410104-003.pdf>
- Daichendt, G.J. (2011). *Artist scholar – reflections on writing and research*. Intellect ltd.
- Den hermeneutiske spiral* (2012). Hentet fra: https://www.researchgate.net/profile/Kare_Skarsvag/publication/285356331/figure/fig3/AS:551450659229697@1508487490934/Figur-5-Den-hermeneutiske-spiral-Dreiningen-var-fra-fokus-pa-deltagere-til-veiledere.png

- Ellis, C., Adams, T.E., Bochner, A, P. (2011). Autoethnography: An Overview. *Forum: Qualitative Social Research; Sozialforschung*, vol 12(nr.1). Hentet fra: <http://www.qualitative-research.net/index.php/fqs/article/view/1589/3095#g2>
- Ethnofest (2019) 13/day. Hentet fra: <https://www.ethnofest.gr/film/13%ce%b7%ce%bc%ce%ad%cf%81%ce%b1/>
- Featherstone, M. (1999). BVody modification: an introduction. *Body & Society*, Vol 5(2-3): 1-13. Hentet fra: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1357034X99005002001>
- Figur 2: Photo: Bain News Service/Wikimedia Commons/Library of Congress. Hentet fra: <https://www.ranker.com/list/ideal-beauty-standards-in-the-1920s/nicky-benson>
- Frederiksen, M. (2017). Mixed methods-forskning. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2.utg. 3.opplag, s. 197-215). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Gadamer, H.G. (1960). *Sannhet og metode*. Tyskland: Pax Forlag A/S
- Grogan, S. (2017). *Body Image – understanding body dissatisfaction in men, women and children* (3.utg). New York: Routledge
- Halvorsen, J. W. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk medietidsskrift*, 22(nr.2), s. 1-20. Hentet fra: https://www.idunn.no/nmt/2015/02/kroppsidealer_i_norske_trenings-og_kostholdsblogger
- Haugenes, G. M. & Kagge, G. (09.10.2008 kl. 12:15). Frelser oss fra fedmen. Hentet fra: <https://www.aftenposten.no/norge/i/73WmW/frelser-oss-fra-fedmen>
- Jacobsen, D. I. & Postholm, M. B. (2016). *Læreren med forkserblikk – innføring i vitenskapelig metode for lærerstudenter*. Oslo: Cappelen Damm
- Karpatschof, B. (2017), Den kvalitative undersøgelsesforms særlige kvaliteter. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.), *Kvalitative metoder: en grundbog* (2. utg. 3. opplag, s. 443-462). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Klein, J. (2010). What is artistic research? *Gegenworte* 23. 1-7. Hentet fra: <https://www.researchcatalogue.net/view/15292/15293>
- Kristiansen, S. (2017). Kvalitative analyseredskaper. I Brinkmann, S. & Tanggaard, L. (Red.). *Kvalitative metoder: en grundbog* (2. utg. 3. opplag, s. 481-496). Bosnia & Herzegovina: Hans Reitzels Forlag
- Krogh, T. (2014). *Hermeneutikk – om å forstå og fortolke* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Kvalem, I.L., Storvoll, E.E., Strandbu, Å. (2007, 1.januar). Endringer fra 1992 til 2002 i selvrapporert slanking og problematiske spisemønstre blant ungdom. Hentet fra: <https://psykologtidsskriftet.no/fagartikkel/2007/01/endringer-fra-1992-til-2002-i-selvrapporert-slanking-og-problematiske?redirected=1>
- Lait. R.A. & Gray: J.J & Pope jr. H.G. (2002) The media's representation of the ideal male body: a cause for muscle dysmorphia? *International journal of eating disorders* Volume 31, Issue 3. Pages 334-338. Hentet fra: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/eat.10019>
- Løvold, J. (2015). *Rosablogger, femininitet og kroppsidealer: unge jenters forhold til kropp i vår digitale mediehverdag*. (Mastergradsavhandling). Norges miljø- og biovitenskapelige universitet, Oslo.
- Merleau-Ponty, M. (1994). *Kroppens fenomenologi*. Oslo: Pax Forlag A/S
- Myron. (460-450). *Discobolus*. Hentet fra: <https://shows.w envision.com/aa/5big/Greek%20Art/discobolos.png>
- Pileberg, S. (2018, 08. mars) Dette er den nye feminismen. Hentet fra: <https://forskning.no/bakgrunn-kjonn-og-samfunn-partner/dette-er-den-nye-feminismen/284131>

- Saville, J. (1993). *Plan*. Hentet fra: https://6d49d47bd32a151032ae-907965fc79c9900a93c12efeb23103bd.ssl.cf1.rackcdn.com/artworks/jenny_saville_4.jpg
- Simonsen, K. (2012). *Den sansende betrakter* (mastergradsavhandling). Universitetet i Oslo: Oslo
- Smith, K. (1992). *Hard soft bodies*. Hentet fra: <https://i.pinimg.com/originals/62/9b/70/629b70c41cdecf875b5ef4862bbc0f69.png>
- Utdanning.no (2020). Yrkesbeskrivelse Influencer. Hentet fra: <https://utdanning.no/yrker/beskrivelse/influencer>
- Venus fra Wallendorf*. Hentet fra: <https://www.phaidon.com/resource/venusw.jpg>
- Von Soest, T. & Wichstrøm, L. (2009). Gender Differences in the Development of Dieting From Adolescence to Early Adulthood: A Longitudinal Study. *Journal of Research on Adolescence*, 19(3), 509-529. Hentet fra: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.15327795.2009.00605.x>
- Wolf, N. (1992). *Skjønnhetsmyten – hvordan forestillinger om skjønnhet blir brukt mot kvinner*. (2. utg). Oslo: Tiden Norsk Forlag A/S
- Østern, T.P. (2017). Å forske med kunsten som metodologisk praksis med aesthesis som mandat. *Journal for Research in Arts and Sports Education*, 1(5). Hentet fra: <https://doi.org/10.23865/jased.v1.982>

Vedlegg 1

Refleksjonsnotater – Intervjuer

B - 25 år: Jeg hadde kontrollen. Modellen er jeg veldig godt kjent med og opplevde derfor ingen ubehag eller usikkerhet. Hun hadde det litt ukomfortabelt i starten, men ble etter hvert vant med situasjonen. Hun valgte å ikke ta av seg buksen, men satt i bar overkropp, henslengt i sofaen. Jeg tegnet veldig forsiktig, og var fanget i min egen perfektjonisme. Dette gjorde at tegningen mangler litt stil og uttrykk. Den viser ikke noe særlig av personligheten til modellen, eller de assosiasjonene jeg har til henne. Dette var det første intervjuet jeg gjorde, og jeg tok med meg mange erfaringer videre til de senere intervjuene.

I - 64 år: Jeg har et veldig nært forhold til modellen. Hun var litt motvillig og usikker i starten, mye grunnet at hun ikke helt forstod hvordan prosessen skulle foregå. Hun var redd for å bli gjenkjent, men så fort hun forstod at hun ble anonymisert slappet hun av. Hun valgte å sitte i trusa, med bar overkropp. Hun lente seg mot armlenet på sofaen og hadde bena opp foran seg. Dermed skjulte hun en del av kroppen sin, spesielt magen, mens brystene og leggene var fullt synlige. Om denne posisjonen var et bevisst forsøk på å skjule kroppen sin eller bare en måte å sitte komfortabelt på er usikkert. Under samtalen sa hun gang på gang at hun er fornøyd med kroppen sin og hvordan den ser ut. Jeg brukte kull til å tegne med ettersom denne personen er en person jeg ser på som utrolig sterk, kraftig og bestemt. Hun er likevel ikke uskadelig, og blir noen ganger påvirket av ytre omstendigheter. Kull er også et materiale jeg ikke er fortrolig eller komfortabel med, og uttrykket ble ikke slik jeg hadde tenkt meg. Proporsjoner og linjer er ikke helt slik de skal være, og noen av dem sklir ut.

Ø - 58 år: Jeg har et veldig nært forhold til modellen. Han var motvillig i begynnelsen og hadde egentlig spurt om å få lov til å vente med å sitte modell til han hadde "tatt av seg 5 kilo", men etter litt overtalelse sa han ja. Han valgte å sette seg direkte foran meg med en arm på armlenet og den andre liggende på motsatt lår. Han valgte å sitte kun iført en bokser. Også her valgte jeg å utfordre meg selv og min tegneteknikk. Modellen er en veldig trygg og fast person i mitt liv. Han er solid, sterk og bestemt, men samtidig myk, snill og kjærlig. Jeg valgte å bruke en 2B blyant for å få sterke markerte streker, og tegneteknikken min baserte seg på raske, sikre og trygge streker, først røft og hardt, så detaljorientert og mykt. Til min overraskelse ble tegningen slående lik personen som satt foran meg, noe modellen også poengterte da han fikk se tegningen. Han sa det på en slik måte at det kunne tolkes todelt.

Altså ikke kun et komplement til meg, men også et stikk til han selv, ettersom han under intervjuet nevnte at han er misfornøyd med størrelsen på magen og vil gjerne gå ned noen kilo.

C – 25 år: Jeg kjenner modellen veldig godt. Hun utbrøt entusiastisk «Ja!» da jeg spurte henne om å sitte modell, men da det kom til stykke var hun usikker og litt redd. Hun valgte derfor å sitte i BH og bukse, med det ene kneet opp mot brystet. Hun var veldig bevisst i valget av både positur og påkledning. Etter vi hadde startet spurte jeg henne om hun synes det var ubehagelig, men hun svarte at; «nei, nå går det fint». Vi snakket løst og ledig om kropp og slike ting, men denne gangen merket jeg selv at jeg ikke helt klarte å følge med på hva hun sa. Jeg konsentrerte meg for mye om tegningen. Dermed var det noen spørsmål som bli stilt to ganger og enkelte misforståelser oppstod. Heldigvis har vi en veldig god relasjon og misforståelsene ble løst fort og uten ytterligere problemer.

Jeg valgte å prøve et større format denne gangen. De andre tegningene var tegnet på A5 format, og jeg ønsket å se hvordan motivet ville bli påvirket av et større format. Derfor valgte jeg å tegne denne modellen på A3 papir. Hun er en fast og trygg del av mitt liv, og har vært det siden vi var barn. Jeg valgte derfor å bruke en 4B blyant som er ganske myk og lett å arbeide med - både når det kommer til streker, skyggelegging og skravering. Tegneteknikken i seg selv lignet den jeg brukte på Ø, raske og sterke linjer som etter hvert blir bearbeidet til slutt. Jeg ønsket å legge enda mer vekt på skyggelegging og skravering for å ytterligere forsterke modelleringen i bildet, og da var denne teknikken et godt utgangspunkt.

Til ettertanke skulle jeg ønske jeg hadde husket på at modellen er keivhendt. Da kunne jeg inkorporert det i prosessen, og forsøkt å tegnet henne med venstre hånd. Da hadde det vært en større "risiko" for meg, og det kunne vært en måte å svare med en egen sårbarhet og mangel på kontroll. Dessverre kom jeg ikke på dette før etter prosessen var ferdig.

L – 35 år: Jeg kjenner modellen godt, men ikke like godt som flere av de andre. Han gikk med på å sitte modell, noe motvillig i starten, men uten å klage. Han er en stille og kortfattet fyr, og dette speilet seg også igjen i intervjuet. Han kom ikke med så mange historier eller refleksjoner, og kroppssynet han var generelt veldig avslappet og uproblematisk. Han valgte å sitte rett opp og ned i sofaen med hendene i fanget. Han hadde på seg en bokser. Jeg merket selv at jeg synes det var litt ubehagelig å tegne ham i begynnelsen ettersom jeg ikke har den samme sterke relasjonen som jeg har hatt med de tidligere modellene. Dette gikk heldigvis fort over. Jeg forsøke meg på en ny tegneteknikk hvor jeg kun kunne tegne med sirkler. Dette

var vanskelig og nytt for meg og tegningen ble derfor ikke så detaljrik som de andre. Dette sa jeg selvfølgelig til modellen på forhånd og jeg ba han sette ned forventningene sine. Jeg tegnet ham på et A4 ark med en 2b blyant.

T – 35 år: Denne modellen har jeg et veldig nært forhold til. Hun gikk med på å sitte modell for meg etter at jeg forklarte at hun selv kunne velge hvor mye klær hun ville ha på seg, og i hvilken positur hun skulle sitte. Hun valgte å sitte med truse på og med ryggen mot meg, overskrevs en stol. Det at hun valgte å sitte med ryggen til, kan tolkes som et ønske om å gjemme seg vekk. Hun hadde et avslappet forhold til kropp, men sa selv at hun gikk på diett og hadde et treningsregime for å komme ned i vekt. Hun sier hun er overvektig og vil gå ned i vekt for sin egen helse slik at hun ikke ender opp med livsstilssykdommer som følger av overvekten. Tegneteknikken jeg valgte var en hvor skyggene var i fokus. Jeg forsøkte å få frem så mange skyggenyanser jeg kunne for å virkelig fremheve formen hennes. Denne teknikken var jeg mer fortrolig med, men prosessen var ikke uten utfordringer. Rommet vi satt i hadde ikke én sterk lyskilde, men flere små, noe som førte til at skyggene ikke ble så fremtredende. Jeg måtte konsentrere meg ekstra for å oppdage dem og deretter fremheve dem.

S – 33 år: Jeg kjenner modellen nokså godt. Han gikk fort med på å sitte modell for meg for å hjelpe til. Da jeg møtte opp for å tegne han virket han derimot veldig nervøs og visste ikke helt hvor han skulle gjøre av seg. Jeg fikk roet han litt ned etter hvert og til tross for at han tilbød å stille fullstendig naken, sa jeg at han kunne beholde bokseren på. Han satte seg ned i sofaen i en stilling som lignet mer på liggende enn sittende, og skuldrene hans var hevet og litt anspent under hele seansen. Han fiklet også ganske mye med hendene og føttene. Han svarte veldig utfyllende på spørsmålene og jeg trengte ikke å si noe særlig for å holde samtalen i gang. Han er veldig reflektert over eget forhold til kropp og dette klarte han å uttrykke godt. Jeg tegnet han på et A4 ark, og startet prosessen med en 9B blyant. Denne knakk etter hvert og jeg måtte bytte over til 6B. Jeg ønsket å tegne han med en tykk blyant for å få markerte og mørke linjer. Det handlet ikke så mye om hvordan han er som person eller mitt forhold til han, men mer om å variere uttrykkene. Resultatet ble derimot ikke så mye mørkere og markert enn de andre teningene. Jeg forsøkte også å tegne han med utgangspunkt i geometriske former, for så å bearbeidet dette til et mer organisk uttrykk. Dette fungerte bra. Jeg hadde store problemer med å tegne hånden hans. Den ble for liten flere ganger, og jeg klarte ikke størrelsesforholdet før helt til slutt.

Da vi var ferdige sa han at han hadde synes hele opplevelsen var rar og ukomfortabel. Det er

ikke lett å slappe av når man føler seg så studert som man blir når man sitter modell. Han ble likevel veldig imponert over tegningen og utbrøt: "Det er akkurat slik jeg ser ut!". Noe som selvfølgelig er veldig smigrende å høre. Seansen varte ganske lenge, over 20 minutter, og kunne nok vart lenger hadde det ikke vært for at jeg kun hadde 28 minutter tilgjengelig med lagringsplass på telefonen.

H – 25 år: Jeg kjenner modellen ganske godt. Hun ville gjerne stille opp som modell for meg, selv om jeg i utgangspunktet ikke hadde tenkt å spørre henne ettersom det var lenge siden jeg sist hadde vært sammen med henne. En felles venninne oppfordret henne til å sitte modell, og hun kom dermed bort til meg og spurte om jeg hadde behov for en til. Det hadde jeg og takket ja til tilbudet. Jeg var litt redd for at det kom til å vise seg under intervjuet at det er lenge siden vi har tilbrakt noe særlig tid sammen, men praten gikk lett og uten stopp. Det var akkurat slik det pleide å være. Hun følte seg komfortabel i situasjonen med meg, og var veldig interessert og nysgjerrig på prosessen. Hun spurte hele tiden hvordan hun skulle sitte, om det så greit ut, hvor mye klær hun skulle ha på seg, osv.

Hun valgte til slutt å sitte i trusa, med beina i kryss henslengt på sofaen vendt mot meg. Dette er en ganske selvsikker positur i mine øyne. Hun har tidligere tatt en brystoperasjon hvor hun fikk satt inn silikon i brystene. Vi snakket en del om det, og hun hadde noen god refleksjoner rundt hvorfor hun hadde gjort det, og hvorfor andre gjør det. Til tross for silikonene ser ikke puppene hennes "falske ut". Hun tok ikke mye, men nok til at hun fikk en størrelse som hun var fornøyd med.

Jeg valgte å tegne henne på A3 format med kull. Denne gangen brukte jeg en hardere kullstift enn den jeg hadde brukt tidligere. Dette gav verket en veldig markert strek. Denne kullstiften er vanskelig å lage skygge med, og strekene legger seg veldig markante overalt de går. De sklir ikke lett ut. Tegningen ble dermed veldig sterk, noe som også reflekterer mitt syn av modellen. Hun er markant og sterk. Hun lar seg ikke ignorere og etterlater seg spor der hun går.

J – 26 år: Jeg kjenner modellen ganske godt. Han var kjapp til å stille opp når spurt og hadde ingen restriksjoner for hvordan han skulle sitte eller hvor påkledd han skulle være. Han endte opp med å sitte i bokseren med beina i kryss under seg. Armene lente han på armlenene i et hjørne av sofaen. Modellen er politimann og veldig godt trent, noe også kroppen bærer preg av. Han har trent ulike typer sport hele livet slik som turn og sirkustrening. Modellen virket ikke særlig nervøs under intervjuet, men sa i etterkant at han mente han hadde bablet. Han

hadde noen fine refleksjoner rundt forskjeller på menn og kvinner når det kommer til det å være misfornøyd med kroppen. Selv var han veldig fornøyd med kroppen og tenkte sjeldent på noe annet enn at den fungerer slik den skal. Ettersom han har et fysisk krevende yrke, er det viktig at han holder kroppen og formen ved like, og det virket som om dette var det som var mest i fokus. Jeg tegnet han med 6B blyant på et A3 ark. Jeg la ikke særlig vekt på noen spesifikk teknikk, men forsøkte å tegne han så nøyaktig som mulig innenfor den tiden vi snakket sammen.

D – 59 år: Jeg kjenner modellen godt. Han var kjapp til å stille opp når spurt og viste ingen restriksjoner verken til sittestilling eller påkledning. Han endte opp med å sitte i bokseren med et ben over det andre i en stol. Armene på armlenene. Modellen er pensjonert politimann og jobber for tiden 50% som vaktmester. Begge yrkene er fysisk krevende og kroppen hans bærer preg av å ha levd et aktivt liv. Som barn deltok han i friidrett, turn og gymnastikk. Modellen fortalte at han i voksen alder ble det han kalte for «for tung», og har i etterkant slanket seg en god del. Modellen fremstår som autoritær når han snakker og har gode refleksjoner rundt kropp. Han var spesielt skeptisk til plastisk kirurgi og la ikke skjul på at han mente det var bare noe tull. Modellen har slitt noe med tette årer opp igjennom og dette preger også hans hverdag, hvor han aktivt forsøker å holde seg i god form for å unngå tilbakefall. Jeg tegnet ham med myk kullstift på A4 ark. Dette er et medium jeg ikke er vant til å jobbe med og jeg synes det var vanskelig å få figuren riktig. Det ble et OK resultat til slutt. Jeg valgte å bruke den myke kullstiften fordi den gir et veldig kraftig uttrykk. Modellen er en person som jeg ser på som en veldig kraftig og stabil person og dermed ønsket jeg at linjene skulle reflektere denne styrken.

Vedlegg 2

Transkripsjon EB 14.12.19

M – intervjuer

E – intervjuobjekt

M: Så.. Skal vi bare begynne da?

E: Ja!

M: «Innpust» kommer jeg til å tegne deg, og ikke ta med hodet ditt

E: mm

M: Da setter jeg bare en mørk sånn her

E: mm

M: og så snakker vi litt om kropp

E: Ja!

M: Om ditt forhold til kropp, ja det kan være spørsmål 1 – hva er ditt forhold til kropp?

Gjerne snakke litt høyt så vi får det med på ..

E: ja

M: lydopptaket der. Jeg har ikke noen ekstra lydopptaker nå

E: eh.. Nei forholdet mitt er veldig.. veldig elsk og hat på en måte, «latter» skulle jeg til å si.

M: ja

E: ja.. ehm.jeg vet ikke. Det spørs veldig i hvilke situasjoner jeg er i, hvis jeg er i for eksempel er på en eh.. en, en klesbutikk og prøver klær eller.. ehh.. føler at jeg må kle av meg, så er det veldig hat-forhold, men hvis det på en måte eh.. kan kle av meg litt når jeg vil»latter» skulle jeg til å si, så er det mer sånn.. eh... et. Ehh... et elsk- forhold skulle jeg til å si.

M: Okei, sånn at det liksom er.. er det sånn i prøverommene og sånn? At du mener at det ehh.

E: ja!

M: ubehagelig

E: ja..

M: å stå i et prøverom

E: ja.

M: skjønner jeg jo, for så vidt jeg og

E: hehe, ja «Latter»

M: Belysninga i prøverommene får jo bare celulitter

E: mhm.... Det er liksom .. nei. Alle speilene er på en måte vinkla til at du ser kroppen i fra de verste sidene. Ufattelig kjipe situasjoner. Eeeller siluettene og såeeh, det bare, eeh.. d. d. det lys og eeh. Lys og speil og alt sånt piss som bare gjør at ...

M: ja hva er greia med det?

E: hehe, ts. Nei

M: faen med .. jaa.

E: «latter» det er noe jævla piss

M: ska selge klær skal de ikke det? De skal jo ikke få oss til å føle oss shitty i de klærne vi prøver

E: ja, ikke sant. Det er eeh.. ikke et riktig ehh.. salgstriks dem har gjort der

M: nei.. Hvordan føler du deg akkurat nå? Med din egen kropp.

E: Sånn nå når du sitter og tegner nå liksom?

M: mm

E: Nei det går fint

M: ja, det går fint?

E: mm

M: for du var veldig nervøs når vi begynte

E: ja! Men altså når jeg. Når jeg først har fått kledd av meg så går det fint «fnis»

M: «fnis»

E: «latter», ja men altså det, det, det er kjipt å på en måte eh. Kle av seg der og da, men ikke når eh. Når... mm... jeg har ikke noe imot å være naken, jeg tror det bare er avkledninga som er litt rar

M: mm... har du noe, tenkt noe på hvorfor du akkurat synes avkledninga er rar? ... er det selve handlinga å kle av seg?

E: Ja! Det tror det er det

M: du.. ja hvordan kjenner du at den er rar? På hvilken måte?

E: nei altså hvis jeg eeh.. avkledning og sånn forbinder jeg liksom kun med eeehh.. det er jo en dagligdags greie man gjør

M: mm

E: men, eeehh.. på de gangene der man kler av seg for å liksom bytte klær eller noe sånt så er man på en måte ikke bevisst på det. Men når handlinga blir bevisst sånn for eksempel hvis du skal ligge med noen eller

M: mm

E: sånn som nå når jeg «Latter» hele greia er at jeg må kle av meg så blir jeg så utrolig bevisst på det og det gjør det så eh.. kleint . på en eller annen rare måte

M: er det liksom bare den handlinga av å kle av seg er nesten verre enn

E: ja!

M: enn selve det å være naken da

E: ja

M. at det er mer, eh, jeg vet ikke, skjemmende er jo kanskje feil ord å bruke da

E: ja..

M: ja.... Tid er det første du kan huske at du ble bevisst liksom din egen kropp og hvordan den så ut ? første gangen du kan huske at du tenke

E: det var vel ... veldig veldig ung faktisk

M: ja

E: eeh.. mmm.... Barneskolen

M: barneskolen?

E: ja! Eeehh... kanskje 5. unnskyld nå rører jeg meg, jeg klør. «latter». Kanskje sånn 5. klasse 4. – 4-5. klasse alderen da

M: mmm..... 4-5.klasse ja, så ja litt sånn ja

E: ja

M: det er ikke puberteten men sånn tidlig

E: pre-puberteten liksom

M: ja, hehe .. prepubesent, haha «Latter»

E: «latter» ja

M: Husker du hva du tenkte om din egen kropp da?

E: ja. Eeh.. ..jeg mener å huske at jeg ikke likte den noe særlig godt. Jeg har jo alltid hatt vage minner om at jeg har vært eh. En ganske feit kid.

M: mmm

E: men når jeg liksom ser på bilder tilbake fra den tiden der så var jeg jo ikke ... jeg var jo helt normal

M: mmm

E: eeehh.. når det var selvfølgelig en periode når Ehm. Jeg vet ikke jeg, sånn .. i 7. klasse eller noe sånt da jeg eeh. 6.-7. når jeg la på meg litt, men ja altså liksom i sånn 5. klasse og sånt så var jeg jo helt normal

M: mmm

E: til å være kid. Kidsa har jo litt en sånn liten sånn bule mage liksom. En sånn, en sånn mat mage hvis du skjønner hva jeg mener

M: sånn mage som jeg aldri hadde som bare var firkantet
E: ja «latter»
M: «latter» ja. Men du mente likevel at du var for stor da?
E: ja
M: I den alderen der i liksom 4-5 klasse alder
E: ja. I hvertfall i forhold til de andre som jeg gikk i klasse med fordi De var jo for det første så var de høye.
M: mmm
E: som gjorde at eh.. når de liksom strakk seg så var jo kroppen tynnere
M: ja
E: sånn sett, mens derimot jeg som ikke vokste noe særlig masse beholdt fortsatt den samme formen som gjorde at jeg var ehm! Større form-messig i forhold til de andre jentene i klassen min
M: mmm
E: og det var jo ikke den formen man skulle ha på tidlig 2000 tallet
M: I remember.. hehe
E. hehhee
M: kjenner du på kroppspress I dag? Sånn i hverdagen? I den alderen du er i nå?
E: eh.. både et ja og nei. Altså jeg legger merke til det.
M: mmm
E: det er der. Ifra alle de treningsvideoene som er på facebook til alle de der eh.. jeg tror jeg la merke til det i dag når vi gikk på zara alle de der butikkansatte som er der eller spesifikt fordi det er zara og fordi jeg vet at det har vært en sånn sånn controversy over det at zara lager ja.. eh, ikke ansetter folk med mindre de har small i størrelse
M: ja akkurat zara sine ansatte er veldig
E: men de har vel på en måte eeh..
M: hm?
E: den kritikken der var vel bare for sånn et par måneder siden så nå har de kanskje skjerpa seg på det, jeg aner ikke... men eh, ja eh. Alt det, altså reklame, facebook, instagram, alt sånnt piss liksom
M: mmm
E. jeg legger merke til det, og jeg har en liten stemme bak i hodet sånn som alle de andre at eh.. at eh.. jeg må skjerpe meg når det kommer til «flir» hehhehe.. når det kommer til trening! Og sånt piss!. «latter»
M: «flir»
E: men altså greie er at det gjør ikke meg glad.
M: trening og sånt?
E: så da, at prioriterer jeg det bort.
M: mmm
E: så jeg eeh.. jeg gidder ikke .
M: Nei ..
E: blir heller eh.. sånn som vi snakket om tidligere heller komfort over det å måtte se fin ut
M: hehehe
E: hehehe det.
M: komfort trumfer
E: ja hahah, men altså .. jeg gidder ikke å tenke på det. Jeg tenker ..jeg tenker mer på det hvis jeg er i klær som på en måte eh.. presse inn innvollene mine liksom. Da tenker jeg på det
M: mmm
E: men ellers .. du trenger jo ikke å kjøpe de klærne liksom
M: nei .. det gjør du ikke

E: men altså jeg, jeg ser at det eksisterer men jeg eeh.. jeg tror . jeg tror hvertfall ..
M: mmm
E: det kan hende at jeg bryr meg litt mer enn det jeg tror
M: mm
E: som jeg ikke er klar over, men eh, jeg tror jeg har begynt å gitt mer faen
M: «flir»
E: «Flir»
M: heldig du er «Latter»
E: ja. «latter» men så er jeg jo litt hyklerisk og, tenker jo på det av og til selvfølgelig.
M: mmm.. Jeg hater å tegne hender! Jeg hater det så inntens å tegne hende
E: du trenger jo ikke å tegne hendene, du kan jo liksom bare snitte av liksom
M: ja liksom bare «svijs» «Latter»
E: «latter»
M: det hadde vært veldig gøy å ikke ta de
E: mmm
M: hva er det du liker med deg selv og din egen kropp ? eller, trenger ikke nødvendigvis å være kroppen heller, hva er det du liker med deg selv?
E: øynene mine
M: øynene dine?
E: mmm .. de glinser i sola
M: «latter»
E: de gjør seriøst det hvis du noen ganger legger merke til det så gjør de seriøst det
M: hehe, de glinser i sola
E: de skifter farge i sollys det er jævli gøy
M. ja, nice
E: eeh.. jeg har alltid vært glad i øynene mine
M: mmm
E: så det er liksom ... jeg tror det er det jeg spiller mest på også når det kommer til liksom å flørte eller noe sånt
M: ja
E: eller når jeg møter nye mennesker .. såååeh, vifter jeg alltid litt mer med øynene mine enn det jeg eehh...
M: «latter»
E: men det er jo en biologisk greie, vi har jo alle våre assets som vi på en måte spritte ut litt mer «latter»
M. eeh.. det er det de sier damer gjør hver gang, vi blir lysere i stemmen,
E: mm
M: hvis vi er med noen , og så blunker vi mer, hvis vi er med noen vi syns er tiltrekkende
E: ja
M: og, ja, jeg vet ikke hva det, hva var greia med det, men det er sikkert for å virke mer feminin da
E: ja, men det er ganske rart i forhold til meg da som ikke liker å møte blikket til noen heh.
«latter» så det er veldig sann motsigende «latter» jeg er glad i øynene mine og det er dem man strutter med og man liker ikke å møte blikket til folk «latter»
M: «Fnis» vel det er jo bare en uheldig tillegsegenskap å ha da vil jeg si
E: hahaha, ja!
M: hehe, meget uheldig egenskap «latter»
E: «latter» mmm..
M: heh, nei jeg elsker og øynene mine men jeg hater å bruke dem
E: ja.. og så liker jeg partiet ifra her av.. ifra liksom

M. mmm

E: eh. Det er i midten av ribbeinene

M: ja

E: og så ned til eh.. før den der, den... eh. Kulen på magen som alle har.. ja, akkurat det partiet der. Jeg vet ikke hvorfor

M: mellomgulvet liksom?

E: ja! Mellomgulvet

M: ja

E: elsker mellomgulvet mitt

M: det var en veldig spesiell ting å ha

E. det er det!

M: det har jeg aldri hørt noen si at de er veldig glad i mellomgulvet altså jeg tror ikke noen har sagt til meg at de hater det mellomgulvet sitt, jeg har bare aldri hørt noen si «jeg er veldig glad i mellomgulvet mitt»

E: ja men altså det det har på en måte .. jeg vet ikke.. jeg er bare veldig glad i det. Som på en måte gjør det at jeg irriterer meg litt over resten av magen min.

M: åh?

E: fordi at det er ikke like ... den. Eh.. ma, altså overkroppen min er veldig splittet i to ifra mellomgulvet og ned til til.. hoftene mine «latter», det er sånn mellomgulvet mitt er, tilhører eehh.. slank pen dame, mens den der kulen tilhører noen andre, som gjør bare det at jeg irriterer meg over at de to ikke matcher hverandre, enten har stort begge deler eller en liten begge deler «latter»

M: «fnis»

E: det, jaaa altså «latter»

M: «latter»

E: det irriterer meg

M: mmm

E: eeh.

M: hva liker du ikke med deg selv?

E: mmm

M: trenger ikke være kropp

E: jeg liker ikke lårene mine

M: hva er det du ikke liker med lårene dine?

E: Jeg har «slektsnavn» lår liksom

M: «latter»

E: de er medfødt, det eer eeh..

M: nå må jeg klippe vekk navnet «latter»

E: å. det er slektslår!

M. der har du den

E. ja ... eeeeh. Ja, så det, det er veldig medfødt eller alle damene i på den på eeh. Den ene siden av slekten min har liksom ganske formfulle hofter og eeh.. lår som egentlig så er jo tiltrekkende sånn, sånn tiltrekkende sånn biologisk sett. Mannfolk ser jo på, eller jeg fikk høre i alle fall ..og har lest en plass at mannfolk ser på hoftene til damer for å se etter om de har eeehh.. god kapasitet til å bære en unge.

M: mm

E. eeehh.. som gir mening. Så egentlig så burde jo jeg være den perfekte make «latter». Siden jeg har ganske heftige hofter og lår «Latter» ganske stor bakende og

M: «latter»

E: «latter» men ja. Nei jeg tror det er eehh.. jeg tror det er det faktumet det at jeg har mistet så

mye eehhh... eehhh.. vekt når jeg gikk på videregående, at det er veldig masse av eehh... både lår og overarmene mine som er bare hud.

M: mmm

E. eehhh.. som bare henger og slenger og det liker jeg ikke «rap» så jeg tror at det er ikke

M: «latter»

E: «Latter» so sorry! «latter»

M. men ja, eh

E: ja

M: tilgodehud holdt jeg på å si «latter»

E: ja, til gode hud

M: ja

E: det er det jeg ikke liker med kroppen min at jeg har en god del av det ..

M: mmm

E: og jeg gidder ikke å bruke penger på å eehh.. en eventuell operasjon liksom som hvis det skulle ha eh..

M. ja, å fjerne ekstra hud liksom?

E: ja

M: Jeg ser den. Det koster peng.

E: det koster peng

M. ja, gjør vondt og

E: Det gjør det og jeg har jo en smerteterskel på ingenting liksom

M: mm, nei jeg vil si -0,2

E. ja «latter»

M: «latter»

E. helt riktig «latter» såæeh.. nei takk!

M: mmm ... ja det er jo derfor du valgte å så ikke ta av deg buksa nå når jeg skulle tegne deg?

E: åja, nei det tenkte jeg ikke over

M: ånei «latter» men da så

E: mm, så liker jeg ikke nakken min eh.

M: nakken din?

E: ja, jeg har eehh.. jeg vet ikke om det fra noen side av familien for jeg har sett, jeg har sett at andre folk i slekten min har det også, men jeg har en sånn liten, liten sånn, en hump bak i nakken

M. okei?

E: som gjør at eh.. det ser ut som om at eh. Halsen min skulle ha vært lenger opp og bak enn det den egentlig er , s jeg får en sånn liten sånn turtle schell bak i nakken, og det har jeg vært veldig bevisst på nå i det siste

M: ååh?

E. ja.

M: det har jeg aldri lagt merke til

E. har du ikke det?

M: nei

E. åh ! så greit da «latter»

M: ja, men det er jo gjerne sånne ting man selv er veldig bevisst over så er det ingen andre som tenker på det

E: nei

M: det er ingen andre som tenker på å se så nøye på noen andre sin nakke «latter»

E. nei

M. at de ville lagt merke til noe sånn

E: mm

M. men det er jo litt sånn med disse herre med kropp og greia at du siden du lever oppi den hele tiden du ser den hver dag, i speilet og så må du forholde deg til den hver dag og

E: mmm

M: hvordan den kjennes og hvordan klærne kjennes på kroppen i dag, jeg har slike dager som jeg kaller for oi i dag er en tynn dag og i dag er en tjukk dag.

E: mmm

M: det kan forandre seg veldig fra tid til annen hva som er en tjukk dag og hva som er en tynn dag

E: mm Kjenner det jeg og på liksom hvis jeg eeh.. ieehh. I en sånn syklus skulle jeg til å si

M: ja

E: der jeg er litt sånn

M: ja i menstruasjonssyklusen?

E: ja!

M: ja, jajajaja, er du gal

E: enkelte ganger der du er mer opplåst enn andre liksom

M: aldri så feit som jeg er når jeg skal ha mensene

E: nei «flir»

M: «latter» ja, det er helt, ja det er helt jævlig

E: mhm

M: føler du deg komfortabel nå når vi sitter her?

E: ja!

M: så bra, blir det litt mer, blir litt mer og mer komfortabel? Jo lenger vi holder på?

E: ja ... som sagt jeg har ikke noe problem med å være naken det er bare det å kle av seg som på en måte er rart for meg

M: ja .. Kan du eh.. beskrive ditt kroppsideal ? hva du ser på som den ideelle kroppen, det trenger ikke nødvendigvis å være den du mener at du selv skal se ut som, det kan være det selvfølgelig, det kan og være det du mener er eehh.. liksom kroppsidealet i samfunnet. Hva du mener liksom er den ideelle kroppen da! Å ha. Kan du beskrive den for meg hvis du klarer det?

E: mmm...

M: no pressure liksom

E: okei.. «flir» nå jobber jeg meg fra tå til tå «latter»

M. tå til tå!

E. tå til tå. Eh! eeehhh... litt tynnere fotblader, sånn type sånn ikke sånn ganske brede sånn som jeg har! VÆ! «Flir» eeehh.. helt vanlige ankler, ehm muskuløse legger. Litt altså helt normale lår eh. Litt litt eeh.. ... helt normale men litt litt sånn litt brede hofter det går fint. Eeh. En en eh. Heter det vel trent? Eller vanlig mage.

M: ja mener du

E. ikke sånn, ikke sånn , sånn, sånn sånn muskel bunt mage liksom men sånn

M: definert mage?

E: en definert mage, eehh.. helt vanlige eh. Gjennomsnittlige c-cup pupper som er pushet litt opp . eehh... eh... gjennomsnittlige skuldre, helt, litt mindre enn gjennomsnittlige tynne overarmer og så ... samme med nedre armer, en ganske tynn hals og et helt vanlig ansikt.

M: helt vanlig ansikt

E. helt vanlig ansikt

M: bruker mye vanlig og normal her, kan du utdype litt hva du mener med det, når du sier de ordene hva er det som er normalt hva er helt vanlig for deg?

E: gjennom, altså, jeg vet ikke helt ... jeg ser på meg selv som normal

M: mmm

E: men kan, altså jeg er jeg vil ikke se på meg selv som normal heller for jeg, jeg jeg trener jo

ikke jevnlig

M: betyr det at du ikke er normal? Fordeom du ikke trener?

E: i Norge ja! «Flir» føler alle trener, alle i Norge trener

M: veldig mange som trener ja.. Det «latter»

E: Det er helt sjukt faktisk

M: det eer sant, men eh. Tenkte litt mer sånn på kropp det er jo ikke alle som, det er jo ikke sånn at alle som ikke trener ikke er, altså ikke er normale

E: neineinei, mm.. ja. Jeg vet ikke helt.. hvordan jeg skal beskrive normal Gjennomsnittlig størrelse, ikke for, ikke for tynn ikke for stor altså jeg vet ikke

M: mmm .. grunnen til at jeg spør deg er jo fordi at det er mange, altså dette med normal å være normal vektig og normal størrelse og sånn det varierer så veldig fra folk til folk.

E: mmm

M: hva som er innenfor det normale. Vi snakket jo med hun ene venninna vår i dag, som er ja.. halvparten av meg, men hun føler seg stor . så hennes normal perspektiv vil jo være helt annerledes enn mitt .

E: ja

M: igjen.. hva hun ser på som å være normal ville jo være mye mindre enn det jeg vil gjerne se på som å være normal

E: ja

M: Men det er jo vanskelig å beskrive «latter»

E: men hun for eksempel for min del er på en måte .. jeg føler at hun er normal for sin, for sin kroppsklasse som man, sånn type som, som høyde og alder messig.

M: mmm. Det vil jo jeg og si at hun er

E: ja. men så er jo det jo litt rart siden jeg er på en måte litt eh.. på samme høyde som hun og ... og samme alder som hun .

M: mmm

Ê. Og jeg er mer formfull enn hun og jeg ser også på meg selv som litt normal, så jeg vet egentlig ikke hva ..jeg mener med det, hvis jeg skal være ærlig

M: kanskje det kommer litt mer ann på kroppstype da?

E: ja.

M: hvor naturlige brede hofter man har og naturlig brede skuldre man har

E: ja

M: det har jo og mye å si på hvordan ... hvordan kroppen blir formet da.

E: mmm

M: nå har jeg egentlig ikke flere spørsmål

E: nei.

M. men hvis det er noe du kommer på som du vil snakke om, så kan vi snakke om det. Eller så kan vi bare prate shit som vi pleier

E: mmm. Herregud det kan vi «latter»

Transkripsjon IL 14.01.20

I – intervjuobjekt

M – intervjuer

M: Okei! Hei! Hehe.

I: Hei!

M: «leende» Heeei, er du klar?

I: Jeg er klar!

M: Så bra! ... Nå skal vi snakke litt om ditt forhold til kropp og alt du assosiere med kropp, det blir en veldig sånn eh.. avslappet samtale, så hva enn du kommer på .. bare eh.. skyt ut. Og

så har vi en vanlig samtale, jeg kommer til å snakke, du kommer til å snakke, så snakker vi om det vi har lyst til å snakke om. Jeg har noen spørsmål

I: Du må ha noen spørsmål

M: jeg har noen spørsmål, vi kan begynne med nr. 1 : Hva er ditt forhold til kropp?

I: ... til kropp?

M: Mhm!

I: Det er godt å ha!

M: Ja!

I: Ja, det er jo fundamentet.

M: Ja.

I: Det er det som gjør at vi eh. Eksisterer. Det er den som bærer oss i «kvardagen».

M: mmm

I: som melder om vi har det bra eller ikke bra. Som får oss rundt omkring, frakter oss rundt til der vi skal. Og som gir oss hvile om natten.

M: ja. Det var jo veldig filosofisk sagt. Hehehe

I: det er jo det!

M: ja. .. eeh. Hvordan var ditt forhold til kropp når du var barn og når du vokste opp?

I: når jeg var barn såeh, husker jeg ikke at jeg tenkte så mye på kropp. Jeg var tynn, og liten. Lett eeh.. såe, for meg var ikke kroppen noe jeg funderte over. Eehm. Så det kom ikke før jeg ble 10 år gammel eller sånt.

M: hva var det som kom da?

I: da kom puberteten som ei kule. Den kom litt tidlig

M: det var ganske tidlig, 10 år?

I: ja

M: ja

I: og det eeh.. førte til at eeh.. jeg vokste eeh.. i lengde. Og la på meg mange kilo. Jeg forandret meg veldig. I løpet av kort tid. Ehm. Og da skjønnte jeg at det var et eller annet som jeg ikke hadde herredømme over som skjedde, og som jeg bare måtte forholde meg til. Og alt gikk jo ikke i riktig rekkefølge. Alt var liksom ikke helt proporsjonalt til enhver tid når man er i den vokse-perioden. Men det førte i alle fall til at jeg ble større og mer eh. Utviklet enn de jeg var på samme alder som. Og sånn sett opplevde å være .. ja. Litt annerledes enn de andre jentene en periode. Og jeg fikk mensen tidlig og det var det ingen andre i klassen som hadde, og de visste ikke hva det var. De var grusomt nysgjerrige.

M: visste de ikke hva det var?

I: Mange som ikke visste hva det var.

M: hm.

I: Så måtte de, de spurte om de kunne få lov til å være med på do når jeg skulle skifte bind

M: «Fnis»

I: Ja, jeg var litt populær!

M: «Latter» Jeg skjønner det! Ja.. spennende med mensen..

I: det var akkurat den da.

M: mmm

I: ellers så var det jo det var plagsomt med mensen, det var, jeg hadde mye vondt og det var jo ingen tingen som var stas på den tiden, det var å bruke bind og, det var tungvint. Hemmet meg, jeg var å drev idrett. Det var eh.. ikke noe suksess! Men en lærte fort å leve med det.

M: ja. Å leve med det? Hvordan da?

I: ja, å akseptere hvordan kroppen var og hva som krevdes, eehh med å ha en kropp! Det nytter ikke å protestere mot ting, en må bare spille med. Gjøre det beste ut av det. Være glad i det man har. Fornøyd!

M: og det aksepterte du som tiåring?

I: nei!
M: nei, «latter»
I: Men når jeg var kommet opp i 13 -14 så tenker jeg at eh, da var ikke det noe tema lenger.
M: Nei.
I: jeg var tidlig utvokst. Jeg bruker enda bunaden som jeg fikk til konfirmasjonen.
M: og nå er du hvor gammel?
I: Nå er jeg 64.
M: 64. Det er jo imponerende
I: Har ikke forandret meg veldig
M: «latter» nei
I: Og har lagt på meg noen kilo og de har lagt seg litt her og der men, eh. Sånn samlet kroppsmasse det eh er ikke så voldsomt forskjellig.
M: nei. Det er det jo ikke mange som kan si da
I: ja, det tror jeg nok
M: «fnis»
I: det tror jeg nok. Men vi ser jo, altså det eeh, man forandrer seg jo i kroppen
M: mmm
I: så en er jo ikke Akkurat som en var når en var tenåring. Det er jo langt ifra.
M: kjenner du noe på ehm, kroppspress i dag?
I: ikke jeg nei
M: nei
I: Det gjør jeg ikke. Det har jeg i grunnen aldri følt
M: å nei?
I: men det tror jeg nok er fordi at ehm. Jeg var rimelig greit proporsjonert. Heh.
M: «fnis» okei
I: så jeg hadde egentlig eh, ja.. en kropp som var .. jeg var fornøyd med!
M: mmm
I: hadde eh bryster som ikke var de minste, og , ja.. var litt smal rundt livet og.. ja.
M: mm
I: syns egentlig ikke at jeg så så verst ut.
M: nei. Så du har aldri følt noe egentlig på kroppspress ?
I: nei
M: nei
I: Så husker jeg at jeg ble veldig oppdratt til å ikke føle på kroppspress.
M: åja?
I: mamma var veldig nøye på at eh, alle var født som de var og det var ikke noe en skulle eh, være opphangt i, enten en så ut sånn eller så ut sånn, på en skulle aldri gjøre narr av noen for kroppen sin. Og det eeh, husker jeg veldig godt. Mm, så det eh, det var liksom.. tenkte ikke mye på det.
M: nei.
I: men det var jo litt stas å bli plystra etter og sånn
M: «fnis» ble du mye plystra etter?
I: nei det ble ikke mye, men eh, jeg tenker at eh, jeg har iverfall ikke noe å bekymre meg over sånn sett. Når det gjaldt hvordan jeg så ut. Kroppslig.
M: nei. .. hva liker du med deg selv?
I: Tenker du kroppen da?
M: trenger ikke å være kroppslig. Hvis det er det du tenker på så sier du det, hvis ikke så sier du noe annet.
I: nei, altså. Det er ikke noe sånn jeg går rundt å tenker at «Å det er, det er flott!» når det gjelder kroppen min.

M: «Fnis» ikke?
I: «Latter» nei. Det gjør jeg ikke.
M: nei
I: men eh, jeg er godt fornøyd med hvordan man ser ut!
M: mmm
I: og det er litt mer humpete nå
M: «fnis» litt mer humpete ja?
I: og mykere her og der
M: hehehehe,
I: men eh, den er god å ta på, og den bærer meg fortsatt
M: ja
I: Den gir meg noen plager eh, men det skal man kjenne når man er 64 da
M: hva slags plager er det da?
I: jeg har vondt i beinene.
M: Okei, «latter»
I: og i hoften
M: mmm
I: men utover det så eh, har jeg ingenting å klage på.
M: nei. Da vil jeg jo si du er ganske heldig
I: ja! Det er sikkert!
M: mmm
I: det er sikkert. Helsemessig så eh, altså i forhold til sånn fysikken.
M. mmm
I. så føler jeg meg jo i fin form
M: ja.
I: og eh, har ikke noen eh, sanne plager som gjør at jeg har mindre livskvalitet. Egentlig så kjenner jeg på at jeg er takknemlig for at jeg har vært så heldig som jeg har vært i alle de 64 årene
M: ja.
I: og har ikke hatt behov for mye eh. Hjelp fra hverken lege eller andre eh, behandlere oppigjennom tidene
M: mmm
I: fra jeg var voksen så har jeg vært frisk
M: hva liker du ikke med deg selv?
I: ja nå spør du igjen om kroppen eller hva?
M: ikke nødvendigvis
I: neihei?
M: nei det er helt opp til deg om du vil ta kroppen eller ikke
I: altså jeg går i grunnen ikke rundt og tenker på så mye som jeg ikke liker med meg selv.
M: nei
I: for det er jo ganske destruktivt og det blir man jo i dårlig humør av
M: jaa
I: så jeg kan ikke just si at det er noe ting jeg er veldig opptatt av som jeg ikke liker med meg selv. Jeg har noen slike fobier jeg er litt redd for høyde og eh, blir sjøsyk og bilsyk og sanne ting, men eh, jeg tenker det er ikke noen grunn til å gå rundt å fundere på sånn er det bare
M: ja
I: får med meg mye likevel
M: ja «fnis» ... kan du beskrive det du vil si er ditt kroppsideal?
I: nei, altså det må jo være at en kroppen ser sånn eh, hva skal jeg si? Eh.. riktig satt sammen.
M: mmm

I: den trenger ikke være lang og tynn, eehh.. den kan godt være rund og men sterk! Kanskje litt at du ser på kroppen at den at den er sterk og stødig og tåler en støyt. Det tenker jeg er et slags kroppsideal

M: ja

I: at du kan se at du kan orke å gå litt, du kan orke å ta et tak, og du kan løfte ting, eh. Du er ikke redd for å bruke kroppen.

M: mmm

I: eehh, i kroppsarbeid. Du kan bli skitten på hendene og eh, skrubbe deg på knærne og likevel så er du helt okei! Så tenker jeg at det er å finne balansen mellom å ta seg godt ut og å være fornøyd. Det handler ikke om bare om å være eh, opptatt av hvordan man ser ut til enhver tid. Det handler mer om hva man skal gjøre og hva man skal bruke kroppen til. Jeg kjenner og at jeg er veldig bekvem med å vite at jeg eehh, har fine klær på og fine sko og satt sammen tingene riktig sånn at eh, en ikke blir urolig, men eh. Alt i alt så tenker jeg at jeg kan gå i en t-skjorte og ei dongri-bukse uten å tenke over det!

M: mmm

I. like fin i det

M: like fin i en dongri-bukse og t-skjorte som du er i julekjolen?

I: ja!

M: ja ... har du noen gang vurdert plastisk kirurgi? Jeg tror jeg allerede vet svaret..

I: nei, altså det jeg har gjort det er at jeg har løftet øyelokkene.

M: mmm

I: for da begynte jeg å se dårlig

M: «latter» ja, det er jo ikke nødvendig, da er det jo ikke fordi, heh! Du ville eh,

I: nei

M: ville forskjønne deg selv

I: det var ikke for å forskjønne meg, eller ja delvis det da det så jo ikke bra ut heller

M: «Latter»

I: det var jo veldig sånn tynne streker til øyne men, men det var tunge lokk og jeg kjente at eh, jeg måtte rynke panna for å få opp øynene og

M: mmm

I: og da fikk jeg kuttet vekk litt hud

M: eh, ja.

