

Sosiale medier og kroppshysteri

En kvalitativ studie av hvordan kroppsfikseringen på sosiale medier kan påvirke ungdoms psykiske helse og hvilken kompetanse lærere har og etterspør for å kunne forebygge negative konsekvenser

Line Engene



Masteroppgave i spesialpedagogikk
Institutt for spesialpedagogikk
Det utdanningsvitenskapelige fakultet

UNIVERSITETET I OSLO

Vår 2014

Sosiale medier og kroppshysteri

En kvalitativ studie av hvordan kroppsfikseringen på sosiale medier kan påvirke ungdoms psykiske helse og hvilken kompetanse lærere har og etterspør for å kunne forebygge negative konsekvenser.

© Line Engene

2014

Sosiale medier og kroppshysteri

<http://www.duo.uio.no/>

Trykk: Reprosentralen, Universitetet i Oslo

Sammendrag

Bakgrunn, formål og problemstilling: I løpet av få år har internett blitt noe vi bærer med oss hvor enn vi ferdes. Smarttelefoner og nettbrett har gjort veien til sosiale medier kort og muligheten til å kommunisere og være pålogget til alle døgnets tider er stor. Vi lever i en verden der vi stadig blir påminnet at kropp og utseende spiller en viktig rolle. Vi ser de overalt, de fine, vakre kvinnekroppene med riktig fasong og ingen kilo til overs. De pryder de sosiale mediene der de har tusenvis av følgere, over hundre beundrende kommentarer og en enorm mengde likes. Kroppsidealet som forfektes er veltrent og nærmest fettfri. For mange ungdommer er dette et kroppsideal som er umulig å leve opp til og det ytre kroppspresset kan for mange oppleves som uutholdelig. Egen usikkerhet og mangel på trygghet kan være et utgangspunkt for hvorfor vi søker styrke i overflatisk skjønnhet (Skårderud, 2007). Blogger, Facebook og andre sosiale medier representerer arenaer for identitetsdannelse ved at de gir mulighet til kontinuerlige tilbakemeldinger, og for mange blir jakten på dette en besettende og altoppslukende affære (Liverød, 2012). Dette kan igjen være et uttrykk for en lav selvfølelse, samtidig som det gjerne forsterker denne. En forblir usikker på om en er verdifull og interessant som det hele, unike mennesket en er. Å bevisstgjøre unge på verdien av at alle er unike, verdifulle individer uansett kroppsfasong og utseende blir et viktig arbeid for foreldre og ungdomsskolelærere. Tematikken sosiale medier, kropp og psykisk helse er høyst samfunnsaktuelt, men fortsatt lite belyst innen det spesialpedagogiske fagfeltet. Formålet med denne studien er derfor kort forklart et argument for behovet for økt fokus på hvordan sosiale medier og kroppsfiksering kan påvirke unge menneskers psykiske helse, samt på læreres rolle og kompetanse i den sammenheng. Problemstillingen for denne studien er derfor følgende:

Hvordan kan kroppsfikseringen på sosiale medier påvirke ungdoms psykiske helse – og hvilken kompetanse har og etterspør ungdomsskolelærere for å kunne forebygge negative konsekvenser?

Teori og empiri: Den teoretiske forankringen som ligger til grunn for denne studien finnes i hva jeg anser som vesentlig for å kunne belyse problemstillingen og forskerspørsmålene. Teorien omhandler ulike aspekter ved sosiale medier, kroppsfiksering og psykisk helse, samt teori som underbygger viktigheten av helsefremmende forebyggingsarbeid.

Metode: I denne studien er det informantenes erfaringer og opplevelser som står sentralt. Av den grunn har jeg valgt å bruke en kvalitativ tilnærming med fenomenologisk innfallsvinkel

for å belyse problemstilling og forskerspørsmål. Jeg har brukt semistrukturerte intervju som innsamlingsmetode, der jeg intervjuet to ungdomsskoleelever i niende klasse, en sosialpedagogisk rådgiver og en gymlærer/kontaktlærer på en ungdomsskole i Buskerud.

Resultater: Samtlige informanter i min studie mener at sosiale medier generelt, og kroppsfikseringen som dominerer disse spesielt, kan bidra til å gi ungdomsskoleelever dårlig psykisk helse. I denne sammenheng vektlegges særlig fenomener som digital mobbing, et massivt press knyttet til kroppens utseende og avhengighet- både av å være på sosiale medier samt av å få mange likes og beundrende kommentarer på bilder. Det kroppslige idealet, som betegnes som tynn, sterk og sunn, triumferer og ønsket om å oppnå dette idealet fremstilles som et stressmoment og en evig jakt og opplevelse av at man aldri blir fin og bra nok. Som konsekvenser fremhever informantene blant annet spiseforstyrrelser, depresjon, stress, så vel som et forvrengt og ødelagt selvbilde, søvnmangel, konsentrasjonsvansker og problemer med faglig fokus og læring. Fokuset og verdiene blir av elevinformantene fremstilt som primært knyttet til de sosiale mediene og de påvirkninger og digitale responser, spesielt på bilder som gis der. Både elev- og lærerinformantene beskriver også bekymringsfulle oppfatninger om at plastisk kirurgi i dag er vanlig helt ned i ungdomsskolealder.

Både elevinformantene og lærerinformantene påpeker at norske lærere synes å ha lite kunnskap om ungdoms erfaring med og bruk av sosiale medier og at denne kompetansen bør økes ytterligere. Dette fremheves som viktig for at de skal kunne bidra til å forebygge digital mobbing, psykiske helseplager og andre negative konsekvenser av bruk og påvirkning fra sosiale medier. Det samme gjør kontinuerlige elevsamtaler preget av fokus på elevenes psykiske helse og sosiale liv, ikke bare det faglige. Det fremkommer synspunkter på at den mangelfulle kompetansen kan økes ved kursing, informasjonsmøter, samt samarbeid med skolehelsetjenesten og eksterne instanser. Betydningen av at lærere og foreldre samarbeider om dette temaet og fremstår som gode forbilder på nettet blir også løftet frem. De har også et betydningsfullt ansvar for å veilede og hjelpe ungdommen til selv å utvikle digital dømmekraft, slik at de kan bli bevisste, kritiske og reflekterte brukere av sosiale medier. I den sammenheng fremheves psykisk helsefremmende, holdningsskapende arbeid i skolen, for eksempel i tråd med visjonene i organisasjonen MOT. Informantene ga også uttrykk for positive vurderinger og resultater som følge av innføringen av mobilfri skole. Mobilfri skole kan virke som et forebyggende tiltak i form av at den digitale mobbingen synes å minke, elevene blir mer sosiale og konsentrasjonsnivået kan øke.

Forord

Denne oppgaven er resultatet av mitt avslutningsarbeid i henhold til studiet master i spesialpedagogikk, med fordypningsfag i psykososiale vansker ved Universitetet i Oslo. Utgangspunktet for masteroppgaven er min nysgjerrighet ved det som vedrører sosiale medier, ungdom og psykisk helse. Innsamlingen av forskningsdata har derfor foregått på en ungdomsskole og informantene består av to ungdomsskoleelever som befinner seg på niende trinn, samt to ungdomsskolelærere ved samme skole. Arbeidet med denne masteroppgaven har først og fremst vært en spennende og lærerik prosess der opplevelsen av å være på sporet av noe nytt og meningsfullt byr på motivasjon og fremmer selvtillit. Prosessen har også vært en tålmodighetsprøve med tanke på de dagene som bærer preg av skrivesperre og følelsen av og ikke mestre skriftlige utfordringer har til tider vært frustrerende. Usikkerhet angående søkeprosessen til NSD og det å få tak i egnede/villige informanter har også vært utfordrende. Opp i alt dette har veileder Linda Halvorsen fungert som et solid holdepunkt. Jeg vil derfor spesielt rette en stor takk til henne for glimrende veiledning, hjelp og støtte fra første mail og møte. Hun har bidratt på en svært positiv måte, med engasjement og interesse for tema, med sin faglige erfaring og kjennskap til aktuell litteratur som har åpnet opp for nye perspektiver. Linda har vært en sentral støttespiller i arbeidet med denne masteroppgaven og jeg setter stor pris på de samtalene vi har hatt i løpet av dette semesteret. Jeg vil også takke mine flotte studiekollegaer som har delt erfaringer, bidratt med tips og deltatt i faglige diskusjoner. Familie og venner har også vært en enorm støtte i forbindelse med motivering og oppmuntring underveis. Sist, men ikke minst vil jeg takke rektor ved skolen som sa ja til å delta i dette forskningsprosjektet og informantene mine som har gjort dette arbeidet mulig.

Oslo 20/05-2014

Line Engene.

Innholdsfortegnelse

1	Innledning.....	1
1.1	Bakgrunn for valg av tema	1
1.2	Temaets aktualitet og formål	3
1.3	Problemstilling og forskningsspørsmål	4
1.4	Begrepsforklaringer og avgrensning	4
1.5	Oppgavens oppbygging	6
2	Teori	7
2.1	Sosiale medier.....	7
2.1.1	Kommunikasjon på sosiale medier	9
2.2	Kroppsfenomenologi	10
2.3	Kroppsfiksering	11
2.4	Kroppsidealet.....	12
2.4.1	Konformitetspress – sykelig flinkhet og stress	13
2.4.2	Seksualisering.....	14
2.5	Psykisk helse.....	14
2.5.1	Identitet.....	15
2.5.2	Selvoppfatning og nært beslektede begreper, samt påvirkningsfaktorer	16
2.5.3	Digital mobbing.....	19
2.6	Mobilfri skole	20
2.7	Spiseforstyrrelser	21
2.7.1	Skam.....	22
2.7.2	Ortoreksi.....	22
2.8	Blogging	23
2.8.1	Rosabloggerne	23
2.8.2	Thinspiration og pro- ana nettsider	25
2.9	Psykisk helsefremmende forebyggingsarbeid i skolen.....	26
2.9.1	Mobbeforebygging og lærerrollen	28
2.9.2	Digital dømmekraft	29
2.9.3	Elevsamtaler	30
2.9.4	Samarbeid.....	31
3	Vitenskapsteori og metode	33

3.1 Vitenskapsteoretiske perspektiver	33
3.1.1 Kombinert induktiv-deduktiv tilnærming	33
3.1.2 Fenomenologisk perspektiv	34
3.1.3 Hermeneutikk	35
3.1.4 Forforståelse	36
3.2 Kvalitativ metode	37
3.2.1 Kvalitativt forskningsintervju	38
3.3 Utvalg	38
3.3.1 Utvalgskriterier	39
3.3.2 Informantene	40
3.3.3 Beskrivelse av informantene	40
3.4 Forberedelser	40
3.4.1 Intervjuguide	40
3.4.2 Prøveintervjuet	41
3.5 Gjennomføring av intervjuene	42
3.5.1 Intervjurollen	42
3.6 Analyse og bearbeiding av data	43
3.6.1 Transkribering	43
3.6.2 Analyse	44
3.6.3 Fenomenologisk analyse	44
3.7 Kvalitetsvurderinger	46
3.7.1 Validitet	46
3.7.2 Reliabilitet	48
3.8 Forskningsetiske betraktninger	49
3.8.1 Etske hensyn	49
3.8.2 Innhenting av fritt samtykke	49
3.8.3 Forskerrollen	50
4 Presentasjon og drøfting av funn	51
4.1 Sosiale medier – erfaringer og oppfatninger	51
4.1.1 Bruk, erfaringer og oppfatninger	51
4.1.2 Likes og beundrende kommentarer	53
4.1.3 Positive og negative sider ved sosiale medier	54
4.1.4 Digital mobbing	55

4.1.5	Oppsummering, tolkning og drøfting	56
4.2	Sosiale medier og kroppsfixering	58
4.2.1	Påvirkning av kropp på sosiale medier	58
4.2.2	Kroppsidealet på sosiale medier	59
4.2.3	Gode forbilder på sosiale medier	60
4.2.4	Rosablogg	61
4.2.5	Kroppsmodifikasjon	62
4.2.6	Oppsummering, tolkning og drøfting	63
4.3	Sosiale medier og psykisk helse	65
4.3.1	Hvordan kroppsfixeringen på sosiale medier påvirker den psykiske helsen	65
4.3.2	Spiseforstyrrelser	67
4.3.3	Samtale og samarbeid	68
4.3.4	Verdier og holdninger	68
4.3.5	Oppsummering, tolkning og drøfting	69
4.4	Internett og sosiale medier på ungdomsskolen	71
4.4.1	Regler og konsekvenser	71
4.4.2	Kompetanse og forebygging	71
4.4.3	Elevenes vurdering av lærernes kompetanse	72
4.4.4	Mobilfri skole	73
4.4.5	Oppsummering, tolkning og drøfting	74
5	Avslutning	77
5.1	Oppsummering	77
5.2	Avsluttende kommentarer	79
	Litteraturliste	81
	Vedlegg 1. Intervjuguide (Elevinformantene)	88
	Vedlegg 2. Intervjuguide (Lærerinformantene)	94
	Vedlegg 3. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring	99
	Vedlegg 4. Godkjennelse fra NSD	101

1 Innledning

I dag lever vi i et samfunn som stiller høye krav og jakten på det perfekte mennesket begynner tidlig. I barnehagen registreres barns atferd og utvikling. Hvor langt har barnet kommet i forhold til det som er normalt? Om barnet ikke tilfredsstillers normaliteten, blir tiltak iverksatt. Skolen krever ansvar for egen læring og arbeidslivet ansetter den med best karakter. I tillegg lever vi «i en blikkets kultur, hvor det stirres på utseendekroppen og kroppens overflate, mens det kroppens språk trenger, er lyttere, på lik linje med vårt verbale språk» (Duesund, 1995, s. 24). Det streves etter å være vellykket på alle livets områder. Man skal være slank, sprek, sunn, vakker og ha en vellykket karriere. Anskaffelse av de til enhver tid nyeste moteklærne og elektroniske merkevarer, så vel som mobil/digital tilgjengelighet og fysisk aktivitet, blir også av mange betraktet som en forutsetning for aksept, tilhørighet og status, særlig blant de unge.

Begrepene sosiale medier, kropps fiksering og psykisk helse står sentralt i oppgaven, begrunnet med at bruk av sosiale medier og kropps fiksering er høyst samfunnsaktuelle fenomener som går hånd i hånd og vil kunne påvirke ungdoms psykiske helse i negativ forstand. Betydningen av psykisk helsefremmende arbeid i skolen kan derfor anses som viktig, da lærerne kan bidra til bevisstgjøring av egen bruk og påvirkning av sosiale medier med særlig vekt på kropps fiksering. Læreres kompetanse på dette området vil derfor også bli belyst. Refleksjoner rundt dette, samt en brennende interesse utgjør noe av bakgrunnen for mitt valg av tema for masteroppgaven. I det følgende vil bakgrunnen for og formålet med valgt tema, samt temaets aktualitet, bli mer utdypende og nyansert presentert.

1.1 Bakgrunn for valg av tema

I dag har internett blitt en stor del av samfunnet vårt og hverdagslivet generelt. Samfunnet vi lever i blir ofte omtalt som et nettsamfunn. «Et nettsamfunn er et internettbasert samlingssted hvor personer kommuniserer med hverandre over internett» (Bjørndal, 2012 s, 22). Internett er lett tilgjengelig og kan være en nyttig kilde for å opprettholde kontakten med venner og kjente. Vi kan kanskje si at nettet fungerer som en måte å være sosial på, uten å være fysisk tilstede i samspill med andre. Bruken av internett har eksplodert de siste årene og hvilken rolle nettet får i individets liv varierer. Mange har gode opplevelser med internett og de unges

tilstedeværelse og bruk av dette kan fremfor alt betraktes som positivt, da nettet representerer en viktig arena for både lek og læring (Bjørndal, 2012). I denne masteroppgaven vil fokuset være rettet mot de ungdommene som opplever det motsatte, ut fra en antakelse om at dette kan dreie seg om ganske mange.

Det sosiale livet utfolder seg på nye arenaer som for eksempel nettstedene Facebook, Instagram og Twitter. Dette kan by på utfordringer, og negative konsekvenser som spiseforstyrrelser og generell misnøye med kroppens ytre utseende kan oppstå, da mange unge ønsker å fremstå som vellykkede mennesker i forhold til å tilfredsstille forventningene om dagens slanke og fettfrie kroppsideal. Vår tids økte oppmerksomhet rundt kroppen slik den kommer til uttrykk på en rekke ulike måter har medført et økt kroppspress både for barn, ungdom og voksne (Duesund, 1995). Engelsrud (2006) hevder at kroppen preges av det samfunnet den lever i og at kroppen på sett og vis har blitt den vestlige verdens store oppussingsobjekt. Det er gode tider for dem som reklamerer for å forme kroppen til å bli tynnere og mer muskuløs, samtidig som oppslag om at særlig unge jenter er misfornøyde med kroppen er en gjenganger i media. Et av de mest dominerende mediebudskapene er at ingen trenger å leve med en kropp de ikke liker, det er mulig å fikse på alt. Dette budskapet kan bringe glede og lettelse hos noen, mens hos andre kan det oppstå engstelse og usikkerhet om kroppen er god nok som den er (Engelsrud, 2006).

Ungdom i dag er omringet av kjendiser, rosabloggere og andre som fremstår som perfekte i sosiale medier. De trener minst fem ganger i uken, går på populære dietter, limer på ekstra øyevipper, tar solarium, bruker selvbruningskremer året rundt og bleker både tenner og hår. I tillegg er det enkelt og kanskje vanligere enn vi liker å tro at å konstruere det bildet en vil at andre skal ha av ens ytre kropp ved hjelp av for eksempel slankende, utholdenhets- og prestasjonsfremmende midler, fettsuging og plastisk kirurgi har blitt mer vanlig. Mange bruker også bilderetursjerende programmer og teknikker for å fjerne uren hud, få større lepper og smalere nese eller andre ønskede finjusteringer på utseendet før en legger ut bildet på sosiale medier. Hoffmann og Halvorsen (2013) er blant de mange som påpeker at konseptet Fotballfrue og den nylige omfattende mediedebatten rundt dette kan betraktes som symptomatisk for overflateestetikken som sosiale medier fremhever og forsterker. Kroppen i et slikt paradigme får en moralsk verdi, der sunnhet, slankhet og et sexy utseende assosieres med besinnelse og selvdisiplin. Slik blir sosial suksess i dag kroppsliggjort. Vi ser bilder av

den «perfekte kroppen» hvor enn vi ferdes - på T- banen, TV og spesielt på sosiale medier, der kroppsfixeringen aldri har vært mer tydelig (Hoffmann og Halvorsen, 2013). Kroppen ses på som et objekt som skal formes til å tilfredsstille dagens kroppsideal, som består av en tynn og veltrent kropp. «Den ustanselige fokuseringen på kroppen har på den ene side mye med estetikk og overflate å gjøre, og på den andre med nytte- og funksjonsevne: Skjønnhet og spenst er omsettelige varer på det sosiale og yrkesmessige markedet. Vi temmer kroppen og underkaster den dressur» (Duesund, 1995, s. 22). Slanking og oppstramming er en viktig faktor for mange unge jenter, mens guttene gjerne vil ha definerte muskler. Fellestrekket er ønsket om lite kroppsfett og at det hos mange utvikler seg til å bli sykkelig overdrevet og besettende, slik at en mister kontrollen over det som skulle bli kontrollert (Skårderud, 2000).

1.2 Temaets aktualitet og formål

Dette er en høyst aktuell tematikk med klar spesialpedagogisk relevans, da internett og sosiale medier, samt hvordan dette påvirker ungdom er tema som foreløpig synes å ha vært lite belyst og forsket på innen det spesialpedagogiske fagfeltet. Det er nærliggende å se dette i sammenheng med at dagens nettbaserte samfunn er et relativt nytt fenomen i et historisk perspektiv. Tatt i betraktning at sosiale medier utgjør en stor del av ungdommens hverdag og liv i dagens nettsamfunn, mener jeg at temaets aktualitet er åpenbar. Blogging, kroppsfixering og beslektede tema som spiseforstyrrelser og selvskading har riktignok tidligere vært belyst i spesialpedagogisk sammenheng, men heller ikke dette har etter min oppfatning vært mye belyst sammenlignet med andre utfordringer og vansker. Samtidig møter ungdom i dag stor grad av kroppsfixering i ulike medier og sammenhenger. Formålet med dette forskningsprosjektet blir derfor å få dypere forståelse og økt innsikt i hvordan sosiale medier påvirker ungdomsskoleelever. Dette vil igjen sees i sammenheng med kroppsfixering og hvilken kompetanse lærerne besitter og etterspør i forhold til ungdoms bruk og påvirkning av sosiale medier og hvordan lærerne kan forebygge at negative konsekvenser oppstår. Mer spesifikt er det ønskelig å se nærmere på hvilke konsekvenser påvirkningen av kroppsfixeringen på sosiale medier kan få for ungdoms psykiske helse. Dette skal belyses ved hjelp av ungdomsskoleelevers og læreres egne opplevelser og vurderinger. Intensjonen er ikke å vurdere kvaliteten på læreres arbeid, men derimot å bringe dette temaet frem i lyset og skape en bedre forståelse.

1.3 Problemstilling og forskningsspørsmål

Det er med bakgrunn i det ovenstående at jeg har kommet fram til følgende problemstilling:

Hvordan kan kroppsfikseringen på sosiale medier påvirke ungdoms psykiske helse – og hvilken kompetanse har og etterspør ungdomsskolelærere for å kunne forebygge negative konsekvenser?

Jeg har valgt å ha en todelt problemstilling på grunn av at fokuset i forskningsprosjektet er rettet både mot elevenes og lærernes opplevelser og vurderinger av de sentrale begrepene, sosiale medier, kroppsfiksering og psykisk helse. Ved å rette fokuset mot lærerrollen kan den spesialpedagogiske relevansen styrkes, da det blant annet skal synliggjøres hvordan lærere kan arbeide for å forebygge eventuelle konsekvenser som kan oppstå i de unges liv i møte med sosiale medier. For å kunne belyse problemstillingen har jeg utarbeidet to forskningsspørsmål:

- *Hvordan blir kroppsfikseringen og kroppsidealet på sosiale medier oppfattet av lærere og elever i ungdomsskolen – og hvilke konsekvenser kan dette få for ungdoms psykiske helse?*
- *Hvordan kan ungdomsskolelærere bidra til å forebygge og møte elevers problemer knyttet til sosiale medier og kroppsfiksering?*

1.4 Begrepsforklaringer og avgrensning

I den daglige språkbruken forstås et nettverk som en term for mellommenneskelige relasjoner. Et nettverk er noe man har, er en del av, eller noe man velger å delta i som et individ (Finnemann, 2005). Siden denne masteroppgaven i stor grad omhandler *sosiale medier* er det hensiktsmessig å definere dette nokså nye begrepet. Dette begrepet ble for første gang i følge Aalen (2013) brukt i norske medier i år 2006 og det vi på norsk kaller sosiale medier er i hovedsak det som innenfor forskning heter sosiale nettverkssider (SNS). Sosiale nettverkssider blir definert som nettbaserte tjenester hvor personer kan konstruere en offentlig eller halv-offentlig profil innenfor et begrenset system. Det lages en liste over andre brukere som de har en relasjon eller kobling til, og der en bruker kan se og navigere seg gjennom sin egen og andres lister over relasjoner (Boyd & Ellison, ref i Aalen, 2013). I profilen kan

brukeren fortelle om seg selv via bilder, tekst og video. Profilen inneholder også vanligvis en liste over brukerens relasjoner til andre og når brukerne logger seg inn på det aktuelle stedet får de ofte en oversikt over de siste aktivitetene til de brukerne de er knyttet til. Staksrud (2013) definerer sosiale medier som former for elektronisk kommunikasjon hvor brukerne kan skape nettbaserte miljø for å dele informasjon, ideer, personlige meldinger, videoer og annet innhold.

De sosiale mediene er ikke noe vi lenger bare *får* noe av, det er også noe vi leverer til og som vi dermed er med på å skape selv. Det finnes knapt begrensninger for hvordan vi kan bidra til å utvikle de sosiale mediene da muligheten til alltid å være på og med, gjør at absolutt alt kan deles til enhver tid. De sosiale mediene er for mange helt sentrale i hverdagen og et viktig verktøy for kommunikasjon og for å uttrykke egne meninger, tanker og følelser – vise fram deler av livet sitt til verden (Staksrud, 2013). I sosiale medier kan mange snakke med mange, men ikke alle har like sterkt fokus på det sosiale aspektet. Aalen (2013) presenterer to ulike kategorier. *Nisjenettverk* er sosiale medier som samler folk om en felles interesse eller et tema, mens *egosentriske* nettverk er sosiale medier som er organisert rundt enkeltmennesker i stedet for interesser, her er det individet som står i sentrum og det sosiale mediet struktureres ut i fra hvem man har relasjoner til (Aalen, 2013). Det er den egosentriske formen for sosiale medier som blir mest vektlagt i denne masteroppgaven.

Kroppsfiksering er et sentralt begrep i oppgaven og her viser dette begrepet til den påfallende overdrevne fokuseringen på kroppens ytre utseende og fasong, samt vurderende kommentarer som pen, stygg, tynn og tykk som er rettet mot kroppens overflate. Dette begrepet er for øvrig også implisitt avklart i bakgrunnskapitlet. Derfor presenteres her kun en kort eksplisitt avklaring av dette begrepet. Det finnes ingen klare definisjoner på hvor lenge man er ungdom i dag, det kommer helt an på individets oppfatning. Noen blir voksne da de konfirmerer seg og andre tenker at de blir voksne den dagen de kjøper hus og stasjonsvogn. Begrepet *ungdom* blir gjerne brukt om et tidsrom fra da man er større enn et barn og mindre enn en voksen. I denne masteroppgaven vises det primært til ungdom som er elever som går på ungdomsskolen og som dermed befinner seg i aldersgruppe 14-16 år. Selv om dette er aldersgruppen jeg henter informasjon fra og bygger forskningen på, vil oppgaven også være relevant for ungdom i et videre aldersspenn. Primært vil fokuset være kjønnsnøytralt, da mitt elevutvalg består av begge kjønn. Likevel vil en del av innholdet være mer relevant for jenter enn for

gutter, da det særlig synes å være unge jenter som er overdrevent opptatt av kroppens utseende i vid forstand.

Psykisk helse viser til «evnen til å fordøye livets påkjenninger» (Gilbert ref. i Berg, 2005 s, 33). Dette innebærer evnen til å mestre, tåle motgang og kriser samt til å beholde troen på seg selv også når ting går dårlig. En god psykisk helse er derfor avhengig av en god total utvikling; både intellektuelt, emosjonelt, fysisk og sosialt (Berg, 2005). Et av forskningsspørsmålene peker på hvilke konsekvenser kroppsfikseringen på sosiale medier kan få for ungdoms psykiske helse. Det vil derfor være formålstjenlig å avklare hvorfor psykisk helse er av betydning i denne oppgaven. Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke (2010) hevder at når vi i dag skal forholde oss til ungdommens psykiske helse trer ofte kroppen fram på et problematisk vis. Kroppens fysiske egenskaper som vekt, form, størrelse, kosthold og sunnhet fungerer som et symbolsk språk i barn og unges dannelsesprosesser – om identitet og selvoppfatning (Skårderud et al., 2010). Bildet av «den perfekte kroppen» i sosiale medier kan derfor være en stor motivator for både gutter og jenter i ung alder. Det vil kunne bidra til disharmoni og forstyrrelser i sentrale elementer i ungdoms psykiske helseutvikling, som identitet og selvoppfatning (Berg, 2005). Dette vil igjen kunne bidra til utvikling av ulike typer psykiske plager og lidelser. For eksempel er identitetsforvirring, opplevelsen av å ikke ha kontroll og dårlig selvoppfatning eller lav selvfølelse, samt forsøk på å kompensere for dette ved blant annet overfladisk og destruktiv mestring, være sentrale drivkrefter ved spiseforstyrrelser (Skårderud, 2000).

1.5 Oppgavens oppbygging

Jeg har valgt å bruke et tradisjonelt oppsett for masteroppgaven, som er inndelt i fem kapitler. Kapittel en gjør greie for bakgrunn for valg av tema og hva oppgaven handler om. Problemstilling og forskerspørsmål blir presentert og det redegjøres for sentrale begrep og begrunnelser for avgrensning foreligger. I kapittel to presenteres oppgavens teoretiske referanseramme. Her vil de sentrale begrepene bli ytterligere belyst. Kapittel tre tar for seg oppgavens vitenskapsteoretiske forankring, og valg av metode, samt forskningsetiske betraktninger. Funn fra undersøkelsen blir presentert i kapittel fire og drøftet opp mot teori. I oppgavens siste kapittel vil avsluttende kommentarer i forbindelse med denne studien foreligge.

2 Teori

I det følgende vil jeg presentere teori som vil kunne bidra til å belyse prosjektets tema og problemstilling. Først og fremst skal ulike aspekter ved sosiale medier belyses, da dette kan anses som grunnmuren i studien. Dernest følger en redegjørelse av begrepet kropp og dens rolle i dagens nettbaserte samfunn. Psykisk helse i forhold til ungdoms identitet og selvoppfatning vil også være en sentral del av dette kapittelet. Sist i kapittelet vil viktigheten av psykisk helsefremmende arbeid i skolen presenteres.

2.1 Sosiale medier

De siste tallene fra Statistisk sentralbyrå (SSB) viser at 58 % av den norske internett-befolkningen bruker sosiale medier i løpet av en uke. Aalen (2013) hevder at mange trodde at sosiale medier var et mote-fenomen som kom til å avta etter hvert. Det tallene til SSB viser er at folk fortsetter å bruke de sosiale mediene over år, på ukentlig basis (ibid). Vi kan med dette si at sosiale medier har kommet for å bli og at de stadig er i utvikling. Et av kjennetegnene ved sosiale medier er at de gjør det enkelt å dele både små og store begivenheter med mange personer ved bare et tastetrykk. Fra eget ståsted kan det tilsynelatende virke som om det er solskinnssiden folk er mest opptatt av å dele og vise fram. Statuser som «i dag har jeg trent, vasket hus, laget treretters middag og trent litt mer» kan være en gjenganger i sosiale medier. Det er heller ikke uvanlig å se at unge jenter legger ut flørtede, lettkledde bilder med rødrosa trutmann og push-up bh. Det vanker positiv bekreftelse gjennom likes og kommentarer fra andre som «Så pen du er» - «Skulle ønske jeg var like pen som deg» eller andre komplimenter. Profilen din gjenspeiler deg som person enten det er den personen du er, eller ønsker å være, for det er ikke mulig å bruke de sosiale mediene uten å ta stilling til hvordan du vil fremstå. Aalen (2013) hevder at å gi uttrykk for hvem man er, er en helt naturlig del av det å bruke sosiale medier. Men er vi oss selv?

På 2000-tallet foregikk kommunikasjonen på internett via chat og ulike diskusjonsgrupper. Her kunne man på en – to – tre opprette kallenavn, såkalte «nicks» som var langt fra ditt egentlige navn og oppgi en alder som var langt over eller under din egentlige alder. Anonymitet var sentralt og internett ga voksne, barn og unge muligheten til å leve ut andre sider av personligheten sin. Utover på 2000 tallet fikk mange raskere tilgang til nettet og

digitale kameraer og webkameraer ble stadig mer utbredt. Med Facebook's inntog i 2007 var plutselig Ola Nordmann og resten av rikets befolkning med bilde og fullt navn på nett. I løpet av kort tid har vi gått fra å se på nettet som en mulighet for anonymitet til et sted med mulighet for oppmerksomhet (Aalen, 2013).

Et av våre grunnleggende behov er å føle oss akseptert. Vi vil at andre skal beundre oss, se på oss som vellykkede mennesker som takler en hektisk hverdag og tilfredsstiller ulike samfunnsmessige krav med familieliv, utdanning, full jobb, trening og husvask. I tillegg skal vi se fine ut og ha en attraktiv kropp. Aalen (2013) hevder at en viktig driver for hvordan vi fremstiller oss selv i sosiale medier er nettopp ønsket om at andre skal like oss. Et særlig kjent fenomen i sosiale medier er at vi forsøker å fremstå som en bedre versjon av oss selv og legger en demper på de aspektene vi misliker. Psykolog Olsen, referert i Eggen (2013) hevder at vi er så opptatte av hvordan vi fremstår for alle andre at det går ut over både oss selv og familien. Det å fremstå som vellykket har blitt en kollektiv konkurranse og glansbildene som blir presentert er ofte både unyanserte og urealistiske. Dermed kan følelsen av å ikke strekke til oppstå hos mange og konsekvensen er at vi blir mer opptatte av fasaden enn av livet i seg selv (Olsen, ref. i Eggen, 2013).

