



Avdeling for folkehelsefag, institutt for idrett og aktiv livsstil

Lasse Levin Hjellup

Bacheloroppgave

Kroppspress blant tenåringsgutter i kroppsøving

Body Pressure Among Teenage Boys in Physical Education

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag

2017

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA NEI
Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Forord:

Dette er min avsluttende bacheloroppgave etter tre flotte år på faglærerutdanningen i kroppsøving ved Høgskolen i Innlandet, avdeling Elverum. Temaet for oppgaven er valgt grunnet min interesse for kroppspress i kroppsøvingsfaget. Jeg oppfatter at media fokuserer mest på kroppspress blant unge jenter, men har selv erfart kroppspress og mener at dette er like aktuelt for unge gutter. Det har vært en lang, krevende og lærerik prosess hvor jeg har tilegnet meg ny kunnskap som kommer godt med når jeg skal jobbe med tenåringsgutter i skole. En stor takk til min veileder Knut Westlie som gjennom hele ferden har gitt meg gode råd, konstruktive tilbakemeldinger og støttet meg under denne krevende perioden. Takk til alle medstudenter, familie og lærere ved Høgskolen i Innlandet, avdeling Elverum for faglige diskusjoner og som har motivert meg hele veien.

Elverum, Mai 2017

Lasse Levin Hjellup

Sammendrag

Forfatter: Lasse Levin Hjellup

Tittel: Kroppspress blant tenåringsgutter i kroppsøving

Problemstilling: Hva påvirker tenåringsgutters syn på egen kropp?

Underproblemstilling: Hvordan kan kroppsøvingslærere hjelpe tenåringsgutter med å håndtere kroppspress?

Teori: Teoridelen tar jeg for meg relevant teori som består av begreper som: kroppspress, kroppsbilde, identitet og selvoppfatning, kroppsøving, lærerplanen, mesomorphism, habitus.

Metode: I dette kapittelet tar jeg for meg metodiske begreper og søkeprosessen. Valgt metode for å besvare problemstillingen for denne oppgaven er litteraturstudie.

Resultat: I dette kapittelet blir det kort forklart hensikten ved studie, metode og resultatet ved valgte artikler.

Diskusjon: I diskusjonsdelen blir det artiklene diskutert opp mot teorien for å se hvordan disse henger sammen.

Konklusjon: Her vil jeg komme frem til en konklusjon ut i fra teorien og artiklene som skal svare på problemstillingen min.

Innholdsfortegnelse

1.0 INNLEDNING	5
1.1 PROBLEMMOMRÅDE.....	5
1.2 BEGRUNNELSE FOR VALGT PROBLEMSTILLING	6
1.2 OPPGAVENS OPPSETT	7
1.3 PROBLEMSTILLING	7
2.0 TEORI	8
2.1 FORMÅLET MED KROPPSØVINGSFAGET	8
2.2 HVA ER KROPP?.....	8
2.3 KROPPSBILDE	9
2.4 KROPPSPRESS	10
2.5 IDENTITET OG SELVOPPFATNING.....	11
2.6 ELEVFORUTSETNINGER I KROPPSØVING	12
2.7 HABITUS	13
2.8 MESOMORPHISM	14
3.0 METODE	16
3.1 HVA ER METODE?.....	16
3.2 KVALITATIV FORSKNING.....	16
3.3 KVANTITATIV FORSKNING	17
3.4 VALG AV METODE	17
3.5 LITTERATURSTUDIE	18
3.6 RELIABILITET OG VALIDITET.....	19
3.7 SØKEPROSESSEN	20
3.8 INKLUSJON- OG EKSKLUSJONSKRITERIER	21
3.9 KILDEKRITIKK.....	21
4.0 RESULTATER	23
4.1 ARTIKKEL 1: ASSESING THE LANDSCAPE: BODY IMAGE VALUE AND ATTITUDES AMONG MIDDLE SCHOOL BOYS AND GIRLS	23
4.2 ARTIKKEL 2: HOW ADOLESCENT BOYS PERCEIVE THEIR BODIES, BODY PARTS, AND WEIGHT: LETTING ADOLESCENT BOYS' VOICES BE HEARD	25
4.3 ARTIKKEL 3: THE MEANING OF BOYS' BODIES IN PHYSICAL EDUCATION	26
4.4 ARTIKKEL 4: ADOLESCENT BOYS AND BODY IMAGE: WEIGHT AND MUSCULARITY CONCERNS AS DUAL PATHWAYS TO BODY DISSATISFACTION.....	27
4.5 ARTIKKEL 5: SOSIOCULTURAL INFLUENCES AND MUSCLE BUILDING IN ADOLESCENT BOYS...	28
5.0 DISKUSJON	30
6.0 KONKLUSJON	35
7.0 REFERANSELISTE	37

1.0 Innledning

I denne delen av oppgaven vil jeg behandle spørsmål knyttet til mitt valgte problemområde og hvorfor dette er relevant for kroppsøvingsfaget. I dette kapittelet vil jeg også omhandle problemområde, begrunnelse for valgt problemområde og problemstillingen.

1.1 Problemområde

Denne bacheloroppgaven skal belyse kroppspress blant tenåringsgutter i kroppsøvingsfaget.

Kroppspress er et tema/problem som har økt og er økende i dagens samfunn og er veldig relevant i forhold til skole, spesielt kroppsøvingsfaget der kropp og bruk av kropp står veldig sentralt. Det er tre områder som har vist seg å ha betydning for kroppsfølelsen vår, og det er utseende, vekt og hvordan man tror at andre bedømmer kroppen sin (Bjørnebekk, 2013).