I: mmm. Det er det, ellers har jeg ikke vurdert det.

M: aldri vurdert det?

I: nei, kunne godt å gjort det for jeg har hatt noe operasjon på magen og der ble det liksom hengende en pølse over det arret. Og da var jeg ikke så veldig gammel, når det skjedde

M: nei

I: men, eh, ja. Det har bare vært der. Den pølsa varierer litt jo på årstidene, den var ganske stor rundt juletider

M: «fnis»

I: og så litt mindre på sommeren

M: «latter» ganske stor rundt juletider

I: «Latter»

M: jo da

I: ja det er akkurat som om det samler seg litt der

M: det er merkelig det der

I: mmm

M: «fnis» Jeg hadde egentlig svar på det siste konkrete spørsmålet jeg har, men har du det bra i egen kropp?

I: Jeg har det bra i egen kropp.

M: ja, så bra .

I: ja! Det har jeg tenkt at det er veldig dumt å bruke energi på det å ikke være fornøyd med kroppen sin. Det man kan gjøre med kroppen er å ta godt vare på den og trene litt og sørge for at en har eh, en levetid på den som er akseptabel, men en må gjøre det selv.

M: får ikke noe gratis

I: Nei

M: nei... nei, da er jeg snart ferdig med tegningen din og, men hvis du vil legge til noe som du vil snakke om eller som du har kommet på, så kan du godtgjøre det, men nå har jeg ikke flere spørsmål til deg.

I: ja, men det er ikke så mye mer jeg har å si!

M: nei

I: syns det har vært en grei samtale

M: du syns det? Var du nervøs? Heh:

I: nehei! «latter»

M: «latter» er du sikker? «latter»

I: «latter» ikke veldig nervøs

M: nei

I: men jeg måtte jo tenke litt

M: mmm

I: over hva jeg sa sånn at det hørtes greit ut.

M: ja

I: å få fram budskapet det er jo det vesentlige

M: ja

I: så ikke det blir noe fjas

M: «fnis» det er lov med litt fjas!

I: jaja, men det må jo liksom få ut det som skal ut

M: ja

I: jeg er veldig spent på den tegninga

M: ikke få de aller høyeste forhåpningene, nå bruker jeg et medium jeg ikke er helt komfortabel med! Fikk beskjed av veileder om at jeg måtte gjøre det.

I: ja.. okei

M: det er visst en del av masteren det og «Latter»

I: ja

M: men men. Yes! Takk skal du ha!

I: værsgod!

Transkripsjon ØH 14.01.20

Ø – intervjuobjekt

M- intervjuer

M – Da skal vi snakke litt om kropp!

Ø- ja!

M: du kan si litt hva du vil «latter» eeeh.. du kan komme med innspill utenom de spørsmålene jeg har, du kan fortelle digresjoner og historier og hva enn du kommer på.

Ø: mm

M: jeg har noen spørsmål, det er ganske fritt.

Ø: hva som helst

M: hva som helst

Ø:mm

M: vil du begynne med et spørsmål?

Ø: neei, jeg tror jeg kan begynne med begynnelsen kanskje.

M: ja

Ø: sånn som jeg husker det å ehh.. oppleve å ha kropp

M: mmm

Ø: det tror jeg begynte når jeg var guttunge og.. og, og, kjente den der følelsen av å springe så fort at du nesten kjente at du fløy.

M: mm

Ø: og det var kanskje når jeg var sånn 9-10 år gammel, som det jeg kan huske tilbake til den tiden. Det eehh.. det var jo en sånn frihetsfølelse som, som eeh.. var ganske sterk tenker jeg

M: mmm

Ø: og så vokste jeg jo opp i et ehm. Ehm. I et nabolag der vi var mange unger som lekte sammen og vi mm... vi hadde jo en fin oppvekst som var preget av det å være ute og å være i aktivitet. Og ehm.. det vi gjorde var jo å ehm.. sparke fotball, klatre i trær, gå på ski .. eehh.. ja! Mange slike aktiviteter som unger driver med da. Men så etter hvert så mm.. ble jeg jo med i ehh. Litt mer organisert idrett! Og det som passet for meg best det var vel i grunnen friidrett. Og da opplevde jeg jo at kroppen min var, var eehh.. ehm. Bra innafor det! Jeg var flink til å springe, var flink til å hoppe. God til å kaste! Eehh.. ssså det var jo eh, sånn at en fikk jo en selvtillit ehm.. på grunn av det da. At en ee, eehhmm.. ja, at en var god til å drive idrett. Så syns jeg det var veldig stas å gå i svømmehallen, spilte volleyball, ssååå det var ehm. Egentlig en oppvekst og en ungdomstid som var veldig preget av, av det å ha en ssterk og god og atletisk kropp.

M: mmm.

Ø: så kan jeg også huske at eehh.. jeg kom i puberteten når jeg var 12 år gammel. Og at det var eehh..egentlig spennende og ... egentlig bare positivt, synes jeg. Det å oppdage ehm. At kroppen forandrer seg og ble gradvis eehh

..

(Feil med lydopptaker, diskusjon om det)

Ø: nei, det var vel det med puberteten som skjedde når jeg var sånn rundt 12 år gammel. Og da forandret jo kroppen seg med hårvekst og en ble, eh.. altså, ja, sterkere. Eh. Tyngre! Og eehh.. jeg opplevde vel egentlig bare det som positivt.

M: mmm!

Ø: eehh.. ja. Så sluttet jeg gradvis med idretten og ehm.. og ehmm.. var nok mye ehm.. mr opptatt av andre ting i, i livet enn det å drive med trening. Ehmm.. så deet ehmm.. førte vel til sånn gradvis utover i voksenlivet at jeg ble i dårligere form, ehh.. jeg la på meg! Eehh.. jeg veide vel sånn 10, 12, 15 kilo mer nå enn det jeg gjorde da jeg var 17-18 år.

M: og nå er du hvor gammel?

Ø: hm?

M: og nå er du hvor gammel?

Ø: Ja nå er jeg 58 år.

M: ja!

Ø: og det legger seg jo der ehm som det legger seg på folk flest, det i alle fall på mannfolk flest og det er jo rundt ehm.. midjen. Ehhh.. så det er jo ehm. Sånn det er! Men det går an å gjøre noe med det! Så ehm. Det å være aktiv også i min alder det er jo viktig for å holde, holde seg i form og, og å holde kroppen din god, god stand da.

M: mm!

(flere problemer med lydopptaker, diskusjon rundt det)

M: men ja!

Ø: så har jeg ikke hatt noen slike store problemer, ingen store ehh.. skader. det har eehh.. ikke hatt noen operasjoner, eehhh.. sååeh, jeg har vært heldig med kroppen på mange måter. Men ehh. Det å, å miste håret i ganske ung alder, det var jo en nokså sånn tøff opplevelse, ja det tror jeg nok de fleste menn som miste håret i ung alder, opplever det samme. Eeh.. litt krevende!

M: hvor gammel var du når du mistet håret?

Ø: nei, jeg begynte jo å miste håret når jeg var ehh.. 20. Da begynte jeg å merke det at det begynte å bli tynnere, og at vikene ble store og. Eehh.. så nå er det ikke så mye igjen! Ehm.. og det eehh.. det er nok at jeg tenker fortsatt på det. At det hadde vært stas å ha hår på hodet. Ehmm... men utover det så ehh... er jeg jo i grunnen ganske fornøyd med.. med kroppen min! fortsatt. Ehm.. det er jo fortsatt sånn at jeg kan ehh... gå på en treningstur! Springe i (Navn på turterreng), sammen med deg og med (navn på person). Og eehh.. det ehh.. det er jo fint!

M: ja!

Ø: mm

M: det er det ikke alle som er 58 som kan.

Ø: nei.

M: så du er fortsatt sprek

Ø: ja kanskje for alderen, men ehh.. eller kanskje i forhold til ehm.. mange andre.

M: mmm

Ø: men jeg kunne nok ha vært i bedre form også og kanskje vært noen kilo lettere

M: ja, du vil være noen kilo lettere nå?

Ø: ja. Det ehh.. jeg har nok en sånn 4-5 kilo for mye på kroppen nå som jeg tenker jeg skal prøve å gjøre noe med.

M: mmm

Ø: mmm

M: er det sånn at du da kjenner på kroppspress?

Ø: nei

M: nei

Ø: det er ikke et kroppspress, det er nok mer for min egen del, at jeg føler meg ikke så vel med at jeg har ehh.. for mye fett rundt livet.

M: okei. Så det er kroppspress fra deg selv egentlig?

Ø: ja.

M: ja. Mmm...ehhm.. kan du beskrive ditt kroppsideal?

Ø: jaa.. eh, jeg tenker at eh deet ehm. Er en sunn kropp! Som ehm.. som tåler ehm, som tåler å være i aktivitet! Ehm.. en kropp som har lite problemer med sykdom. Ehmm.. en kropp som ikke legger begrensninger på det du har lyst til å gjøre. Om det nå er å gå i fjellet eller gå på tur eller ehm.. å bade, svømme! Ehm. Ja! All slags ehh aktiviteter i grunnen. Det tenker jeg må være et, et godt kroppsideal.

M: mmm.. merker du noe til eh, ehmm.. sånn eh.. kulturen, massemedie kulturen i dag. Merker du et skifte på kroppssyn og trening og kosthold ifra når du var ung?

Ø: ja! Det er jo veldig fokus nå på ehm. På trening og kosthold. Det var det ikke når jeg vokste opp. Det var nok fokus på idrett, men eehh da var det mer snakk om eh.. kanskje konkurranse i det, nå er det nok veldig fokus på at eh.. folk flest bør være mer i aktivitet enn de, en de er, og enn det var vanlig å være før. Så er det selvfølgelig mye mer fokus på å spise sunt

M: mmm

Ø: og eh. For eksempel så er det jo nesten ingen som røyker lenger! Det var jo veldig vanlig å røyke når jeg var ehh, når jeg var ung. Jeg røykte jo selv fra jeg var 17 til jeg var 34 år. Det er

det jo ingen som eh.. som gjør lenger. Nesten ingen.

M: veldig få.

Ø: mm

M: mm

Ø: og det er jo helseperspektivet som, som gjør at folk ehh.. slutter å røyke.

M: ja! Vi vet heldigvis litt mer i dag

Ø: mmm

M: om eh. Hvor farlig det faktisk er!

Ø: mmm

M: Har du noen gang vurdert plastisk kirurgi?

Ø: ja!

M: har du det?

Ø: en gang.

M: Å?

Ø: Det er fordi jeg eh, eh.. synes at jeg har for store ører. Som stikker alt for langt ut til siden. Så det har jeg faktisk vurdert, om jeg skal gjøre en gang.

M: hvor gammel var du da?

Ø: nei, det hang nok sammen, nei, kanskje sånn i .. 40-50 årene.

M: 40-50 årene?

Ø: ja, det er ikke sikkert jeg gjør noe, men hvis jeg skulle gjøre noe med kroppen min som eh.. som, som eh.. som eh.. av den typen da så måtte det være det.

M: mm

Ø: å få lagt dem nærmere inn til hodet eller redusert dem.

M: Jeg synes ikke de stikker ut. Jeg synes ikke de er for store. «latter» så er jeg partisk. Så, jeg kan jo ikke akkurat uttale meg sånn.. men det synes ikke jeg. . Da! Begynner jeg faktisk å nærme meg slutten på tegningen og!

Ø: mmm

M: ganske snart. Eh.. og så har jeg egentlig bare ett spørsmål igjen som er et av mine faste, så kan du snakke om noe annet hvis du vil det og.

Ø: mm

M: har du det bra i egen kropp?

Ø: ja.

M: ja. Så bra.

Ø: jeg tror jeg har sagt litt om det

M: mmm

Ø: så det ehmm... jeg tror ikke det er noe mer jeg kommer på å si om det egentlig, men det.. jeg har jo ingen, ingen plager! Jeg kan eh.. gjøre stort sett alt jeg vil. Med kroppen min.

M: mmm

Ø: såehh, jeg er heldig. Jeg har ingen slitasjeplager eller eh.. andre ting som begrenser meg, såå det, det er jeg veldig glad for.

M: så bra!

Ø: har vi det?

M: da har vi det! Hvis ikke du har noe mer du vil legge til?

Ø: Nei

M: nei.

Ø: det tror jeg ikke jeg har, ja. Mmm Er du ferdig med tegninga?

M: Ja! Supert! Da stopper vi, takk skal du ha!

Transkripsjon CB 21.01.20

C – intervjuobjekt

M- intervjuer

M: Da starter jeg videoen! Snakk høyt og tydelig også. Ehm. «hark» Så da! Blir det spørsmål om kropp.

C: mmm

M: og vi kan begynne med det første bare for å komme i gang. Hva er ditt forhold til kropp?

C: generelt?

M: ja. Hvis du vil være generell så er du generell.

C: ehmm... både positivt og negativt.

M: okei.

C: jeg prøver å tenke positivt

M: mhm

C: men jeg er som regel negativ

M: ja, du prøver å tenke positivt men er som regel negativ, hvordan er du negativ?

C: mot meg selv i alle fall.

M: okei

C: eh. Men eh, «latter»

M: «latter» bare ta den tiden du trenger

C: syn på kropp er det det du spurte om?

M: forhold til kropp

C: forhold til kropp! Det er egentlig, nei! litt sånn vanskelig med tanke på at jeg vil ned i vekt.

M: du vil ned i vekt?

C: før var det veldig greit. Da var jeg liksom.. typ ungdomsskole, ish.

M: mm

C: da var jeg «klikk» Perfect!

M: «fnys»

C: ikke at jeg følte det selv men.

M: gjør man noen gang det da

C: men når man ser tilbake

M: mmm

C: men eh. Tror aldri man blir fornøyd.

M: nei

C: man må bare prøve å tenke på det positive og være fornøyd med det man har og at man er frisk

M: «fnys» ja. Det er viktig det!

C: det er mitt syn på kropp.

M: det er ditt syn på kropp.

C: det er mitt forhold til kropp

M: forhold til kropp ja

C: ja

M: hvordan, nå nevnte du det så vidt, men hvordan var ditt forhold til kropp når du var barn og ung.? Du er jo fortsatt ung, men ja, barn

C: jeg tror ikke, jeg tror ikke jeg tenkte så mye på det da egentlig.

M: nei

C: Selvfølgelig var det jo enkelte ting som var litt sånn eeehh.. ubehagelig, men jeg tror det hadde mye med at jeg var i, begynte å komme i puberteten, begynte å få litt større pupper.

Eller , til å begynne med så var de ikke store nok og så ble de liksom litt for store. Men sånn..

jeg var aldri noe glad i å gå på stranda, men jeg tror ikke det hadde noe med kropp, jeg tror bare det hadde noe med folk å gjøre.

M: ja, hva mener du da?

C: Nei bare at det var mye folk. Ikke noe sånn at de kom til å kikke på meg eller noe sånn, men bare at de var for mye liksom

M: ja

C: men jeg tror.. jeg tenkte ikke noe på at jeg så ... sååå rar ut eller annerledes ut i forhold til andre.

M: Nei.

C: men eh.. Jeg vet ikke. Jeg følte liksom ikke det var så mye fokus på det når vi var mindre. Men det er kanskje litt med at det var ikke så mye sosiale media heller. Maybe!

M: maybe, maybe. Hvordan føler du deg akkurat nå. Når du sitter modell for meg?

C: det går veldig greit siden det er deg.

M: det går greit siden det er meg? Det er jo bra det da. «Fnys». Kjenner du påeh, kroppspress? I dag?

C: ja!

M: kan du..

C: det gjør jeg

M: fortelle litt om det kroppspresset du kjenner på?

C: kjenner veldig mye på kroppspress gjennom familie, ikke nødvendigvis at de sier så mye, men man føler seg liksom litt sånn annerledes i forhold til familien da.

M: mmm

C: i og med at jeg kommer fra en familie som er veldig pene og veldig slanke og veldig .. har et OK rykte på seg:

M: OK rykte?

C: jaeh, eller liksom sånn.. både mamma og pappa er jo fine og kjekke folk!

M: mmm

C: ehm. Så da føler en kanskje at en ikke passer helt inn, i og med at en ikke føler seg såeh.. fin selv da.

M: okei? Du har noen søsken og har du ikke det?

C: jo..

M: ja?

C: de er tynne begge to «latter»

M: «latter»

C: Drit tynne! Nei, «Navn på bror» er drit, oj!

M: «Latter»

C: fack!

M: Haha! Jeg får bare klippe det vekk. Hm. Ja?

C: han mellomste er veldig tynn

M: mm

C: og han store han.. største han eh.. tynn! Men bøs, altså sånn muskelbøs

M: ja..

C: og så har duresten av familien er egentlig ganske slanke og fine. Føler jeg da. Det er jo ikke sikkert de føler det selv.

M: neei, det er jo noe med det. Mmm

C: men eeh.. Jeg føler mer på det at en altså en, jeg føler mer på kroppspress av meg selv enn av andre, det er aldri noen som sier noe til meg

M. nei

C: men når du har vært ganske stor, gått ned i vekt. Nei, når du har vært ganske stor og du føler ikke at du ser det selv før du tar bilde av deg, og går ned i vekt og tar bilde av deg igjen,

og du ser forskjellen.

M: mmm

C: så føler du gjerne at speilet lyver litt

M: ja

C: og da er en kanskje, da tror jeg sånn det fort blir spiseforstyrrelser. Fordi at du ikke helt stoler på speilet, så bare går det for langt.

M: mm. Du nevnte tidligere at du var liten og eh, slank når du var yngre. Er det det du mener nå da når du sier at speilet lyver og at du ikke ser det før du plutselig tar et bilde? At du ikke så det selv?

C: hva tenker du på da at eh?

M. nei altså du sier at du .. erh.. hva var det egentlig du sa nå just?

C: at når du har vært ganske stor

M: ja

C: og du føler selv når du ser deg i speilet at det er ikke sånn du ser deg på en måte. At du er stor

M: mmm

C: men så ehhh.. får du gjerne kommentarer på at eh, du kanskje du skulle tenkt å gå ned i vekt eller ett eller annet, spise litt sunnere og sånn, og til slutt så begynner du å gjøre det da, så tar du gjerne et før bilde

M: mmm

C: og når du da tar et etter bilde

M: mm

C: så ser du forskjellen, men det ser du ikke at du, altså du ser ikke at det skjer i speilet selv

M: nei

C. du ser det på en måte at du er lik hele tiden

M: ja

C: men når du da får det før og etter bilde

M: mmm

C: så er det jo ganske stor forskjell og da føler du gjerne at speilet lyver litt

M: ja

C: og da er det litt sånn.. da tror man at eh.. jeg tror aldri man kan bli fornøyd da fordi at du stoler aldri helt på speilet

M: mmm

C: så når du liksom hele tiden leter etter bekreftelse hos andre

M: ja

C. og det blir jo feil

M. jaa

C: at du skal ha andre som skal gå rundt og si hvordan du skal se ut.

M: det er jo mange som belager seg på det da

C: det er det

M: konstant bekreftelse

C: mmm

M: hva er det du liker med deg selv?

C: hehe.. ehmm.. jeg liker øynene mine

M: mmm

C: men ikke øynelokkene

M: «latter» Okei?

C: «latter» Jeg liker øyneku, altså øyeballene mine, men ikke det utenpå. Og så liker jeg ehm. Jeg liker at jeg har former.

M: mmm

C: at jeg har smal midje, en stor hofte og liksom litt pupper, de kunne gjerne vært mindre, men ..

M: «fnys» det er det ikke mange som kan se at eh..

C: eehh.

M: at de gjerne skulle hatt mindre pupper.

C: jeg liker at jeg har .. ja rumpe går under former da.

M: Du kan adde den som en egen greie og hvis du vil det.

C: ja. Men man vil jo alltid endre på ting fordeom man er fornøyd med det.

M: ja.

C: men eh.. så liker jeg håret mitt! Ørene mine liker jeg.

M: mmm

C: mmm .. og det er vel egentlig det! «latter»

M: «latter»

C: jeg liker storetåen min, neida «latter»

M: «Latter». Du sa noen av tingene da, men hva er det du ikke liker med deg selv?

C: eeehh.. jeg liker ikke nesen min. jeg liker ikke dobbelthaken min. profilen min. den er veldig flat. Jeg liker ikke ehm.. at puppene mine er så store. De kunne vært fastere og mindre, men ikke for små... Jeg liker ikke magen min, ikke lårene mine. Jeg liker ikke øyelokkene, de henger sånn. Føler jeg da. De ser så slappe ut. «heh» ehmm... jeg har litt sånn store armer. Ja. Det var det.

M: det var det?

C: «uklar tale» «latter»

M: «latter»

C. jo! Jeg liker håndleddene mine!

M: ja det var fint «latter»

C. de er små

M: «latter» det var veldig mye hva jeg ikke liker ikke så mye på hva jeg liker.

C: «latter»

M: godt du hadde noe mer der

C: og fingrene mine!

M: ja

C: de er og greie

M: fingrene er greie «Fnys»

C: Hendene mine generelt

M: ja

C: synes jeg er greie

M: mmm Jeg må drive å spisse den blyanten hele tiden. Snorkinga By the way! Er bikkja

C: sorry

M: ehm.. hva er ditt første kroppslige minne? Hvis du tenker tilbake, hva, liksom tenk barndom, hva er det første som dukker opp da som et kroppslig minne?

C: ehm.. av en eller merkelig grunn så var det det jeg kom på, men jeg vet ikke om det er det første, men jeg husker at ei venninne av meg hadde begynt å få pupper og det hadde ikke jeg.

M. mmm

C: eh. Det er det første jeg kan huske. Tror jeg. Som liksom betydde noe på en måte

M: mmm

C. mmm, men det er ikke .. jeg tror ikke jeg kommer på noe annet.

M: neinei, men da er det ditt første kroppslige, det er helt fint det. Skal ikke tvinge frem noe «Latter» mer

C: jeg kan si ifra hvis jeg kommer på noe mer

M: ja . men det, det er helt valid minne det. Venninna di hadde pupper det hadde ikke du:
C: «fnys»
M: «fnys» er det et kjipt minne? «latter»
C: nei jeg tror ikke det var noe sånn, jeg tror bare det var litt sånn misunnelse
M: ja
C: det var ikke noe sånn som jeg tenkt, som jeg tenkte over liksom. Det var bare .. hvorfor har ikke jeg fått det?
M: ja. ... kan du beskrive ditt kroppsideal?
C: hvordan jeg vil se ut?
M: kan være hvordan du vil se ut, eller hva du mener kroppsideal er i dagens samfunn. Eller hvordan du mener liksom kroppsidealet bør være i dine øyne da.
C: skal jeg ta alle de eller en av dem?
M: det ser du selv.
C: ehm.. hvis vi begynner med hvordan jeg føler at kroppsidealet skal være?
M. mmm
C: eller burde være! Jeg føler egentlig at det er litt sånn og, hvis du eh.. holdt på å si, følger litt de riktige folkene og følger med på de riktige programmene og sånn, så er det jo så er det jo, så er det mye av det som er veldig kroppspositivitet aktig ja.
M: mmm
C: men jeg føler litt liksom at folk må gå med få lov til å se ut som de gjør og være lykkelig med det! Jeg føler liksom, jeg synes ikke det skal være noe kroppsform som er riktig og noe som er galt. For ingen er like
M: mmm
C: så lenge en er fornøyd og og har et fint liv og et eh. Relativt sunt liv så synes jeg en skal kunne se ut akkurat sånn som en vil.
M: ja!
C: Men sånn er det ikke dessverre.
M: «fnys» hvordan mener du kroppsidealet er? I dag?
C: som jeg sa så føler jeg noen plasser er det veldig bra!
M: mmm
C: altså hvis du har en dårlig dag, så er det ikke vanskelig å ... å finne andre som ser nogenlunde lik ut. Og har det greit liksom. Og er positiv med det.
M: ja
C: og har positive ting å si om det. Sååeh, jeg føler liksom at du kan få både og. Men, eehh.. i de siste årene så har det jo blitt veldig inn med former.
M: mmm
C: det er jo greit for min del. Jeg har jo former. Men før så skulle man jo gjerne bare se ut som en strek og så tynn som mulig.
M: mmm
C: da var det ikke så greit. Eller det hadde ikke vært så greit nå lenger. Men eh.. jeg føler det kommer litt an på hvor du leter henne.
M: ja har du noen gang vurdert plastisk kirurgi?
C: «fnys» jeg er så sykt imot det, men ja.
M: og hva vurderte du da?
C: brystreduksjon.
M: mmm
C: det vet jeg at jeg skal gjøre etter jeg får barn. Det er ikke et spørsmål en gang.
M: hehe
C: men det er jo ikke ... altså det er jo selvfølgelig for utseende og, men det har jo med ryggproblemer og sånn også å gjøre.

M: ja

C: sånn fremover. Med tanke på at jeg har en jobb hvor jeg står mye

M: mmm

C: ehm.. jeg har tenkt på å kutte vekk noe på øyelokkene, det er det flere i familien min som har gjort. Ehhmm.. og så har jeg tenkt på ... nese, å gjøre noe med den. Vet ikke hva det skulle vært.

M: «fnys»

C: noe, hehe. Og det er egentlig det.

M: mmm ... Nå er det siste spørsmålet av de som er allerede skrevet opp. Ehh.. har du det bra i egen kropp?

C: Nei!

M: nei. Hvorfor har du det ikke bra i egen kropp?

C: ehh.. føler ikke selv at jeg er .. er meg selv på en måte, veldig vanskelig å forklare, men jeg føler liksom.. noen dager har jeg det veldig bra, mens andre dager er det litt verre.

M: okei

C: så det går litt sånn opp og ned.

M: mmm

C: ehhmm. Men jeg har liksom et bilde av meg selv om hvordan jeg vil være, og jeg føler liksom ikke at jeg er der.

M: hvordan ser det bildet ut?

C: sånn som jeg var når jeg var 15 «latter»

M: «fnys» ja

C: nei, jeg føler alltid det, det er i alle fall i min familie, og i eh. Typen min sin familie, så er det alltid mye prat om kropp. Om dietter, om sunn spising, om.. det er liksom aldri, aldri du, du, du får aldri nok.

M: mmm

C: og det er kun det det går i. føler jeg da.

M: ja

C: det ehm. Da føler en gjerne at det kanskje er rettet litt mot eh.. seg selv og. At de snakker til deg eller snakker til ja, når det er så mye prat om det så føler du liksom at da må det være på grunn av at de vil frem til noe.

M: mm

C: så kommer du deg liksom ikke helt unna det heller. Så da går en jo hjem og tenker på .. ting en burde gjort, ting som burde vært endret. Og, ja. Så er det jo rett etter nyttår, da begynner folk å trene. Veldig positive på livet

M: «latter»

C: så er det ikke alle som har energi til det etter jobb

M: neei

C: og da blir man sittende og har dårlig samvittighet for at man ikke gjør det.

M: hvem er det som gir deg dårlig samvittighet da? Er det deg selv, eller er det de som er på treninga?

C: mmm det er vel i grunn og bunn meg selv.

M: mm

C: men så irriterer jeg meg litt med folk som sender snaps at de er på trening hver jævla dag.

M: «latter»

C: hvor viktig er det å skryte liksom? Skal man gå på trening og så har man vært på trening, må du snappe det?

M: «latter» jeg kjenner til det. Jævlig irriterende ikke sant?

C: jeg har en kompis.

M: mmm

C: som var ehh.. kraftig
M: mmm
C: begynte å trene, begynte å ehh.. jeg vil si sulte seg selv.
M: ååh?
C: ikke spise
M: mmm
C: ehh.. han snapper alltid! Prater alltid om dette herre greian, og jeg har prøvd å si til han at nå må du ikke gå lenger ned, fordi at da kommer du ikke til å se ut. Men jeg tror ikke han ser det selv. Jeg tror han kun er.. jeg tror, jeg tror han eh.. føler at bildene lyver så jeg tror aldri han kommer til å stoppe.
M: mmm
C: det er trist.
M. ja
C: og så syns jeg han så grei ut sånn som han var. Men det er jo meg da.
M: «fnys»
C: jeg synes ikke det er noe problem med å være kraftig, jeg synes ikke .. jeg synes det er fint å være litt kraftig.
M: ja
C: på andre folk enn meg selv.
M: «latter»
C: «latter»
M: ja det var jo litt dobbeltmoralsk. Andre kan bare være kraftige, men ikke deg selv?
C: ja
M: hehe. Ja. Da har jeg ikke flere konkrete spørsmål
C: nei
M: men hvis du har noe som du vil snakke om, som du kommer på mens vi har sittet å snakket her, så kan du ta opp det. Du kan snakke om det. Vi kan sitte og prate shit, om du vil det. Det klipper jeg bare vekk etterpå.
C: hehe
M: helt i orden, så nå er det litt opp til deg og hva du har lyst til.
C: ja.
M: det er ikke så lenge før jeg er ferdig med teningen heller.
C: nei ehh... jeg kan jo si det at jeg er veldig glad i mat
M: mmm
C: det er typen min også
M: mmm
C: ehmm.. jeg tror det også er en form for spiseforstyrrelse. Ikke det å være glad i mat, men det å spise for mye og føle en må spise seg så mett! Jeg vet ikke hva det kommer av når jeg tenker tilbake igjen. Tilbake i tid også altså om jeg, om jeg noen gang ble sultet når jeg var barn eller ett eller annet for, jeg føler liksom, for det første så føler jeg at jeg spiser veldig fort. Og så føler jeg liksom at aldri jeg får. Jeg føler aldri jeg kan gå fra tallerkenen med noe på! Jeg føler jeg må spise det opp. Vet ikke hva det kommer av. Men jeg føler og det er en form for spiseforstyrrelse.
M: mmm .. det kan jeg si meg enig i
C: så sitter en igjen da, etterpå med en dårlig samvittighet over at en har spist så mye som en har.
M: mmm
C: når du egentlig har bestemt deg før du begynner å spise «Latter» at du skulle ikke spise så mye
M: «fnis»

C: og når du da legger deg og tenker – i morra skal jeg begynne å spise normalt.. funker ikke.
M: hva vil du si er normal spisevane da?
C: kanskje eeh. En eller to brødsiver eller knekkebrød til frokost. Eeh.. en eller to brødsiver eller knekkebrød til lunsj. Ehh.. en porsjon middag. Og kanskje noe kveldsmat?
M: ja
C: det føler jeg er normalt. Og det er jo det jeg spiser, men det er middagen jeg sliter med
M: mmm
C: og eh. Hvis jeg har. Er på besøk eller.. har venner på besøk, som tar med snop
M: heh, sorry.. «latter»
C: så føler jeg liksom at det eh. Jeg spiser uten at jeg merker det. På en måte
M: mm
C: det går litt på automatikk. Du sitter litt i din egen verden og egentlig ikke følger helt med
M: mm
C: og så er plutselig posen tom
M: mmm den er kjip.
C: mhm
M: jeg kjenner meg igjen
C: ja .. fint det ikke bare er meg
M: «latter» absolutt ikke! Jeg tror du har mange som er enig med deg der.
C: det er jo noe med å putte to like personer under, under ett hus
M: mmm
C: veldig glad i mat, veldig glad i å lage mat, veldig glad i å lage god mat! Veldig glad i å se på film og kose seg med god mat
M: mmm
C. så går det fort over stakk og stein.
M: ja. Da var jeg ferdig!
C: you done?
M: mm .. har du noe mer du vil snakke om?
C: jeg er glad jeg har «navn på hunden»

Transkripsjon EL 28.01.20

E – Intervjuobjekt

M- intervjuer

M: ja! Se det! Da er vi klar!
E: javisst!
M: heh. Vil du at jeg skal begynne med å stille deg et spørsmål, eller vil du bare begynne å bable om kropp?
E: kjør på.
M: kjør på. Greit, da begynner vi med et ganske eh, generelt et, hva er ditt forhold til kropp?
E: forhold til kropp, det var jo fryktelig åpent.
M: ja! Det er litt åpent skjønner du.
E: Godt forhold til kropp!
M: ja.
E: så det, ja! Hva skal man si?
M: nei?
E: Har liksom aldri hatt noe sånn voldsomme kroppslige problemer, så det at det
M: hehehe, nei
E: så har en kropp som fungerer bra.
M: mmm

E: så syns jeg mange tider at folk er for

M: «Latter»

E: hva skal jeg si?

M: der kom katten og skulle sitte i fanget, det var jo litt dårlig tidspunkt akkurat nå, men ja?

E: Jeg tror ofte folk har et eh, et mer negativt eh, inntrykk av egen kropp enn det de trenger å ha.

M: okei?

E: har nok eh, mer kritisk enn det eh, nødvendig

M: ja. Og det er ikke du?

E: Nei. Ikke egentlig

M: nei

E: godt fornøyd.

M: ja. Så bra! Må jo være deilig.

E: ja.

M: ja

E: «host»

M: hvordan var ditt forhold til kropp når du var barn, eller i oppveksten din ?

E: kan aldri huske at jeg har hatt noe sånn, jeg kan ikke huske så veldig mye om det.

M: nei

E: men jeg antar at jeg stort sett ikke har hatt noen sånne veldige utfordringer der. Ofte visst man har eh, har det problematisk med kroppen eller sånn så biter man seg vel merke i det.

M: ja.

E: så det er jo, men jeg har alltid vært eh, ganske aktiv så det er liksom har hatt en kropp som har fungert tålig greit eh, mest jeg har bruk for den

M: «fnys»

E: ellers så, ja, jeg vet ikke hva man skal si

M: nei. Nei men det er greit det.

E: ja! Så bra.

M: det er helt lov å ha et bra forhold til kropp «Latter» det er det. Kjenner du noe på noe kroppspress eh, i dag?

E: nei. Fint lite

M: fint lite?

E: ja

M: ja

E: det vil jeg si. Jeg synes jo det er viktig å ha en kropp som er, ja! Som fungerer. Og at man er, man ikke er liksom har sittet kroppen sin i stykker uten å ha beveget seg engang, så eh.. jeg synes jo det er viktig at man har beveget kroppen og, ja. Holde seg i form på et vis.

M: mmm

E: ikke nødvendigvis er i toppform men at man ikke bare forfalle fra bunnen av

M: mmm

E. da er det liksom så mye som blir vanskelig å hvis man ikke ja, man er jo litt eh, prisgitt at kroppen fungerer på et vis.

M: ja! Man er jo det.

E: absolutt.

M: mmm. Hva er det du liker med deg selv?

E: hva jeg liker med meg selv?

M: trenger ikke å være kroppslig for den saks skyld.

E: det ehh.. er såpass eh, såpass selvsikker at jeg kan si at det er ikke så mye jeg ikke liker med meg selv.

M: nei!

E: syns det eh, har et normalt utseende og jeg synes jeg klarer å oppføre meg på en eh, tålig bra måte, relativt sosial og

M: mmm

E.: ja det ehhh.. stort sett godt fornøyd med meg selv.

M: ja! Sånn generelt egentlig?

E: ja

M: ja

E: ganske generelt, men eh. Nei jeg vet ikke hva man skal si på det

M: nei det er det er helt greit det «latter» Du sier akkurat hva du mener selv.

E: ja det er helt sikkert

M: nå sa du jo egentlig au.. neste spørsmål er hva liker du ikke med deg selv? Men eh.

E: se det

M: du har vel egentlig ikke noe, du sa jo just det egnetlig.

E: ikke noe sånn veldig eh.. tenker at dette her er helt forferdelig, skulle jeg gjerne gjort mye for å endre på

M: mmm

E: kan ikke just si at jeg har det!

M: nei!

E: har en ehhh.. ja! Kjenner jo litt på stresset i hverdagen, det kan være en litt hektisk hverdag og ehh

M: mmm

E: barn og familie og det som er. Men eh. Jeg tror ikke det er mer enn det andre gjør.

M: nei. Hva er ditt første kroppslige minne?

E: kroppslige minne?

M: ja, det er ganske åpent

E: å himmel. Det ehhh.. tror jeg faktisk ikke jeg kan helt si.

M: nei? Du vet ikke? Du kommer ikke, det første du kommer på da når jeg sier kroppslige minner.

E: må jo eh, var liksom, må vel være når man lekte når man var barn. Men jeg kan liksom ikke komme på noe sånn veldig spesielt, og det er litt vanskelig å si hva som er, hva som er før det andre på et vis

M: mmm . du kan bare si det første du kommer på.

E. eh ja jeg kan huske at jeg sykla på en trøtraktor i alle fall, det synes jeg var veldig gøy når jeg var liten.

M: ja. Det kan jeg tenke meg du gjorde.

E: så det ehhh.. det er jo av og til så er det vanskelig å vite om det er ting man husker bare av seg selv eller om man har blitt fortalt det og en del ganger slik at du tror du husker det.

M: «latter» er det noe du har blitt fortalt mange ganger?

E: nei, men det er jo liksom sånn, ja en del ting ifra fra man er små det har liksom har det blitt pratet om noen ganger, spesielt hvis det er noen sånne gøy historier

M: mmm

E. så har litt egentlig tvil om man husker det eller om man bare husker liksom det fra det at man har blitt fortalt det

M: ja sant det.

E. det eh.. ofte så eh.. vises det vel at man husker jo det dårligere enn man tror. Folk generelt sett.

M: «fnys» ja. Man gjør det. Kan du beskrive ditt kroppsideal? Det kan være det idealet som du mener er i samfunnet i dag, det kroppsidealet du har for deg selv, eller kroppsidealet du mener eller at du synes andre skal ha

E: tja! Jeg synes jo eh, at folk generelt sett eh, ... ja, hva skal man si? ...jeg synes jo

idealkroppen er ja, litt robust kropp som ikke er for tynn eller liten på et vis.

M: mmm

E: at man skal være eh, passelig i sammensetninga .. ja ikke for mye fett og ikke for mye eh, muskler heller hvis du skjønner

M: ja

E: må være ja. For min del er det og den der at eh, man har noe som fungerer og det er jo litt.. det er litt viktig.

M: mm

E: men eh, ellers såeh, for min egen del så. Har jo et mål om å bli litt bedre trent men det er ikke nødvendigvis såeh, bare for utseendets skyld

M: nei

E: jeg synes det er litt mer følelsen av å føle seg, føle seg i form.

M: mmm

E: ja for kroppsideal så tenker jeg at det, er godt fornøyd sånn som det er.

M: ja. Har du noen gang vurdert å ta plastisk kirurgi?

E: eh, nei, det tror jeg ikke.

M: nei!

E: jeg har vurdert å, vurdert å fjerne den en gang «peker på en føflekk på haka», den der!

M: ja hva er den der, nå må du beskrive for kameraet som ikke

E: jeg har en liten, noe som ligne på en føflekk eller ett eller annet rett på siden av haka.

M: ja! Den har du vurdert å fjerne en gang

E: den har jeg vurdert å fjerne en gang

M: mmm

E: men ehh.. ja! Aldri gjort noe ut av det. det er egentlig ikke så veldig viktig for meg heller så det.. det er ikke noe som jeg har brukt mye tid på å vurdere

M: «latter» nei, men du var inne på tanken!

E: ja. Jeg var inne på tanken

M: ja «latter»

E: eller så vet jeg ikke helt om hva jeg skulle gjort med en plastisk operasjon hvis det liksom skulle måtte komme der.

M: ja.

E: eh, ser , ser for meg at det, at det er et tema som er heitere hos damer

M: mmm? Hvorfor tenker du det?

E: jeg tror det er mange som kjenner mer på presset der.

M: åja?

E: det eeh.. kroppspresset og skjønnhetsidealet er kanskje det stikker litt dypere hos mange damer

M: ja du mener det er forskjell i fra damer og menn?

E: det er mitt inntrykk, men eh.. jeg vet ikke. Det er nok veldig individuelt og.

M: jaja

E: men generelt sett så tror jeg det

M: ja. Er det på grunn av hva damer sier selv eller er det på grunn av hva du ser i media, eller er det bare noe du?

E: det er vel en total.

M: ja

E: kan ikke si at det er mer egnet enn det andre

M: nei

E: men jeg vet om flere damer som har, har vært borte i plastisk kirurgi enn menn.

M: ja

E: kan du si. Ingen eh, som jeg vet om i alle fall av menn som har hatt noen plastiske

operasjoner kun fordi de synes det var greit selv
M: mmm
E: men eh. Det kan godt være det finnes fordeom.
M: ja det finnes jo alltid eh, unntak til regelen.
E: det er noe med det.
M: mmm ... nå har jeg egentlig bare ett spørsmål så kan vi heller se om det er noen andre ting du kommer på vi kan snakke om etterpå
E: kjør på
M: men, eh. Har du det bra i egen kropp?
E: ja! Ja det vil jeg si
M: ja!
E: eh, godt fornøyd i egen kropp
M: ja.
E: så det eh. Vet ikke helt hva mer en skulle si om det da men.
M: «latter» nei, du er en ganske kortfattet person.
E: ja er nok kanskje det på noen eh, noen måter
M: på noen måter så er du det og på noen måter så er du ikke det
E: kommer litt fort til poenget av og til
M: «latter» ja. Jaja, men det er jo fint det da.
E: ja
M: er jo en grei egenskap å ha i mange sammenhenger det.
E: ja, av og til så kunne det sikkert vært fornuftig å greie ut mer om ting og
M: ja, noen ganger
E: har jo alltid vært utfordringen min i skolesammenheng
M: mmm
E: å skrive langt om noe det er jo helt krise
M: «latter» er det det? Med novelleoppgavene er bare helt
E: bare helt krise
M: ja. Det var ikke helt den derre fisken var ganske tynn den altså?
E: det var bare hvis en kan forholde seg til noe som var litt mer sånn eh fasit eller eh ikke fasit hold jeg på å si. Rett eller galt.
M: ikke noe novelleskriver du altså?
E: nei
M: artikler? Helst vitenskapelig?
E: ja det er jo forferdelig
M: «latter» jeg kan se det for meg.
E: det er helt
M: «latter»
E: «host» det er noen det faller veldig lett for, det er ikke
M: nei. Neinei. Men sånn skal det være.
E: det er noe med det.
M: skal vi se. Snart ferdig med tegninga her. Men noen sånne små finjusteringer, nå måtte jeg jo bruke ny teknikk så da var det litt sånn vanskelig.
E: ja «latter»
M: finne ut av hva jeg egentlig holder på med for noe. Men det blir noe til slutt. Tror jeg
E: er det ny teknikk for hvert bilde?
M: ja det er det
E: ja så gøy
M: kjempe. Vil jo helst egentlig bare forholde meg til det jeg kan.
E: ja

M: for da vet jeg hva det hva som kommer ut av det. Men når jeg liksom må prøve meg på noe nytt så vet jeg aldri hva det blir for noe
E: nei det
M: det er alltid kjempeskummelt.
E: det er noe med det
M: ja
E: det synes disse veilederne er kjempespennende?
M: ja.
E: det er jo en sak det «latter»
M: vil jo helst at jeg skal gjøre noe jeg absolutt ikke kan. Det er jo akkurat det jeg gjør nå med å lage denne videoen og.
E: ja.
M: gjør jo noe jeg absolutt aldri har gjort før.

Transkripsjon HT 04.02.20

H- intervjuobjekt

M- intervjuer

M: sånn! Se det! Da var vi her. Vil du at jeg bare skal begynne med eh, et spørsmål, eller vil du bare begynne å snakke generelt om kropp?
H: du bare begynner med et spørsmål!
M: okei da. Hva er ditt forhold til kropp?
H: det var et veldig åpent spørsmål «latter»
M: det er meningen.
H: «latter»
M: det er ikke lov med ja og nei her
H: nei
M: «latter» Hva er ditt forhold til kropp?
H: deet ehh... jeg har ikke nei, jeg har et godt forhold til kropp!
M: mhm
H: ja! Jeg har et veldig sunt forhold til kropp.
M: og hva er et sunt forhold til kropp?
H: deet.. eh.. jeg, jeg bryr meg ikke så veldig mye om hvordan folk ser ut. Bare de er glad og fornøyd
M: mmm
H: eehhh.. ja! Eh. Man må bare være glad man har to bein å gå på. For det er ikke alle som har det.
M: mmm
H: det er sånn man lærer i yrket sitt.
M: hehe, ja.
H: heh.
M: i alle fall i ditt
H: ja
M: ja
H: ehm. Ellers så føler en jo selv at man for tia, at man har litt ehh. For mye vekt.
M: okei
H: så en skal jo gå ned et antall kilo frem til sommeren.
M: når du sier en så snakker du da om deg selv?
H: ja!

M: ja.

H: eeh.. og det er litt av helsemessige grunner for når blir jeg 35 og det er sånn at eh, helsa blir ikke bedre jo eldre du blir.

M: mmm

H: ikke interessert i å få livsstilssykdommer som er den nye trenden.

M: mhm? Ny trend?

H: ja, trend og trend, men det er veldig mange som får diabetes og sånn.

M: ja

H: og det tenker ikke jeg at jeg skal være en del av den statistikken.

M: nei, det er jo bra det.

H: mmm «sukk», men ja jeg får jo det ikke til for jeg er veldig, veldig glad i mat.

M: mhm

H: så derfor får jeg hjelp av både PT og kostholdsveileder.

M: ja.. så du ..

H: jeg klarer det ikke uten «latter»

M: nei. Så det du egentlig sier er det at du går på diett og du trener for å gå ned i vekt?

H: ja!

M: ja.

H: og få en litt sunnere kropp

M: og få en litt sunnere kropp.

H: og litt mer energi

M: mja.

H: jeg må ha energi til å kunne ta meg av ungene uten å bli gretten.

M: hvor mange barn er det du har?

H: jeg har to.

M: to ja.

H: ja!

M: ja. Man blir gretten ja «latter» forstår vel det

H: mm .. på henholdsvis 3 og snart 6 år.

M. mm

H. de krangler mye.

M: «latter»

H: «latter»

M: har du noen erfaring med å krangle «latter» med søsken fra før av

H: «latter» neeeeei

M: neeeeei «latter» ja. Endret forholdet ditt til kropp seg når du ble mamma?

H: eeehh. Ja det gjorde nok det. Ble ikke like nøye på det, det var ikke så farlig lenger.

M: nei.

H: da hadde man på noe vis en slags unnskyldning for å se ut som en gjorde. Haha!

M: «fnys» en slags unnskyldning faktisk?

H: ja «latter» det er ikke bare på grunn at man bare spiser slaskemat. Litt derfor og! «latter»

M: «latter» ja. Det er jo noe å forvente da. Hvor mye var det kroppen din endret seg når du var gravid da?

H: jeg gikk opp 24 kilo

M: ja

H: så det var jo litt da.

M: ja.

H: mmm

M: men det hadde jo noen andre eh, altså det var jo ikke bare fordi du lå hjemme og så spiste mat hele dagen.

H: nei,nei. Nei det var ikke det, men jeg var mye ehh.. når jeg fikk bekkenløsning så kunne jeg jo ikke bevege meg så veldig mye

M: hvor tidlig i svangerskapet fikk du bekkenløsning?

H: 4 måneder.

M: huff da. Det er ganske heftig.

H: ja det er tidlig.

M: mmm .. å skulle gå med det liksom i ...5 + måneder

H: mmm... og så eh, husker ikke tid jeg var nødt til å sykemelde meg fra jobb tru. Det husker jeg ikke. Men en prøvde jo å pine seg litt! Men eh. Ja kanskje det var etter 6 måneder, eh ja.

M: så du jobba med bekkenløsning da i 2 måneder?

H: ja! Men jeg visste jo ikke heller med en gang at det var bekkenløsning jeg hadde. Jeg trodde bare jeg hadde vondt i ryggen og jeg hadde jo aldri hatt dette her før.

M: mmm

H: sånn at da gikk en jo litt ekstra mye, og gikk tur og sånn. Fordi det skal man jo gjøre når man får vondt i ryggen. «latter». Og det skal man ikke gjøre når man får bekkenløsning.

M: nei

H: «latter» så sånn gikk det! Hehehe

M: så da ble det egentlig bare vondt verre?

H: ja

M: ja

H: det er enda, det er ikke helt vekke liksom

M: nei

H: det kommer noen stikk av og til, det kommer litt an på hva en gjør. Ja. Og det er ikke så kult.

M: nei «latter» det kan jeg tenke meg det ikke er så kult nei. Hvordan var ditt forhold til kropp når du var liten og vokste opp?

H: jeg har ikke peiling! Ehm. Nei jeg tror ikke jeg hadde, det var noe jeg ikke tenkte på.

M: noen gang?

H: ja jeg kan ikke huske at jeg har tenkt noe på, ikke når jeg vokste opp.

M: nei.

H: eh.. eh, men ikke sant selvfølgelig når en begynte å komme på ungdomsskolen eller liksom slutten av barneskolen og, ungdomsskolen, jeg var jo mye tidligere utviklet enn de fleste andre jentene. Det var jo litt spesielt kanskje. Det var jo litt sånn flaut, men det gjorde ikke noe egentlig.

M: nei

H: jeg er ikke sånn veldig flau

M: nei.

H: eh.. ja. For, men ja. Og så når en ble fra 15, 16 17 ikke sant? Altså da blei jo det selvfølgelig veldig greit at man ikke var overvektig. Jeg har jo aldri blitt mobba eller noe for kroppen min.

M: nei.

H: har egentlig heller motsatt jeg har jo, men det er jo fordi jeg har så store pupper da. «latter» mmm, og lange bein.

M: ja.

H: mmm

M: så du ble egentlig eeehh.. du var liksom ettertraktet da?

H: det ehh.. ikke ettertraktet nei men, det var, og det var gutter som var eldre!

M: ja

H: det var ikke gutter på samme alder.

M: nei.