Selfie ble i år 2013 kåret til årets ord av «Oxford Dictionaries» og betegnes som poserende bilder vi tar av oss selv. Wold referert i Eggen og Dahl (2013) hevder at disse selvportrettene ikke handler om innhold eller prestasjon, men oppmerksomhet for oppmerksomhetens skyld. Disse bildene har blitt veldig synlige i sosiale medier og kan irritere mange. Wold begrunner selfie-tendensen med at vi alle har et behov for å vise oss frem, få oppmerksomhet og at ulike varianter av selvportrett gjør dette enkelt for oss (Eggen & Dahl, 2013). Mobil med internett og kamera gjør tilgangen til de sosiale mediene ganske lett. Vi har de bokstavelig talt i lomma. Bruken av de sosiale mediene har økt betraktelig etter ankomsten av mobile enheter som for eksempel Iphone. Dette er nå den mest foretrukne metoden blant de unge for å sjekke innom de sosiale nettstedene. Dette betyr at tilgjengeligheten er helt ubegrenset, når du befinner deg på steder med dekning. De fleste er alltid på nett og i forhold til skolegang blir det kanskje litt for enkelt å bevege seg mellom arbeidstid og lek, at linjen mellom de to blir visket ut. Det er mye læring på nett, men Facebook er kanskje såpass fristende at det går ut over tiden elevene bruker på ervervelse av kunnskap (Liverød, 2012). Telefoner med kamera er populært og mye brukt hos ungdom og kan tilsynelatende bli misbrukt. Roland (2007)

hevder at et av problemene med dette er at bildene kan tas i situasjoner som er høyst ubehagelig for den som eksponeres. Dette kan forekomme i dusjen etter kroppsøvingstimen på skolen, eller i garderoben der man er lettere avkledd. I tillegg gir den digitale teknologien mulighet for enkel og rask spredning.

2.1.1 Kommunikasjon på sosiale medier

Sosiale medier kan assosieres med kommunikasjon. Vi chatter, kommenterer og uttrykker meninger ved hjelp av tastaturet. Aalen (2013) hevder at det er helt annerledes å kommunisere gjennom sosiale medier kontra ansikt til ansikt, da det er helt naturlig å tilpasse oppførselen sin ut i fra hvem man er fysisk sammen med. Oppførselen vår er gjerne tilpasset på en annen måte om vi er på fest eller i et jobbintervju. Kommunikasjon via sosiale medier er annerledes. Vi vet at hvem som helst kan lese en blogg som ligger offentlig ute. Vi vet at alle våre «facebookvenner» eller hvem som helst, hvis man har åpen profil kan se vår daglige aktivitet. Og om man har åpen profil på Instagram, kan alle som har denne tjenesten se og kommentere på bildene dine. Aalen (2013) forklarer at siden vi ikke kan forutse hvem som kan komme til å bli publikummet vårt, er det vanskeligere å vite hvordan vi skal oppføre oss. En annen felle kan være at vi ikke har mulighet til å se hvordan publikummets reaksjon på det som blir sagt, eller om bildet vi legger ut kan virke støtende på folk.

Kommunikasjonen på sosiale medier har også en helt annen varighet. Om du sier noe dumt eller dummer deg ut i lunsjen, blir det før eller siden glemt. Men all kommunikasjon som foregår på nettet blir automatisk lagret og arkivert. Med den digitale teknologien er det godt mulig å spore opp utsagn som ble skrevet for tre eller fem år tilbake i tid. Dette gjør det mulig å sammenkoble informasjon på en helt annen måte enn før. Kommunikasjonen er også enklere å reprodusere. Med et klikk kan du kopiere og manipulere noe som skrives i sosiale medier, og det gjør faren for at ting kan spre seg mye større (Aalen, 2013). Noen ganger kan det også oppleves positivt at ting sprer seg på nettet. En ny trend er at mange uttrykker sorg via grupper på sosiale medier. Det finnes en rekke «til minne om» grupper og dette gir mulighet for å vise at man bryr seg som medmenneske ved å kondolere eller komme med trøstende ord til de pårørende.

Kommunikasjon er viktig i hverdagen og de sosiale mediene gjør det enklere, siden internett er lett tilgjengelig for mange av oss. En negativ side med dette kan være at vi blir overopptatt

med å bry oss om hva andre gjør til en hver tid, siden sosiale medier kan bidra til å tilfredsstillere nysgjerrigheten vi har til andre mennesker. De gir oss en enorm mulighet til å følge med på hva idrettsstjernene, kjendisene og hva venner og familie gjør. Særlig yngre er kontinuerlig logget inn på nettstedet Facebook og sjekker til stadighet om det har skjedd noe nytt. Dette kan være med på å skape sladder, da ingen trenger å få vite at du har vært inne på profilen til vedkommende og «snoket». Hvem har blitt singel og hvem har gått opp i vekt er bare noen av spørsmålene man kan få svar på. Mange er nysgjerrige og bedriver tid med såkalt «facebook- stalking» (Aalen, 2013). Dette kan beskrives som sosial overvåking, som er et begrep på den utforskningen og tittingen på venner, kjente og ukjentes profiler som har blitt mulig via sosiale medier. Dette skjer da brukeren ønsker å danne seg et inntrykk av personen han eller hun søker opp (ibid). Dette kan være en god pådriver for at bildene skal være perfekte og beskrivelsen av deg selv kanskje blir pyntet på litt.

De sosiale mediene kan også føre til avhengighet og ukonsentrasjon (Bratberg, 2013). Takket være smarttelefoner og trådløs internett tilgang er vi stadig mer tilgjengelige og dette gjør at vi kommuniserer oftere med hverandre. Ungdom er pålogget til alle døgnets tider, i undervisning, på trening, på kino, ja til og med når de sover (Aalen, 2013). Dette vil hemme konsentrasjonen om annet enn det de egentlig holder på med eller skal gjøre, enten det er skolearbeid/ lekser, studier, arbeid, tilstedeværelse i nære, fysiske relasjoner eller annet. Konsentrasjonsevnen får stadig flere utfordringer. Det er så mye som skal deles og likes, tweetes om og kommentere på at man noen ganger glemmer å være i øyeblikket. De sosiale mediene tar mye oppmerksomhet og verdifull tid og læring kan gå tapt.

2.2 Kroppsfenomenologi

Fenomenologi (av gresk *phainomenon*, det som viser seg og *logos*, lære) står for læren om det som viser seg eller fremtrer for en bevissthet, altså vitenskap om fenomener (Wiestad, 2006). Fenomenologer anvender begrepet intensjonalitet om det å være rettet mot noe. Å rette oppmerksomheten mot en ting, et formål eller et saksforhold, er en viktig del av måten vi kan forstå menneskets handlinger og emosjoner på (ibid). Fenomenologi er en filosofisk retning som har til hensikt å beskrive hendelser og handlinger slik de fremtrer for et menneske. Oppmerksomheten rettes mot verden slik den erfares for subjektet (Lund, 2012). For

fenomenologien er den fenomenale kroppen vårt primære instrument for å forstå og erkjenne. De erfarende og skapende kroppene er selve stedet for utvikling (Duesund, 1995).

Merleau – Ponty referert i Duesund (1995) og Skårderud, Haugsgjerd & Stanicke (2010) beskriver begrepet «corps propre» som, *den levde kroppen*. Ved å bruke dette begrepet forsøker Merleau - Ponty å se dypere meninger i det kroppslige, som noe mer enn de fysiske egenskapene som refererer til *kroppslige bevegelsesegenskaper* hos et menneske. Kroppen er mer enn et mekanisk objekt som reagerer på stimuli, siden den hele tiden befinner seg i en levende interaksjon med verden. Kroppen er subjekt og objekt på samme tid både for oss selv og i vårt forhold til andre. Vi ser og blir sett, vi hører og blir hørt (Duesund, 1995). Dualisme betyr todelt og viser her til at kroppen og sjelen er to fundamentalt forskjellige substanser som eksisterer hver for seg. Merleau - Ponty bryter radikalt med dualismen og forsøker å sette mennesket sammen igjen til en helhet med kropp og sinn, som sider av samme erfaring da han vender den dualistiske tankegangen over fra «Jeg tenker, derfor er jeg» til «Jeg har en kropp, derfor er jeg» (Skårderud, Haugsgjerd & Stanicke, 2010). I følge Merleau- Ponty er det to situasjoner som truer kroppens eksistensielle forhold til livsverdenen, og som lukker den i forhold til omgivelsene. Den første situasjonen han betegner er sykdom. Den andre er et strengt fornuftsmessig forhold til kroppen der den rasjonelle disiplineringen av kroppen som i strenge treningstimer eller eksempelvis anorektiske anstrengelser for selvkontroll, bidrar til å lukke den (Duesund, 1995). Derfor kan vi kanskje se tendenser til en ny dualisme, i den forstand at vi ønsker å kontrollere kroppen og underkaste den eksterne og ekstreme mål. Dette kan sees i forhold til den epidemiske veksten av spiseforstyrrelser og det ekstreme kroppsidealet som råder i vår vestlige kultur (Skårderud, 2007).

2.3 Kroppsfiksering

Vi lever i *blikkets kultur* (Duesund, 1995) eller *øyets kultur* (Skårderud, 2000). Å se og bli sett er prisen vi betaler for å være en del av denne kulturen. «Vi lever i en øyets kultur som utsettes for industrielle mengder med bildeflater. Dette definerer også forholdene mellom mennesker. Vi ser mer enn vi kjenner og tar på. Vi forholder oss til hverandre gjennom betraktende blikk: Dypt og grunnleggende overfladisk» (Skårderud, 2000, s. 88). Når det fokuseres mye på det ytre, altså kroppens utseende og fasong kan mange ungdommer oppleve uønsket kroppslig oppmerksomhet. Den friske, velfungerende kroppen forvandles til et

moralsk anliggende, da den kroppsfixerte kulturen vi lever i tenderer mot tingliggjøring og fragmentering (Duesund, 1995). Kroppen er, og har alltid vært et fenomen for samfunnsskapt konstruksjon. Det sies at ønsker om forandring av kroppen for å oppnå tidens skjønnhetsidealer er et fenomen like gammelt som menneskeheten selv (Engelsrud, 2006). Kroppens skjønnhet og form har og har alltid hatt en enorm tiltrekningskraft. Helt fra Michelangelos og Leonardo da Vincis kunstneriske gjenskapinger av kroppen, til fotografier av dagens supermodeller. Det er særlig i tider når samfunnet gjennomgår store forandringer – for eksempel sterke krav til omstilling og fleksibilitet at kroppen kommer i fokus. Man skal se ut på en bestemt måte eller være sterk og sunn på bestemte måter. Kroppen blir det som det er mulig å gjøre noe med (ibid). Kroppsmodifikasjon handler om å endre og bearbeide kroppens form, utseende og prestasjonsevne og refererer til praksiser som inkluderer piercing, tatovering, plastisk/kosmetisk kirurgi og bruk av implantater. Fasting, skjæring, kutting, kroppsbygging og renselsespraksis kan også ses på som kroppsmodifikasjon. Hvordan kroppsmodifikasjonen erfares henger sammen med hvordan kroppen grunnleggende forstås, hvordan kulturelle idealer skapes og betydningen for den enkelte (Engelsrud, 2006).

2.4 Kroppsidealet

Det å være tynn og vakker har blitt et utseende mange jenter streber etter. Den yngre garde er blitt så besatt av å være tynn at det gir grunn til bekymring. Summen av de tynne kjendisene vi ser i media har en solid innvirkning på hvordan vi oppfatter vår egen kropp, ikke fordi vi er så lettpåvirkelige eller naive, men rett og slett fordi vi er menneskelige. Hvor kyndige vi enn er i å tolke mediene, virker de inn på oss enten vi vil eller ikke. Resultatet av det vi ser og utsettes for av syltynne kropper i media har blitt det nye kroppsidealet (Martin, 2007). I enkelte miljøer bruker et stort antall jenter ulovlige midler for å få de resultatene de ønsker. Det mest brukte middelet er det slankende stoffet efedrin. Ved bruk av dette stoffet går man ned i vekt, blir tynnere samtidig som man får definerte muskler og økt prestasjon (Ung.no, 2014). Efedrin er forbudt i Norge og kan være svært helseskadelig. Efedrin kan sammenlignes som en mild versjon av Amfetamin. I følge Statens legemiddelverk (udatert) er Efedrin sentralstimulerende. Stoffet reduserer appetitten og setter kroppen i høygir. Man orker å yte mer på trening, samtidig som sultfølelsen uteblir. Det kan oppstå bivirkninger som søvnløshet, forvirring, skjelving, økt puls og blodtrykk. Jentene som inntar dette stoffet er så opptatt av å få drømmekroppen at de ikke bekymrer seg over bivirkninger og de negative

konsekvensene som kan forekomme. De leter etter lettvinde og raske løsninger for å oppnå kroppsidealet. Martin (2007) presiserer at hvis vi godtok et mangfold av ulike typer skjønnhet, ville kvinner og jenter bruke adskillig mindre penger på mirakelpiller, vidunderkurer og slankebøker og lettere godtatt kroppen og vært stolt av den slik den er.

2.4.1 Konformitetspress – sykelig flinkhet og stress

Barn og unge i dag utsettes for et ekstremt konformitetspress, særlig rettet mot forventninger til kroppens utseende. Konformitetspress er det presset kulturen og sosiale normer fører over til enkeltindivider slik at deres meninger, holdninger og atferd skal være mest mulig like. For stort konformitetspress kan redusere individets selvstendighet og dets mulighet til å tenke, føle og handle annerledes enn flertallet (Malt, 2009). Caroline Berg Eriksen, alias Fotballfrue har en av Norges mest leste blogg. Hun er et stort forbilde for mange og blogger stort sett om trening, kosthold, utseende og mote. Fotballfrue er en av de fremste representantene for et gjennomtrengende konformitetspress, da hun har tusenvis av tilhengere som leser det hun skriver på bloggen sin (Hoffmann & Halvorsen, 2013). Enkeltmenneskets sosiale omgang på Facebook, Instagram og Tinder skiller seg ikke nevneverdig fra Fotballfrues blogg. Her måles sosial suksess i form av likes, og sosial suksess blir kroppsliggjort. Det er ikke noe galt med mosjon og sunne matvaner. Problemet oppstår når fysisk aktivitet ikke lenger er et mål i seg selv, men kun er knyttet til å oppnå et bestemt kroppsideal. Også når det kommer til sosialt engasjement er flokkmentaliteten synlig (ibid). Mange jenter velger å ta de samme valgene som fotballfrue gjør for å oppnå hennes kroppslige resultat og utseende. Dette kan skape bekymringer, siden mange kun kan nærme seg fotballfrues ideal ved å utsette seg selv for ekstreme og rigide dietter og treningsprogram som gjør mer skade enn godt (Hoffmann & Halvorsen, 2013). Begrepet blogg vil bli definert og kommentert ytterligere senere i teorikapittelet.

Høye forventninger både til seg selv og livet generelt kan bidra til en hverdag fylt av stress. Ordet stress blir ofte brukt blant ungdom i ulike former. For mange oppleves det som stress å skulle innfri kravene om å gjøre det bra på skolen, det er stressende å møte opp på treningsstudio seks ganger i uken og det er stress å hele tiden opptre som *flink pike*. Kravene er enorme og umulige å innfri, noe som kan resultere i utmattelse, depresjon og spiseforstyrrelser. Skårderud referert i Knapstad (2013) hevder at det er lett for utenforstående

å tenke at ytre mestring knyttes til indre trivsel. Særlig jentene søker bekreftelse fra omverdenen og tynges ekstra av flinkhetskravet fordi de er mer sensitive for sosiale prestasjoner enn hva guttene er. De klarer seg ofte bedre på skolen, har mange baller i luften og lykkes på flere områder med stress som betaling (ibid).

2.4.2 Seksualisering

Stadig flere medier bærer preg av seksualisering. Lettkledde kvinner fronter musikkvideoer, reklamer og kampanjer. Dette bidrar til at dagens ungdom utsettes for et voldsomt kroppspress, noe som er svært bekymringsfylt siden det kraftige sex- og kroppspresset har nådd uakseptable dimensjoner (Børresen, ref. i Halvorsen, 2007). Det enorme presset kan føre til alvorlige konsekvenser som overgrep og spiseforstyrrelser. Ungdommen får ulike impulser fra alle kanter og vokser opp uten filter, alt er godtatt (ibid). Overgrepene kan forekomme da eldre menn ser bilder av jentene, søker kontakt og avtaler å møte jenta. Kanskje lokker han med ny mobiltelefon, penger eller andre goder. Spiseforstyrrelsene kan oppstå ved nettopp det sterke ønsket om å bære en kropp som er tilnærmet lik modellenes. Andre konsekvenser av seksualisering på internett er økningen av seksuell mobbing og «sexting» der det siste referer til seksuelt orienterte tekstmeldinger, primært sendt mellom mobiltelefoner (Barnevakten, 2009). Mange jenter føler seg presset til å publisere halvnakne og til og med nakne bilder på nett der poseringene har en seksuell undertone (ibid). For at barn og unges seksualisering på internett skal belyses er vi i følge Børresen referert i Halvorsen (2007) nødt til å se alvoret i dette og stille spørsmål ved hvilke holdninger og verdier voksne formidler. Temaet må settes på agendaen slik at oppmerksomheten rettes mot dette fenomenet og personalet i skolen har et særlig ansvar for å løfte frem og diskutere ulike problemstillinger vedrørende seksualisering sammen med elevene.

2.5 Psykisk helse

Som nevnt i innledningen viser psykisk helse til «evnen til å fordøye livets påkjenninger» (Gilbert ref. i Berg, 2005 s, 33). En god psykisk helse er derfor avhengig av en god total utvikling. Både intellektuelt, emosjonelt, fysisk og sosialt. Grunnlaget for en god utvikling av psykisk helse dannes i barne- og ungdomsalderen (Berg, 2005). Å møte på ulike utfordringer og påkjenninger er en del av livet, og det er derfor forventet at vi skal kunne tåle litt motgang

(Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). Det er ikke uvanlig å kjenne at noe føles tungt og trist, og i løpet av livet vil de fleste oppleve perioder med psykiske vansker, plager eller problemer (Berg, 2005). Derimot kan psykiske vansker ofte føre til mer alvorlige og langvarige plager som gjør det umulig for individet å fungere på en normal måte i dagliglivet. Når disse vanskene fungerer som en reell funksjonsnedsettelse, går vi over til å snakke om en psykisk lidelse (ibid). Hvorvidt en person utvikler en psykisk lidelse avhenger i stor grad av individets evne til å hente seg inn igjen etter en stor påkjenning over tid, individets motstandskraft og mulighetene til å få profesjonell hjelp når individets egne ressurser ikke strekker til (ibid).

2.5.1 Identitet

Kropp og identitet er forbundet i et evigvarende samspill med hverandre. Uten kroppen er vi ikke i stand til å reflektere over oss selv eller sanse vår omverdenen. Uten kroppen eksisterer ikke «jeg» (Duesund, 1995). Bourdieu (1999) referert i Wiestad (2006) bruker begrepet habitus om den ubevisste, kroppsliggjorte tilpasningen til natur og kultur som skjer på et gitt sted til en bestemt tid, og om vår måte å formidle vår identitet på gjennom kroppen (Wiestad, 2006).

Identitet står for en følelse av noe konstant og uforanderlig i ens indre, på tvers av ulike situasjoner. Det innebærer at en opplever seg selv som et integrert hele, og som atskilt fra andre med tydelige grenser. Å ha identitet vil si å kjenne seg selv og vite hva en står for. En har en trygg og stabil selvoppfatning (Berg, 2005, s. 34).

Begrepet identitet står sentralt når vi skal forstå ungdommens situasjon, særlig i forhold til psykisk helse og psykiske vansker (Berg, 2005). De unge står overfor en rekke utfordringer, mange sliter med å finne seg selv og identitetsutviklingen går inn i en kritisk fase. Sårbarhet og usikkerhet i ungdomsalderen kan skape en risiko for identitetsforvirring, siden den unges selvbilde og identitet er usikkert fundert og evnen til å fordøye livets påkjenninger ikke er tilstrekkelig utviklet (ibid). Identiteten hos ungdom er ikke i like stor grad som før avhengig av foreldres holdninger og erfaringer (Aasen., Nordtug., Ertesvåg og Leirvik, 2002). I dag er det gjerne slik at jakten på egen identitet er noe som foregår gjennom hele livet, med stadige endringer av selvoppfatning og livsstil. Aasen et al., (2002) refererer til Ziehe som mener at dagens ungdom er kulturelt fristilt, i den betydningen at de former sine liv selv og i mindre grad er avhengige av den stillingen i samfunnet foreldrene deres har, og av hva de mener. I

større grad har vi et samfunn som gir oss mulighet til å velge ulike og alternative livsformer. Den kulturelle frisettingen gjør at vi går fra et skjebnesamfunn inn i et valgsamfunn. Identitet er noe vi skaper oss selv i stedet for at vi arver den (ibid). De unge står overfor en rekke utfordringer og de valgene de tar i denne delen av livet vil ha mye å si for veien videre. Grunnmuren som sto stødig i barndomsårene kan bryte sammen og identitetsforvirring kan true den gode psykiske helsen.

Fokuset i denne masteroppgaven er rettet mot ungdoms opplevelser av fremstillingen av kropp i sosiale medier. Om man stadig sammenligner seg selv med de tynne og vakre supermodellene eller de muskuløse kjendisene kan lav selvfølelse eller en negativ selvoppfatning forekomme og spiseforstyrrelser kan oppstå med ønske om å se ut som dem. Spiseforstyrrelser oppstår som regel i typiske overgangsfaser i ungdomslivet og ved disse overgangene møter de unge nye krav (Røer, 2009). Reglene eller kodene for hva som gir prestisje i miljøet endres. Løsrivelsen fra hjemmet tar fart og nye kriterier for popularitet blir etablert. I denne perioden er det mange unge som strever hardt for å utvikle en trygg identitet og elevens posisjon i jevnaldermiljøet er svært viktig. Harris referert i Røer (2009) beskriver hvor livsviktig det er å klare seg i konkurransen i jevnaldermiljøet for ungdom. Et fall i det sosiale hierarkiet og faren for utestenging er alvorlige trusler mot identitetsdannelsen. Den sosiale konkurransen om å være innenfor og godkjent av jevnaldrende kan for mange oppleves som en daglig kamp.

2.5.2 Selvoppfatning og nært beslektede begreper, samt påvirkningsfaktorer

Selvoppfatningsbegrepet brukes i dag hyppig og i mange varianter, ofte synonymt med tilsvarende begreper som selvfølelse, selvtillit og identitet (Duesund, 1995). Den nære sammenhengen mellom begrepene selvoppfatning og identitet fremheves også av Skaalvik & Skaalvik (2005). Berg (2005) beskriver selvoppfatning som en bevisst, tankemessig prosess og viser til personens oppfatning av seg selv og den oppfatningen personen tror at andre har av han eller henne. Disse vurderingene til sammen utgjør personens selvoppfatning. Relativt tilsvarende definerer Skaalvik og Skaalvik (2005) selvoppfatning som: «enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv» (s.75). De beskriver også selvoppfatningen som en bevisst prosess som påvirkes av andres vurderinger. Duesund

(1995) påpeker at det er påfallende at den subjektivt erfarende og levende kroppen i liten grad inkluderes i de fleste definisjoner av selvoppfatning. Hun presiserer at kroppen vår har en tendens til å trekke seg tilbake fra oppmerksomheten vår, selv om selvet vårt er kroppslig og oss bevisst. Hun eksemplifiserer med at vi lett kan glemme føttene våre inntil vi snubler i dem. Mange ungdommer, for eksempel som har fysiske funksjonshemninger eller en kropp som ser ganske så annerledes ut enn de tynne og sterke kroppsidealene, kan imidlertid stadig bli påminnet sin kropp eller annerledeshet. Duesund (1995) påpeker at «det er nærliggende å anta at en person med negativ selvoppfatning i en så kroppsorientert kultur som vår kan utvikle et negativt kroppsbilde» (s.63). Det å arbeide for å styrke ungdommers positive selvoppfatning blir derfor et viktig mål for skolen.

Juul og Jensen (2003) skiller mellom selvfølelse (selvverd) på den ene siden og selvtilitt på den andre. Det første betegner de som en grunnleggende og gjennomsyrende indre søyle som viser til evnen til å føle at en er og har betingelsesløs verdi som det unike, hele mennesket en er. Dette kan slik sett sammenlignes med Berg (2005) sin definisjon av identitet gjengitt i forrige kapittel. Selvtillit derimot betegnes som et ytre stillas en kan støtte seg til. Dette indikerer at selvtilitt er en variabel tiltro til egen mestringsevne i ulike sammenhenger, som igjen næres av positivt vurderende responser fra andre som ros og komplimenter (Juul & Jensen, 2003). Overført til temaet for oppgaven kan likes og beundrende eller rosende kommentarer til bilder på sosiale medier som Facebook og Instagram gi økt selvtilitt i forhold til eget utseende (Elnan, 2013). Juul og Jensen (2003) presiserer at både selvfølelse og selvtilitt er viktig på hver sin måte, men at selvfølelsen er mer eksistensielt forankret enn selvtilitten, som er mer av pedagogisk karakter. Mens selvtilitten styrkes av vurderende tilbakemeldinger, styrkes selvfølelsen av ikke-vurderende, anerkjennende kommunikasjon. Dette fordrer igjen at den som anerkjenner er autentisk, integrert og empatisk – altså ekte, hel og innlevende, samt selvrefleksiv (ibid).

Som nevnt over dannes grunnlaget for en god psykisk helse i barne- og ungdomsalderen fordi vi vet at utviklingen av ens selvbylde og identitet skjer gradvis gjennom oppveksten. Dersom utviklingen forløper godt har individet en trygg, stabil og realistisk oppfatning av seg selv. Identitetsutviklingen skjer i et sosialt samspill med andre mennesker og jakten på bekreftelse på sosiale medier kan gå ut over de unges selvfølelse. For som Skårderud (2000) påpeker:

Lav selvfølelse er ikke nødvendigvis synlig. Ofte tvert i mot. For å kompensere for
bristene selvfølelse søkes det mestring innenfor områder med målbare resultater: som
skole, idrett, i venneflokken, et lydig barn osv. Det er således en utfordring for oss alle
å ikke forveksle ytre prestasjoner med indre tilfredshet (s. 21).

I tillegg til ytre prestasjoner og veltilpasset oppførsel kompenserer mange unge i dag altså for
en lav selvfølelse ved å søke ros og beundring for kropp og utseende. Bekreftelsen som
mottas på sosiale medier gir næring til selvtiliten (Elnan, 2013). Selvfølelsen derimot kan
være svært lav/dårlig til tross for mye ros, komplimenter og annen positiv respons, da det man
kanskje trenger er grunnleggende anerkjennelse for den man er som person, og ikke
vurderinger av ens utseende eller andre ytre kriterier (Schibbye, 2009).

Anerkjennelse innebærer evnen til å sette seg inn i andres situasjon, se ting fra deres
perspektiv og gjøre alt for å prøve å forstå den andres subjektivitet (Lund, 2012).

Anerkjennelse, slik Schibbye (2009) forklarer dette begrepet, er ikke bare en ferdighet eller
teknikk en kan lære, men en grunnleggende væremåte og holdning i mellommenneskelige
relasjoner hvor en erkjenner at den andre har rett til å ha og er ekspert på sine egne
opplevelser. Det er en gjensidig relasjon og kommunikasjonsform preget av ubetinget
bekreftelse, det vil si uten noen form for vurdering av den andre. Ethvert menneske aksepteres
og verdsettes som det hele, unike mennesket en er uansett. I begrepet anerkjennelse ligger
det fem sentrale elementer. Lytting, forståelse, aksept, toleranse og bekræftelse. Disse
begrepene er dialektiske, det vil si at de står i sammenheng med hverandre, de er gjensidige
og avhengige av hverandre for å bli en helhetlig anerkjennende holdning eller relasjon
(Schibbye, 2009). Ungdom trenger å få høre at de er verdifulle, og bli møtt av mennesker med
respekt og toleranse uansett hvilken kropp de har.

Som presisert tidligere er sosiale medier blitt en stor del av de unges hverdag. På Facebook
kjenner vi til den blå tommelfingeren. Dette symbolet er blitt viktig for unges bekræftelse.
Barnepsykolog W. Mørch referert i Elnan (2013) deler sin bekymring om at ungdom får
dårligere selvbilde når «likes» blir et uttrykk for popularitet og sosial status. Jo flere likes man
får på et bilde eller en statusoppdatering, desto mer bekræftelse får man, og for mange er dette
svært viktig. Mørch er bekymret over at jakten på bekræftelse på sosiale medier kan gå ut over
de unges selvfølelse og forklarer at det kan ha betydning for selvbildet dersom man
regelmessig blir skuffet over at man ikke får likes, dersom man selv synes dette er veldig
viktig. Mørch uttrykker også sin bekymring over at tilbakemeldinger på sosiale medier kan bli

viktigere enn reaksjoner i det virkelige liv og at manglende bekreftelse på Facebook kan oppfattes som mobbing, da det å ikke få likes kan oppleves som en utestengningsmekanisme (Mørch ref. i Elnan, 2013).

2.5.3 Digital mobbing

I sosiale medier blir vårt sosiale liv stadig synlig for flere. Med bakgrunn i dette er det ikke overraskende at mobbing, krangling, drittstenging og andre konflikter forekommer. Konflikter kan oppstå både utenfor og i sosiale medier, men det er gjerne gjennom de sosiale mediene ungdommene kommuniserer, og faren for digital mobbing blir derfor stor (Aalen, 2013).

Utvisomt er internett en moderne, offentlig gapestokk, med sterke virkemidler og ubegrenset spredningskraft. Det er en enkel sak å sende en E-post direkte til mobbeofferet, gjerne med ubehagelige vedlegg og stygge kommentarer (Roland, 2007). Mange opplever også å bli utestengt. Ingen venneforespørsler, ingen likes, ingen invitasjoner, ingenting. Digital mobbing gir nye former for sosial ekskludering i form av digital isolasjon (Aalen, 2013). Det opprettes lukkede grupper der offeret blir utestengt fra «fellesskapet». Å få et nei på en venneforespørsel kan for mange være sårt, og ikke bli invitert når alle andre blir det kan oppleves som urettferdig og vondt. Konsekvensene av digital mobbing kan være svært alvorlige da de blir knyttet til depresjon, sterke negative følelser, negative mentale symptomer og psykiske vansker (Staksrud, 2013). Vanskeligheten med å slippe unna er et av de mest sentrale karakteristikkene ved digital mobbing. Ettersom at man alltid er på nett risikerer man til en hver tid å være offer for stygge kommentarer eller latterliggjøring ved at andre publiserer bilder av den som blir mobbet i uheldige situasjoner. Det kan være enkelt for mobberen å være anonym på sosiale medier. Man kan lage e-mail under pseudonym, bruke falske navn, opprette en falsk profil som man benytter til å plage andre med. Man kan også ta over offerets profil (identitetstyveri/facerape) og late som at det er offeret som kommenterer stygge ting til andre, eller skriver pinlige statusoppdateringer. På den måten risikerer offeret å bli hengt ut for noe han eller hun egentlig ikke har gjort. Digital mobbing påvirker ungdoms psykiske helse i negativ forstand, slik som vanlig mobbing gjør, men kan for mange oppleves værre (Staksrud, 2013).

Det dukker stadig opp nye telefon- apper (applikasjoner) der hensikten og målet i utgangspunktet er å fungere på en positiv og lærerik måte for ungdom. I media diskuteres nå

appen *Ask.fm* som i bunn og grunn er en tjeneste hvor man kan spørre folk om hjelp og søke informasjon på. Kort forklart er det et sosialt nettsted som baseres på anonyme spørsmål. Spørsmålene som postes på Ask.fm ligger offentlig ute og hvem som helst kan se innholdet, selv uten å være medlem av nettstedet (Medietilsynet, 2013). Spørsmålene som stilles er ofte rettet mot personen i negativ forstand og oppfordringer til å ta selvmord forekommer. Siden appen gjør brukeren anonym er muligheten for å mobbe andre større, det sies at dette nettstedet er «mobbing satt i system». De som utsettes for brutale, sjikanerende meldinger har ikke mulighet til å finne ut hvem som har skrevet og postet disse. Bruken av dette nettstedet har økt og flere skoler advarer nå mot mobil-appen (Moe ref. i Mjelva, 2013).