Kroppens form og utseende har blitt en sosial markør for status, lykke og makt (Engelsrud, 2006). Ungdom kan oppleve kroppspress gjennom media der kroppen til idolet deres ofte kommer til syne eller ved at andre i vennegjengen får mange komplimenter om hvordan kroppen deres ser ut. Det kan selvfølgelig oppstå helt motsatt at man stadig vekk får høre at man er overvektig og/eller bli mobber på bakgrunn av dette. Ungdom i dag blir mer og mer kompetente brukere av digitale medier enn de var tidligere (Bjørnebekk, 2013). Barn, ungdom og voksne prøver å oppnå en slik idealkropp som blir skapt av media, en kropp som nesten er umulig å oppnå for enkelte. Dette kan føre til at elever i skolen får en negativ selvfølelse, selvtillit og blir utrygge på seg selv, alt dette kan skape psykiske problemer som depresjon, angst og alvorlige spiseforstyrrelser (Cash, Morrow, Hrabosky & Perry, 2004). Puberteten er en periode i livet til ungdommer der de gjerne er usikre på seg selv og sjenerte, dette kan føre til at de helst vil dusje med undertøyet på (Bjørnebekk, 2013).

1.2 Begrunnelse for valgt problemstilling

Som nevnt i problemområdet er kroppspress et økende problem i dagens samfunn og veldig relevant for kroppsøvfaget. Et raskt søk på ”kroppspress gutter” gir over 8000 nyhetsartikler på Google der det står blant annet ”Ja, visst finnes det kroppspress blant gutter”, ”Det er like vondt hver gang noen kaller meg tynn”, ”Så lenge man har lav fettprosent så har man jo det meste, da blir alt synlig” og ”Stadig økende kroppspress”, dette viser at vi lever i en ekstrem kroppsfixet tidsalder. Etersom valgt utdanning omhandler kropp i en så stor grad, vil jeg si det er viktig for meg og alle andre kroppsøvfaglærere der ute å bevisstgjøres på kroppspress blant elever. Jeg har valgt å ta for meg tenåringsgutter i denne oppgaven, valget er tatt på bakgrunn av egne erfaringer og teorier der misnøye med egen kropp blant gutter ikke er like belyst som det er med jenter. Et eksempel på dette er Engelsrud som skriver ”Oppslag om at folk (særlig unge jenter og godt voksne kvinner) er misfornøyde med kroppen, er gjengangere i media” (Engelsrud, 2006). Det kan se ut som at fokuset rundt kroppspress blant tenåringsgutter har blitt bedre siden 2006, men jeg mener det fortsatt er en vei å gå.

Kroppsøvfaget er et allmenndannende fag som skal bidra til en livslang bevegelsesglede og hvor man skal lære og skape med kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2012). Formålet i kroppsøvfaget sier at faget skal bidra til at barn og unge skal utvikle selvkjennelse, selvforståelse, positiv oppfatning av kroppen og identitetskjenning, det står ingen steder om at elevene skal se ut som en eller bli fitnessmodell. Det er viktig som kroppsøvfaglærer å være klar over at faget skal ruste elevene til vurdering av kroppsideal som skal påvirke helse, ernæring og livsstil (Udir, 2012).

1.2 Oppgavens oppsett

Denne bacheloroppgaven er delt inn i 6 forskjellige kapitler: innledning, teori, metode, resultater, diskusjon og konklusjon. I teoridelen skriver jeg om relevant teori i forhold til problemstillingen. Metodekapittelet tar for seg hvilken metode som er brukt for denne oppgaven, hvordan jeg har funnet de fem utvalgte artiklene og en kritisk vurdering av brukte kilder. I resultatkapittelet blir det oppsummert kort om bakgrunn, metode og funn av de fem artiklene. Diskusjonskapittelet blir de fem fagfellevurderte artiklene diskutert opp mot teoridelen for å svare på problemstillingen. I siste kapittel avslutter jeg oppgaven med å konkludere med mine egne refleksjoner rundt problemområde.

1.3 Problemstilling

Hva påvirker tenåringsgutters syn på egen kropp?

- Hvordan kan kroppsøvlingslærere hjelpe tenåringsgutter med å håndtere kroppspress?

2.0 Teori

2.1 Formålet med kroppsøvingsfaget

I formålet til lærerplanen i kroppsøvingsfaget står det at kroppsøving skal være et allmenndannende fag ”Kroppsøving er eit allmenndannende fag som skal inspirere til ein fysisk aktiv livsstil og livslang rørsleglede” (Udir, 2015). Det står også at:

Rørslekultur i form av leik, idrett, dans, svømming og friluftsliv er ein del av den felles danninga og identitetsskapinga i samfunnet. Faget skal medverke til at mennesket sansar, opplever, lærer og skapar med kroppen. Det sosiale aspektet ved fysisk aktivitet gjer kroppsøvinga til ein viktig arena for å fremje fair play og respekt for kvarandre (Udir, 2015).

Kroppsøving skal medvirke til å gi elevene mestring, glede og inspirasjon ved å delta i ulike aktiviteter og i aktivitet sammen med andre. Med tanke på kroppslig perspektiv står det i formålet til lærerplanene at faget skal gjøre at barn og unge utvikler selvforståelse, positiv oppfatning av kroppen, selvfølelse og identitetsfølelse (Udir, 2015). Dette skal ruste elevene til vurdering av kroppsideal og bevegelseskulturer som kan påvirke helse, selvfølelse, ernæring, trening og livsstil (Udir, 2015).