H: det var sånne som sikkert ville utnytte meg. «latter»
M: «latter» ja det er følt å si det men ja.
H: ja. Men sånn er det, man lærer av sine feil.
M: ja gjorde du noen feil mener du?
H: ja, nei men jeg var jo sammen med noen idioter!
M: «latter»
H: som bare var sammen med meg på grunn av puppene eller noe «latter»
M: «latter»
H: det er jeg sikker på!
M: ja.. det må til
H: mmm
M: kjenner du på noe kroppspress sånn i dag?
H: nei!
M: ingenting?
H: nei ikke noe press, ikke annet enn hva jeg vil selv på grunn av sånn som jeg sa i stad – egen helse.
M: mm
H: det er ikke noe, kjenner ikke på noe press ellers. Det vil jeg absolutt sei. Det er ikke noe. Det er litt med og at en eh, ja. Eh, jeg tror en lærer litt når man blir litt eldre at det er ikke noe vits å. åå, altså det handler ikke om hva andre synes.
M: mmm
H: det handler om hva en selv synes. Så akkurat det der har noe med alle disse reality-programmene på TV og dette her «Love Island» og «Love meg her love meg der» med alle de eh.. tynne «latter» menneskene og muskuløse gutter og dette her, nei det er ikke så veldig, altså ja. Det er jo noe veldig oppskrytte greier. Så da skrur vi over på en annen kanal. «latter»
M: «latter» hva liker du med deg selv? Nå trenger det ikke å være kropp.
H: å nei?
M: du kan snakke om personlighet eller noen egne ferdigheter som du har som du er glad i.
H: eh. Herremann. Jeg liker at jeg er meg selv, jeg liker at jeg veldig heldig!
M: ja.
H: jeg liker at jeg er kommet veldig langt i livet mitt. Jeg trenger ikke å stresse med å tenke på noe. Jeg har mann og jeg har barn og jeg har to hus til og med og vi har en tre biler og noe greier
M: «latter»
H: så jeg er veldig heldig. Jeg trenger ikke å tenke på noe av det.
M: mmm
H: jeg synes det er deilig å ha en mann å være ferdig med det derre jaget og greier for å få tak i en kjæreste.
M: mmm
H: som skal være den rette og blablabla. Det er jo en jakt uten like som tar kjempelang tid.
M: du sier noe ..
H: «Latter» så jeg er glad jeg er ferdig med det!
M: «latter»
H: er kommet trygt i havn.
M: jaaa..
H: ehhh, jeg er veldig heldig. Mmm
M: mmm ..
H: og så har jeg jo en jobb og 100 % stilling og, mange gode kolleger har jeg og, ja.
M: mmm
H: to barn som er helt friske. Ja. Jeg har egentlig veldig mye å være glad for.

M: mmm
H: så er jeg fornøyd med at jeg er ganske heldig «latter»
M: «latter» ... hva liker du ikke med deg selv?
H: ehm. Jeg liker ikke at jeg nå sliter litt med jobben.
M: nei.
H: jeg liker ikke å ikke takle presset.
M: mmm
H: men det skal jeg komme over.
M: hva er det du ikke takler med presset?
H: jeg vet ikke. Jeg vet ikke helt, jeg kan ikke sette en finger på helt hva det er, men det er en sånn enormt stor arbeidsmengde nå at jeg klarer ikke å ha oversikt
M: mmm
H: og jeg klarer ikke å. jeg klarer ikke å hjelpe mine ansatte godt nok. Jeg klarer ikke å være der nok for dem.
M: mmm
H: og det er ikke noen god følelse. For da føler man seg utilstrekkelig på jobben og det er ikke noe særlig greit. Jeg har ikke kjent på den følelsen før så det er noe nytt noe. Så derfor skal jeg avspasere i 3 dager nå. Heheh
M: rett og slett for å passe på helsa?
H: ja!
M: ja.
H: og bare være vekke fra jobb og ikke åpne PCen og sånt
M: mmm
H: så har jeg to teamledere som tar seg avdelingen så jeg trenger ikke å tenke egentlig. Det kan ikke skje så veldig mye galt frem til mandag.
M: «fnys»
H: «latter»
M: Famous last words.
H: ja hahaha
M: «latter» nei, men det går nok fint det.
H: ja da.
M: man må jo av og til ta litt sånn stilling til egen helse og, og ikke bare kun være den selvoppofrende alt mulig dama.
H: nei. Og så kjenner en at eh det har jo hjulpet ehm i det siste da med at eh, jeg har en leder som og har. Jeg føler har, begynt å lytte mye mer til hva vi har å si
M: mmm
H: og hvilke behov vi har og sånn. Ho er veldig enormt støttende på at jeg skal ta disse 3 dagene vekke fra jobb og at jeg ikke skal bry meg noe om jobb.
M: mmm
H: de dagene. Skal holde meg helt vekke som ho sa. Og så kan jeg få lov til å bruke eeheh.. ressursene mine, altså teamlederne mine mye mer når jeg trenger dem på kontortid.
M: mmm
H: og det er jo det jeg trenger avlastning til. For det er det jeg ikke klarer å gape over. .. ar du skriblet meg helt i hjel nå?
M: nesten
H: okei! «latter»
M: «latter» hører du det?
H: ja. «latter»
M: «humring» jeg får jo beskjed om å bruke ulike teknikker her så da prøver jeg meg på enda en ny teknikk

H: jaaa
M: mm, gjorde det på eeh, en av de andre og
H: ja!
M: eeh.
H: jeg hørte det! Hehe
M: det gikk som det gikk «latter»
H: «latter»
M: jaja. Skal ikke alltid se perfekt ut. Det er jo litt av poenget da
H: «latter» ja.
M: hehehe, prosessen er en viktig del av «latter»
H: ja «latter»
M: «humring» hva er ditt første kroppslige minne? Den er vanskelig.
H: jaaaa... hva kan der være? Eh, ... kroppslig, jeg husker på barneskolen. Slutten av barneskolen, da begynte jeg å få litt større pupper og jeg skulle nok ha begynt med BH før jeg begynte med BH.
M: mmm
H: og jeg husker det at vi løp jo veldig masse, ikke sant? Når jeg gikk i T-skjorte og sånn
M: mmm
H: så husker jeg jeg tenkte på det for puppene mine hoppet så mye mer enn alle andres.
M: «fnys»
H: er det et kroppslig ..?
M: Det er absolutt et kroppslig minne
H: ja! «latter»
M: det sitter jo igjen, «latter»
H: og så husker jeg og at det var når jeg fikk mensen
M: mmm
H: da var jeg på trollcup
M: nei!
H: og jeg hadde helt hvit shorts
M: OOOH
H: helt hvit den med MHI ja
M: var den ikke så hvit igjen etter det?
H: nei, ikke sant!
M: «fnys»
H: og en skjønte jo ikke heller hva det var for noe som skjedde
M: nei
H: jeg var jo, jeg hadde vel egentlig, jeg kan ikke huske at jeg har gått gjennom dette med mamma
M: «latter» nei
H: heh, men det er ikke sant? En har jo fått en, fikk jo høre vel noe på skolen ikke sant, og litt sånn var det jo hva som kom til å skje men, ja. Men det var jo spesielt, en satt jo der, en hadde jo ingenting.
M: mmm
H: men jeg, må eh, men så husker jeg ikke helt hvordan. Jeg må jo ha fått noe av noen, jeg må jo ha byttet tøy på noe vis
M: ja
H: men jeg husker ikke mer, men jeg husker bare liksom at det var på trollcupen.
M: mmm
H: og den hvite shorts
M: «latter» ja.

H: jeg husker jeg satt på en do der og tørket for livet
M: hmm! Åå..
H: «latter» eeeh...
M: huff daa
H: mmm
M: mmm
H: så da startet mitt voksenliv
M: mmm
H: på trollcupen
M: på trollcupen «latter»
H: haha!
M: kan du beskrive ditt kroppsideal? Og nå kan det være både det idealet du har for deg selv, det idealet du mener samfunnet har, eller et ideal som du har for andre. Det er litt opp til deg.
H: ja det må jeg tenke, ehh, at det jeg tenker på og med en kropp som ser sunn ut! Jeg syns eh, ikke for tynn, og ikke for tykk egentlig.
M: mmm
H: midt imellom eh, så syns jeg ikke det gjør noe at noen har litt for mye heller, heller litt for mye enn litt for lite altså.
M: mmm
H: det er litt, jeg syns ikke det er noe særlig fint med tynne mennesker! Sånn kjempetynne liksom.
M: mmm
H: eh... og at det, det en ser naturlig ut. En naturlig kropp er en fin kropp. Tenker jeg.
M: ja hvordan mener du en naturlig kropp ser ut da?
H: ja en som ikke er full av silikon og botox og you name it, og brunkrem.
M: «latter»
H: jeg syns ikke det er så tøft «latter»
M: nei
H: mmm, men det er jo sånn, jeg ser jo på hun ene venninna mi som har tre barn
M: mmm
H: hun har jo blitt eh, veldig tynn.
M: ja.
H: og det har jeg og sagt til henne at dette, at hun, s.s. altså, jeg har spurt henne om hun har det greit liksom for «latter» hun har jo blitt så tynn og hun gikk jo bare mer og mer ned i vekt litt sånn.
M: mmm
H: men hun sa det selv også at hun merket jo selv og at nå var det blitt for mye av det gode liksom, så hun eh, prøvde å stoppe. Men hun hadde null problemer med å gå ned i vekt da
M: mm
H: ikke sant så når en ammer og ditten og datten og hvis det da ikke er noe problem å gå ned i vekt, så er det jo.. jaa. Det der. Det kan jo godt være at en ikke tenker så mye på det, altså
M: mmm
H: hun har jo ikke gått veldig inn for å slut, hun har jo ikke sluttet å spise ikke sant, og såne ting.
M: mmm
H: men hun har jo bare spist mindre enn normalt. Og da er det slik at for noen at de får det mye fortere enn for andre. «latter»
M: «humring»
H: «skjenner på katten»
M: mmm

H: nei men, mitt kroppsideal eh, ikke for liten og ikke for stor og helt passelig midt imellom.
M: mmm
H: sunn og fin.
M: har du noen gang vurdert å tatt plastisk kirurgi?
H: jeg har redusert begge puppene
M: ja. Ble det så ille?
H: Ja de var to størrelser forskjellig to cuper.
M: såpass ja.
H: ja
M: ja
H: det var ikke så veldig greit, det var jo litt for dumt når den ene puppen enten detter ut av Bhen eller den andre forsvinner inn i den altså
M: ja
H: og for eksempel når man er i bikini og sånt på stranda det var jo ikke noe særlig syns jeg
M: nei
H: så da eh, fant jeg ut at det var noe jeg ville gjøre da.
M: mmm
H: ja. På privatklinikk, det var jo ikke noe en kunne få støtte til det
M: ånei?
H: Nei. Ikke, det er ikke, det var ikke ille nok for å si det, jeg tror det var stort sett de som hadde fått problemer med rygg og sånn
M: mmm
H: og nakke. så det var de som fikk støtte.
M: mmm
H: det har jo ikke jeg.
M: nei. Du slapp det?
H: ja.
M: hvor store var de da når du tok reduksjon?
H: ehhjaaaa.... Hvor store var de da? Ehh.. nå må jeg bare telle på fingrene. Det var i alle fall eh.. var det F og H tror du? Ja jeg tror det.
M: mmm
H: ja.
M: det er ganske svært
H: det er det. Og så var det vel. Jeg tror det var en halv kilo. Jeg tror det var en halv kilo de fjernet til sammen.
M: ja
H: ja. Mmm
M: nå har jeg egentlig bare et spørsmål igjen av disse faste.
H: kom med det!
M: og så er jeg snart ferdig med å tegne deg og.
H: ja
M: «host» Har du det bra i egen kropp?
H: ja. Bare bortsett fra at jeg er nødt til å gjøre noe med egen helse så «latter» eller det er ikke noe jeg, at det er ikke sikkert jeg får diabetes, men jeg vil i alle fall gjøre det jeg kan for å unngå det.
M: mmm
H: men ellers har jeg det bra i egen kropp ja.
M: ja, så bra!
H: ja! «latter»
M: er det noe du har lyst til å legge til som ikke vi har tatt opp? Som du mener kan være

relevant for eh, oppgaven min?

H: jeg syns jeg har noen rare storetær!

M: «latter» Okei?

H: «latter»

M: noen rare storetær? har du drivet å sittede å sett på de under hele greia nå?

H: jau vi er, jeg syns jeg har en klump på hver storetå, som jeg ikke helt, en hudklump

M: okei?

H: ja!

M: ja

H: det vet jeg ikke helt hvorfor kommer. Men den bare er der alltid

M: den bare er der alltid. Er det, er det et sånt kompleks du har med denne tåa di eller?

H: nei men det er sånn jeg prøver jo å file litt på den og sånt, for det er jo en klump med hud. Men også, også føler jeg jo at det er ser ut som ei vorte.

M: okei?

H: som da er, og det syns ikke jeg akkurat som vorte og sånn på foten det er jo litt ekkelt.

M: ja

H: det må jeg si.

M: det husker jeg jeg hadde når jeg var liten.

H: ja. Det har jeg og hatt når jeg var liten. Men det er liksom, jeg tenker sånn. Det er jo ikke så gøy fordi det er jo vorte sånn, hørte jo i alle fall det når en var liten at det kunne smitte.

Hvis folk tror at jeg går rundt og smitter når jeg går på barbeinene så er jo ikke det så veldig kult

M: nei

H: så prøver å file den ned den der.

M: ja

H: jaa

M: men er det sånn at vorter smitter da?

H: det vet jeg faktisk ikke

M: nei, du leste deg ikke opp på det når du gikk på sykepleien?

H: Nei det er i så fall så glømt jeg det veldig fort

M: «latter»

H: «latter» det var ikke den eh, dingsebomsen jeg prioriterte å pugge

M: «fnys» den dingsebomsen

H: «latter»

M: neinei. Sånn, sånn. Nå bare gjør jeg noen sånn fine småjusteringer, så nå kan vi egentlig bare prate skit så bare klipper jeg det vekk «latter»

Transkripsjon SL 11.02.20

S – intervjuobjekt

M. – intervjuer

M: Sånn! Da! Var vi klare. Vil du at jeg bare skal begynne med et spørsmål?

S: det høres veldig fornuftig ut «latter»

M: «latter» greit. Hva er ditt forhold til kropp?

S: hva er mitt forhold til kropp? Nei eh, nei altså eh, jeg har vel et slags sånt et eh, ideal, jeg pleier alltid å si at jeg har et ekstremt usunt forhold til kropp.

M: å?

S: men det er jo, det er jo min egen og jeg føler jo at eh, det, det, er ganske sikker på at det er blitt såpass nyanser at det jeg ikke gjør noen skade på noe. Men jeg, det var nokså sånn, eh, det var jo tidlig det da, det har jo egentlig ingen, eh, Ingen belegg for å si! Fordi at man vet jo

aldri hva som foregår i andre sitt hode når man er i en slik alder som hvor man begynner å reflektere over slike ting. Men jeg husker liksom allerede på, på barneskolen, slutten av barneskolen, at man liksom begynte å reflektere over at, at kroppen så annerledes ut enn andres.

M: mmm

S: og nesten som en slags sånn instinktivt, men det har jo sikkert litt med idealet å gjøre da og selv om det er 25 år siden.

M: mmm

S: men at det liksom, man skulle eh, magen skulle være sånn relativt flat på en måte. Jeg hadde sånn, veldig sånn kulemage, som er typisk som barn, unge gutter har litt kulemage.

M: «latter»

S: det har jeg, absolutt. Men jeg begynte liksom på et tidspunkt å trekke den inn sånn med vilje.

M: å?

S: ja! Men så har jeg al.. veldig lenge hatt sånn dårlig holdning. Altså eh, ikke, ikke, eh, mentalt, men «latter» rent fysisk

M: «fnys» ja

S: eh, skuldrene foroverlent smalt

M: mmm

S: nakken liksom datakropp, selv om jeg følte ikke jeg var sånn utbredt data fyr. Egentlig.

M: nei

S: begynte ganske tidlig med sånne aktiviteter som var, som, som krevde at man brukte kroppen, så jeg var ikke noen sånn som satt inne og spilte data. Eh, skatet jo og holdt på med det der, men så går det jo fint an å lunte i overkroppen når man skater.

M: mmm

S: kan man bruke beinene i større grad og, og var veldig ofte så bøyer man seg litt ned også, sånn som den der fremoverlente

M: hehehe

S: det ble liksom en greie, men da får man liksom en sånn en ja, eh, sett fra siden så går det liksom sånn, ja

M: ja

S: ryggen krummer seg veldig, jeg har en sånn, sånn krum, litt sånn «hunchback». I alle fall hvis jeg ikke er bevisst på det.

M: ja. Mener du det ja? Hunchback faktisk.

S: jaja, men ikke sånn mye utbredt nå men på en måte ov, i mellom skulderbladene så går det utover istedenfor at skulderbladene er bøyd bakover.

M: mhm?

S: sånn som på mange andre som er rette i ryggen og har god holdning! Sånn som i gamle dager

M: «fnys»

S: man skulle ha god holdning

M: mmm

S: man sa ofte det til de unge jentene før i tiden at de måtte liksom opp med haka, bak med nakken

M: mhm

S: jeg har det motsatte av det

M: «latter»

S: det har jeg egentlig, det har jeg egentlig enda og

M: mhm?

S: men jeg tror jeg prøver jo å, men det er liksom mer sånn der helsemessige årsaker tror jeg.

For det er ikke, det er ikke sunt å gå å bøye seg fremover hele tiden det eh, kjenner det i ryggen. Bør trene ryggen mer og trekke den opp. Med eh, ja det var jo eh, det var himla mye nå fra begynnelsen av. Men det var egentlig det! Var tidlig bevisst på kropp. Og at jeg skulle på en måte f. ville hel. Eller jeg så på en måte hvordan jeg mente jeg burde se ut.

M: mmm

S: og så begynte å. men det gikk aldri til det ekstreme, jeg har alltid vært sånn ganske opptatt av å leve komfortabelt. Men ofte med en sånn, eh.. et mål da fremme da om hvordan det, det bør bli.

M: ja komfortabelt, hva mener du da?

S: nei altså ikke sant, hvis jeg i, i, ehm.. m, først så gikk jeg jo i, i, militæret! Og da kom jeg inn sånn fuglebryst og, og littegrann mage

M: mhm

S: og så begynte vi å trene i militæret som man gjør.

M: ja

S: og så gikk jeg ned masse kilo for det gjør alle når de er i rekrutten! Og så ble vi bare tynne, pinglete og så var det jo om å gjøre å legge på seg litt muskler da, for det var masse gutter sammen i riktig alder, eh og tilgang til treningsrom! Og militæret er en sånn en machokultur hvor ting som godt trent er det, det er en positiv ting.

M: mmm

S: «host» så da blei det liksom det da, å legge på seg litt muskler og det klarte jeg for så vidt ganske fort, jeg har alltid hatt lett for å legge på meg muskler.

M: mmm

S: og relativt lett for å ta av meg fett. Kommer sikkert fra, altså familiemessig, jeg har jo en bror som ser sånn ut uten noe effort!

M: «fnys» «latter»

S: jeg må gjøre en effort! Og min får har jo et grunnlag selv om «latter»

M: «latter»

S: han har latt det gå i forskjellige retninger til forskjellige tider

M: «latter»

S: men han har jo aldri brydd seg da og det sier han, og jeg tror nesten det er sant altså. Selv om jeg har vanskelig for å tro det. At han kan mene så ihugga at han aldri har brydd seg om hvordan han ser ut. Men jeg tror nesten det er sant.

M: hvorfor synes du det er så vanskelig å tenke seg?

S: nei ikke sant? Det er jo veldig spesielt at det skal være men, tanken er jo liksom at eh, fordi han har til tider oppfylt idealet

M: ja

S: og jeg tenker litt spesielt i en slik situasjon så blir man obs på det.

M: mmm

S: å tenke eh, ja dette var, ja dette var okei. Ikke nødvendigvis at man streber etter det, men når man plutselig er det.

M: mm

S: så pleier man i alle fall å legge merke til det. Selv om man ikke har gjort en jobb for å komme dit da på en måte

M: mmm

S: får være fornøyd med det da

M: mmm

S: men jeg har vel alltid strebet etter å komme meg en eller annen plass i ett eller annet, men samtidig som jeg sier sånn tålig komfortabel, hvis jeg har liksom drivet med sånn der yoyo slanking til tider, men da har det gjerne vært at jeg har, jeg har, jeg har eh, telt kalorier, spist mindre.

M: mmm

S: men jeg har alltid hatt heller lenger periode eh, på dagen uten, særlig mat. Så spist usunn mat jeg skulle si godt! I ganske store mengder til middag for eksempel.

M: mm

S: og så heller bare ikke spise noe lunsj

M: ja

S: ehh.. det er liksom den, for da, da blir det en sånn en, da har jeg noe å glede meg til og koser meg med maten, det er aldri sånn at jeg får dårlig samvittighet mens jeg spiser

M: mmm

S: godt. Men hvis jeg spiser mye, flere ganger!

M: mmm

S: så kan jeg få dårlig samvittighet

M: ja.

S: men, det er jo generelt ikke bra for jeg har jo ikke noe hehehe utpreget sunt kosthold, og i det siste har jeg blitt hakket bedre på å spise grønnsaker. Men jeg må, jeg må være kjempe bevisst på det

M: ja du må det?

S: og tenke over det. Ehm, for hvis jeg liksom bare skal la meg styre av eh, «urges»

M: mmm

S: så blir det jo ikke noe grønnsaker..

M: «latter» er det grønnsaker som er verst egentlig?

S: så er det jo sånn, nei men det syns jeg, altså nå skal jeg jo ha fem om dagen og eh, i det hele tatt. Jeg føler jo liksom at årene klogger seg.

M: «fnys»

S: når jeg spiser hehe, sånn som jeg har spist lenge, eh.. har ikke noe sunt kosthold. Så det, det er jo mer en sånn... ja frykt for å for å få blodpropp og

M: mmm

S: hjerte og karsykdommer. Det, det er jeg mer redd for enn å bli tjukk

M: "«fnys»

S: på en måte

M: ja.

S: i forhold til den matbiten, den er sånn helsemessig at det.. for etter på en måte klare og styre eh, vekta om du vil da, til et visst punkt ved å styre hvor mye jeg spiser og aktiviteter! Det er jo veldig mye aktiviteter, jeg er jo stort sett konstant

M: mmm

S: og så er det bare å justere kaloriinntaket.

M: mmm

S: hvis jeg, hvis jeg føler at jeg er på vei en plass hvor jeg ikke er fornøyd

M: mm

S: så ser jeg meg så av og til så tenker jeg jo sånn ja fanken, skulle vært sånn og sånn og litt sånn hårete mål. Men, men jeg eh, jeg er stort sett fornøyd et sted på veien dit.

M: mmm

S: så veier andre ting opp, jeg kunne aldri byttet ut liksom god mat og spesielt øl da det blir det er jo kan jo ikke slutte å drikke øl for å oppnå en eller annen superkropp. Det, det regnestykket går ikke opp

M: det er mest øl da det går «latter» som er..

S: det ølet det er en ehm, det er en dealbreaker

M: mmm

S: fordi at eh, det er fredag og lørdag

M: «latter» fredag

S: og kanskje torsdag og tirsdag og

M: mmm

S: så skal man ha øl.

M: da skal man ha øl

S: det er jo sånn er det bare

M: ja

S: så, så klarer ikke helt å legge fra meg .. men men igjen, det er alltid en sånn en strebende for å se ut sånn som jeg ser for meg at en bør.

M: ja hvordan er det du ser for deg at du bør

S: nei, det er jo egentlig den eh, klassiske eh, jaja, hva er den klassiske? Det er jo et godt spørsmål. Men det er vel den i, altså jeg kan jo sammenligne meg med basketballspillere da, fordi at jeg spiller basketball

M: mmm

S: ser mye basketball, der er de jo mennesker som, som har en viss, en viss type utseende da.

M: ja

S: eh, så det er vel en slags sånn, for det er ikke sånn at jeg eh, eh, jeg har ikke noe interesse av å være stor og sterk sånn «bugger» som jeg kaller det.

M: mhm

S: sånn treningssenter svær type

M: mmm

S: heller være slank, men markert.

M: ja.

S: ja. Det er vel egentlig en slags idealet

M: mmm

S: kunne ha vært kult å hatt ei rumpe, men det har jeg, det går ikke

M: det går ikke?

S: nei jeg er født uten

M: «latter»

S: eh, «latter» og så er det jo dritt kjedelig å trene sånn der eh, treningsøvelse som liksom skal gjøre noe med det!

M: ja

S: det gidder jeg ikke. Det

M: «latter»

S: det orker jeg ikke.

M: nei.

S: så det blir ikke noe, det..

M: det blir ikke noe rumpe nei.

S: nei, det ehh, den, må, man ser jo det menn mister jo den jo eldre de blir, og nå går det bare en vei med meg. Så jeg kan ikke begynne med det nå

M: «latter»

S: «latter» det er for sent

M: «latter» hva slags vei er det det går da?

S: nei, til slutt så har de jo ikke noe rumpe

M: neinei

S: det ser du au på disse gamle mennene som går med buksesele og sånn, det er jo bare rett som faen

M: «latter»

S: det er ikke så langt unna sånn det er hos meg fra før av.

M: okei «latter»

S: det er noe sånn der «latter» det er noe sånn litt pøsete hud og så eh, som henger utforbi meg

ellers så er det ingenting

M: bare sånn at vi får det på, på båndet, hvor gammel er du?

S: nei jeg er ikke så gammel

M: nei

S: triåttåtte

M: ja

S: 32 altså.

M: du er ikke helt på, på gammel bukseseselemann enda

S: nei! Jeg er jo ikke det. Nei, er jo ikke det

M: nei

S: men, altså det er jo og en ting da. Å, å bli noen å tredve mann. Selv om det er meget ungt enda i vårt samfunn. Så så merker man at ting begynner å butte litt mer imot

M: mmm

S: alt går litt senere enn det gjorde før, det tar litt lengre tid å åå..komme seg etter fysisk anstrengelse, man er litt stivere eh... man er ikke sånn, man er ikke sånn lyst til å hoppe over gjerdet og sånne ting i samme grad

M: «fnys»

S: som man, mye lettere gjorde før.

M: mmm

S: det er rart. Det bare kommer, det er ikke noe man, det er bare sånn som man hopper over et gjerde i skogen eller oppå en stein eller ned en stein og sånn. Det er da man skjønner at det, dæven altså. Det er ett eller annet som skjer. Dette var drit lett og dette syntes jeg var gøy for noen år siden

M: mmm

S: men nå liksom begynner jeg helst å skulle ha heilt stive bein. Nei det.. så det skjer jo noe!

M: mmm

S: med kroppen. Jeg er jo i den alderen sånn rent historisk hvor jeg skulle begynt å bryte ned og så dø om sånn ca. 8-10 år

M: «latter» det var deprimerende

S: jajaja, men ikke sant

M: jaja

S: eh, for jeg har hørt noen som brukte det som, men jeg har aldri, jeg har ikke tenkt over det sånn altså i sikkert tusen år så ble ikke mennesket noe særlig eldre enn 30-40.

M: nei

S: og det er ikke så lenge siden heller. Så, sånn vi har en sånn miks mellom hvordan samfunnet eh, og hvordan folk ser ut og hva man forventer at du bør klare selv i en alder hvor vi hadde vært døde for 500 år siden.

M: mmm

S: det eh, det går senere med evolusjonen enn det går med eh, idealet og samfunnet. Og så er det jo alltid litt som, som er ytterpunkter som man ser opp til på et vis da

M: mmm

S: som, som kan være 60 år gammel og løpe «Ironman» og løfte 200 kilo i benk, du blir litt sånn WOW.

M: de er jo syke syke mennesker da

S: ja! De er jo det!

M: ja

S: det er jo helt tydelig ett eller annet galt der

M: ja

S: men sånn

M: «Latter»

S: men sånn samtidig så er det sikkert ikke egentlig det.
M: nei
S: hvis alle hadde gått inn for det.
M: ja
S: nei, det er kanskje litt sånn usunn tankemåte og. Tar meg litt sånn i det av og til og tenke fanken au hvis bare folk tar seg sammen. Men det er jo ikke, det er jo ikke sånn det funker.
M: nei
S: men det som mange.. jeg tror det kunne funket hvis flere ting hadde ligget til rette for alle.
M: mmm
S: eh, men det er jo det som er at det ikke er de samme primissene sånn reint sosioøkonomisk og og ellers i samfunns eh, ja som en del av en større helhet og med ansvar og ting man må tenke på her i livet.
M: mm, mmm. Hva liker du med deg selv?
S: hva liker jeg med meg selv? Sånn kroppsmessig?
M: kan være kroppsmessig eller personlighetsmessig, det er helt opp til deg rett og slett.
S: ehm
M: det første som faller deg inn
S: ja det kan du si, det er veldig vanskelig når man blir satt sånn på spot, det er det jeg hater når jeg er i jobbintervju
M: «latter»
S: skryte av meg selv
M: ja.
S: det er det alle kommer med akkurat de samme løgnene hver eneste gang fordi man sier bare det folk vil høre.
M: «latter» ja
S: eh,
M: nå trenger du ikke å tenke på det!
S: nei. Jeg gjør jo ikke det! Nei, men det er jo det er, det, det er veldig vanskelig. Nei altså sånn. Kroppsmessig så tror jeg faktisk leggene er eeeh, fordi at der har, der tenker jeg at der trenger jeg ikke å gjøre noe.
M: ja!
S: det er helt sånn som det skal være.
M: ja.
S: hvis jeg, hvis jeg bare klarer å holde på de «latter» så går det greit
M: «fnys»
S: alt annet så tenker jeg liksom ja det er, det, det ser eh, br, bra ut! Men jeg kunne godt tenke meg i en ideell verden at eh, jeg kunne gjort noe forbedringer her og der
M: mmm
S: men akkurat der så trenger jeg ikke det
M: nei
S: så det er nok det eh, det må nok være svaret på det tror jeg
M: Hva liker du ikke med deg selv?
S: ja ikke sant den er enda verre egentlig, selv om den burde vært lettere. Men eh, for det blir vel som en slags sånn eh, at jeg, at jeg eh, er liksom litt liten «latter»
M: «fnys»
S: det, det, det er rart å si det på en måte for det, jo det stemmer jo ikke helt heller, men, men sånn i forhold til, til, jeg innbiller meg jo at jeg har får litt lavt testosteron eh, ehm, produksjon.
M: okei?
S: i det at jeg har relativt lite hårvekst utover ehm.. hodet, altså manken der har jeg kjempe hår

M: mmm

S: det er litt krise heller så det er for så vidt en blessing.

M: heh, ja

S: men jeg kunne på en måte ønske at jeg hadde mer ehm, mandig uttrykk, mandig i hermetegn. Ehm, på resten av kroppen, da veldig gjerne mer skjegg

M: mhm

S: og kanskje litt hår på brystet og sånne ting som, som kunne jeg godt vært 10 cm høyere.

M: 10 cm høyere?

S: ja det hadde vært helt greit. Men jeg er for så vidt tilfreds med, men jeg er litt sånn gutteaktig. selv om jeg er over 30 så, så er utseende mitt gutteaktig eh, for eh, jeg blir bedt om legg på «latter»

M: «latter»

S: på butikken for å kjøpe øl liksom det, det er greit når du er 22, altså på polet så står det på en sånn lapp at hvis du er under 25 så skal du jo for deg vise legg og så er de jo sure på meg fordi jeg ikke har gjort det men, så er jeg jo faen med ikke 25 «latter»

M: Nei «latter»

S: «latter» jeg er jo mye eldre!

M: «latter»

S: «latter» og det er jo liksom sånn 20 åringer i kassa som spør om legg og så ser de to ganger

M: «latter»

S: det er sånn jaaadaa det er helt greit, nå det er ikke noe å ta på vei for, men det eeeehh!

M: jeg ser den er kjip!

S: det er en sånn greie da!

M: ja

S: eh, selv om det og er jo eldre en blir, jo mindre bryr en seg. Eh, og, og jo mer til min fordel er det jo altså, hvis jeg ser sånn ut når jeg er 40 så er det jo

M: helt konge!

S: Gull verdt!

M: ja

S: holder meg jo godt i den forstand.

M: ja

S: men, eh det er liksom den der med alltid være han der lille gutten da. Selv om jeg er over 30.

M: mmm

S: og , og, og, når jeg har en bror og som er veldig mye tja, han er 6 år yngre enn meg. Enda.

M: ja

S: men han er jo ikke det.

M: «latter»

S: det er ikke sånn at jeg har veldig «latter» kompleks for det altså, men

M: nei

S: men eh, men det, det er jo ingen som tror på det

M: at han er seks år yngre enn deg?

S: nei det er jo motsatt.

M: ja «latter»

S: det eh, sånn er det. Og det eh, det tar som sagt ikke så mye på vei for det da, men hvis jeg kunne da liksom ja, du kan forandre en greie så så hadde jeg nok skrudd opp eh, de klassiske eh, mann, mandighetstrekkene

M: mmm

S: et lite hakk.

M: «fnys» ja. Mmmm, ja! Hva er ditt første kroppslige minne?

S: oj!

M: ja

S: hva tenker du på da?

M: nei da er det rett og slett det første som faller deg inn når jeg sier kroppslig minne.

S: nei.. nå må jeg tenke. «uklar tale» det er kanskje en gjenganger det der med, med føtter.

M: mmm

S: tær. Bare det ordet vokser i munnen min, jeg har aldri klart ordet.

M: tær?

S: ja

M: «fnys»

S: selv i voksen alder så liker jeg ikke det ordet. Jeg vet ikke hvorfor jeg har aldri likt det. Jeg husker når jeg var liten så hadde jeg kjempe komplekser for det. Av en eller annen merkelig grunn.

M: fortell

S: så syns jeg jo det var dritflaut at noen skulle se tærne mine. Jeg aner virkelig ikke hvorfor!

M: mente du du hadde unormale tær?

S: nei! Jeg har aldri egentlig ment at det har vært noe unormalt

M: nei

S: jeg syns eh, jeg syns eh, nei jeg har ingen komplekser med de i det hele tatt. Og det er ingen problemer å gå barbeint, det eh, hvor det skulle være. Men, men da jeg var liten

M: mm

S: jeg husker det veldig godt. Jeg husker faktisk spesielt godt fordi at det var, det var din søster

M: «latter»

S: som jeg av en eller annen grunn var livredd for at skulle se beina mine!

M: det var jo veldig spesielt da.

S: ja! Døds spesielt!

M: ja

S: det gir ingen mening! Men jeg bare husker jeg ligger, jeg ligger sånn der eh, sånn eh, hvordan eh, hva skal man kalle det, sånn en sånne sette seg ned på knærne sånn som jeg viste deg at ikke jeg kunne ikke sant?

M: mmm

S: og så legge seg helt over

M: ja

S: med hodet ned i bakken på en måte.

M: mmm

S: sånn lå jeg og gjømte meg inne på badet når vi bodde oppe i, ja i det første huset vi bodde i når vi flytta til Mandal

M: mm

S: eh, fordi at jeg var livredd for at noen skulle se beina mine «latter»

M: «latter»

S: det er helt ekstremt! Det er vel at det eh, det eh, ho var vel, det var sikkert fordi at det var liksom den nærmeste eldre barnet jeg visste om

M: mm

S: og hadde et slags forhold til. Og når jeg var såpass liten så skjønnte jeg ikke helt så jeg var litt, var alltid litt spesielt med de

M: ja, man får jo av og til helt sånne uforklarlige

S: ja det er jo

M: greier

S: det er helt spaca jeg husker jo jeg hadde en drøm om at det var et troll som stakk foten sin

ned gjennom trappa i en sånn «uklar» når vi bodde i Oslo.

M: eww

S: det var litt sånn mareritt som jeg aldri har glemt og som jeg var vel sikkert tre år gammel. Men det var liksom og, det var en fot da!

M: ja

S: så jeg vet ikke om det liksom har noe med den greia å gjøre da at det er ett eller annet som skurrer

M: det kan jo godt hende det.

S: jajaja, det er helt tydelig at jeg ett eller annet med det.

M: mmm

S: nei, som jeg kan huske

M: mmm. Har du noen gang vurdert plastisk kirurgi?

S: nei!

M: nei

S: nei! Det. Nei det nei. Nei eh, nei, det kan jeg skjønne hvorfor altså av ren kosmetisk hensyn

M: mmm

S: så, så kan jeg ikke forstå det. Jeg kan, jeg kan godt forstå det av medisinske årsaker eller ekstreme komplekser eller ting som er helt feil

M: mm

S: tydelig feil da. «host» hvis det gir en bedre livskvalitet. Men eh, men ett eller annet sted synes jeg det, det burde gå en slags eh, grense på det.

M: ja.

S: så det eh, nei det kunne jeg aldri ha funnet på.

M: da har jeg bare et spørsmål til.

S: mmm

M: har du det bra i egen kropp?

S: ja!

M: ja!

S: ja jeg tror det altså! Jeg synes det

M: ja, så bra

S: så det eh, selv om det er ting jeg eh, liksom tenker på å fikse på og liksom sånn opp og ned, men sånn generelt sett så, så er jeg fornøyd.

M: ja, så bra

S: jeg tror det er vanskelig å leve i denne verden uten å, uten å tenke litt sånn at hva kunne vært,

M: mmm

S: når det gjelder å kunne ha et sånn et være klar over. Over det!

M: mm

S: bevisst på at eh, hvertfall være gjøre noe da! Og så eh, også går det greit.

M: mmm. Yes! Supert! Da er jeg straks ferdig her og. Sånn. Flott! Tusen takk skal du ha!

S: «latter» jo! Bare hyggelig!

M: «latter» Da var vi ferdig.

Transkripsjon HS 14.02.20

H – intervjuobjekt

M- meg

M: Sånn se det! Flott! Heh. Vil du at jeg skal begynne med å spørre deg et spørsmål? Eller vil du begynne å snakke generelt om kropp?

H: Du kan begynne

M: ja. Hva er ditt forhold til kropp?
H: oj! Heh. Ehm. Jeg vet ikke helt egentlig.
M: nei
H: det er jo, kropp er jo ehh.. fint!
M: kropp er fint! Ja.
H: oooog.. ehh.. ja, nei jeg vet ikke jeg, men hva er mitt forhold til kropp? Det er så generelt spørsmål det er litt..
M: ja det er veldig generelt
H: ja. Jeg tror jeg har et sunt forhold til kropp. Nå!
M: mmm nå?
H: ja.
M: har du ikke hatt det tidligere?
H: nei det har jeg nok ikke.
M: nei
H: jeg har jo fiksa! På kroppen sånn at det ble et bedre forhold
M: ja hva er det du har fikset?
H: puppene.
M: puppene?
H: ja
M: hva er det du har gjort?
H: jeg har tatt silikon.
M: ja. Hvorfor valgte du å ta silikon?
H: fordi at jeg hadde pupper som var... ikke passet til kroppen min
M: på hvilken måte?
H: jeg har stor rumpe, store lår. Bygd ganske stort. Og så .. ja! Passet ikke, passet de ikke for meg at puppene mine var så små på en måte.
M: mmm
H: men, de er ikke så store så det er ikke så mye jeg har gjort med dem. Heh. Men eh, nå!
Føler jeg at eh, forholdet mit til min kropp er sunt.
M: ja.
H: nå trener jeg og spiser som jeg har lyst til og
M: mmm
H: ja.
M: så bra!
H: ja!
M: hehe. Hadde du, ja nå sa du jo litt om det da, men hvordan, hvordan var ditt forhold til kropp som barn og i oppveksten?
H: ehm... jeg har alltid vært veldig muskuløs og firkantet. Hehe. Men eh, altså det var sånn... jeg tror kanskje det var at det var flaut å være naken i alle fall sånn når jeg ble litt større enn barn barn. Det er litt flaut å være naken foran mamma og .. ja litt sånn.. men vi snakket ikke om så mange ting, så da var det litt rart å vise kroppen min og.
M: mmm
H: kanskje. Men eh, tenkte nok mye mer på hva andre tenkte ehh... når jeg var yngre og mindre enn det jeg gjør nå. Tror jeg.
M: mmm. Kan du komme på en spesiell hendelse når du var barn hvor du, eller som du kan huske på nå som var veldig sånn kroppslig opplevelse? Du var veldig bevisst kroppen din liksom?
H: mmmmm.. fack.
M: ja
H: en hendelse som jeg var bevisst kroppen min?

M: mmm

H: men.. hva, hva er barn. Er det sånn...?

M: altså det kan være, det kan være ungdomsårene og selvfølgelig, eller det kan være helt ned i sånn liten som du kan huske.

H: okei. Ehm.. «uklar tale» det er vel når man på en måte begynte å komme i puberteten og

M: mmm

H: det ehh.. var klump i puppene og hehehe eh hår på tissen og under armene som var litt sånn rart. Jeg husker, jo! Jeg husker en ting!

M: mm

H: det er kanskje ikke det du, det er jo kropp men, eh. Jeg hadde fått hår under armene og så hadde jeg barbert meg

M: mmm

H: og så var det ei venninne som så at eh, det hadde begynt å vokse ut igjen da

M: ja

H: og før hun sa noe, det er ikke sikkert at hun så det engang, jeg løftet armen min og så

M: mmm

H: og så sier jeg; Ikke si det til noen!

M: ja

H: og så vet jeg ikke helt om hun skjønnte hva jeg mente og da måtte jeg jo si det

M: ja

H: så eh, det er sånn det er noe når man, når man ja pubertet og hår og den tiden.

M: mmm... ehm. Kjenner du på kroppspress i dag?

H: «hark» kanskje når jeg skal begynte med å gå på fest

M: mmm

H: ehm, når man skal kle seg ... fint, om det er en stram kjole eller en stram bukse det ehh, hvordan ser magen ut

M: ja

H: hvordan ser rumpa ut, hvordan ser armene ut

M: mmm

H: ehm.. men eller si hverdagen så, så ehh.. så tenker jeg ikke så veldig mye på det

M: nei. Men hvor er det du kjenner det kroppspresset fra? Er det fra deg selv eller er det fordi du har sett noe på sosiale medier eller TV?

H: eh... det vet jeg ikke om jeg vet, men man, man blir jo påvirket uten at man vet det av det man ser på

M: mm

H: Tv eller Instagram av disse flotte hehe damene som har helt flat mage og «host» og eh.. store pupper og ja.

M: ja

H: tynne armer, man blir jo påvirket, men jeg, jeg kan ikke si om det er det som påvirker meg eller hvordan jeg ser på meg selv

M: mmm

H: jeg har liksom ikke noe svar men jeg tror nok at man. Man blir påvirket av det som er rundt deg

M: ja

H: om det så er venninner som er tynnere enn deg eller ser bedre ut i den kjolen enn det du gjorde eller.. ja

M: mmm. Hva liker du med deg selv?

H: med kroppen min?

M: trenger ikke være kroppen

H: heheh

M: det er et ganske åpent spørsmål dette her og.
H: «host» hva liker jeg med meg selv?
M: mmm
H: mmm... eh.. jeg tror jeg er ganske snill «latter»
M: ja
H: og ...ehhh... tror jegvet ikke.... «latter»
M: bare ta den tiden du trenger
H: ehm.. hva liker man ved seg selv?
M: syns du det er vanskelig å svare på?
H: det er veldig vanskelig. Men eh.. hvis jeg skal si kroppen da så syns jeg at jeg har ei veldig fin rumpe.
M: ja!
H: så ja det er, jeg liker, jeg liker rumpen min
M: mm
H: og så tror jeg at jeg har ganske fine øyne «knis»
M: du tror?
H: ja.
M: ja
H: det. Andre sier det.
M: ja!
H: ja. Hva liker man ved seg selv? Det var veldig eh
M: «latter»
H: jeg må tenke, jeg tror ikke, jeg tror ikke at det. Jeg tenker ikke på det sånn ofte
M: nei. Tenker du at du er litt eh.. er det fordi du mener du er påvirket av «janteloven», eller er det bare fordi du ikke tenker over det?
H: eh.... Påvirket av, jaa ... kanskje!
M: mmm
H: man er.. man er nok, eller sånn generelt så er man nok for dårlig til å tenke positive ting om seg selv.
M: mmm
H: og eh.. finne de tingene man er god på. Og heller tenke på de tingene man ikke er god på. Eller ikke like, eller ..
M: mm
H: at det er jo veldig enkelt å se ting man ikke liker, eller det man er misfornøyd med hvordan man oppførte seg eller tenker på hva du gjorde bra. Og sånn.
M: mmm
H: ehm... ja!
M: ja. Hva liker du ikke med deg selv?
H: eh... jeg har ganske store hender.
M: okei
H: de er jeg ikke så veldig glad i
M: nei
H: så det.. ehm.. de var noe som.. som var vanskelig, ikke vanskelig, men litt vanskelig i barndommen når jeg tenker meg om
M: ja.
H: det eh.. jeg hadde alltid større hender enn alle jentene og guttene. Hehe
M: å?
H: ehm.. men det har jo egentlig ikke noe å si, så det er veldig, ja.
M: mm
H: men eh.. og hva man, nei jeg er ikke så glad i hendene mine.

M: mmm
H: det ehh.. så.. jeg vet ikke har ehm.. litt tjukke armer. Heh
M: okei?
H: haha. Men eh... ja. De er sånn som jeg tenker mye på når jeg kler meg, tror jeg . spesielt når jeg skal noe spesielt.
M: armene dine?
H: ja
M: mmm... og hva er det du tenker da spesielt?
H: nei, hvordan de legger seg hvis jeg for eksempel går med en t-skjorte om de, eller de... ja. Genser.
M: mm
H: og de ser kraftige ut eller om det er ... ja. Jeg tror nok jeg går med mer langermede ting
M: ja
H: eh.. enn jeg kanskje trenger. Men da ser armene slankere ut.
M: ja
H: kanskje
M: mm
H: dette var mye lettere. «latter»
M: var det det?
H: ja. Eller kans. Eller jeg vet ikke. Kanskje ... kunne hatt flaterer mage og. Men..tja!
M: ja.
H: «flir»
M: «flir» det er mye lettere å så si ting du ikke er fornøyd med med deg selv enn å si det du er fornøyd med deg selv?
H: ja
M: du syns det, ja
H: ja
M: hvorfor tror du det er sånn?
H: nei det har kanskje noe med denne her janteloven å gjøre da. Heh. Eller eh.. at. Ja som, jeg tror jeg sa det i stad, men at man ser, man ser det som man ikke er fornøyd med
M: mmm
H: istedenfor å se det man er fornøyd med
M: ja
H: og det er enklere å si stygge ting om seg selv enn å si fine ting om seg selv.
M: mmm
H: det blir som å si tre gode sider og tre svake sider. De svake sidene finner du med en gang
M: mmm... ja jeg eh.. kjenner til det. Hehe!
H: hehehe
M: sliter med det samme eh.. det er mye lettere å finne det man er misfornøyd med enn det man er fornøyd med.
H: mmm
M: kan du beskrive ditt kroppsideal? Da kan det være det kroppsidealet du har for deg selv, for andre eller det du mener samfunnet har sånn generelt.
H: det samfunnet har? Ehh.... Jeg kan ta litt av hvert?
M: mmm
H: ehm.. det som samfunnet har føler jeg at har forandret seg ganske mye
M: mm
H: eh.. jeg føler ikke at samfunnet ser på de, at det er sånn at du skal være kjempetynn ha liten rumpe, små pupper eller eh... hva heter det «pp-perky» eh.. jeg finner ikke det norske ordet.. men eh

M: strutte?

H: ja sånn strutterumpe og struttepupper og tynne ben og sånn

M: mmm

H: mange tenker nok at jeg skulle ønske jeg var sånn

M: mm

H: men jeg, på grunn av mange av disse herre eh.. påvirkerne eller kjendisene

M: mm

H: som har store rumper, som riktignok er det man kan si er perfekt i anførselstegn

M: mmm

H: og store pupper og sånn. Så, så føler jeg at man har i for eksempel modell bransjen prøver å fremme de forskjellige kroppen de som er tynne og de som er .. jeg vet ikke helt hva definisjonen på tynn er, men de som er noen pinner og de som er midt i mellom og de som er det som man kanskje vil si er større, men jeg vil si normale

M: mmm

H: og de som er igjen i den kategorien at de, de er eh.. ikke, ikke overvektige men eh... jeg vet ikke, man, ja. Ehm.. «host» jeg føler at samfunnet er blitt bedre til å tenke at kropp er kropp.

M: mm

H: men samtidig så tenker nok alle sånn som jeg

M: mm

H: at eh... jeg skulle nok hatt litt tynnere armer og litt slankere ben og .. ja. Og rumpa skulle vært litt mer spretten. Ehm... men ja, man blir jo påvirket av det som er rundt, men du ser kanskje på noen andre som et kroppsideal enn det jeg gjør. Så jeg føler at alle ser, alle ser så forskjellige at noen ser, årh. hehheh. Noen ser på eh.. de som er tynn at de ønsker å være sånn kjempetynne tynne.

M: mmm

H: ehh.. jeg ser ikke på de kjempetynne som noe som jeg synes er fint.

M: mmm

H: jeg synes det er fint å ha litt former og sånn men at man har skal en si muskler

M: mmm

H: ikke ja, nødvendigvis. Jeg klarer, jeg eh.. kan man ikke si at man er tjukk eller «thick» heheh det er kanskje det som er idealet – thick.

M: ja

H: at du har eh... muskuløse ben og .. en rumpe som er litt stor og

M: mmm

H: jeg vet ikke, ja. «flir» det er van. Vanskelig å ... ja. Det er ikke noe fasit

M: nei

H: det hører du nå hehe.

M: ja

H: i alle fall ikke for meg

M: nei, men det er helt greit det. Trenger ikke være noe fasit

H: nei.

M: da har jeg egentlig bare et spørsmål som du ikke allerede har svart på.

H: åja?

M: men vi kan og snakke litt om andre ting etterpå. Men eh.. har du det bra i egen kropp?

H: eh... jeg begynner å nærme meg bra i egen kropp.

M: mmm

H: jeg har eh... hatt et liv med mye idrett og mye eh... ja. Sånn organisert sport som har gjort at jeg alltid har vært veldig aktiv

M: mm

H: ehm.. jeg har aldri vært tynn som jeg har sagt tidligere men jeg har alltid hatt mye muskler og på en måte følt meg normal tror jeg.

M: mmm

H: men nå har jeg vært student, gått mange år hvor jeg ikke har beveget meg like mye

M: mmm

H: eh... og på en måte har mistet litt av den der stramheten, selv om jeg nødvendigvis ikke er så mye større

M: mm

H: så er jeg ikke eh.. på en måte, har ikke den muskelkroppen eehhh.. som jeg hadde.

M: mm

H: eh... men jeg nå har jeg jo begynt å trene og jeg igjen, og jeg syns at det er veldig gøy. Det er ikke jeg. Jeg går på trening jeg har et mål, men jeg trives i den kroppen jeg har når jeg er på trening fordi at jeg får til ting og jeg blir bedre eh.. jeg løfter tyngre

M: mmm

H: vekter. Musklene mine blir heh, bedre

M: ja

H: eh. Så er nok veldig på vei til å trives i kroppen.

M: mm

H: mmmm. Men man har jo lyst til å si at eh.. jeg elsker kroppen min. så det er jo også noe som jeg har lyst til. Å kunne si en dag

M: mmm

H: ehm.. men jeg tenker det at. Hvis man elsker seg selv, sånn som man er.

M: mmm

H: så vil man komme veldig mye lenger i livet enn å tenke på alt som skulle vært bedre.

M: mmm

H: det er lett å si det, det er ikke så lett å gjennomføre det. Heh!

M: nei. Supert. Nå har jeg liksom bare noe sånne finjusteringer

H: Jøsses!

M: igjen... på tegningen din egentlig. Men hvis du har noen eh... andre refleksjoner eller ting som ikke vi har fått snakket om som du tenker kan være relevant for prosjektet, så er det bare å hive de ut, hvis ikke så prater vi bare shit og så fjerner jeg det i fra lydopptaket senere

H: mhm

M: mmm

H: har du fått noen spørsmål ifra de du har tegnet?