2.6 Mobilfri skole

Før i tiden var telefonen noe man benyttet til å ringe kjente og kjære om man bodde langt unna hverandre. I dag finnes det utrolig mange andre funksjoner som gjør denne spesiell, forbruket øker og aldersnivået på når man får egen mobil synker. Mobilen har blitt som en kroppsdel. Den er sammen med oss hele tiden og om den ikke fungerer som den skal, kan det resultere i oppgitthet og sinne. Det holder heller ikke å ha en vanlig mobil der du kun kan ringe og sende meldinger. Du skal gjerne ha den nyeste modellen med den fineste fargen. For mange ungdomsskoleelever kan dette presset oppleves vanskelig i og med at disse telefonene koster mye penger. Mange skoler velger nå å innføre mobilfrie skoler, med ønske om mindre ukonsentrasjon, forebygging av digital mobbing og øke det sosiale nivået blant elevene. Haugsbakk referert i Jullumstrø, Moe og Rikoll (2013) er skeptisk til praksisen om å forby mobiltelefoner i skoletida på ungdomsskoler. Forbudet er en måte å prøve å stenge for en utvikling som uansett vil presse seg på siden mobilen har blitt en naturlig del av hverdagen for alle. Derfor mener flere lærere og pedagoger at det er viktigere å jobbe med å endre elevenes holdninger for å hindre blant annet nettmobbing. Løken referert i Jullumstrø, Moe og Rikoll (2013) ser på saken fra et annet perspektiv. Det å skape en arena der de får en pause fra sosiale medier er viktig. De får rett og slett litt fri fra det. Meningen er ikke at de skal slutte å bruke sosiale medier helt, men det er viktig at de får til å fokusere på hva de faktisk skal gjøre på en skole.

2.7 Spiseforstyrrelser

Det er klar enighet i at de fleste unge jenter i vestlige samfunn er så opptatt av vekten at de forsøker ulike slankestrategier for å forandre kroppen sin. Denne generelle opptattheten av kropp og vekt og ønsket om å være tynn kalles for den tynne kroppskulturen (Klepp og Aarø, 2009). Det ser ut til at å bo i et samfunn som vektlegger og belønner tynnhet og som avskyr fedme i stor grad bidrar til å øke risikoen for at spesielt jentene utvikler en spiseforstyrrelse. En kombinasjon av perfektjonistiske tendenser og generell misnøye kan være utslagsgivende for utvikling av en spiseforstyrrelse. Disse menneskene har høye forventninger til seg selv og føler at de ikke klarer å oppnå forventningene. Som en konsekvens kommer behovet for å kontrollere noe, og kroppen eller vekten brukes som dette kontrollområdet. Å gå på vekten og se at du har gått ned en eller to kilo gir mestringsfølelse, og er en måte å ta kontroll på (Klepp og Aarø, 2009). Hele komplekset omkring kropp, spiseforstyrrelser og selvfølelse er forvirrende. Det er forvirrende fordi sykkeligheten rammer i hjertet av normaliteten. Det handler om uklare grenser mellom å ha kontroll og ikke ha det (Martin, 2007). Det paradoksale og karakteristiske ved sykdommen er imidlertid at en mister kontrollen over det som skulle bli kontrollert. En utvikler kun en falsk illusjon om kontroll (Skårderud, 2000). Ved bulimi og overspising (binge disorder) mister en åpenbart kontrollen i form av overspisingen (de såkalte spisekickene). Ved anoreksi utvikles en sykkelig og tvangspreget kontroll, slik at det blir sykdommen som kontrollerer og styrer ens liv i stedet for motsatt.

Spiseforstyrrelser er et samlebegrep for flere tilstander eller lidelser med beslektede karakteristika. De vanligste spiseforstyrrelsene er Anorexia nervosa og Bulimia nervosa. Disse sykdommene kan oppstå av ulike faktorer, men har like fellestrekk. «Personer med spiseforstyrrelser har ikke bare vansker med å forholde seg til mat, men også til egne tanker og følelser. Den spiseforstyrrede vil ofte være overopptatt av kropp, vekt og utseende» (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010 s, 337). En person som har utviklet en spiseforstyrrelse vil altså være sykkelig opptatt av mat og kropp, og dette begrenser individets livskvalitet betraktelig. Ved spiseforstyrrelser er maten og kroppen blitt et språk for å takle følelser og livsproblemer (ibid). Med hensyn til oppgavens relevans og nødvendige avgrensning unnlater jeg å utdype diagnosekriterier og kjennetegn ved hovedkategoriene av spiseforstyrrelser ytterligere.

2.7.1 Skam

Både som årsak og virkning er skam en grunnleggende følelse ved spiseforstyrrelser (Skårderud, 2000). Ved den dype skammen skammer en seg over hele seg selv og frykter å bli avslørt som den man egentlig er. Slik skam er nært forbundet med selvhat og selvbebreidelser (ibid). Mer eller mindre ubevisst forsøker en derfor å skjule sentrale sider ved seg selv, for eksempel ved å fremstille seg selv som fin, flink og perfekt utad. Det å skade og forsøke å bli mindre av seg selv rent fysisk er rent konkrete måter å kompensere for skammen på (ibid). Uanstrengt perfeksjon er blitt det uoppnåelige og angstskapende idealet for jenter og kvinner over hele verden. Vi skal ikke bare være perfekte, altså dyktige, briljante, vakre og morsomme. Vi skal også se ut som vi har nådd denne perfeksjonen ved en ubesværet, sorgløs metode. Denne perfeksjonismen driver oss inn i en spiseforstyrret verden der kalorier, trening, nye slankemetoder, følelse av skam og manglende kontroll herjer (Martin, 2007). I disse dager er det ikke umulig at sunnhetstankene tar overhånd. Det prentes inn at matvarer som inneholder fett, karbohydrater og sukker bør styres unna. Disse rådene er vel og bra, men for mange kan synet på sunnhet ende i sykdom.

2.7.2 Ortoreksi

Ortoreksi handler om å være opphengt i å spise sunt og riktig og karakteriseres som en relativt ny form for spiseforstyrrelse. Ortoreksi stammer fra ordet anoreksi og er sammensatt av *orto* som betyr rett/riktig og *reksi* som betyr appetitt (Rø ref. i Vinsrygg, 2010). Ortoreksi skiller seg fra anoreksi og bulimi ved at mennesket ikke ønsker å bli tynnest mulig, men sunnest mulig. Spiseforstyrrelsen bærer preg av overdrevent fokus på sunt kosthold og store mengder trening. Mennesker som lider av dette søker etter en perfekt livsstil. De blir overopptatt av hva de spiser og om de så skeier ut og spiser et kakestykke må dette kompenseres for, gjerne med en ekstra hard treningsøkt (ibid). Denne overopptattheten kan føre til underernæring, siden de ofte unngår næringsholdig mat. Ortoreksi er i likhet med andre spiseforstyrrelser, et jente og kvinnefenomen. De som rammes av denne lidelsen er gjerne unge, aktive og spreke jenter. De inntar kun mat som anbefales, unngår det usunne og lytter til sunnhetsrådene som fremstilles i media. Det er vanskelig å peke på hvem som befinner seg i risikogruppen, men personlighetstrekk som perfeksjonisme er vanlig da de ofte stiller veldig høye krav til seg selv. Denne perfeksjonismen gjelder ikke kun mat, de som er rammet av ortoreksi vil også

være perfekte på andre områder, noe som kan føre til plastiske operasjoner for å oppnå ønsket om en perfekt kropp (ibid). Det kan være svært vanskelig å avgjøre når opptattheten av sunnhet skal kategoriseres som sykkelig, siden det finnes ulike grader av ortoreksi og at denne opptattheten har blitt såpass utbredt og vanlig i dag.

2.8 Blogging

Blogging har blitt et kjent fenomen og defineres som en «Kommunikasjonsplattform som tillater publisering og arkivering av saker på nett, tradisjonelt vil innleggene være kronologiske med de nyeste sakene øverst og tillater andre og kommentere eller linke til blogginnlegget» (Bjørkelo, 2013 s, 9). På bloggen formulerer og reflekterer brukeren over hendelser som enten forekommer i eget liv, eller uttrykker meninger om saker som opptar han eller henne i hverdagen. Bloggen kan derfor ses på som en publisert-dagbok. Et kjennetegn ved bloggen er at den er utstyrt med et kommentarfelt, der leserne kan legge igjen en kommentar slik at gruppediskusjoner kan oppstå (ibid). Bloggerne har en enorm mulighet til å bli sett og hørt, og påvirke leserne sine via bloggen da det er økt interesse for fenomenet. Mange kjente profiler er opptatt av å være gode forbilder for ungdommen som følger dem på sosiale medier, mens andre ikke er fullt så bevisst på hva de legger ut. I og med at denne masteroppgaven omhandler ungdom vil jeg videre se på fenomenet rosablogg, da dette er en type blogg som både blir brukt og lest av flest ungdom.

2.8.1 Rosabloggerne

Den typiske rosabloggeren er en ung jente som bruker bloggen til å oppsummere hva hun har gjort i løpet av dagen i form av tekst og bilder. Sko, klær, sminke, mat og trening er stikkord som går igjen på en såkalt rosablogg (Fuglerud, 2013). Jentene som står bak rosabloggene er ofte svært unge og i en alder de åpenbart kan være sårbare. I det søkelyset rettes mot dem kommer ikke bare applausen, baksiden av medaljen er ofte negativ oppmerksomhet. Det florerer av mennesker som finner mangler og feil. Kanskje er nesen for stor, leppene for smale eller bena for tynne. Det er alltid noe å ta dem på. Bloggen har blitt en stor del av identitetsbyggingen for mange av disse jentene, her forsøker de å finne sin identitet (Fuglerud, 2013). Vi kan se på bloggverdenen som en del av skolegården, et sted det er viktig å være den populære. Er du populær og har mange lesere kan du tjene store penger på bloggingen. For

toppbloggerne er deres fremste kapital utseende. Kroppen blir brukt til visuell markedsføring: Hårfrisyre, sminke, solbrun hud, og moteriktige klær er en gjenganger. Ved å kjøpe produktene bloggerne bruker og ved å imitere livsstilen deres, håper mange av leserne å bli som forbildene (ibid). Målet for mange unge jenter i vårt vestlige, nettbaserte samfunn i dag er å bli ekstraordinær i betydningen «finest av de fine» Hva en fin kropp og et pent utseende er, lærer de kanskje først og fremst av de mange oversminkede, radmagre eller slanke, ofte spiseforstyrrede og plastisk opererte rosabloggere og modellene på sosiale medier. Mange av disse kan i tillegg alt om «slankende poseringer» og bilderetursjerende programmer og virkemidler. Å forsøke å bli seende ut som disse gjør på bildene – eller til og med kanskje med mål om å konstruere en enda tynnere kropp med enda større struttepupper, sprettrumpe og trutmunn må derfor nødvendigvis bli et selvdestruktivt livsprosjekt. «Det ekstreme fokuset på slankhet som et skjønnhetsideal i media er en mulig årsak til at mange unge utvikler en negativ kroppsopplevelse» (Klepp og Aarø, 2009 s, 224).

Som nevnt tidligere i oppgaven er Fotballfrue er stort forbilde for mange. I desember 2013 fødte hun en jente. Kun fire dager etter la hun ut et bilde av den veltrente, flate magen sin som overhodet ikke kunne synes med det blotte øyet at hun nettopp hadde født. Debatten rundt dette raste og mange reagerte med frustrasjon og sinne i forhold til at hun sendte ut feil signaler om hvordan en normal kvinne pleier å se ut etter fødsel. Lystad (2013) hevder at holdningene til Fotballfrue er farlige og at hun kjenner jenter som ville dødd for hennes kropp. Problemet med Fotballfrue er at hun ikke viser mangfold, hun er den tynne og perfekte, som alle jenter drømmer om å være. Når ikke media og bloggerne gir rom for mangfold og viser fram det «virkelige livet» ender det opp med at jentene går mot hverandre, istedenfor å kritisere motebransjen og skjønnhetskysteriet. De tynne jentene er for tynne, mens de tykke jentene bare er misunnelige. Internett har forandret måten vi forholder oss til hverandres utseende og kropper (Lystad, 2013). Sundfør referert i Vold, Lunder og Dybfest-Dahl, (2013) hevder at bloggerne er usunne forbilder som fremmer kostholds- og treningsfanatisme. Diettene og treningsregimene har ingenting med helse å gjøre. Uansett om bloggerne er naturlig tynne eller om de har en spiseforstyrrelse, så fronter de et usunt kroppsideal. De markedsfører sykkelig tynnhet og dette kan gi alvorlige konsekvenser, særlig hos unge mennesker som befinner seg i en sårbar fase i livet. Bloggerne bidrar til å påvirke en negativ trend i samfunnet (Sundfør ref. i Vold, Lunder og Dybfest-Dahl, 2013).

I artikkelen «Unge jenter ber toppbloggere om hjelp til å få spiseforstyrrelse» (Holmlund & Lundervold, 2010) forteller Linnea Myhre, som også er en av Norges mest leste og omtalte bloggere, om henvendelser fra jenter som er desperate etter å utvikle en spiseforstyrrelse for raskt å bli tynne. Myhre har selv vært åpen om sine egne erfaringer med depresjon og spiseforstyrrelser både gjennom sin blogg og sin utgitte roman «Evig søndag». I motsetning til Caroline Berg Eriksen, blir hun møtt med hyllest og rosende ord om sin modige åpenhet både av sine lesere og anerkjente fagpersoner med kompetanse om spiseforstyrrelser. En av disse er førstelektor ved Høgskolen i Buskerud, Runi Børresen, som er en av landets fremste eksperter på helsefremmende og forebyggende arbeid rettet spesielt mot spiseforstyrrelser. Hun karakteriserer Linnea Myhre som en tøff, modig og reflektert jente som synes å være bevisst på sin rolle når hun belyser sitt liv med en spiseforstyrrelse (Hansen, Singh og Braastad, 2011). Det er nærliggende å tolke denne forskjellen i respons hos disse to unge kvinnene dit hen at Myhre blir hyllet fordi hun er åpen og ærlig om at hun både har vært alvorlig syk og fortsatt sliter med sine lidelser (ibid), mens Berg-Eriksen blir hetset og mislikt av mange fordi hun ser sykelig tynn ut, samtidig som hun benekter dette og for øvrig fremstiller seg selv og sitt liv så rosenrødt. Dette kan forståelig nok føre til at de som sammenligner seg med henne og ønsker å se ut og leve som henne, føler seg mislykket. Slik sett er det lett å forstå påstander om at hun er et usunt ideal og da særlig for lett påvirkelige unge jenter og yngre kvinner.

2.8.2 Thinspiration og pro- ana nettsider

«Pasienter med spiseforstyrrelser definerer seg selv via det ytre og det kroppslige. Sammenligning og konkurranse er vanlige trekk. [...] Den anorektiske sammenligner seg med den andre med lignende problemer. Hvem er tynnest? Den anorektiske betrakter og lytter til den bulimiske og tenker at slik må jeg aldri bli. Den bulimiske betrakter den radmagre og tenker at slik skulle jeg ha vært (Skårderud, 2000, s, 176).

Thinspiration er et begrep brukt om blogger som deler tips om hvordan man kan opprettholde spiseforstyrrelsen. Hensikten er å bidra med motiverende tips via bilder, tekst eller forskjellige videoer som oppfordrer og motiverer til vekttap. På disse bloggene får du blant annet tips om hvordan du kan holde sultfølelsen borte og hvordan du kaster opp (Hirsti, 2013). «Noen mener thinspiration glorifiserer spiseforstyrrelser og opprettholder et

sykdomsbilde hos en alvorlig syk person, andre mener bildene fungerer som inspirasjon til en sunn livsstil» (ibid). Pro-ana nettsteder kan sammenlignes med thinspiration sider, men kan også ses på som en subkultur, da fenomenet kommer fra personer som ønsker å skape et fellesskap eller forum for mennesker med spiseforstyrrelser. Lidelsen løftes frem som en livsstil og inspirerer til tynnhet. Pro- ana nettsider er ikke et nytt fenomen, men nå som det har dukket opp flere sosiale bildedelingstjenester som for eksempel Instagram, er delingen av bilder og muligheten for å søke opp nettopp disse sidene en lettvinnt måte å få inspirasjon til hvordan man kan bli tynnere og sammenligne seg selv med bildene som ligger ute (Elnan, 2013). På Instagram kan du søke etter ord som «thin» «anorectic» «bulimi» og lignende. Slik kommer du enkelt frem til bilder som befinner seg i slike og lignende kategorier. Bildene er ofte av radmagre jenter der ribbena synes, magen er innskrumpet og hoftebeina stikker langt ut. Det oppstår et fellesskap av personer som befinner seg i samme situasjon. Dette fellesskapet trigger og støtter de som allerede har et spiseproblem eller de som har anlegg for å utvikle et (Sandvik, 2013). Instagram har nå gjort det vanskeligere og komme til slike sider ved å sende ut en advarsel og en link til en nettside der du kan få hjelp mot spiseforstyrrelser når du søker disse kategoriene. Det er bra at noe blir gjort for å prøve å hindre ungdom i å søke slike sider, og gi informasjon om hvor du kan søke hjelp, men en fullstendig blokkering av innholdet finnes ikke og om ungdom først ønsker å finne pro – ana forum og thinspiration sider, er ikke det umulig (Elnan, 2013).

2.9 Psykisk helsefremmende forebyggingsarbeid i skolen

Hovedhensikten og målet med helsefremmende forebyggingsarbeid er å redusere hyppig forekomst av sykdom og hindre en negativ helseutvikling (Berg, 2005) «Forebygging som beskyttelse innebærer tiltak for å begrense uønskede hendelser, samt konkrete initiativ for å skape trygge og gode oppvekst- og skolemiljøer» (Befring & Moen, 2011 s, 167). Lærerens kompetanse og innsats til å hjelpe, oppmuntre og strukturere skolelivet, samt hans eller hennes evne til å bry seg om sine elever vil være en nøkkelfaktor. Forebygging er noe av det viktigste et samfunn kan investere i. Førre var- prinsippet kan synliggjøre dette. Jo før man tar tak i eventuelle problemer, tar disse på alvor og setter inn konkrete tiltak kan det bidra til å hindre en videre negativ utvikling. Det er lettere å gi informasjon og skape bevissthet om et

problematisk tema på forhånd, enn å bøte på skaden da den allerede har skjedd. Begrepet forebygging brukes ofte om både innsats for å skape gode og trygge skoler, samt lokalsamfunn og om systematisk arbeid for å begrense, stanse eller snu en negativ utvikling. For å kunne jobbe forebyggende er det sentralt at det foreligger kunnskap om kjennetegn ved både positive oppvekstbetingelser og at man kjenner til ulike risikofaktorer. En viktig forutsetning for å kunne drive forebyggende arbeid er at det faktisk lar seg gjøre å gjennomføre de tiltakene man planlegger å utføre, og at informasjon når ut til den gitte målgruppen (Befring og Moen, 2011).

Forebygging tar altså sikte på å begrense sannsynligheten for at problemer vil oppstå eller videreutvikles og omfatter i denne sammenheng *tidlig innsats* rettet mot elever som viser tegn på negativ utvikling, sett i sammenheng med elevens psykiske helsetilstand.

Forebyggingsinnsatsen kan være innsiktet på alle barn og unge (primærforebygging) ha fokus på undergrupper/enkelt individer med bestemte kjennetegn (sekundærforebygging) eller arbeide med å hindre forverring og tilbakefall av sykdom som allerede har inntruffet (tertiærforebygging) (Berg, 2005). Primærforebygging karakteriseres ved allmennforebyggende tiltak som inngår i den generelle samfunnsinnsatsen ved for eksempel lovverk og handlingsplaner. Dette er tiltak som kan motvirke at forutsigbare problemer oppstår, og dermed bidra til at den enkelte klarer å bevare en tilstand med god psykososial livskvalitet (Befring og Moen, 2011). Sekundærforebygging innebærer å hjelpe mennesker med identifiserte problemer til å snu i tide og finne et mer løfterikt spor. Denne forebyggingen krever at det foreligger kompetanse om å kjenne til ulike signaler om at risikosituasjoner kan oppstå (Befring, 2008). Hovedmålet i terciærforebyggende arbeid er som nevnt over å bremse en ytterligere negativ utvikling av sykdommen, og i den forstand hindre at sykdommen blir kronisk (Berg, 2005). Videre i denne oppgaven vil det nærliggende fokuseres på primærforebygging. Mer spesifikt vil det omfatte generell og tidlig innsats rettet mot ungdomsskoleelever i den hensikt å forebygge psykiske helseplager eller mer alvorlige psykiske lidelser som følge av bruk og påvirkning fra sosiale medier. Enda mer konkret vil de foreslåtte tiltakene rette seg mot å motvirke og redusere digital mobbing samt ulike typer negative konsekvenser av kroppsfikseringen på sosiale medier, som dårlig selvoppfatning, generell misnøye med kroppens utseende og mer alvorlige spiseforstyrrelser. Det vil også være rettet mot å hjelpe elevene til selvhjelp, der det settes fokus på å bistå den enkelte i å være aktør i eget liv (Befring, 2008). Relatert til fokuset i min studie vil dette dreie seg om å

hjelp elevene til å bli bevisste, kritiske og reflekterte brukere av sosiale medier og mottakere av negative påvirkninger fra nettsamfunnet. Dette vil bli utdypet i kapittelet om digital dømmekraft.

2.9.1 Mobbeforebygging og lærerrollen

Vi husker alle «yndlingslæreren vår» han som så oss, han som lyttet til oss og han som engasjerte seg både i vår faglige og sosiale utvikling. Læreren har et stort ansvar for elevens ve og vel. Og kan i mange tilfeller bidra til å gjøre livet bedre for de elevene som strever eller av ulike årsaker ikke trives i skolehverdagen. «Å arbeide for å styrke de unges livskvalitet ved trygghet og trivsel vil for eksempel medvirke til å forhindre mobbing i skolen» (Befring, 2008 s, 133). Vi vet at mobbing er et stort problem for mange og at mobbing på sosiale medier forekommer ofte (Aalen, 2013). Det kan være en utfordring for lærerne å skille grensen mellom hva som er mobbing og hva som er uskyldig moro ungdommen imellom på sosiale medier. En av grunnene til dette kan være at ungdommen selv unngår å bruke merkelappen mobbing på det som utveksles. I stedet kan det bemerkes som intriger, drama eller at man bare tuller med hverandre. Ungdommen unngår å kalle det mobbing, da dette innebærer at man selv er en mobber eller at man er et mobbeoffer, noe som ikke er en attraktiv posisjon (ibid). Som beskrevet over vet vi at digital mobbing forekommer. Konfliktene kan starte i timen og fortsette på internett utover ettermiddagen og kvelden. Elevene trenger ansvarsfulle lærere som ser hvert enkelt individ og bryr seg. Opplæringsloven kapittel 9a handler om elevens skolemiljø. Det er et generelt krav i norsk skole at alle elever har rett til et godt fysisk og psykososialt miljø som fremmer helse, trivsel og læring. Opplæringsloven § 9a-3 sier at:

Skolen skal aktivt og systematisk arbeide for å fremme eit godt psykososialt miljø, der den enkelte eleven kan oppleve tryggleik og sosialt tilhør. Dersom nokon som er tilsett ved skolen, får kunnskap eller mistanke om at ein elev blir utsatt for krenkjande ord eller handlingar som mobbing, diskriminering, vald eller rasisme, skal vedkommande snarast undersøkje saka og varsle skoleleiinga, og dersom det er nødvendig og mogleg, sjølv gripe direkte inn. (Opplæringslova § 9a- 3).

Som vi ser og forstår har skolen et særlig ansvar for at elevene skal trives på skolen. Lærerne er pliktig å gripe inn om de har mistanke om at noen blir utsatt for ubehagelige hendelser i løpet av skoledagen. Det er irrelevant om mobbingen forekommer offline eller online, det skal gripes inn uansett. Helsefremmende arbeid blant ungdom handler om å øke de unges kontroll

over og mestring av forhold som virker inn på deres overskudd av livsglede og energi, og på mulighetene deres til å løse de utfordringene de stilles overfor. «Ungdomsårene er en periode hvor den enkelte opplever store kroppslige, psykologiske og sosiale forandringer. Slike forandringer kan ha konsekvenser for nivået av subjektive helseplager» (Klepp og Aarø, 2009 s, 79). Subjektive helseplager blir vanligvis betraktet som kroppslige og psykiske reaksjoner på belastninger og stress. Lærerne har et viktig ansvar når det gjelder elevenes psykiske helse. Ungdommene befinner seg på skolen opptil syv timer om dagen og her har de mulighet til å bli sett. Strategiplanen for psykisk helse i skolen referert i Berg (2005) gir klare føringer til skolen om å arbeide målrettet for å forebygge at barn og unge utvikler en dårlig psykisk helse. Programmet tar sikte på å heve kompetansen hos skolens personale når det gjelder kunnskap om psykisk helse og psykiske vansker. Strategiplanen fremhever skolen som en sentral arena for utvikling av identitet og selvoppfatning og som en viktig del av barnets totale nettverk. Ved siden av foresatte er lærerne de voksenpersonene som har mest og tettest kontakt med ungdommen. De har dermed en unik mulighet til å bidra til at de opplever trygghet, tilhørighet og legger grunnlag for en god psykisk helse (Berg, 2005).

For å jobbe forebyggende i skolen viser Staksrud (2013) til relative enkle grep. Læreren skal for det første være tilstede og se elevene. Det bør etableres klare, konkrete regler for hvordan man oppfører seg på internett, samt konsekvenser for brudd på disse. Reglene og konsekvensene bør utarbeides i samarbeid med elevene. Alle signaler om mobbing og trakassering på internett, mobil og «i virkeligheten» må tas på alvor. Læreren har også et ansvar for å lære elevene håndteringskompetanse, hva de kan gjøre og hvor de kan søke hjelp om de opplever uhyggelige hendelser på internett (Staksrud, 2013). Det kan også være hensiktsmessig å fokusere på digital dømmekraft.

2.9.2 Digital dømmekraft

Digital dømmekraft og begrepet nettvett i forhold til internettbruk er et relativt nytt begrep. I st. meld nr 17 (2006) blir et informasjonssamfunn for alle definert som «Evna til å tilegne seg viktig informasjon, tolke medieinnhald og å vere kritisk tenkjande. Det handlar om å ha den kompetansen som trengs for å vere fullverdige deltakarar i dagens digitale samfunn» St. meld 17 (Fornyings- og administrasjonsdepartementet, 2006). Digital dømmekraft kan ses på som evnen til å tenke kritisk. Å tenke kritisk er, som Lipman referert i Bjørndal (2012) påpeker, en

måte å tenke på som må oppøves. Kritisk tenkning bryter med den dagligdagse tenkemåten som gjerne kjennetegnes av å være umiddelbar og intuitiv. Kritisk tenkning krever at man holder fast ved en tanke og undersøker den med hensyn til holdbarhet og konsekvenser. Dette er både anstrengende og konsentrasjonskrevende og krever øvelse (Bjørndal, 2012). Det bør derfor være rom for å samtale på skolen om hvilke konsekvenser som kan oppstå om man for eksempel legger ut et halvnakent bilde av seg selv på internett, «faceraper» noen, eller mobber andre på sosiale medier. Å tydeliggjøre konsekvensene av slike handlinger kan virke forebyggende og være en tankevekker for mange. Mange ungdommer vil også være tjent med å få opplæring i hvordan de kan være kritiske til innholdet og budskapene i bladene de leser og hvordan de kan prøve å stå i mot det presset som bladene og media skaper om hvordan man skal se ut og hvilke materielle ting man *bare må ha* (Klepp og Aarø, 2009).

Organisasjonen MOT, som jobber for og med ungdom har utarbeidet en helhetlig modell som består av ulike øvelser og metoder som skal bidra til å skape bevisste og robuste ungdommer, i form av holdningsarbeid på skolen og i fritidsaktiviteter. Visjonen til MOT er et varmere og tryggere oppvekstmiljø og deres verdier er å hjelpe ungdom til å bry seg om seg selv og andre, forsterke det positive, samt å ha mot til å si nei i vanskelige situasjoner (Mot.no, 2012). Derfor kan det være formålstjenlig å bruke tid og benytte seg av denne modellen i skolesammenheng, da ungdommen ved hjelp av dette kan utvikle seg til å bli trygge og selvstendige individer, noe som igjen kan forsterke deres generelle dømmekraft. Graden av digitale ferdigheter er også avgjørende for at barn og unge blant annet mestrer å håndtere mobbing på sosiale medier. Digitale ferdigheter kan være kunnskap om personverninnstillinger, vite hvordan man blokkerer ubehagelige brukere og kjenne til hvor og hvem man kan be om hjelp om uheldige situasjoner oppstår, da barn med digital selvsikkerhet klarer seg bedre på nettet (Staksrud, 2013). Videre vil viktigheten av relasjoner og kontakt med ungdom belyses.

2.9.3 Elevsamtaler

«Samtaler er broen mellom mennesker» (Eide & Rohde, 2009, s. 53). Broene bygges gjennom relasjon med ungdommene, der lærer og elev ikke snakker til hverandre, men med hverandre. «Gode elevsamtaler er et viktig redskap for å sikre at alle barn og ungdommer utvikler ferdigheter og kompetanse til å møte livets utfordringer» (Lassen & Breilid, 2010 s, 11).

Elevsamtalene skal føre til personlig vekst og forebygge skjevutvikling hos elevene. Betydningen av slike samtaler er for mange økt trygghet og trivsel, mens andre vektlegger bedre selvforståelse, eller evne til å ta kontroll over egen læring som en konsekvens av elevsamtalen. Lassen og Breilid (2010) beskriver en elevsamtale som «En samtale mellom lærere og deres elever i skolekontekst. Den er obligatorisk og vil derfor sikre at alle elevene har mulighet til å bli sett og hørt» (s 12). Ut i fra lovverket er disse formaliserte og systematiske samtaler som fordrer en viss struktur og kontinuitet (Opplæringsloven, 1998). I tillegg til de planlagte elevsamtalene, finner vi de spontane samtalene i klasesituasjoner, friminutter og i overgangsfaser. Disse spontane samtalene kan utfylle og gi meningsfullt fokus i den formelle elevsamtalen. Intensjonen med samtalen er nettopp å skape best mulig læringsforhold, samt trivselsituasjon for eleven, da samtalen åpner opp for informasjon om elevens ønsker, bekymringer og læringsstrategier. (Lassen og Breilid, 2010). Albert Bandura (1997) sin utviklingsteori, *self-efficacy-belief* tar for seg viktigheten av tiltro til seg selv i et fremtidsperspektiv. Det handler om å ha troen på egne ressurser og krefter, troen på at «jeg kan» i et fremtidsperspektiv og inneha positive tanker om fremtiden. Følelsen av å være «herre i eget liv» er framtrødende. Dette vil kunne gi følelsen av mestring, trygghet og kontroll. (Befring, 2012). Som beskrevet over kan elevsamtalen bidra til økt kunnskap om elevens situasjon og gi nyttig informasjon om hvordan eleven har det. Ved å kjenne til dette kan læreren få mulighet til å gi elevene en følelse av mestring og tiltro til seg selv ved å tilrettelegge etter elevens behov og ønsker, noe som er viktig i arbeidet for å styrke elevenes psykiske helse og bidra til positiv faglig- og sosial utvikling. I elevsamtalen bør man derfor utgangspunkt i det eleven mestrer fra et positivt eller balansert perspektiv, da dette igjen kan bidra til å styrke elevenes entusiasme og forventning om mestring (Lassen og Breilid, 2010).