2.2 Hva er kropp?

Den franske filosofen Merleau-Ponty (referert i Engelsrud, 2006) mente at kroppen er noe vi både er, gjør og har. Engelsrud skriver at man lever gjennom kroppen og at den blir brukt individuelt og relasjonelt på samme tid. I det samfunnet vi lever i, påvirkes og preges kroppene av hverandre. Dagens teknologiske samfunn er fylt med bilder av idealkropper på nett som sier hvordan kroppen bør og skal se ut (Engelsrud, 2006). Det har blitt slik at man deler bilder av seg selv i en mye større grad enn før, og kroppen har blitt det største oppussingsobjektet

(Engelsrud, 2006). Muskuløs, sexy, tynn, frisk, sterk, renere og mer sensuell er slik det blir reklamert for i dagens samfunn at kroppen skal se ut. Beundrende blikk, økt kulturellstatus eller verdi er det som kommer ved oppnådd idealkropp (Engelsrud, 2006). Mennesker som ønsker ”å pynte” på kroppen sin ved hjelp av piercing, tatoveringer, plastikk eller kosmetisk kirurgi, fasting og kroppsbygning kan ses på som kroppsmodifikasjoner (Engelsrud, 2006). Ideer om hvordan kroppen egentlig skal se ut er ikke til å komme utenom. Det er viktig å føle seg bekvem med og i kroppen, da dette for mange er en stor verdi. Hvordan folk oppnår dette varierer i stor grad (Engelsrud, 2006).

2.3 Kroppsbilde

Selvoppfatning og kroppsbilde blir ofte omtalt i dagligtalen. Kroppsbilde handler om oppfatningen av egen kropp, mens selvoppfatning er et mer vidt begrep som handler mer om vår relasjon til oss selv (Duesund, 1995). Kroppsbildet kan skape problemer på andre livsområder som kan projisere over på kroppen (Bunkan, 2008). Det er individuelt hvordan den mentale forestillingen om kroppen er, og det er spesielt tre erfaringer som påvirker den mentale forestillingen om sin egen kropp; kognitive, emosjonelle og sanselige (Duesund, 1995). Det er instinktmessig å anta at personer med negativ selvoppfatning, i et samfunn der kropp står så sentralt, kan utvikle et negativt kroppsbilde (Duesund, 1995).

Misnøye med egen kropp er relatert til negative evalueringer av kroppens form, størrelse, muskelmasse og vekt. Dette innebærer som regel opplevd avvik mellom individets egnevaluering av sin kropp og han eller hennes idealkropp. Venner, media og familie er noen av de faktorene som har vist seg å påvirke menneskers kroppsbilde (Grogan, 1999). Det er nødvendig med et relativt stabilt kroppsbilde for at man skal kunne kjenne seg selv igjen over

tid. Man blir lettere fremmed overfor seg selv med et ustabilt kroppsbilde og dette har en tendens til å skape angst blant de det gjelder (Bunkan, 2008). Bunkan har spurt både psykologer og fysioterapeuter om de oppfattet seg selv som tykke eller tynne. Svarene viser til at noen har en tendens til å beholde den oppfatningen av seg selv som de erfarte i barndommen (Bunkan, 2008). Om man følte seg lubben i barndommen, kunne de fortsatt oppfatte seg som lubne selv om de har blitt slanke i voksne alder (Bunkan, 2008).

2.4 Kroppspress

Den økte oppmerksomheten rundt kroppen slik som den kommer til uttrykk i moter, helsestudioer, toppidrettsutøvere og sunnhetslære har ført til et økt press på kroppen for både voksne og barn (Duesund, 1995). Bjørnebekk skriver at det ikke finnes noen enkle forklaringer på hva kroppspress består av, hvordan det virker eller hvordan kroppoppfatningen vår utvikles. Den enkleste forklaringen på hva kroppspress er, er alt som påvirker hvordan vi har det med kroppen vår; hvilke kroppsidealer, hvilket bilde eller oppfatning man har av egen kropp (Bjørnebekk, 2013).

Bjørnebekk skriver videre at det finnes tre områder som har betydning for kroppsfølelsen. Disse tre område handler om hvordan man tror andre bedømmer kroppen vår, vekt og utseende. Den mannlige idealkroppen skal være muskuløs og ”v-formet”, mens den for kvinnene skal være formet som et ”timeglass” med velformede byster og hofter. Det er tre sosiokulturelle faktorer som har vist seg å ha størst påvirkning på kroppspress: venner, media og foreldre (Bjørnebekk, 2013).

2.5 Identitet og selvoppfatning

Identitet er et begrep som brukes om personens fornemmelse om hvem man er og hvilke kulturelle og sosiale grupper en tilhører (Imsen, 2014). Skolen har som en viktig oppgave å utvikle eleven som person, både moralsk, kunnskapsmessig, følelsesmessig, skapende og sosialt. Skolen har en identitetsskapende funksjon som skal støtte opp under elevens allsidige utvikling på en positiv måte, og utvikle elevens etiske, sosiale og kulturelle kompetanse. Det vil si at skolen skal bidra til en allsidig personlighetsutvikling hos eleven og at skolen må ha omsorg for hele eleven (Imsen, 2014). Stenby (referert i Duesund, 1995) skriver at det er vanlig å beskrive identitet i forhold til en persons sosiale miljø. Man ser ofte at selvoppfatning og identitet blir brukt synonymt.

Selvoppfatning kan beskrives som de oppfatningene, følelsene og refleksjonene personer har om seg selv (Imsen, 2014). Selvoppfatning er altså en fellesbetegnelse på våre egne bevisste tanker om oss selv, enten de er koblet til vurdering eller ikke (Imsen, 2014). Imsen referer til Robert White som forklarer selvoppfatning slik: ”Det kan ikke være tvil om at selvoppfatning påvirkes av vurdering fra andre, men det er feil å anta at den bare er et resultat av vurderings-”input” – personen kan ofte vurdere selv hva han har gjort”. White mener at selvutvurdering har to kilder, en indre kilde som forteller om effektivitetsgraden i egne øyne, og en ytre kilde som er andres mening om en selv (Imsen, 2014). Nicholls (referert i Imsen, 2014) sier at det finnes undersøkelser som kan tyde på at jenter har en tendens til å forklare suksessen de opplever som ustabile, ytre faktorer som for eksempel flaks, mens nederlagene oftest skyldes indre årsaker. For gutter er det helt motsatt, de har sterkere egenskap til å forklare suksess som stabile, indre faktor og nederlag ved ytre faktorer. Det finnes en rekke forskjellige teorier om kjønnsidentitet, en av disse har røtter hos Skinner og Bandura som går ut på at jenter opplever belønning gjennom å oppføre seg som ”pene piker”, og gutter skaffer seg anerkjennelse når

de er ”tøffe gutter” (Imsen, 2014). Jenter imiterer gjerne kvinnelige rollemodeller, mens guttene etterligner mannlige helter (Imsen, 2014).