M: om meg selv?

H: ja

M: nei.

H: eller om de. «latter»

M: eller om de?

H: ja.

M: hva mener du?

H: nei sånn som du har spurt meg om eh.. hva man tenker om kroppen sin og sånn

M: mm

H: men du har ikke fått spørsmål tilbake ?

M: hva jeg tenker om min kropp?

H: ja eller hva man hva, hva, hva dine tanker er «latter»

M: nei jeg har ikke fått spørsmål tilbake

H: nei

M: vil du spørre meg spørsmål tilbake?

H: nei.

M: «latter» du kan det hvis du vil
H: nei det tror jeg ikke
M: tror du ikke det?
H: nei
M: nei
H: det er vel ikke så veldig relevant for, for det. Heh! Det er jo meg du skal på en måte
M: det er jo din mening jeg skal få frem, det er det jo absolutt. Jeg skriver en god del om min egen mening
H: mm
M: i oppgaven min. som bakgrunn for hvorfor jeg har valgt å gjøre dette her i det hele tatt.
H: mmm
M: så den kommer frem hehehe det gjør den. Men det er ingen som har spurt meg på video enda
H: er det noe hvis manskjører vekker lyden holdt jeg på å si, noe som du vil at jeg skal si som jeg ikke har sagt eller noe som du har lyst til å få frem hehe.
M: som ikke du har nevnt?
H: ja.
M: nei
H: ja som er
M: du har svart veldig eh... ærlig og åpent på de spørsmålene jeg har spurt deg.
H: jeg føler ikke at jeg har gitt deg noe svar på noe av det. Det er litt generelt.
M: hehehehe. Ja men det er, altså mange av spørsmålene mine er veldig generelle.
H: mm, ja men sånn jeg har svart litt, jeg vet ikke hvordan jeg har svart. Heh
M: «flir» jeg tror du har svart eh. Veldig, veldig fint.
H: ja
M: ehm... det var kanskje litt vel generell på spørsmålet om kroppsideal
H: ja. Mitt kroppsideal?
M: ditt kroppsideal ja
H: «hark» da snakket jeg om alle andre enn meg selv?
M: ja
H: ja.
M: du gjorde litt det.
H: da kan jeg se om jeg finner, eh.. finner ut av noe. Hvordan har jeg lyst til at jeg skal være?
M: mmm
H: «sukk» jeg har lyst på tynnere armer.
M: mm
H: det har, jeg vet ikke om jeg kan sammenligne med noen? For det er sånn.. det går ikke. Føler jeg.
M: altså du kan jo ikke si navn på noen du kjenner sånn sett men
H: neineinei, men sånn, jeg har ikke noen spesielle armer som jeg har spesielt lyst på
M: nei
H: men eh... hvis jeg får tilbake musklene mine,
M: mm
H: så får jeg kanskje de armene som er jeg har lyst på
M: ja
H: hehe. Eh,m... rumpen min er veldig fin, den er jeg veldig fornøyd med, men den kan være litt mer eh, sprettrumpe
M: mmm
H: enda mer spretten enn det den er. Ehm... helt flat mage, men det vil jeg si at er det, det er det ingen som har.

M: nei
H: men kunne man hatt det så hadde det vært eh... veldig fint! «latter»
M: «Latter» ja
H: ehm... ikke noen dobbelthake men den ser du ikke, hehe. Nå i alle fall
M: nei
H: ehhh.. jeg har ganske kraftige ben og, men de vet jeg at de blir ikke tynnere
M: «knis» okei
H: de kan bare bli muskuløse igjen.
M: mmm
H: så det er vel det mitt kroppsideal som jeg har lyst til å nå
M: mm
H: det er det å få en mer muskelmarkert kropp
M: ja
H: ehmm.. igjen
M: ja.
H: sånn som jeg har hatt da
M: mm
H: kroppsidealet mitt, ja nå har jeg egentlig et svar!
M: ja?
H: det kan være meg når jeg var 17
M: ja.
H: ja. Det var egentlig et ganske ja, når jeg var det kan godt være se ut som jeg gjorde når jeg var 17 igjen.
M: mm
H: i kroppen min. før man var russ og begynte å studere.
M: «knis» ja
H: det var litt bedre «latter»
M: ja det er helt konge. Flott! Da skal vi se, er jeg ferdig om 3 og 2 og 1. ja.

Transkripsjon JL 01.03.20

J- intervjuobjekt
M- intervjuer
J: Sånn!
M: jess! Da får jeg begynt her. Kjempefint. Se det! Da er vi klare.
J: ja
M: eh, vil du begynne å snakke generelt om kropp eller skal jeg begynne å spørre deg spørsmål?
J: eh.. det syns jeg, det er just det samme !
M: da blir det spørsmål.
J: ja
M: hva er ditt forhold til kropp?
J: nei mitt forhold til kropp eh... heh. Godt spørsmål, jeg har ikke så mye forhold til det egentlig.
M: åh?
J: eh... nei altså .. jeg bryr meg egentlig fint lite
M: mhm
J: om kroppen, men jeg merker jo det at i settinger hvor man er mm.. bar!
M: mmm
J: så eh... tenker man jo kanskje litt over hvordan man ser ut. Der og da
M: ja

J: og ja kanskje, ja! Kanskje trekke inn magen hvis man har hatt et godt måltid.
M: mmm
J: ehh.. men utover det så er det liksom, ja. Så har ikke jeg noe sånn herre jeg går rundt å tenker på hvordan jeg ser ut eh.. kroppslig! Eh.. hver dag liksom.
M: nei. Det er liksom ikke et stort fokus for deg egentlig?
J: nei.
M: nei
J: nå driver jeg jo å trener litt
M: mmm
J: eh.. som går vel litt i perioder men eh.. jeg har vært en, det er mest om vinteren og om høsten og våren, men med en gang finværet kommer så har jeg mer lyst til å være ute å gjøre andre ting enn eh..
M: enn å trene?
J: enn å trene.
M: mm
J: så eh. Ja.
M: mmm.. nå er jo du i et ganske fysisk krevende yrke og er du ikke det?
J: eh, jo
M: mm
J: så vi har jo pålagt treningstime i eh..
M: pålagt faktisk?
J: i, i løpet av en uke. Ja eller vi har i alle fall en treningstime eh..som vi benytter oss av 1 til 2 ganger i uken.
M: mmm
J: ja... før så var det jo eh. Fysiske krav. Det er jo gått vekk ifra nå da.
M: det er det ja?
J: ja.
M: ja. Hva er det yrket du har bare så vi har det på
J: Det er politi
M: ja, det er politi. Ja.. hvordan var ditt forhold til kropp eh.. når du var liten, barn og under oppveksten?
J: da må jeg si det var det samme.
M: ja
J: for eh, jeg har jo egentlig den, eh, det jeg vil kalle en ganske normal kropp
M: mmm
J: eh. Jeg har aldri vært veldig tynn, jeg har aldri vært veldig tjukk.
M: nei
J: altså jeg har aldri hatt skal man si overfladisk fett.
M: mmm
J: eh.. men eh, jeg har jo aldri vært spinkel heller så jeg har på en måte aldri blitt snakket til kroppslig. Jeg skjønner jo at det er mange som enten er lubne eller tynne når de er unge eh..får høre det, men der har jeg sluppet billig unna.
M: ja
J: så sånn sett så har jeg ikke hatt noe sånn eh.. var vel mer når jeg begynte å få veiviser tidlig
M: hehe
J: at det på en måte ble en sånn eh... snakkis da
M: definer veiviser
J: altså hår eh.. langs fra skrittet opp til navlen.
M: ja
J: og brystet, jeg var jo ganske tidlig

M: ja

J: med hårvekst på kroppen

M: tidlig da?

J: kontra de andre vennene mine. Nei hvor tidlig da? Nå er jeg litt usikker på veiviseren men eh... var vel 7., 8. klasse

M: ja såpass ja?

J: ja.

M: mmm

J: hvis ikke det var enda tidligere. 6 klasse kanskje kom det litt

M: mm

J: men så på brystet kom det ikke før 8. klasse tror jeg.

M: nei

J: da var jeg ganske tidlig. I forhold til mine venner

M: ja. Så da snakkis det da, var det negativ eller positiv snakkis?

J: «sukk» nei, altså eh.. nå husker jeg ikke så godt, men det var jo eh.. litt stas å være tidlig ute husker jeg.

M: mm

J: i forhold til de andre. Eh... men jeg merket jo at eh, den derre eh... veiviseren vokste jo og vokste, og vokste, og ble jo så tjukk!

M: åå?

J: så den eh... har jeg trimmet siden og det gjør jeg enda.

M: ja

J: fordi den blir så massiv.

M: hehehe

J: at det, men ja det er helt vanvittig.

M: ja

J: det er mer enn det jeg hår der enn jeg har på hodet liksom.

M: oj! Ja det er jo ganske heftig

J: ja

M: du har ganske mye hår på hodet «latter»

J: ja det er, det er ganske tjukt. Så jeg har bra hårvekst, men jeg har sluppet billig unna på, på rygg og skuldre og det håpte jeg jo jeg gjør i noen år.

M: mmm

J: eh..

M: mmm ... kjenner du på noe kroppspress i dag?

J: «sukk» nei eh.. kanskje av og til i ulike settinger

M: ja

J: spørrs litt hvem man er med. Tenker jeg

M: mmm

J: eh og i hvilken situasjoner man er i, altså man tenker jo selvfølgelig over hvis man er sammen med andre venner i settinger hvor man ikke har på seg så mye klær.

M: ja

J: og hvis de ser veldig «fit» ut så blir man jo sånn derre små misunnelig men samtidig så er det litt sånn, det er jo bare fordi at eh.. det må være liksom ... hva skal man si? Eh.. gøy å ha vært der en gang da hvor du liksom har skikkelig muskelmasse overalt og synlig og så virker det liksom .. jeg har jo en kompis som ser ganske eh... veltrent ut og har det virker liksom som om han har så mye mer energi i tillegg.

M: mmm

J: om det er på bakgrunn av at han har en fin kropp eller om det

M: heh

J: bare er det at han generelt eh.. har mer energi, det er vanskelig å si men det.. ja!
M: mmm
J: kanskje litt i den settingen der men, der igjen så skal jeg absolutt ikke si at jeg er noe sånn eh.. som bryr meg veldig
M: nei
J: i settinger hvor jeg ikke har på meg klær. Det gjør jeg ikke
M: nei. Hvor gammel er du? Bare så vi har det på videoen.
J: eh.. 26
M: 26... Hva liker du med deg selv?
J: hm..
M: da trenger ikke det å være kroppslig
J: ne, nei! Eh, nei si det! Jeg er jo sosial og har alltid vært flink til å ha samtaler med folk.
M: mmm
J: og det kan være eh.. forskjellig type folk. Trenger ikke være en type menneske, det kan være gamle, det kan være unge, det kan være folk som sliter sosialt, det kan være folk som er veldig sosiale
M: mmm
J: eh, og det er en egenskap som jeg på som veldig fin
M: mmm
J: det å kunne kommunisere med alle typer folk og lytte. Det er en egenskap som jeg liker.
M: mmm.. så bra. Hva liker du ikke med deg selv?
J: «sukk» ja si det? Det er sikkert mye.
M: «flir»
J: eh... At jeg har utrolig dårlig eh.. konsentrasjon hvis jeg skal lese eller gjøre oppgaver alene uten andre folk tilstede som hjelper eller veileder eller jeg kan diskutere med.
M: okei
J: ehm.. det! Skulle jeg ønske jeg var mye flinkere på.
M: har du alltid hatt dårlig konsentrasjon?
J: eh.. ja hvis jeg skal sette meg ned med noe helt alene
M: mm
J: så må jeg lese samme side 4 ganger før jeg skjønner hva jeg har lest omtrent.
M: såpass ja? Ja
J: ja det er ikke tull engang. Så jeg skulle ønske at jeg liksom hadde kunne brukt ... mer tid i oppveksten på å slappe av og løse oppgaver alene uten å mase eller få bekreftelse på en måte. Jeg tror det er det liksom jeg har ikke brukt god nok tid til å gjøre ting skjøl men hele tiden spurt om det er korrekt.
M: mmm
J: å gjøre det på den måten jeg gjør det på, altså bekreftelse da.
M: mmm
J: jeg har et behov for bekreftelse på ting.
M: har du det enda?
J: eh, nei, det er jo vanskelig å skulle si da, sånn som med jobben da så er det jo viktig det at den jobben jeg gjør er god. Og da pleier jo vi å samarbeide veldig mye, så jeg er veldig glad i det yrket jeg har i og med at det er jo et yrke hvor vi samarbeider
M: mmm
J: eh...så jeg liker jo å få tilbakemelding på det produktet jeg leverer.
M: ja.
J: det er jo en sikkerhet for at jeg jo gjør det riktig hvis ikke man får tilbakemeldinger på det man eh, man gjør! Så blir man ikke bedre heller. Det er jo en, en måte man lærer på.
M: mmm Hva er ditt første kroppslige minne?

J: mitt første kroppslige minne?

M: mmm

J: du det lurer jeg på når det eh, altså da er det lenge siden.

M: ja

J: det var vel når jeg, når jeg var på hytta til min fetter.

M. mmm

J: og han og eeh... lillebroren eh, altså begge fetterene mine, de hadde innovernavle og jeg hadde utovernavle.

M: okei

J: det er vel det første jeg husker

M: det er det første du husker.

J: ja hvor vi drev og diskuterte det og de mente innovernavle var det riktige, mens jeg var mente at utovernavle var det riktige. At utovernavle var kulere enn innovernavle.

M: heheh

J. det eh, det tror jeg er det første kroppslige minne jeg har. Hehe så absurd som det er, så tror jeg faktisk det.

M: «latter» innover-utovernavle-diskusjonen

J: ja

M. ja. Den tror jeg det er mange som har hatt. «latter»

J: «latter» det torr jeg

M: jeg kan og huske å ha hatt den diskusjonen med flere

J: ja. Den har sikkert vi og hatt.

M: heh. Jaja. Har du noen gang eh, vurdert plastisk kirurgi?

J: nei.

M: aldri?

J: aldri.

M: nei. Hva tenker du om folk som tar plastisk kirurgi? Eller om plastisk kirurgi som

J: nå tenker ikke jeg så veldig mye om det, men jeg syns jo veldig mange av de jeg har sett som har gjort det

M: mmm

J: i hvertfall eh.. ja du har jo både de som man ser via sosiale medier og Tv og så har du også eh.. tror ikke jeg kjenner noen som har gjort det, men man har alltid truffet noen i settinger som fester og andre ting, og eh.. helt ærlig jeg har aldri sett noen og tenkt det var fint.

M: nei

J: da tenker jeg spesielt lepper eller eh.. silikonpupper, altså det eh.. det

M: mm

J: når du ser det så tydelig, så er det ikke fint. Det er så unaturlig.

M: ja

J: og det eh... man vil jo ikke kommentere det heller for det er jo utrolig slemt å gjøre.

M: mmm

J: men, Gud å gutter baksnakker folk man kan se tydelig har plastisk, tatt plastisk kirurgi og det er ikke positivt.

M: mmm

J: det er liksom mm..huff nå har hun ødelagt seg selv, eller det skulle, altså det, det. Det er sjeldent man hører noen si noe positivt. Eh... ut i fra de jeg har snakket med eh.. om det da.

M: mmm

J: det lille det blir snakket om selvfølgelig.

M: ja

J: men der igjen så tenker jeg jo at hvis det formodning skulle hjulpet selvtilliten på ett eller annet, hvis du har ett eller annet som er veldig unaturlig som kan fikses på, og det hjelper deg

psykisk videre i livet, så versågod.

M: mmm

J: men, for guds skyld, ikke overdriv det

M: heh.

J: jeg kjenner jo ei som eh, jeg vet ikke om man kaller det plastisk kirurgi, men hun hadde jo en neserygg som var ganske eh.. høy, som ho ikke likte i det hele tatt.

M: mmm

J: og fikk fjernet litt av den. Eh.. og det er ikke sånn at du kan, du kan ikke se det på en måte med mindre du kjente ho fra før av.

M: ja

J: eh, og og, og nesten ikke se det da heller. Så da er det på en måte eh, helt innafor, tenker jeg.

M: mmm

J: hvis det kan bedre din psyke, men eh.. men hadde ho fjernet hele nesa si på en måte eh... så hadde det på en måte blitt feil tenker jeg. Eller litt sånn, ja.

M: ja hvis ho hadde gått litt drastisk til verks

J: ja

M: ja. Mmmm. Nå har jeg egentlig bare ett spørsmål igjen av de som er faste

J: mmm

M: eh.. har du det bra i egen kropp?

J: ja.

M: ja.

J: det vil jeg si

M: så fint. Heldig du er. Heh!

J: hehe. Ja men ikke sant? Der igjen. Eh.. jeg har perioder der jeg trener, perioder der jeg ikke trener, og eh.. jeg er fortsatt, om det er fordi jeg er såpass ung enda så, har ikke jeg begynt å ese ut enda, kan du si.

M: mmm

J: så det, jeg har veldig god forbrenning.

M: ja.

J: eh, så om jeg sitter på raua i tre uker og spiser dritt,

M: mm m

J: såå skjer det sikkert veldig mye fælt innvendig, men utvendig så er det ikke så veldig mye som skjer annet enn at musklene forfaller litt

M: ja.

J: og jeg kjenner jo flere som absolutt ikke kan sitte så lenge og spise dritt uten at de får en større kroppslig reaksjon.

M: mmm ... nå har vi snakket litt om sånne eh... mmm dette der med å være fornøyd med egen kropp og hva slags forhold man har til egen kropp, og sånne ting, og det er jo mange, det virker i alle fall sånn i følge media i dag, så mange som har problemer med egen kropp.

J: mmm

M: og hvordan de forholder seg til det. Mange som mener de er for store, for små.

J: mm

M: rare. Og sånne ting. Har du noen refleksjoner rundt det som media fremstiller rundt dette med kroppsproblematikk da?

J: ja det er jo et høyt aktuelt tema, det har det jo vært de siste årene, etter hvert, etter hvert som sosiale medier på en måte eksploderte som det har gjort det siste ti årene

M: mmm

J: etter eh.. etter hvor lett det var ååå..åå nå ut til flere eh.. enn det var tidligere.

M: mm

J: så er det jo veldig det derre eh.. som man kanskje kan kalle for det perfekte, med eh.. med synlige muskler, med smal midje eh... faste pupper

M: mmm

J: eh... og det går jo ikke bare der, det går jo på frisyre, det går på bryn, det går på hvite tenner. Altså du har jo på en måte alt skal jo gjerne være så perfekt som mulig.

M: mmm

J: og så er det jo liksom, okei hva er det perfekte? Er det, det er jo det øyet ser og det eh.. å hva skal man si, altså man får jo man, man ser noe som er veldig pent.

M: mmm

J: så får man en følelse av at man vil se mer på det

M: ja

J: det er jo sånn vi fungerer alle sammen

M: ja

J: og ser man noe som ikke er pent så vil man jo ikke sitte å stirre på det i eh.. lengre tid så man vil med det som er pent!

M: mm

J: og derav så vil jo folk se ut som at eh.. folk vil ser mer på dem.

M: ja.

J: for det er jo, det er jo sånn vi mennesker fungerer at vi ønsker jo å bli likt og sett på og akseptert

M: mmm

J: og gjerne for folk til å føle, til tenke den gode følelsen da som, som man gjør når kroppen, når øyet ser det de liker

M: ja.

J: så jeg tenker jo at det er jo veldig trist at eh... at det kan påvirke eh.. psyken til så mange mennesker, men jeg tror det er veldig viktig at eh, man kan snakke om det,

M: ja

J: med de nærmeste

M: mmm

J: og der tror jeg gutter er mye, selv om kanskje gutter er stillere men jeg tror de er flinkere til å ta det opp hvis de har et problem, enn jenter. Jenter diskuterer det men, løser det ikke på samme måte føler jeg enn gutter når gutter først diskuterer det.

M: ja, løse det, mener du... ?

J: nei at de fortere blir kvitt den tanken de sitter med da! Om seg selv

M: mmm ja.

J: at det å ha snakket om det løser det problemet fortere enn jenter, jenter holder på det lenger

M: mmm

J: føler jeg. Etter at de får beskjed om at du er god nok og du ser bra nok ut, og du må slutte å tenke sånn, og sånn, og sånn. Så tror jeg ikke jenter tar det på samme måte som gutter, som gutter har lettere med å tenke sånn «ja! Det er flere av oss. Det går fint.»

M: hvorfor tror du det er sånn?

J: nei nå kan jo jeg bare snakke fra egen erfaring da,

M: mm

J: holdt jeg på å si. Jeg har jo flere venner som har vært spinkle fra barndommen av og som har eh, det eh.. fått litt mer eh.. kroppslig fasong. Både utover og til siden, og man merker jo på de at de liksom de merker de er blitt større

M: mmm

J: eh... men etter å, å liksom, diskutere det og liksom «ja, jeg får prøve å trene litt» og liksom ja det er flere og så svarer de på den måten at det er flere som ser sånn ut og, på en måte. De, det virker ikke som de eh.. selvfølgelig bryr de seg men jeg føler ikke de går inn på et rom og

eh.. kan få tårer i øynene, og jeg tror ikke de, hvis de blir liksom halvmobbet som er litt vanlig, oss gutter kan jo fort si at «oj, du er blitt tjukk i det siste» ikke sant?

M: mmm

J: uten at man mener noe negativt med det, men jeg tror ikke de ... blir... vvvv.. altså jeg sier ikke at de ikke blir tatt ned av det, men det er liksom settingen da og hvem man snakker til. Da er det jo gode venner ikke sant som man kjenner godt.

M: mmm

J: hvis man skal liksom uttale det, eller si noe sånt, og da er det på en måte. Jeg tror ikke de går i skapet, eller på badet og, og, og griner

M: mmm

J: på grunn av det, jeg tror det er lettere for en jente hvis en annen jente sier til en jente at «nå har du lagt deg ut litt» jeg tror den er verre

M: ja. Tror du det er mer kroppspress på jenter enn det er på gutter?

J: nei jeg tror det er ganske likt.

M: ja. Det er bare jenter som reagerer dårligere på det enn guttene?

J: jeg tror de reagerer litt dårligere og litt lengre enn gutter

M: ja. Kan du beskrive hva du mener er kroppsidealet, i dag? Og da kan det være det idealet som du mener er kroppsidealet, eller det du har selv, eller samfunnet da.

J: ja jeg har, ssss skulle jo ønske at det var eh.. uansett hvordan du så ut

M: hehehe

J: på en måte

M: ja

J: jeg tenker jo det viktigste er jo at du eh.. klarer de vanlige hverdagsoppgavene, at du klarer å komme deg opp fra senga, du klarer å løfte på ting,

M: mmm

J: eh... du klarer å eh. Komme deg eh.... Ut på en gåtur uten at det skal bli for mye pes

M: mmm

J: og du klarer å spise rikelig mat sånn at kroppen får de vitaminene og mineralene, proteinene og karbohydratene som kroppen trenger

M: mmm

J: så d. det på en måte, d.. det ss.. det er jo samma hvordan du ser ut. Fordi at alle er forskjellige på en eller annen måte uansett.

M: ja

J: så eh.. det er liksom ikke noe sånn .. jeg har ikke noe sånn formening om et riktig kroppsideal. Jeg har mer formening om at det er viktig at kroppen fungerer, til å gjøre ting som gjør din hverdag god.

M: mmm

J: vet ikke om det er et godt nok svar, men eh

M. jo hahah

J: det er jo vanskelig å svare på.

M: det er vanskelig å svare på. Og det er veldig individuelt. Så det er absolutt et godt nok svar det. Så du må ikke tenke på det. Mmmm..

J: mmm

M: da har jeg bare noen detaljer igjen på tegningen din, men har du noe som du tenker kan være relevant for det vi har snakket om eller for oppgaven min generelt, som du har lyst til å ta opp? Hvis ikke så kan vi bare sitte her og prate om ingenting.

J: nei det er jo et godt spørsmål og jeg tenker jo at dette er jo et veldig viktig tema

M: mmm

J: men eh... det er jo eh.. veldig relevant i dagens samfunn, så ser jeg jo også at det er jo, på en måte, nå er det jo in litt å vise kroppen sin som den er eh... den den er.

M: mmm

J: og på en måte, mye av disse herre kaller du det for noe, influencerne og tjohei, prøver jo liksom å vise at det er greit å se ut som vi ser ut og «jeg angret på at jeg tok den operasjonen» og «og det var dumt» og

M: mmm

J: og disse tingene her, så jeg føler det er litt sånn ehh. Det er litt som klær da eh.. og mote det, det varierer år for år og det er liksom det ene året så skal man være eh.. åå det var jo ikke mange år siden hvor du skulle ha «pappakroppen» ikke sant? Da var det liksom det idealet for eh.. som var in da. Da skulle du ha litt mage og ikke synlige muskler og så det ene året så skal du ha hår på brystet og det andre året så skal du ikke ha noe hår, det er liksom. Hehe. Ikke godt å si hvem som bestemmer disse herre .. men det er jo, det er jo bare sånn samfunnet er og sånn tror jeg det alltid vil være, men jeg tenker og at det er viktig at man får belyse at eh.. man ser ut som man ser ut og det er helt innafor uten at man må på en måte må føle noe skam eller skyld eller .. press. Til å se bedre ut da.

M: mmm

J: det viktigste her er jo å ha gode venner og støtte

M: ja

J: og har man ikke det så er det jo veldig lett å mange blir innesluttet og tenker sitt om seg og sin egen kropp og det eeh... ofte negativt og eh.. går da ut over psyken å være negativ. Går det ut over psyken så har en det ikke greit.

M: nei hehe. Det er helt sant.

J: og har man det ikke greit så er det jo ikke bra

M: nei

J: så det er jo helt klart eh.. et viktig tema

M: mmm

J: men eh.. det vil alltid være sånn at majoriteten vil føle et kroppspress en eller annen gang i løpet av sin, eller ikke være fornøyd med seg selv utseendemessig i løpet av sitt eh.. liv.

M: mmm

J: i hvert fall ungdomslivet og det, det er det jo ingen tvil om. Altså, ikke få gutter som er misfornøyd når de begynner å miste håret

M: nei

J: for eksempel.

M: mmm

J: så det, det vil alltid eh... alltid være et eh.. et tema som påvirker eh... eh... psyken på en eller annen måte, men eh.. så lenge man har eh.. fine folk rundt seg så tror jeg ikke det blir noe problem.

M: mmm. Supert. Skal vi see

J: tror ikke jeg klarer å svare noe ... på de

M: nei men du trenger ikke det heheh

J: jeg bare prøver så godt jeg kan

M: ja det er mer enn godt nok absolutt. Du gjør en veldig god jobb

J: ja, takk takk

M: hehehe. Skal vi se nå blir jeg ferdig her straks.

J: du er jo dritflink!

M: takk! Skal vi se. Ja.

J: syns du har gitt meg mer enn det ...

M: jeg tegner det jeg ser. Så du får bare ta det til deg. Hehe

J: ja hehe.

M: sånn... sånn!

J: yes!

M: da sier vi det!
J: jess!
M: tusen takk skal du ha!

Transkripsjon DL 03.03.20

D - intervjuobjekt

M - intervjuer

M: sånn! Se det!

D: ja

M: da var vi her, vil du jeg skal spørre deg et spørsmål med en gang?

D: kom igjen

M: ja. Hva er ditt forhold til kropp?

D: Jeg har vel et nokså avslappet forhold til kropp

M: ja?

D: ja. Både min egen og andres kropper.

M: ja.

D: ja.

M: hva er, hva slags avslappet er det da du tenker?

D: nei, jeg har nok ikke vært så veldig opptatt av eh.... Kroppen i forhold til utseende hvis du skjønner.

M: ja

D: har rimelig vært sånn rimelig fornøyd «sukk» selvfølgelig jeg har jo trent masse men eh.. jeg har og vært eh.. jeg har og hatt nesten 20 kilo mer eller 17-18 kilo mer enn det jeg har nå

M: ja

D: men det var nødvendigvis ikke eh.. med bakgrunn i utseende at jeg skjønte at jeg måtte gjøre noe med det. Det var vels å mye helseårsaker

M: ja

D: ja

M: mmm

D: men nå jeg trente og bygde litt kropp så var det heller ikke nødvendigvis for .. for eh.. speilet, men det var nok vel så mye for holdt på å si sterk og å kunne blant annet gjøre jobben.

M: ja hva var jobben?

D: til nå så har jeg vært politimann i eh.. litt over 30 år.

M: ja

D: ja

M: men ikke nå lenger?

D: ikke nå lenger

M: nei

D: nå er jeg pensjonist

M: ja

D: politipensjonist

M: politipensjonist.

D: men vaktmester

M: men vaktmester, så du jobber enda?

D: mmm

M: ja

D: 50%

M: trives du med det?

D: trives jeg veldig godt med
M: ja. Det er jo ganske fysisk det og da
D: ja til tider så er det ganske fysisk det og
M: ja
D: og eh.. jeg går jo i alle fall minst en 4-5 kilometer hver dag ser jeg på
M: såpass ja?
D: på helseappen, ja
M: hehe
D: antall skritt så går en jo ikke alltid så veldig fort men, eh.. det blir en del gåing i løpet av, i løpet av en dag ja
M: mmm. Hvor gammel er du?
D: jeg er 59
M: 59 ja
D: mmm
M: mmm.... hvordan var ditt forhold til kropp når du var barn? Eller yngre?
D: hvis jeg går langt tilbake så eh.. så husker jeg nok ikke noe i forhold til, til kroppen men jeg drev jo litt friidrett
M: ja
D: så begynte jeg fortrinnsvis tidlig på eh.. turning og da ble jeg plukket ut litt på sånn eliteturning som det kaltes den gangen, konkurranse turning en periode.
M: det er jo imponerende.
D: jeg var nok ingen turner til det så hadde jeg nok litt for tung eh.. for tung og stor kropp.
M: åja?
D: ja. Men jeg var nå med
M: ja
D: og, og eh.. og lærte litt
M: mm
D: kom aldri noe spesielt langt, men eh.. men jeg var nå med og var med på litt konkurranse og slikt
M: mmm
D: så sånn sett så eh.. så var jo det en del av det når en startet med eh.. med å trene kroppen så var det jo den gangen der.
M: mmm
D: selv om vi brukte aldri vekter vi brukte kroppen som vektstang
M: mmm
D: til all styrketrening.
M: ja
D: ja
M: hvor lenge holdt du på med turning?
D: jeg holdt vel på med litt konkurranseturning til jeg kanskje var 14-15 eller noe sånt tenker jeg
M: ja
D: ja. Etterpå det så var det litt sånn masse eh.. massegymnastikk, så det var litt sånn gymnastikk mer heller etterpå det.
M: åja
D: ja
M: ja hva vil du si at er forskjellen på turning og gymnastikk?
D: eh.. det som vi da kalte for konkurranseturn det var jo det at da var det apparater
M: mmm
D: ja, 6, 6 apparater som var herreturn den gangen

M: ja
D: gikk i gymnastikk så var det stort sett å utfelle, utfolde seg på et golv, ja
M: ja
D: ja. Etter musikk gjerne.
M: ja
D: ja
M: kjenner du noe på noe kroppspress i dag?
D: nei jeg tror nok jeg må være forholdsvis ærlig på det at eh.. når det gjelder meg selv så, så kjenner jeg heldigvis ikke på noe kroppspress i forhold til det den utseende biten
M: mm
D: litt som jeg sa i sted så eh.. så handler det vel så mye om helse
M: ja
D: selvfølgelig hvis jeg hadde blitt litt eh.. for mye men alikavel så hadde jeg tenkt mer på den helsebiten at det her er ikke sunt
M: hehe
D: så eh.. så for meg så har det nok vært, vært mye eh.. «uklar tale»
M: mm
D: heldigvis!
M: Heldigvis.
D: ja
M: ja
D: den eh.. ehh.. ja skal ikke si jeg syns synd på, men det må være slitsomt å å.. å tenke for mye i forhold til «ser jeg fin nok ut» og
M: mmm
D: «er dette bra nok»? og ja. Aldri bli fornøyd med det du ser om morgenen i speilet.
M: mm
D: da tenker jeg det er ikke alltid like lett å være fornøyd med andre hvis ikke en er fornøyd med seg selv når dagen starter. Det ..
M: nei det er noe med det. .. hva liker du med deg selv? Det trenger ikke være kroppslig.
D: hehehe
M: hehe det er et vanskelig spørsmål
D: eh.. ja det var et vanskelig spørsmål... eh... kanskje jeg liker med meg selv at jeg tror jeg har en viss form for integritet.
M: ja
D: eh, på en måte stoler eh, nei kanskje ikke stole er riktige ordet men, men at jeg eh.. har et forhåndsvis trygg eh.. på meg selv.
M: ja
D: i eh.. ja skal ikke påstå det i alle situasjoner men, i alle fall i en del eh.. en del sitasjoner
M: ja
D: Ja
M: hva slags type situasjoner da?
D: nei det kan være alt i fra å treffe eh.. nye folk eller eh.. autoriteter , eller eh.. vanskelige eh.. saker og utfordringer en kommer ut for altså, det kan være så mye
M: mmm .. hva liker du ikke med deg selv?
D: eh.. det var jo ikke noe mindre vanskelig spørsmål for
M: hehe, nei
D: å si det sånn. Eh.... Kan vel kanskje eh... si at en eeh.. kan være litt, ja vet ikke hva en skal si, påståelig, men eh ja av og til hevde, hevde rett, hevde retten sin litt lenge
M: åja
D: ja

M: er du litt kranglete?

D: nei jeg tror ikke jeg er kranglete men eh, men jeg kan nok av og til hvis jeg på en måte tror at jeg har, har rett. Av og til holde på det litt for lenge for det er ikke alltid gunstig, av og til så så er det helt greit å la den andre få rett, jaja.

M: heheh la andre få rett?

D: ja. Det blir litt sånn

M: ja

D: ikke det at jeg ikke tar feil altså jeg skjønner jo det er jo selvfølgelig litt sånn

M: mm

D: ja

M: hva er ditt første kroppslige minne?

D: ja hva i all verden hva kan det være for noe?

M: det er rett og slett det første du kommer på. Når jeg sier kroppslig minne

D: jeg tror ikke jeg har noe svar på det engang. For jeg har på en måte ikke noe som dukker opp når du stiller spørsmålet. Jeg ... jeg prøver liksom å, å scanne tilbake men jeg har på en måte ikke noe sånn.. verken med min egen eller andres kropp som er, som dukker opp i alle fall.

M: nei

D: nei

M: det er en ærlig sak det

D: ja

M: kan du beskrive ditt kroppsideal

D: eh... da tror jeg jeg velger å si eh.. litt trent

M: mmm

D: eh... ehh.. altså i det så ligger der nok det at det er verken veldig tykt eller veldig tynt men det er et stort slingringsmål i midten det trenger langt fra å være six-pack og struttende muskler for å si det sånn, men men at eh du ser at den kroppen har vært i, eh.. vært i bruk

M: mmm

D: det er vel eh.. det er vel hvis en skal si det er noe, noe idealet eller hvis det er noe eh.. tiltale meg så må det vel kanskje være, være litt det.

M: mmm

D: men det er et stort, det er et stort handlingsrom der for å si det sånn, ja

M: «snøft»

D: det eh ehhehe

M: har du noen gang vurdert plastisk kirurgi?

D: nei det har jeg aldri vært i nærheten av å tenke på en gang

M: aldri i nærheten av å tenke på en gang?

D: nei.

M: hva tenker du om folk som tar plastisk kirurgi?

D: eh... eh, jeg har ikke sansen for det og jeg syns ikke de gjør noe lure ting

M: mm

D: eh.. så kan det være forskjellige årsaker til at eh.. at noen gjør det så jeg dømmer ikke noen i forhold til at akkurat det men, men jeg syns ikke de er veldig smarte, jeg syns faktisk ikke det.

M: nei.

D: og det eh.. da er du på en måte det er jo mange forskjellige ting de driver å operere så det er på en måte og en grunn til at jeg skjønner ikke hva de holder på med

M: «snøft» vil du si det er en forskjell på sånn eh... operere seg for å fikse skade eller plager

D: selvfølgelig

M: og å operere seg for skjønnheten

D: selvfølgelig er det det. Altså jeg tenkte ikke på skader når du stilte spørsmålet

M: nei

D: jeg tenkte på mer på skjønnhetsidealet og

M: ja

D: de som eventuelt har, har skade de får jo gjerne og et tilbud om å få rettet opp i så sant det kommer inn under eh.. den helsebiten som eller «uklar tale» som du

M: mmm

D: så det kan jeg ha forståelse for og det er klart det er jo noe, noen, noen eh.. jeg snakker ikke om de som har fått ødelagt et ansikt eller eh brannskader eller å hva det er for noe så selvfølgelig så skjønner jeg at de har et behov for å prøve å rette opp igjen

M: mmm

D: nå tenkte jeg nok litt mer på de som ikke er fornøyd med det de ser av seg selv, så ... så de ikke klarer å gjøre noe med det

M: mmm. Har du det bra i egen kropp?

D: ja. Det vil jeg si

M: ja. Så fint. Har du alltid hatt det bra i egen kropp?

D: jeg

M: nei?

D: kan nok ikke huske eh.. at jeg har eh... slitt med egen kropp eh.. så må jeg ta det lille det og at eh.. ja for et par år siden så ble det noe mye luftmotstand så da skjønte jeg at jeg måtte ta litt rev i seilet da og forsøke å ta ned litt.

M: noe mye luftmotstand ja

D: ja.

M: ja

D: det eh.. det blei.. jeg ble for tung rett og slett

M: mmm

D: og det er ikke bra sånn ehm.. i forhold til den, eh.. helsa mi i alle fall, det er litt eh... årer som kan gå tett og så videre, så jeg bør holde spise, spise litt mer fornuftig og bevege meg mer, og da, da begynte jeg med begge deler og det har gitt eh.. gode og greie resultater.

M: så bra. Men hva tenker du om eh.. det fokuset som er på trening og kosthold i dag? Gjerner i media?

D: nei jeg hadde en bestefar som pleide å si at helse i hver dråpe, gift i hver liter. Og med det så mente han at å si at en skal ikke overdrive.

M: mmm

D: og det er litt det det handler om synes jeg nå og det er eh.. at det kan eh... det kan av og til bli eh. Litt for mye

M: mmm

D: men eh... litt fokus på egen helse og ehh.. kost! Det tror jeg er kjempebra for alle

M: mmm

D: ja det tror jeg.

M: Så bra. Da har jeg ingen flere av disse faste spørsmålene. Du var rimelig kjapp. Hehehe

D: hehehehe

M: men hvis du har noen flere eh.. refleksjoner rundt temaet, så kan du gjerne ta det opp, hvis ikke så kan vi sitte og så snakke om ingenting og så bare fjerner jeg det i fra videoen senere

D: ja, ja ... nei eh... jeg synes du hadde mange eh.. både relevante og utfordrende spørsmål.

M: ja du syns?

D: ja det syns jeg. Det har selvfølgelig ikke vært eh.. jeg syns selv det var utfordrende å eh.. på en måte komme frem til et svar og det vil jeg sikkert tro at de du har hatt før og har, har syns! Ja

M: heheh

D: om ikke de har sagt det så

M: hehehe, nei det har vært oppe, det er vanskelig å snakke om av og til

D. det er ikke det, det er liksom ikke ja og nei spørsmål.

M: nei det er kjedelig. Hehehe

D: hehehe

M: det gidder vi ikke

Vil du delta i forskningsprosjektet ”Samtaler om kropp”?

Dette er et spørsmål til deg om å delta i et forskningsprosjekt hvor formålet er å innhente refleksjoner og tanker som du har rundt temaene kroppsidealer og kroppspress, samt utforme portretter i forbindelse med kunstnerisk utviklingsarbeid tilhørende Masteroppgaven «Kroppsidealer i dagens høyteknologiske samfunn». I dette skrivet gir jeg deg informasjon om målene for prosjektet og hva deltakelse vil innebære for deg.

Formål

Prosjektet du bes delta på er et kunstnerisk utviklingsarbeid hvor jeg ber deg svare på, reflektere og diskutere spørsmål rundt kropp, kroppsidealer og kroppspress samtidig som jeg tegner et portrett av din kropp. Samtalen blir tatt opp, og tegneprosessen blir filmet. Du som person blir ikke filmet, kun tegningen av deg, og denne har heller ikke med ansiktet ditt. Prosjektet inngår som en del av Masteroppgaven «Kroppsidealer i dagens høyteknologiske samfunn», hvor de samme spørsmålene blir stilt. Her er det også data fra en mer omfattende spørreundersøkelse tatt med og blir drøftet opp mot kunsthistorie, feminisme, andre lignende undersøkelser og dine svar og refleksjoner. Video- og lydopptakene fra ditt intervju blir vist på en utstilling som en del av det kunstneriske utviklingsprosjektet tilknyttet masteren.

Hvem er ansvarlig for forskningsprosjektet?

Universitetet i Agder er ansvarlig for prosjektet. Maria Hareide er prosjektleder.

Hvorfor får du spørsmål om å delta?

Ettersom spørsmålene som blir stilt deg er personlige, og du også bes sitte modell, enten helt eller delvis avkledd, har jeg valgt å spørre deg på grunn av vår nære personlige relasjon. Det er viktig for meg at du føler deg trygg nok i situasjonen og med meg som person til å kunne svare ærlig og uanstrengt på spørsmålene.

Hva innebærer det for deg å delta?

Intervjuet foregår ansikt til ansikt samtidig som jeg tegner deg og din kropp. Det blir tatt lydopptak av samtalen, og video-opptak av tegneprosessen.

- Dersom du velger å delta i prosjektet, blir du bedt om å kle av deg så mye som du føler deg komfortabel med og finne en behagelig positur du kan sitte i over en lengre periode.
- Du bes besvare, reflektere, diskutere og fundere over spørsmål tilknyttet kroppsidealer og kroppspress.

Det er frivillig å delta

Det er frivillig å delta i prosjektet. Hvis du velger å delta, kan du når som helst trekke samtykke tilbake uten å oppgi noen grunn. Alle opplysninger om deg vil da bli anonymisert. Det vil ikke ha noen negative konsekvenser for deg hvis du ikke vil delta eller senere velger å trekke deg.

Ditt personvern – hvordan vi oppbevarer og bruker dine opplysninger

Vi vil bare bruke opplysningene om deg til formålene vi har fortalt om i dette skrivet. Vi behandler opplysningene konfidensielt og i samsvar med personvernregelverket.

- Det er kun prosjektleder som vil ha tilgang til video- og lydopptakene som blir tatt av deg, med unntak av enkelte veiledningsøkter med en veileder fra UIA
- All data blir oppbevart på en personlig PC og en ekstern harddisk. Begge krever passord.
- Dataen vil bli bearbeidet og redigert til en sammenhengende video med tilhørende lydfil. Dermed vil ikke alt du har sagt på intervjuet bli presentert i den endelige filmen.
- Det vil ikke oppgis noen opplysninger om hvem som har deltatt på prosjektet, verken med navn eller bilder.

Hva skjer med opplysningene dine når vi avslutter forskningsprosjektet?

Prosjektet skal etter planen avsluttes 24.06.2020.

Etter prosjektslutt vil videoen lagres på en ekstern harddisk til eventuell visning ved et senere tidspunkt. Du vil da bli informert om at videoen igjen skal vises og vil også igjen få muligheten til å trekke ditt bidrag.

Dine rettigheter

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

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

Hva gir oss rett til å behandle personopplysninger om deg?

Vi behandler opplysninger om deg basert på ditt samtykke.

På oppdrag fra Universitetet i Agder har NSD – Norsk senter for forskningsdata AS vurdert at behandlingen av personopplysninger i dette prosjektet er i samsvar med personvernregelverket.

Hvor kan jeg finne ut mer?

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

- Maria Hareide eller veileder for prosjektet Frida Forsgren ved Universitetet i Agder, Fakultet for Kunstfag
- NSD – Norsk senter for forskningsdata AS, på epost (personverntjenester@nsd.no) eller telefon: 55 58 21 17.

Med vennlig hilsen

Maria Hareide
Prosjektleder

Samtykkeerklæring

Jeg har mottatt og forstått informasjon om prosjektet Samtaler om Kropp, og har fått anledning til å stille spørsmål. Jeg samtykker til:

- Lydopptak av min stemme kan benyttes i videoproduksjon i sammenheng med videoen «Samtaler om kroppen» som skal presenteres som en del av masteroppgaven «Kroppsidealer i dagens høyteknologiske samfunn»

Ja – Alt kan brukes Ja – Alt kan brukes men stemmen skal endres
Enkelte utsagn kan brukes Nei – jeg ønsker ikke at det skal brukes

- Video-opptak av tegneprosessen hvor jeg sittet modell kan benyttes i videoproduksjonen «Samtaler om kroppen» som presenteres som en del av masteroppgaven «Kroppsidealer i dagens høyteknologiske samfunn»

Ja – Alt kan brukes Enkelte deler av video-opptaket kan brukes
Nei – jeg ønsker ikke at det skal brukes

- Tegningen av kroppen min kan stilles ut i sammenheng med visningen av videoen «Samtaler om kroppen» som skal presenteres som en del av masteroppgaven «Kroppsidealer i dagens høyteknologiske samfunn».

Ja – Hele kan stilles ut Kun et avsnitt av tegningen kan stilles ut
Nei – Jeg ønsker ikke at den skal stilles ut

Jeg samtykker til at mine opplysninger behandles frem til prosjektet er avsluttet, ca. 24.06.2020

(Signert av prosjektdeltaker, dato)

Vedlegg 4

NSD Personvern

29.04.2020 08:55

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 440094 er nå vurdert av NSD. Følgende vurdering er gitt: Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet den 29.4.2020 med vedlegg, samt i meldingsdialogen mellom innmelder og NSD. Behandlingen kan starte. **DEL PROSJEKTET MED**

PROSJEKTANSVARLIG Det er obligatorisk for studenter å dele meldeskjemaet med prosjektansvarlig (veileder). Det gjøres ved å trykke på "Del prosjekt" i meldeskjemaet. **MELD VESENTLIGE ENDRINGER** Dersom det skjer vesentlige endringer i behandlingen av personopplysninger, kan det være nødvendig å melde dette til NSD ved å oppdatere meldeskjemaet. Før du melder inn en endring, oppfordrer vi deg til å lese om hvilke type endringer det er nødvendig å melde:

nsd.no/personvernombud/meld_prosjekt/meld_endringer.html Du må vente på svar fra NSD før endringen gjennomføres. **TYPE OPPLYSNINGER OG VARIGHET** Prosjektet vil behandle særlige kategorier av personopplysninger om helseforhold og alminnelige kategorier av personopplysninger frem til 1.6.2020. Etter dette skal datamaterialet lagres permanent på privat enhet da det ansees som kunst. De registrerte samtykker til dette, og skal informeres om enhver videre bruk. **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 bokstav 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: Håkon J. Tranvåg Tlf.

Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

NSD Personvern

07.05.2020 10:41

Det innsendte meldeskjemaet med referansekode 440094 er nå vurdert av NSD. Følgende vurdering er gitt: NSD har vurdert endringen registrert 29.4.2020. Det er vår vurdering at behandlingen av personopplysninger i prosjektet vil være i samsvar med personvernlovgivningen så fremt den gjennomføres i tråd med det som er dokumentert i meldeskjemaet med vedlegg den 7.7.2020. Behandlingen kan fortsette. Ny prosjektslutt er satt til 25.6.2020. 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: Håkon J. Tranvåg

Tlf.

Personverntjenester: 55 58 21 17 (tast 1)

Vedlegg 5

Manus video – Samtaler om kropp

16 første sek. Begynnelsene av hver samtale spilles over hverandre samtidig. Dabbes ut på 2 sek. Oppstart.

2 sek stillhet før første spørsmål.

Ø: Nei, Jeg tror jeg kan begynne med begynnelsen kanskje.

M: ja

Ø: sånn som jeg husker det å eh... oppleve å ha kropp

M: mmm

Ø: det tror jeg begynte når jeg var guttunge og ...og, og, kjente på den der følelsen av å springe så fort at du nesten kjente at du fløy.

M: mmm

Ø: og det var kanskje når jeg var sånn 9-10 år gammel, som det jeg kan huske tilbake til den tiden. Det eh... det var jo en sånn frihetsfølelse som, som eh... var ganske sterk tenker jeg.

2 sek. Pause

J: Mitt første kroppslige minne?

M: mmm

J: du det lurte jeg på når det eh, altså da er det lenge siden.

M: ja

J: det var vel når jeg, når jeg var på hytta til min fetter

M: mmm

J: og han og eh... lillebroren eh, altså begge fetterne mine, de hadde innovernavle og jeg hadde utovernavle

M: okei

J: det er vel det første jeg husker.

M: det er det første du husker

J: ja hvor vi drev å diskuterte det og de mente innovernavle var det riktige, mens jeg var mente at utovernavle var det riktige. At utovernavle var kulere enn innovernavle.

M: hehehe

J: det eh, det tror jeg er det første kroppslige minne jeg har. Hehe så absurd som det er, så tror jeg faktisk det, ja.

1 sek. Pause

D: Ja, jeg skal ikke si jeg synes synd på, men det må være slitsomt å, å... å tenke for mye i forhold til «ser jeg fin nok ut» og

M: mmm

D: «er dette bra nok»? og ja. Og aldri bli fornøyd med det du ser om morgenen i speilet

M: mmm

D: da tenker jeg det er ikke alltid like lett å være fornøyd med andre hvis ikke en er fornøyd med seg selv når dagen starter.

M: nei.

2 sek. Pause

M: kjenner du noe på ehm, kroppspress i dag?
I: ikke jeg nei
M: nei
I: det gjør jeg ikke. Det har jeg i grunnen aldri følt
M: å nei?
I: men det tror jeg nok er fordi at ehm.. jeg var rimelig greit proporsjonert. Heh
M: «fnis» okei
I: så jeg hadde egentlig eh, ja ... en kropp som var ... jeg var fornøyd med!
M: mmm
I: hadde eh, et bryst som ikke var de minste, og, ja ... var litt smal rundt livet og ... ja.
M: mmm
I: syns egentlig ikke at jeg så så verst ut.
M: Nei, så du har aldri følt noe egentlig på kroppspress?
I: Nei.
M: Nei.
I: så husker jeg at jeg ble veldig oppdratt til å ikke føle på kroppspress.
M: åja?
I: mamma var veldig nøye på at eh, alle var født som de var og det var ikke noe en skulle eh, være opphengt i, enten en så ut sånn eller sånn, og en skulle aldri gjøre narr av noen for kroppen sin. Og det eh, husker jeg veldig godt, så det.