2.9.4 Samarbeid

Det å kunne dra nytte av andres kunnskap for og selv utføre en bedre praksis kan anses som en stor nytteverdi. Noen har bred kompetanse på et område, andre er spesialister på noe annet. I skolen er samarbeid mellom ytre instanser og foreldrene viktig for at elevene skal få en god skolehverdag. Sammen med elever, foreldre, skolens personale og andre samarbeidspartnere skal skolehelsetjenesten arbeide forebyggende og jobbe med å identifisere elever som strever med helsemessige problemer, som har sammenheng med skolesituasjonen (Berg, 2005). I sammenheng med denne studiens problemstilling kan et nært og tett samarbeid med

helsesøster være bærekraftig i forhold til hennes kunnskap om kropp og helse. Ungdommen trenger å vite når og hvordan de kan oppsøke en slik tjeneste. Politiet kan også være en samarbeidsressurs, de kan informere elevene og lærerne om lover og regler på internett, samt konsekvenser for brudd på disse. De kan også hjelpe til om det oppstår grove mobbesaker på skolen for eksempel ved trusler, bildepubliseringer og hvis krenkelser av personvern forekommer. Fordelen ved å involvere politiet i mobbesaker som har funnet sted på internett er at de har myndighet til å hente ut informasjon fra nett- og tjenesteleverandøren, slik at man letter kan finne ut hvem som står bak mobbingen, om det i utgangspunktet er en anonym handling (Staksrud, 2013).

3 Vitenskapsteori og metode

Metode er det verktøyet vi bruker når vi skal konstruere vitenskapsteori, og metoden vi benytter oss av blir avgjørende for å knytte en forbindelse mellom data og teori som kan gi sikker kunnskap (Gall, Gall & Borg, 2007). Det finnes ulike metoder å bruke når vi skal innhente informasjon og søke bredere kunnskap og forståelse rundt et spesifikt tema. I det følgende vil jeg beskrive prosessen med utarbeiding og fremstilling av denne masteroppgaven i forhold til vitenskapsteoretisk forankring og valg av metode. Etter dette følger beskrivelse av utvalget, planleggingen og gjennomføringen av de fire intervjuene. Videre vil det bli gitt en beskrivelse av hvordan datamaterialet har blitt analysert, bearbeidet og tolket. Til slutt i kapitlet blir studiens validitet og reliabilitet diskutert, og forskningsetiske betraktninger blir belyst. Avslutningsvis reflekterer jeg over egen forskerrolle.

3.1 Vitenskapsteoretiske perspektiver

3.1.1 Kombinert induktiv-deduktiv tilnærming

Kort forklart kan vi si at vitenskapsteori tar opp den viktige diskusjonen om hva som er kunnskap. Forholdet mellom teori og empiri er både komplekst og mangetydig, da påstander om ulike fenomener må være forankret i teori og underbygget av empiriske data (Lund., Kleven., Kvernbekk & Christophersen, 2002). Begrepet empirisk kommer fra det greske *empeiria*, som betyr erfaring, eller det som angår erfaringen. Empiriske data kan derfor forklares som erfaringsdata (Thomassen, 2010). For å sikre kvalitet i forskningsarbeidet må det derfor stilles krav til den forskningen som foreligger. Redegjørelse for, og bruk av vitenskapelig metode er særlig sentralt (Lund et al., 2002). En av de viktigste begrunnelsene for bruk av vitenskapelig metode i dette forskningsprosjektet, er å sikre holdbarheten og øke sannsynligheten for at de påstandene som blir presentert stemmer overens med virkeligheten. Overordnet de konkrete metodene finner vi blant annet de vitenskapsteoretiske begrepene *induksjon* og *deduksjon*. Disse begrepene kan forklares som beskrivelser av hva som er involvert i enhver konkret og spesifisert fremgangsmåte (ibid). En induktiv tilnærming tar utgangspunkt i det vi kan se og registrerer i virkeligheten omkring oss. Vi systematiserer erfaringer og trekker generelle slutninger på bakgrunn av disse (Thomassen, 2010). Av den grunn er det hensiktsmessig å bruke begrepet sannsynlighet fremfor sannhet, da vi aldri kan

være hundre prosent sikker på at konklusjonene våre inneholder den gitte sannhet. Ved en deduktiv tilnærming går man fra det generelle til det spesielle. Denne tilnærmingen har den egenskapen at det vi konkluderer med er logisk gyldig, siden premissene allerede inneholder konklusjonen. I forskning er det vanlig å benytte en kombinasjon av disse tilnæringsmetodene (Lund et al., 2002). I dette forskningsprosjektet benyttet jeg meg av en slik kombinasjon. Det innebærer at jeg har analysert, tolket og drøftet datamaterialet i lys av teori jeg tidligere har gjort rede for i teorikapittelet. Samtidig har jeg fullført teorikapitlet og lagt til elementer der på bakgrunn av funn i intervjuundersøkelsen. En av informantene beskrev blant annet nettsiden ask.fm. Derfor valgte jeg å redegjøre kort for dette i teoridelen på bakgrunn av funnet. Et annet eksempel på det samme er innføring av mobilfri skole og organisasjonen MOT. Siden samtlige informanter fortalte om mobilfri skole blir dette også et meningsbærende element i presentasjonen av resultatene. I og med at jeg ikke hadde redegjort for dette i teorikapitlet på forhånd ble teori om dette fenomenet til etter gjennomføring av intervjuene. Dette samsvarer med, og er et eksempel på min induktive- deduktive forskningstilnærming. Analysen av datamaterialet har med andre ord blitt gjennomført ved en kontinuerlig vekselvirkning mellom empiri og teori, men med utgangspunkt i og hovedvekt på empiri. Dette valget bunner i en erkjennelse av betydningen av at mitt teorigrunnlag og min forforståelse ikke skal være styrende for min tolkning av datamaterialet, men at mening skal søkes i datamaterialet i seg selv. Hensikten er altså ikke å bekrefte eller avkrefte noen forforståelse eller teori, men å trekke dette inn i refleksjonene rundt og drøftingen av datamaterialet der det faller naturlig å trekke paralleller.

3.1.2 Fenomenologisk perspektiv

Fenomenologien har lenge vært en dominerende filosofisk retning. Ordet stammer fra det greske verbet *phainestai* som kan oversettes med å avsløre seg, eller å vise seg (Lund, 2012). Fenomenologien er en erfaringsorientert tradisjon med utgangspunkt i dagliglivets verden, sett fra individets ståsted. Oppmerksomheten rettes mot verden, slik den erfares for subjektet (ibid). Edmund Husserl (1859-1938) referert i Thomassen (2010) blir betegnet som fenomenologiens far. Han var opprinnelig opptatt av bevissthet og opplevelse og tematiserte hvordan vår *livsverden* er grunnlaget for vitenskapelig kunnskap. Med livsverden mener han verden slik den fremstår for oss i daglige og mellommenneskelige aktiviteter og er forutsetning for at noe overhodet kan få mening for oss (Thomassen, 2010). Teorien hans ble

videreutviklet av filosofer som Heidegger, Sartre og Merleau-Ponty til også å omfatte livsverden, kroppen og menneskers handlinger (Kvale & Brinkmann, 2010). Girogi referert i Kvaale og Brinkmann, (2010) definerer fenomenologi som «Studiet av strukturen og variasjonene i strukturen i den bevissthet som en ting, hendelse eller person fremtrer for» (s, 46). Fenomenologi som metodisk tilnærming krever en mest mulig forutsetningsløs undersøkelse. Som forsker må man se bort fra alle teorier, antagelser og forventninger man vanligvis møter erfaring med. Dette innebærer at forskeren må legge forforståelsen, egne oppfatninger og all forutgående kunnskap til side for å kunne undersøke selve fenomenet, slik det fremtrer (Thomassen, 2010). Et fenomen kan beskrives fra ulike perspektiver som kan endre våre forventninger. Derfor kan fenomenet forstås og oppleves forskjellig fra person til person. I en fenomenologisk studie må vi derfor gjennomføre en utfyllende undersøkelse av den variasjonsbredden fenomenet kan oppleves i, der målet er å nå frem til det særegne ved fenomenet, det som blir konstant på tvers av alle mulige variasjoner, for så å beskrive dette (ibid). Tradisjonelt sett krever da en fenomenologisk beskrivelse å sette til side forforståelsen, antagelsene og den viten man allerede har for at fenomenet selv klart skal tre fram. Dette kan by på utfordringer, da man hele tiden har med seg bakgrunnskunnskaper. I denne studien vil jeg undersøke hvilken påvirkningskraft de sosiale mediene har på ungdom i forhold til dagens kroppsfiksering og hvilke kompetanse ungdomsskolelærere har og etterspør i denne sammenheng. I dette ligger det et ønske om å få innsikt i den enkelte informants holdninger, erfaringer og opplevelser. Derfor har jeg valgt å ta utgangspunkt i et fenomenologisk inspirert perspektiv. Dette innebærer altså at jeg vil forsøke å unngå å bli ubevisst styrt av min bakgrunnskunnskap og øvrige aspekter ved min forforståelse, slik at jeg kan møte og beskrive det mine informanter forteller så åpent og forutsetningsløst som mulig.

3.1.3 Hermeneutikk

Betegnelsen hermeneutikk kommer fra det greske *hermeneuein*, som betyr å tolke, eller å fortolke. «Hva vi observerer er ikke bare avhengig av fenomenet, men av våre egne forventninger, oppfatninger og teoretiske bakgrunn» (Kvernbekk i Lund 2002, s 41). I følge Grønmo (2004) har hermeneutiske studier ikke et så sterkt fokus på aktørens egen forståelse som ved fenomenologiske studier, men legger større vekt på forskerens forforståelse og fortolkning av aktørens synspunkter. Dette innebærer at i hermeneutiske analyser vil forskerens fortolkninger ikke kun bygge på den spesifikke forståelsen som dannes under selve

studien men også i en mer generell forståelse som forskeren har forut for studien. Denne forforståelsen bærer preg av forskerens egne erfaringer, betraktningsmåter, fagbegreper samt resultater fra tidligere forskning (Grønmo, 2004). Begrepet *den hermeneutiske sirkel* forklarer oss hvordan forståelsen vår utvikler seg i en bevegelse mellom helhet og del i materialet vi prøver å forstå. Det er gjennom å forstå delene, at forståelsen av helheten utvides (Thomassen, 2010). Tolkningen utvikles ved et stadig samspill mellom helhet og del, forskeren selv og forskerens forforståelse. Dette blir beskrevet som *den hermeneutiske spiral*. Spiralen illustrerer hvordan det åpnes opp for en stadig dypere forståelse av meningen (Kvale og Brinkmann, 2010). I denne studien har jeg valgt å bruke et kvalitativt forskningsintervju, der informantenes utsagn blir nedskrevet som tekster. Dette datamaterialet er det som skal fortolkes og forstås. Den hermeneutiske spiral er valgt for å fortolke datamaterialet, da jeg ser på vekselvirkningen helhet-del som en styrke for å få tak i informantenes opplevelse av tematikken. Informantenes utsagn blir fortolket i lys av helheten, altså intervjusituasjonen. Derfor er det nødvendig å tydeliggjøre egen forforståelse, begrunnet med at et utsagn kan fortolkes på mange ulike måter, alt etter hvem som hører det og i hvilken setting det befinner seg i. Begrepet forforståelse, samt min egen forforståelse til tematikken i denne studien vil derfor belyses i det følgende.

3.1.4 Forforståelse

Den forståelsen et hvert menneske innehar er bestemt av en forforståelse. Forforståelsen omfatter de meningene og oppfatningene vi sitter inne med i forhold til det fenomenet som studeres (Wormnæs, 2005). Forforståelsen kan beskrives som en forståelsesberedskap som utløser en primærforståelse av det som er gitt, og kan ha sin kilde i kroppen, da kroppen åpner for et perseptuelt felt og bidrar til forforståelse og forståelse via det vi ser, hører, lukter, kjenner og smaker (ibid). I en intervjusituasjon vil intervjueren kontinuerlig fortolke informantenes utsagn og disse tolkningene vil bære preg av forskerens egen forforståelse. «Hva vi observerer er ikke bare avhengig av fenomenet, men av våre egne forventninger, oppfatninger og teoretiske bakgrunn» (Kvernbekk i Lund, 2002 s, 41). Dette kan bety at vi forstår en tekst eller et utsagn ut i fra det vi allerede kan og vet. Forforståelse kan ses i sammenheng med taus kunnskap. Michael Polanyi (1891 – 1976) var den første som satt taus viten på kartet. Polanyi referert i Thomassen (2010) beskriver denne viten som en internalisert kunnskap som fungerer uten at det er oss bevisst. Det dreier seg om erfaringer, holdninger,

verdier og teoretiske kunnskaper vi har tilegnet oss, som vi ikke lenger tenker over er kunnskap vi ikke forholder oss til eller er oppmerksomme på. Dette utgjør en bakgrunnskunnskap som bidrar til våre praktiske handlingsmønstre. Derfor kan det være formålstjenlig med økt bevissthet rundt egen forforståelse både før, under og etter intervjuet, siden forforståelsen kan ha stor betydning både når det gjelder i gjennomføringen av intervjuet og i tolkning av resultatene etter gjennomføringen (Ibid). Vi vil imidlertid aldri kunne utelate våre personlige og felles erfaringer. Vi vil alltid ha med oss våre forutinntatte holdninger, verdier og forutsetninger, men vi kan forsøke å avgrense oss fra oss selv under intervjuet slik at vi ikke ubevisst blir påvirket av vår forforståelse (Dalen, 2011). I forhold til min problemstilling hadde jeg en forforståelse om at informantene kunne komme til å nevne spiseforstyrrelser og digital mobbing som to av flere mulige konsekvenser sett i sammenheng med sosiale medier, kroppsfixering og psykisk helse. Jeg hadde også en forforståelse om at lærerne ville beskrive en form for usikkerhet og minimal kompetanse i og med at sosiale medier er et relativt nytt fenomen som er mest i bruk blant ungdom.

3.2 Kvalitativ metode

Gall, Gall & Borg (2007) hevder at «Kjennetegnet ved den kvalitative metoden er at man undersøker fenomener i dets naturlige setting, forsøker å finne mening, og tolker disse i form av det individet gir uttrykk for» (s, 31). Kvalitative metoder bygger ofte på teorier om fortolkning (hermeneutikk) og menneskelig erfaring (fenomenologi). Dette innebærer å få tak i en persons opplevelser og forståelse av egen situasjon og det hverdagslivet de har, ved å ha fokus på informantenes meninger, holdninger, intensjoner og selvforståelse. (Befring, 2007). Kvalitativ metode åpner for mulighetene til å studere karaktertrekk eller egenskaper ved fenomener. Den vektlegger også fleksibilitet og muligheten til å arbeide tett på personene eller miljøet som utforskes (Repstad, 2007). Forskning med kvalitative tilnæringer blir gjerne referert til som fenomenologiske og/eller hermeneutiske studier, nettopp ved at de setter fokus på menneskers opplevelser, og forsøker å fortolke disse opplevelsene inn i et videre teoretisk perspektiv (Befring, 2007). Kvalitativt forskningsintervju er godt egnet dersom man ønsker å få innsikt i personers opplevelser, erfaringer, tanker og følelser (Dalen, 2011). Det er med bakgrunn i dette at jeg finner det hensiktsmessig å benytte meg av kvalitativt forskningsintervju som metode, siden formålet med studien er å oppnå økt innsikt

og kunnskap om elevers og læreres opplevelser av, erfaringer med og refleksjoner rundt sosiale medier, kropps fiksering og psykisk helse.

3.2.1 Kvalitativt forskningsintervju

Formålet med et kvalitativt intervju er å fremskaffe fyldig og beskrivende informasjon ved andre menneskers livssituasjon. Det kvalitative forskningsintervjuet bygger på nærhet, der det skal være en mellommenneskelig relasjon mellom partene og temaet bør være av felles interesse (Dalen, 2011). Som intervjuer skal man forholde seg nøytral, samtidig som man viser en genuin interesse for tematikken og er opptatt av fortellingen rundt det man spør om. Målet er ikke å styre intervjupersonens svar, men å vise åpenhet overfor nye og uventede fenomener og unngå ferdig oppsatte kategorier og tolkningsskjemaer (ibid). Intervju som metode inneholder både muligheter og begrensninger. Ved å bruke intervju som forskningsmetode kan jeg få en større mulighet til å få en dypere innsikt i hvordan ungdommene selv opplever kropps fikseringen på sosiale medier og hvilke kompetanse lærerne selv mener at de har på dette området. Begrensninger knyttet til intervjuet kan være spørsmålene som ble stilt eller formuleringen av disse. Det vil alltid være visse områder som spørsmålene ikke dekker over. En begrensning kan også være tidligere kjennskap til skolen og en av lærerinformantene. Jeg forsøkte derfor å holde selve intervjudelen formelt, uten å trekke inn personlige og felles erfaringer. Intervju som metode har vært kritisert for å være både kontekstløst og for å fokusere for mye på enkeltmenneskers meninger og uttalelser (Repstad, 2007). Men i denne studien er det av interesse å høre elevenes meninger, uttalelser og bli kjent med deres opplevelser som angår sosiale medier, og ikke minst lærerens betraktninger om egen kompetanse.

3.3 Utvalg

Innenfor kvalitative studier er det ønskelig å sette sammen et utvalg som gjenspeiler en maksimal variasjon innenfor det temaet som skal studeres. En slik teoretisk utvelgelsesform er krevende fordi den forutsetter at forskeren har nok innsikt i, og kunnskap om fenomenet til å kunne sette sammen et bredt og variert utvalg (Dalen, 2011). Generalisering er ikke det sentrale siktemålet i kvalitative undersøkelser, da det ikke er ønskelig å si noe om den statistiske fordelingen i den øvrige populasjonen. Det finnes to hovedstrategier for hvordan

man kan foreta et utvalg, tilfeldig utvalg og ikke-tilfeldig utvalg. Om man ønsker å generalisere resultatene til en større populasjon, bør man bruke en av variantene innenfor tilfeldig utvalg for å skaffe informanter (Cohen., Manion., Morrison & Bell, 2011). Utvalget mitt består av et ikke-tilfeldig utvalg, da jeg ønsker å undersøke et fenomen og ikke har som mål å kunne generalisere. Strategien jeg har brukt for å samle utvalget i denne studien kalles for et *skjønnsmessig utvalg*. Skjønnsmessig utvalg er i hovedsak å finne innenfor kvalitative undersøkelser. Man bruker her skjønn og kriterier for å finne de informantene eller grupper med informanter man ønsker å undersøke (Cohen et al., 2011).

3.3.1 Utvalgskriterier

Valg av informanter til studien ble gjort ut fra ønsket om å innhente data og informasjon fra ulike perspektiver. I samtale med rektor utdypet jeg at jeg ønsket variasjon i utvalget og forklarte at de kunne velges ut fra bestemte kriterier. Gall, Gall og Borg (2007) forklarer kriteriebasert utvelgelse som en metode for å få tilgang til mye informasjon som kan belyse formålet med studien «The intent is to achieve an in-dept understanding of selected individuals» (s.178). Videre forklarer de at målet med kriteriebasert utvelgelse er å samle informasjonsrik data med respekt for formålet med studien (Gall et al., 2007). Derfor var kriteriene mine at elevutvalget måtte ha mye erfaring med og kunnskap om ulike sosiale medier, og tanker om hvordan ungdom (de selv og andre) bruker, og kan bli påvirket av sosiale medier – med særlig fokus på kroppsfiksering. Jeg ville ha en gutt og en jente, gjerne fra ulike kommuner som gikk i forskjellig klasse. Elevene må være 15 år eller eldre og trenger derfor ikke samtykke fra foreldre/foresatte for å stille som informant til intervjuet.

Utvalgskriteriene for lærerne var at de har erfaring med og kunnskap om ulike sosiale medier – og et observant og reflektert forhold til hvordan ungdom bruker, og kan bli påvirket av sosiale medier, med særlig fokus på kroppsfiksering. Jeg ønsket å intervju en gymlærer da denne læreren gjerne har mye kunnskap om kropp og psykisk helse, og en kontaktlærer, da denne læreren har god kjennskap til elevenes faglige og sosiale utvikling. Denne læreren har vanligvis også et nært samarbeid med elevens foreldre/foresatte. Disse kriteriene skal sikre at elevene og lærerne har nok kunnskap og erfaring for å kunne belyse min problemstilling og mine forskerspørsmål.

3.3.2 Informantene

På bakgrunn av kriteriene fikk jeg mulighet til å intervju en gutt, en jente, en mannlig kontaktlærer, som også var gymlærer og en kvinnelig sosialpedagogisk rådgiver. Dette utvalget kan belyse tema og problemstillingen fra andre perspektiver enn hva jeg i utgangspunktet hadde tenkt og deres roller vil kunne gi et nyansert syn på dette. Ønsket var å oppnå ulike refleksjoner og få innblikk i personlige opplevelser. Elevutvalget representerer variasjon og bredde, da det består av ulike kjønn, de kommer fra to forskjellige kommuner, og går i ulike klasser. Lærerne er også av ulike kjønn, har ulike roller på skolen og kommer også fra to forskjellige kommuner. Jeg forsøkte å få tak i flere informanter for å få geografisk variasjon i utvalget, da jeg ønsket meg representanter fra både by og bygd - men det viste seg å være en vanskelig oppgave. Etter gjentatte henvendelser med negative svar, bestemte jeg meg for å gå for det utvalget jeg hadde med kun fire informanter. Det er et lite utvalg, men siden det er variasjon i ulike bakgrunnsvariabler som kjønn, alder, lærerstilling og bosted, finner jeg utvalget tilfredsstillende.

3.3.3 Beskrivelse av informantene

EJ: Etnisk norsk jente på 15 år, som benytter seg av telefon med internett-tilgang, PC, TV, Ipad og Ipod. **EG:** Etnisk norsk gutt på 15 år, som benytter seg av telefon med internett-tilgang og Ipad, men mest PC og telefon. **SR:** Etnisk norsk kvinne på 37 år. Er utdannet ved Lærerhøgskolen på Notodden. Har etterutdanning i spesialpedagogikk og i sosiologi. Hun er adjunkt med opprykk og har stilling som sosialpedagogisk rådgiver ved ungdomsskolen. **GL:** Etnisk norsk mann på 53 år. Er utdannet allmennlærer, med idrett som tilleggsfag. Han er kontaktlærer for niende trinn og har ansvar for kroppsøving på alle trinna. Han har til sammen jobbet 21 år på ungdomsskolen.

3.4 Forberedelser

3.4.1 Intervjuguide

På forhånd av intervjuet ble gjennomtenkte spørsmål formulert i en intervjuguide. En intervjuguide omfatter sentrale temaer og spørsmål som til sammen skal dekke de viktigste områdene studien skal belyse (Dalen, 2011). I denne studien er spørsmålene formulert i en

40

semistrukturert intervjuguide. Det vil si at intervjuet ikke er låst i de spørsmålene som er stilt på forhånd, men kan gi mulighet for oppfølgingsspørsmål og mer utforskning av enkelte temaer som informantene belyser og reflekterer over (Befring 2007). Intervjuguiden er en grov skisse av relaterte spørsmål med fokus på områder som kan gi muligheter for svar på problemstillingen og forskerspørsmålene. Spørsmålene skal være så åpne som mulig av typen «hvordan» og «hvorfor». Ja og nei spørsmål bør alltid følges opp, ved å be informanten utdype (Dalen, 2011). Utarbeidelse av intervjuguiden var et tidkrevende arbeid, da det er viktig at spørsmålene blir utformet slik at jeg kan få svar og refleksjoner som er sentrale i forhold til problemstillingen. I utarbeidningen av intervjuguiden ble «traktprinsippet» benyttet. Dette betyr at man begynner å stille ufarlige, innledende spørsmål som betrygger informanten og som skaper en avslappet atmosfære. Etter hvert åpner man opp for mer sentrale hovedspørsmål som belyser kjernen av det du vil få tak i, det spesielle. Mot slutten av intervjuet åpnes trakten, slik at det igjen åpner opp for spørsmål om mer generelle forhold som kan gi en smidig avslutning. (Dalen, 2011). Informantene fikk ikke anledning til å lese gjennom spørsmålene på forhånd, begrunnet med at jeg ikke ønsket at de skulle ha forberedte svar.

3.4.2 Prøveintervjuet

I forkant av intervjuene må det utføres et prøveintervju (Dalen, 2011). Dette gir en indikasjon på hvordan intervjuguiden fungerer og kan ses på som en test i forhold til hvordan du selv opptrer i en intervjusituasjon. Du får mulighet til å øve deg selv og spørsmålene du har formulert (ibid). Under prøveintervjuene kan en få nyttige tilbakemeldinger både på hvordan spørsmålene ble stilt og om egen væremåte under intervjuet. Hva var bra, og hva kan gjøres annerledes for å få maksimalt utbytte av intervjuet (ibid). Man får også testet ut hvordan opptaksutstyret fungerer, noe som er helt vesentlig da det kan være svært ubehagelig i etterkant av intervjuet å oppdage at lyden ikke har blitt tatt opp, eller at andre ting ikke har fungert som det skal (ibid). Planen min var å bruke en telefon som lydopptaker. Jeg endte med å ta med to, i tilfelle en skulle gå tom for batteri, eller andre tekniske feil skulle oppstå. Etter prøveintervjuet ble det nødvendig å gjøre om på intervjuguiden. Noen spørsmål var ikke like godt egnet som jeg hadde trodd i forkant, og det viste seg at jeg hadde en del vanskelige formuleringer, ukjente ord for aldersgruppen og måtte forandre på dette. Det var også en del lange spørsmål, som jeg måtte korte ned og dele opp. Samtidig dukket det opp nye spørsmål

som jeg ønsket svar på. Under prøveintervjuet ble rollespill brukt som metode, noe som fungerte bra, da jeg fikk øvd på å være i situasjonen.

3.5 Gjennomføring av intervjuene

Da jeg kom til skolen på intervjudagen ble jeg møtt av rektor. Hun hadde i samspill med informantene bestemt at intervjuene skulle finne sted på sosialpedagogisk rådgivers kontor. Her var det god plass og ledig hele formiddagen, så vi slapp unødvendige avbrytelser. De hadde også bestemt rekkefølge og tidspunkt på intervjuene. Det var satt av 60 minutter per informant, samt 10 minutters pause i mellom. Etter avtale med informantene og i samsvar med informasjonsskrivet (Vedlegg 3) ble intervjuet tatt opp på bånd. I det følgende vil jeg kommentere og beskrive selve rollen som intervjuer.

3.5.1 Intervjurollen

Å ta på seg rollen som intervjuer kan være en krevende oppgave for mange. Personlig var jeg veldig nervøs og spent i forkant av intervjuene. Først og fremst fordi jeg vet at det krever en del erfaring for å bli en god intervjuer, samt redselen for å gjøre noe feil. I forskningsintervju skal det verken argumenteres for egne synspunkt eller moraliseres, det er informantens opplevelser og meninger som er i fokus (Dalen, 2011). Derfor prøvde jeg etter beste evne å innta en lyttende rolle, samtidig som jeg ville vise informanten oppriktig interesse ved det han eller hun fortalte. En slik interesse vises særlig ved blick, nikk og non-verbal kommunikasjon, men også ved kommentarer (ibid). Jeg satt til tider forover lent på stolen og nikket bekræftende da informanten reflekterte høyt og fortalte om egne opplevelser og erfaringer. Penn og notatbok var tilgjengelig, så jeg umiddelbart kunne skrive ned refleksjoner eller andre ting jeg merket meg ved. På forhånd hadde jeg en tanke om at det å ta notater ville bli utfordrende i form av at jeg ville være for opptatt med å fokusere på informanten, min egen intervjurolle og stille de riktige spørsmålene. Men det å kunne rette blikket ned mot papiret en gang i blant og skrive noen stikkord, syntes å være en fordel både for meg og informanten, da de slik sett fikk mer tid til å tenke seg om og svare mer utfyllende og nyansert og det gjorde at jeg ble mer avslappet og ikke stresset i vei med intervjuguiden.

Som beskrevet tidligere benyttet jeg et semi-strukturert intervju. Her blir jeg som forsker gitt en fleksibilitet til å kunne bevege meg frem og tilbake mellom ulike temaer. Metoden gir også informantene frihet til å kunne snakke om, og reflektere rundt temaer som opptar dem. Dette forekom svært ofte under intervjuet med EG, da det stadig dukket opp nye temaer og tanker som han gjerne ville utdype nærmere. Jeg ble da tvunget til å hoppe litt frem og tilbake i intervjuguiden, noe som følte helt uproblematisk i situasjonen. Jeg forsøkte så godt jeg kunne å leve meg inn i forskerrollen ved å forholde meg nøytral til det som ble sagt, i tillegg til å være aktivt lyttende. Til tider var det utfordrende å ikke skulle delta i diskusjonene og refleksjonene, da dette er et tema jeg har stor interesse for og gjerne vil diskutere. Så dette var utfordrende for meg spesielt i det første intervjuet. Etter hvert som jeg fikk mer erfaring med rollen som intervjuer, merket jeg at det ble lettere å være nøytral.

3.6 Analyse og bearbeiding av data

3.6.1 Transkribering

I en transkripsjon blir samtalen mellom intervjuer og informant omgjort til en skriftlig tekst. Det er en stor fordel at det muntlige materialet er omgjort til skriftlig materiale i forkant av analysearbeidet (Kvaale og Brinkmann, 2010). Jeg transkriberte materialet selv. Dette var en tidkrevende og ikke minst en intens prosess. Det var tidkrevende fordi et par av intervjuene varte i over en time og det tar tid å lytte, stoppe opp, spole tilbake og skrive nøyaktig de ordene informantene brukte. Nøyaktighet er nødvendig da det er deres ord som legger grunnlaget for videre arbeid med studien og det er svært viktig for å sikre oversiktlig behandling av informasjonen. For meg var også transkriberingsprosessen intens i den form av at jeg svært gjerne ville skrive ned informasjonen så fort som mulig, da jeg enda hadde intervjuene friskt i minne. Alle opptakene hadde god lyd kvalitet og dette lettet arbeidet betraktelig. Jeg valgte å bruke tid på å transkribere intervjuene nøyaktig og i rimelig ordrett form, men i ett tilfelle skrev jeg om fra dialekt til bokmål, siden den ene informanten snakket dialekt. Jeg transkriberte så og si alt som ble sagt, med unntak av det som var åpenbart irrelevant for denne studien. I disse tilfellene noterte jeg i stikkordsform hva informanten snakket om, i tilfelle jeg skulle få behov for å gå tilbake til lydopptaket og høre på det ved en senere anledning. Intervjuene ble transkribert i ulike word dokumenter og kryptert. Jeg unnlot å benytte dataprogrammet NVivo, ved den grunn at jeg på forhånd ikke hadde kjennskap til

dette programmet og vurderte tiden det ville ta å gjøre seg kjent med programmet, opp mot den faktiske tiden jeg hadde til rådighet for å ferdigstille masteroppgaven. Samtidig har jeg kun fire informanter som gjør det enklere å holde orden, uten hjelp fra dataprogrammet. I etterkant av hver transkribering ble lydopptaket spilt av på nytt, samtidig som jeg leste teksten. På den måten kunne jeg dobbeltsjekke at transkriberingen var gjort så nøyaktig som mulig. I forkant av intervjuet påminnet jeg informantene om at de helst skulle prøve å unngå å bruke navn på personen som eventuelt ble snakket om. De var veldig påpasselig med å anonymisere de som ble nevnt under intervjuet, så det var få ganger jeg trengte å anonymisere selv i transkriberingen. Jeg ser på transkriberingsprosessen som svært verdifull fordi jeg blant annet i denne prosessen oppdaget nye ting som jeg ikke hadde reflektert over i intervjusituasjonen, noe som er bra i forhold til analysedelen. Slik kan en også si at analyseprosessen startet allerede med transkriberingsprosessen.

3.6.2 Analyse

«Analyse er den prosessen der man prøver å ordne data slik at vi får fram mønster i dem, og slik at de dermed blir lettere tilgjengelig for fortolkning» (Repstad, 2007 s, 113). Poenget er å gi en deskriptiv forståelse av dataene som er innsamlet, som består av en komprimert og mest mulig presis og valid gjengivelse av det en har hørt, lest eller observert (Befring, 2007). En skal beskrive det en har funnet, og gi et representativt bilde av datamaterialet. Dette innebærer «Å gjennomføre ulike former for innholdsanalytiske tolkingar og vurderingar for å nå fram til ei heilskapelig forståing av dei spesifikke opplysningane og observasjonane» (Befring, 2007, s. 183). Av tidsmessige årsaker valgte jeg også her å ikke benytte meg av NVivo.