2.6 Elevforutsetninger i kroppsøving

Elevene møter skolen og dens virksomhet med store ulikheter i interesser, evner, erfaringer, ferdigheter og kunnskap (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Elevene på skolen har forskjellig kulturell og sosial tilhørighet, men går under begrepet ”elever” selv om forskjeller som kjønn, kulturell bakgrunn, språk og livssyn skiller de. For at elevene skal oppleve trivsel og lære, er det viktig at skolen vet hvordan de skal møte disse ulikhetene. Brattenborg og Engebretsen skriver det at bruk av kropp står sentralt i kroppsøvingsundervisningen:

”Kroppens evne til å gjøre bevegelser, til å være kreativ i bevegelse, til rytmiske bevegelser, fastlagte bevegelser, bevegelser sammen med og i forhold til andre”. Kroppsøving er det eneste faget der kroppen skal trenes til å yte fysisk og utvikle utholdenhet og styrke. Elevene møter hverandre på en annen måte i kroppsøvingsfaget enn i de fleste andre fag fordi kropp og bruk av kropp er elementært i kroppsøving, og de må derfor ofte ta på hverandre eller være tett på hverandre (Brattenborg & Engebretsen, 2013). Det at kropp står sentralt i kroppsøvingsfaget er ikke alltid like enkelt med tanke på at ikke alle elever er like glad i kroppen sin. Eksempler på dette kan være elever som har funksjonshemminger og sykdommer som gjør at de skiller seg ut. Andre elever kan ha vonde opplevelser eller erfaringer som er knyttet til sin egen kropp, noe som kan resultere i at de har dårlig forhold til den. Det kan ligge en del følelser hos elevene rundt det å framstå med seg selv når de skal prestere og bevege seg rundt med kroppen. Det er viktig som kroppsøvingslærer å være bevisst på dette med følelsesmessige forholdet til kroppen. Det er derfor viktig som lærer å gjennomføre undervisningen slik at ingen av elevene får noen ekstra negativ ballast med

tanke på egen kropp (Brattenborg & Engebretsen, 2013). For at elevene skal tørre å stå fram med hele seg så er det viktig med et godt klassemiljø som er trygt, aksepterende, inkluderende og støttende. I kroppsøving er det lettere å se hver enkelt elevs ferdigheter enn det er i andre fag. For å redusere, eventuelt unngå, at elevene som ikke er komfortable med egen kropp skal føle ubehag i kroppsøvingstimene, kan det være lurt å utvikle et mestringsorientert miljø framfor et prestasjonsorientert miljø (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

Når elever er prestasjonsorienterte ønsker de å gjøre det godt og gjennom dette oppnå en positiv vurdering av sin egen kompetanse sammenlignet med andres (Lillejord, Manger & Nordahl, 2013). Prestasjonsorienterte elever vil tenke på om de klarer å prestere like godt som de andre i klassen, gjør de ikke dette kan det føre til at de blir frustrerte. Ved mestringsorientering vil elevene derimot prøve å utvikle seg selv og forbedre sin egen kompetanse. Mestringsorienterte elever vil heller spørre seg selv om hva de selv vil lære ut av dette og lar seg ikke skremme av feil de gjør i arbeidet. De klarer å se feilene som nyttig informasjon for videre utvikling (Lillejord, Manger & Nordahl, 2013). Det er derfor viktig, som nevnt tidligere, å få til et mer mestringsorientert miljø (Brattenborg & Engebretsen, 2013).

2.7 Habitus

Bourdieu's habitusbegrep kan forklares som et kulturbegrep som understreker de dynamiske relasjonene mellom det sosiale og individet (Wilken, 2008). Individens mentale disposisjoner, individets sosiale forankring og individets erfaringer med kroppslige forankringer er de tre punktene som går under begrepet habitus. I følge Bourdieus (referert i Wilken, 2008) er begrepet habitus svært generativt:

[Det er] en slags transformerende maskin, som får oss til å 'reprodusere' de sosiale forholdene vi selv har skapt, men på en relativt uforutsigbar måte, slik at man ikke bare kan bevege seg enkelt og mekanisk fra en kunnskap om produksjonsforholdene til en kunnskap om produktet.

Habitusbegrepet forholder seg til hvordan kulturen påvirker det indre hos individer og naturligjør deres handlinger og forståelser. Habitus er en kroppstilstand, ikke en sinnstilstand. Det kroppslige er knyttet til habitus og sier noe om at det sosiale er innleiret i kroppen, og at dette har en betydning for både hukommelsen og praksis. Bourdieu (referert i Wilken, 2008) forklarer at mennesker i minst like stor grad husker med kroppen som med hodet. Utrykket "ryggmargkunnskap" er svært relevant ettersom det fører til at kulturelle normer som for eksempel hvordan man sitter, står og snakker i ulike situasjoner, er forankret i kroppen. Det betyr at kroppen formes av habitus og at kroppen uttrykker habitus (Wilken, 2008). Habitus sine disposisjoner bekreftes og reproduseres gjennom den sekundære sosialiseringen i de moderne samfunnsinstitusjonene (Wilken, 2008). Wilken skriver videre at habitus reflekterer individers sosiale historier, og at historien ikke nødvendigvis er velordnet eller uproblematisk. Individers habitus kan forandres, og dette skjer ikke automatisk. Forandring i habitus er knyttet til forandring i individers ytre omgivelser som en sosial forankring i og en individuell aksept av et nytt sosialt miljø (Wilken, 2008).