3 sek. Pause

B: Jeg vet ikke helt. Jeg ser på meg selv som normal
M: mmm
B: men kan, altså jeg er jeg vil ikke se på meg selv som normal heller for jeg, jeg, jeg trener jo ikke jevnlig
M: betyr det at du ikke er normal? Ferdeom du ikke trener?
B: i Norge ja! «flir» føler alle trener, alle i Norge trener
M: veldig mange som trener ja
B: det er helt sjukt faktisk
M: det «latter»

1 sek. Pause

S: «host» så da ble det liksom det da, å legge på seg litt muskler og det klarte jeg for så vidt ganske fort, jeg har alltid hatt lett for å legge på meg muskler.
M: mmm
S: og relativt lett for å ta av meg fett. Kommer sikker fra, altså familiemessig, jeg har jo en bror som ser sånn ut uten noe effort!
M: «fnys» «Latter»
S: jeg må gjøre er effort! Og min far har jo et grunnlag selv om «Latter»
M: «latter»
S: han har latt det gå i forskjellige retninger til forskjellige tider
M: «latter»
S: men han har jo aldri brydd seg da og det sier han, og jeg tror nesten det er sant altså. Selv om jeg har vanskelig for å tro det. At han kan mene så ihugga at han aldri har brydd seg om hvordan han ser ut, men jeg tror nesten det er sant.
M: hvorfor synes du det er så vanskelig å tenke seg?
S: nei ikke sant? Det er jo veldig spesielt at det skal være men, tanker jo liksom at eh, fordi

han har til tider oppfylt idealet

M: ja

S: og jeg tenker litt spesielt i en slik situasjon så blir man obs på det

M: mmm

S: å tenke eh, ja dette var, ja dette var okei. Ikke nødvendigvis at man streber etter det, men når man plutselig er det

M: mmm

S: så pleier man i alle fall å legge merke til det.

3 sek. Pause

C: jeg prøver å tenke positivt

M: mhm

C: men jeg er som regel negativ

M: ja, du prøver å tenke positivt men er som regel negativ, hvordan er du negativ?

C: mot meg selv i alle fall

M: okei?

3 sek. Pause

H: Jeg tror jeg har et sunt forhold til kropp. Nå!

M: mmm... nå?

H: ja

M: har du ikke hatt det tidligere?

H: nei det har jeg nok ikke, jeg har jo ... Fiksa! På kroppen sånn at det ble et bedre forhold

M: ja hva er det du har fikset?

H: puppene

M: puppene?

H: ja

M: hva er det du har gjort?

H: jeg har tatt silikon

M: ja. Hvorfor valgte du å ta silikon?

H: fordi at jeg hadde pupper som var ... ikke passet til kroppen min

M: på hvilken måte?

H: jeg har stor rumpe, store lår. Bygd ganske stort. Og så ... ja! Passet ikke, passet de ikke for meg at puppene var så små på en måte.

M: mmm

H: men, de er ikke så store så det er ikke så mye jeg har gjort med dem. Heh. Men eh, nå!

Føler jeg at eh, forholdet mitt til min kropp er sunt.

M: ja

4 sek. Pause

Ø: Så, jeg har vært heldig med kroppen på mange måter. Men eh... det å, å miste håret i ganske ung alder, det var jo en nokså sånn tøff opplevelse, det tror jeg nok de fleste menn som mister håret i ung alder, opplever som... Eh... litt krevende!

M: hvor gammel var du når du mistet håret?

Ø: nei, jeg begynte jo å miste håret når jeg var eh... 20. da begynte jeg å merke det at det begynte å bli tynnere, og at vikene ble store og. Eh... så nå er det ikke så mye igjen! Ehm...

og det eh... det er nok at jeg tenker fortsatt på det, at eh... det hadde vært stas å ha hår på hodet. Men utover det så er jeg i grunnen ganske fornøyd med eh... med kroppen min.

3 sek. Pause

I: jeg var tidlig utvokst. Jeg bruker enda bunaden som jeg fikk til konfirmasjonen.

M: og nå er du hvor gammel?

I: nå er jeg 64

M: 64. det er jo imponerende

I: har ikke forandret meg veldig.

M: «latter» nei.

3 sek. Pause

L: hva jeg liker med meg selv?

M: trenger ikke å være kroppslig for den saks skyld

L: det eh... er såpass eh, såpass selvsikker at jeg kan si at det er ikke så mye jeg ikke liker med meg selv.

M: nei!

L: syns det eh, har et normalt utseende og jeg syns jeg klarer å oppføre meg på en eh, tålig bra måte, relativt sosial og

M: mmm

L: ja det eh... stort sett godt fornøyd med meg selv.

2 sek. Pause

J: Det er jo samna hvordan du ser ut. Fordi at alle er forskjellige på en eller annen måte uansett.

M: ja

J: så eh... det er liksom ikke noe sånn... jeg har ikke noe sånn formening om et riktig kroppsideal. Jeg har mer formening om at det er viktig at kroppen fungerer.

5 sek. Pause

M: tid er det første du kan huske at du ble bevisst liksom din egen kropp og hvordan den så ut? Første gangen du kan huske at du tenkte

B: det var vel ... veldig, veldig ung faktisk

M: ja

B: eh... mmm... barneskolen

M: barneskolen?

B: ja! Eh... kanskje 5. unnskyld nå rører jeg meg, jeg klør. «latter» kanskje sånn 5. klasse 4. 4-5. klasse alderen da

M: mmm... 4-5. klasse ja, så ja litt sånn ja

B: ja

M: det er ikke puberteten men sånn tidlig

B: pre-puberteten liksom

M: ja, jaja... prepubescent, «latter»

B: «latter» ja

M: husker du hva du tenkte om din egen kropp da?

B: Eh... jeg mener å huske at jeg ikke likte den noe særlig godt. Jeg har jo alltid hatt vage

minner om jeg har vært en. En ganske feit kid.

M: mmm

B: men når jeg liksom ser på bilder fra den tiden der så var jeg jo ikke det... jeg var jo helt normal.

M: mmm

3 sek. Pause

L: jeg tror ofte folk har et eh, et mer negativt eh, inntrykk av egen kropp enn det de trenger å ha.

M: okei?

L: har nok eh, mer kritisk enn det eh, nødvendig

2 sek. Pause

C: Jeg kjenner veldig mye på kroppspress gjennom familie, ikke nødvendigvis at de sier så mye, men man føler seg liksom litt sånn annerledes i forhold til familien da.

M: mmm

C: i og med at jeg kommer fra en familie som er veldig pene og veldig slanke og veldig... har et OK rykte på seg.

M: OK rykte?

C: jaeh, eller liksom sånn... både mamma og pappa er jo fine og kjekke folk!

M: mmm

C: ehm.. så da føler en kanskje at en ikke passer helt inn, i og med at en ikke føler seg såeh... fin selv da.

3 sek. Pause

M: endret forholdet ditt til kropp seg når du ble mamma?

T: eh... ja det gjorde nok det. Ble ikke ikke så nøye på det. Det var ikke så farlig lenger.

M: nei

T: da hadde man på noe vis en slags unnskyldning for å se ut som en gjorde. Haha!

M: «fnys» en slags unnskyldning faktisk?

T: ja «latter» det er ikke bare på grunn av at man bare har spist slaskemat. Men det er litt derfor og! «latter»

M: «latter» ja. Det er jo noe å forvente da. Hvor mye var det kroppen din endret seg når du var gravid da?

T: jeg gikk opp 24 kilo.

M: ja

T: så det var jo litt da.

M: ja

3 sek. Pause

S: men jeg kunne på en måte ønske at jeg hadde mer ehm, mandig uttrykk, mandig i hermetegn. Ehm, på resten av kroppen, da veldig gjerne mer skjegg.

M: mhm

S: og kanskje litt hår på brystet og sånne ting som, som, som liksom. Så kunne jeg godt vært 10 cm høyere.

M: 10 cm høyere?

S: ja det hadde vært helt greit. Men jeg er for så vidt tilfreds med, men jeg er litt sånn gutteaktig. Selv om jeg er over 30 så, så er utseende mitt gutteaktig eh, for eh, jeg blir bedt om legg på «latter»

M: «latter»

S: på butikken for å kjøpe øl liksom det, det er greit når du er 22, eller sånn. På polet står det på en sånn lapp at hvis du er under 25 så skal du jo for deg vise legg og så er jo sure på meg fordi jeg ikke har gjort det men, så er jeg jo faen med ikke 25 «latter»

M: nei «latter»

S: «latter» Jeg er jo mye eldre!

3 sek. Pause

M: Hva tenker du om eh... det fokuset som er på trening og kosthold i dag? Gjerne i media?

D: nei jeg hadde en bestefar som pleide å si at helse i hver dråpe, gift i hver liter. Og med det så mente han at å si at en skal ikke overdrive.

M: mmm

4 sek. Pause

C: så lenge en er fornøyd og, og har et fint liv og et eh. Relativt sunt liv så synes jeg en skal kunne se ut akkurat sånn som en vil.

M: ja

4 sek. Pause

H: eh... så er nok veldig på vei til å trives i kroppen

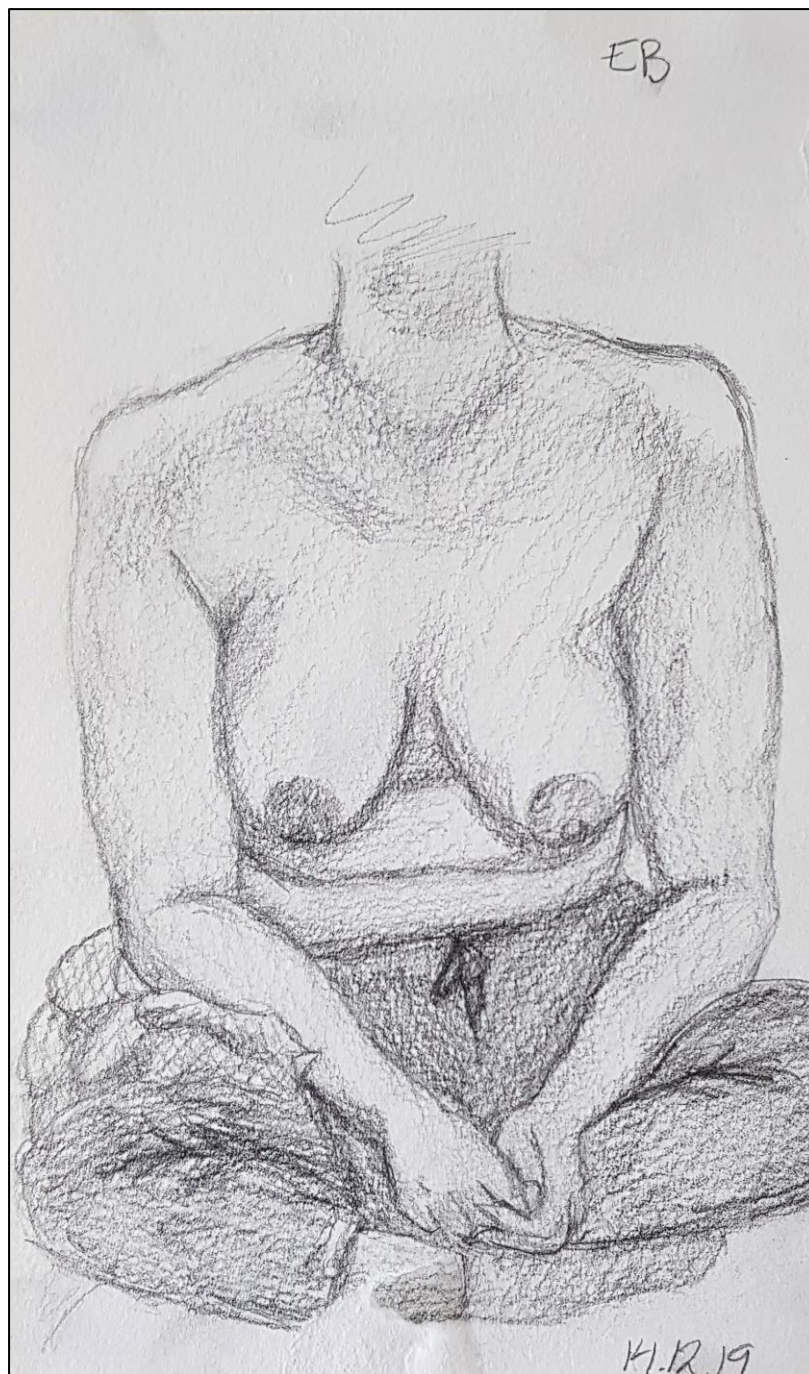
M: mmm

H: mmm. Men man har jo lyst til å si at eh.. jeg elsker kroppen min. så det er jo også noe som jeg har lyst til. Å kunne si en dag.

M: mmm

24 sekunder med støy – gradvis fading opp og gradvis fading ned. Til sammen 15:15 min.

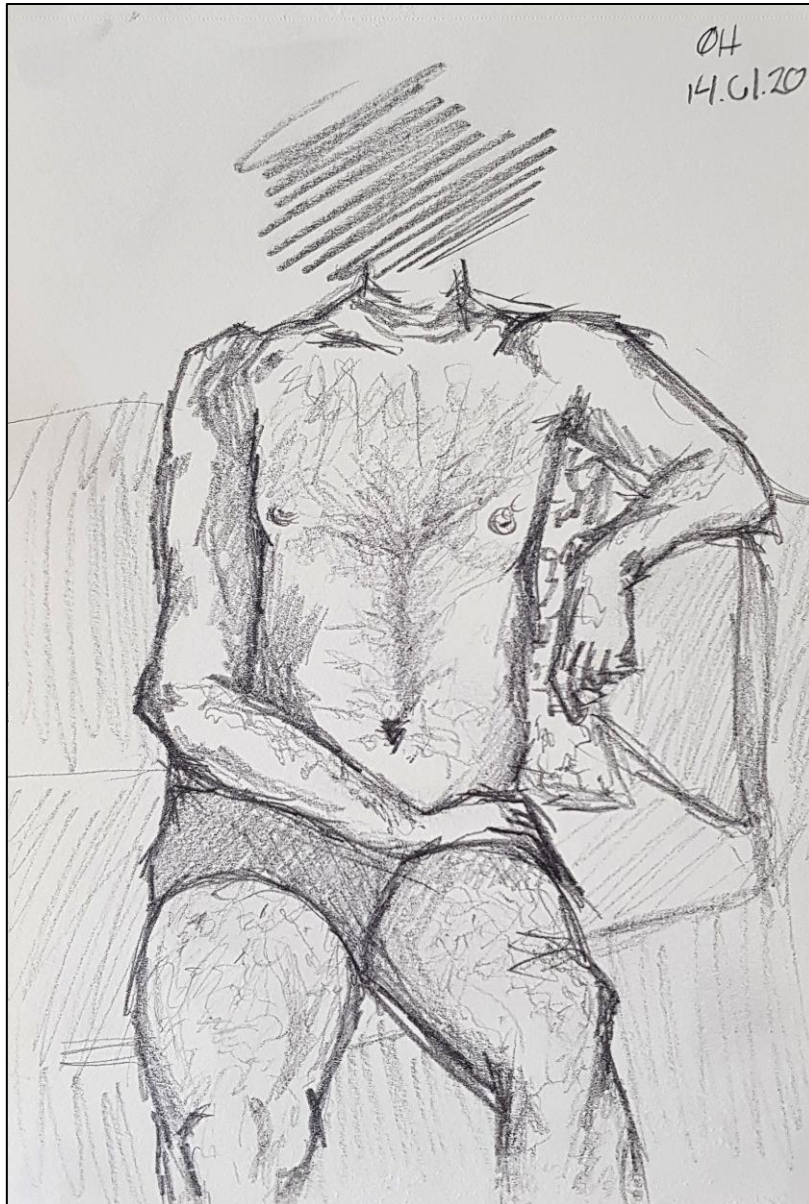
Vedlegg 6



Intervjuobjekt B. Tegnet 14.12.19 på A5 papir med HB blyant av Maria Hareide.



Intervjuobjekt I. Tegnet 14.01.20 på A5 papir med myk kullstift av Maria Hareide.



Intervjuobjekt Ø. Tegnet 14.01.20 på A5 papir med 2B blyant av Maria Hareide.



Intervjuobjekt C. Tegnet 21.01.20 på A3 akvarellpapir med 4B blyant av Maria Hareide.



Intervjuobjekt L. Tegnet 28.01.20 på A4 akvarellpapir med 2B blyant. Sirkelteknikk benyttet.
Av Maria Hareide.



Intervjuobjekt T. Tegnet 04.02.20 på A3 akvarellpapir med 4B blyant av Maria Hareide.



Intervjuobjekt S. Tegnet 11.02.20 på A4 papir med 9B og 6B blyant av Maria Hareide.



Intervjuobjekt H. Tegnet 14.02.20 på A3 akvarellpapir med hard kullstift av Maria Hareide.



Intervjuobjekt J. Tegnet 01.03.20 på A3 akvarellpapir med 6B blyant av Maria Hareide.



Intervjuobjekt D. Tegnet 03.03.20 på A4 papir med myk kullstift av Maria Hareide.

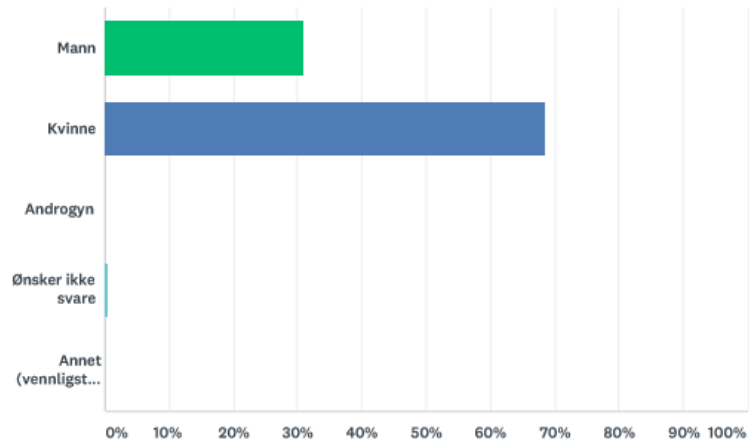
Vedlegg 7

Kropp og Kroppsidealer i dagens teknologiske samfunn

SurveyMonkey

Q1 Vennligst velg hvilket kjønn du identifiserer deg ved.

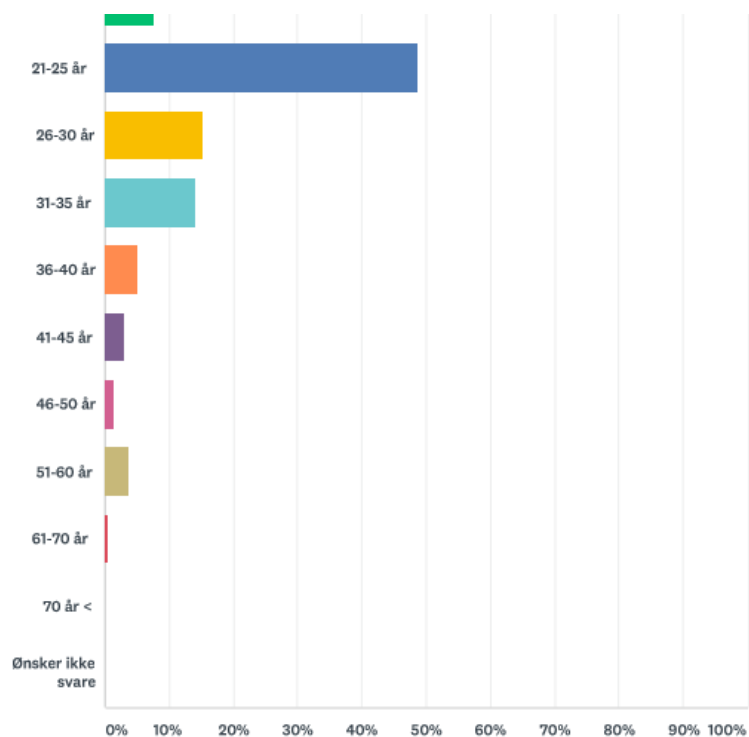
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Mann	30.88%	67
Kvinne	68.66%	149
Androgyn	0.00%	0
Ønsker ikke svare	0.46%	1
Annet (vennligst spesifiser)	0.00%	0
TOTAL		217

Q2 Hvilken aldersgruppe faller du innenfor?

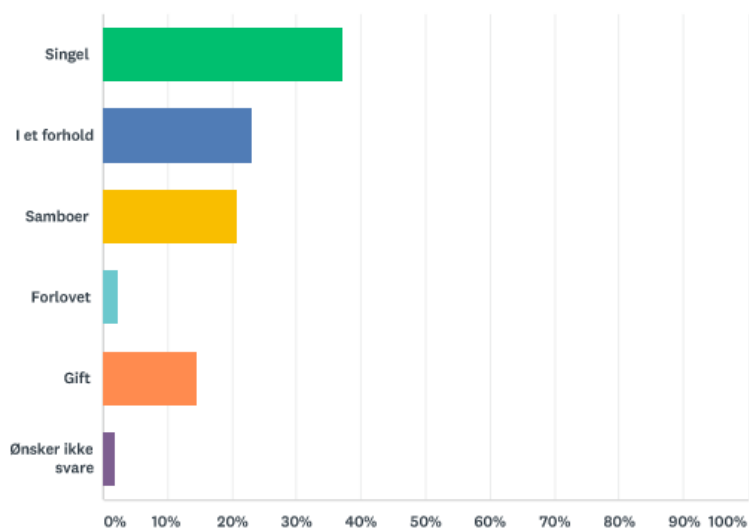
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
16-20 år	7.83%	17
21-25 år	48.85%	106
26-30 år	15.21%	33
31-35 år	14.29%	31
36-40 år	5.07%	11
41-45 år	3.23%	7
46-50 år	1.38%	3
51-60 år	3.69%	8
61-70 år	0.46%	1
70 år <	0.00%	0
Ønsker ikke svare	0.00%	0
TOTAL		217

Q3 Sivilstatus

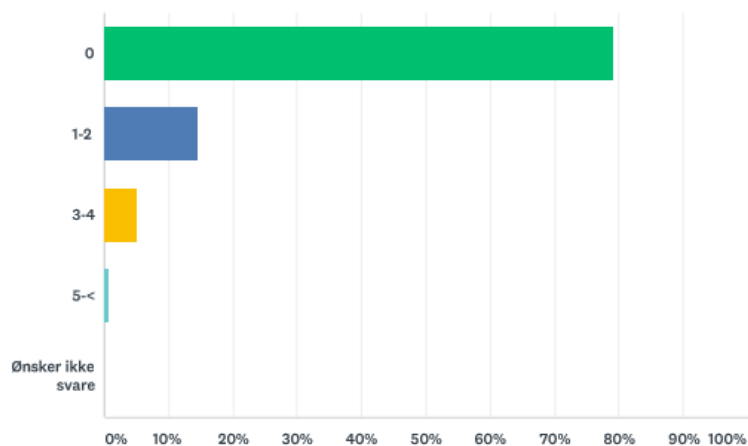
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Singel	37.33%	81
I et forhold	23.04%	50
Samboer	20.74%	45
Forlovet	2.30%	5
Gift	14.75%	32
Ønsker ikke svare	1.84%	4
TOTAL		217

Q4 Hvor mange barn har du?

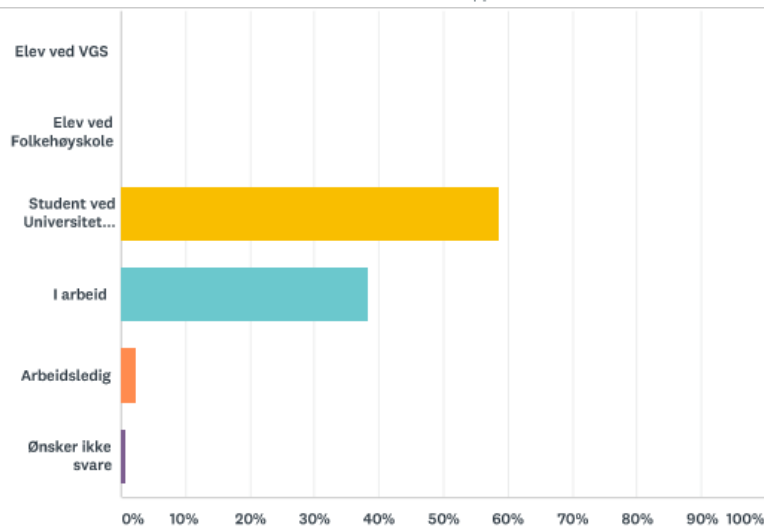
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
0	79.26%	172
1-2	14.75%	32
3-4	5.07%	11
5-<	0.92%	2
Ønsker ikke svare	0.00%	0
TOTAL		217

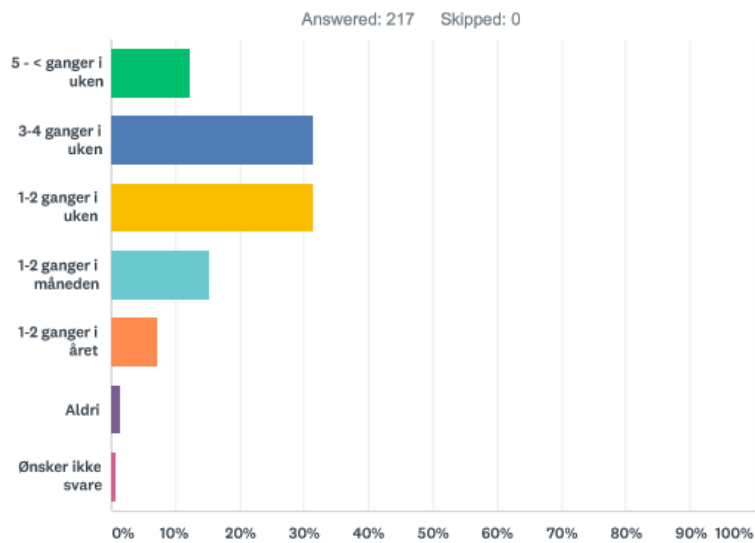
Q5 Yrkesstatus

Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Elev ved VGS	0.00%	0
Elev ved Folkehøyskole	0.00%	0
Student ved Universitet eller Høgskole	58.53%	127
I arbeid	38.25%	83
Arbeidsledig	2.30%	5
Ønsker ikke svare	0.92%	2
TOTAL		217

Q6 Hvor ofte trener du? Kryss av på kun 1 alternativ. (Med trening menes her all form for selvvalgt fysisk aktivitet hvor pulsen stiger fra hvilepuls og kroppen er i bevegelse.)

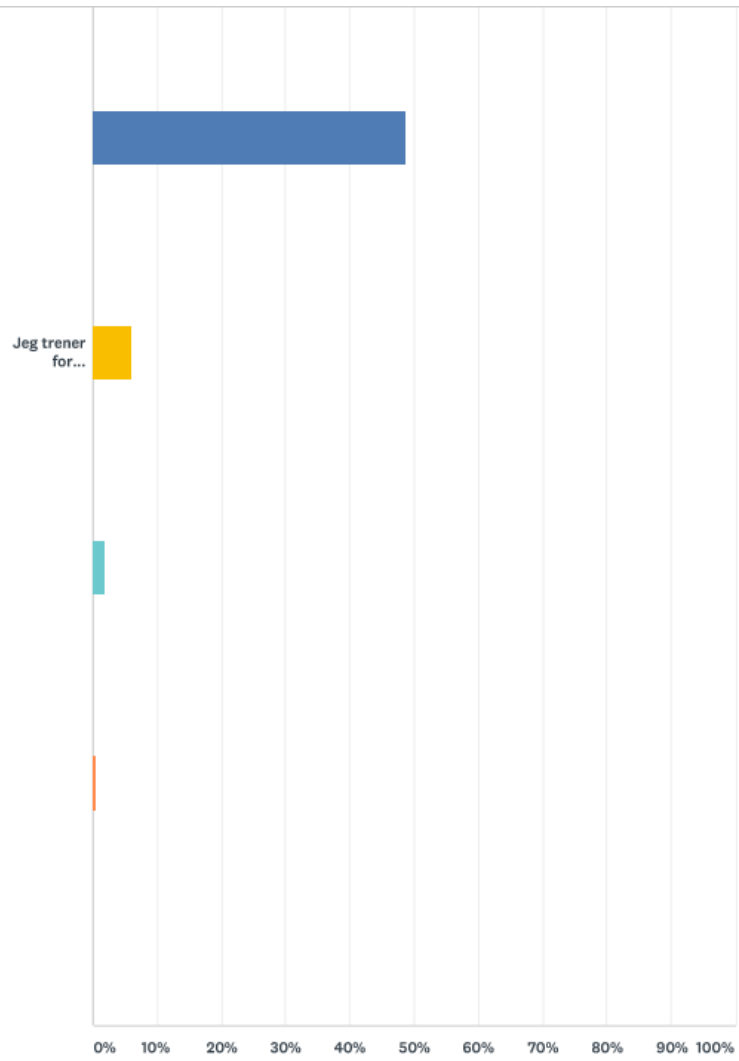


ANSWER CHOICES	RESPONSES
5 - < ganger i uken	12.44% 27
3-4 ganger i uken	31.34% 68
1-2 ganger i uken	31.34% 68
1-2 ganger i måneden	15.21% 33
1-2 ganger i året	7.37% 16
Aldri	1.38% 3
Ønsker ikke svare	0.92% 2
Total Respondents: 217	

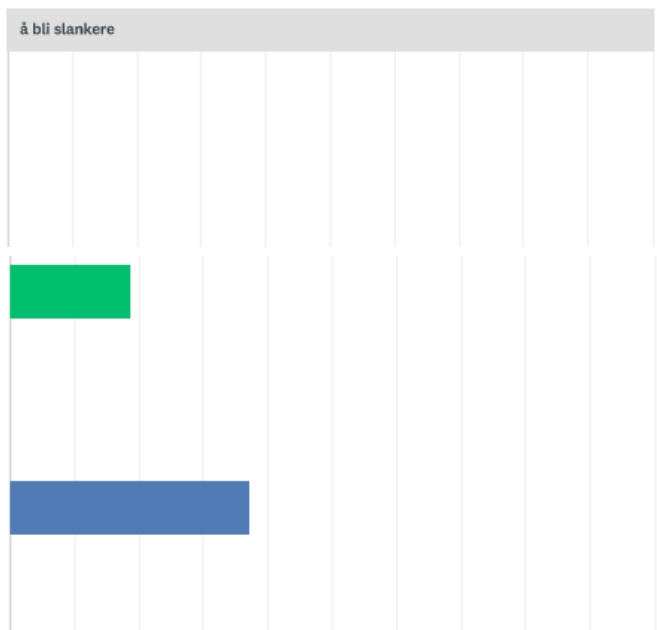
Q7 Vennligst velg det alternativet som best representerer din mening.

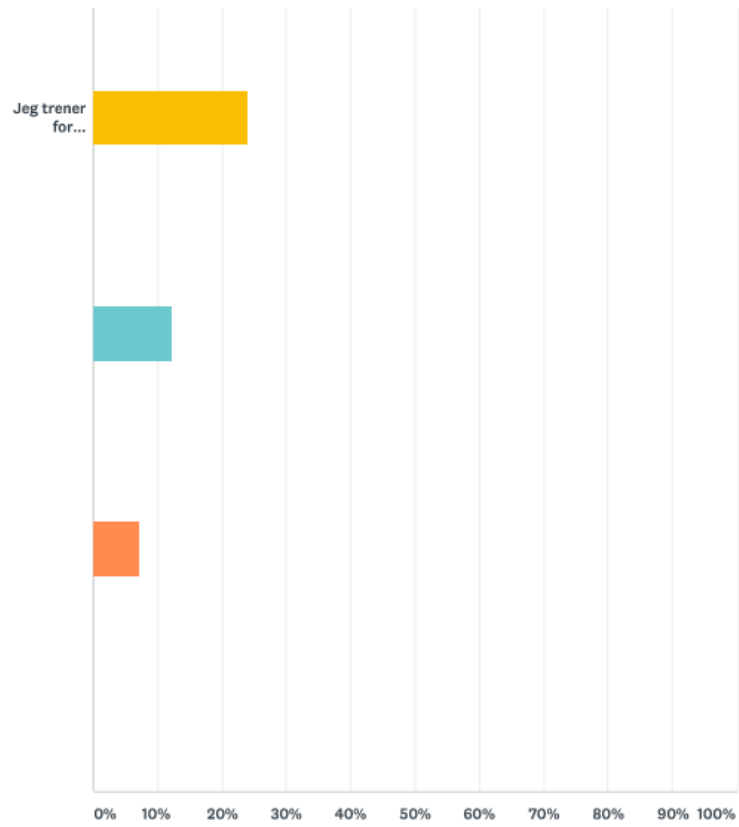
Answered: 217 Skipped: 0





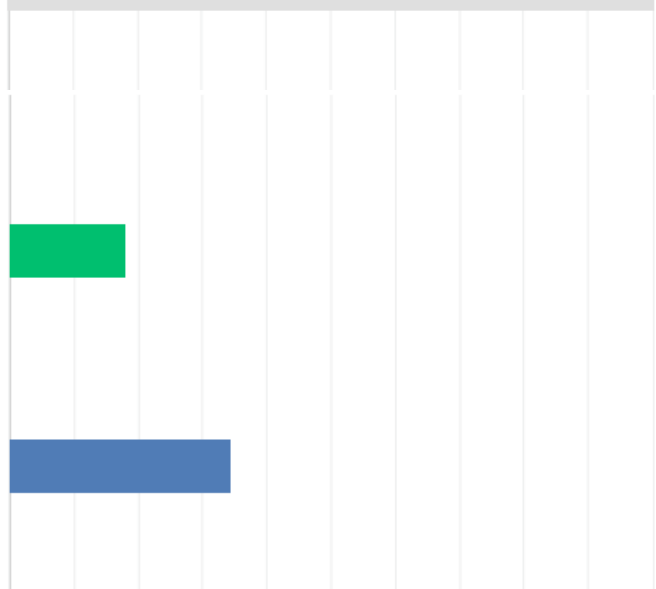
■ Helt enig
 ■ Enig
 ■ Verken enig eller uenig
 ■ Uenig
 ■ Helt uenig

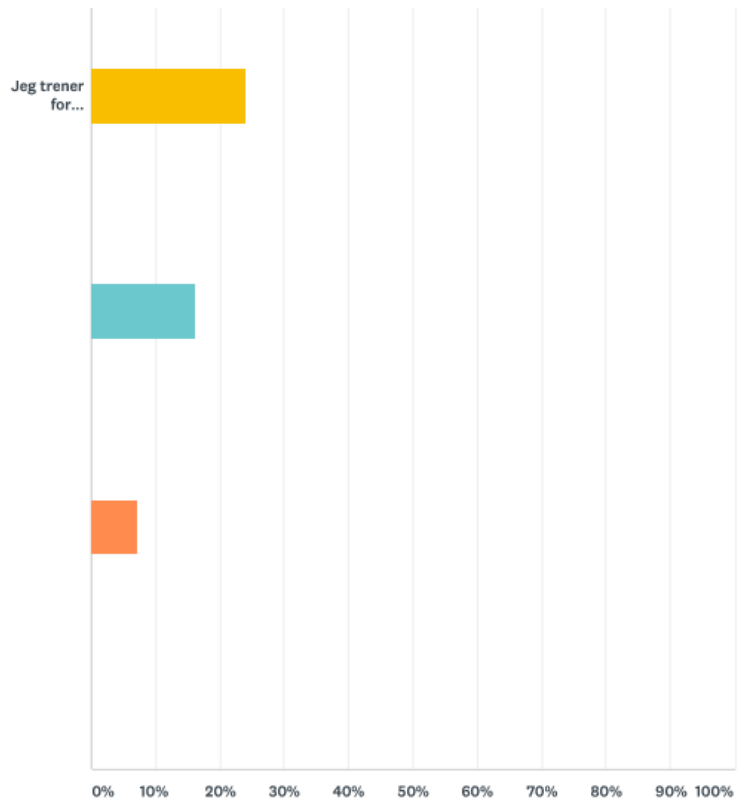




■ Helt enig
 ■ Enig
 ■ Verken enig eller uenig
 ■ Uenig
 ■ Helt uenig

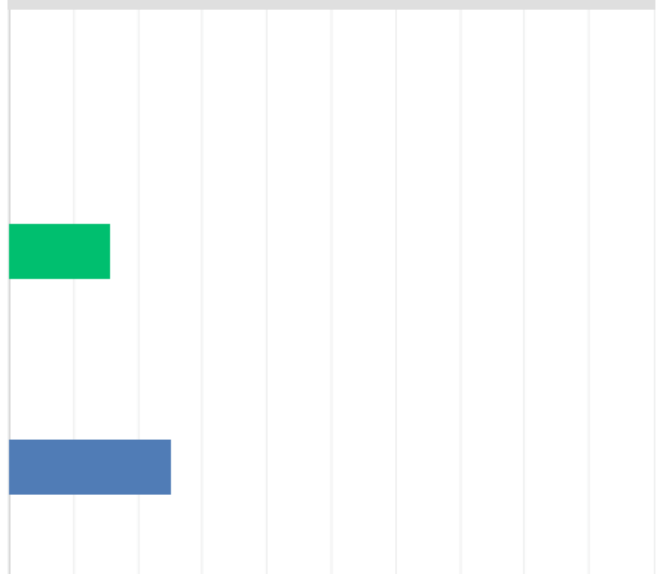
å bli mer muskuløs

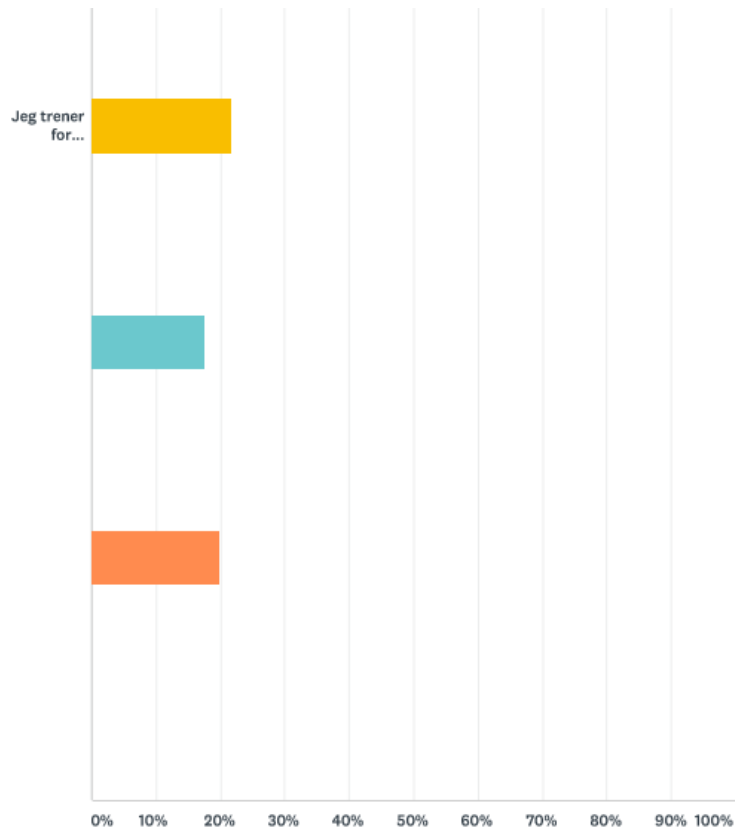




■ Helt enig
 ■ Enig
 ■ Verken enig eller uenig
 ■ Uenig
 ■ Helt uenig

å delta i sportslige aktiviteter



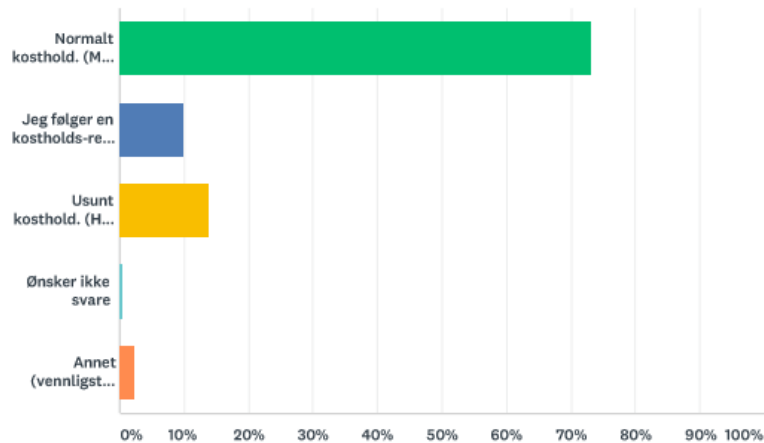


■ Helt enig
 ■ Enig
 ■ Verken enig eller uenig
 ■ Uenig
 ■ Helt uenig

å holde meg i fysisk form						
	HELT ENIG	ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	UENIG	HELT UENIG	TOTAL
Jeg trener for...	42.86%	48.85%	5.99%	1.84%	0.46%	217
	93	106	13	4	1	
å bli slankere						
	HELT ENIG	ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	UENIG	HELT UENIG	TOTAL
Jeg trener for...	18.89%	37.33%	23.96%	12.44%	7.37%	217
	41	81	52	27	16	
å bli mer muskuløs						
	HELT ENIG	ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	UENIG	HELT UENIG	TOTAL
Jeg trener for...	17.97%	34.56%	23.96%	16.13%	7.37%	217
	39	75	52	35	16	
å delta i sportslige aktiviteter						
	HELT ENIG	ENIG	VERKEN ENIG ELLER UENIG	UENIG	HELT UENIG	TOTAL
Jeg trener for...	15.67%	25.35%	21.66%	17.51%	19.82%	217
	34	55	47	38	43	

Q8 Hva slags kosthold har du?

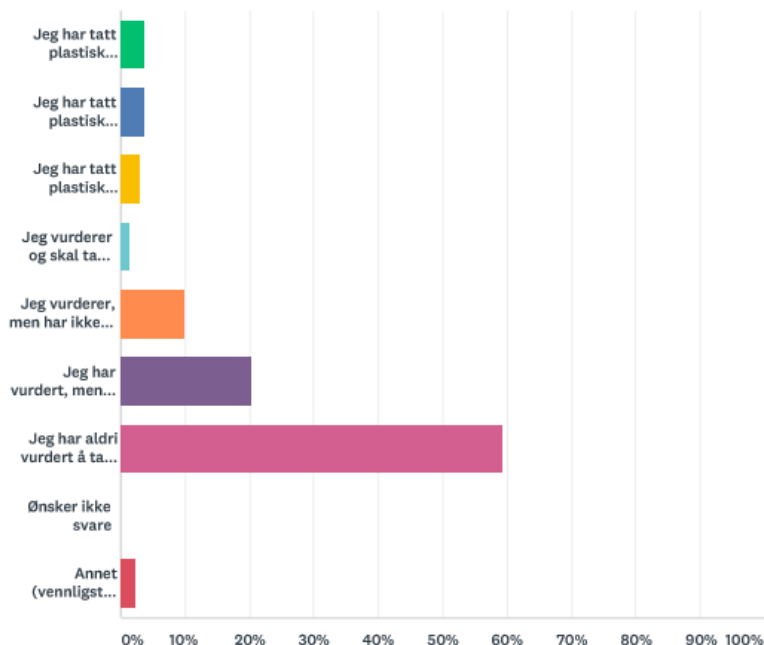
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Normalt kosthold. (Med normalt menes et variert kosthold bestående av et karbohydrat-, fett- og proteininnhold som er tilstrekkelig for deg og din kropp, hvor det ikke tas spesielle hensyn til mengde.)	73.27% 159
Jeg følger en kostholds-regulerende plan. (Her inkluderes all form for regulerende regime hvor man overvåker karbohydrat-, fett-, sukker- og proteininntak.)	10.14% 22
Usunt kosthold. (Her refereres det til et overdrevent inntak av karbohydrater, mettet fett, sukker og proteiner. Ofte funnet i mat fra "fastfood" restauranter og kjeder.)	13.82% 30
Ønsker ikke svare	0.46% 1
Annet (vennligst spesifiser)	2.30% 5
TOTAL	217

Q9 Kryss av for det/de alternativet/ene som best representerer deg og din mening. (Plastisk kirurgi referer her til all form for kroppsendrende inngrep som blir utført av en lege eller kirurg.)

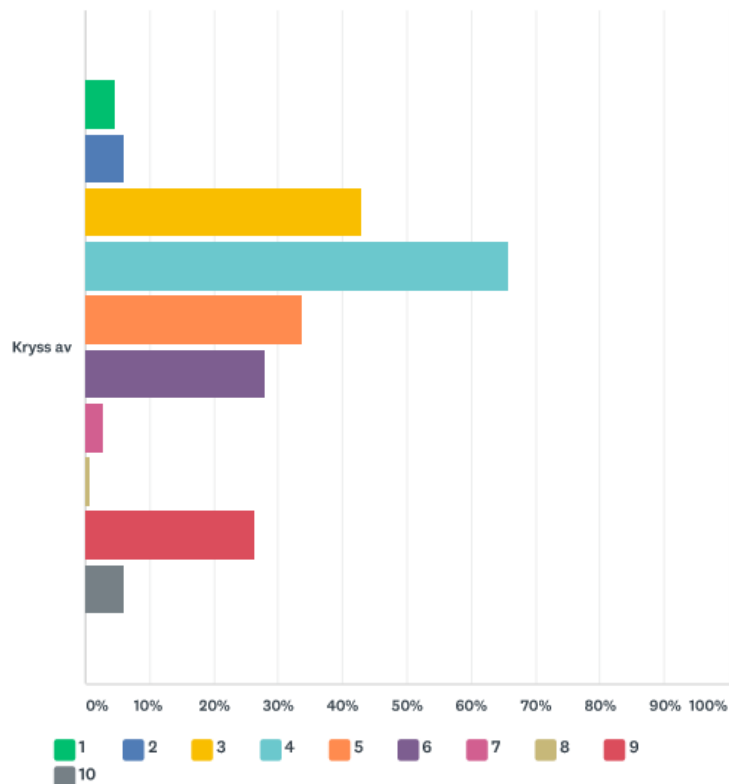
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Jeg har tatt plastisk kirurgi for å endre på en kroppsdel jeg var misfornøyd med	3.69%	8
Jeg har tatt plastisk kirurgi fordi det var nødvendig for min fysiske helse	3.69%	8
Jeg har tatt plastisk kirurgi for å fikse en skade	3.23%	7
Jeg vurderer og skal ta plastisk kirurgi	1.38%	3
Jeg vurderer, men har ikke bestemt meg for om jeg skal ta plastisk kirurgi	10.14%	22
Jeg har vurdert, men skal ikke ta plastisk kirurgi	20.28%	44
Jeg har aldri vurdert å ta plastisk kirurgi	59.45%	129
Ønsker ikke svare	0.00%	0
Annet (vennligst spesifiser)	2.30%	5
Total Respondents: 217		

Q10 Venligst kryss av for det/de alternativet/ene som best representerer det du mener er kroppsidealet for kvinner. Bildet er hentet fra: <http://www.iwebstreet.com/wp-content/uploads/2014/05/womenbody10.jpg>

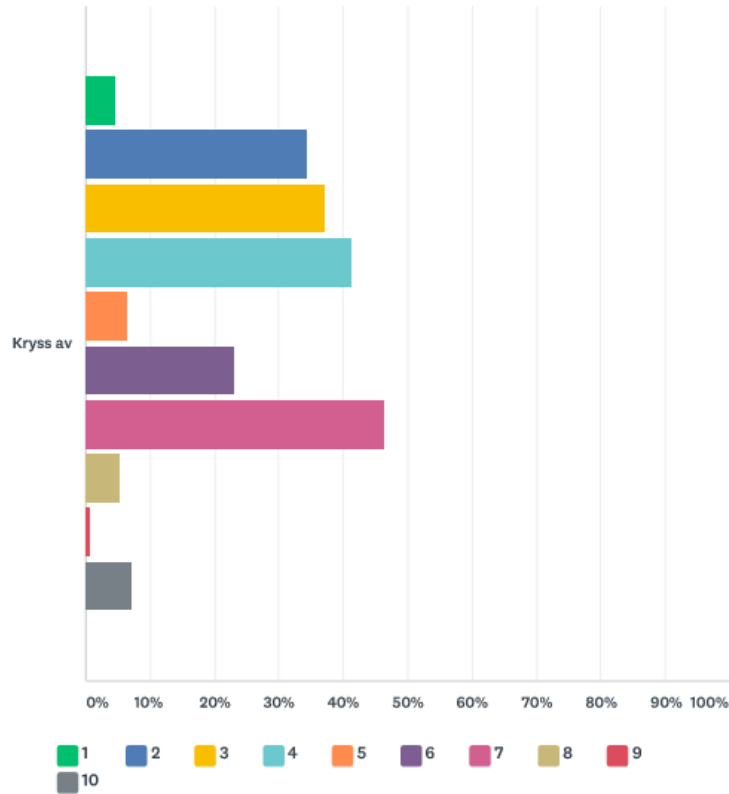
Answered: 217 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL RESPONDENTS
Kryss av	4.61%	5.99%	42.86%	65.90%	33.64%	28.11%	2.76%	0.92%	26.27%	5.99%	217
	10	13	93	143	73	61	6	2	57	13	

Q11 Vennligst kryss av for det/de alternativet/ene som best representerer det du mener er kroppsidealet for menn. Bildet er hentet fra: <https://cf.girlsaskguys.com/q1521769/e8b8867d-1f1a-40f2-aaab-b699d6241f7c.jpg>

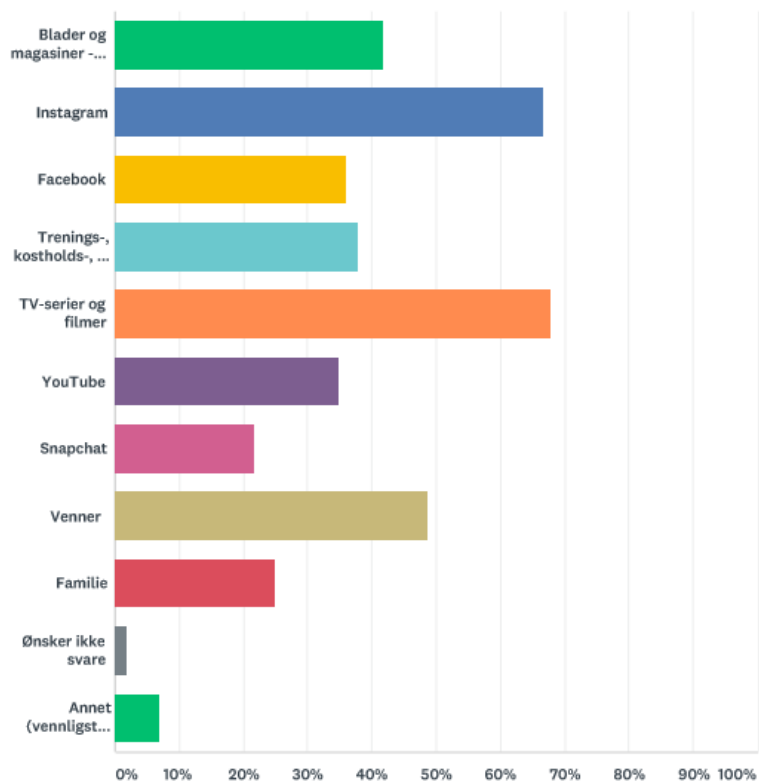
Answered: 217 Skipped: 0



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	TOTAL RESPONDENTS
Kryss av	4.61%	34.56%	37.33%	41.47%	6.45%	23.04%	46.54%	5.53%	0.92%	7.37%	217
	10	75	81	90	14	50	101	12	2	16	

Q12 Fra hvilke kilder blir ditt syn på kropp og kroppsideal influert?
Vennligst kryss av for alle relevante alternativer.