3.6.3 Fenomenologisk analyse

Giorgi (1985) beskriver en fenomenologisk modell for analyse i kvalitativ forskning der formålet er å demonstrere hvordan man kan håndtere data som uttrykkes med vanlig språk, på en systematisk måte. Modellen viser blant annet hvordan man kan finne meningsbærende elementer i innsamlet datamateriale. Analysen er også beskrevet av Kvale og Brinkmann (2010), hvor modellen blir fremstilt som en modell for meningsfortetting i fem trinn. Disse trinnene kan være til hjelp når man skal analysere lange og komplekse intervjuetekster. Jeg har

ikke benyttet analysemodellen i sin helhet, men den har vært veiledende for hvordan jeg har utført mitt analysearbeid. Jeg vil i det følgende gjøre greie for analysemodellen i korte trekk.

Trinn en i modellen beskriver viktigheten av at du må skaffe deg et overblikk over datamaterialet ditt. Det er viktig å lese gjennom hele intervjuet for å skape et helhetsinntrykk (Kvale og Brinkmann, 2010). Etter transkriberingen av mine fire intervju skrev jeg de ut i papirform og leste de grundig for å skape oversikt og sette meg bedre inn i datamaterialet. Giorgi (1985) beskriver gjennomlesningen på første nivå som en forberedelse til det videre arbeidet med å finne mening i teksten. På trinn to skal meningsenhetene bestemmes av forskeren, slik de uttrykkes av informanten. Etter hvert som jeg arbeidet meg gjennom teksten ble de ulike meningsenhetene som var beslektet, gruppert sammen, fordelt i ulike kategorier og kodet. Koding innebærer at det knyttes ett eller flere nøkkelord til et tekstavsnitt med henblikk på senere å kunne identifisere en uttalelse og gir struktur over omfattende intervjuetekster (Kvale og Brinkmann, 2010).

Trinn tre i analysemodellen består i å beskrive temaet som dominerer i teksten. Forskeren skal i dette trinnet forsøke å lese informantens ytringer på en enkel og fordomsfri måte og tematisere disse fra informantens synsvinkel (ibid). I tråd med dette steget ble mine understrekinger omformulert til å gi en kort og så presis som mulig beskrivelse av hva informantene syntes å gi uttrykk for, og hvilke tema, kategorier og underkategorier i resultatdelen det ville være naturlig å plassere de ulike sitatene under. I det fjerde trinnet skal meningsenheten ses på i forhold til studiens spesifikke formål (ibid). Derfor har de ulike meningsenhetene blitt tolket og drøftet opp mot hovedkategoriene i intervjuguiden, samt opp mot selve oppgavens problemstilling og forskningsspørsmål. Resultatene blir presentert og drøftet i kapittel 4. I det femte og avsluttende trinnet skal de viktigste elementene i intervjuene bindes sammen og presenteres (ibid). Denne beskrivelsen foreligger i kapittel fem. I samsvar med min fenomenologisk inspirerte analysetilnærming og det jeg gjorde rede for i kapitlet om vitenskapsteori om forholdet mellom teori og empiri i denne studien, har jeg altså vært opptatt av å identifisere, kategorisere og beskrive de ulike fenomenene som fremkom fra datamaterialet, i størst mulig grad uavhengig av teorigrunnlaget. Mine egne tolkninger og refleksjoner samt drøfting i lys av teori har jeg valgt å presentere i et eget oppsummeringskapittel til slutt i hvert hovedkapittel.

3.7 Kvalitetsvurderinger

3.7.1 Validitet

Validitet i kvalitativ forskning innebærer spørsmålet om hvor gyldig tolkningsresultatet er (Befring, 2007). Stemmer det jeg skriver overens med virkeligheten? For å få informasjon om dette hevder Hansen (2002) at man må arbeide grundig med definisjon av de mål man setter seg for prosjektet og det man ønsker å si noe om. Spørsmål som: Har jeg fått den informasjonen jeg ønsker? Og har datainnsamlingen foregått med utgangspunkt i problemstillingen, sier noe om validiteten i oppgaven. Validitetsbegrepet går ut på om de slutningene som har blitt trukket ut av den innhentede informasjonen har blitt tolket riktig (Johnsen & Christensen, 2012). I forskningssammenheng viser begrepet validitet til viktigheten av å kontrollere og undersøke feilkildene i eget materiale. Maxwell (1992) beskriver en tilnærming til validitetssikring i kvalitative studier og deler validitet inn i deskriptiv validitet, tolkningsvaliditet, teoretisk validitet og generaliserings- og evalueringsvaliditet. I det følgende vil jeg kort gjøre rede for disse validitetskategoriene og knytte de opp mot egen forskning.

Deskriptiv validitet

Denne type validitet handler om at forskeren skal beskrive hvordan datamaterialet er samlet inn og redegjøre for hvordan analyserings- og tolkningsprosessen har foregått (Dalen, 2011). I og med at kvalitativt forskningsintervju er metoden i denne studien er det informantenes ord og betraktninger som utgjør hovedtyngden av datamaterialet. Av den grunn er det svært viktig å stille gode, gjennomtenkte spørsmål. Gode spørsmål kan anses som spørsmål som gir rom for «tykke beskrivelser» og som unngår ja og nei svar (ibid). Beskrivelse for hvordan jeg best mulig ivaretok den deskriptive validiteten foreligger i kapittel 3.4.1, 3.4.2, samt kapittel 3.5 der jeg beskriver hvordan intervjuguiden ble utformet og hvordan prøveintervjuet og intervjuene utartet seg. Jeg benyttet meg av to telefoner med relativt gode opptaksmuligheter. Derfor var det uproblematisk å transkribere intervjuene ordrett etter gjennomføringen. Det var til tider utfordrende å lytte til opptaket samtidig som jeg skulle skrive ned det informantene sa, dette førte til at jeg stadig spolte tilbake for å forsikre meg om at det informantene sa stemte overens med transkripsjonen. I denne prosessen måtte jeg være forsiktig ved tolkning av informantenes svar, da jeg kunne risikere å feiltolke det de egentlig mente. Jeg var derfor

svært nøye ved transkriberingen av det de sa, for å sørge for at ord ikke blir tatt ut av kontekst. Når jeg ser tilbake på selve intervjuene kunne jeg med fordel bedt informantene om å utdype interessante synspunkter og refleksjoner for å få tykkere beskrivelser av visse fenomen. Dette kunne jeg kanskje oppnådd om jeg hadde hatt mer erfaring med rollen som intervjuer.

Tolkningsvaliditet

For å kunne tolke datamaterialet i studien på en hensiktsmessig måte er det en forutsetning at valide, rike og tykke beskrivelser fra informantene foreligger (Dalen, 2011). Forskeren forsøker å oppnå en dypere forståelse av innsamlet datamateriale ved å lete etter meningsfulle sammenhenger og sette de sammen til en større helhet. Her kan vi trekke paralleller til hermeneutikkens fokus på forholdet mellom deler, helhet og forskerens forforståelse. Jeg vil derfor på forhånd ha en mening og forståelse av fenomenet som studeres og uansett hvor mye jeg prøver å distansere meg fra egen forforståelse vil tolkningen bære preg av denne. Derfor vil faren for feiltolkning alltid være tilstede.

Teoretisk validitet

Teoretisk validitet handler om å fremstille en teoretisk forståelse av de fenomenene som omfattes av studiet (Dalen, 2011). Dette betyr at det er nødvendig å dokumentere sammenhengene som forklares, avdekkes og tolkes med bakgrunn i studiens datamateriale (ibid). Teorien som presenteres i denne studien, samt funn og forholdet mellom resultater og teoretisk grunnlag har betydning for de slutningene jeg har gjort. Informantenes beskrivelser har i den forstand blitt forsøkt knyttet opp mot og drøftet i lys av relevant teori som omhandler sosiale medier, kroppsfiksering og psykisk helse. For å kunne besvare problemstillingen i denne studien fant jeg det både hensiktsmessig og nødvendig å ta i bruk en del internettkilder. Dette er med bakgrunn i at det finnes svært lite faglitteratur på feltet jeg belyser. «I forbindelse med internettkilder er det ekstra viktig å være kritisk til stoffet» (Fuglseth og Skogen, 2006 s, 220). Dette har jeg hele tiden hatt i bakhodet og jeg er klar over at dette kan svekke oppgavens validitet. Men til mitt forsvar så har jeg i de fleste tilfeller, og så godt det lar seg gjøre sjekket bakgrunnen til personene som har uttalt seg om emnet som diskuteres.

Generaliserings- og evaluerings validitet

En begrensning i kvalitativ forskning med henhold til validitet er at jeg kun får tak i et lite utvalg sine personlige opplevelser av, erfaringer med og refleksjoner rundt de fenomener jeg belyser i studien. Det kan derfor være vanskelig å si noe om resultatene gjelder for flere og at generelle konklusjoner kan trekkes. Men i tråd med den kvalitative forskningstradisjonen er dette en gylden mulighet til å høste kunnskap om og forståelse av deres opplevelser rundt det gitte temaet. Resultatene kan derfor være med som grunnlag for videre tenkning om lignende situasjoner (Gall, Gall & Borg, 2007). Evalueringsvaliditet handler på sin side om gyldigheten av de vurderinger og slutninger forskeren gjør på bakgrunn av informantenes uttalelser (Maxwell, 1992). For å ha større sammenligningsgrunnlag og overførbar gyldighet til den øvrige populasjonen kunne flere elever, lærere eller andre klasser på skolen blitt intervjuet. Jeg kunne også foretatt observasjoner eller delt ut spørreundersøkelser om det aktuelle temaet. Intervju av en hel klasse, utforming av spørreundersøkelser og observasjoner ville derimot være for tidkrevende og vanskelig å håndtere innenfor tidsrammen dette prosjektet har. Selv om bredere undersøkelse på feltet ville gitt bedre grunnlag for konklusjoner og generalisering er ikke det aktuelt og ønskelig på dette tidspunktet.

3.7.2 Reliabilitet

All forskning bør ha et mål om å være valid og reliabel. Likevel er det slik at ingen undersøkelser kan være hundre prosent valide og reliable, uavhengig om de er kvalitative eller kvantitative. Man bør heller forholde seg til disse begrepene som en målestokk hvor man i større eller mindre grad oppnår valide og reliable resultater (Cohen et al., 2011). I følge Hansen (2002) vil reliabilitet si om målingene er nøyaktige nok og om materialet er pålitelig. Nøyaktigheten er avhengig av kvaliteten på datainnsamlingsmetoden. Ved for eksempel bruk av kvalitative intervju vil utforming av spørsmålene være viktig. Ustrukturerte intervju vil ofte ha lav reliabilitet. En undersøkelse av høy reliabilitet skal kunne gjentas på samme gruppe informanter av andre intervjuere og gi tilnærmet samme informasjon (ibid). Derfor er kvalitativ forskning aldri reliabel på grunn av at forskningen ikke kan tallfestes eller generaliseres og at jeg som «forskningsinstrument» har en annen betydning i forskningsprosessen enn i kvantitativ forskning, da jeg underveis kan endre oppfatning

(Dalen, 2011). Derfor er det viktig at jeg dokumenterer prosedyrer grundig og fortløpende gjennom hele prosjektet, noe jeg har vært påpasselig med å gjøre.

3.8 Forskningsetiske betraktninger

I det følgende vil jeg gjøre greie for hva etikk betyr i forskningssammenheng og hvilke etiske hensyn jeg har tatt i forbindelse med denne studien. Jeg har i den sammenheng valgt å ta utgangspunkt i de punktene jeg anser relevante for mitt prosjekt i samsvar med de forskningsetiske retningslinjene for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi (De nasjonale forskningsetiske komiteer, 2006).

3.8.1 Etske hensyn

Etikk dreier seg om «Prinsipper, regler og retningslinjer for vurdering av om handlinger er riktige eller gale» (Johannesen, Tuft & Kristoffersen, 2004, s. 87). Befring (2007) hevder at moralske og etiske vurderinger gir uttrykk for hva som er rett og galt, akseptabelt og forkastelig og hva som er verdig og uverdig. Alt i alt handler det om normer for god forskningsskikk. Man skal opptre redelig og være til å stole på. For å kunne gjennomføre et forskningsarbeid må jeg søke tillatelse og få godkjenning hos NSD (Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste). Da planen er godkjent og forskningsarbeidet skal starte finnes det en rekke etiske retningslinjer å ta hensyn til. Dette er retningslinjer som skal sikre de involverte personenes vern. Først og fremst skal det være frivillig å delta i forskning. Når en person har sagt seg villig til å delta og gitt sitt frie samtykke, skal de etiske retningslinjene følges. Informantene har blant annet krav på at alle personlige opplysninger blir behandlet konfidensielt (Befring, 2007). Det er derfor viktig at jeg forsikrer mine informanter om at forskningsmaterialet vil bli anonymisert, slik at de ikke kan gjenkjennes av utenforstående. Informantene skal også informeres om at de har rett til å trekke seg fra prosjektet om de ønsker det, uten å måtte begrunne det og uten at det skal føre til konsekvenser.

3.8.2 Innhenting av fritt samtykke

Før man kan begynne å forske på tema og innhente informasjon fra informanter må det søkes om tillatelse fra Norsk Samfunnsvitenskapelig Datatjeneste (NSD). Godkjenning av prosjektplan og intervjuguide fra dem skal sikre at alle formelle krav til behandling av

personopplysninger og annen taushetsbelagt informasjon er ivaretatt (NESH/NSD). Før godkjenning av søknaden var jeg allerede i gang med å søke etter aktuelle informanter. Dette på grunn av stort pågangsmot og redsel for og ikke få tak i interesserte skoler. Da jeg fikk klarsignal fra NSD, ble det sendt ut et informasjonsskriv (Vedlegg 3) til rektor ved den aktuelle skolen som da hadde meldt sin interesse for å delta i prosjektet. I dette skrevet ble det gitt opplysninger om prosjektets tema, problemstilling og forskerspørsmål, hvordan informasjon skulle innhentes, aidentifiseres og anonymiseres. Videre ble det informert om informantenes rett til å trekke seg fra prosjektet, uten negative konsekvenser, når som helst underveis i prosessen. Skrevet inneholdt også en samtykkeerklæring. «Et fritt samtykke betyr at det er avgitt uten ytre press eller begrensninger av personlig handlefrihet» (Dalen, 2011 s, 100). Samtykkeerklæringen skrev de ikke under på før selve intervjudagen. Da hadde informantene mulighet til å finlese skrevet hjemme og mulighet til å stille meg eventuelle spørsmål før de skrev under.

3.8.3 Forskerrollen

«Forskerens rolle som person, forskerens integritet er avgjørende for kvaliteten på den vitenskapelige kunnskap og de etiske beslutninger som treffes i kvalitativ forskning» (Kvaale og Brinkmann, 2010 s, 92). Betydningen av forskerens integritet øker i forbindelse med forskningsintervju med bakgrunn i at intervjueren selv er det viktigste redskapet for innhenting av kunnskap. Forskerens kunnskap, erfaring, ærlighet og rettferdighet er derfor den avgjørende faktor. Etiske krav til forskeren omfatter strenge krav til den vitenskapelige kvaliteten på kunnskap som legges frem. Med dette menes at offentliggjøringen av funn er så nøyaktig og representativ for forskningsområdet som overhodet mulig (ibid). I og med at vi «bare er mennesker» med ulike svakheter og styrker kan forskeren påvirkes under samspillet i intervjusituasjonen. Tilknytningen mellom intervjuer og informant kan få forskeren til å ignorere eller legge vekt på visse resultater og identifisere seg sterkt med informanten og dermed gjengi funnene på en medfølende måte (ibid). Min egen oppfatning av meg selv som forsker i denne sammenheng er at jeg har forsøkt å tilstrebe objektivitet i tolkningsprosessen ved å stille meg åpen for de enkelte informantenes opplevelser og uttalelser. Samtidig erkjenner jeg at egne erfaringer og forforståelsen min kan ha satt sitt subjektive preg på fortolkningsprosessen.

4 Presentasjon og drøfting av funn

I dette kapittelet vil funn fra intervjuene bli presentert og oppsummert ut fra de ulike hovedkategoriene som intervjuguiden bygger på, sett i lys av relevant teori. Hovedkapitlene blir kategorisert og får overskrifter i samsvar med kategoriene i intervjuguiden, mens underkapitlene blir kategorisert og får overskrifter i samsvar med de meningsbærende fenomenene som fremkom av den fenomenologiske analysen. Tolkning og drøfting vil bli presentert i et oppsummerende underkapittel av hver enkelt kategori. De meningsbærende elementene, i tråd med Giorgis fenomenologiske analysemodell vil belyses. I det følgende vil jeg bruke betegnelsen EJ på elevinformant 1 som er jente, EG på elevinformant 2 som er gutt, SR på sosialpedagogisk rådgiver og GL på gym- og kontaktlærer.

4.1 Sosiale medier – erfaringer og oppfatninger

4.1.1 Bruk, erfaringer og oppfatninger

På spørsmål om hvilke sosiale medier elevene benytter seg av, svarer begge Facebook, Instagram Twitter, Snap- chat og Vine. Videre forteller begge elevinformantene at de bruker sosiale medier hver dag og at dette er noe de bruker masse tid på. EG nyanserer dette med å si at det dreier seg om flere ganger hver dag. Han legger også til:

EG: Det er en type avhengighet for du blir avhengig av likes, du ser at folk blir likt og er populære. Det handler mye om popularitet.

EJ bruker sosiale medier når hun kjeder seg for underholdning og for å bli inspirert:

EJ: Jeg bruker de hvis jeg kjeder meg, da sjekker jeg på Facebook, hva som skjer og på Snap- chat om det er noen som driver med noe morsomt og på Vine om det er noen som har lagt ut noen morsomme filmer. Instagram sjekker jeg for å få inspirasjon og sånt.

Elevinformantene påpeker at de sosiale mediene kan være svært distraherende og plagsomt når de skal gjøre skolearbeid på kveldstid. Det er stadig venner eller bekjente som vil chatte med dem. Derfor har EJ aldri mobilen i nærheten da hun gjør lekser. Begge informantene er i stor grad enige om at de ikke bruker de sosiale mediene til å publisere statuser som hva de har spist til middag, eller at de har vaska huset eller lignende, da de ikke tror at dette er interessant

for allmennheten å vite. Begge kommenterer at de heller legger ut et bilde, eller en status ved større anledninger. Lærerinformantene gir uttrykk for en betydelig mer begrenset erfaring med og bruk av sosiale medier enn elevinformantene, samt en mer nøktern interesse for dette:

GL: Jeg bruker mobil, men jeg har bevisst valgt å si nei til Facebook, så jeg har ingen konto der inne.

På mitt oppfølgingsspørsmål om hvorfor han velger å ta avstand til Facebook, svarer han:

GL: Det er flere grunner til at jeg avstår fra Facebook, for det første så syns jeg det er bruk av unødvendig tid. Og jeg har ikke brukt for å utlevere meg personlig om ditt og datt. Og er heller ikke så interessert i å vite om hva folk har gjort i helgen heller [...]

SR har litt mer erfaring og kjennskap til sosiale medier. Hun er innom Facebook hver dag, men har lite erfaring med de andre sidene. Selv om lærerinformantene har mer begrenset erfaring med bruk av sosiale medier i forhold til elevene, forstår de at bruken av disse er viktig for ungdom i dag. På spørsmål om hva de tror gjør de sosiale mediene interessante for ungdom svarer GL:

GL: For en del ungdom er det nok at de får oppmerksomhet som de normalt ikke ville ha fått. Det er jo en del som ikke har så mange venner og da er de kanskje alene på fritiden, men her kan du gå inn på nettet på rommet ditt og du kan få mye oppmerksomhet rundt egen person – positiv og negativ. Så er det nok spennende tror jeg at du hele tiden kan se rundt om kring hva som skjer i lokalmiljø og diverse, at det tilfredsstillende nysgjerrigheten.

SR løfter frem muligheten ungdommen har til å være pålogget:

SR: Mulighet til å kommunisere døgnet rundt, når som helst, hvor som helst. Rett og slett!

Ut i fra disse utsagnene kan vi gjengi nøkkelordene kommunikasjon, oppmerksomhet og nysgjerrighet. Muligheten til å kommunisere døgnet rundt og få oppmerksomhet fra kjente og ukjente, samt å tilfredsstillende nysgjerrigheten kan i følge lærerinformantene være sentrale faktorer for hvorfor ungdom synes at sosiale medier er interessante.

4.1.2 Likes og beundrende kommentarer

Når det gjelder hvilke kommentarer elevinformantene gir mest av eller observerer oftest på sosiale medier er det kommentarer som er rettet mot personens utseende:

EJ: Så søt du er. Fina, sånne fjortis greier. Det er sånne kommentarer som er rettet mot utseende som går igjen. Også frekke kommentarer om man har lagt ut et bilde, frekke men som egentlig menes å være morsomme.

EG beskriver det på denne måten:

EG: Å så fin du er, pena, søta, beundringsverdige kommentarer er det jeg ser mest av. Andre ganger er det mer humoristiske kommentarer og negative kommentarer. Populære personer kommenterer på upopulære personer. Sarkastiske ting som «Å så fin du var der» «Sjukt mange likes du har fått» og så videre, som kan virke sårende på den upopulære personen fordi det er ironisk ment.

Viktigheten av likes og kommentarer kan synes å være stor blant de unge og blir særlig knyttet til popularitet. Både EJ og EG påpeker at likes er viktig for dem i forhold til hvordan dem føler seg. De uttrykker det på denne måten:

EJ: Når du får fem likes på et bilde så tenker jeg å nei, huff... Men hvis du får hundre da føler du deg veldig fin og at folk liker deg. Det er jo egentlig dette sosiale medier handler om – at folk skal se deg og legge merke til deg.

EG beskriver det slik:

EG: Jeg hadde slettet bildet om jeg ikke hadde fått mer en 10 likes. Fordi om jeg ikke hadde fått likes på profilbildet mitt, ville jeg ikke hatt noe profilbilde. Man ser jo på dem som ikke får noe særlig likes at dem ikke er på Facebook. Hvis du ikke blir «liket» er du en person som ikke blir snakka til, det er de som ikke er populære. De upopulære vil ikke være på Facebook for da får de enda en bekreftelse på at dem er det[...]

Likes er tilsynelatende svært viktig og en stor del av sosiale medier. Jeg spurte elevinformantene om hvordan de tror det oppleves for en ungdom som får veldig få, eller ingen likes, samt positive bekreftelser på utseendet sitt på sosiale medier og hva dette eventuelt kan føre til:

EJ: Jeg tror det må være veldig vanskelig. For det er jo likes det handler om på sosiale medier. Om du ikke får likes får du bekrefta at du ikke er bra nok. Det kan

føre til at du blir veldig deprimert og tanker om at ingen liker meg. Og at du ikke er verdt noe som helst.

EG forklarer det på denne måten:

EG: [...] Mange i klassen har over hundre likes på bilder, så det kan jo være ekstra sårt og vanskelig for det lille antallet som ikke får likes i det hele tatt og kanskje negative kommentarer i tillegg og da kan det nok bli veldig vanskelig [...]

4.1.3 Positive og negative sider ved sosiale medier

Det elevinformantene oppfatter som mest positivt med sosiale medier er at de kan holde kontakt med folk, det skrives mye fint om andre, det er en kilde til inspirasjon, det er morsomt og veldig kjekt å kikke på om man kjeder seg. EG forklarer at:

EG: Folk roser hverandre. Når folk har vært syke ønsker vi god bedring og om noen har mista besteforeldre ser jeg mange støtteerklæringer, og ved bursdager er det veldig ofte at venner lager bildecollager og lange tekster med hvor glad de er i hverandre.

Selv om elevinformantene peker på mange positive sider med bruk av sosiale medier er det tilsynelatende de negative sidene som er mest fremtredende. EG beskriver at man i stor grad blir påvirket til å gjøre det de populære gjør. Han fokuserer også på digital mobbing, at ungdom blir såret når de får få likes på bildene sine og negative kommentarer. Videre fremhever elevinformantene at de sosiale mediene oppleves som distraherende, og at identitetstyveri (faceraiping) forekommer ofte om man ikke er påpasselig med å logge seg av Facebook eller verne om passorda sine.

Lærerinformantene peker også på positive og negative sider med bruk av sosiale medier. Det positive er at ungdom lettere kan holde kontakt med hverandre og at internett kan brukes som en kilde til kunnskap i undervisning. Men også blant lærerinformantene er det de negative sidene som preger intervjuet. Begge lærerinformantene beskriver en form for bekymring, da de mener at de sosiale mediene har bidratt til å skape avhengighet blant ungdom:

GL: [...] Det er en slags avhengighet. Du må inn å sjekke hva som skjer. Er det noen som har gitt en beskjed, du må hele tiden være på nett for å få med deg alt som skjer. Man skulle tro det var et krav at man hele tiden skal være tilgjengelig. Dette er

skapte behov, unødvendige skapte behov. Vi har jo skapt det, men vi har ikke behov for å være tilgjengelige hele døgnet [...]

Lærerinformantene har begge negative erfaringer med at mange av elevene kommer uopplagt på skolen, av den grunn at elevene deres bruker mye tid på sosiale medier:

SR: Det har dukket opp et nytt problem nå i forhold til sosiale medier og PC – det er dette med spill! Ungdom er spill avhengige, de sitter til langt på natt og det går utover skolearbeidet, de kommer trøtte og uopplagte. De klarer ikke konsentrere seg om noe annet enn spillet og de lever seg veldig inn i spillet – noe som er svært bekymringsfullt [...]

GL bekymrer seg også for at jentene på ungdomsskolen, særlig i niende klasse har totalt fokus på andre ting enn det faglige. De har vanskeligheter for å konsentrere seg, da de sover veldig lite og mange unngår å spise frokost før de kommer på skolen. På mitt oppfølgingsspørsmål angående hva dette har skyld i svarer han:

GL: Det er på grunn av sosiale medier, rett og slett. Så dette er et stort problem på skolen her nå. At det er en del jenter som er fryktelig trøtte og jeg vet, fordi jeg spør dem, at de ikke spiser frokost fordi at de vil ha en fin kropp, være tynne som modellene og finne riktige klær. Jeg ser en verre utvikling i forhold til dette med søvn, jeg syns at foreldrene har et stort ansvar der, som absolutt ikke er bra nok.

4.1.4 Digital mobbing

Samtlige informanter poengterer at digital mobbing forekommer på sosiale medier. EJ forteller om nettsiden Ask.fm som en dårlig nettside begrunnet med at det er en side man kan mobbe folk på. Hun forteller videre at det er mange som benytter seg av denne siden, men at hun aldri har brukt den selv. På spørsmål om hva de tenker rundt det å bli mobbet på sosiale medier, kontra det å bli mobbet fysisk svarer EG at:

EG: Jeg tror at det å bli mobbet på sosiale medier er så stor forskjell fra det å bli mobbet sånn fysisk eller psykisk på skolen. For du er på nett hele tiden og den påkjenningen er sikkert ikke for mange til å holde ut, for du er aldri fri [...]

Lærerinformantene løfter også frem digital mobbing som en svært negativ side i forhold til sosiale medier:

SR: Det er nok tilfeller hver eneste dag men som ikke vi nødvendigvis vet om, vi kjenner sikkert bare til den lille toppen av isfjellet. Noen kommer og forteller og ber

om hjelp. Både elever og foreldre som da har sett det hjemme hos barna sine hjemme. For mobbing på sosiale medier skjer ofte på ettermiddag og kveldstid, altså de sitter jo lenge på kveldene og utover natten, så drar de det med seg i skolehverdagen, så derfor så er det jo et skoleproblem også [...]

Videre forteller SR at i noen tilfeller er det enklere å nøste opp i hvor mobbingen startet. Dette skjer når mobberen kommenterer og eventuelt sender meldinger med sitt eget navn og vi får se hva som står skrevet. I de tilfellene der de er anonyme blir det betydeligere vanskeligere å finne kilden. Skolen har økt fokus på mobbing, og særlig den digitale mobbingen de siste åra. Det har vært foreldremøter og de har brukt nettstedet dubestemmer.no som er et nettsted med mål om å øke unges bevissthet, refleksjon og kunnskap om personvern og valg man gjør ved bruk av digitale medier. Dette er et godt utgangspunkt for å lære elevene digital dømmekraft. På spørsmål om hva informantene tenker på når det gjelder digital dømmekraft sier GL:

GL: At du kan sette deg ned å vurdere om dette er bra eller dårlig om du ser noe på nettet. Å ta et standpunkt til hvordan du skal bruke nettet på en fornuftig måte. Du må bevisstgjøre elevene på ting, at de selv klarer å vurdere frem og tilbake hva som er rett og galt. Og det jobber vi egentlig ganske mye med i forhold til MOT[...].

4.1.5 Oppsummering, tolkning og drøfting

Når det gjelder erfaring med, bruk av og kjennskap til sosiale medier, fremstår det som et funn at elevinformantene oppgir å ha mer av dette enn lærerinformantene. De er innom de sosiale mediene opptil flere ganger per dag og sier selv at det kan både være distraherende og avhengighetsskapende. Lærerinformantene har noe, men lite erfaring med sosiale medier.

EJ uttaler at hun bruker Instagram som en inspirasjonskilde og at dette fungerer bra for henne. Den store trenden på Instagram er å legge ut bilder både før, under og etter trening. Hva de spiser, hvilke øvelser de gjør, hvilke treningsklær de bruker, samt et drøss av treningstips til hvordan du skal få den perfekte veltrente kroppen publiseres i håp om å få oppmerksomhet og følgere (Elnan, 2013). Et nærliggende spørsmål å stille seg her er om dette skaper riktig type inspirasjon og motivasjon. For noen kan dette bidra til et ubalansert forhold mellom mat og trening, da de færreste som legger ut bilder på Instagram er faglærte personer med riktig perspektiv på trening og kosthold.

Et annet funn i undersøkelsen er at kommentarene som skrives på sosiale medier ofte er sukkersøte kommentarer rettet mot kroppens ytre. De som ikke oppnår mange nok likes på bildene sine blir stemplet som upopulære. Mulige konsekvenser i forhold til dette mener informantene kan være depresjon, spiseforstyrrelser, utestengelse og digital mobbing. Dette samsvarer både med det Staksrud (2013) og Mørch referert i Elnan (2013) hevder at kan være konsekvenser av samme fenomen. Et annet funn som fremkommer er at ungdom kan bli avhengig av likes. Om de ikke får tilstrekkelige likes, kan selvtilliten synke og følelsen av å ikke være god nok eller akseptert oppstår. Røer (2009) beskriver den kampen mange unge til daglig kjemper for å være innenfor og godtatt av jevnaldrende. Om det er likes, merkeklær og utseendet som teller mest i norske ungdomsmiljø, kan denne kampen om godkjennelse og aksept bli vanskelig for mange.

Digital mobbing er i følge Staksrud (2013) verre en tradisjonell mobbing. Dette er noe EG også gir uttrykk for, da han påpeker at man hele tiden er på nett og at denne formen for mobbing kan forekomme når som helst. Du har ikke mulighet til å unnsnippe. Denne formen for mobbing opptrer også mer i det skjulte og er derfor vanskelig å oppdage for både foreldre og lærere. Det er enklere å forstå at barnet ditt er utsatt for mobbing om han kommer hjem med sekken full av melk, eller opprevet skjorte. Det er derfor i følge Staksrud (2013) viktig at vi kjenner til hvilke tegn vi skal se etter og at vi aktivt deler erfaringer, konkrete eksempler, tips og råd i foreldre- og lærergruppen. Nå som ulike telefon-apper som for eksempel Ask.fm skyter fart og blir mer populære er det ekstra viktig å være oppdatert. Skolen bør vite om denne appen, dens funksjon og at mobbing kan være en konsekvens ved bruk av denne appen (Moe ref. i Mjelva, 2013). Spredningskraften og faren for sosial ekskludering er også stor (Roland, 2007). Pro-aktive lærere som har fokus på å øke elevenes digitale dømmekraft og ikke minst som hjelper de til å forstå alvoret av konsekvensene digital mobbing kan medføre bør ha en sentral plass i undervisningen.