2.8 Mesomorphism

Som en ideologi er mesomorphism faktisk en del av en bredere og mer helhetlig ideologi som heter shapism. Shapism er det som presenteres i media i forhold til kroppsbilde, med tanke på

at magasiner og TV-reklame ofte viser bilder av hva som anses som et ønskelig kroppsbilde som skaper en idealkropp (Tinning, 1990).

Folk er kategorisert etter det som er kjent som deres somatotype, altså kroppstype (Tinning, 1990). Somatotyper omhandler ikke bare kroppstype, men også antagelser om karakter og personlighet. Somatotype er delt opp i tre forskjellige kategorier: *ectomorphy* (tynnhet), *endomorphy* (fedme) og *meomorphy* (muskuløs). Det finnes lange tynne, korte overvektige, korte slanke, lange overvektige mennesker også videre. Følelsen av vår egen selvtillit er ofte nært knyttet til hvor komfortable og trygge vi føler oss på innsiden av kroppen vår.

Selvtilliten er delvis knyttet til vårt kroppslige selvbilde. Kroppsøving kan spille en rolle i hvordan vi utvikler vår selvfølelse. Tinning skriver at det er liten tvil om at kroppsfasong har vært og fortsetter å være et sentralt fokus for kroppsøving. For jenter er det den slanke kroppen som er ønskelig mens for gutter er en muskuløs kropp ønskelig. Tinning referer til Sheldon sin klassifisering der individer sies å ha ulike grader av *ectomorphy*, *endomorphy* og *mesomorphy*. Når det skjer, er det en sammenheng mellom ens fysiske form og en ytelse i forhold til bestemte sports-orienterte fysiske aktiviteter. Generelt sett er det de som er meomorfisk som synes fysisk aktivitet er enkelt (Tinning, 1990). Tinning skriver at det riktignok er de meomorfske elevene som har vanskeligheter i kroppsøvingfaget og på lekeplassen. Videre skriver Tinning at man skal tenke på hvordan kroppsøvlingslærere generelt ser ut og at kroppsøvlingslærere mest sannsynlig er meomorfisk, altså muskuløse. En studie utarbeidet av Melville & Maddalozzo (referert i Tinning, 1990) tyder på at det er en sammenheng mellom hvordan kroppsøvlingslærere ser ut og effektiviteten av undervisningen.

3.0 Metode

Under metode skal jeg skrive kort om hva metode er og forklare hva kvantitativ og kvalitativ metode innebærer og forskjellen mellom disse to. Metoden jeg har valgt for å besvare denne problemstillingen er litteraturstudie. Derfor kommer det en grundig forklaring på hva litteraturstudie er og hvilke fordeler og utfordringer dette kan ha.

3.1 Hva er metode?

Det er vanlig å skille mellom to hovedtyper metoder; kvantitativ og kvalitativ. Det er viktig når man skal starte en undersøkelse å tenke igjennom hva man vil med undersøkelsen og velge metode deretter (Larsen, 2007). En metode vil kunne fortelle oss noe om hvordan man bør gå til verks for å fremskaffe eller etterprøve kunnskap (Dalland, 2012). Vilhelm Aubert (referert i Dalland, 2012) skriver om hva metode er og beskriver det som en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Metoden er vårt verktøy når vi vil undersøke noe. Metoden er et hjelpemiddel når man skal samle inn data, altså den informasjonen man trenger til undersøkelsen (Dalland, 2012). Samfunnsvitenskapelig metode handler om hvordan man skal gå fram for å få informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan denne informasjonen skal analyseres og hva den forteller om samfunnsmessige prosesser og forhold. Kort sagt vil det si at samfunnsvitenskapelig metode dreier seg om å samle inn, tolke data og analysere (Johannessen, tuft & Christoffersen, 2011).

3.2 Kvalitativ forskning

Kvalitativ metode legger til rette slik at man kan fange opp opplevelser og meninger som ikke lar seg tallfeste eller måle (Dalland, 2012). Ved kvalitativ metode sier det noe om spesielle kjennetegn/egenskaper ved det fenomenet som studeres og er gunstig når man skal undersøke

fenomener man ikke kjenner veldig godt, og som er forsket lite på, og når vi undersøker fenomener man ønsker å forstå mer grundig (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2011). Noen kjennetegn ved kvalitativ metode er at det går i dybden og får mange opplysninger om få undersøkelsesenheter. Datainnsamlingen skjer i direkte kontakt med feltet, og får frem det som er spesielt, eventuelt avvikende (Dalland, 2012).

3.3 Kvantitativ forskning

Kvantitativ metode har som fordel at den gir data i form av målbare enheter (Dalland, 2012). Et eksempel på kvantitativ metode er spørreundersøkelser, hvor man er opptatt av å telle opp fenomener (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2011). Andre kjennetegn ved kvantitativ metode er at spørreskjemaet har faste svaralternativer, forskeren er nøytral og tar avstand, datainnsamlingen skjer uten direkte kontakt med feltet og får frem det som er felles, det representative (Dalland, 2012).

3.4 Valg av metode

Det finnes forskjellige typer litteraturstudie, men de to som oftest blir brukt er allmenn litteraturstudie og systematisk litteraturstudie. Ved allmenn litteraturstudie analyserer man artikler uten å ha noe systematikk i hvordan de identifiseres eller hvorfor de er tatt med artiklene (Axelsson, 2008). Dette fører til at artiklene som er tatt med i allmennstudien ikke blir like kritisk analysert som ved et systematisk litteraturstudie (Forsberg & Wengström, 2008). Ved systematisk litteraturstudie er det en forutsetning at man finner tilstrekkelig antall studier av god kvalitet som kan gi gode konklusjoner (Forsberg & Wengström, 2008). I denne oppgaven har jeg valgt å bruke litteraturstudie som metode ettersom dette står i

retningslinjene for bacheloroppgaven ved Høgskolen i Innlandet, avdeling Elverum. Når man skal gjøre et litteraturstudie som student innebærer det ikke bare å søke opp ny kunnskap, men også utvikle sin egen profesjon innenfor de kunnskapene som er nødvendige (Axelsson, 2012).