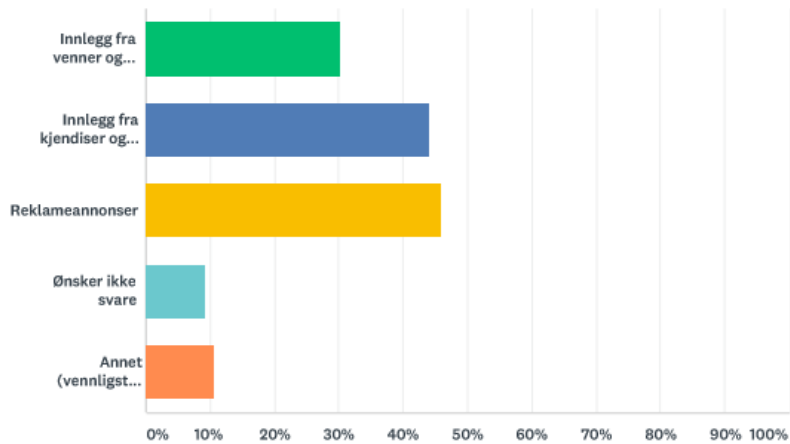
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Blader og magasiner - trenings-, fitness- og motemagasiner, tabloider, osv.	41.94%	91
Instagram	66.82%	145
Facebook	35.94%	78
Trenings-, kostholds-, og moteblogger	37.79%	82
TV-serier og filmer	67.74%	147
YouTube	35.02%	76
Snapchat	21.66%	47
Venner	48.85%	106
Familie	24.88%	54
Ønsker ikke svare	1.84%	4
Annet (vennligst spesifiser)	6.91%	15
Total Respondents: 217		

Q13 Hvilke innlegg på Facebook bidrar til ditt syn på kropp og kroppsideal? vennligst kryss av for alle relevante alternativer.

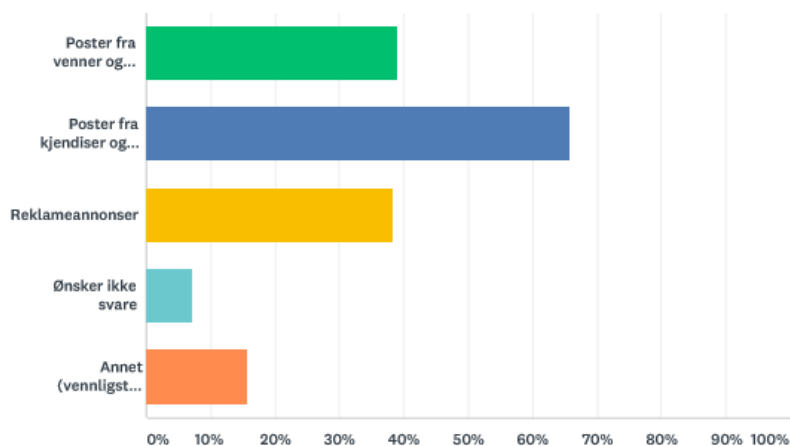
Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES
Innlegg fra venner og familie	30.41% 66
Innlegg fra kjendiser og influensere jeg følger	44.24% 96
Reklameannonser	46.08% 100
Ønsker ikke svare	9.22% 20
Annet (vennligst spesifiser)	10.60% 23
Total Respondents: 217	

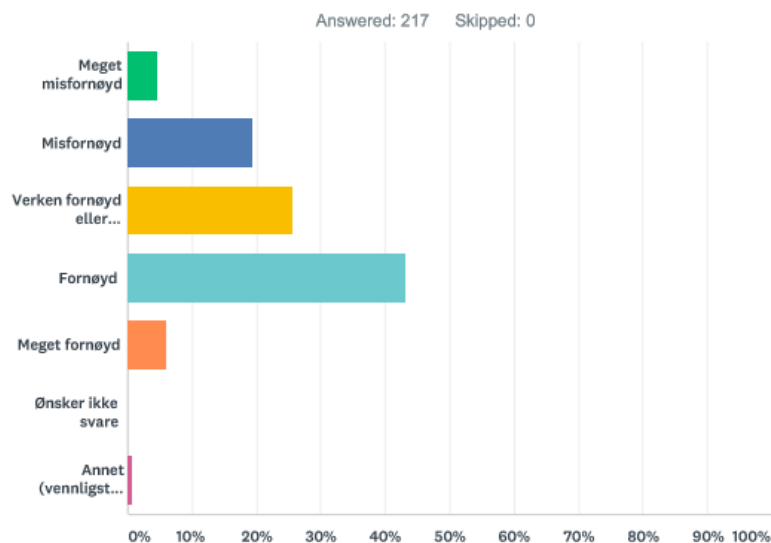
Q14 Hvilke poster på Instagram bidrar til ditt syn på kropp og kroppsideal? Vennligst kryss av for alle relevante alternativer.

Answered: 217 Skipped: 0



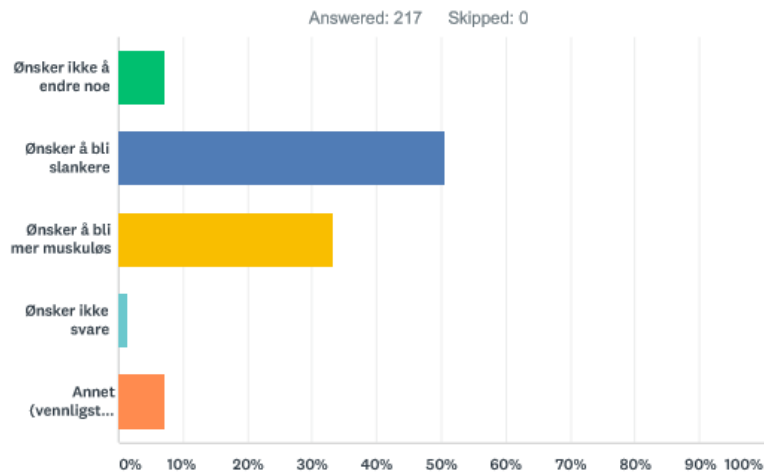
ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Poster fra venner og familier	39.17%	85
Poster fra kjendiser og influensere jeg følger	65.90%	143
Reklameannonser	38.25%	83
Ønsker ikke svare	7.37%	16
Annet (vennligst spesifiser)	15.67%	34
Total Respondents: 217		

Q15 Hvor fornøyd er du med egen kropp? Vennligst velg det svaralternativet som best representerer deg og din mening.



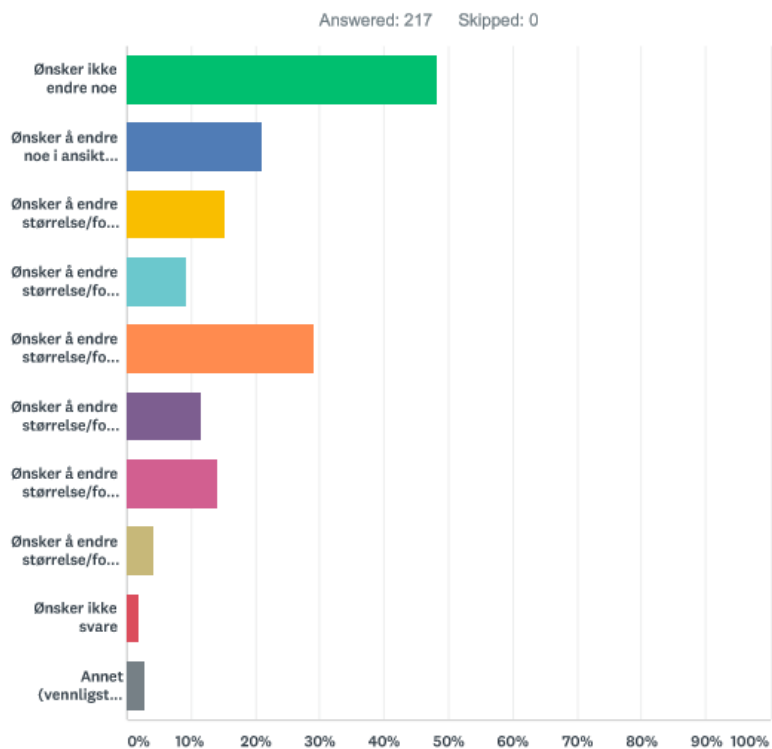
ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Meget misfornøyd	4.61%	10
Misfornøyd	19.35%	42
Verken fornøyd eller misfornøyd	25.81%	56
Fornøyd	43.32%	94
Meget fornøyd	5.99%	13
Ønsker ikke svare	0.00%	0
Annet (vennligst spesifiser)	0.92%	2
TOTAL		217

Q16 Hva vil du endre ved kroppen din, hvis noe. Vennligst velg det alternativet som best representerer deg og din mening



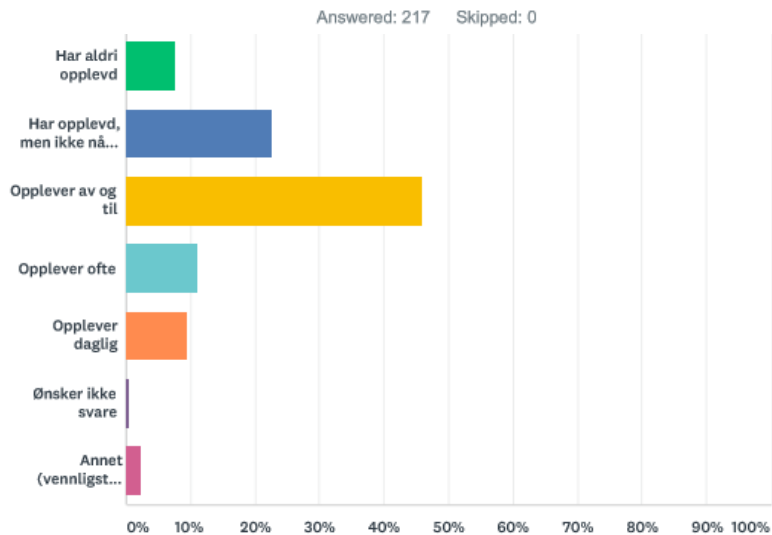
ANSWER CHOICES	RESPONSES
Ønsker ikke å endre noe	7.37% 16
Ønsker å bli slankere	50.69% 110
Ønsker å bli mer muskuløs	33.18% 72
Ønsker ikke svare	1.38% 3
Annet (vennligst spesifiser)	7.37% 16
TOTAL	217

Q17 Hva, om noe, ville du ha endret på egen kropp ved hjelp av plastisk kirurgi? Vennligst velg alle de alternativene som er relevante.



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Ønsker ikke endre noe	48.39%	105
Ønsker å endre noe i ansiktet - øre, nese, munn, kjeve, øre, panne, osv.	21.20%	46
Ønsker å endre størrelse/form på brystene	15.21%	33
Ønsker å endre størrelse/form på armer	9.22%	20
Ønsker å endre størrelse/form på mage	29.03%	63
Ønsker å endre størrelse/form på rumpe	11.52%	25
Ønsker å endre størrelse/form på lår	14.29%	31
Ønsker å endre størrelse/form på legger	4.15%	9
Ønsker ikke svare	1.84%	4
Annet (vennligst spesifiser)	2.76%	6
Total Respondents: 217		

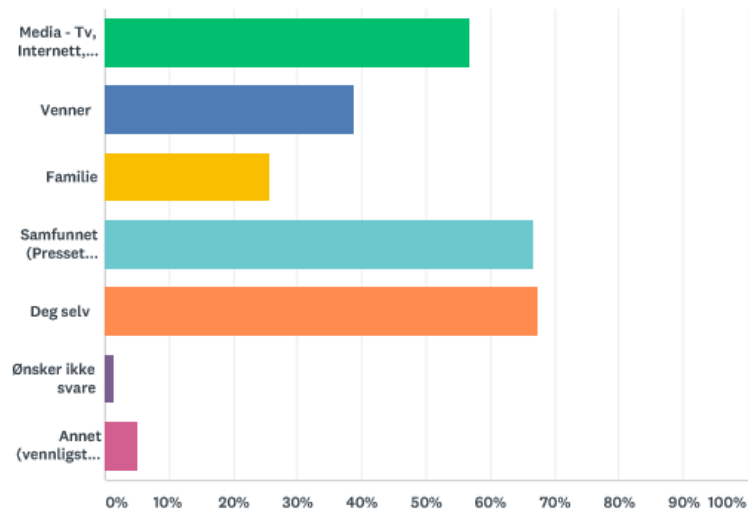
Q18 Har du opplevd, eller opplever du fortsatt, kroppspress? Kryss av på kun 1 alternativ. (Med kroppspress menes her en følelse av en forventning fra ytre kilder om å ha en bestemt type kroppsfasong.)



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Har aldri opplevd	7.83%	17
Har opplevd, men ikke nå lenger	22.58%	49
Opplever av og til	46.08%	100
Opplever ofte	11.06%	24
Opplever daglig	9.68%	21
Ønsker ikke svare	0.46%	1
Annet (vennligst spesifiser)	2.30%	5
Total Respondents: 217		

Q19 Fra hvilke kilder har du opplevd kroppspress? Vennligst velg alle alternativer som er relevante

Answered: 217 Skipped: 0



ANSWER CHOICES	RESPONSES	
Media - Tv, Internett, blader og magasiner, musikk	56.68%	123
Venner	38.71%	84
Familie	25.81%	56
Samfunnet (Presst oppleves som en kollektiv norm i samfunnet du lever i)	66.82%	145
Deg selv	67.28%	146
Ønsker ikke svare	1.38%	3
Annet (vennligst spesifiser)	5.07%	11
Total Respondents: 217		

Q20 Hva mener du har størst påvirkning på kroppsbildet og kroppsidealet i dagens samfunn? (Det er frivillig å svare)

Answered: 137 Skipped: 80

Q21 Hva er din mening om dagens fokus på kropp, kosthold og trening? (Det er frivillig å svare)

Answered: 133 Skipped: 84

Q22 Hvis det er noe som det ikke ble spurt om i undersøkelsen, men som du mener er relevant for temaet som er tatt opp, må du gjerne skrive det her.

Answered: 48 Skipped: 169

Besvarelser på spørsmål 20:

Menn, 42 svar:

Reklame, fulgt av bloggere med silikon i ræva.

23.10.2019 12:36 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Sosiale medier, film og serie bransjen

22.10.2019 23:08 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Skapte forventninger utenfra.

22.10.2019 21:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Medier

22.10.2019 21:21 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Sosiale medier, tv og underholdningsbransjen, media generelt.

22.10.2019 21:03 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Sosiale medier og medier generelt

22.10.2019 20:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

De som har kanaler til å lett påvirke ungdom

22.10.2019 20:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Kjendiser, selv om de ikke alltid mener å skape presset. Mener selv det er mindre kroppspress nå enn før.

22.10.2019 15:27 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Pornografi, filmindustri. Populærkultur. Trenings- og kostholdshysteri, understøttet av pressen , reklame og øvrig kultur.

22.10.2019 14:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Sosiale medier

22.10.2019 08:08 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Media

22.10.2019 07:19 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Den ytre påvirkning som bryter ned ens indre selvbilde

22.10.2019 07:06 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Det retusjerte ideal som kommer fra sosiale media. Innsjekkingsposter på treningssenter (hipp hurra, se på meg), bilder av mat (hipp hurra, se på meg, jeg er så flink, jeg spiser variert).

22.10.2019 06:59 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Media

22.10.2019 06:50 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Jeg tror nok media(alt på Internet og nyheter osv) har meget stor påvirkning på dagens samfunn og hvordan vi tolker media,

11.10.2019 13:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

At ekstremer blir presentert som normen.

11.10.2019 11:57 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener nok at det er på sosiale medier folk blir utsatt for størst påvirkning på kroppsbilde og kroppsideal.

10.10.2019 15:20 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Jeg tror mange av de såkalte influenserne har stor påvirkningsgrad på den yngre generasjonen som blant annet paradise , ex on the beach. Der er det deltagere med unormalt muskulerte kropper som ikke representerer samfunnet på en god måte. Ofte har flere av deltagerne også gjort plastikk kirurgi, som usikre yngre personer tror jeg dette kan bidra i stor grad i forme ideal synet på hvordan en kropp skal se ut.

08.10.2019 23:26 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Dritt programmer på tv, som ex on the beach og paradise hotel

08.10.2019 22:56 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Instagram og redigerte bilder og videoer fra ulike sosiale medier.

08.10.2019 19:01 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Influensere og media. Dette trenger ikke nødvendigvis å være i direkte form, men at noen kan bli påvirket av venner, som videre har blitt påvirket av influensere. Media har også stor fokus på dette, generelt sett, uten at de nødvendigvis peker ut hva idealet er (samfunnsmessig sett). Vil også legge til at den enkeltes antakelse om hva kroppsidealer er har stor påvirkning på den aktuelle personen. Ved at et slikt begrep eksisterer og brukes i feks media, skaper det antakelser hos den individuelle om at det faktisk eksisterer et ideal, uten at man kanskje helt vet hva det egentlig er.

08.10.2019 17:03 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

08.10.2019 12:44 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

08.10.2019 11:58 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier, tv/film

08.10.2019 11:54 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Media og moteverdenen sitt fokus på idealmennesket har utvilsomt en negativ påvirkning. Norske helsemyndigheter og mange norske påvirkere har utvilsomt gjort en god jobb med å balansere dette, med fokus på en sunn kropp og et sunt kosthold, uavhengig av estetikk og størrelse.

08.10.2019 07:42 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Først og fremst alt snakket om kropp i det hele tatt, uavhengig av hvilken retning det går i.

07.10.2019 23:54 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Media

07.10.2019 20:53 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

07.10.2019 19:44 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Influencere, profesjonelle idrettsutøvere.

07.10.2019 18:24 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier.

07.10.2019 18:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Folk med bmi over 25

07.10.2019 16:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Kjendiser

07.10.2019 16:15 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Folk selv

07.10.2019 16:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg tror den største skurken er «en selv». Ofte føler jeg at fenomenet «kroppspress fra ytre kilder» blir en måte å sende folk på avveie - at man skylder på «de andre» istedenfor å se hva som er galt hos en selv. Om man føler kroppspress når man ser et «ideelt/ønskelig» romantisk/seksuelt forhold i medier (tv-serier og porno), så vil jeg jo tro det er fordi du selv ønsker det type forhold. I dag er det slik at man kan søke gjennom millioner av pornofilmer, men man velger det man selv liker eller det som er populært - og hvis det er populært er det ønskelig. Det «ideelle» bildet av et kjønn er ikke nødvendigvis et press, la oss heller kalle det et «mål». Selv om det ikke er noe galt i ha et mål, så er det først når du ikke oppnår målet ditt at man føler press, og hvem er det som gir deg press? Familie? Deg selv? Din ønskede romantiske partner? «Kroppspress» henger i så fall altfor tett oppimot aksept, og higen etter å bli akseptert kommer aldri til å forsvinne - hvis den forsvinner kan alle gjøre som de vil (mest sannsynlig kriminelt). «En selv» er den største skurken fordi, om du ikke vil det selv, hva er problemet da?

07.10.2019 15:51 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Den uskrevene regelen om at du skal være «fit». For å føle seg selv bedre må kroppen også være «god nok» i henhold til den normale standaren som nå til dags er minst mulig fett.

07.10.2019 15:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



SOME

07.10.2019 15:41 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Venner

07.10.2019 15:39 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Venner

07.10.2019 15:29 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Folks selvbilde og dårlig samvitighet for å sitte inn hele dagen å se på telefonen sin..

07.10.2019 15:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Utstillingsdukker

07.10.2019 15:09 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Kommentarer fra venner og familie.

07.10.2019 15:09 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Vet ikke

07.10.2019 14:41

Kvinner, 95 svar:

Reklame

28.10.2019 23:45 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

28.10.2019 08:56 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Media, som blant annet ulike influensere, samt reklame

27.10.2019 19:30 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Måten kropp og helse fremstilles i media, både redaksjonelle saker og kjendiser/influensere og filmer/serier

27.10.2019 16:39 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Kjendiser, TV serier

27.10.2019 14:38 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Hver enkelts oppfatning av at andres meninger betyr noe, istedenfor å forholde seg til kostholds- og treningsråd som er normalt og naturlig for kroppen

27.10.2019 14:10 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Media, influensere/bloggere osv

27.10.2019 10:59 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Klær og passform på disse er en stadig påminnelse om at en ikke er der en bør være for at klær sitter pent. Også reklameplakater er en konstant påminnelse.

27.10.2019 10:50 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Generelt, media

27.10.2019 10:35 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Internett

26.10.2019 08:56 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Popkultur og porno

25.10.2019 20:38 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Media

23.10.2019 16:11 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Jeg føler på en måte at alle sitter med de samme forventningene (sånn cirka) om hvordan en sunn og pen person skal se ut, dermed tenker jeg at vi selv skaper dette presset mot oss selv, i det aller største grad. Selvsagt er det andre aspekter som spiller inn, men dette har på en måte blitt til en slags norm, at sånn skal det være

23.10.2019 13:37 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Jeg er bekymret for at så mange «vanlige» mennesker endrer på utseende sitt med å bruke botox og restylane. Jeg tror vi kommer til å bli «tvungen» til å endre på ansiktet fordi vi ser ut som sviker i forhold til de som fikser på seg. Det er ingen hemmelighet at det ser bra ut å redigere litt på rynker. Men noen ser ikke selv når de må stopp, og da ser det ikke bra ut.

23.10.2019 06:05 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier, stigmatiserende tekster i tabloid (dagbladet, vg, diverse se og jør og denslags, msn...)

22.10.2019 21:59 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Instagram

22.10.2019 20:48 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)



Media generelt og sosiale medier

22.10.2019 19:20 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Influensere. Reklame på Instagram og Facebook

22.10.2019 18:58 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Kjendiser, og en selv

22.10.2019 18:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier dessverre

22.10.2019 17:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Usikker

22.10.2019 17:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier har nok størst påvirkning for de fleste aldersgrupper og kjønn

22.10.2019 17:10 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Instagram

22.10.2019 15:25 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier og klesindustrien

22.10.2019 15:19 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Medier.. Alle uendelige slankeråd, som alltid minner deg på at en må være slank

22.10.2019 14:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Influencere

22.10.2019 13:22 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media, influenser, blogger, Instagram

22.10.2019 12:11 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

22.10.2019 11:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bruken av retusjering i all form for media og portrettering av mennesker. Alt fra kjendiser i filmer og magasiner til venner og familie som legger ut bilder på snapchat og instagram med bruk av filter. Den konstante representasjonen og tilgangen på "retusjering" av seg selv etterlater ett ønske om å bli til denne "perfekte" versjonen av seg selv.

22.10.2019 10:59 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Slankepress, stigma mot overvektige, kjendiser/influensere som presenterer et urealistisk bilde av skjønnhet

22.10.2019 10:18 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



SoMe

22.10.2019 10:06 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

22.10.2019 09:09 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



At vi konstant bliver eksponeret for "diet culture", pakket ind i begreber som "sundhed" og "helse".

22.10.2019 08:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Medier, motebransjen og de menneskene som bor innenfor det området hvor et spesifikt kroppsbilde og -ideale finnes. Alle disse tre elementene påvirker og forsterker hverandre.

22.10.2019 08:20 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Reklame, moteblader, treningsblogger.

22.10.2019 07:47 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

22.10.2019 07:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

22.10.2019 07:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Usikkerhet

22.10.2019 06:40 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

21.10.2019 12:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

17.10.2019 17:49 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

13.10.2019 12:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier, tv-serier, eller hvis man er med i en jentegjeng

09.10.2019 08:42 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det kan ser på nett

08.10.2019 20:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

08.10.2019 18:16 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det som er mest uoppnåelig og hvordan man kan bli mest urealistisk fremstilt i media. Det har blitt mye mer snakk om kroppspress, men føler idealet alltid er uoppnåelig. For 10-15 år siden skulle man være syltynn med store pupper, nå skal man være tynn med stor rumpe. Det er få som kan oppnå det naturlig. Det som påvirker mest er den reklamen om hvordan man skal bli tynnere, sterkere, at man ikke er «lykkelig» nok før man har den ideelle kroppen som man kanskje aldri kan få naturlig.

08.10.2019 17:21 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Definitivt media (som i personer, reklame, TV-serier, filmer etc). Gjennom sosiale medier fremstilles disse idealene enklere og oftere. Til tross for at man kan velge å ikke følge visse personer e.l., dukker det likevel opp reklame for en ny diett eller et nytt treningsprogram som ønsker å gjøre meg «bedre».

08.10.2019 15:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Instagram og kleskjedene

08.10.2019 15:03 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Photoshoppede bilder og bilder i veldig go vinkel av vanlige folk. Man vet at modeller/reklame er forvridde virkelighet - men man tenker ikke det automatisk når man ser bilder av vanlige folk.

08.10.2019 13:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



måten influensene og kjendiser er så åpne om plastisk kirurgi og måten de snakker om det på. De får det ofte til å virke som en selvfølge.

08.10.2019 13:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier, samt hvordan dine venner ser ut og hvordan de fokuserer på dette.

08.10.2019 13:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

08.10.2019 13:39 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det spørres hvilken aldersgruppe du spør. Som voksen når jeg meg ikke påvirke av bloggere og sosiale medier. Men ser at yngre personer påvirkes av disse kildene. For meg som voksen sammenligner jeg meg mer med venner jeg omgås. Samtidig er taknemlighet før fungerende helse overskytende ift kroppsutseende.

08.10.2019 12:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

08.10.2019 12:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Redigering og airbrushing av bilder og liknende kan dere med på å skape urealistiske forventninger til seg selv.

08.10.2019 12:31 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg føler det i mange tilfeller at det er reklame, serier og filmer som gjør det. Det er bildene som omringer meg vær dag

08.10.2019 12:04 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



instagram, bloggere

08.10.2019 12:02 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

08.10.2019 10:19 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media. Hvordan de tillater folk som har endret på utseende ved hjelp av plastisk kirurgi får lov til å fremme produkter og dermed setter urealistiske forventninger til hvordan vi skal se ut. Det er også følt hvordan media redigerer bildene de legger ut av folk

08.10.2019 10:05 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Tradisjonelle og sosiale medier, reklamer, produkter, tilgjengelige behandlinger

08.10.2019 09:45 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

08.10.2019 08:40 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

08.10.2019 00:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Reklame

07.10.2019 23:46 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener det bør deles litt i aldersgrupper: fra 13-17/18 er man gjerne lett påvirkelig av reklamer og SoMe, fra kanskje 20 er d mer fra venner og familie. Voksne føler jeg er veldig påvirket av venner og FaceBook
07.10.2019 23:18 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier har en stor påvirknings kraft på kroppsbildet. Unge jenter og gutter blir utsatt for bilder på instagram av insta influencerene er med på å påvirke deres syn på eget kroppsbilde. Venner og familie er også med på å påvirke kroppsbildet, men i dagens samfunn så har sosiale medier en større innflytelse på kroppsbildet. Man ser nettbutikker som selger trenings klær og protein pulver. Vi ser kjendiser som Kim kardashian f.eks. som reklamiserer diett te for å gå ned i vekt. Konsekvensen av akkurat dette kan føre til dårlig kroppsbilde blant ungdommer og fører til dette presset om at man må se bra ut og at h ordan de ser ut ikke er bra nok.
07.10.2019 23:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier
07.10.2019 22:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media
07.10.2019 22:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Kjente mennesker som får eksponering
07.10.2019 22:17 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



reklamer fra bedrifter, norske og utenlandske influencere
07.10.2019 21:49 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Influensere
07.10.2019 21:06 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Instagram
07.10.2019 20:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det finnes veldig mange kontoer på Facebook, Instragram og blogger som i stor grad handler om kropp og klær. Mener dette påvirker mange unge. Ellers er programmer på TV (Ex on the beach, Paradise Hotel) programmer som unge ser på der deltakerne i stor grad velges etter utseende. Tror dette påvirker norsk ungdom.
07.10.2019 20:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Reklame. Der handler det kun om penger
07.10.2019 19:58 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Mener at folk har blitt flinke til å vise at det er OK og ha forskjellige kropper, men samtidig er det mye på f.eks "Utforsk" på instragram som kan poppe opp. Også TV-serier velger ofte jenter og gutter som ser (det mange mener) pene ut. Det gir jo et viss press.
07.10.2019 19:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



jeg tror at mange av de store kleskjedene har mye å si for hva som er den "riktige" kroppen, mange klær er ment kun for å passe ganske tynne mennesker
07.10.2019 19:31 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Mote- og beautyindustrien har gjennom mange år vært med på å sette en "standard" for hvordan kvinner skal se ut, som jeg mener har på mange måter blitt normen i dagens samfunn.
07.10.2019 19:10 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



At det er så mye kropp hvor enn man snur seg slik at man ikke kan unngå å bli influert

07.10.2019 19:00 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For min del påvirkes jeg mest negativt av instagram, også syns jeg enkeltpersoner som bl.a Helsesista bidrar positivt

07.10.2019 18:58 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sosiale medier

07.10.2019 18:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Reklamer og influencere

07.10.2019 18:11 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



-

07.10.2019 17:44 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



"Influensere"/bloggere, reality-serier, sosiale medier, blader som Cosmopolitan osv.

07.10.2019 17:35 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Uopplysthet og å tjene penger på andres usikkerhet. Hvorfor skal alle være fornøyd med seg selv når så mange kan tjene penger på at du ikke er det. Plastisk kirurgi, slankepiller, treningsapparater osv osv.

07.10.2019 17:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Klesstørrelser

07.10.2019 17:08 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media. Ukeblader, Instagram, Facebook m.m

07.10.2019 16:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det massive fokuset fra bloggere og andre som lever av å fronte et kroppsideal som det er vanskelig å oppnå for svært mange

07.10.2019 16:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bloggere

07.10.2019 16:24 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Reklame og influencere/kjendiser. jeg følger nesten ingen kjente/offentlige personer på instagram og sosiale medier lenger, for det bidrar kun til negativt kroppspress (i mine øyne da)

07.10.2019 16:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



TV og internett

07.10.2019 16:11 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Blanding av sosiale medier og det rundt oss fysisk. Tenker noen kan føle at de ikke kan få den spesielle jobben fordi de er feitere enn hun/han andre som søker også.

07.10.2019 16:10 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Influensere

07.10.2019 15:57 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Instagram, reklamer og kjendiser

07.10.2019 15:57 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg synes instagram er en veldig stor kilde til kroppspress fordi her legger man ut det fineste med livet og seg selv.

07.10.2019 15:47 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Reklame og influencere

07.10.2019 15:43 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Media

07.10.2019 15:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



tv

07.10.2019 15:10

Besvarelser på spørsmål 21:

Menn, 42 svar:

Litt i overkant til tider, men bedre enn for lite fokus på slikt.

23.10.2019 12:36 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Helt fint

22.10.2019 23:08 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mye fokus på kropp, for lite på generell helse.

22.10.2019 21:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For fokusert på utsenne iforhold god helse

22.10.2019 21:21 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Forferdelig usunt. Skremmende, skadelig, psykisk krevende og lite motiverende.

22.10.2019 21:03 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mange der ikke er fornøyd med kroppen deres!

22.10.2019 20:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bra at det er et fokus på å spise sunt og trene. Ikke bra med folk som reklamerer for å endre på kroppen.

22.10.2019 20:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Syntes det er sunt å ha et forhold til det. En snakker så mye om å akseptere alle former og fasoner, sure, men viktig å si at å være stor og overvektig er ikke bra på noen måter. Du kan være fornøyd med deg selv, men ikke få andre til å si det er bra å være så stor eller liten (tynn)

22.10.2019 15:27 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er to grøfter man kan gå i, litt fokus er sunt for mange som behøver å fokusere på endring. For eksempel over- eller undervektige bør fokusere på normalisering. Mange trener for mye og feil, på bekostning av livskvalitet. Å ikke mosjonere er heller ikke bra. Det er derfor vanskelig å si noe generelt om tema.

22.10.2019 14:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Så lenge det trenes, spises og restitueres slik at det er sunt for kroppen så ser jeg ingen problemer med det, heller at folk har litt mer fokus på en sunn trent kropp enn at de lar være. Viktig at folk også gjør det for sin egen del og ikke utifra hva de tror er andre sine forventninger.

22.10.2019 08:08 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Litt i overkant-

22.10.2019 07:19 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Alt er relativt

22.10.2019 07:06 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



11

22.10.2019 06:59 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Er for mange synsere som får frem sine meninger i media

22.10.2019 06:50 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Med Internet kan du finne hundretusener av folk som er topptrente. mange av de er også dopa, men det sier de selvfølgelig ikke. (følgende er mest med fokus på menn) Før i tiden hadde de Arnold, men det var få som ville bli akkurat like stor som han . Og hvis de ville dette hadde det vært nesten umulig uansett hvor mye de trente og dopa seg. Nå har vi frks mennene i Avengers der flere av de er meget muskuløse med lite fett, de fleste som ikke har gjort mye research på det vil kanskje tro at dette er ganske oppnåelig, men disse kroppene for den normale person er mye arbeid å få til (hvis man i det hele tatt har riktig høyde, benbygning osv), og det å balansere dette med jobb og diverse gjør det meget vanskelig.(Se Henry cavill som superman og kroppen han har i motsetning til tidligere supermen) Det jeg mener med dette er at kanskje målene som mange setter seg er kanskje ganske mye høyere enn før, og det kan føre til mye usikkerhet og håpløshet. Selv om man satt idoler før som Dolph lundgren og Arnold Schwarzenegger, var sjeldent målet å bli som de. Mens nå er en stor mengde med forskjellige kjendiser der mange av de reklamerer for sin guide til å bli like trent som de.

11.10.2019 13:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Trening og kosthold er viktig, først og fremst for mental helse. Men fokuset på kropp er helt idiotisk.

11.10.2019 11:57 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg føler dagens samfunn har et veldig stort fokus på kropps, kosthold og trening, noe som egentlig både kan være positivt og negativt. Men i svært mange tilfeller føler jeg det bringer med seg flere negative aspekter enn positive. (Med tanke på spiseforstyrrelser, overtrening eller liknende.)

10.10.2019 15:20 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Har ikke så stor formening om dette i og med jeg ikke følger med på dette lenger. Men i stor grad tror jeg at kropps presset i form av trening kosthold og utsende i stor grad handler om hvilke beviste valg et hvert individ gjør på nettet. Er personen medlem av grupper på nettet med fokus på det viktige ting som kosthold og ikke dirkete på kroppen trorjeg dette kan påvirke positivt. Følger man med på instagram med folk som skryter av seg selv kan dette påvirke negativ . Så igjen handler om i stor grad hvilke beviste valg man gjør på nettet. Google og andre søkemotorer vil igjen gi deg innhold med lignene resultater etter det du har søkt etter tidliger. Altså dette vil avgjøre om man havner i en god eller en ond sirkel. Det er et bevsit valg man må gjøre selv

08.10.2019 23:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Folk får gjøre som de vil

08.10.2019 22:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Synes det begynner å bli bedre enn det har vært, ved at fokuset går litt vekk ifra den perfekte kroppen, men heller å ha en god livsstil.

08.10.2019 19:01 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener det er positivt at det er fokus på kropp, kosthold og trening til en viss grad. Det gir store helsemessige fordeler ved at det er et fokus på det i samfunnet. Likevel, har disse begrepene blitt synonymt med utseende, som tydelig gir et press på enkeltpersoner.

08.10.2019 17:03 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



stort, men ikke negativt

08.10.2019 13:15 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Unge i dagens samfunn er etter min mening litt for opptatt av å være "perfekt". For mye trening og overdrevent fokus på kosthold kan gå på sikt gå utover helse og velvære

08.10.2019 12:44 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Synd for barn som vokser opp, og er sårbare i sin utvikling av egen identitet

08.10.2019 11:58 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er todelt: bra med fokus på et sunt kosthold og et aktivt friluftsliv, men for mange tror jeg dette biker over og blir for mye av alt. Jeg tror at mange vil ha det bedre med seg selv ved å fokusere på andre kvaliteter en utseendet.

08.10.2019 07:42 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mye fokus på utseende. Jeg opplever for øvrig den nye trenden med en glorifisering av overvektige som problematisk, ettersom den primært er propagert av individer som ikke egentlig har noe særlig kompetanse på kosthold og lignende.

07.10.2019 23:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er kjempepositivt. Fra det antikke Hellas har det vært slik at å ha en bra kropp og være god i idrett hever din status. Kroppspress er svært positivt så lenge ikke man ikke blir motløs over egen situasjon og skammer seg over sin kropp. Et moderat kroppspress er sunt hvis idealkroppen i samfunnet er noe som er mulig, med hardt arbeid, å oppnå. Jeg kommer trolig aldri til å nå bilde 3 i spm. 11, men det er et referansepunkt man kan jobbe ut fra.

Hvis samfunnet avskaffer kroppspress i sin helhet, mener jeg at det er en farlig utvikling. Man skal ikke godta alt og si "alt er bra", det er direkte helseskadelig. Overvekt og fedme dreper. Oppsummert: moderat kroppspress er bra, men alt for mange folk er for svake for dette og blir deprimert. Dette burde jobbes aktivt med for å motvirke, men er et annet tema (mental helse generelt). Ikke ta fra oss som jobber hardt æren av å lykkes - det er dette jeg føler målet med denne undersøkelsen er, og det er min plikt til å vise min misnøye mot dette.

07.10.2019 21:36 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Mer fokus på helse og kosthold enn kropp og utseendet.

07.10.2019 19:44 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg merker jo at man blir bombardert med det gjennom hele dagen. Jeg er litt "eldre" og stabil og trygg på meg selv, så jeg blir nok ikke så påvirket av det. De yngre, 14-25 er nok en langt mer sårbar gruppe vil jeg se for meg. Det er i og for seg bra at det er fokus på trening og kosthold, men jeg synes det kommuniseres og konsumeres i feil kanaler (i alle fall så er det de kanalene som dominerer)

07.10.2019 18:24 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Sunt fokus på kost, trening og kropp er bra. Med det mener jeg at man bør ha en kropp man trives i og som ikke skaper store begrensninger i forhold til aktivitet eller at man er redd for å gå lett kledd. Et kosthold som bidrar til en sunn helse og som gir overskudd. Trening som gjør at man har god fysisk helse og kan være med på diverse aktiviteter.

07.10.2019 18:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Vi må stoppe utviklingen overvekts relaterte sykdommer med alle midler vi har.

07.10.2019 16:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det meste er sunt

07.10.2019 16:15 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



At folk ikke skal bry seg om noe så tullete med mindre man er så overvektig at det er helsefarlig.

07.10.2019 16:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener at man burde trene og spise for å være sunn og slank, også er det viktig med en god kjernestyrke, men viktigst av alt er viljestyrken man må ha og trene opp for å opprettholde et slikt liv. Kosthold blir mer og mer knyttet opp til miljø/klima. Man har lov til å kose seg, man kan spise alt (med måte) så lenge man er aktiv. Den gyldne regel: vær mot andre slik du vil at de skal være mot deg / vær i den formen du vil at din romantiske partner skal være for deg.

07.10.2019 15:51 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Er viktig å ha fokus på kroppen sin. Vi må ta vare på den for at vi ikke skal bli syke eller overvektige. Med overvektige mener jeg såpass store at vi ikke duger til mye, blant annet arbeid. Men i dagens samfunn er det alt for mange «forbilder» som er langt unna hva en standard bør være, og det normale blir unormalt i form av at du må ha 10 pack hvis du er mann. Og ha timeglass form eller enda slankere om du er kvinne. O dagens kroppspress er fett fyfy. Og det gir igjen dagens barn/voksne og ungdom et usunt og dårlig selvbilde i mange tilfeller. Alt i alt mener jeg dagens kroppspress er usunt i den grad at det vi måler oss selv opp mot et urealistisk for veldig veldig mange.

07.10.2019 15:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Virker som en god friluft og treningstrend

07.10.2019 15:41 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bra med fokus på variert kosthold, ikke så bra med fokus på unødvendige tilskudd og overdreven trening.

07.10.2019 15:39 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Usunn ytre idealdyrking

07.10.2019 15:29 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det å være sunn er den største "tingen" du kan gjøre for deg selv. Det krever kunnskap, tid og egeninnsats. Ingen sier det er lett, men er for lett å hate de som gjør/klarer det. Så fokuset idag er for lite og for snevert på kropp, kosthold og trening.

07.10.2019 15:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Stort sett bra, men slitsomt, forvirrende og fake

07.10.2019 15:09 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg synes det er veldig stort fokus, spesielt på jenter. Jeg savner et fokus på guttenes syn på det.

07.10.2019 15:09 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Byr meg ikke så mye om det

07.10.2019 14:41

Kvinner, 91 svar:

For stort fokus

28.10.2019 23:45 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener at fokus på kropp er litt maskert som fokus på helse. Dvs. at overdrevet fokus på kosthold skjuler et ønske om slank kropp.

28.10.2019 08:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener er det er godt at det er et fokus på kropp, kosthold og trening, for det er med på å gjøre at man kan slippe plager senere i livet. Men det som er dumt er at det blir så stort fokus på at man skal ha det beste utseende og kroppen.

27.10.2019 19:30 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For stort fokus på den «ideelle kroppen»

27.10.2019 16:39 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er fokus på kosthold og trening, men kanskje litt for mye, da dette også gir et ideal om at man må være trent, og ikke alle klarer å se så trent ut

27.10.2019 14:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mye fokus på hva andre skal synes om andre sine kropp. Gode råd fra myndigheter og forskere om kosthold og trening.

27.10.2019 14:10 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Ikke bra, meget usunt fokus på kropp og livsstil. For mye press om å se bra ut

27.10.2019 10:59 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg kunne ønske jeg hadde det fokuset selv og skammer meg litt for å ikke ha det.

27.10.2019 10:50 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Brs med fokus på god helse, men dsgens fokus er litt overdrevent

27.10.2019 10:35 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er viktig å ha fokus på kosthold og fysisk aktivitet. Tenker det er viktigere å ha et godt kosthold og være i god nok form til å mestre hverdagens utfordringer, enn å ha en kropp som ser bra ut. Syns det er litt for mye fokus på hvordan kropp ser ut. En sunn kropp tenker jeg er det viktigste ikke hvordan den ser ut.

26.10.2019 08:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Slitsomt og uetisk

25.10.2019 20:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Så lenge det ikke er til skade for deg selv eller folk rundt er viktig å holde seg frisk. Men fokuset kan bli noe ekstremt

23.10.2019 16:11 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det kommer litt an på hvordan du ser på det. På en måte kan det anses som kroppspress, spesielt for de som generelt føler mye på dette, men samtidig er det veldig mye positivt og masse positivt ladd oppfordring til å spise sunt og være mye i bevegelse. Men jeg føler ofte at det kan bli tatt opp negativt, de som kjenner at de kanskje er utenfor det som blir ansett som “normalt” går på offensiven og tar det personlig til seg. Håper du forstår hva jeg mener hahah

23.10.2019 13:37 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg er enig i at det er viktig å bevege seg og spise sunt. Men forstår ikke hvorfor alt som legges ut er redigert. Jeg tror det er et problem for mange, spesielt barn og unge, De vet nesten ikke hvordan en vanlig kropp ser ut. Når det gjelder mat, mener jeg at vanlig og variert kosthold er godt nok. Med trening mener jeg at en aktiv livsstil er viktig, sykle eller gå til jobb. Så bør vi få pulsen høyere innimellom også.

23.10.2019 06:05 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Helt vilt, men en onde har erstattet en annen. Nå (i motsetning til på 90 tallet) er det ikke like status, som dame, å være 1.80 høy og veie 50 kg lenger, nå skal istedet alle være besatt av muskelmasse og tilpasset aktivitet og diett. Same but different.

22.10.2019 21:59 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Litt overdrevent for mange virker det som.

22.10.2019 19:20 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Opplever ikke lenger at det er så stort fokus på å være tynn, men å ha sunn og sterk kropp. Det er egentlig bra, men det er alltid fare for at det blir usunt på andre måter. Eks CrossFit.

22.10.2019 18:58 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Fokus på trening er positivt, så lenge det ikke blir for mye press

22.10.2019 18:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Usunt

22.10.2019 17:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Ok

22.10.2019 17:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Syns det er synd at kropp fremdeles skal omdiskuteres og vises fram hele tida

22.10.2019 15:25 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



usundt, skadelig for selvfølelsen

22.10.2019 14:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mye fokus på det ytre. Lite fokus på at man kan være sunn og ha det bra med seg selv uavhengig av hvor mye man veker.

22.10.2019 13:22 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Ubalansert. For mye fokus på det ytre og jag etter å forbedre hele tiden.

22.10.2019 12:11 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Synes det er bra at fokuset har skiftet fra å være slank til å være sunt og sterk.

22.10.2019 11:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Synes det er bra at å holde seg aktiv og sunt er populært, men skulle ønske det var mye mindre fokus på utseende generelt. Særlig siden et sunt utseende ikke nødvendigvis korresponderer med en sunn livsstil. Når det kommet til kosthold skulle jeg også ønske det var mindre spredning av "mirakelkurer". Mindre fokus på hva som er feil hadde vært til fordel for de fleste. Mer fokus på å spise variert og passende mengder med mat og at det er viktig å kose seg med maten.

22.10.2019 10:59 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Skulle ønske man fokuserte på sunn mat og trening fordi det gjør godt for helsa, ikke for å bli slank/få "bra" kroppo

22.10.2019 10:18 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mye fokus på kropp. Men mer på det seksuelle enn selve trening

22.10.2019 10:06 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Heldigvis bliver der sat mere fokus på at Media og influencers har et ansvar for det indhold de producerer. I tillegg findes der coole og dygtige folk som Camilla Lorentzen, Sofie Hagen og Abbey Sharp, som sætter fokus på forskellige problemstillinger mtp. dagens fokus på krop, kosthold og træning.

22.10.2019 08:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det kommer an på hvem man omgir seg med, og hvem man oppsøker, men generelt er det er stort fokus på å spise sunt, trene riktig og å se bra ut rent kroppslig. Noen ganger kan det absolutt bli et negativ fokus i den

forstand at man aldri føler seg god nok når det kommer til hvordan man ser ut kroppsmessig, hvor mye/lite man spiser og om man trener nok.

22.10.2019 08:20 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Viktig i et folkehelseperspektiv å påvirke til å få normalvekt. Balansert kosthold og trening (min. 1/2 time bevegelse pr dag) er viktig. Men er dessverre mye overdrivelser pga press.

22.10.2019 07:47 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Mye er veldig unødvendig. Hadde man ikke blitt lært opp til å tro at det må være sånn og sånn, og man må se ut sånn og sånn. Man bør heller bestemme selv hvordan egen kropp skal se ut. Så lenge det ikke går ut over helsen. Da bør man få hjelp.

22.10.2019 07:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Delvis bra

22.10.2019 07:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Men for å opprettholde utseende enn å ha god helse

22.10.2019 06:40 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er viktig å ha et fornuftig og realistisk syn. Der kroppen først og fremst fungerer i hverdagen.

21.10.2019 12:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Mange føler nok press på å være slank framfor det å spise riktig.

17.10.2019 17:49 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bra med fokus på trening og kosthold når det kommer til vår egen personlige helse, fokus på kropp derimot kan fort komme ut av kontroll og bli usunt

13.10.2019 12:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er for mye fokus på kropp, kosthold og trening.

10.10.2019 18:57 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er veldig mye fokus på det, men det har det vært så lenge jeg kan huske. Nå blir det bare flere plattformer å ha kroppsfokus på etter at Sosiale medier kom på banen

09.10.2019 08:42 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Synd fokuset har endret seg noe til å ha en sunn kropp enn supertynn. Men fremdeles for Mye fokus på sunn mat og utseende. Syns det er mer aksept for fedme enn før som er dumt fordi det er så stor fare for liv og helse

08.10.2019 20:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Litt ekstremt i noen tilfeller. Det er en fedmeepidemi vi vil bekjempe i de industrielle landene, men føler det blir gjort på feil måte og litt ekstremt. Fokuset på å spise sunt og trene har blitt slitsomt i mine øyne: leser om fitnessbloggere som trener intenst 7 ganger i uka opp til flere timer og nekter å spise gluten (selv om majoriteten sikkert ikke er allergiske) eller annet. «Train hard or die trying» var i alle fall veldig populært før. Noen fremstiller sunt kosthold og trening som noe veldig ensidig - at man bare skal trene styrke og spise salat. Man må det og, men ikke i den grad som noen tror. Og fokuset på stor rumpe men tynne lår og flat mage er for meg litt voldsomt, men det har roet seg ned betraktelig. Personlig er jeg langt ifra idealet, jeg er alt for overvektig, men jeg har lært å godta meg selv litt mer nå og jobbe med det. Føler det har blitt mer akseptabelt å se større ut og.

08.10.2019 17:21 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg føler at dagens fokus har endret seg fra å se til den tynne og slanke, til å fremheve den sunne og sterke.

Definerte linjer, definerte muskler og litt mer fylde på lår/rumpe er det som preget samfunnet mest akkurat nå.

08.10.2019 15:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mye fokus på å bli slank og spise riktig og mye begrensninger, i stede for så se på muligheter til å for eksempel ha halve tallerken med grønnsaker i stede for å gå på lavkarbo diett! Samtidig som det er for mye fokus på muskelbygging og ha lite fettprosent, som bidrar til skader og spenning i kroppen. Så siden en gjør det feil eller holder pusten mye når en gjør det så kan en heller bli skadet enn sterkere

08.10.2019 15:03 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bra med fokus på kosthold og trening - men fokus på kropp burde handle mer om hvor sunn og frisk den er enn hvordan den ser ut.

08.10.2019 13:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener at det bør være et fokus på dette med tanke på livsstil, MEN det er alt for stort fokus på selve utseende ved kroppen og ikke nødvendigvis på livsstilen

08.10.2019 13:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bra med fokus på kosthold og trening. Litt mye fokus på hvordan kroppen ser ut. Viktigste er at men er sunn og frisk, noe kosthold og trening kan hjelpe med.