Det kan virke som om det er et ytre krav å være tilgjengelig døgnet rundt. Sosiale medier skaper ukonsentrasjon og bidrar til dårligere læringsutbytte (Bratberg, 2013). Et bekymringsfullt funn i undersøkelsen er at ungdomsskoleelevene sover mindre, ikke får i seg frokost, blir avhengig og opptatt av andre ting enn det som foregår i undervisningen. I denne fasen av livet er det viktig med riktig næring og tilstrekkelig hvile for at kroppen skal fungere og utvikles. Her har foreldrene et særlig stort ansvar. Kanskje bør det innføres regler for hvor

mange timer det er lov å bruke internett om dagen. Et dilemma her vil være at mange foreldre ønsker at ungdommen sin skal bli mer selvstendig. De får friere tøyler og det er nok ikke populært å være den mammaen eller pappaen som til stadig skal overvåke hva ungdommen benytter de sosiale mediene til. Det kan også være vanskelig å følge opp og sette seg inn i alle de ulike nettsidene som finnes. Derfor er det viktig med et tett samarbeid med skolen, man kan lære av hverandre. At skolen fokuserer på å skape trygge, reflekterte og bevisste ungdommer med MOT og veileder de i riktig retning, spesielt når det gjelder å ta valg på nett er også helt essensielt.

4.2 Sosiale medier og kroppsfiksering

4.2.1 Påvirkning av kropp på sosiale medier

På spørsmål om hvordan sosiale medier kan påvirke ungdom med bakgrunn i dagens kroppsfiksering har EG en klar formening om at man blir påvirket til å gjøre det de populære gjør. Han hevder at man ønsker å oppnå den kroppen som får flest likes og at det bare fokuseres på det perfekte. De som fremstår som populære er veldig tynne eller ekstremt sterke. Det er dette folk legger merke til og mange strever etter å bli som dem, mener han. EJ beskriver at de sosiale mediene kan påvirke både bra og dårlig, men påpeker at:

EJ: Alle som legger ut bilde av kroppen sin er jo alltid tynne. Eller viser fram sixpack og biceps. At de har spist en salat til middag, eller andre sunne ting[...]

På spørsmål om dette påvirker henne personlig svarer hun at hun i utgangspunktet er veldig glad i å trene, samtidig som hun spiser det hun har lyst på. Så for henne er dette helt greit, men hun forstår godt at bildene av tynne, veltrente kropper, samt all den sunne maten kan påvirke ungdom og at det kan oppfattes som vanskelig for mange. EG mener i utgangspunktet at det i høyeste grad er jentene som blir mest påvirket av kropp på sosiale medier men uttaler senere i intervjuet at også han blir påvirket:

EG: Jeg blir påvirka, klart jeg blir påvirka av at andre trener hele tiden. Og det tror jeg alle blir uansett til en viss grad.

På spørsmål om hvilken måte lærerne tror de sosiale mediene påvirker ungdom svarer SR:

SR: Jeg tenker på de forskjellige bloggene som ligger ute. Det virker som om det er status å være en blogger. I hvert fall disse kjendisbloggerne, for å si det sånn – de som har blitt store og klart at ungdom er lett påvirkelig, og særlig jenter. Det er egentlig jenter det går på. Jeg tror ikke guttene er så opptatt av blogging, men jenter – de ser på det som blir publisert i forhold til moter, hår, klær, kroppsfasong, vekt, og ikke minst mat for de legger jo ut alt hva dem spiser og ikke spiser å sånne ting. Det kan nok være at mange jenter blir påvirket og kanskje utvikler en form for spiseforstyrrelse, da disse bloggene blir mer og mer populære. De er i en sårbar fase og mange er lett påvirkelige, da ønsket om å se ut som kjendisene er stort.

GL tror også at det er jenter som er mest påvirkelige og utsatt for press på sosiale medier og sier at:

GL: Erfaringen min er at det er mest jenter som er innafor dette området. Noen bestemmer hvordan ting skal være og da blir det et press i forhold til utseende. De som ser bra ut, for å si det sånn de er med på å styre. Det har vært en del på Facebook som ikke har vært særlig bra, helt i fra fokus på kropp og ikke minst på hvilke klær som er godt nok å bruke.

4.2.2 Kroppsidealet på sosiale medier

I følge elevinformantene er dagens kroppsideal preget av sunnhet, tynnhet og styrke. De avbildede kroppene på sosiale medier er ofte perfekte. Det første EJ legger merke til når hun besøker nettstedet Instagram er at alle er tynne, spreke og trener. EG beskriver fremstillingen av vellykkede personer på sosiale medier som:

EG: De som har veldig mange likes og mange følgere. Utseendemessig, tynne og sterke. Perfekte folk. Man ser ikke personligheten på sosiale medier, kun utseendet.

Han forklarer videre at dette kroppsidealet kan påvirke mange, særlig jenter:

EG: Jeg tror at dem vil bli som dem. De ser at det her er idealene og at det er slik de skal være. Dem som ikke klarer det, låser seg inne og dem som klarer det blir populære [...]

På spørsmål om hvordan lærerne mener at kroppsidealet blir presentert på sosiale medier og hvordan dette idealet kan påvirke ungdom, svarer GL at han syns det er tragisk at de norske kjendisene er overopptatt av kropp og påpeker at dette kan påvirke ungdom i negativ retning:

GL: [...] Jeg kjenner jenter her som går på ungdomsskolen som har fått botox i leppene, allerede. For det er et press utenfra at du skal se ut sånn og sånn. Jeg har til og med måtte snakke med foreldrene om at datteren deres kom og spurte meg om det var greit at hun kunne ta silikon i brystene. Så alderen blir lavere og det er et større press, og kanskje enda større i byen. For når det er sånn i media, så tror de at det er sånn det skal være. Når du går på ungdomsskolen, så er du i søken etter å finne en identitet. Du er veldig usikker på ting og du er usikker på hvordan kroppen er og om den er god nok. Så tror du kanskje at det er helt normalt å drive på med slike ting [...]

SR oppfatter at kroppsidealet på sosiale medier har endret seg litt de siste årene. Hun forklarer at det har blitt mye mer fokus på trening, sunn livsstil og helse kontra i begynnelsen, da det ikke spilte så stor rolle hvilken kropp man hadde eller hvordan man hadde blitt som man var. Videre forteller hun at det er et stort fokus på utseende og kropp på alle områder, om det enten er på Instagram eller andre sosiale nettsteder. Det er i følge SR de beste sidene som fremheves, gjerne med den fine siden til i ulike positurer og det er dette som blir idealene.

4.2.3 Gode forbilder på sosiale medier

På spørsmål om de finnes gode forbilder på sosiale medier til tross for dagens kroppsideal og hvilke kjennetegn de har, svarer EJ:

EJ: Ja, det syns jeg. Det fins mange gode forbilder. De er ekte, de er morsomme og noen kan jo bry seg om trening, men det er ikke sånn at de overdriver. De bruker ikke så mye bilderedigeringer, de er seg selv.

EG erkjenner også at det finnes gode forbilder for ungdom på sosiale medier. Han løfter også fram viktigheten med å være seg selv. Han forteller om en blogg som går under navnet «sisteplass» som er en blogg som viser leseren at hverdagen både byr på utfordringer og gleder. Bloggeren legger ut uhøytidelige selfies av seg selv og viser oss en «ikke perfekt» hverdag. Det er faktisk lov å spise middag på McDonalds en gang i blant og ha en full skittentøyskurv stående. På grunn av dette mener EG at hun er et flott forbilde. På spørsmål om EJ har kjennskap til «Fotballfrue» bekrefter hun at hun ofte er innom bloggen hennes. EJ mener at Fotballfrue er et godt forbilde som inspirerer, selv om merkepresset kan irritere:

EJ: [...] Hun trener jo veldig mye da, men jeg blir inspirert til å spise sunnere, trene mer, jeg tar det ikke som noe dårlig. Jeg syns hun er veldig kul. Men en ting som irriterer meg er at alle skal ha Gucci veske og Marc Jacobs og slike merker. Og det

er jo ikke alt som er like fint. Så man føler jo at om man går i klær fra Bik Bok så er man fattig.

4.2.4 Rosablogg

På spørsmål om hvilke tanker som dukker opp når jeg presenterer begrepet rosablogg forklarer EG at:

EG: Det er de bloggene jeg ikke gidder å se på og ikke ofrer en tanke engang. Det er dem som vil vise fram det perfekte livet sitt. De fremstiller seg selv som perfekte. De er tynne, viser fram moteklær, er spreke. Alt skal være perfekt og supert.

EJ beskriver det slik:

EJ: Da får jeg opp et bilde av jenter med silikon her, silikon der og at de alltid skal være pene, alltid ha sminke på seg og hvordan du kan få sommerkroppen 2014 og alle klærne du må ha. De er ikke ekte.

På spørsmål om hvordan elevinformantene tror at disse jentene som driver med rosablogg har det på innsiden forklarer EG at han virkelig ikke tror at disse jentene har det så godt med seg selv, for om de hadde hatt det bra hadde de ikke sittet og blogget hele tiden, mener han. EJ løfter frem at rosabloggerne får ganske mye hets og at de må tåle mange negative kommentarer og sikter særlig til en kjent rosablogger:

EJ: De får ganske mye hets. Fordi de gjør som de gjør. Hun Sofie Elise har jo fått ganske mye hets etter at hun var med det programmet «Bloggerne» på TV2. Fordi hun er jo veldig sånn, silikon i leppene, puppene. Hun ser ut som en barbie. Hun har fått hets fra andre fordi hun ikke er en god rollemodell og at hun ikke burde stå som en rollemodell for unge jenter fordi det kan hende mange vil gjøre akkurat som henne.

EG sier at rosabloggene lett kan påvirke jenter når de ser hvilke bilder som legges ut og når jenter leser det de skriver. Han mener at de sosiale mediene har gjort rosabloggerne populære og at jentene gjerne vil kopiere dem.

På spørsmål om hva lærerinformantene tenker når jeg sier rosablogg, sier SR at hun får opp et veldig stereotyp bilde med blonde jenter som er mest opptatt av utseendet, klær og sko. Hun tror at jentene som driver disse bloggene blir et forbilde for mange og at disse forbildene kan føre til skade fordi ungdommen kan få et forvrengt og ødelagt selvbilde i forhold til det de ser. GL tror at de rosabloggerne er med på å sette standarden på hva som er bra og hva som er

dårlig og at dette kan få mange konsekvenser. Han mener at de som er født med et fint utseende har en fordel, og at alle de andre som strever etter å oppnå et slikt utseende, får et vanvittig vanskelig liv. Han mener det er en stor nok utfordring for ungdommen at de skal finne seg selv, hva dem skal bli og sin egen identitet. På spørsmål om hvordan de tror at bloggerne har det inni seg, sier SR at hun tror det er litt både og, fordi mange av dem må tåle mye hets. Det er ikke bare rosenrød idyll å være blogger, som hun sier. Hun tror det kan overraske mange unge som starter en blogg som kanskje bare forventer positiv feedback. Hun utdyper dette med å si at mange opplever også å bli mobbet, noen får seg en psykisk knekk og blir nødt for å legge ned bloggen. I tillegg til bloggernes påvirkning av utseende tror også begge lærerinformantene at bloggene er med på å bygge opp et underliggende press i forhold til klær og materielle ting.

GL: Skolen burde innført skoleuniformer slik som de har i USA. Ingen hadde trengt å føle det presset om å gå i dyre jakker til 7-8 tusen. Det hadde tatt vekk enormt mye press på ungdommen, tror jeg. For da er jo alle like.

4.2.5 Kroppsmodifikasjon

På spørsmål om hva informantene mener om plastisk kirurgi og bilderetuseringsprogrammer sier EG at plastisk kirurgi blant unge jenter har blitt mer vanlig:

EG: Det kommer jo veldig fram nå. På rosablogger blir jo det positivt ladet. For de fleste som har en rosablogg har vel litt botox eller andre ting. Og det gjør at jentene her også har lyst på det. Enten det er i leppene eller silikon i puppene. Så plastisk kirurgi tror jeg er veldig aktuelt, det har nok kommet for å bli.

EJ forteller om en ny applikasjon som kan lastes ned til mobilen for å gjøre deg finere enn du egentlig er:

EJ: En ting er at det har kommet ut sånne nye apper nå, der du kan redigere på mer sminke, forandre øyenbryna dine hvis du syns de er stygge, hvis ikke du smiler så går det an å gjøre sånn at det ser ut som du smiler, få finere hud, du kan forandre på alt. Men det ser jo ikke så veldig ekte ut om du ikke gjør det ordentlig da. Men alle blir nesten alltid perfekte, for det er jo egentlig ikke alle som er det... eller ingen er det.

Dette fenomenet mener informanten både er overdrevent og teit og at det ser skikkelig «barbie» ut. Hun poengterer at om du bruker en sånn applikasjon er du usikker på deg selv, da du redigerer bort slik du ser ut i virkeligheten.

4.2.6 Oppsummering, tolkning og drøfting

I samtlige intervjuer er det funn om at kroppsfixering eksisterer på sosiale medier og at mange ungdommer blir påvirket av dette. Den perfekte kroppen fremstilles gjennomgående som tynn, veltrent og sunn. Kroppsfixeringen når nye høyder på sosiale medier (Hoffmann og Halvorsen, 2013). Facebook flommer over av sider med navn som «Norges fineste» «Norges deiligste kropp» og lignende der unge jenter legger ut bilder av seg selv i håp om at flest mulig trykker liker på nettopp deres bilde. Det kan tilsynelatende virke som om vi til stadig befinner oss i en skjønnhetskonkurranse der den som ikke har riktig størrelse og fasong ryker ut. Det er åpenbart at dette skjønnhetshysteriet preger dagens ungdom, og særlig jenter. Informantene trekker frem bilderetusjeringsprogrammer, botox og silikon som vanlige virkemidler for å forbedre utseendet sitt. Dette var ikke like vanlig før. Det kan derfor trekkes paralleller til Engelsrud (2006) sin påpekning av at kroppsmodifikasjon innebærer bevisst og kulturelt betinget endring og bearbeiding av kroppens utseende, form og prestasjonsevne, hvor hun blant annet trekker frem kroppsmodifiserende virkemidler og metoder som fasting, kroppsbygging, piercing, tatovering og plastisk/kosmetisk kirurgi. Dette kan igjen ses i sammenheng med at vi lever i blikkets eller øyets kultur (Duesund, 1995; Skårderud, 2000). GL hevder at økningen i bruk av plastisk kirurgi kommer av en uendelig mengde penger, at vi faktisk har råd til å prioritere på den måten. Det er ikke bare press om å ha de dyreste klærne, veskene og skoene, man skal i tillegg fremstå som sunn og sprek. Alle disse kravene og forventningene skal oppfylles samtidig som man går igjennom en krevende pubertet, da kroppen vokser, er i forandring og har som hensikt å bli litt større (Martin, 2007). For mange kan dette gå utover helsen og gjøre dem mer sårbare enn nødvendig. Egen usikkerhet og mangel på trygghet kan være et utgangspunkt for hvorfor vi søker styrke i overflatisk skjønnhet (Skårderud, 2007). Det bør fokuseres mer på at alle har en form for skjønnhet ved seg, og er vakre på sin måte. At mennesker er forskjellige bør ses på som en styrke og viten om at det er normalt å være annerledes, at man er unik må tydeliggjøres. Dagens ungdom er et speilbilde av en kultur som er fiksert på vellykkethet (Skårderud, 2000). Det er skremmende

med tanke på hvordan informantene beskriver hvordan en vellykket person fremstilles i sosiale medier.

I sosiale medier og på vår personlige blogg kan vi skape og gjenskape vår identitet hele tiden. Det er gjennom bekreftelse fra andre vi finner ut hvem vi er. En blogg med mulighet for kommentarer og innspill representerer en arena for identitetsdannelse. Bloggen tilbyr kontinuerlige tilbakemeldinger, og det kan bli en besettelse for mange (Liverød, 2012). Som ytterste konsekvens av dette begynner man å hvile sin egen selvfølelse i andres innspill på bloggen, og da blir man avhengig av andres innspill for å føle seg verdifull som menneske, noe som kan bli en slitsom og altoppslukende affære (ibid). De såkalte rosabloggene har stor innflytelse på hvordan fremstillingen av kropp blir presentert i sosiale medier. Mange av disse bloggerne er forbilder for dem som leser innleggene deres, uansett om de er gode eller dårlige. Et funn i studien er at begge elevinformantene ikke ser på rosabloggene som gode forbilder. De gode forbildene er etter deres oppfatning de som opptrer ærlig og ekte og som ikke tar seg selv så høytidelig. De som fremstår som perfekte og tilsynelatende lever på en rosa sky har det kanskje ikke så godt med seg selv allikevel, er informantenes refleksjoner. Her er tolkningen av fremstillingen om bloggeren Linnea Myhre, som blir betegnet som modig fordi hun på ærlig vis åpnet seg og fortalte om sykdommen sin sentral. Hun får ros og oppmuntring for sin åpenhet, i motsetning til Caroline Berg- Eriksen (Fotballfrue), som blir mislikt av mange begrunnet med sitt ekstreme kroppsfokus og sykkelig tynnhet samtidig som hun benekter å ha et problem. Alt er tilsynelatende perfekt i fotballfrues liv og mange ser derfor på henne som et usunt ideal (Hansen, Singh og Braastad, 2011). Dette støtter EJ. Selv om hun til tider kan føle seg inspirert av fotballfruens treningsprogram, sier hun også at gode forbilder ikke overdriver, men fremstår som ekte og ærlige rollemodeller. Lystad (2013) ser på Fotballfrues holdninger som livsfarlige, siden hun har så mange følgere som beundrer og forsøker å kopiere hennes ekstreme livsstil og tynne kropp. Dette gjelder særlig i forhold til ungdom som befinner seg i en sårbar fase der de forsøker å skape egen identitet og står ovenfor en rekke valg, samtidig som de utsettes for det ekstreme kroppspresset. Dette samsvarer med det GL påpeker i den sammenheng om at ungdomsskoleelever egentlig har nok med å finne seg selv og bør unnsnippe ytre krav til hvordan man bør og skal se ut. Han mener at kjendiser og det som blir skrevet i media bidrar til å påvirke unge jenter i negativ retning. Alle skal være like og det er unormalt og kanskje til og med uakseptabelt å skille seg ut i mengden, med mindre man gjør det på den «riktige» måten, ved å for eksempel være

tynnest. I dette utsagnet kan dagens konformitetspress, som Hoffmann og Halvorsen (2013) beskriver mulig bekreftes. Flokkmentaliteten styrkes og man kan føle seg tvunget til å ta de valgene som for eksempel Fotaballfrue gjør. Plutselig er det ikke ønsket om å ha en sunn og velfungerende kropp som gjelder, men ønsket om å oppnå samme kroppslige resultater som kjendisene har ved å ty til ekstreme dietter og uutholdelige treningsregimer som gjør hverdagen og livet til et evig stress og jag. Kravene om en perfekt kropp og tilværelse er sentrale faktorer som skaper stress og som for mange er umulig å innfri (Skårderud ref. i Knapstad, 2013). GL beskriver et ønske om å innføre skoleuniform på norske skoler da han mener at dette kan bidra til å minske presset ungdom opplever med å ha de riktige merkeklærne og de dyreste skoene. GL forklarer videre at om et slikt tiltak blir innført, ville alle elevene vært like og det kunne bidratt til å minske synligheten på fattig og rik. Her er nok en gang kampen om å bli likt, godtatt og akseptert av jevnaldermiljøet gjenkjennbar, da merkeklær og populære merker generelt er en sentral faktor som gir sosial status og kan øke populariteten betraktelig (Røer, 2009)

4.3 Sosiale medier og psykisk helse

GL: Jeg tror den psykiske helsen blir dårligere ut ifra det som skjer på sosiale medier. Det er streven etter å finne den fine kroppen, være slank og alt mulig. Og jeg tror det er veldig individuelt litt ut i fra hvor sårbar du er og hvor flinke foreldrene er til å snakke med barna sine, hva slags forhold det er dem i mellom. Så hvis de er vant til å sitte og prate om ting, snakke sammen så tror jeg elevene blir mer trygg på seg selv, psyken sin og kroppen sin [...]

4.3.1 Hvordan kroppsfikseringen på sosiale medier påvirker den psykiske helsen

I intervjuet beskriver elevinformantene at antatte konsekvenser av manglende eller få likes og positive kommentarer kan være negativ selvoppfatning og svekket selvtillit. De mener også at positiv bekreftelse kan bidra til å styrke selvtilliten og øke populariteten i vennegjengen. EJ forklarer at ungdom som i utgangspunktet strever med lav selvfølelse og har et vanskelig forhold til egen kropp påvirkes veldig negativt, fordi at de tenker at utseende deres må være som de andres.

EJ: Jeg tror de påvirkes veldig negativt fordi de tenker helt sikkert at å ja, det er sånn jeg må se ut, det er sånn jeg skal være ja, da må jeg prøve å få til det [...]

EG sier følgende om kroppsfikseringens påvirkning på ungdoms psykiske helse:

EG: De som blir fremstilt er jo glansbildene. Du får et veldig negativt fokus på deg selv og dårlig selvtillit. Du kan også havne skikkelig i grøfta. Du bare lukker deg inne, blir helt utafør og orker ikke å gjøre noen ting. Du blåser deg ut av alt sosialt liv for du føler deg tjukk og ukomfortabel. Du klarer ikke, orker ikke og føler deg utelukket av det sosiale fellesskapet. Sånn er realiteten.

Videre forklarer han at han tror at selvtilliten blir mye lavere enn den egentlig er og at jentene har det tøffere enn hva guttene har, da jentene må tenke på sminke, klær, samt andre ting og at presset derfor kan kjennes større på jentene. Han sier at han tror at de føler at de ikke kan være venninne med en jente som ikke er fin og populær. På oppfølgingsspørsmålet forklarer han at mulige konsekvenser av dette kan være at:

EG: Det blir bare lenger og lenger avstand fra «toppen» og «bunnen» de blir skjøvet lenger og lenger ned. Og det at de har dårlig selvtillit vil jo si at dem ikke vil oppnå kontakt med andre. Så det at de der oppe ser at hun ikke bruker sminke eller er som dem, legger ut de stygge bildene og har den kvisa i panna - vil jo gjøre sånn at dem holder seg der oppe og de som har dårlig selvtillit kommer lengre og lengre ned.

På spørsmål om hvordan sosiale medier kan påvirke elevers selvoppfatning i forhold til bilder, likes og kommentarer, og da særlig ungdom som befinner seg i en sårbar posisjon i forhold til eget selvbilde, forklarer SR at hun i første omgang tenker på de ulike bloggene som ligger ute. Hun sier hun tror at disse blant annet legger føringer for hvordan mange jenter oppfatter seg selv og at dette kan påvirke selvbildet deres i negativ retning, og videre at det kan føre til skade. Hun forklarer det slik:

SR: Ja det kan jo føre til skade, fordi de får et forvrengt og ødelagt selvbilde i forhold til det de ser. De ser ofte ikke seg selv på den måten andre ser de på [...]

GL tror også at bloggene er med på å sette standard for hva som er bra og hva som er dårlig og at selvbildet kan påvirkes av disse.

GL: Erfaringen min er at det er mest jenter som er innafor dette området. Noen bestemmer hvordan ting skal være og da blir det et press i forhold til utseende. De som ser bra ut, for å si det sånn de er med på å styre [...] Helt i fra fokus på kropp og ikke minst på hvilke klær som er godt nok å bruke.

4.3.2 Spiseforstyrrelser

Samtlige informanter trekker frem spiseforstyrrelse som en mulig konsekvens av kroppsfixeringen på sosiale medier. Spiseforstyrrelsen oppstår når ønsket om å oppnå kroppsidealet blir for stort, hevder EG. Han forklarer det slik:

EG: De ønsker seg selv tynnere og tynnere. Det var en jente her på skolen som hadde forstadiet til Anorexia. Og det kan være mange som sliter med dette, eller i hvert fall har mulighet til å utvikle spiseforstyrrelse. Og det kan være med bakgrunn i hvordan kroppen blir fremstilt på sosiale medier, eller ikke bare sosiale medier men alle typer medier [...]

Dette er noe EJ også påpeker. Hun forklarer at kroppsfixeringen på sosiale medier for mange kan bli svært vanskelig og at de tenker at det er mest riktig å være tynn. Hun forklarer videre at dette igjen kan føre til at mange utvikler en form for spiseforstyrrelse og at de nekter å spise noe som helst, i håp om å se ut som idealene. Hun beskriver også en form for frustrasjon som resultat av kroppsfixeringen:

EJ: Dette kan absolutt føre til frustrasjon, du vil bli som forbildene på bildet, du prøver men får det ikke til. Det kan være veldig frustrerende [...] Du tenker at nå må jeg fikse meg og man blir skikkelig forstyrra oppi hodet.

SR trekker frem bloggene som et faretruende moment i forhold til unge jenters syn på kropp og forklarer:

[...] Jentene ser på det som blir publisert i forhold til moter, hår, klær, kroppsfasong, vekt, og ikke minst mat for de legger jo ut alt hva dem spiser og ikke spiser å sånne ting. Det kan nok være at mange jenter blir påvirket og kanskje utvikler en form for spiseforstyrrelse [...]

GL tror at kroppsfixeringen på sosiale medier kan få mange negative konsekvenser. Han forklarer at han ser en skummel tendens til at elevene hopper over måltider. De dropper å spise frokost fordi at de ønsker en fin kropp, slik som modellene har. Han sier videre at han skulle ønske at det fantes et program som fokuserte på at det er normalt å være forskjellige, at man er unik og fantastisk slik man er. Det som er grunnleggende viktig er at ungdommen forstår og aksepterer hverandre for den man er og at man gleder seg over å ha en frisk og rask kropp, mener han.

4.3.3 Samtale og samarbeid

GL trekker frem viktigheten med regelmessige elevsamtaler og at fokuset i samtalene nødvendigvis ikke bare bør dreie seg om elevens faglige nivå:

GL: Jeg har fokus på dette (Psykisk helse) når jeg har elevsamtaler at jeg ikke fokuserer så mye på det faglige, men at hvis du har det bra med deg selv så kommer stort sett alt det andre av seg selv. Har du angst eller uro for ting eller press i forhold til kropp og klær så blir det veldig mye dårlig læring. Det blir som å ha NRK og TV2 på samtidig, du tenker på forskjellige ting hele tiden [...]

GL poengterer at foreldrene også bør fokusere på å ha gode samtaler med ungdommen sin. Han mener at alle familier bør ha en felles stund sammen i løpet av dagen og at middagsmåltidet kan være et fint samlingspunkt. Her har foreldrene en gyllen mulighet til å oppdatere seg på hvordan ungdommen har det, hva han eller hun bruker dagene til og også ta opp de litt vanskelige spørsmålene og temaene livet byr på, sier han. SR er også opptatt av å snakke med elevene om det har oppstått situasjoner, men påpeker også viktigheten med den uformelle samtalen som finner sted i friminuttene og et nært og tett samarbeid med foreldrene. På spørsmål om hva hun hadde vektlagt i en samtale med en elev som blir negativt påvirket av kroppsfikseringen på sosiale medier, forklarer hun at:

SR: Dette kommer jo ikke til å bare være en samtale, men et langvarig arbeid. Det blir ikke gjort på en samtale. Men det blir å bygge opp ens eget selvbildet og ikke minst ha et nært samarbeid med hjemmet [...] Kanskje realitetsorientere om hva som ligger utpå der og hva som er sant og ikke. Og ikke minst kontakte andre instanser som kan samarbeide med oss.

Videre forklarer SR at samarbeidet mellom foreldre og lærere er alfa omega i forhold til skolens forebyggende arbeid og i møte med ungdom som opplever vanskelige ting på sosiale medier. Hun begrunner dette med at de sosiale mediene er noe elevene har med seg overalt og at negative hendelser forekommer både hjemme, på skolen og i fritiden..

4.3.4 Verdier og holdninger

På spørsmål om hvilke langsiktige konsekvenser den nye tendensen til å vurdere og kommentere bilder av kropp og utseende på sosiale medier kan få for ungdoms generelle oppfatninger av hvilke holdninger og verdier som er viktige i livet, svarer EJ:

EJ: Jeg tenker at verdier som vennskap og ærlighet kanskje blir litt borte. Du blir mest opptatt av hvordan du ser ut. Det viktigste er å se bra ut på bilder og få flest mulig likes. De viktige verdiene kommer kanskje i andre rekke.

Dette er noe EG også påpeker:

EG: Jeg tror verdier og holdninger blir satt til side og likes kommer først. Bildene dine blir likt og du skal bli idealet. For ti år siden før Facebook så ville det kanskje ikke vært så aktuelt å like en person fordi han var fin på bildet.

Både GL og SR uttrykker en form for bekymring for fremtiden og synes at utviklingen i bruken av de sosiale mediene er skremmende. GL lurer på hvor det skal ende og forklarer at forhold ender i skilsmisse, fordi man er mer opptatt av å bruke sosiale medier i stedet for å snakke sammen om ting. Han mener at man blir sløvere fordi man er blitt mer stillesittende og at det skaper avhengighet og press hos ungdom både når det gjelder kroppens utseende og negativ påvirkning i forhold til å ta egne valg, tørre å skille seg ut, kle seg i de klærne man selv ønsker og spise den maten man vil.

4.3.5 Oppsummering, tolkning og drøfting

Et funn i denne hovedkategorien er at samtlige informanter mener at sosiale medier har negativ påvirkning på ungdoms psykiske helse. Kroppsfikseringen bidrar til å skape usikkerhet blant ungdom. De får lite tiltro til at kroppen er god nok som den er og selvtilliten kan svekkes drastisk om man ikke er heldig, født med et flott utseende og høster mange likes og beundrende kommentarer. De populære skilles av elevinformantene klart fra de mindre populære og avstanden fra toppen og bunnen beskrives som stor, da det tilsynelatende er glansbildene som presenteres. Det fremkommer også som funn at mange, og da særlig jenter med dårlig selvtillit kan utvikle spiseforstyrrelser som resultat av kroppsfikseringen.

Informantene legger i den sammenheng vekt på at de ønsker å se ut som idealene og spiser av den grunn minimalt og hopper over måltider, noe spesielt GL uttrykker stor bekymring over. Lærerinformantene påpeker nok en gang at bloggene og andre medier bidrar til å skape dette presset ved at ungdommen får et forvrengt og ødelagt selvbilde. Dette samsvarer med Klepp og Aarø's (2009) beskrivelse om at det ekstreme fokuset på kropp og utseende i media er en mulig årsak til at mange unge utvikler en negativ kroppsopplevelse. Her ser man klare paralleller til det Duesund (1995) skriver om objektivisering og tingliggjøring av kroppen. Tendensen til overdreven og negativ kontrollering og vurdering av kroppens utseende og

motarbeiding av kroppens naturlige behov og følelser, bidrar også til å svekke selvfølelsen, det vil si evnen til å oppleve seg selv som et helt og ubetinget verdifullt menneske (Juul & Jensen, 2003). Dette sammenfaller med den grunnleggende opplevelsen av å *være* fremfor å ha sin kropp, i tråd med det kroppsfenomenologiske perspektivet (Duesund, 1995).