3.5 Litteraturstudie

I denne bacheloroppgaven er det systematisk litteraturstudie som er det empiriske grunnlaget. En forutsetning for å gjennomføre et systematisk litteraturstudie er at det finnes tilstrekkelig med studier som har god kvalitet og danner grunnlag for konklusjoner og vurderinger (Forsberg & Wengström, 2013). Gjennom systematisk litteraturstudie kan man besvare mange kritiske spørsmål. Et litteraturstudie innebærer altså å gjennomføre systematiske søk, granske det kritisk og sammenligne litteraturen innen et valgt problemområde eller emne (Forsberg & Wengström, 2013). Et systematisk litteraturstudie har som mål å gi en syntese av data fra tidligere gjennomførte empiriske data. Når man skal bestemme seg for valg av studier man skal ha med eller ikke så er det viktig å ha med tydelige inklusjon- og eksklusjonskriterier (Axelsson, 2008; Forsberg & Wengström, 2008).

Når man skal gjennomføre et systematisk litteraturstudie er det viktig å arbeide med flere steg:

- Forklare hvorfor studien er gjort
- Formulere spørsmål slik at det kan besvares
- Formulere en plan for litteraturstudien
- Avgjøre søkeord og søkestrategier

- Identifisere og velge litteratur i form av vitenskapelige artikler eller vitenskapelige rapporter
- Vurdere kritisk, kvalitetssikre og velge litteratur som skal tas med
- Analysere og diskutere resultat
- Sammenligne og dra konklusjoner

3.6 Reliabilitet og validitet

Det finnes vitenskapelige kunnskapskrav og metoderegler som skal gi troverdig kunnskap.

For å få til dette må kriteriene til reliabilitet og validitet være oppfylt (Dalland, 2012).

Reliabilitet betyr pålitelighet, dette handler om at dataen man samler inn fra undersøkelser må utføres korrekt, og at man skal angi eventuelle feilmarginer (Dalland, 2012). Reliabilitet knytter seg til undersøkelsens data, altså hvilke data som brukes, hvordan de samles inn, og hvordan de bearbeides (Johannessen, Tufte & Christoffersen, 2011). Reliabilitet, går på om gjentatte målinger med samme måleinstrument gir samme resultat (Ringdal, 2013).

Validitet er det mest generelle av de to begrepene. Høy reliabilitet er en forutsetning for høy validitet. En kan si at reliabilitet er et rent empirisk spørsmål, mens validitet i tillegg krever en teoretisk vurdering (Ringdal, 2013). Validitet betyr gyldighet og relevans, altså at det som måles må ha relevans og være gyldig for problemet som undersøkes (Dalland, 2012).

3.7 Søkeprosessen

Det kan se ut til at det generelt er lite forskning på kroppspress blant tenåringsgutter i skole ettersom det var lite fagfelleverderte artikler som traff min problemstilling. Dette viser at det er viktig å belyse et så viktig tema som kroppspress blant tenåringsgutter.

Jeg startet artikkelsøket mitt i søkemotoren Oria der jeg skrev inn ”kroppspress”. Dette ga meg 35 treff hvor kun tre av dem var fagfelleverderte artikler. Ingen av de tre artiklene ble med i oppgaven ettersom de ikke passet til oppgavens problemstilling. Etter mange søk i Oria med nøkkelord som ”kroppspress” og ”idealkropp”, fant jeg ingen relevante fagfelleverderte artikler. Jeg valgte derfor å søke på engelsk, og søkte på ”body pressure” som ga meg 1 116 820 fagfelleverderte artikler som ble altfor bredt. Jeg la til ”body pressure” og ”boys” der jeg fikk 48 021 fagfelleverderte artikler som fortsatt er for bredt, og valgte derfor å gjøre et avansert søk i Oria der jeg la til ”body pressure”, ”physical education”, ”adolescent” og ”boys”. Ettersom problemstillingen omhandler gutter så la jeg til at ”boys” skulle stå i tittelen på artiklene. Dette ga meg 211 treff hvor 189 av de var fagfelleverderte artikler. Her fant jeg to av mine artikler (*The Meaning of Boys in Physical Education*) og (*Assesing the Landscape: Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls*). Ettersom det var 189 treff prøvde jeg å søke enda mer presist, og valgte derfor å legge til ”adolescent” som tittel slik som jeg hadde gjort med ”boys”. Dette ga meg 66 fagfelleverderte artikler, blant dem *How Adolescent Boys Perceive Their Bodies, Body Parts, and Weight: Letting Adolescent Boys’ Voices be Heard* og *Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Boyde Dissatisfaction*. Den siste fagfelleverderte artikkelen fant jeg ved å bruke ”muscle building”, ”adolescent”, ”boys” og ”body” som søkeord i Oria. Dette ga meg 2724 treff hvor 1737 var fagfelleverdert. Øverst på første side fant jeg *Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys*.

3.8 Inklusjon- og eksklusjonskriterier

Jeg har satt opp følgende kriterier for artikkelen min for å gjøre den mest mulig reliabel og valid:

- Artiklene skal være på norsk, dansk, svensk eller engelsk.
- Artiklene må inneholde ord som gutter, kropp, skole, ungdom, ungdomsskole, videregående, kroppsøving.
- Forskningen i disse artiklene skal ikke være eldre enn år 2000.
- Artiklene må være fagfellevurdert.