08.10.2019 13:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Mer positiv enn før. Nå er det fokus på det mer naturlige, og treningsmessig er det heller en funksjonell og sunn kropp enn en tynn og slank kropp som jeg opplever som dagens fokus. I forhold til mat opplever jeg at et normalt variert kosthold er fokuset

08.10.2019 12:39 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det blir i overkant mye i mengde og viser at vi i vår verden rangerer høyt på Maslows behovspyramide. Dette er luksus å ha kapasitet til å fokusere på sett ut fra situasjonen for svært store deler av verden.

08.10.2019 11:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Alt for stort fokus på det

08.10.2019 11:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er fint med fokus på det å vere sunn, om fokuset ligger det. At man ska vere sunn for sin egen helse, ikke for utseendet.

08.10.2019 11:31 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



i dag er det nesten et usunt forhold til trening, sportsklær og kosthold. bra og være sund. men ikke når det går over på det sykelige.

08.10.2019 12:04 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Folk ønsker å spise sunt og trene for å ha en sunn og sterk kropp, ikke nødvendigvis tynnest mulig.

08.10.2019 12:02 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Altfor mye fokus på utseende. Burde vært mer fokus på å være sterk til å fungere i hverdagen, trene for å ha god psykisk helse, spise fordi det er næring for kroppen. Mer fokus på utstråling og personlighet. Vi må være gode forbilder for barna og ikke snakke ned kroppen, på oss selv eller andre.

08.10.2019 10:19 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Synes det er alt for mye fokus på det. Skjønner at det er det som selger om dagen. Dermed får vi flere og flere influencere i disse kategoriene, fordi folk vil ha tips og råd til hvordan man skal leve, men jeg synes det virker mot sin hensikt - altså demotiverende

08.10.2019 10:05 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det har blitt mer fokus på å akseptere kroppen sin som den er, spesielt gjennom noen influensere i sosiale medier. Noen klesmerker har også blitt flinkere til å vise mangfold av kroppstyper i sine kampanjer. Men jeg synes fremdeles det i stor grad er en viss kroppstype som overrepresenteres i medier og reklamekampanjer/produktfoto. Det skaper et visst press som jeg iallfall ikke helt klarer å legge fra meg.

08.10.2019 09:45 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Altfor høyt fokus

08.10.2019 08:40 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Det er nok avhengig av miljø og alder.. Blir mindre med alderen-eller man blir tryggere på seg selv.

08.10.2019 00:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Trening veldig bra men har ikke tid til dette,

08.10.2019 00:32 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Usunt

07.10.2019 23:46 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Synes fokuset på kropp har roet seg litt, det er ikke så ille spes med kontra fokuset med at alle kropper er riktig kropp. Synes veldig mange feil medier snakker om kosthold, og sånne typer som kan være helseskadelige som detoxing og juicing. Synes myndighetene burde være flinkere på å fremme kosthold

07.10.2019 23:18 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Jeg føler det har blitt en stor ting i dag. Jeg føler det er en positiv ting og en negativ ting. Dette fokuset kan ha en positiv konsekvens fordi da begynner folk å ta vare på sin kropp ved å trene og være aktive. På den andre siden så kan dette fokuset på kosthold og trening være en ikke så bra ting fordi det kan føre til presset om å ha den "perfekte kroppen". Folk blir så desperate at de går på harde dietter som kan føre til spiseforstyrrelser. Det er så mye feil informasjon om det med trening og kosthold og ikke bare det, men det er så mye forskjellig i informasjon at man vet ikke hva som er legitimt eller ikke.

07.10.2019 23:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Mye fokus på å se ut på en spesiell måte (enten slank eller stor rumpe og bryst osv) I stedet for god helse

07.10.2019 22:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Føler selv ikke stort på presset

07.10.2019 22:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

.

07.10.2019 22:17 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

det er drøyt, alt jeg vil er å være fornøyd med meg selv

07.10.2019 21:49 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Ikke så bra for alle er forskjellige

07.10.2019 21:06 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

Som PT er det Kjempeviktig med fokus på at folk blir for tjukke (diabetes) og sunt kosthold.

07.10.2019 20:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)

For mye fokus på utseende og trening. Alt handler om hvordan man ser ut og fremstår. Skulle ønske vi heller kunne fokusere på hva man får til, for eksempel hobbyer, arbeid, egenskaper og personlighet. «Min kropp kan» . Savner å høre/lese/se et «normalt» kosthold og livsstil.

07.10.2019 20:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Synes det begynner å gå i riktig retning (feks retningslinjer for influensere). Likevel et altfor høyt press som må jobbes med

07.10.2019 19:58 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg synes det er topp at man har fokus på disse tingene, men det er en balanse som er vanskelig å holde. Det kan ofte brikke over og bli litt for mye fokus.

07.10.2019 19:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg syns det er sunt at det er et større fokus på kosthold og trening med tanke på at mange er overvektige og det er ikke helsemessig bra. Men det kan bli litt overdrevent

07.10.2019 19:31 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



I dag har man via sosiale medier mulighet til å følge og ikke følge spesifikke profiler som fokuserer på kropp, kosthold og/eller trening. Jeg synes det er bra at man har selv mulighet, i større grad enn tidligere, til å velge hva man vil se og ikke se. Samtidig tror jeg at man blir påvirket i mye større grad enn det man selv tror.

07.10.2019 19:10 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Litt usunt

07.10.2019 19:00 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Egentlig syns jeg det er helt ok- føler ikke det er i overkant mye av det, men man må selv være bevisst på hvor man legger fokuset sitt

07.10.2019 18:58 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg mener at dagens samfunn er svært kroppsfixert. Samtidig er det en positiv utvikling at det i stadig større grad legges fokus på ulike typer kroppsfasonger. Jeg mener dog at vi likevel burde vi eksponert for enda flere ulike kroppsfasonger i reklame og sosiale medier og at fokuset i enda større grad bør ligge på det å føle seg bra og ha en frisk kropp fremfor å se bra ut. Dermed tenker jeg også at økende fokus på trening og kosthold kan være positivt, så lenge det er med på å bidra til økt livsglede.

07.10.2019 18:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For mye fokus på at en sunn kropp er en slank kropp. Kroppen kan være sunn selv om den ikke er kjempe tynn

07.10.2019 18:11 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



-

07.10.2019 17:44 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Positivt at det går mer i retning av fokus på sunnhet fremfor vekt. Negativt at fokus øker i takt med sosiale medier, dvs man blir lettere eksponert for det, dermed sannsynligvis også lettere påvirket. Gjelder vel først og fremst den yngre garde :-)

07.10.2019 17:35 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



For lite fokus på mental helse. Man kan være tynn og slite mentalt, og det er akseptert, nærmest forventet. Spiseforstyrrelser er jo ikke bra, men det blir sett på som litt ok likevel så lenge man er tynn. Er man tjukk med en spiseforstyrrelse er det «til pass for en», kanskje blir du tynnere da. For det er jo alt som teller, eller? Man kan feks være tjukk og glad, men det er ikke akseptert. Er du tjukk SKAL du skamme deg.

07.10.2019 17:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det burde være mer fokus på å være SUNN enn tynn/trent.

07.10.2019 16:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Ok med fokus på sunnhet og kosthold, så lenge det inspirerer til helsefremming

07.10.2019 16:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bør ha mer fokus på at kroppen virker, mindre på hvordan den ser ut.

07.10.2019 16:24 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er greit at det er fokus på at man skal ha et sunt kosthold, for å hjelpe folk til å velge sunne alternativer. Det er IKKE greit å bidra til negativt press. Jeg synes det er alt for mye press på at man skal være syltynn og at man skal ha den "perfekte" kroppen. Man blir shamet og dømt hvis man har mer enn 2% kroppsfett, og det er ikke greit at folk bidrar til.

07.10.2019 16:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Litt for stort fokus

07.10.2019 16:11 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Folk må egentlig slutte å bry seg om hva andre tenker og heller tenke på seg selv. Trening burde være frivillig. Kropp burde ikke ha så mye og si, allikevel føles det som om den er det alle tenker på (typ tinder, happen, Instagram, ute på byen) . Alle burde bry seg om kostholdet sitt , det er med på å bestemme kropp, helse og egentlig alt.

07.10.2019 16:10 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Fint at det blir mer og mer knyttet til fokus på god helse og å trene for å være fornøyd med seg selv fremfor å føle at man må slanke seg

07.10.2019 15:57 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Syns det er bra at det er fokus på at en må spise skal en få muskler, men ellers er det vel i overkant mye fokus på slank og trent kropp

07.10.2019 15:57 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er veldig stort fokus på det noe som er bra. Men det er også stort fokus på om man ikke trener eller spiser det man skal så lykkes man ikke på en måte

07.10.2019 15:47 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Er ille, men har blitt bedre

07.10.2019 15:43 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er for mye fokus, men selvfølgelig skal vi leve sunt og holde oss i fysisk aktivitet. Men fokuser bør ligge på egen helse, ikke kropp. Det finnes sunne kropper i mange fasonger

07.10.2019 15:38 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



motstander av dieter, da går du ned 2 kilo og opp 3. Tror på et sunt kosthold :) og at du må rør deg

07.10.2019 15:10

Besvarelser på spørsmål 22:

Menn, 18 svar:

Er det noen sammenheng mellom kroppspress i dagens samfunn og økende prosent med folk som er "født i feil kropp?"

23.10.2019 12:36 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Spørsmål om man tror det ene kjønn opplever mer press enn det motsatte. Om jenter tror at gutter kjenner på presset i like stor grad som jenter og vice versa.

22.10.2019 21:03 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Pornografi og seksualitet. Å være attraktiv på markedet er hovedmotor i det meste menneske foretar seg. Sjekkeapper burde blitt tematisert og mengden porno konsumert. Kanskje også sexualvaner.

22.10.2019 14:56 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



nei

22.10.2019 07:19 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Psykisk helse i forhold til fysisk helse

22.10.2019 07:06 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



11

22.10.2019 06:59 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



mitt syn på kroppspress generelt er at jeg ser mye likheter med karakterpress. Der jeg tenker at man gjerne kan streve etter å prøve å gjøre det bra. Men problemet kan jo absolutt ligge i det at vi blir ikke bombardert med A og 6er snitt hver gang vi skal se filmer osv, pluss at kroppen er noe man ser til enhver tid.

11.10.2019 13:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Lykke til med masteroppgaven! :)

10.10.2019 15:20 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det er interessant hvordan kroppsidealet har endret seg historisk sett, f.eks. hvordan bildekunstnere tidligere har fremstilt idealkvinnen med en fyldig og hvit kropp, mens det i våre dager er solbrune og slanke kvinner som ofte får mest oppmerksomhet. Men for mannen sin del er ikke dette tilfellet: den maskuline og muskuløse mannen har gjennom alle tider blitt dyrket.

08.10.2019 07:42 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg synes differensieringen i #12 er problematisk, siden de ulike kildene kan ha vidt forskjellige opphav.

07.10.2019 23:54 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Om spørsmål 1: det finnes kun to kjønn

07.10.2019 21:36 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg tror det varierer fra miljø til miljø. Jeg lurer også på hva medier mener med kroppspress ettersom jeg kan ikke si det flommer over av folk som er godt trente, heller tvertimot. Så da er spørsmålet; er det et press om å se godt trent ut eller er det at folk som er overvektige er redd for å vise seg i rom hvor man er lettkledd??

07.10.2019 18:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Om man mener det er et punkt hvor en person er for tynn eller for overvektig

07.10.2019 16:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Forskjell på hvordan gutte- og jentevenner påvirker hverandre.

07.10.2019 16:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Kunne spurt etter vekt og høyde, uten at jeg helt vet om det ville være relevant. Er for øvrig overvektig men ingen mangler av næringsstoffer, normalt kolesterol og blodsukker.

07.10.2019 15:39 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Plastisk kirurgi etter ulykke eller sykdom.

07.10.2019 15:29 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Human enhancement

07.10.2019 15:09 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Nopp

Kvinner, 30 svar:

27.10.2019 14:38 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Føler ikke kroppspress da det er min kropp og mitt valg hvordan jeg tar vare på kroppen. Burde fokuseres på tenåringsgruppene for å unngå at dem føler kroppspress og endre kulturen vår på hvordan vi ser på hverandre og prater om hverandre

27.10.2019 14:10 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Barn og oppvekst er interessant her. Hvordan kan vi som foreldre legge det beste grunnlaget for resten av livene deres.

27.10.2019 10:50 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Ok

26.10.2019 08:56 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Ingenting som jeg kommer på.

22.10.2019 19:20 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

:)

22.10.2019 17:54 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Ikke noe

22.10.2019 15:25 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Hva man selv mener er idealkroppen, ikke bare hva man mener samfunnet som helhet ser på som idealkroppen

22.10.2019 13:22 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Ikke som jeg kan komme på

22.10.2019 10:59 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Nei, jeg synes at dette var en velformulert spørreundersøkelse.

22.10.2019 08:20 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

...

22.10.2019 07:47 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Tommel opp

22.10.2019 07:38 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Politisk vilje til å styre pris på usunn mat vs sunn mat

22.10.2019 07:32 [Legg til merker](#) – [Vis respondentenes svar](#)

Jeg tror ofte at dette kroppspresset kommer innen ifra. Det er egentlig ingen som sier direkte at alle må se ut på en bestemt måte, men man tror selv at man burde det. De fleste bryr seg egentlig ikke om hvordan andre ser ut. De ønsker bare å se bra ut selv.

09.10.2019 08:42 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



08.10.2019 20:13 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Kanskje litt mer om hvorfor man vil ta plastisi kirurgi spesifikt, som gamle kommentarer eller media.

08.10.2019 17:21 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Ingenting.

08.10.2019 15:14 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Størrelser i kleskjeden

08.10.2019 15:03 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Plastisk kirurgi for å endre på medfødte ting ved kroppen. F.eks. føflekker, store bryster, hudklumper.

08.10.2019 13:12 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Det kunne gjerne blitt spurt om potensiell motsats til kroppsideal...hvilke holdninger man har til overvekt osv....om det ville hatt noen verdi å sammenligne med.

08.10.2019 11:48 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Bra undersøkelse, men føler du kunne ha spørsmål om følsene rundt kroppspresset eller om etter eventuelle endringer på grunn av kroppspress om man føler seg bedre. (eventuelt om hva de følte etter plastikk kirurgi) men det passer kanskje ikke med ditt slutt resultat. uansett bra undersøkelse

08.10.2019 11:04 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Nei

07.10.2019 22:18 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg som er naturlig slank og har alltid vært det føler mye press på at jeg må legge på meg og får kommentarer som "du trenger å spise". Presset går begge veier både på de som "må slanke seg" og de som er slanke. Jeg mener det er altfor lite fokus på kroppspress for de slanke som "har godt av å legge på seg". Det er like belastende så lenge folk kommenterer at du bør endre kroppen din.

07.10.2019 21:52 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



ingen ting

07.10.2019 20:49 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



som jeg nevnte tidligere syns jeg at kleskjeder har mye å si for hva som blir representativt for "den rette kroppen" så det kan jo være noe du kan ta med deg videre

07.10.2019 18:31 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Hårvekst

07.10.2019 16:44 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Stor forskjell på aldersgrupper - dette fokuset er mindre sentralt for meg nå som jeg er over 30, mest fordi alderen gjør at man blir tryggere på seg selv og ikke vektlegger andres mening i like stor grad som før

07.10.2019 16:35 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



R

07.10.2019 16:26 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Noen ønsker også å gå opp i vekt og blir mobbet for å være for tynne
07.10.2019 14:57 [Legg til merker](#) - [Vis respondentenes svar](#)



Jeg opplever ikke direkte kroppspres fra noen andre enn meg selv, men ved å se bilder på sosiale medier og venner/andre folk i virkeligheten bygger jeg opp en forventning til meg selv om at jeg burde bli slankere og mer muskuløs. Jeg opplever at det både på sosiale medier og i samfunnet «jobbes» for å motvirke kroppspres. Men å snakke så mye om kropp og kroppspres kan kanskje føre til større fokus på egen kropp selv om intensjonen er god.

Vedlegg 7.1

Kategoriseringer:

Spm. 1 Vennligst velg hvilket kjønn du identifiserer deg ved.

Kategori	Mann	Kvinne	Androgyn	Ønsker ikke svare	Annet
Kvinner	0	149 – 68,66%	0	0	0
Menn	67 – 30,87%	0	0	0	0
16-20 år	1-5,88%	16-94,12%	0	0	0
21-25 år	32-30,19%	74-69,81%	0	0	0
26-30 år	13-39,39%	19-57,58%	0	1-3,03%	0
31-35 år	10-32,26%	21-67,74%	0	0	0
36-40 år	7-63,64%	4-36,36%	0	0	0
41-45 år	1-14,29%	6-85,71%	0	0	0
46-50 år	1-33,33%	2 – 66,67%	0	0	0
51-60 år	1-12,50%	7-87,50%	0	0	0
Singel	30-37,04%	51-63,96%	0	0	0
I et forhold	16-32%	34-68%	0	0	0
Samboer	8-17,78%	37-82,22%	0	0	0
Gift	10-31,25%	22-68,75%	0	0	0
Trener 5< i uka	10-37,04%	17-62,96%	0	0	0
Trener 3-4 i uka	28-41,18%	40-58,82%	0	0	0
Trener 1-2 i uka	15-22,06%	53-77,94%	0	0	0
Trener 1-2 i mnd	7-21,21%	25-75,76%	0	0	0
Trener 1-2 i år	6-37,5%	10-62,5%	0	0	0
Trener aldri	0	3-100%	0	0	0
Normalt kosthold	42-26,42%	117-73,58%	0	0	0
Regulert kosthold	8-36,36%	14-63,64%	0	0	0
Usunt kosthold	15-50%	14-46,67%	0	1-3,33%	0
Aldri kroppspress	13-76,47%	4-23,53%	0	0	0
Har opplevd før	19-38,78%	30-61,22%	0	0	0
Opplever av og til	22-22%	78-78%	0	0	0
Opplever ofte	4-16,67%	20-83,33%	0	0	0
Opplever daglig	5-23,81%	15-71,43%	0	1-4,17%	0
Meget misfornøyd	1-10%	8-80%	0	1-10%	0
Misfornøyd	10-23,81%	32-76,19%	0	0	0

Verken eller	19-33,93%	37-66,07%	0	0	0
Fornøyd	34-36,17%	60-63,83%	0	0	0
Meget fornøyd	2-15,38%	11-84,62%	0	0	0
Full	67-30,88%	149-68,66%	0	1-0,46%	0

Spm. 2 Hvilken aldersgruppe faller du innenfor?

Kategori	16-20 år	21-25 år	26-30 år	31-35 år	36-40 år	41-45 år	46-50 år	51-60 år	61-70 år	70 <
Kvinner	16 – 10,74 %	74 – 49,66 %	19- 12,75 %	21- 14,09 %	4- 2,68%	6- 4,03%	2- 1,34 %	7- 4,70%	0	0
Menn	1- 1,49%	32- 47,76 %	13- 19,40 %	10- 14,93 %	7- 10,45 %	1- 1,49%	1- 1,49 %	1- 1,49%	1- 1,49 %	0
16-20 år	17- 100%	0	0	0	0	0	0	0	0	0
21-25 år	0	106- 100%	0	0	0	0	0	0	0	0
26-30 år	0	0	33- 100%	0	0	0	0	0	0	0
31-35 år	0	0	0	31- 100%	0	0	0	0	0	0
36-40 år	0	0	0	0	11- 100%	0	0	0	0	0
41-45 år	0	0	0	0	0	7- 100%	0	0	0	0
46-50 år	0	0	0	0	0	0	3- 100%	0	0	0
51-60 år	0	0	0	0	0	0	0	8- 100%	0	0
Singel	11- 13,58 %	47- 58,02 %	10- 12,35 %	8- 9,88%	1- 1,23%	1- 1,23%	1- 1,23 %	2- 2,47%	0	0
I et forhold	4-8%	30- 60%	8-16%	6-12%	0	1-2%	0	0	1-2%	0
Samboer	2- 4,44%	24- 53,33 %	7- 15,56 %	8- 17,78 %	2- 4,44%	2- 4,44%	0	0	0	0
Gift	0	2- 6,25%	3- 9,38%	8-25%	8-25%	3- 9,38%	2- 6,25 %	6- 18,75 %	0	0
Trener 5< i uka	1- 3,70%	14- 51,85 %	2- 7,41%	4- 14,81 %	1- 3,7%	2- 7,41%	2- 7,41 %	1- 3,7%	0	0
Trener 3-4 i uka	3- 4,41%	39- 57,35 %	8- 11,76 %	9- 13,24 %	7- 10,29 %	0	1- 1,47 %	1- 1,47%	0	0
Trener 1-2 i uka	8- 11,76 %	29- 42,65 %	14- 20,59 %	10- 14,71 %	0	2- 2,94%	0	4- 5,88%	1- 1,47 %	0

Trener 1-2 i mnd	4-12,12 %	14-42,42 %	5-15,15 %	4-12,12 %	3-9,09%	1-3,03%	0	2-6,06%	0	0
Trener 1-2 i år	1-6,25%	8-50%	2-12,5%	4-25%	0	1-6,25%	0	0	0	0
Trener aldri	0	1-33,33 %	1-33,33 %	0	0	1-33,33 %	0	0	0	0
Normalt kosthold	15-9,43%	74-46,54 %	27-16,98 %	21-13,21 %	8-5,03%	5-3,14%	2-1,26 %	6-3,77%	1-0,63 %	0
Regulert kosthold	1-4,55%	12-54,55 %	2-9,09%	1-4,55%	2-9,09%	1-4,55%	1-4,55 %	0	0	0
Usunt kosthold	1-3,33%	16-53,33 %	4-13,33 %	6-20%	2-6,67%	0	0	1-3,33%	0	0
Aldri kroppspres	1-5,88%	5-29,41 %	2-11,76 %	4-23,53 %	4-23,53 %	0	0	1-5,88%	0	0
Har opplevd før	3-6,12%	17-34,69 %	10-20,41 %	8-16,33 %	2-4,08%	3-6,12%	2-4,08 %	3-6,12%	1-2,04 %	0
Opplever av og til	11-11%	55-55%	12-12%	12-12%	4-4%	3-3%	0	3-3%	0	0
Opplever ofte	2-8,33%	12-50%	3-12,5%	4-16,67 %	1-4,17%	1-4,17%	0	1-4,17%	0	0
Opplever daglig	0	13-61,90 %	6-28,57 %	2-9,52%	0	0	0	0	0	0
Meget misfornøyd	1-10%	4-40%	5-50%	0	0	0	0	0	0	0
Misfornøyd	4-9,52%	23-54,76 %	3-7,14%	7-16,67 %	1-2,38%	3-7,14%	0	1-2,38%	0	0
Verken eller	3-5,36%	25-44,64 %	12-21,43 %	9-16,07 %	4-7,14%	0	0	3-5,36%	0	0
Fornøyd	8-8,51%	50-53,19 %	11-11,70 %	12-12,77 %	5-5,32%	3-3,19%	1-1,06 %	3-3,19%	1-1,06 %	0
Meget fornøyd	1-7,69%	4-30,77 %	2-15,38 %	3-23,08 %	1-7,69%	1-7,69%	1-7,69 %	0	0	0
Full	17-7,83%	106-48,85 %	33-15,21 %	31-14,29 %	11-5,07%	7-3,23%	3-1,38 %	8-3,69%	1-0,46 %	0

Spm. 3 Sivilstatus

Kategori	Singel	I et forhold	Samboer	Forlovet	Gift	Ønsker ikke svare
Kvinner	51-34,23%	34-22,82%	37-24,83%	3-2,01%	22-14,77%	2-1,34%

Menn	30-44,78%	16-23,88%	8-11,94%	2-2,99%	10-14,93%	1-1,49%
16-20 år	11-64,71%	4-23,53%	2-11,76%	0	0	0
21-35 år	47-44,34%	30-28,30%	24-22,64%	2-1,89%	2-1,89%	1-0,94%
26-30 år	10-33,30%	8-24,24%	7-21,21%	3-9,09%	3-9,09%	2-6,06%
31-35 år	8-25,81%	6-19,35%	8-25,81%	0	8-25,81%	1-3,23%
36-40 år	1-9,09%	0	2-18,18%	0	8-72,73%	0
41-45 år	1-14,29%	1-14,29%	2-28,57%	0	3-42,66%	0
46-50 år	1-33,33%	0	0	0	2-66,67%	0
51-60 år	2-25%	0	0	0	6-75%	0
Singel	81-100%	0	0	0	0	0
I et forhold	0	50-100%	0	0	0	0
Samboer	0	0	45-100%	0	0	0
Gift	0	0	0	32-100%	0	0
Trener 5< i uka	12-44,44%	5-18,52%	3-11,11%	0	7-25,93%	0
Trener 3-4 i uka	24-35,29%	12-17,65%	16-23,53%	3-4,41%	12-17,65%	1-1,47%
Trener 1-2 i uka	24-35,29%	18-26,47%	14-20,59%	2-2,94%	8-11,76%	2-2,94%
Trener 1-2 i mnd	15-45,45%	6-18,18%	9-27,27%	0	2-6,06%	1-3,03%
Trener 1-2 i år	5-31,25%	7-43,75%	2-12,5%	0	2-12,5%	0
Trener aldri	0	1-33,33%	1-33,33%	0	1-33,33%	0
Normalt kosthold	55-34,59%	38-23,90%	36-22,64%	4-2,52%	24-15,09%	2-1,26%
Regulert kosthold	10-45,45%	5-27,73%	2-9,09%	1-4,55%	3-13,64%	1-4,55%
Usunt kosthold	11-36,67%	7-23,33%	6-20%	0	5-16,67%	1-3,33%
Aldri kroppspress	5-29,41%	4-23,53%	4-23,53%	0	4-23,52%	0
Har opplevd før	16-32,65%	8-16,33%	12-24,49%	3-6,12%	10-29,41%	0
Opplever av og til	39-39%	27-27%	18-18%	2-2%	12-12%	2-2%
Opplever ofte	12-50%	5-20,83%	6-25%	0	1-4,17%	0
Opplever daglig	7-33,33%	5-23,81%	3-14,29%	0	4-19,05%	2-9,52%
Meget misfornøyd	7-70%	1-10%	0	0	1-10%	1-10%
Misfornøyd	18-42,86%	10-23,81%	10-23,81%	0	4-9,52%	0
Verken eller	22-39,39%	12-21,43%	13-23,21%	0	7-12,5%	2-3,57%
Fornøyd	30-31,91%	25-26,60%	18-19,15%	5-5,32%	15-15,96%	1-1,06%
Meget fornøyd	3-23,08%	2-15,38%	4-30,77%	0	4-30,77%	0
Full	81-37,33%	50-23,04%	45-20,74%	5-2,30%	32-14,75%	4-1,84%

Spm. 4 Hvor mange barn har du: Dette spørsmålet er ikke tatt med i analysen på grunn av dens manglende relevans for avhandlingen.

Spm. 5 yrkesstatus

Kategori	Elev ved VGS	Folkehøyskole	Student	I arbeid	Arbeidsledig	Ønsker ikke svare
Menn	0	0	36–53,73%	28-41,79%	1-1,49%	2-2,99%
Kvinner	0	0	90-60,40%	55-36,91%	4-2,68%	0
16-20 år	0	0	17-100%	0	0	0
21-25 år	0	0	84-79,25%	21-19,81%	1-0,94%	0
26-30 år	0	0	15-45,45%	17-51,52%	0	1-3,03%
31-35 år	0	0	9-29,03%	19-61,29%	3-9,68%	0
36-40 år	0	0	1-9,09%	10-90,91%	0	0
41-45 år	0	0	1-14,29%	4-57,14%	1-14,29%	1-14,29%
46-50 år	0	0	0	3-100%	0	0
51-60 år	0	0	0	8-100%	0	0
Singel	0	0	58-71,60%	20-24,69%	2-2,47%	1-1,23%
I et forhold	0	0	35-70%	13-26%	1-2%	1-2%
Samboer	0	0	23-51,11%	20-22,22%	2-4,44%	0
Gift	0	0	5-15,63%	27-84,38%	0	0
Trener 5< i uka	0	0	13-48,15%	13-48,15%	0	1-3,7%
Trener 3-4 i uka	0	0	41-60,29%	24-35,29%	2-2,94%	1-1,47%
Trener 1-2 i uka	0	0	40-58,82%	28-41-18%	0	0
Trener 1-2 i mnd	0	0	17-51,52%	13-39,39%	3-9,09%	0
Trener 1-2 i år	0	0	12-75%	4-25%	0	0
Trener aldri	0	0	2-66,67%	1-33,33%	0	0
Normalt kosthold	0	0	91-57,23%	66-41,51%	1-0,63%	1-0,63%
Regulert kosthold	0	0	14-63,64%	6-27,27%	1-4,55%	1-4,55%
Usunt kosthold	0	0	17-56,67%	11-36,67%	2-6,67%	0
Aldri kroppspress	0	0	10-58,82%	7-41,18%	0	0
Har opplevd før	0	0	23-46,94%	23-46,94%	1-2,04%	2-4,08%
Opplever av og til	0	0	65-65%	34-34%	1-1%	0
Opplever ofte	0	0	13-54,17%	8-33,33%	3-12,5%	0
Opplever daglig	0	0	13-61,90%	8-38,1%	0	0
Meget misfornøyd	0	0	8-80%	2-20%	0	0
Misfornøyd	0	0	25-59,52%	14-33,33%	3-7,14%	0
Verken eller	0	0	33-58,93%	21-37,5%	1-1,79%	1-1,79%
Fornøyd	0	0	54-57,45%	39-41,49%	0	1-1,06%

Meget fornøyd	0	0	7-53,85%	5-38,46%	1-7,69%	0
Full	0	0	127-58,53%	83-38,25%	5-2,3%	2-0,92%

Spm 6. Hvor ofte trener du? Kryss av for kun 1 alternativ. (Med trening menes her all form for selvvalgt fysisk aktivitet hvor pulsen stiger fra hvilepuls og kroppen er i bevegelse).

Kategori	5<	3-4 ganger i uka	1-2 ganger i uka	1-2 ganger i mnd	1-2 ganger i året	Aldri	Ønsker ikke svare
Menn	10-14,93%	28-41,79%	15-22,39%	7-10,45%	6-8,96%	0	1-1,49%
Kvinner	17-11,41%	40-26,85%	53-35,57%	25-16,78%	10-6,71%	3-2,01%	1-0,67%
16-20 år	1-5,88%	3-17,65%	8-47,06%	4-23,53%	1-5,88%	0	0
21-25 år	14-13,21%	39-36,79%	29-27,36%	14-13,21%	8-7,55%	1-0,94%	1-0,94%
26-30 år	2-6,06%	8-24,24%	14-42,42%	5-15,15%	2-6,06%	1-3,03%	1-3,03%
31-35 år	4-12,90%	9-29,03%	10-32,26%	4-12,90%	4-12,90%	0	0
36-40 år	1-9,0%	7-63,64%	0	3-27,27%	0	0	0
41-45 år	2-28,57%	0	2-28,57%	1-14,29%	1-14,29%	1-14,29%	0
46-50 år	2-66,67%	1-33,33%	0	0	0	0	0
51-60 år	1-12,5%	1-12,5%	4-50%	2-25%	0	0	0
Singel	12-14,81%	24-29,63%	24-29,63%	15-18,52%	5-6,17%	0	1-1,23%
I et forhold	5-10%	12-24%	18-36%	6-12%	7-14%	1-2%	1-2%
Samboer	3-6,67%	16-35,56%	14-31,11%	9-20%	2-4,44%	1-2,22%	0
Gift	7-21,88%	12-37,5%	8-25%	2-6,25%	2-6,25%	1-3,13%	0
Trener 5< i uka	27-100%	0	0	0	0	0	0
Trener 3-4 i uka	0	68-100%	0	0	0	0	0
Trener 1-2 i uka	0	0	68-100%	0	0	0	0
Trener 1-2 i mnd	0	0	0	33-100%	0	0	0
Trener 1-2 i år	0	0	0	0	16-100%	0	0
Trener aldri	0	0	0	0	0	3-100%	0
Normalt kosthold	18-11,32%	50-31,45%	54-33,96%	24-15,09%	10-6,29%	3-1,89%	0
Regulert kosthold	6-27,27%	9-40,91%	5-22,73%	2-9,09%	0	0	0
Usunt kosthold	2-6,67%	6-20%	8-26,67%	6-20%	6-20%	0	2-6,67%
Aldri kroppspress	2-11,76%	8-47,06%	4-23,53%	1-5,88%	1-5,88%	1-5,88%	0

Har opplevd før	5-10,20%	20-40,82%	15-30,61%	4-8,16%	3-6,12%	2-4,08%	0
Opplever av og til	14-14%	28-28%	34-34%	14-14%	9-9%	0	1-1%
Opplever ofte	2-8,33%	4-16,67%	9-37,5%	8-33,33%	1-4,17%	0	0
Opplever daglig	2-9,52%	6-28,57%	6-28,57%	4-19,05%	2-9,52%	0	1-4,17%
Meget misfornøyd	1-10%	1-10%	2-20%	5-50%	0	0	1-10%
Misfornøyd	0	12-28,57%	16-38,1%	10-23,81%	4-9,52%	0	0
Verken eller	7-12,5%	19-33,93%	17-30,36%	6-10,71%	4-7,14%	2-3,57%	1-1,79%
Fornøyd	15-15,96%	31-32,98%	30-31,91%	10-10,64%	7-7,45%	1-1,06%	0
Meget fornøyd	3-23,08%	5-38,46%	2-15,38%	2-15,38%	1-7,69%	0	0
Full	27-12,44%	68-31,34%	68-31,34%	33-15,21%	16-7,37%	3-1,38%	2-0,92%

**Spm. 7. Vennligst velg det alternativet som best representerer din mening.
Jeg trener for å holde meg i fysisk form:**

Kategori	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Menn	28-41,79%	31-46,27%	5-7,46%	2-2,99%	1-1,49%
Kvinner	65-43,62%	74-49,66%	8-5,37%	2-1,34%	0
16-20 år	8-47,06%	7-41,18%	1-5,88%	1-5,88%	0
21-25 år	47-44,34%	50-47,17%	6-5,66%	2-1,89%	1-0,94%
26-30 år	10-30,30%	18-54,55%	4-12,12%	1-3,03%	0
31-35 år	12-38,71%	17-54,84%	2-6,45%	0	0
36-40 år	7-63,64%	4-36,36%	0	0	0
41-45 år	2-28,57%	5-71,43%	0	0	0
46-50 år	2-66,67%	1-33,33%	0	0	0
51-60 år	4-50%	4-50%	0	0	0
Singel	33-40,74%	40-49,38%	6-7,41%	2-2,47%	0
I et forhold	24-48%	21-42%	4-8%	0	1-2%
Samboer	19-42,22%	23-51,11%	1-2,22%	2-4,44%	0
Gift	14-43,75%	17-53,13%	1-3,13%	0	0
Trener 5< i uka	15-55,56%	12-44,44%	0	0	0
Trener 3-4 i uka	37-54,41%	29-42,65%	1-1,47%	1-1,47%	0
Trener 1-2 i uka	25-36,76%	40-58,82%	3-4,41%	0	0
Trener 1-2 i mnd	13-39,39%	14-42,42%	5-15,15%	1.3,03%	0
Trener 1-2 i år	3-18,75%	7-43,75%	3-18,75%	2-12,5%	1-6,25%
Trener aldri	0	2-66,67%	1-33,33%	0	0
Normalt kosthold	74-46,54%	71-44,65%	10-6,29%	3-1,89%	1-0,63%

Regulert kosthold	9-40,91%	13-59,09%	0	0	0
Usunt kosthold	9-30%	18-60%	2-6,67%	1-3,33%	0
Aldri kroppspress	8-47,06%	7-41,18%	1-5,88%	1-5,88%	0
Har opplevd før	22-44,90%	24-48,98%	1-2,04%	2-4,08%	0
Opplever av og til	44-44%	48-48%	6-6%	1-1%	1-1%
Opplever ofte	7-29,17%	14-58,33%	3-12,5%	0	0
Opplever daglig	9-42,86%	10-47,62%	2-9,52%	0	0
Meget misfornøyd	2-20%	6-60%	2-20%	0	0
Misfornøyd	13-30,95%	24-57,14%	3-7,14%	2-4,76%	0
Verken eller	27-48,21%	25-44,64%	3-5,36%	1-1,79%	0
Fornøyd	42-44,68%	46-48,94%	5-5,32%	0	1-1,06%
Meget fornøyd	9-69,23%	3-23,08%	0	1-7,69%	0
Full	93-42,86%	106-48,85%	13-5,99%	4-1,84%	1-0,46%

Jeg trener for å bli slankere:

Kategori	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Menn	7-10,45%	17-25,37%	20-29,85%	14-20,90%	9-13,43%
Kvinner	33-22,15%	64-42,95%	32-21,48%	13-8,72%	7-4,70%
16-20 år	2-11,76%	7-41,18%	5-29,41%	2-11,76%	1-5,88%
21-25 år	25-23,58%	40-37,74%	20-18,87%	13-12,26%	8-7,55%
26-30 år	6-18,18%	8-24,24%	9-27,27%	6-18,18%	4-12,12%
31-35 år	6-19,35%	11-35,48%	8-25,81%	4-12,90%	2-6,45%
36-40 år	1-9,09%	5-45,45%	2-18,18%	2-18,18%	1-9,09%
41-45 år	0	5-71,43%	2-28,57%	0	0
46-50 år	0	1-33,33%	2-66,67%	0	0
51-60 år	1-12,5%	4-50%	3-37,5%	0	0
Singel	15-18,52%	28-34,57%	18-22,22%	11-13,58%	9-11,11%
I et forhold	12-24%	19-38%	13-26%	5-10%	1-2%
Samboer	9-20%	19-42,22%	9-20%	8-17,78%	0
Gift	3-9,38%	13-40,63%	11-34,38%	2-6,25%	3-9,38%
Trener 5< i uka	2-7,41%	11-40,74%	9-33,33%	3-11,11%	2-7,41%
Trener 3-4 i uka	11-16,18%	27-39,71%	16-23,53%	7-10,29%	7-10,29%
Trener 1-2 i uka	15-22,06%	24-35,29%	14-20,59%	12-17,65%	3-4,41%
Trener 1-2 i mnd	9-27,27%	10-30,30%	9-27,27%	3-9,09%	2-6,06%
Trener 1-2 i år	2-12,5%	9-56,25%	1-6,25%	2-12,5%	2-12,5%
Trener aldri	1-33,33%	0	2-66,67%	0	0
Normalt kosthold	25-15,72%	58-36,48%	44-27,67%	22-13,84%	10-6,29%

Regulert kosthold	7-31,82%	8-36,36%	4-18,18%	2-9,09%	1-4,55%
Usunt kosthold	7-23,33%	13-43,33%	3-10%	3-10%	4-13,33%
Aldri kroppspress	1-5,88%	5-29,41%	5-29,41%	4-23,53%	2-11,76%
Har opplevd før	6-12,24%	16-32,65%	15-30,61%	9-18,37%	3-6,12%
Opplever av og til	14-14%	46-46%	23-23%	10-10%	7-7%
Opplever ofte	7-29,17%	10-41,67%	4-16,67%	2-8,33%	1-4,17%
Opplever daglig	13-61,9%	3-14,29%	2-9,52%	1-4,76%	2-9,52%
Meget misfornøyd	6-60%	1-10%	1-10%	1-10%	1-10%
Misfornøyd	19-45,24%	15-35,71%	4-9,52%	3-7,14%	1-2,38%
Verken eller	12-21,43%	23-41,07%	11-19,64%	6-10,71%	4-7,14%
Fornøyd	3-3,19%	37-39,36%	31-32,98%	15-15,96%	8-8,51%
Meget fornøyd	1-7,69%	3-23,08%	5-38,46%	2-15,38%	2-15,38%
Full	41-18,89%	81-37,33%	52-23,96%	27-12,44%	16-7,37%

Jeg trener for å bli mer muskuløs:

Kategori	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Menn	16-23,88%	20-29,85%	17-25,37%	10-14,93%	4-5,97%
Kvinner	23-15,44%	54-36,24%	35-23,49%	25-16,78%	12-8,05%
16-20 år	4-23,53%	4-23,53%	4-23,53%	2-11,76%	3-17,65%
21-25 år	20-18,87%	42-39,62%	25-23,58%	13-12,26%	6-5,66%
26-30 år	6-18,18%	5-15,15%	12-36,36%	7-21,21%	3-9,09%
31-35 år	4-12,90%	15-48,39%	7-22,58%	4-12,90%	1-3,23%
36-40 år	2-18,18%	4-36,36%	1-9,09%	3-27,27%	1-9,09%
41-45 år	1-14,29%	4-57,14%	0	1-14,29%	1-14,29%
46-50 år	1-33,33%	1-33,33%	0	0	1-33,33%
51-60 år	1-12,6%	0	3-37,5%	4-50%	0
Singel	12-14,81%	32-39,51%	23-28,40%	5-6,17%	9-11,11%
I et forhold	9-18%	15-20%	13-26%	11-22%	2-4%
Samboer	11-24,44%	17-37,78%	8-17,78%	7-15,56%	2-4,44%
Gift	4-12,5%	10-31,25%	5-15,63%	10-31,25%	3-9,38%
Trener 5< i uka	9-33,33%	10-37,04%	3-11,11%	3-11,11%	2-7,41%
Trener 3-4 i uka	11-16,18%	32-47,06%	13-19,12%	9-13,24%	3-4,41%
Trener 1-2 i uka	13-19,12%	20-29,41%	20-29,41%	11-16,18%	4-5,88%
Trener 1-2 i mnd	4-12,12%	6-18,18%	12-36,36%	7-21,21%	4-12,12%
Trener 1-2 i år	1-6,25%	5-31,25%	3-18,75%	4-25%	3-18,75%
Trener aldri	1-33,33%	2-66,67%	0	0	0
Normalt kosthold	26-16,35%	48-30,19%	43-27,04%	30-18,87%	12-7,55%

Regulert kosthold	7-31,82%	9-40,91%	4-18,18%	1-4,55%	1-4,55%
Usunt kosthold	5-16,67%	14-46,67%	4-13,33%	4-13,33%	3-10%
Aldri kroppspress	4-23,53%	5-29,41%	3-17,65%	4-23,53%	1-5,88%
Har opplevd før	9-18,37%	12-24,49%	14-28,57%	10-20,41%	4-8,16%
Opplever av og til	16-16%	41-41%	23-23%	15-15%	5-5%
Opplever ofte	3-12,5%	6-25%	8-33,33%	4-16,67%	3-12,5%
Opplever daglig	4-19,05%	8-38,1%	4-19,05%	2-9,52%	3-14,29%
Meget misfornøyd	2-20%	2-20%	1-10%	1-10%	4-40%
Misfornøyd	8-19,05%	14-33,33%	10-23,81%	8-19,05%	2-4,76%
Verken eller	11-19,64%	18-32,14%	14-25%	10-17,86%	3-5,36%
Fornøyd	15-15,96%	34-36,17%	26-27,66%	12-12,77%	7-7,45%
Meget fornøyd	2-15,38%	7-53,85%	1-7,69%	3-23,08%	0
Full	39-17,97%	75-34,56%	52-23,96%	35-16,13%	16-7,37%

Jeg trener for å delta i sportslige arrangementer:

Kategori	Helt enig	Enig	Verken enig eller uenig	Uenig	Helt uenig
Menn	16-23,88%	17-25,37%	17-25,37%	4-5,97%	13-19,40%
Kvinner	18-12,08%	38-25,50%	30-21,13%	33-22,15%	30-20,13%
16-20 år	2-11,76%	4-23,53%	5-29,41%	3-17,65%	3-17,65%
21-25 år	22-20,75%	26-24,53%	23-21,70%	14-13,21%	21-19,81%
26-30 år	6-18,18%	11-33,33%	6-18,18%	5-15,15%	5-15,15%
31-35 år	1-3,23%	8-25,81%	8-25,81%	9-29,03%	5-16,13%
36-40 år	2-18,18%	3-27,27%	1-9,09%	2-18,18%	3-27,27%
41-45 år	1-14,29%	0	2-28,57%	3-42,86%	1-14,29%
46-50 år	0	1-33,33%	0	1-33,33%	1-33,33%
51-60 år	0	2-25%	1-12,5%	1-12,5%	4-50%
Singel	15-18,52%	26-32,10%	14-17,28%	11-13,58%	15-18,52%
I et forhold	5-10%	11-22%	16-32%	8-16%	10-20%
Samboer	8-17,78%	9-20%	10-22,22%	10-22,22%	8-17,78%
Gift	3-9,38%	6-18,75%	5-15,63%	8-25%	10-31,25%
Trener 5< i uka	5-18,52%	10-37,04%	6-22,22%	2-7,41%	4-14,81%
Trener 3-4 i uka	15-22,06%	18-26,47%	14-20,59%	10-14,71%	11-16,18%
Trener 1-2 i uka	8-11,76%	18-26,47%	18-26,47%	15-22,06%	9-13,24%
Trener 1-2 i mnd	4-12,12%	5-15,15%	6-18,18%	7-21,21%	11-33,33%
Trener 1-2 i år	2-12,5%	4-25%	2-12,5%	3-18,75%	5-31,25%
Trener aldri	0	0	1-33,33%	1-33,33%	1-33,33%
Normalt kosthold	30-18,87%	40-25,16%	34-21,38%	24-15,09%	31-19,05%

Regulert kosthold	1-4,55%	7-31,82%	7-31,82%	5-22,73%	2-9,09%
Usunt kosthold	3-10%	7-23,33%	5-16,67%	8-26,67%	7-23,33%
Aldri kroppspress	2-11,76%	3-17,65%	3-17,65%	1-5,88%	8-47,06%
Har opplevd før	7-14,29%	14-28,57%	14-28,57%	6-12,24%	8-16,33%
Opplever av og til	19-19%	24-24%	25-25%	21-21%	11-11%
Opplever ofte	2-8,33%	8-33,33%	3-12,5%	4-16,67%	7-29,17%
Opplever daglig	4-19,05%	5-23,81%	2-9,52%	3-14,29%	7-33,33%
Meget misfornøyd	1-10%	3-30%	1-10%	1-10%	4-40%
Misfornøyd	6-14,29%	6-14,29%	7-16,67%	11-26,19%	12-28,57%
Verken eller	8-14,29%	15-26,79%	11-19,69%	10-17,86%	12-21,43%
Fornøyd	16-17,02%	28-29,79%	24-25,53%	15-15,96%	11-11,70%
Meget fornøyd	3-23,08%	2-15,38%	4-30,77%	1-7,69%	3-23,08%
Full	34-15,67%	55-25,35%	47-21,66%	38-17,51%	43-19,82%

Spm. 8 Hva slags kosthold har du?

Kategori	Normalt	Regulert	Usunt	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	42-62,89%	8-11,94%	15-22,39%	0	2-2,99%
Kvinner	117-78,52%	14-9,40%	14-9,40%	1-0,67%	3-2,01%
16-20 år	15-88,24%	1-5,88%	1-5,88%	0	0
21-25 år	74-69,81%	12-11,32%	16-15,09%	0	4-3,77%
26-30 år	27-81,82%	2-6,06%	4-12,12%	0	0
31-35 år	21-67,74%	2-6,45%	6-19,35%	1-3,23%	1-3,23%
36-40 år	8-72,73%	1-9,09%	2-18,18%	0	0
41-45 år	5-71,43%	2-28,57%	0	0	0
46-50 år	2-66,67%	1-33,33%	0	0	0
51-60 år	6-75%	1-12,5%	1-12,5%	0	0
Singel	55-67,90%	10-12,35%	11-13,58%	1-1,23%	4-4,94%
I et forhold	38-76%	5-10%	7-14%	0	0
Samboer	36-80%	2-4,44%	6-13,33%	0	1-2,22%
Gift	24-75%	3-9,38%	5-15,63%	0	0
Trener 5< i uka	18-66,67%	6-22,22%	2-7,41%	0	1-3,7%
Trener 3-4 i uka	50-73,53%	9-13,24%	6-8,82%	0	3-4,41%
Trener 1-2 i uka	54-79,41%	5-7,35%	8-11,76%	0	1-1,47%
Trener 1-2 i mnd	24-72,73%	2-6,06%	6-18,18%	1-3,03%	0
Trener 1-2 i år	10-62,5%	0	6-37,5%	0	0
Trener aldri	3-100%	0	0	0	0
Normalt kosthold	159-100%	0	0	0	0

Regulert kosthold	0	22-100%	0	0	0
Usunt kosthold	0	0	30-100%	0	0
Aldri kroppspress	16-94,12%	1-5,88%	0	0	0
Har opplevd før	36-73,47%	6-12,24%	7-14,29%	0	0
Opplever av og til	78-78%	6-6%	15-15%	0	1-1%
Opplever ofte	14-58,33%	3-12,5%	4-16,67%	1-4,17%	2-8,33%
Opplever daglig	13-61,9%	4-19,05%	3-14,29%	0	1-4,76%
Meget misfornøyd	5-50%	1-10%	3-30%	0	1-10%
Misfornøyd	24-57,14%	5-11,9%	10-23,81%	1-2,38%	2-4,76%
Verken eller	45-80,36%	3-5,36%	7-12,5%	0	1-1,79%
Fornøyd	76-80,85%	9-9,57%	8-8,51%	0	1-1,06%
Meget fornøyd	8-61,54%	3-23,08%	2-15,38%	0	0
Full	159-73,27%	22-10,14%	30-13,82%	1-0,46%	5-2,3%

Spm. 9 Kryss av for de/det alternativet som best representerer deg og din mening. (Plastisk kirurgi referer her til all form for kroppsendrende inngrep som blir utført av en lege eller kirurg).