Viktigheten av å ha et sunt kosthold og å være opptatt av trening er betydningsfullt. Vitaminer, mineraler og andre viktige næringsstoffer gir overskudd og energi slik at kroppen kan fungere og gjøre de oppgavene den er ment til. Det er først når overopptattheten av sunnhet, kropp, vekt og utseende tar overhånd man kan si at vedkommende har en form for spiseforstyrrelse (Skårderud, Haugsgjerd & Stänicke, 2010). GL ønsker økt fokus både på skolen og i media om at alle er unike og fantastiske uansett hvilken fason og utseende man har. Dette er noe Martin (2007) også synliggjør når hun hevder at det ikke er noe bemerkelsesverdig med å være tynn, ha farget hår eller trendy sko som koster en formue og som alle andre har. Dette svarer kun til forventningene, det du har sett på tv eller i motemagasiner. Det som er sjarmerende er å være seg selv med de «manglene» man har og de naturlige avvik som kjennetegner en. Lærerinformantene løfter frem viktigheten av å ha kontinuerlige samtaler med elevene og samarbeide tett med foreldrene og ytre instanser. De mener at dette kan både være forebyggende og man kan oppdage hendelser ved å være interessert og nysgjerrig. Elevsamtaler er viktige både for elevens faglige framgang og sosiale utvikling (Lassen og Breilid, 2010). Ved å lytte til elevens behov og situasjon har lærerne en unik mulighet til å legge til rette for at elevene opplever trygghet, tilhørighet og er del av et godt psykososialt miljø på skolen. Dette er faktorer som legger grunnlag for en god psykisk helse (Berg, 2005). Elevinformantene legger frem urovekkende beskrivelser om at grunnleggende verdier kanskje kan komme til å endre seg med tiden, da det er utseendet og likes som respons på bilder postet på sosiale medier som i følge elevinformantene betyr og kommer til å bety mest. Andre verdier og holdninger mener de kommer i annen rekke blant ungdom i dag. De bildene som ofte får flest likes er de bildene med gjennomgående lite klær, gjerne med en seksuell undertone. Mange jenter føler seg presset til å legge ut halvnakne bilder på nett. Dette har blitt mer akseptert og vanlig, noe som kanskje kommer av seksualiseringen på nettet. Børresen referert i Halvorsen (2007) hevder at vi er nødt til å se alvorret i dette og belyse hvilke fatale konsekvenser som kan oppstå om ikke holdningene til seksualiseringen endres. Spørsmål ved verdiformidlingen bør stilles og seksualiseringstemaet må settes på dagsordenen slik at oppmerksomheten rundt dette kan øke ytterligere.

4.4 Internett og sosiale medier på ungdomsskolen

4.4.1 Regler og konsekvenser

Skolen benytter seg ofte av PC i undervisning og spesielt i forbindelse med prosjektarbeid. SR forklarer at skolen har utarbeidet en rekke regler og retningslinjer som elevene er pliktige å følge da de har tilgang til internett. Elevene skal kun bruke internett til det oppgaven tilsier.

SR: Det er et sett med regler som elevene har skrevet under på. Og forplikter seg til å følge for at de skal kunne bruke PC på skolen. Men det er litt variabelt hvor god oppfølgingen er fra oss lærere.

Når elevene ikke følger de reglene som er gitt får de anmerkning, som igjen kan føre til at de ikke får tilgang til PC i skoletiden. På spørsmål om reglene og konsekvensene blir fulgt opp av lærerne er svaret både ja og nei, at det kommer an på hvem som leder undervisningen og at dette er noe de bør bli flinkere til. Det å ta fra elevene datamaskinen vil også frata dem muligheten til å jobbe videre med det de benytter datamaskinen til, og det ender med at de blir hengende etter faglig sett. SR reflekterer derfor rundt at de kanskje bør finne andre typer konsekvenser. Det finnes fordeler og ulemper med bruk av datamaskin i undervisningen. GL forklarer at han syns det er et bra verktøy når det brukes til for eksempel power-point fremvisninger og til å søke faktakunnskaper i forbindelse med prosjektarbeid. Ulempen kan være at det er for dårlig organisert i forhold til bruken og at det går bort mye tid på å hente og starte opp datamaskinen. Om det skal fungere må det være en viss struktur og en god organisering på de timene datamaskinene blir brukt.

4.4.2 Kompetanse og forebygging

Sosiale medier er et relativt nytt fenomen, som har blitt en stor del av unges hverdag. Derfor kan det være nyttig for skolens personale å fordype seg i dette. På spørsmål om hvordan ungdomsskolelærere generelt vil beskrive sin kompetanse angående sosiale medier sier SR:

SR [...] Kompetansen kanskje er der, men vi gjør det ikke på rett måte, godt nok og mye nok. Rett og slett. Det koker litt bort i alt annet i forhold til tiden vi har til rådighet sammen med elevene så er det ikke det som blir fokuset. Her er det jo mer faglig fokus og vi prøver å styre de over på det faglige, men for dem så vil jo den andre delen være minst like viktig, og kanskje til og med viktigere for noen.

GL beskriver lærernes kompetanse på denne måten:

GL: [...]Jeg tror det er veldig individuelt hvor mye kompetanse vi har på dette området. Noe har mye, andre har lite – men alle har noe.

Det stilles spørsmål om lærerne har deltatt på kurs eller andre informasjonsmøter, da dette kan være sentralt i forhold til å arbeide forebyggende, slik at det oppstår mindre digital mobbing og andre negative situasjoner på nett og å kunne handle riktig om situasjoner oppstår:

SR: Ja, vi hadde foredrag i fjor for både lærere, elever, foreldre og foresatte – hver for seg. Det var veldig bra og det fikk vi veldig mange gode tilbakemeldinger på, spesielt fra foreldregruppa og fra kollegaer. Men ellers har vi hatt lite fokus på nettvett. Men vi skal jo ha om spill nå i vår. Men klart at lærere generelt har altfor lite kjennskap til og kunnskap om de sosiale mediene. For vi klarer jo ikke henge med på alt det nye som dukker opp, og vi vet jo ikke hva de er inne på. Og det tror jeg kanskje ikke foreldrene vet heller. Så både foreldre og lærere må nok bli flinkere til å være mer opptatt på hva de er inne på og følge litt mer med.

Selv om begge lærerinformantene uttrykker at de har lite kompetanse og oversikt over hva elevene bruker de sosiale mediene til kan det synes at begge to ønsker økt kunnskap om dette. Derfor kan man si at lærernes ansvarsfølelse og behov for kunnskap er til stedet. De ønsker å fordype seg på dette feltet og være forberedt, slik at de kan være til god støtte for elevene om de skal havne i vanskelige situasjoner som kan forekomme på nett og særlig ha kjennskap til hvordan de kan jobbe forebyggende for å motvirke at slike situasjoner oppstår. Lærerne erkjenner behovet for flere kurs og foredrag for å øke kompetansen. Videre forklarer informantene nytten av å innhente kunnskap fra andre fagfolk og trekke inn hjelp fra andre instanser, som for eksempel helsetjenesten, som de har et tett samarbeid med.

4.4.3 Elevenes vurdering av lærernes kompetanse

Elevinformantene er sikre i sin sak da de forteller at lærerne absolutt burde hatt mer kompetanse på området og ønsker at de skal se det positive med sosiale medier:

EG: Det er veldig forskjellig hvordan vi bruker det og hvordan lærerne bruker det. Jeg tror lærerne kun ser det negative, mens de selv bare benytter det til noe positivt [...] Jeg tror lærerne synes at man burde vente litt med å benytte seg av sosiale medier, at vi begynner for tidlig. Og når det gjelder kompetansen, tror jeg de kun har greie på Facebook.

På spørsmålet om hvor stor grad elevene tror at lærerne deres følger med på hva de gjør på sosiale medier og om de kjenner til ungdoms særegne måte å kommunisere på via internett svarer de at de ikke tror at lærerne følger med på hva de bruker internett og de sosiale mediene til og spesielt ikke på fritiden. Det blir feil om lærerne kan kontrollere det. De bør heller stille opp for de elevene som søker hjelp, forklarer EG.

SR påpeker at hun har tatt et valg om og ikke godkjenne eventuelle venneforespørsler fra elever før de avslutter ungdomsskolen. På en annen side reflekterer hun over at det kunne vært formålstjenlig i form av å skaffe seg et bedre overblikk over hva elevene skriver til hverandre og publiserer på nettet. Videre fokuserer hun på viktigheten av å være et godt forbilde for hva som er akseptabelt å legge ut på nett og at man bør kjenne til reglene for dette:

SR: Kanskje spesielt ungdom men også voksne, de er lite bevisst verken opphavsrett eller personvernet i forhold til hva de legger ut, de har ingen filter og de trenger nok opplæring, spesielt ungdom om det der filteret. Hva er det som er greit å legge ut og hvordan andre kan oppfatte det du legger ut.

4.4.4 Mobilfri skole

Ungdomsskolen jeg innhentet data fra innførte mobilfri skole i januar 2014. Dette var nytt for meg, så jeg var veldig nysgjerrig på å få kjennskap til hvordan dette berørte både lærer og elever. SR beskriver bakgrunnen for hvorfor de valgte å innføre mobilfriskole slik:

SR: Vi har opplevd at elevene har kommet og fortalt at de ikke har vært fornøyd med måten elevene selv har brukt mobilen på. Det har blitt tatt bilder på steder det ikke skal bli tatt bilder på. Det har vært mobbing på sosiale medier, så de har tatt det opp selv som en bekymring, enkelte elever – så ble det tatt videre i elevrådet, så til FAU, hvor foreldrene også delte bekymringen og at de ønsket mobilfri skole, vi lærerne ønsket mobilfri skole – og klart at blant elevene er det delte meninger, selvfølgelig når dette her kom opp, men vi gikk inn for mobilfri skole fra første januar og er fornøyd med det.

GL uttrykker det slik:

GL: Det har blitt verre og verre de siste åra. Det har vært så mye bruk av mobil, hele tiden. Det har vært en lettelse for elevene, det har de sagt nå i etterkant, de synes det er godt å slippe det. Vi har jo hatt fotografering i garderobene og det har blitt

misbrukt. Så dette er en ny verden og jeg tror at alle unntatt noen veldig få synes det er veldig godt å sleppe. Det er så bra og elevene har blitt mer avslappet. De sitter heller og prater med hverandre i stedet for å sitte og se på telefonen og alt det som skjer der.

Ut i fra dette kan det virke som om lærerne er fornøyde med det nye tiltaket og at dette i all kraft kan være forebyggende for at uønskede situasjoner på nettet kan forekomme. Det kommer også frem at miljøet på skolen har forbedret seg i etterkant av tiltaket, da eleven er mer sosiale med hverandre. Digital mobbing og misbruk av kamera har forekommet, men har blitt vesentlig mindre nå. På en annen side løfter EG frem at:

EG: Her på skolen er det noen som er litt alene, kanskje litt ensomme. Og når du da ikke har telefonen din å se på eller later som at du gjør noe, så blir du enda mer alene. Du ser mer ensom ut med en gang. Så det er jo da folk som er alene som da ikke har noen ting, noe som kan resultere i at det blir enda hardere for disse elevene.

Det kan derfor være både positive og negative sider med det å innføre mobilfri skole. For de upopulære elevene som ofte står alene i gangen kan det oppleves vanskelig, da man ikke har noe å ta seg til med. I disse tilfellene kan det være viktig med tilstedeværende voksne som prøver å inkludere de elevene det gjelder inn i det sosiale fellesskapet og at elevene tar ansvar for at alle har venner å være sammen med, mener EG.

4.4.5 Oppsummering, tolkning og drøfting

I dette kapittelet kommer det frem at elevene ofte har tilgang på datamaskin i skoletiden. Når de benytter seg av denne, må de forholde seg til skolens reglement. Hvis det oppdages at elevene bryter reglene, blir de fratatt muligheten til å benytte seg av datamaskinen. Dette er en konsekvens som blant annet SR mener bør endres på, da dette medfører at elevene blir hengende etter i faget. Organisering ved bruk av datamaskiner i undervisning er også viktig, for at lærerne skal ha bedre kontroll på hva elevene bruker den til. Det fremstår som funn at det er enighet mellom lærerinformantene og elevinformantene om at lærerne generelt har for lite kunnskap om hva ungdom bruker de sosiale mediene til. Derfor mener samtlige informanter at kompetansen på dette området må økes. I forebyggende arbeid bør man ha tilstrekkelige kunnskap om temaet og kjenne til ulike risikofaktorer (Befring og Moen, 2011). Dette kan gjøres i form av kursing, men det må også være en genuin interesse for tematikken

blant lærerne. Aalen (2013) hevder at de sosiale mediene må få en plass i hverdagslivet, da de har kommet for å bli. Telefoner med internett tilgang er stadig vanligere og dette bidrar til at de sosiale mediene brukes mer aktivt. Med denne utviklingen er det desto mer viktig at foreldre og lærere øker egen kunnskap på dette området. Det at lærere har lite kjennskap til sosiale medier kan by på problemer, særlig i forhold til den digitale mobbingen. Selv om lærernes kompetanse kan diskuteres, er det også viktig at den digitale ansvarsfølelsen og kompetansen er forankret i ungdommen selv, og hos jevnaldrende slik at de kan ta den med seg uansett hvor de befinner seg (Staksrud, 2013). Barn av foreldre som ikke legger til rette for bruk av internett i tidlig alder, er de barna som er dårligst rustet til å håndtere det de utsettes for på internett (ibid). De som opplever ubehag på nett søker ofte emosjonell støtte ved å snakke med andre, og være proaktive ved å forsøke å løse problemet selv. Ungdom som har tro på seg selv, (self- efficacy belief) og har en formening om at de klarer å løse problemet, kommer oftest styrket ut av opplevelsen og klarer seg bedre på nettet. Derfor er nødvendigvis ikke alltid løsningen å begrense barn og unges nettbruk, da en restriktiv holdning hos foreldre og lærere kan hindre barn og ungdom i å utvikle motstandskraft mot det de kan utsettes for på internett og sosiale medier. Det er derfor grunnleggende viktig å gi barn og unge digital trening, noe som øker kompetansen deres og gir de verktøy slik at de makter å ta kontroll over internett (Staksrud, 2013). Dette kan gjøres ved å trene på faktiske situasjoner som kan oppstå. Det er ikke særlig formålstjenlig å si «ikke bry deg, bare ignorer det». Ved å øve på hvordan man blokkerer en person, sletter et innlegg eller endrer personverninnstillinger fylles verktøykassen og mentaliteten styrkes (ibid). Viktigheten av å være et positivt forbilde på sosiale medier blir løftet frem av SR. Dette er høyst sentralt når det gjelder å gå foran som et godt eksempel for hvordan man bør oppføre seg i nettsamfunnet. Det hjelper ikke å stå foran klassen å undervise i god holdning på nettet om du selv få sekunder etter skriver en kjiip og støtende kommentar til en annen person. Staksrud (2013) hevder at hvis vi ikke fremstår som gode forbilder på sosiale medier, blir kampen mot stygge kommentarer mellom ungdom på nett nesten umulig å bekjempe. For å være gode rollemodeller på internett må vi gå foran som et godt eksempel. Vi må tenke på hvordan vi omtaler hverandre, hvilke bilder vi publiserer, hvordan vi opptrer i nettdebatter, hvordan vi tar hensyn til andre og setter digitale grenser.

Et diskusjonsmoment og mulig dilemma er hvorvidt man som lærer og foreldre bør delta og være tilstede på de samme digitale mediene som ungdommen er på, for å få bedre oversikt

over hva de deler og gjør til en hver tid. En tilstedeværende voksen kan ha en disiplinerende og dempende effekt, på samme måte som læreren som har inspeksjon i skolegården. Mange lærere kan derfor tenke at det å være venn med elevene på for eksempel Facebook gjør at man kan fange opp ubehagelige meldinger, trakassering og mobbing. I følge Staksrud (2013) er det nødvendigvis ikke en god ide, da særlig ungdom har behov for å oppsøke arenaer for samvær utenfor voksnes blikk. Den digitale arenaen, nettsamfunnet blir stedet der ungdommen gjerne vil være for seg selv og holde på med sitt, uten innblanding fra voksne. Derfor er det ikke særlig relevant at foreldre og lærer skal være venn med ungdommen, for ungdom som blir tvunget til å være venn med voksne, søker ofte andre arenaer for å leve ut sin digitale intimsfære, gjerne mer skjult med hemmelige profiler og blogger (Staksrud, 2013). Dette kan det imidlertid sikkert være ulike syn på blant voksne uten at jeg videre skal ta for meg den viktige diskusjonen her. Uansett: I denne sammenheng kan det være hensiktsmessig at skolens sosialpedagogiske rådgiver oppretter en skoleprofil på Facebook. Slik vil det være fullt mulig å ha litt oversikt, samtidig som man ikke trenger å dele sin private profil med elevene.

Tre av fire informanter i utvalget ga uttrykk for at innføringen av mobilfri skole har vært vellykket og allerede gitt flere klare positive konsekvenser. Den digitale mobbingen har minsket, elevene har blitt mer sosiale og konsentrasjonsnivået i undervisningen kan synes å ha blitt bedre. Noen vil kanskje mene at det er litt kraftig å innføre totalt forbud for bruk av mobiler på skolen, da denne tross alt har blitt en stor del av de unges hverdag. Haugsbakk referert i Jullumstrø, Moe & Rikoll (2013) er en av skeptikerne til dette tiltaket. Mobilene har kommet for å bli og de har fått en naturlig plass i ungdommens hverdag. Det bør heller fokuseres på holdningsendringer blant elevene som kan hindre digital mobbing, mener han. Mobilfrie skoler kan hjelpe elevene til å få et pusterom fra de sosiale mediene i løpet av de timene de befinner seg på skolen, der det i bunn og grunn skal være et faglig fokus (Løken ref. i Jullumstrø, Moe & Rikoll, 2013). EG peker på et problem angående innføringen av mobilfri skole. Han forklarer at ensomme elever kanskje ses på som enda mer ensomme når de ikke har mobilen å gjemme seg bak. Dette problemet må tas på alvor, men det er usikkert om mobilen er grunnen for at elevene er ensomme. I slike tilfeller er det viktig med tilstedeværende voksne og ansvarsfulle elever som tar vare på hverandre.

5 Avslutning

I dette kapitlet vil jeg sammenfatte funn som har oppstått i undersøkelsen i henhold til problemstillingen, samt forskningsspørsmålene i lys av det teoretiske grunnlaget som ble presentert i kapittel 2. Problemstillingen jeg har jobbet med å finne svar på er som beskrevet i kapittel 1: *Hvordan kan kroppsfikseringen på sosiale medier påvirke ungdoms psykiske helse – og hvilken kompetanse har og etterspør ungdomsskolelærere for å kunne forebygge negative konsekvenser?* I tillegg utarbeidet jeg to forskningsspørsmål i den hensikt å konkretisere og belyse problemstillingen. Påminnelsen om disse, samt en komprimert besvarelse av disse, vil bli presentert i neste kapittel, hvor jeg oppsummerer mine funn i lys av forskningsspørsmålene.

5.1 Oppsummering

Internett og sosiale medier er en sentral del av ungdommens hverdag, og nettsamfunnet har blitt en arena som byr på store utfordringer for dem som beveger seg ut på dette området.

Mitt første forskningsspørsmål var:

Hvordan blir kroppsfikseringen og kroppsidealet på sosiale medier oppfattet av lærere og elever i ungdomsskolen – og hvilke konsekvenser kan dette få for ungdoms psykiske helse?

I arbeid med denne studien har jeg blitt kjent med hvilken påvirkningskraft de sosiale mediene besitter og hvilke hjerteskjærende konsekvenser som kan oppstå. I studien blir det belyst av samtlige informanter at kroppsfikseringen karakteriseres som tydelig og fremtredende på sosiale medier. Det kroppslige idealet, som betegnes som tynn, sterk og sunn, triumferer og ønsket om å oppnå dette idealet fremstilles som en evig jakt som stjeler både tid, energi, konsentrasjonsevne og søvn. Kroppsfikseringen og det tynne kroppsidealet kan også bidra til at ungdom får en dårlig opplevelse av egen kropp, der selvfølelsen blir svekket og dårlig psykisk helse kan bli et resultat av dette. Flere av mine informanter understreker at de sosiale mediene er et bidrag til dårlig psykisk helse. De tror at de som har et overdrevent behov for å fremstille seg selv som perfekt i blogger og på andre sosiale medier, ikke har det så bra på innsiden. Illusjonene om at alt som ser bra ut på overflaten faktisk er bra, må rives vekk. Et jag etter et perfekt ytre, kan nettopp være uttrykket for den

elendige selvfølelsen (Skårderud, 2000). Samtlige informanter mener at de såkalte rosabloggene kan ha svært negativ innvirkning på ungdom i dag, særlig i forhold til kroppens utseende. Elevinformantene presenterte også skremmende og dystre perspektiver på holdninger og verdier, der likes på bilder blir betraktet som det viktigste i livet. Digital mobbing, utestengelse og stress, samt et massivt kroppspress som ender i spiseforstyrrelse, et forvrengt og ødelagt selvilde og depresjon er bare noen av konsekvensene mine informanter fremhevet. Personvern kan dessuten bli satt i fare og det er store sjanser for at ungdom opplever å bli krenket eller utsatt for utnyttelse (Staksrud, 2013). I tillegg trekker informantene frem bekymringsfulle tendenser som klare skiller mellom populære og upopulære ungdommer på bakgrunn av responser på sosiale medier, alminneliggjøring av plastisk kirurgi helt ned i ungdomsskolealder, mote- og merkevarepress samt avhengighet av sosiale medier generelt og av å få likes og beundrende kommentarer på bilder de poster spesielt.

Mitt andre forskningsspørsmål var:

Hvordan kan ungdomsskolelærere bidra til å forebygge og møte elevers problemer knyttet til sosiale medier og kroppsfiksering?

Mine funn indikerer at voksenrollen er svært viktig i forhold til å arbeide forebyggende både på skolen og i hjemmet, blant annet ved å styrke ungdommens tro på seg selv, veilede dem i vanskelige valg og støtte dem når de trenger det. Kompetanse og erfaring er to vesentlige begrep i denne sammenheng. Både elevinformantene og lærerinformantene påpeker at norske lærere synes å ha lite kunnskap om ungdoms erfaring med og bruk av sosiale medier og at denne kompetansen bør økes ytterligere. Det fremkommer synspunkter på at den mangelfulle kompetansen kan økes ved kursing, informasjonsmøter, samt samarbeid med helsesøster, eksterne instanser og foreldre. Lærere og foreldre bør oppfordres til å øke sin kunnskap om ungdommens bruk av sosiale medier og ha kjennskap til hvilke farer som ligger og truer der ute. Skolen og foreldre, samt et godt samarbeid mellom ulike instanser, spiller en vesentlig rolle når det gjelder å veilede og utruste ungdommen selv med kompetanse. I denne sammenheng refereres det særlig til digital dømmekraft i form av for eksempel kjennskap til hvordan man bruker personverninnstillinger, samt hjelp til å utvikle et kritisk blikk på hva man bør/ikke bør legge ut på nett og skape reflekterte, bevisste og ansvarlige brukere av sosiale medier.

Skolen jeg innhentet data fra hadde et nært og godt samarbeid med helsesøster, noe som ble vurdert som betydningsfullt i denne sammenheng. De jobbet også mye med holdningsskapende arbeid, der de benyttet seg av metodene som er utviklet av organisasjonen MOT. Betydningen av å kontinuerlig jobbe med metodene i MOT kan både være forebyggende og bidra til å utvikle trygge og reflekterte ungdommer i form av at de øver på å ta egne valg, stå for disse og vise mot i situasjoner det er lett å gi etter for press. Lærerinformantene løfter frem viktigheten av kontinuerlige elevsamtaler i skolen og ser dette som en stor del av forebyggingsarbeidet. Begge lærerinformantene vektlegger betydningen av å fokusere på elevens psykiske helse og sosiale liv i samtalene, og mener at dette er vel så viktig som å prate om det faglige. Å være gode forbilder på sosiale medier fremheves også. Voksne må gå foran som et godt eksempel og være bevisste i forhold til hvilke kommentarer som gis og hvilke bilder som publiserer. Mobilfri skole kan virke som et forebyggende tiltak i form av at den digitale mobbingen synes å minke, elevene blir mer sosiale og konsentrasjonsnivået kan øke. For å minske presset på ungdommen reflekterer gymlærer også rundt muligheten av å bruke skoleuniform.

5.2 Avsluttende kommentarer

Kroppsidealet bestemmes i stor grad av media og ulike bransjer som selger slanke- og skjønnhetsprodukter, samt klær og modell og moteskapere. Dette er idealer som ligger på et nivå de færreste av oss når opp til. Dette kan gi en følelse av utilstrekkelighet og skape misnøye med egen kropp. En kan i dag få inntrykk av at de aller fleste har kompleks for kroppen sin og jeg er usikker på om en ekstrem lav fettprosent eller en unaturlig muskuløs kropp bidrar til at kompleksene forsvinner. For å kompensere for utilstrekkeligheten og desperasjonen tyr mange til mer eller mindre drastiske metoder og virkemidler som kan resultere i «drømmekroppen». Studien har belyst at det er særlig unge jenter som påvirkes av kroppsfokuset på sosiale medier. Unge jenter er også målgruppen for ulike kvinne- og moteblader. Om man kunne forsøke å få disse mediene til å inkludere en bredere gruppe av kvinnelig former og fasonger kunne også dette virket forebyggende. En slik tendens kan man heldigvis for tiden se ansporinger av i ulike typer medier, ved at «store og formfulle» kvinner gjør opprør mot tynnhetspresset ved å la seg avbilde mer eller mindre nakne og tydeliggjøre sin stolthet over å ha noen kilo ekstra på kroppen. Dette kan ha en stor betydning for spesielt yngre kvinner ved at de kan få en motvekt i påvirkningen. Hovedbudskapet behøver ikke

være at det å være tynn er feil, men heller at en rekke kroppsformer og størrelser er akseptable og ønskelige i vårt samfunn. Studien synliggjør skremmende og dystre perspektiver på rådende holdninger og verdier blant de unge. Derfor bør spørsmål ved verdiformidlingen stilles og settes på dagsorden. Slikt forebyggende og positivt holdningsskapende arbeid blir også noe en bør innføre i ulike naturlige sammenhenger i skolen. Mitt håp er at denne studien vil kunne ha en bevisstgjørende og engasjerende effekt på flere, for eksempel fagfolk, foreldre eller andre voksne som påvirker, er opptatt av og/eller kommuniserer med barn og unge. Jeg håper også at studenter etter meg vil bli inspirert til videre forskning på tematikken jeg har belyst eller tilsvarende temaer av nyere aktualitet. Her finnes det så mange muligheter for valg av fokus, tilnærminger og metoder at jeg har valgt å ikke konkretisere slike forslag til videre forskning ytterligere.

Litteraturliste

- Aalen, I (2013). *En kort bok om sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Aasen, P., Nordtug, B., Ertesvåg, S. K. & Leirvik B (2002). *Atferdsproblemer- Innføring i pedagogisk analyse*. Oslo: Cappelen Akademisk Forlag
- Barnevakten.no (2009, 7.august). *Flere barn sender sex-meldinger med mobil*. Hentet 24.03.14 fra: <http://www.barnevakten.no/article/307>
- Befring, E (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk*. Oslo: Det Norske Samlaget.
- Befring, E & Moen, B (2011). *Ungdom, læring og forebygging*. Oslo: Cappelen Damm AS
- Befring, E (2012). *Skolen for barnas beste. Kvalitetsvilkår for oppvekst, læring og utvikling*. Oslo: Det Norske Samlaget
- Befring, E (2008). Forebygging i en psykososial kontekst. I Befring, E og Tangen, R (red) *Spesialpedagogikk*. Oslo: Cappelen
- Berg, N (2005). *Elev og menneske – Psykisk helse i skolen*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag
- Bjørkelo, K (2013). *Gi meg en scene. Norsk blogghistorie – Terror, traumer og dagens outfit*. Oslo: Humanist Forlag
- Bjørndal, K. E. W (2012). *Digital dømmekraft – utprøving og empirisk analyse av et undervisningsopplegg for ungdomstrinnet, inspirert av filosofering med barn-bevegelsen, med formål om å fremme kritisk internettbruk*. Doktoravhandling. Tromsø: HSL trykkeriet, UiT
- Bratberg (2013). *Digitale hjelpemidler gjør studentene ukonsentrerte*. Hentet 02.03.14 fra: <http://universitas.no/nyhet/58923/gjor-studentene-ukonsentrerte/hl:digitale+hjelpemidler>
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K., & Bell, R. C (2011). *Research methods in education*. London: Routledge

- Dalen, M (2011). *Intervju som forskningsmetode – En kvalitativ tilnærming*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Duesund, L (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Eggen, S (2013). *Å fremstå som vellykket har blitt en kollektiv konkurranse*. Hentet 14.01.14. Fra: <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=10152003>
- Eggen, S & Dahl, I (2013). *Dette irriterer oss mest på sosiale medier*. Hentet 15.01.14. Fra: <http://www.vg.no/nyheter/innenriks/artikkel.php?artid=10126828>
- Eide, G & Rohde, R (2009). *Sammen så det hjelper – Metoder i samtaler med barn, ungdom og familier*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Elnan, C (2013). *Man får selvtillit av «likes»* Hentet 14.01.14. Fra: http://www.nrk.no/kultur/_-man-far-selvtillit-av-_likes_-1.11348801
- Elnan, C (2013). *Instagram stopper sykdomsbilder av spiseforstyrrelser*. Hentet 12.03.14 fra: <http://www.nrk.no/livsstil/instagram-stopper-sykdomsbilder-1.10900196>
- Engelsrud, G (2006). *Hva er kropp?* Oslo: Universitetsforlaget.
- Finnemann, N. O (2005). *Internettet i mediehistorisk perspektiv*. Frederiksberg: Forlaget Samfundslitteratur.
- Fornyings- og administrasjonsdepartementet (2006). *Eit informasjonssamfunn for alle* St. meld nr. 17 (2006-2007) Oslo: Fornyings- og administrasjonsdepartementet.
- Fuglerud, M (2013). Ung, digital og listet- Hvordan rosabloggerne tok over samfunnet. I (red) Bjørkelo, K: *Gi meg en scene. Norsk blogghistorie – Terror, traumer og dagens outfit*. (s. 209-231) Oslo: Humanist Forlag
- Fuglseth, K & Skogen, K (2006). *Masteroppgaven i pedagogikk og spesialpedagogikk - Design og metoder*. Oslo: Cappelen Akademisk.
- Gall, M. D., Gall, J. P. & Borg, W. R (2007). *Educational research an introduction*. USA: Pearson Education, Inc.