3.9 Kildekritikk

I denne delen av oppgaven blir det først forklart hva kildekritikk er. Deretter kritiserer jeg noen av de kildene og artiklene som er blitt brukt.

Kildekritikk betyr å vurdere og karakterisere de kildene som benyttes (Daland, 2012).

Kildekritikk skal vise at man er i stand til å forholde seg kritisk til det kildematerialet som brukes i oppgaven, og hvilke kriterier man har benyttet under utvelgelsen. Hensikten med kildekritikk er at leseren skal få ta del i de refleksjonene man har gjort om hvilken relevans og gyldighet litteraturen har når det gjelder problemstillingen (Dalland, 2012).

Enkelte kilder som er blitt brukt i denne bacheloroppgaven er eldre enn år 2000. Som nevnt tidligere blir ungdommen i dag mer og mer kompetente brukere av digitale medier, mye mer enn hva de var før i tiden (Bjørnebekk, 2015). Det var ikke slik i år 2000 som det er i dag, med rosablogger, retusjerte bilder av idealkroppen eller sosiale medier som Facebook,

Instagram og Snapchat. Grunnen til at jeg har valgt å ta med disse kildene er fordi det allikevel står mye som fremdeles er aktuelt og relevant i dagens samfunn.

Boka *Påkledd i dusjen* av Bjørnebekk (2013) er en populærvitenskapelig kilde som har metodiske begrensninger i forhold til utvalg, teoriforankring og representativitet (Moen, Westlie & Skille, 2017). Jeg har valgt å bruke denne boka ettersom det er lite empirisk forskning på fenomenet om kropp i Norge.

I artikkelen som er utarbeidet av Jones & Crawford har det blitt brukt BMI som en måleenhet da de kategoriserte elevene som undervektig, normal eller overvektig. BMI (Body Mass Index) måler ut i fra individets høyde og vekt, noe som fører til unøyaktigheter med tanke på at det ikke blir tatt utgangspunkt i guttenes muskelmasse. Her kan det være gutter som blir kategorisert som overvektig, men som egentlig er ”tynne”, med en lang muskuløs kropp.

4.0 Resultater

I dette kapittelet vil jeg presentere de fem fagfelleverderte artiklene jeg har valgt ut. Først kommer det litt om bakgrunnen til forskningen, metoden som er brukt og resultatene av forskningen.

4.1 Artikkel 1: Assessing the Landscape: Body Image Value and Attitudes Among Middle School Boys and Girls

Utarbeidet av Tracy L. Grosick, Carolyn Talber-Johnson, Melissa J. Myers & Renee Angelo, 2013. Hensikten med denne studien er å se på jenter og gutters tanker og følelser om utseende og kropp. De skriver at bakgrunnen for at de velger å gjøre dette er fordi det allerede er mange kvantitative og kvalitative forskninger på sosiokulturelle påvirkninger fra media eller foreldre på jenters oppfatninger av kroppen. Samlet sett kan man se at det ikke er gjort mye forskning på gutters oppfatninger av kroppsbilde.

Dette er en artikkel der de har brukt kvantitativ undersøkelse ved hjelp av et spørreskjema. Det har også blitt brukt kvalitativ etterundersøkelse. Informantene var 334 ungdomsskoleelever der 161 av de var gutter mens resterende var jenter fra Hopewell Junior High School. Undersøkelsen var frivillig og anonym slik at det ikke ble samlet opp noen form for informasjon fra deltagerne om hvem de var. Undersøkelsen ble gjort med inspirasjon fra tidligere litteraturstudier om ungdommens kroppsbilde og gjennom samråd med kroppsøvfaget. Spørreskjemaet var delt opp i to forskjellige deler. I den første delen var det 18 lukkede spørsmål og i den andre delen av spørreskjemaet var det to åpne spørsmål. ”Hva vil det si å ha en perfekt kropp?” og ”Hva vil det si å ha en sunn kropp?”.

Av de 334 som var inkludert i studien, svarte og fullførte alle undersøkelsen. Resultatet fra undersøkelsen viser at 84% svarte at ”Min generelle helse er et viktig fokus i livet mitt”, 86% svarte ”Jeg trener 30-60 minutter hver dag” og 77% svarte at ”Mitt utseende er en viktig del av hvem jeg er”. Av de elevene som deltok i undersøkelsen svarte de fleste, overraskende nok, at media hadde liten innflytelse på de med tanke på kroppsbilde. 36% av elevene svarte at de ”Tror på at magasiner inneholder ærlig og nøyaktig informasjon om helse”, 22% svarte at ”Jeg tror jeg kan/bør se ut som modellene og sportsatletene i magasiner, og 23% svarte at ”Jeg liker å se på bilder av modeller og sportsatleter i magasiner”. Det er interessant å se at 24% har vært deprimert eller bekymret for sitt utseende og at 20% indikerte at de har blitt presset av venner, familie, trenere eller lærere for å gå opp i eller miste vekt. Elevene i undersøkelsen beskrev en perfekt kropp som å være fri for urenheter, med vakre ansiktstrekk, at den skulle være sterk og perfekt formet. Jentene så på kroppsbilde som hvilke antrekk man bruker og hvor lang tid man bruker på håret om morgenen før skolen. Gutter, på den annen side, var raske til å definere kroppsbilde som ”det du ser”, ”tykk/tynn”, ”stygg/pen” og ”rynker/kviser”. For gutter ble kroppsbilde knyttet til en helhet av en persons bilde, altså at bekledding, kroppsbilde og personlighet gir en helhetlig presentasjon. Ut i fra funnene i artikkelen ser man at forfatterne foreslår at lærerne som har kompetanse innen helse kan hjelpe elevene ved å bevisstgjøre elevene på hva som skjer gjennom puberteten og gi elevene et positivt blick på seg selv.