Kategori	PK for å endre	PK for fysisk helse	PK for skade	Vurderer og skal	Vurderer, ubestemt	Har vurder t-nei	Aldri vurder t	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	1-1,49%	1-1,49%	3-4,48%	0	5-7,46%	2-2,99%	55-82,09%	0	0
Kvinner	7-4,70%	7-4,70%	4-2,68%	3-2,01%	17-11,41%	42-28,19%	74-49,66%	0	4-2,68%
16-20 år	0	0	1-5,88%	0	3-17,65%	6-35,29%	7-41,18%	0	1-5,88%
21-25 år	2-1,89%	2-1,89%	4-3,77%	0	12-11,32%	19-17,92%	69-65,09%	0	0
26-30 år	1-3,03%	2-6,06%	0	0	3-9,09%	11-33,33%	16-48,48%	0	1-3,03%
31-35 år	4-12,90%	2-6,45%	0	3-9,68%	1-3,23%	3-9,68%	20-64,52%	0	2-6,45%
36-40 år	1-9,09%	0	2-18,18%	0	0	2-18,18%	6-54,55%	0	0

41-45 år	0	0	0	0	0	3-42,86%	4-57,14%	0	0
46-50 år	0	0	0	0	0	0	3-100%	0	0
51-60 år	0	2-25%	0	0	37,5%	0	3-37,5%	0	1-12,5%
Singel	2-2,47%	3-3,70%	5-6,17%	0	13-16,05%	11-13,58%	49-60,49%	0	1-1,23%
I et forhold	2-4%	1-2%	1-2%	1-2%	4-8%	14-28%	29-58%	0	0
Samboer	2-4,44%	2-4,44%	0	1-2,22%	3-6,67%	12-26,67%	26-57,78%	0	2-4,44%
Gift	2-6,25%	2-6,25%	1-3,13%	0	2-6,25%	6-18,75%	19-59,38%	0	1-3,13%
Trener 5< i uka	0	1-3,7%	0	0	2-7,41%	6-22,22%	18-66,67%	0	1-3,7%
Trener 3-4 i uka	3-4,41%	0	3-4,41%	0	3-4,41%	8-11,76%	51-75%	0	0
Trener 1-2 i uka	1-1,47%	6-8,82%	2-2,94%	2-2,94%	12-17,65%	14-20,59%	35-51-47%	0	2-2,94%
Trener 1-2 i mnd	2-6,06%	0	2-6,06%	1-3,03%	2-6,06%	11-33,33%	14-42,42%	0	2-6,06%
Trener 1-2 i mnd	2-12,5%	1-6,25%	0	0	1-6,25%	3-18,75%	10-62,5%	0	0
Trener aldri	0	0	0	0	1-33,33%	2-66,67%	0	0	0
Normalt kosthold	6-3,77%	7-4,40%	6-3,77%	2-1,26%	13-8,18%	37-23,27%	92-57,86%	0	4-2,52%
Regulert kosthold	1-4,55%	1-4,55%	0	1-4,55%	5-22,73%	1-4,55%	14-63,64%	0	0
Usunt kosthold	0	0	1-3,33%	0	4-13,33%	5-16,67%	19-63,33%	0	1-3,33%
Aldri kroppspress	0	0	0	0	3-17,65%	1-5,88%	13-76,47%	0	0
Har opplevd før	4-8,16%	3-6,12%	2-4,08%	0	2-4,08%	7-14,29%	32-65,31%	0	0
Opplever av og til	3-3%	2-2%	4-4%	2-2%	9-9%	25-25%	56-56%	0	3-3%

Opplever ofte	1-4,17%	2-8,33 %	1-4,17%	1-4,17%	4-16,67%	7-29,17%	11-45,83 %	0	0
Opplever daglig	0	1-4,76 %	0	0	4-19,05%	4-19,05%	11-52,38 %	0	2-9,52 %
Meget misfornøyd	0	0	0	0	3-30%	4-40%	2-20%	0	1-10%
Misfornøyd	2-4,76%	2-4,76 %	4-9,52%	2-4,76%	6-14,29%	8-19,05%	21-50%	0	1-2,38 %
Verken eller	4-7,14%	3-5,26 %	0	1-1,79%	5-8,93%	6-10,71%	37-66,07 %	0	2-3,57 %
Fornøyd	2-2,13%	2-2,13 %	3-3,19%	0	8-8,51%	23-24,47%	58-61,70 %	0	0
Meget fornøyd	0	1-7,69 %	0	0	0	3-23,08%	9-69,23 %	0	1-7,69 %
Full	8-3,69%	8-3,69 %	7-3,23%	3-1,38%	22-10,14%	44-20,28%	129-59,45 %	0	5-2,3%

Spm. 10 Vennligst kryss av for det/de alternativet/ene som best representerer det du mener er kroppsidealet for kvinner.



Kategori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
-----------------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	----------	-----------

Menn	1- 1,49%	4- 5,97%	30- 44,76 %	44- 65,67 %	25- 37,31	18- 26,87	1- 1,49%	0	13- 19,40 %	5- 7,46%
Kvinner	9- 6,04%	9- 6,04%	62- 41,61 %	99- 66,44 %	48- 32,21 %	43- 28,86 %	5- 3,36%	2- 1,34 %	44- 29,53 %	8- 5,37%
16-20 år	3- 17,65 %	4- 23,53 %	13- 76,47 %	15- 88,24 %	7- 41,18 %	6- 35,29 %	3- 17,65 %	1- 5,88 %	8- 47,06 %	2- 11,76 %
21-25 år	1- 0,94%	4- 3,77%	44- 41,51 %	74- 69,81 %	34- 32,08 %	27- 25,47 %	2- 1,89%	0	31- 29,25 %	4- 3,77%
26-30 år	4- 12,12 %	3- 9,09%	19- 57,58 %	22- 66,67 %	9- 27,27 %	8- 24,24 %	0	0	7- 21,21 %	4- 12,12 %
31-35 år	1- 3,23%	1- 3,23%	7- 22,58 %	18- 58,06 %	13- 41,99 %	11- 35,48 %	1- 3,23%	1- 3,23 %	5- 16,13 %	2- 6,45%
36-40 år	0	0	5- 45,45 %	6- 54,55 %	3- 27,27 %	2- 18,18 %	0	0	3- 27,27 %	0
41-45 år	0	0	4- 57,14 %	4- 57,14 %	2- 28,57 %	1- 14,29 %	0	0	2- 28,57 %	1- 14,29 %
46-50 år	1- 33,33 %	1- 33,33 %	1- 33,33 %	2- 66,67 %	1- 33,33 %	2- 66,67 %	0	0	1- 33,33 %	0
51-60 år	0	0	0	2- 25%	4- 50%	3- 37,5%	0	0	0	0
Singel	5- 6,17%	7- 8,64%	38- 46,91 %	56- 69,14 %	29- 35,80 %	27- 33,33 %	2- 2,47%	1- 1,23 %	22- 27,16 %	3- 3,70%
I et forhold	3-6%	5- 10%	28- 56%	35- 70%	19- 38%	14- 28%	3-6%	0	15- 20%	8- 16%
Samboer	0	0	14- 31,11 %	29- 64,44 %	15- 33,33 %	8- 17,78 %	0	0	12- 26,67 %	1- 2,22%
Gift	2- 6,25%	1- 3,13%	9- 28,13 %	16- 50%	8- 25%	11- 34,38 %	1- 3,13%	1- 3,13 %	7- 21,88 %	1- 3,13%
Trener 5< i uka	1- 3,7%	1- 3,7%	12- 44,44 %	19- 70,37 %	9- 33,33 %	6- 22,22 %	0	0	9- 33,33 %	2- 7,41%
Trener 3- 4 i uka	3- 4,41%	4- 5,88%	28- 41,18 %	46- 67,65 %	21- 30,88 %	19- 27,94 %	3- 4,41%	2- 2,94 %	20- 29,41 %	4- 5,88%
Trener 1- 2 i uka	4- 5,88%	5- 7,35%	26- 38,24 %	45- 66,18 %	19- 27,94 %	20- 29,41 %	2- 2,94%	0	16- 23,53 %	3- 4,41%
Trener 1- 2 i mnd	1- 3,03%	1- 3,03%	18- 54,55 %	20- 60,61 %	16- 48,48 %	7- 21,21 %	1- 3,03%	0	6- 18,18 %	2- 6,06%

Trener 1-2 i mnd	0	1- 6,25%	6- 37,5%	9- 56,25 %	6- 37,5%	7- 43,75 %	0	0	5- 31,25 %	1- 6,25%
Trener aldri	1- 33,33 %	1- 33,33 %	2- 66,67 %	2- 66,67 %	1- 33,33 %	2- 66,67 %	0	0	1- 33,33 %	1- 33,33 %
Normalt kosthold	8- 5,03%	7- 4,40%	65- 40,88 %	104- 65,41 %	52- 32,70 %	45- 28,30 %	5- 3,14%	1- 0,63 %	42- 25,42 %	8- 5,03%
Regulert kosthold	1- 4,55%	2- 9,09%	12- 54,55 %	16- 72,73 %	6- 27,27 %	3- 13,64 %	0	0	10- 45,45 %	2- 9,09%
Usunt kosthold	1- 3,33%	3- 10%	15- 50%	18- 60%	13- 43,33 %	11- 36,67 %	1- 3,33%	1- 3,33 %	5- 16,67 %	3- 10%
Aldri kroppspress	1- 5,88%	1- 5,88%	7- 41,18 %	9- 52,94 %	3- 17,65 %	2- 11,76 %	0	0	5- 29,41 %	1- 5,88%
Har opplevd før	3- 6,12%	4- 8,16%	18- 36,73 %	32- 65,31 %	23- 46,94 %	22- 44,90 %	4- 8,16%	2- 4,08 %	12- 24,49 %	4- 8,16%
Opplever av og til	3-3%	5-5%	43- 43%	72- 72%	38- 38%	25- 25%	2-2%	0	29- 29%	7-7%
Opplever ofte	1- 4,17%	0	9- 37,5%	13- 54,17 %	5- 20,83 %	9- 37,5%	0	0	2- 8,33%	0
Opplever daglig	2- 9,52%	2- 9,52%	13- 61,9%	13- 61,9%	2- 9,52%	2- 9,52%	0	0	8- 38,1%	1- 4,76%
Meget misfornøyd	2- 20%	1- 10%	6- 60%	5- 50%	1- 10%	2- 20%	0	0	1- 10%	0
Misfornøyd	3- 7,14%	3- 7,14%	19- 45,24 %	27- 64,29 %	13- 30,95 %	12- 28,57 %	1- 2,38%	0	11- 26,19 %	4- 9,52%
Verken eller	1- 1,79%	1- 1,79%	27- 48,21 %	36- 64,29 %	23- 41,07 %	10- 17,86 %	0	0	12- 21,43 %	2- 3,57%
Fornøyd	3- 3,19%	7- 7,45%	35- 37,23 %	67- 71,28 %	32- 34,04 %	31- 32,98 %	5- 5,32%	2- 2,13 %	25- 26,60 %	7- 7,45%
Meget fornøyd	0	0	5- 38,46 %	7- 53,85 %	3- 23,08 %	4- 30,77 %	0	0	7- 53,85 %	0
Full	10- 4,61%	13- 5,99%	93- 42,86 %	143- 65,90 %	73- 33,64 %	61- 28,11 %	6- 2,76%	2- 0,92 %	57- 26,27 %	13- 5,99%

Spm. 11 Vennligst kryss av for det/de alternativet/ene som du mener best representerer kroppsidealet for menn.



Kategori	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Menn	3- 4,48%	20- 29,85 %	28- 41,79 %	25- 37,31 %	8- 11,94 %	17- 25,37 %	28- 41,79 %	5- 7,46%	0	9- 13,43 %
Kvinner	7- 4,70%	55- 36,91 %	52- 34,90 %	65- 43,62 %	6- 4,03%	33- 22,15 %	73- 48,99 %	7- 4,70%	2- 1,34 %	7- 4,70%
16-20 år	3- 17,65 %	10- 58,82 %	9- 52,94 %	12- 70- 59%	2- 11,76 %	7- 41,18 %	11- 64,71 %	2- 11,76 %	1- 5,88 %	2- 11,76 %
21-25 år	3- 2,83%	36- 33,96 %	44- 41,51 %	49- 46,23 %	4- 3,77%	24- 22,64 %	45- 42- 45%	5- 4,72%	0	5- 4,73%

26-30 år	2- 6,06%	12- 36,36 %	15- 45,45 %	15- 45,45 %	5- 15,15 %	9- 27,27 %	15- 45,45 %	2- 6,06%	0	4- 12,12 %
31-35 år	2- 6,45%	10- 32,26 %	6- 19,35 %	10- 32,26 %	2- 6,45%	7- 22,58 %	12- 38,71 %	3- 9,68%	1- 3,23 %	2- 6,45%
36-40 år	0	3- 27,27 %	3- 27,27 %	1- 9,09%	0	0	6- 54,55 %	0	0	1- 9,09%
41-45 år	0	3- 42,86 %	2- 28,57 %	2- 28,57 %	1- 14,29 %	1- 14,29 %	3- 42,86 %	0	0	1- 14,29 %
46-50 år	0	1- 33,33 %	2- 66,67 %	1- 33,33 %	0	0	2- 66,67 %	0	0	1- 33,33 %
51-60 år	0	0	0	0	0	2- 25%	6- 75%	0	0	0
Singel	5- 6,17%	33- 40,74 %	27- 33,33 %	37- 45,68 %	5- 6,17%	17- 20,99 %	41- 50,62 %	4- 4,94%	1- 1,23 %	5- 6,17%
I et forhold	4-8%	18- 36%	27- 54%	26- 52%	5- 10%	17- 34%	22- 44%	4-8%	0	6- 12%
Samboer	0	14- 31,11 %	17- 37,78 %	17- 37,78 %	1- 2,22%	8- 17,78 %	20- 44,44 %	2- 4,44%	0	2- 4,44%
Gift	1- 3,13%	9- 28,13 %	6- 18,75 %	6- 18,75 %	2- 6,25%	6- 18,75 %	15- 46,88 %	2- 6,25%	1- 3,13 %	2- 6,25%
Trener 5< i uka	0	11- 40,74 %	9- 33,33 %	15- 55,56 %	3- 11,11 %	3- 11,11 %	14- 51,85 %	0	0	4- 14,81 %
Trener 3- 4 i uka	3- 4,41%	23- 33,82 %	31- 45,59 %	28- 41,18 %	6- 8,82%	17- 25%	29- 42,65 %	5- 7,35%	2- 2,94 %	8- 11,76 %
Trener 1- 2 i uka	3- 4,41%	21- 30,88 %	21- 30,88 %	30- 44,12 %	3- 4,41%	15- 22,06 %	30- 44,12 %	3- 4,41%	0	1- 1,47%
Trener 1- 2 i mnd	3- 9,09%	11- 33,33 %	11- 33,33 %	9- 27,27 %	0	8- 24,24 %	19- 57,58 %	2- 6,06%	0	2- 6,06%
Trener 1- 2 i år	0	6- 37,5%	7- 43,75 %	6- 37,5%	1- 6,25%	4- 25%	7- 43,75 %	1- 6,25%	0	0
Trener aldri	1- 33,33 %	2- 66,67 %	2- 66,67 %	2- 66,67 %	1- 33,33 %	2- 66,67 %	1- 33,33 %	1- 33,33 %	0	1- 33,33 %
Normalt kosthold	7- 4,40%	56- 35,22 %	53- 33,33 %	62- 38,99 %	8- 5,03%	40- 25,16 %	76- 47,8%	10- 6,29%	1- 0,63 %	11- 6,92%
Regulert kosthold	0	6- 27,27 %	13- 59,09 %	14- 63,64 %	2- 9,09%	1- 4,55%	10- 45,45 %	1- 4,55%	0	2- 9,09%

Usunt kosthold	2-6,67%	11-36,67%	14-46,67%	13-43,33%	4-13,33%	8-26,67%	12-40%	1-3,33%	1-3,33%	3-10%
Aldri kroppspress	1-5,88%	4-23,53%	6-35,29%	3-17,65%	1-5,88%	2-11,76%	8-47,06%	2-11,76%	0	1-5,88%
Har opplevd før	3-6,12%	18-36,73%	16-32,65%	21-42,86%	7-14,29%	15-30,61%	26-53,06%	4-8,16%	2-4,08%	8-16,33%
Opplever av og til	4-4%	34-34%	36-36%	49-49%	4-4%	22-22%	47-47%	3-3%	0	7-7%
Opplever ofte	1-4,17%	7-29,17%	8-33,33%	5-20,83%	0	6-25%	11-45,83%	2-8,33%	0	0
Opplever daglig	1-4,76%	11-52,38%	11-52,38%	10-47,62%	2-9,52%	5-23,81%	8-38,1%	1-4,76%	0	0
Meget misfornøyd	1-10%	6-60%	2-20%	3-30%	0	1-10%	3-30%	0	0	0
Misfornøyd	4-9,52%	13-30,95%	17-40,48%	16-38,1%	3-7,14%	11-26,19%	19-45,24%	2-4,76%	0	4-9,52%
Verken eller	1-1,79%	18-32,4%	26-46,43%	23-41,07%	3-5,36%	13-23,21%	26-46,43%	3-5,36%	0	3-5,36%
Fornøyd	4-4,26%	34-36,17%	29-30,85%	41-43,62%	7-7,45%	20-21,28%	45-47,87%	7-7,45%	2-2,13%	7-7,45%
Meget fornøyd	0	3-23,08%	6-46,15%	6-46,15%	1-7,69%	4-30,77%	7-53,85%	0	0	1-7,69%
Full	10-4,61%	75-34,56%	81-37,33%	90-41,47%	14-6,45%	50-23,04%	101-46,54%	12-5,53%	2-0,92%	16-7,37%

Spm. 12 Fra hvilke kilder blir ditt syn på kropp og kroppsidealer influert? Vennligst kryss av for alle relevante alternativer.

Kategori	Blade r	Insta	Face	Blogg	TV	YouTu be	Snap	Venne r	Famili e	Ønske r ikke svare	Annet
Menn	20-29,85%	33-49,25%	26-38,81%	15-22,39%	49-73,13%	28-41,79%	16-23,88%	27-40,30%	13-19,40%	3-4,48%	10-14,93% &
Kvinner	71-47,65%	111-74,50%	51-34,23%	66-44,30%	98-65-77%	48-32,21%	30-20,13%	79-53,02%	41-27,52%	1-0,67%	5-3,36%
16-20 år	6-35,29%	13-76,47%	6-35,29%	7-41,18%	10-58,82%	10-58,82%	4-23,53%	7-41,18%	4-23,53%	1-5,88%	0
21-25 år	44-41,51%	84-79,25%	39-36,79%	48-45,28%	71-66,98%	47-44,34%	30-28,30%	63-59,43%	31-29,25%	2-1,89%	6-5,66%
26-30 år	15-45,45%	26-78,79%	13-39,39%	15-45,45%	28-84,85%	12-36,36%	11-33,33%	16-48,48%	8-24,24%	1-3,03%	2-6,06%

31-35 år	9-29,03 %	13-42,94 %	9-29,03 %	6-19,35 %	19-61,29%	3-9,68%	0	10-32,26 %	7-22,58 %	0	3-9,68%
36-40 år	6-54,55 %	7-63,64 %	4-36,36 %	6-54,55 %	7-63,64%	2-18,18%	2-18,18 %	3-27,27 %	1-9,09%	0	0
41-45 år	5-71,43 %	2-28,57 %	4-57,14 %	0	5-71,43%	2-28,57%	0	3-42,86 %	1-14,29 %	0	1-14,29 %
46-50 år	2-66,67 %	0	0	0	2-66,67%	0	0	2-66,67 %	0	0	1-33,33 %
51-60 år	4-50%	0	3-37,5%	0	5-62,5%	0	0	2-25%	2-25%	0	1-12,5%
Singel	30-37,04 %	52-64,20 %	28-34,57 %	26-32,10 %	52-69,20%	35-43,21%	15-18,52 %	36-44,44 %	19-23,46 %	4-4,94%	6-7,41%
I et forhold	25-50%	37-74%	23-46%	26-52%	39-78%	18-36%	17-34%	31-62%	16-32%	0	4-8%
Samboer	15-33,33 %	35-77,78 %	12-26,67 %	17-37,78 %	32-71,11%	15-33,33%	11-24,44 %	26-57,78 %	9-20%	0	4-8,89%
Gift	16-50%	14-43,75 %	13-40,63 %	7-21,88 %	20-62,5%	7-21,88%	2-6,25%	12-37,5%	8-25%	0	1-3,13%
Trener 5< i uka	10-37,04 %	17-62,96 %	7-25,93 %	7-25,93 %	13-48,15%	9-33,33%	2-7,41%	10-37,04 %	1-3,7%	1-3,7%	5-18,53 %
Trener 3-4 i uka	31-45,59 %	49-72,06 %	21-30,88 %	34-50%	45-66,18%	28-41,18%	15-22,06 %	40-58,82 %	20-29,41 %	1-1,47%	3-4,41%
Trener 1-2 i uka	28-41,18 %	48-70,59 %	26-38,24 %	25-36,76 %	48,70,59 %	24-35,29%	15-22,06 %	31-45,59 %	22-32,35 %	1-1,47%	3-4,41%
Trener 1-2 i mnd	12-36,36 %	21-63,64 %	13-39,39 %	11-33,33 %	26-78,79%	11-33,33%	10-30,30 %	16-48,48 %	9-27,27 %	0	2-6,06%
Trener 1-2 i år	8-50%	7-43,75 %	8-50%	3-18,75 %	12-75%	2-12,5%	4-25%	7-43,75 %	2-12,5%	1-6,25%	1-6,25%
Trener aldri	1-33,33 %	1-33,33 %	2-66,67 %	0	1-33,33%	0	0	1-33,33 %	0	0	1-33,33 %
Normalt kosthold	65-40,88 %	106-66,67 %	51-32,08 %	59-37,11 %	108-67,92%	52-32,70%	31-19,5%	83-52,2%	39-25,53 %	2-1,26%	8-5,03%
Regulert kosthold	13-59,09 %	17-77,27 %	13-59,09 %	12-54,55 %	14-63,64%	10-45,45%	4-18,18 %	7-31,82 %	5-22,73 %	0	3-13,64 %
Usunt kosthold	10-33,33 %	19-63,33 %	13-43,33 %	8-26,67 %	22-73,33%	13-43,33%	10-33,33 %	13-43,33 %	7-23,33 %	2-6,67%	2-6,67%
Aldri kroppspress	5-29,41 %	10-58,82 %	4-23,53 %	4-23,53 %	12-70,59%	7-41,18%	2-11,76 %	4-23,53 %	2-11,76 %	0	1-5,88%
Har opplevd før	20-40,82 %	27-55,10 %	17-34,69 %	12-24,49 %	37-75,51%	15-30,61%	8-16,33 %	24-48,98 %	10-20,41 %	0	4-8,16%
Opplever av og til	36-36%	70-70%	31-31%	37-37%	59-59%	29-29%	20-20%	50-50%	24-24%	4-4%	5-5%
Opplever ofte	16-66,67 %	18-75%	16-66,67 %	13-54,17 %	20-83,33%	13-54,17%	9-37,5%	10-41,67 %	7-29,17 %	0	1-4,17%
Opplever daglig	12-57,14 %	19-90,48 %	9-42,86 %	15-71,43 %	15-71,43%	10-47,62%	7-33,33 %	15-71,43 %	9-42,86 %	0	1-4,76%

Meget misfornøyd	7-70%	10-100%	6-60%	7-70%	9-90%	7-70%	5-50%	6-60%	5-50%	0	0
Misfornøyd	19-45,24%	26-61,9%	17-40,48%	17-40,48%	31-73,81%	18-42,86%	10-23,81%	22-52,38%	17-40,48%	1-2,38%	2-4,76%
Verken eller	20-35,71%	37-66,07%	19-33,93%	23-41,07%	35-62,5%	17-30,36%	10-17,86%	27-48,21%	10-17,86%	1-1,79%	5-8,93%
Fornøyd	39-41,49%	63-67,02%	33-35,11%	32-34,04%	62-65,96%	32-34,04%	20-21,28%	44-46,81%	18-19,15%	2-2,13%	7-7,45%
Meget fornøyd	4-30,77%	9-69,23%	2-15,38%	3-23,08%	8-61,54%	2-15,38%	2-15,38%	7-53,85%	4-30,77%	0	0
Full	91-41,94%	145-66,82%	78-35,94%	82-37,79%	147-67,74%	76-35,02%	47-21,66%	106-48,85%	54-24,88%	4-1,84%	15-6,91%

**Spm. 13 Hvilke innlegg på Facebook bidrar til ditt syn på kropp og kroppsidealer?
Vennligst kryss av for alle relevante alternativer.**

Kategori	Venner og familie	Kjendiser og influensere	Reklame	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	21-31,34%	25-37,31%	25-37,31%	4-5,97%	14-20,90%
Kvinner	44-29,53%	70-46,88%	75-50,34%	16-10,74%	9-6,04%
16-20 år	2-11,76%	11-64,71%	11-64,71%	0	1-5,88%
21-25 år	33-31,13%	55-51,89%	50-47,17%	8-7,55%	11-10,38%
26-30 år	7-21,21%	17-51,52%	16-48,48%	5-15,15%	2-6,06%
31-35 år	12-38,71%	7-22,58%	11-35,48%	4-12,90%	4-12,90%
36-40 år	4-36,36%	2-18,18%	6-54,55%	1-9,09%	1-9,09%
41-45 år	3-42,86%	3-42,86%	3-42,86%	1-14,29%	0
46-50 år	1-33,33%	0	0	0	2-66,67%
51-60 år	4-50%	1-12,5%	3-37,5%	1-12,5%	1-12,5%
Singel	20-24,69%	36-44,44%	33-40,74%	9-11,11%	8-9,88%
I et forhold	19-38%	28-56%	26-52%	4-8%	6-12%
Samboer	12-26,67%	19-42,22%	21-46,67%	5-11,11%	4-8,89%
Gift	12-37,5%	6-18,75%	14-43,75%	2-6,25%	5-15,63%
Trener 5< i uka	8-29,63%	11-40,74%	11-40,74%	1-3,7%	3-11,11%
Trener 3-4 i uka	26-38,24%	30-44,12%	29-42,65%	5-7,35%	10-14,71%
Trener 1-2 i uka	17-25%	29-42,65%	36-52,94%	8-11,76%	4-5,88%
Trener 1-2 i mnd	9-27,27%	17-51,52%	14-42,42%	4-12,12%	4-12,12%
Trener 1-2 i år	6-37,5%	7-43,75%	8-50%	1-6,25%	1-6,25%
Trener aldri	0	1-33,33%	1-33,33%	0	1-33,33%
Normalt kosthold	46-28,93%	70-44,03%	72-45,28%	14-8,81%	16-10,06%
Regulert kosthold	9-40,91%	14-63,64%	11-50%	1-4,55%	3-13,64%
Usunt kosthold	11-36,67%	11-36,67%	13-43,33%	4-13,33%	3-10%
Aldri kroppspress	6-35,29%	5-29,41%	8-47,06%	1-5,88%	3-17,65%

Har opplevd før	16-32,65%	19-38,78%	13-26,53%	5-10,20%	7-14,29%
Opplever av og til	28-28%	44-44%	49-49%	9-9%	9-9%
Opplever ofte	8-33,33%	15-62,5%	19-79,17%	0	0
Opplever daglig	7-33,33%	11-52,38%	11-52,38%	3-14,29%	1-4,76%
Meget misfornøyd	3-30%	8-80%	6-60%	1-10%	0
Misfornøyd	12-28,57%	19-45,24%	24-57,14%	6-14,29%	1-2,38%
Verken eller	15-26,79%	20-35,71%	29-51,79%	6-10,71%	7-12,5%
Fornøyd	29-30,85%	45-47,87%	37-39,36%	7-7,45%	12-12,77%
Meget fornøyd	6-46,15%	3-23,08%	4-30,77%	0	2-15,38%
Full	66-30,41%	96-44,24%	100-46,08%	20-9,22%	23-10,6%

**Spm. 14 Hvilke Poster på Instagram bidrar til ditt syn på kropp og kroppsidealer?
Vennligst kryss av for alle relevante alternativer.**

Kategori	Venner og familie	Kjendiser og influensere	Reklame	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	16-23,88%	31-46,27%	15-22,39%	7-10,45%	22-32,84%
Kvinner	68-45,64%	111-74,50%	68-45,64%	9-6,04%	12-8,05%
16-20 år	7-41,18%	12-70,59%	7-41,18%	3-17,65%	0
21-25 år	49-46,23%	82-77,36%	49-46,23%	3-2,83%	12-11,32%
26-30 år	15-45,45%	25-75,76%	17-51,52%	2-6,06%	2-6,06%
31-35 år	8-25,81%	13-41,94%	8-25,81%	4-12,90%	9-29,03%
36-40 år	2-18,18%	5-45,45%	1-9,09%	0	4-36,36%
41-45 år	1-14,29%	4-57,14%	1-14,29%	1-14,29%	2-28,57%
46-50 år	1-33,33%	0	0	0	2-66,67%
51-60 år	2-25%	2-25%	0	3-37,5%	2-25%
Singel	33-40,74%	52-64,20%	30-37,04%	8-9,88%	10-12,35%
I et forhold	22-44%	40-80%	23-46%	1-2%	9-18%
Samboer	15-33,33%	29-64,44%	19-42,22%	5-11,11%	6-13,33%
Gift	11-34,38%	14-43,75%	7-21,88%	2-6,25%	9-28,13%
Trener 5< i uka	9-33,33%	18-66,67%	7-25,93%	2-7,41%	4-14,81%
Trener 3-4 i uka	31-45,59%	47-69,12%	26-38,24%	3-4,41%	10-14,71%
Trener 1-2 i uka	25-36,76%	44-64,71%	28-41,18%	7-10,29%	8-11,76%
Trener 1-2 i mnd	13-39,39%	22-66,67%	12-36,36%	3-9,09%	6-18,18%
Trener 1-2 i år	6-37,5%	8-50%	8-50%	1-6,25%	5-31,25%
Trener aldri	0	2-66,67%	0	0	1-33,33%
Normalt kosthold	65-40,88%	103-64,78%	57-35,85%	13-8,18%	21-13,21%
Regulert kosthold	6-27,27%	18-81,82%	11-50%	0	5-22,73%
Usunt kosthold	12-40%	19-63,33%	12-40%	2-6,67%	7-23,33%
Aldri kroppspress	2-11,76%	6-35,29%	3-17,65%	4-23,53%	5-29,41%

Har opplevd før	18-36,73%	29-59,18%	10-20,41%	4-8,16%	10-20,41%
Opplever av og til	39-39%	72-72%	45-45%	5-5%	9-9%
Opplever ofte	10-41,67%	18-75%	14-58,33%	0	5-20,83%
Opplever daglig	15-71,43%	17-80,95%	11-52,38%	0	2-9,52%
Meget misfornøyd	7-70%	10-100%	7-70%	0	1-10%
Misfornøyd	16-38,1%	26-61,9%	20-47,62%	7-16,67%	7-16,67%
Verken eller	18-32,14%	37-66,07%	22-39,29%	2-3,57%	9-16,07%
Fornøyd	38-40,63%	65-69,15%	31-32,98%	6-6,38%	12-12,77%
Meget fornøyd	6-46,15%	5-38,46%	3-23,08%	0	4-30,77%
Full	85-39,17%	143-65,9%	83-38,25%	16-7,37%	34-15,67%

Spm. 15 Hvor fornøyd er du med egen kropp? Vennligst velg det svaralternativet som best representerer deg og din mening.

Kategori	Meget misfornøyd	Misfornøyd	Verken eller	Fornøyd	Meget fornøyd	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	1-1,49%	10-14,93%	19-28,36%	34-50,75%	2-2,99%	0	1-1,49%
Kvinner	8-5,37%	32-21,48%	37-24,83%	60-40,27%	11-7,38%	0	1-0,67%
16-20 år	1-5,88%	4-23,53%	3-17,65%	8-47,06%	1-5,88%	0	0
21-25 år	4-3,77%	23-21,70%	25-23,58%	50-47,17%	4-3,77%	0	0
26-30 år	5-15,15%	3-9,09%	12-36,36%	11-33,33%	2-6,06%	0	0
31-35 år	0	7-22,58%	9-29,03%	12-38,71%	3-9,68%	0	0
36-40 år	0	1-9,09%	4-36,36%	5-45,45%	1-9,09%	0	0
41-45 år	0	3-42,86%	0	3-42,86%	1-14,29%	0	0
46-50 år	0	0	0	1-33,33%	1-33,33%	0	1-33,33%
51-60 år	0	1-12,5%	3-37,5%	3-37,5%	0	0	0
Singel	7-8,64%	18-22,22%	22-27,16%	30-37,04%	3-3,70%	0	1-1,23%
I et forhold	1-2%	10-20%	12-24%	25-50%	2-4%	0	0
Samboer	0	10-22,22%	13-28,89%	18-40%	4-8,89%	0	0
Gift	1-3,13%	4-12,5%	7-21,88%	15-46,88%	4-12,5%	0	1-3,13%
Trener 5< i uka	1-3,7%	0	7-25,93%	15-55,56%	3-11,11%	0	1-3,7%
Trener 3-4 i uka	1-1,47%	12-17,65%	19-27,94%	31-45,59%	5-7,35%	0	0
Trener 1-2 i uka	2-2,94%	16-23,53%	17-25%	30-44,12%	2-2,94%	0	1-1,47%

Trener 1-2 i mnd	5-15,15%	10-30,30%	6-18,18%	10-30,30%	2-6,06%	0	0
Trener 1-2 i år	0	4-25%	4-25%	7-43,75%	1-6,25%	0	0
Trener aldri	0	0	2-66,67%	1-33,33%	0	0	0
Normalt kosthold	5-3,14%	24-15,09%	45-28,3%	76-47,8%	8-5,03%	0	1-0,63%
Regulert kosthold	1-4,55%	5-22,73%	3-13,64%	9-40,91%	3-13,64%	0	1-4,55%
Usunt kosthold	3-10%	10-33,33%	7-23,33%	8-26,67%	2-6,67%	0	0
Aldri kroppspress	0	2-11,76%	6-35,29%	9-52,94%	0	0	0
Har opplevd før	0	4-8,16%	10-20,41%	27-55,10%	6-12,24%	0	2-4,08%
Opplever av og til	1-1%	16-16%	35-35%	46-46%	2-2%	0	0
Opplever ofte	2-8,33%	14-58,33%	3-12,5%	3-12,5%	2-8,33%	0	0
Opplever daglig	7-33,33%	4-19,05%	2-9,52%	6-28,57%	2-9,52%	0	0
Meget misfornøyd	10-100%	0	0	0	0	0	0
Misfornøyd	0	42-100%	0	0	0	0	0
Verken eller	0	0	56-100%	0	0	0	0
Fornøyd	0	0	0	94-100%	0	0	0
Meget fornøyd	0	0	0	0	13-100%	0	0
Full	10-4,61%	42-19,35%	56-25,81%	94-43,32%	13-5,99%	0	2-0,92%

Spm. 16 Hva vil du endre ved kroppen din, hvis noe? Vennligst velg det alternativet som best representerer deg og din mening.

Kategori	Ingenting	Slankere	Mer muskuløs	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	4-5,97%	21-31,34%	35-52,24%	0	7-10,45%
Kvinner	12-8,05%	88-59,06%	37-24,83%	3-2,01%	9-6,04%
16-20 år	2-11,76%	9-52,94%	4-23,53%	0	2-11,76%
21-25 år	5-4,72%	52-49,06%	39-36,79%	2-1,89%	8-7,55%
26-30 år	2-6,06%	16-48,48%	11-33,33%	1-3,03%	3-9,09%
31-35 år	3-9,68%	17-54,84%	8-25,81%	0	3-9,68%
36-40 år	2-18,18%	4-36,36%	5-45,45%	0	0
41-45 år	1-14,29%	4-57,14%	2-28,57%	0	0
46-50 år	0	1-33,33%	2-66,67%	0	0
51-60 år	0	7-87,5%	1-12,5%	0	0
Singel	4-4,94%	38-44,44%	31-38,27%	1-1,23%	9-11,11%
I et forhold	4-8%	28-56%	16-32%	0	2-4%
Samboer	2-4,44%	23-51,11%	15-33,33%	2-4,44%	3-6,67%
Gift	5-15,63%	20-62,5%	6-18,75%	0	1-3,13%
Trener 5< i uka	2-7,41%	11-40,74%	12-44,44%	0	2-7,41%

Trener 3-4 i uka	7-10,29%	31-45,59%	26-38,24%	0	4-5,88%
Trener 1-2 i uka	4-5,88%	35-51,47%	23-33,82%	2-2,94%	4-5,88%
Trener 1-2 i mnd	2-6,06%	19-57,58%	9-27,27%	1-3,03%	2-6,06%
Trener 1-2 i år	1-6,25%	10-62,5%	1-6,25%	0	4-25%
Trener aldri	0	2-66,67%	1-33,33%	0	0
Normalt kosthold	12-7,55%	79-49,69%	56-35,22%	2-1,26%	10-6,29%
Regulert kosthold	2-9,09%	12-52,55%	7-31,82%	0	1-4,55%
Usunt kosthold	2-6,67%	16-53,33%	7-23,33%	1-3,33%	4-13,33%
Aldri kroppspress	1-5,88%	5-29,41%	10-58,82%	0	1-5,88%
Har opplevd før	5-10,20%	20-40,82%	18-36,73%	0	6-12,24%
Opplever av og til	5-5%	51-51%	37-37%	2-2%	5-5%
Opplever ofte	2-8,33%	17-70,83%	2-8,33%	1-4,17%	2-8,33%
Opplever daglig	3-14,29%	16-76,19%	1-4,76%	0	1-4,76%
Meget misfornøyd	0	9-90%	0	0	1-10%
Misfornøyd	0	34-80,95%	4-9,52%	1-2,38%	3-7,14%
Verken eller	1-1,79%	36-64,29%	14-25%	1-1,79%	4-7,14%
Fornøyd	9-9,57%	30-31,91%	50-53,19%	1-1,06%	4-4,26%
Meget fornøyd	6-46,15%	0	3-23,08%	0	4-30,77%
Full	16-7,37%	110-50,69%	72-33,18%	3-1,38%	16-7,37%

Spm. 17 Hva, om noe, ville du ha endret på egen kropp ved hjelp av plastisk kirurgi? Vennligst velg alle de alternativene som er relevante.

Kategori	Ingenting	Ansikt	Bryst	Armer	Mage	Rumpe	Lår	Legger	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	48-71,64%	8-11,94%	0	0	8-11,94%	0	0	0	3-4,48%	2-2,99%
Kvinner	57-38,26%	37-24,83%	33-22,15%	19-12,75%	54-36,24%	24-16,11%	30-20,13%	9-6,04%	1-0,67%	4-2,68%
16-20 år	7-41,18%	6-35,29%	6-35,29%	3-17,65%	5-29,41%	0	2-11,76%	1-5,88%	0	0
21-25 år	49-46,23%	24-22,64%	18-16,98%	12-11,32%	34-32,08%	17-16,04%	18-16,98%	6-5,66%	2-1,89%	1-0,94%
26-30 år	16-48,48%	6-18,18%	5-15,15%	2-6,06%	6-18,18%	4-12,12%	4-12,12%	1-3,03%	2-6,06%	2-6,06%

31-35 år	20-64,52%	4-12,90%	2-6,45%	3-9,68%	8-25,81%	3-9,68%	6-19,36%	1-3,23%	0	0
36-40 år	4-36,36%	3-27,27%	1-9,09%	0	4-36,36%	0	0	0	0	1-9,09%
41-45 år	2-28,57%	1-14,29%	1-14,29%	0	3-42,86%	0	0	0	0	1-14,29%
46-50 år	2-66,67%	0	0	0	0	0	0	0	0	1-33,33%
51-60 år	4-50%	2-25%	0	0	3-37,5%	1-12,5%	1-12,5%	0	0	0
Singel	42-51,85%	12-14,81%	12-14,81%	10-12,35%	22-27,16%	8-9,88%	12-14,81%	4-4,94%	4-4,94%	1-1,23%
I et forhold	25-50%	15-30%	9-18%	5-10%	14-38%	6-12%	8-16%	4-8%	0	1-2%
Samboer	15-33,33%	12-26,67%	9-20%	4-8,89%	17-37,78%	8-17,78%	7-15,56%	1-2,22%	0	2-4,44%
Gift	18-56,25%	5-15,63%	2-6,25%	0	8-25%	2-6,25%	1-3,13%	0	0	2-6,25%
Trener 5< i uka	13-48,15%	6-22,22%	4-14,81%	0	6-22,22%	1-3,7%	1-3,7%	0	0	0
Trener 3-4 i uka	41-60,29%	11-16,18%	6-8,82%	4-5,88%	17-25%	5-7,35%	7-10,29%	3-4,41%	1-1,47%	1-1,47%
Trener 1-2 i uka	32-47,06%	14-20,59%	12-17,65%	4-5,88%	18-26,47%	11-16,18%	11-16,18%	3-4,41%	1-1,47%	2-2,94%
Trener 1-2 i mnd	10-30,30%	11-33,33%	7-21,21%	7-21,21%	17-51,52%	4-12,12%	7-21,21%	2-6,06%	1-3,03%	1-3,03%
Trener 1-2 i år	8-50%	3-18,75%	3-18,75%	3-18,75%	2-12,5%	2-12,5%	3-18,75%	1-6,25%	1-6,25%	1-6,25%
Trener aldri	0	0	0	1-33,33%	2-66,67%	1-33,33%	1-33,33%	0	0	1-33,33%
Normalt kosthold	76-47,8%	32-20,13%	21-13,21%	9-5,66%	45-28,3%	14-8,81%	17-10,69%	2-1,26%	3-1,89%	3-1,89%
Regulert kosthold	11-50%	6-27,27%	4-18,18%	3-13,64%	6-27,27%	2-9,09%	7-31,82%	3-13,64%	0	0
Usunt kosthold	15-50%	7-23,33%	6-20%	6-20%	9-30%	6-20%	5-16,67%	2-6,67%	1-3,33%	3-10%
Aldri kroppspress	9-52,94%	5-29,41%	0	0	3-17,65%	0	0	0	0	1-5,88%
Har opplevd før	31-63,27%	6-12,24%	3-6,12%	4-8,16%	8-16,33%	2-4,08%	4-8,16%	0	2-4,08%	1-2,04%

Opplever av og til	48-48%	19-19%	20-20%	2-2%	25-25%	8-8%	12-12%	2-2%	2-2%	2-2%
Opplever ofte	8-33,33%	7-29,17%	5-20,83%	5-20,83%	13-54,17%	4-16,67%	5-20,83%	2-8,33%	0	1-4,17%
Opplever daglig	5-23,81%	8-38,1%	5-23,81%	9-42,86%	13-61,9%	10-47,62%	10-47,62%	5-23,81%	0	0
Meget misfornøyd	0	5-50%	6-60%	7-70%	10-100%	5-50%	7-70%	3-30%	0	0
Misfornøyd	11-26,19%	13-30,95%	8-19,05%	9-21,43%	27-64,29%	13-30,95%	12-28,57%	6-14,29%	1-2,38%	1-2,38%
Verken eller	30-53,57%	8-14,29%	7-12,5%	1-1,79%	16-28,57%	3-5,26%	7-12,5%	0	2-3,57%	2-3,52%
Fornøyd	52-55,32%	20-21,28%	11-11,70%	3-3,19%	9-9,57%	4-4,26%	5-5,32%	0	1-1,06%	1-1,06%
Meget fornøyd	10-76,92%	0	1-7,69%	0	1-7,69%	0	0	0	0	2-15,38%
Full	105-48,39%	46-21,20%	33-15,21%	20-9,22%	63-29,03%	25-11,52%	31-14,29%	9-4,15%	4-1,84%	6-2,76%

Spm. 18 Har du opplevd, eller opplever du fortsatt, kroppspress? Kryss av på kun 1 alternativ. (Med kroppspress menes her en følelse av en forventning fra ytre kilder om å ha en bestemt type kroppsfasong).

Kategori	Aldri	Ikke nå lenger	Av og til	Ofte	Daglig	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	13-19,40%	19-28,36%	22-32,84%	4-5,97%	5-7,46%	0	4-5,97%
Kvinner	4-2,68%	30-20,13%	78-52,35%	20-13,42%	15-10,07%	1-0,67%	1-0,67%
16-20 år	1-5,88%	3-17,65%	11-64,71%	2-11,76%	0	0	0
21-25 år	5-4,72%	17-16,04%	55-51,89%	12-11,32%	13-12,26%	0	4-3,77%
26-30 år	2-6,06%	10-30,30%	12-36,36%	3-9,09%	6-18,18%	0	0
31-35 år	4-12,90%	8-25,81%	12-38,71%	4-12,90%	2-6,45%	1-3,23%	0
36-40 år	4-36,36%	2-18,18%	4-36,36%	1-9,09%	0	0	0
41-45 år	0	3-42,86%	3-42,86%	1-14,29%	0	0	0
46-50 år	0	2-66,67%	0	0	0	0	1-33,33%
51-60 år	1-12,5%	3-37,5%	3-37,5%	1-12,5%	0	0	0
Singel	5-6,17%	16-19,75%	39-48,15%	12-14,81%	7-8,64%	0	2-2,47%

I et forhold	4-8%	8-16%	27-54%	5-10%	5-10%	0	1-2%
Samboer	4-8,89%	12-26,67%	18-40%	6-13,33%	3-6,67%	1-2,22%	1-2,22%
Gift	4-12,5%	10-31,25%	12-37,5%	1-3,13%	4-12,5%	0	1-3,13%
Trener 5< i uka	2-7,41%	5-18,52%	14-51,85%	2-7,41%	2-7,41%	0	2-7,41%
Trener 3-4 i uka	8-11,76%	20-29,41%	28-41,18%	4-5,88%	6-8,82%	0	2-2,94%
Trener 1-2 i uka	4-5,88%	15-22,06%	34-50%	9-12,24%	6-8,82%	0	0
Trener 1-2 i mnd	1-3,03%	4-12,12%	14-42,42%	8-24,24%	4-12,12%	1-3,03%	1-3,03%
Trener 1-2 i år	1-6,25%	3-18,75%	9-56,25%	1-6,25%	2-12,5%	0	0
Trener aldri	1-33,33%	2-66,67%	0	0	0	0	0
Normalt kosthold	16-10,06%	36-22,64%	78-49,06%	14-8,81%	13-8,18%	1-0,63%	1-0,63%
Regulert kosthold	1-4,55%	6-27,27%	6-27,27%	3-13,64%	4-18,18%	0	2-9,09%
Usunt kosthold	0	7-23,33%	15-50%	4-13,33%	3-10%	0	1-3,33%
Aldri kroppspress	17-100%	0	0	0	0	0	0
Har opplevd før	0	49-100%	0	0	0	0	0
Opplever av og til	0	0	100-100%	0	0	0	0
Opplever ofte	0	0	0	24-100%	0	0	0
Opplever daglig	0	0	0	0	21-100%	0	0
Meget misfornøyd	0	0	1-10%	2-20%	7-70%	0	0
Misfornøyd	2-4,76%	4-9,52%	16-38,1%	14-33,33%	4-9,52%	1-2,38%	1-2,38%
Verken eller	6-10,71%	10-17,86%	35-62,5%	3-5,36%	2-3,57%	0	0
Fornøyd	9-9,57%	27-28,72%	46-48,94%	3-3,19%	6-6,38%	0	3-3,19%
Meget fornøyd	0	6-46,15%	2-15,38%	2-15,38%	2-15,38%	0	1-7,69%
Full	17-7,83%	49-22,58%	100-46,08%	24-11,06%	21-9,68%	1-0,46%	5-2,3%

Spm. 19 Fra hvilke kilder har du opplevd kroppspress? Vennligst velg alle alternativer som er relevante.

Kategori	Media	Venner	Familie	Samfunnet	Deg selv	Ønsker ikke svare	Annet
Menn	26-38,81%	27-40,30%	7-10,45%	33-49,25%	39-58,21%	3-4,48%	6-8,96%

Kvinner	96-64,43%	57-38,26%	49-32,89%	111-74,50%	106-71,14%	0	5-3,36%
16-20 år	10-58,82%	6-35,29%	5-29,41%	14-82,35%	13-76,47%	0	0
21-25 år	68-64,15%	47-44,34%	29-27,36%	72-67,92%	76-71,70%	1-0,94%	5-4,72%
26-30 år	21-63,64%	17-51,52%	8-24,24%	20-60,61%	25-75,76%	0	1-3,03%
31-35 år	14-45,16%	8-25,81%	7-22,58%	23-74,19%	15-48,39%	1-3,23%	3-9,68%
36-40 år	4-36,36%	2-18,18%	1-9,09%	7-63,64%	6-54,55%	1-9,09%	1-9,09%
41-45 år	3-42,86%	1-14,29%	5-71,43%	4-57,14%	3-42,86%	0	0
46-50 år	1-33,33%	2-66,67%	0	1-33,33%	3-100%	0	0
51-60 år	2-25%	1-12,5%	1-12,5%	4-50%	4-50%	0	1-12,5%
Singel	45-55,56%	30-37,04%	22-27,16%	54-66,67%	56-69,14%	2-2,47%	2-2,47%
I et forhold	31-62%	23-46%	15-30%	34-68%	36-72%	0	4-8%
Samboer	28-62,22%	19-42,22%	9-20%	30-66,67%	33-73,33%	0	3-6,67%
Gift	12-37,5%	9-28,13%	9-28,13%	19-59,38%	14-43,75%	1-3,13%	2-6,25%
Trener 5< i uka	10-37,04%	9-33,33%	3-11,11%	17-62,96%	18-66,67%	0	2-7,41%
Trener 3-4 i uka	37,54,41%	25-36,76%	13-19,12%	44-64,71%	44-64,71%	1-1,47%	4-5,88%
Trener 1-2 i uka	41-60,29%	30-44,12%	21-30,88%	47-69,12%	44-64,71%	2-2,94%	4-5,88%
Trener 1-2 i mnd	23-69,7%	12-36,36%	11-33,33%	25-75,76%	27-81,82%	0	1-3,03%
Trener 1-2 i år	10-62,5%	7-43,75%	6-27,5%	11-68,75%	9-56,25%	0	0
Trener aldri	0	1-33,33%	1-33,33%	0	2-66,67%	0	0
Normalt kosthold	93-58,49%	62-38,99%	39-24,53%	102-64,15%	106-66,67%	3-1,89%	8-5,03%
Regulert kosthold	9-40,91%	7-31,82%	7-31,82%	15-68,18%	14-63,64%	0	2-9,09%
Usunt kosthold	18-60%	11-36,67%	7-23,33%	22-73,33%	21-70%	0	1-3,33%
Aldri kroppspress	4-23,53%	0	0	3-17,65%	8-47,06%	3-17,65%	4-23,53%
Har opplevd før	18-36,73%	18-36,73%	10-20,41%	27-55,10%	30-61,22%	0	1-2,04%
Opplever av og til	60-60%	42-42%	26-26%	73-73%	67-67%	0	4-4%
Opplever ofte	20-83,33%	11-45,83%	9-37,5%	23-95,83%	20-83,33%	0	0
Opplever daglig	19-90,48%	13-61,90%	11-52,38%	15-71,43%	17-80,95%	0	1-4,76%
Meget misfornøyd	9-90%	4-40%	5-50%	8-80%	10-100%	0	0

Misfornøyd	27- 64,29%	17- 40,48%	17- 40,48%	35-83,33%	33- 78,57%	0	3-7,14%
Verken eller	27- 48,21%	22- 39,29%	11- 19,64%	34-60,71%	37- 66,07%	1-1,79%	2-3,57%
Fornøyd	51- 54,26%	34- 36,17%	21- 22,34%	56-59,57%	59- 62,77%	2-2,13%	6-6,38%
Meget fornøyd	8-61,54%	6- 46,15%	2- 15,38%	11-84,62%	6- 46,15%	0	0
Full	123- 56,68%	84- 38,71%	56- 25,81%	145- 66,82%	146- 67,28%	3-1,38%	11- 5,07%