- Giorgi, A. (1985). Sketch of a Psychological Phenomenological Method. I: Giorgi, A (Ed). (1985). *Phenomenology and Psychological Research*. S. 8 – 22. Pittsburgh: Duquesne University Press.
- Grønmo, S (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder*. Bergen: Fagbokforlaget
- Halvorsen, C (2007). *Grenseløst kroppspress kan gi flere overgrep*. Hentet 18.03.14 fra: <http://www.dinside.no/491468/grenselost-kroppspress-kan-gi-flere-overgrep>
- Hansen, Å. B (2002). *Prosjekt- og problembasert læring*. Oslo. Universitetsforlaget
- Hansen, H. K., Singh, S & Braastad, J (2011). *Blogg-Linnea hylles for sin åpenhet om psykiske lidelser*. Hentet 23.03.14 fra <http://www.vg.no/rampelys/blogg-linnea-hylles-for-sin-aapenhet-om-psykiske-lidelser/a/10024445/>
- Hirsti, K (2013). *Isabella har bulimi: Forer sykdommen med thinspiration*. Hentet 12.03.14 fra: http://www.nrk.no/norge/forer-sykdommen-med-_thinspiration_-1.11159112
- Hoffmann, J & Halvorsen, Ø (2013). *Toppen av isfjellet*. Hentet 03.02.14 fra: http://www.bt.no/meninger/debatt/Toppen-av-isfjellet-3020525.html#.Uu_EbLQ-dx
- Holmlund, J. T & Lundervold, L. K (2010). *Unge jenter ber toppbloggere om hjelp til å få spiseforstyrrelse*. Hentet 23.03.14 fra: <http://www.kjendis.no/2010/11/15/kjendis/blogging/spiseforstyrrelser/14300317/>
- Johannesen, A., Tufte, P.A. & Kristoffersen, L. (2004). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag as.
- Johnsen, B. & Christensen, L. (2012). *Educational Research. Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches*. SAGE Publications, Fourth Edition, USA.
- Juul, J. & Jensen, H. (2003). *Fra lydighet til ansvarlighet - Pedagogisk relasjonskompetanse*. Oslo: Pedagogisk forum
- Jullumstrø, F., Moe, E & Rikoll, M (2013). *Viktigere å endre elevenes holdninger*. Hentet 25.02.14 fra: <http://www.nrk.no/ho/skeptiske-til-mobilforbud-1.11261038>

- Klepp, K. I & Aarø, L. E (2009). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS.
- Knapstad, M. L (2013). *De sykt flinke*. Hentet 12.03.14 fra:
<http://www.aftenposten.no/nyheter/iriks/De-sykt-flinke--7280990.html#.UyBFp4U-dx0>
- Kvernbekk, T (2002). Vitenskapsteoretiske perspektiver. I Lund, T (red.) *Innføring i forskningsmetodologi* (s. 19-73) Oslo: Unipub.
- Kvaale, S. & Brinkmann, S (2010). *Det kvalitative forskningsintervju*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Lassen, L & Breilid, N (2010). *Den gode elevsamtalen*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Liverød, S, R (2012). *Avhengig av sosiale medier*. Hentet 25.02.14. fra:
<http://www.webpsykologen.no/artikler/avhengig-av-sosiale-medier/>
- Lund, T., Kleven, T, A., Kvernbekk, T & Christophersen, K. A (2002). *Innføring i forskningsmetodologi*. Oslo: Unipub
- Lund, I (2012). *Det stille atferdsproblemet – Innagerende atferd i barnehage og skole*. Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad & Bjørke AS
- Lystad, E (2013). *Jeg vil ikke være perfekt*. Hentet 03.02.14. fra:
<http://www.bt.no/meninger/debatt/Jeg-vil-ikke-vare-perfekt-3018397.html#.Uu-DbQ-dx0>
- Malt, U (2009). *Konformitetspress*. I Store Medisinske Leksikon. Hentet 25.04.14 fra:
<http://sml.snl.no/konformitetspress>
- Martin, C (2007). *Perfekte jenter, magre liv – om å hate seg selv og kroppen sin*. Oslo: Pantagruel Forlag

- Maxwell, J.A. (1992). *Understanding and Validity in Qualitative Research*. I
Blandingskompendium for SPED 4010. *Vitenskapsteori og forskningsmetode* (2013 s,
181 – 300). Det utdanningsvitenskapelige fakultet, Institutt for Spesialpedagogikk.
Oslo: Universitetet i Oslo.
- Medietilsynet.no (2013, 17. september) *Hvordan gjøre ASK.FM til en tryggere tjeneste?*
Hentet 13.03.14 fra: [http://www.medietilsynet.no/no/Trygg-bruk/Vi-spor/Enkel-
oppskrift-hvordan-gjore-askfm-til-en-tryggere-tjeneste/](http://www.medietilsynet.no/no/Trygg-bruk/Vi-spor/Enkel-oppskrift-hvordan-gjore-askfm-til-en-tryggere-tjeneste/)
- Mjelva, H. K (2013). *Skoler advarer mot mobil-app*. Hentet 11.03.14 fra:
[http://www.aftenbladet.no/nyheter/mobbing/Skoler-advarer-mot-mobil-app-
3253935.html#.Ux8TLoU-dx3](http://www.aftenbladet.no/nyheter/mobbing/Skoler-advarer-mot-mobil-app-3253935.html#.Ux8TLoU-dx3)
- Mot.no (2012). *Kort om mot*. Hentet 05.04.14 fra: <http://www.mot.no/om-mot/kort-om-mot/>
- NESH (red). (2006). *Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, jus og
humaniora*. Oslo: Den nasjonale forskningsetiske komité for samfunnsfag og
humaniora
- Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste (NSD). *Personvernombudet for forskning*. Hentet
17.12.13 fra: <http://www.nsd.uib.no/personvern/>
- Opplæringsloven (1988). *Lov om grunnskolen og vidaregåande skule*. Hentet 21.02.14 fra:
[http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/dok/lover_regler/reglement/2006/veileder-til-
opplaringsloven-kapitel-9a-/3.html?id=437839](http://www.regjeringen.no/nb/dep/kd/dok/lover_regler/reglement/2006/veileder-til-opplaringsloven-kapitel-9a-/3.html?id=437839)
- Repstad, P (2007). *Mellom nærhet og distanse – Kvalitative metoder i samfunnsfag*. Oslo:
Universitetsforlaget
- Roland, E (2007). *Mobbingens Psykologi – Hva kan skolen gjøre?* Oslo: Universitetsforlaget
- Røer, A (2009). *Spiseforstyrrelser – symptomforståelse og behandlingsstrategier*. Oslo:
Gyldendal Akademisk
- Sandvik, M. D (2013). *Magre liv*. Hentet 18.03.14 fra:
<http://www.bt.no/dyrholsandvik/Magre-liv-2952982.html#.UygdCoU-dx1>

- Schibbye, A.L.L (2009). *Relasjoner – Et dialektisk perspektiv på eksistensiell og psykodynamisk psykoterapi*. Oslo: Universitetsforlaget
- Skaalvik, E. M & Skaalvik, S. S (2005). *Skolen som læringsarena – selvoppfatning, motivasjon og læring*. Oslo: Universitetsforlaget
- Skårderud, F (2000). *Sterk, svak – Håndboken om spiseforstyrrelser*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Skårderud, F (2007). *Uro*. Oslo: Aschehoug & Co.
- Skårderud, F., Haugsgjerd, S & Stånicke, E (2010). *Psykiatriboken – Sinn-kropp-samfunn*. Oslo: Gyldendal Norsk Forlag AS
- Statens legemiddelverk (udatert). *Advarer mot slankemidler*. Hentet 23.03.14 fra:
http://legemiddelverket.no/Bruk_og_raad/raadtilforbruker/Kosttilskudd/Sider/Advarer-mot-slankemidler.aspx
- Staksrud, E (2013) *Digital mobbing. Hvem, hvor, hvordan, hvorfor – og hva kan voksne gjøre?* Oslo: Kommuneforlaget
- Thomassen, M (2010). *Vitenskap, kunnskap og praksis – Innføring i vitenskapsfilosofi for helse og sosialfag*. Oslo: Gyldendal Akademiske Forlag.
- Ung.no (2014). *Jenter og doping*. Hentet 28.01.14 fra:
http://www.ung.no/doping/1831_Jenter_og_doping.html
- Vinsrygg, G (2010). *Spiseproblemet ortoreksi*. Hentet 13.02.14 fra:
<http://www.sinneshelse.no/artikler/ortoreksi.html>.
- Vold, S., Lunder, M & Dybfest-Dahl, I (2012). *Ekspertene advarer mot motebloggernes kroppshysteri - Stadig fler besatt av sunnhet*. Hentet 03.02.14 fra:
<http://minmote.no/2012/12/ekspertene-advarer-mot-motebloggernes-kroppshysteri-stadig-flere-besatt-av-sunnhet/>

Wiestad, E (2006). Kroppens pedagogikk – om læring igjennom kroppen. I Blandingskompendium SPED4300 *Kropp og læring* (2012/2013 s, 101-127). Det utdanningsvitenskapelige fakultet, Institutt for Spesialpedagogikk. Oslo: Universitetet i Oslo.

Wormnæs, O (2005). Om forståelse, tolkning og hermeneutikk. I Blandingskompendium SPED4010. *Vitenskapsteori og forskningsmetode* (2013/2014 s, 229-248). Det utdanningsvitenskapelige fakultet, Institutt for Spesialpedagogikk. Oslo: Universitetet i Oslo.

Vedlegg 1. Intervjuguide

(Elevinformantene)

Introduksjon.

Hovedtemaet for det vi skal snakke om i dag er sosiale medier og hvilke påvirkningskraft disse (som for eksempel Facebook, Instagram og Twitter) kan ha på ungdom sett i forhold til dagens kropps fiksering. Fordi du er ungdom selv og har oppgitt at du har mye erfaring med og tanker om dette vil denne samtalen være av stor verdi for alle som trenger å lære mer om hvordan ungdom selv kan oppleve og tenke rundt kropps fikseringen på sosiale medier. Dette er grunnen til at jeg gjerne vil snakke med deg.

Før vi starter intervjuet er det noen ting jeg vil at du skal vite.

- Intervjuet kommer til å vare ca en time.
- Hvis du underveis føler at du vil avbryte intervjuet er det helt i orden.
- Hvis jeg stiller et spørsmål du helst ikke vil svare på kan du si ifra om dette, så går vi bare videre til neste spørsmål.
- Det er helt i orden å be om en pause.
- Jeg kommer til å bruke telefonen min som lydopptaker. Det er kun jeg som skal høre på lydopptaket etter intervjuet og når arbeidet med oppgaven avsluttes vil lydopptaket bli slettet.
- Jeg kommer til å notere underveis slik at jeg får med meg mest mulig.
- Ingen får vite hva akkurat du har sagt. I oppgaven vil opplysninger og det du har sagt anonymiseres.
- Det er fint hvis du unngår å nevne navn på personene du forteller om.
(Lærere/elever/andre).
- Minne om taushetsplikten
- Ingen svar er feil eller riktige. *Alle svar er gode svar.*

Innledende spørsmål

Hvor gammel er du?

Hvilke elektroniske kommunikasjonsverktøy benytter du deg av? (Telefon med tilgang til internett, PC, Ipad eller lignende)

Hva forbinder du med begrepet sosiale medier?

Hovedkategori 1. Sosiale medier – elevers erfaringer og oppfatninger.

1.1 Hvilke erfaringer har du med bruk av sosiale medier?

- *Hvilke sosiale medier benytter du deg av?*
- *Hva er det som gjør disse interessante?*

1.2 Hvor ofte benytter du deg av sosiale medier?

- *Hva benytter du de til? (Uavhengig av om det er i eller utenom skoletiden).*
- *Hva synes du om å poste bilder og publisere statuser på Facebook, Instagram og eventuelt innlegg på Twitter?*

1.3 Om du kommenterer et bilde som er lagt ut på sosiale medier, hvilke type kommentar pleier du å gi mest av? Eventuelt hvilke kommentarer ser du oftest og hva er disse rettet mot?

1.4 Er det noe du reagerer negativt på ved bruk av sosiale medier? (Enten som direkte berører deg selv, eller som andre gjør/utsettes for) Hvis ja:

- *Hvordan eller hvorfor kan dette oppleves som negativt?*

1.5 Er det noe du reagerer positivt på ved bruk av sosiale medier? (Enten som direkte berører deg selv, eller som andre gjør/utsettes for) Hvis ja:

- *Hvordan eller hvorfor kan dette oppleves som positivt?*

Hvis nei:

- *Hvorfor tror du likevel at du og så mange andre bruker dem?*

1.6 Hva kan menes med forsvarlig bruk av sosiale medier?

1.7 Kan internett og sosiale medier være distraherende (skole/fritid)? Hvis ja:

- *På hvilken måte?*
- *Hva kan dette føre til?*

1.8 Hvilket syn har du på identitetstyveri (Facerape)på internett?

- *Hva kan dette føre til?*
- *Har du inntrykk av at dette forekommer ofte/sjeldent?*
- *Blir læreren informert om dette skjer?*
- *Hvis ja:*

Hva er reaksjonen? Får det konsekvenser?

1.9 Tror du at økt fokus på digitale medier i skolen kan bidra til å utvikle elevenes digitale dømmekraft og dermed forebygge for eksempel digital mobbing på sosiale medier? Hvis ja:

- *Hva tenker du når du hører ordet digital dømmekraft?*
- *Hvorfor er digitalt dømmekraft viktig?*
- *Hvordan kan dette være forebyggende?*
- *Hvis nei: hvorfor ikke?*

Hovedkategori 2. Læreres syn på, kompetanse i og bruk av sosiale medier (slik elevene vurderer det)

2.1 Hvilket syn tror du lærerne har på sosiale medier?

2.2 Tror du at dine lærere har noen oversikt/ kontroll over og innsikt i:

- *Hva dere elever bruker mobilen/PC til?*
- *På skolen i friminuttet eller i undervisningen?*
- *Utenom skolen*
- *Hvor ofte dere benytter sosiale medier i skoletiden*
- *Hvilke sosiale medier dere bruker og hvordan dere bruker dem?*

2.3 Tror du lærerne dine er aktive på sosiale medier? benytter seg av facebook eller andre nettstedet? Hva syns du om dette?

2.4 Syns du lærerne dine har nok kompetanse og erfaring med bruk av sosiale medier?

2.5 Har du opplevd at du selv eller noen du kjenner har blitt utsatt for trakassering, mobbing eller generelt opplevd et press i form av utseendefokusering og materielle ting på sosiale medier? Hvis ja:

- *Hvordan føltes det/ tror du at det føltes?*

- *Snakket du eller vedkommende med læreren? Hvis ja: Hva gjorde læreren i denne situasjonen?*
- *Hva synes du om det (lærere sa/ gjorde eller ikke sa/ gjorde?)*

2.6 Hva slags råd ville du gitt til lærere som av forskjellige grunner ikke vet hva de skal gjøre eller si til elever som har opplevd vanskeligheter på sosiale medier? -- Enten det dreier seg om at de:

- *Blir negativt påvirket av blogging eller andres kommentarer på det de selv poster på Facebook eller andre sosiale medier?*
- *Føler trang til og eller blir tvunget/ presset til å legge ut lettkledde bilder? Eller at de gjør det fordi andre gjør det uten å tenke på hvorfor og hva som kan skje?*
- *Og/ eller at de uansett grunn har gjort det og det har ført til grove krenkelser, uønsket seksuell oppmerksomhet eller seksuelt misbruk/overgrep?*
- *Eller andre ting?*

2.7 Hvor mye tror du dine lærere vet/ kan/ forstår om:

- *De ulike sosiale mediene dere elever er aktive på?*
- *Ungdoms særegne måte å kommunisere med hverandre på der inne? (som ulike uskrevne regler for, forventninger om og tolkninger av posting av ulike typer bilder og statuser, av å gi eller ikke gi venner likes og kommentarer i ulike sammenhenger, "digitalspråk").*

2.8 I hvor stor grad tror du dine lærere følger med på hva dere gjør/ blir utsatt for/ kommuniserer om på sosiale medier på fritiden?

- *Hender det at lærere på eget initiativ tar opp (i klassen eller med enkeltelever eller noen elever) noe de har observert der inne i eller utenom skoletiden?*
- *Hva slags "konfrontasjoner"/ reaksjoner har det i så fall vært?*
- *Hva synes du om dette?*
- *Hva tror du dine medelever synes om dette?*

Hovedkategori 3. Sosiale medier og kroppsfiksering – påvirkning på ungdoms psykiske helse

3.1 På hvilken måte kan sosiale medier påvirke ungdom i dag?

- *Hva er dine erfaringer og observasjoner?*

- *Har dere snakket om dette på skolen?*

3.2 Hvordan vil du beskrive en person som på sosiale medier fremstår som perfekt/ vellykket?

3.3 I hvilken grad og hvordan opplever du at kropps fiksering (fokusering på og vurderinger av/ kommentarer om kroppens utseende, vekt, størrelse, fason) blir fremstilt på internett?

- *Hva tenker du om det?*
- *Hvordan tror du dette kan oppfattes av ungdom som strever med lav selvfølelse og har et vanskelig forhold til egen kropp?*
- *Hvilke konsekvenser kan dette få for dem?*
- *Tror du at det er forskjell på hvordan gutter og jenter opplever det? Hvis ja:*
- *På hvilken måte?*
- *Hvis nei: Hvorfor ikke?*

3.4 Du fortalte i stad litt om noen mulige konsekvenser av kropps fiksering på sosiale medier. Har du tanker om hva annet det kan føre til?

3.5 Hvilke tanker gjør du deg når jeg sier rosablogg?

- *Hva syns du om måten disse jentene/kvinnene fremstiller seg selv på sosiale medier?*
- *Hvordan tror du dette kan påvirke unge jenter som ser bildene de legger ut og leser det de skriver?*
- *Hvordan tror du disse kvinnene/jentene har det inni seg?*

3.6 God psykisk helse handler om å ha det bra i hverdagen og takle stress og utfordringer på en ok måte. Hvordan tror du at den psykiske helsen kan påvirkes av kropps fikseringen på sosiale medier?

3.7 Siden du er aktiv på sosiale medier, hva legger du først merke til når det gjelder andres posting av kropp, trening og kosthold?

- *Hva tenker du om dette?*
- *Hvilke følelser/ reaksjoner får du eventuelt av dette? (Eksempler på følelser som sinne, frustrasjon osv. eller reaksjoner som motivering og engasjement)*
- *Finnes det gode forbilder? Hvorfor/ Hva kjennetegner disse?*
- *Kan det føles som et press? Hvorfor/ Hvorfor ikke?/ Hvordan da?*

- *Hva gjør det med deg og din vurdering av deg selv?*

3.8 Selfie ble kåret til årets ord i 2013. Hva tenker du om selfies av sterkt sminkede ansikt, tilgjorte ansiktsuttrykk, fikset hår, nakenhet/lettkledde kropper og utfordrende klær?

- *Mobil-apper og nettsteder/ programmer til nedlastning på PC/Ipad som kan redigere og manipulere bilder- Gjøre deg "vakrere"?*

3.9 Hva tenker du om likes og kommentarer på sosiale medier?

- *Hvor viktig er dette for deg?*
- *Hvordan tror du det kan oppleves å være en ungdom som får veldig få eller ingen likes og positive tilbakemeldinger som for eksempel at man er pen og har en fin kropp?*
- *Hva kan dette føre til?*

3.10 Hvilke konsekvenser tror du denne tendensen på sosiale medier til å vurdere og kommentere hverandres bilder av egen kropp/ ansikt kan få for ungdoms generelle oppfatninger om hva som er viktig i livet? (verdier og holdninger).

Avslutningsvis – oppsummere funn

Har jeg forstått deg riktig?

Er det noe du vil utdype?

Eventuelt andre ting som er viktig for dette temaet, som ikke er nevnt i intervjuet?

Tusen takk for at du tok deg tid til å snakke med meg og alt du fortalte meg. Nå kan jeg mye mer om sosiale medier og hvordan disse kan påvirke ungdom i dag, spesielt sett i forhold til samfunnets kroppsfiksering. Dette er viktig informasjon for meg som jeg skal bruke videre i mitt analysearbeid i masteroppgaven.

Hvis du lurer på noe i forhold til intervjuet eller kommer på flere ting du gjerne vil fortelle. Så kan du ta kontakt med meg på mail: line.engene@outlook.com eller telefon: 452 84 235

Vedlegg 2. Intervjuguide (Lærerinformantene)

Introduksjon.

Hovedtemaet for det vi skal snakke om i dag er sosiale medier og hvilke påvirkningskraft disse (som for eksempel Facebook, Instagram og Twitter) kan ha på ungdommer sett i forhold til samfunnets kroppsfiksering. Dette er et høyaktuelt tema og informasjonen du sitter inne med vil være til stor nytte for forskningsarbeidet mitt, det er derfor jeg vil snakke med deg.

Før vi starter intervjuet er det noen ting jeg vil at du skal vite.

- Intervjuet kommer til å vare ca en time.
- Hvis du underveis føler at du vil avbryte intervjuet er det helt i orden.
- Hvis jeg stiller et spørsmål du helst ikke vil svare på kan du si ifra om dette, så går vi bare videre til neste spørsmål.
- Det er helt i orden å be om en pause.
- Jeg kommer til å bruke telefonen min som lydopptaker. Det er kun jeg som skal høre på lydopptaket etter intervjuet og når arbeidet med oppgaven avsluttes vil lydopptaket bli slettet.
- Jeg kommer til å notere underveis slik at jeg får med meg mest mulig.
- Ingen får vite hva akkurat du har sagt. I oppgaven vil opplysninger og det du har sagt anonymiseres.
- Det er fint om du unngår å bruke navnet til personene du forteller om (Elever/lærere/andre)
- Minne om taushetsplikt
- Ingen svar er feil eller riktige. *Alle svar er gode svar.*

Innledende spørsmål.

Hvor gammel er du?

Hvilken utdanningsbakgrunn har du?

Hvor lenge har du jobbet på denne skolen?

Hvilken stillingsbetegnelse har du?

Hva forbinder du med begrepet sosiale medier?

Hovedkategori 1. Læreres erfaringer med og oppfatninger av sosiale medier

1.1 Hvilke erfaringer har du med bruk av sosiale medier?

- *Hvilke sosiale medier benytter du deg av?*
- *Hva tror du kan gjøre disse interessante for ungdom?*
- *Hvor ofte benytter du deg av sosiale medier?*

1.2 Hva kan menes med forsvarlig bruk av sosiale medier?

1.3 Hva oppfatter du som negativt bruk av sosiale medier?

Hovedkategori 2. Sosiale medier i ungdomsskolen. Regler, retningslinjer og konsekvenser

2.1 Hvor ofte har elevene tilgang til internett i undervisningen?

2.2 Har dere bestemte retningslinjer som gjelder når elevene bruker internett på skolen?

Hvis ja:

- *Hvilke retningslinjer har dere?*
- *Hvordan forholder elevene seg generelt sett til disse?*
- *Får det konsekvenser om retningslinjene brytes? I så fall hvilke?*
- *Hvordan synes du konsekvensene fungerer i forhold til målet?*

Hvis nei:

- *Hva tenker du om at dere ikke har det?*

2.3 Er det tillat å bruke mobiltelefon i timen? Hvis ja:

- *Hvilke konsekvenser kan oppstå?*

Hvis nei:

- *Hvordan forholder elevene seg generelt sett til dette forbudet?*
- *Får det konsekvenser om forbudet brytes? I så fall hvilke? Hvordan synes du konsekvensene fungerer?*

Oppfølgingsspørsmål.

Hvordan synes du dette fungerer? (Ved et eventuelt svar midt mellom ja og nei, for eksempel at det er tillat, men med bestemte restriksjoner, retningslinjer og eller forbehold).

2.4 Hvis det er tillatt å bruke mobil/ internett, har dere som lærere noen oversikt/ kontroll over og innsikt i:

- *Hva elevene bruker mobilen (evt. PC/ Ipad) til?*
- *På skolen i friminuttene og eller i undervisningen?*
- *Utenom skolen?*
- *Hvor ofte de benytter sosiale medier i skoletiden?*
- *Hvilke sosiale medier de bruker og hvordan de bruker dem?*
-

2.5 Kan du peke på utfordringer og ulemper ved bruk av internett i skolesammenheng?

Hovedkategori 3.Sosiale medier og kropps fiksering.Påvirkning på ungdoms psykiske helse

3.1 På hvilken måte kan sosiale medier påvirke ungdom?

- *Særlig ungdom som befinner seg i en sårbar posisjon i forhold til kropp og selv bilde?*

3.2 Hvordan oppfatter du at kroppsidealet blir presentert på sosiale medier?

- *Hvilke konsekvenser kan dette få for ungdom i dag?*

3.3 Hvilke tanker gjør du deg når jeg sier rosablogg?

- *Hva syns du om måten disse jentene/kvinnene fremstiller seg selv på sosiale medier?*
- *Hvordan tror du dette kan påvirke unge jenter som ser bildene de legger ut og leser det de skriver?*
- *Hvordan tror du disse kvinnene/jentene har det inni seg?*

3.4 Har du vært i en situasjon der elever har fortalt deg om vanskeligheter i forhold til sosiale mediers kropps fiksering/ hvordan kroppsidealet fremstilles på sosiale medier? Eller du har vært bekymret for elever i denne sammenheng, uten at de har sagt det selv?

Hvis ja:

- *Kan du fortelle litt om dette?*
- *Hvordan konfronterte du eleven(e) med din bekymring?*

3.5 God psykisk helse handler om å ha det bra i hverdagen og takle stress og utfordringer på en ok måte. Hvordan tror du at den psykiske helsen kan påvirkes av kropps fikseringen på sosiale medier?

Hovedkategori 4. Sosiale medier og kropps fiksering –læreres kompetanse og forebyggende tiltak.

4.1 Har skolen deltatt i ulike nettvett-kampanjer? Kurs for lærere eller lignende som omfatter bruk av internett/sosiale medier? Eller hatt spesifikt fokus på kroppsfiksering blant ungdom på andre måter – for eksempel som tema i et eller flere fag?

Hvis ja:

- *Hvilken kampanje/kurs/ eller undervisning har dette vært tema i?*
- *Hvordan fungerte dette?*
- *Har du inntrykk av at det ga skolens elever og lærere et utbytte?*
- *På hvilken måte?*

4.2 Hvordan kan du som lærer forebygge at elevene blir utsatt for trakassering, mobbing eller generelt opplever et press (utseendefokusering og materielle ting) om å fremstå som ”vellykket/ perfekt/ beundringsverdig” på sosiale medier?

- *Hjelp ungdomsskoleelever til å håndtere dette på en sunn, kritisk og reflektert måte?*
- *Utvikle et sunt, kritisk og reflektert forhold til kroppsfikseringen på sosiale medier?*

4.3 Hvordan vil du beskrive din kompetanse med henhold til å forebygge og møte elevers problemer knyttet til sosiale medier og kroppsfiksering?

- *Hvordan tror du ungdomsskolelærere generelt vil beskrive sin kompetanse på dette området?*
- *Hva må til for at lærere skal få økt kompetanse om dette temaet?*

4.4 Hva tenker du når du hører ordet digital dømmekraft?

- *Hvorfor er digital dømmekraft viktig?*
- *Hvordan kan dette være forebyggende?*

4.5 Sett at du vet at en elev som strever med seg selv i forhold til utseende og kropp er aktiv på sosiale medier og blir negativt påvirket av kroppsfikseringen der:

- *Hva ville du vektlagt i samtale med denne eleven? (Hva ville du sagt og hvilke råd ville du gitt?)*

4.6 Hvor viktig er foreldresamarbeidet i forhold til dette temaet og er det gjennomførbart?

Hvis ja:

- *Hvorfor er det viktig og hva er spesielt viktig? Hvis nei: Hvorfor ikke? Hva utgjør de største utfordringene?*

Avslutningsvis - Oppsummere funn

Har jeg forstått deg riktig?

Er det noe i intervjuet du vil utdype?

Eventuelt andre ting som er viktig for dette temaet, som ikke er nevnt i intervjuet?

Tusen takk for at du tok deg tid til å snakke med meg og alt du fortalte meg. Nå kan jeg mye mer om sosiale medier og hvordan disse kan påvirke ungdom i dag, spesielt sett i forhold til samfunnets kroppsfiksering. Dette er viktig informasjon for meg som jeg skal bruke videre i mitt analysearbeid i masteroppgaven.

Hvis du lurer på noe i forhold til intervjuet eller kommer på flere ting du gjerne vil fortelle. Så kan du ta kontakt med meg på mail: line.engene@outlook.com eller telefon: 452 84 235

Vedlegg 3. Informasjonsskriv og samtykkeerklæring

Informasjonsskriv.

Jeg er en 25 år gammel jente fra Gol som studerer spesialpedagogikk med fordypning i psykososiale vansker ved Universitetet i Oslo. I den forbindelse skal jeg i januar/februar 2014 utføre forskningsintervjuer som gir grunnlag for videre arbeid med masteroppgaven som etter planen avsluttes 31 mai 2014. Temaet for prosjektet er hvordan sosiale medier kan påvirke ungdom sett i sammenheng med dagens kroppsfiksering, der selvfølelsesproblematikk ofte er et kjerneproblem. Det sosiale livet utfolder seg på nye arenaer som for eksempel nettstedene Facebook, Instagram og Twitter. Dette kan by på utfordringer, og negative konsekvenser kan oppstå da mange ønsker å fremstå som vellykkede mennesker i forhold til å tilfredsstille forventningene om dagens kroppsideal. Dette er et tema jeg viser stor interesse for og formålet med undersøkelsen blir derfor å få dypere forståelse og økt innsikt i hvordan sosiale medier påvirker ungdomsskoleelever. Videre er formålet at lærerne blir mer oppmerksom på hvilken påvirkningskraft internett og sosiale medier har på unge menneskers liv sett i sammenheng med dagens kroppsfiksering. Dette er svært aktuelt og kan bidra til å fremme kunnskap om dette temaet i et forebyggingsperspektiv. Derfor har jeg utformet denne hovedproblemstillingen:

Hvordan kan kroppsfikseringen på sosiale medier påvirke ungdoms psykiske helse – og hvilken kompetanse har og etterspør ungdomsskolelærere for å kunne forebygge negative konsekvenser?

For å kunne belyse problemstillingen har jeg utarbeidet to forskningsspørsmål som vil være sentrale i intervjuet:

- *Hvordan blir kroppsfikseringen og kroppsidealet på sosiale medier oppfattet av lærere og elever i ungdomsskolen -og hvilke konsekvenser kan dette få for ungdoms psykiske helse?*
- *Hvordan kan ungdomsskolen/ ungdomsskolelærere bidra til å forebygge og møte elevers problemer knyttet til sosiale medier og kroppsfiksering?*

Hva innebærer deltakelse i studien?

Jeg ønsker å foreta et kvalitativt forskningsintervju med to - tre lærere som underviser på 10.trinn gjerne kontaktlærer eller gymlærer. Jeg er ute etter informasjon fra lærerne om deres generelle erfaringer/observasjoner, oppfatninger og refleksjoner rundt ulike aspekter knyttet til hvordan ungdom kan bli påvirket av kroppsfikseringen på sosiale medier. Læreren bør derfor ha erfaring med og kunnskap om ulike sosiale medier og ha et observant og reflektert forhold til hvordan ungdom bruker og kan bli påvirket av sosiale medier – med særlig fokus på kroppsfiksering.

Jeg ønsker også å intervju to - tre elever som har mye erfaring med og kunnskap om sosiale medier og tanker om hvordan ungdom (de selv og andre) bruker og kan bli påvirket av sosiale medier med særlig fokus på kroppsfiksering for å få økt innsikt i elevenes egne opplevelser av og refleksjoner rundt dette.

Hva skjer med informasjonen om deg?

I intervjuet vil jeg ta skriftlige notater underveis. Intervjuene vil også bli tatt opp på bånd, for bearbeiding av data og fordi det er viktig å ta vare på informantens egne uttalelser. Det informanten forteller underveis i intervjuet vil bli behandlet med stor forsiktighet. Jeg har taushetsplikt, så det som kommer frem i intervjuet vil ikke bli fortalt videre. Alle personopplysninger vil bli behandlet konfidensielt og informantene vil ikke kunne gjenkjennes i publikasjonen da all informasjon vil bli anonymisert i oppgaven. Etter intervjuet er det kun veileder og student som har tilgang på datamaterialet. Foreliggende data vil bli slettet innen prosjektets sluttdato (31.05.14). Det er frivillig å delta i studien, og om informanten ønsker å delta, kan vedkommende når som helst trekke sitt samtykke uten å oppgi noen grunn om hvorfor han eller hun vil trekke seg. Studien er meldt til Personvernombudet for forskning, Norsk samfunnsvitenskapelig datatjeneste AS. Og intervjuene vil ikke bli gjennomført før godkjenning foreligger.

Takk for at du tok deg tid til å lese dette.

Dersom du ønsker å delta eller har spørsmål til studien, ta kontakt med undertegnede på telefonnummer: 452 84 235 eller på mail: line.engene@outlook.com

Veileder for masteroppgaveprosjektet Linda Halvorsen: linda.halvorsen@hotmail.com

Eller fagansvarlig Peer Møller Sørensen: p.m.sorensen@isp.uio.no

Samtykkeerklæring

Jeg er kjent med at jeg på hvilket som helst tidspunkt kan trekke meg.

Jeg er kjent med at alle opplysningene om meg anonymiseres.

Jeg godtar at det blir brukt lydopptak under intervjuet.

Jeg har mottatt skriftlig og muntlig informasjon og vil delta i studien

Sted/dato.

Underskrift.

Vedlegg 4. Godkjennelse fra NSD



Peer Møller Sørensen
Institutt for spesialpedagogikk Universitetet i Oslo
Postboks 1140 Blindern
0318 OSLO

Vår dato: 23.01.2014

Vår ref: 36870 / 2 / JSL

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 02.01.2014. Meldingen gjelder prosjektet:

<i>36870</i>	<i>Sosiale medier, kroppsfixering og ungdom</i>
<i>Behandlingsansvarlig</i>	<i>Universitetet i Oslo, ved institusjonens øverste leder</i>
<i>Daglig ansvarlig</i>	<i>Peer Møller Sørensen</i>
<i>Student</i>	<i>Line Engene</i>

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 01.06.2014, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Katrine Utaaker Segadal

Juni Skjold Lexau

Kontaktperson: Juni Skjold Lexau tlf: 55 58 36 01

Vedlegg: Prosjektvurdering

Kopi: Line Engene linenge@ulrik.uio.no

Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.

Avdelingskontorer / District Offices

OSLO NSD Universitetet i Oslo, Postboks 1055 Blindern, 0316 Oslo Tel: +47-22 85 52 11 nsd@uio.no
TRONDHJEM NSD, Norges teknisk naturvitenskapelige universitet, 7491 Trondheim. Tel: +47 73 59 19 07. kyrre.svarva@svt.ntnu.no
TROMSØ NSD, SVT, Universitetet i Tromsø, 9037 Tromsø. Tel: +47 77 61 43 36. nsdmaa@svt.uio.no