4.2 Artikkel 2: How Adolescent Boys Perceive Their Bodies, Body Parts, and Weight: Letting Adolescent Boys' Voices be Heard

Dette er en artikkel skrevet av Annmarie A. Lyles. Undersøkelsen finner sted ved Midwestern public middle school og tar for seg 20 elever fra alderen 11 til 14 år. Undersøkelsen er en kvalitativ undersøkelse der det har blitt brukt semistrukturert intervju som metode for å samle inn nødvendig data. Inklusjonskriteriene for å delta i undersøkelsen var at elevene måtte være gutter mellom 11 og 14 år og snakke, lese og skrive engelsk. Intervjuet ble gjennomført ansikt til ansikt med lydopptak og varte i ca. 10 minutter. I intervjuet ble det stilt åtte direkte spørsmål til hver enkelt gutt.

Hensikten med undersøkelsen var å finne ut hvordan elevene oppfatter kroppen sin, kroppsdelene og vekt. Det var også ønskelig å finne ut hva de likte og ikke likte med sin egen kropp, deriblant om kroppsvekt var viktig og sto i fokus, om vekt var noe som ble diskutert blant guttene, deres foreldre, venner og andre signifikante personer, og hva de ønsker å gjøre med egen kroppsvekt.

Av de 20 elevene som deltok i undersøkelsen prøvde ti av elevene å gå ned i vekt, ni av elevene ville veie det samme og kun en ønsket å gå opp i vekt. Guttene som ønsket å gå ned i vekt eller holde samme vekt var i "omtrent riktig", "overvektig", "fedme" og "høy BMI"-kategorien. Elevene fikk spørsmål om hva de likte med kroppen sin, og her var det litt forskjellige svar; alt ved kroppen min, ansiktet, beina og høyden. Åtte av guttene sa de ikke likte noe ved kroppen sin, mens syv sa de var fornøyd med sin kropp. Spørsmålet "Hva er det du ikke liker ved din egen kropp", ble stilt og svarene de fikk av de åtte guttene var; vekt, brystet, rumpa og magen. Leger, lærere, venner, foreldre og trenere var de personene som ble nevnt da elevene forklarte hvem de snakket med om kropp.

4.3 Artikkel 3: The Meaning of Boys' Bodies in Physical Education

Denne artikkelen er utarbeidet av Murray J. N. Drummond. Artikkelen belyser hvor viktig kroppslighet er i gutters liv og identifiserer viktige problemer kroppsøvlingslærere og andre helseutdannede burde ha fokus på. Dette er en kvalitativ undersøkelse blant 24 gutter som ble intervjuet ved hjelp av ustrukturert intervju og intervjuguide. 10 av guttene ble kategorisert som fremragende utøvere innenfor sport og fysisk aktivitet, mens de 14 andre guttene ble kategorisert som mindre dyktige av lærerne sine. Spørsmål knyttet til betydninger, oppfatninger og forventninger til den mannlige kroppen innenfor rammen av maskulinitet ble derfor utforsket. En intervjuguide ble brukt i sammenheng med en ustrukturert intervjumetode for derved å innhente informasjonsrike beskrivelser av guttene og refleksjoner av deres kroppsoppfatninger.

Resultatene viser at guttene som var kategorisert som svært dyktige i idrett og fysisk aktivitet syntes å ha et positivt, komfortabelt forhold til kroppen og verdsetter det å ha en funksjonell kropp som er i stand til å bevege seg effektivt. Altså for de svært dyktige guttene var idrett og fysisk aktivitet et ukomplisert akkompagnement til livene deres, som dermed forbedrer aspektet av det fysiske slik som personlig identitet, kroppsbevissthet og kanskje aller mest kropps bildet. Ut i fra kommentarene til guttene som tydelig ble identifisert av kroppsøvlingslærerne som mindre dyktig i sport og fysisk aktivitet, hadde mange slått seg til ro med sine manglende sportslige ferdigheter. For de fleste var det en slags identitet i det å være guttene som ”ikke var veldig gode i sport”. Forfatteren ser i ettertid at dette hadde negative konsekvenser for deres oppfatning om hva kroppen deres var i stand til å gjøre og hvordan andre oppfattet den. Sannsynligheten for at dette fører til et dårlig kropps bilde og en innvirkning på den maskuline identiteten er betydelig.

Artikkelforfatteren skriver at alle guttene som var kategorisert som svært dyktige i fysisk aktivitet hadde et positivt forhold til deres kroppsøvingslærer. Dette var ikke tilfelle med guttene som ble kategorisert som mindre dyktige. I sistnevnte gruppe var det en viss grad av ambivalens mot kroppsøvingslæreren i tillegg til mangel på forståelse for hensikten med oppgaven deres i kroppsøvingsfaget. Videre forklarer forfatteren at det ikke bare er viktig at guttene forstår hvorfor de holder på med fysisk aktivitet, men at kroppsøvingslæreren også må forsøke å vise forståelse for hvorfor noen gutter er mindre dyktige enn andre. Kroppsøvingslærere må være klar over kulturskiftet i den typiske mannlige idealkroppen og være oppmerksom når det gjelder å jobbe med elever som har bekymringer ovenfor sin egen kropp.

4.4 Artikkel 4: Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction

Utarbeidet av Diane Carlson Jones og Joy K. Crawford, 2005.

Hensikten med denne artikkelen var å finne ut tenåringsgutters misnøye med kropp.

Undersøkelser er lagt opp slik at det er et skille mellom vekt og muskulære bekymringer for å forstå det mannlige kroppsbilde. I denne undersøkelsen er det blitt brukt kvantitativ metode for å finne ønsket resultat. N = 128 gutter som deltok i undersøkelsen, 69 av elevene var 13 år mens resterende var 16 år.

Sett på dette med misnøye til egen kropp, i forhold til det å være muskuløs, står BMI (Body Mass Index) sentralt. Det er ikke de guttene som ligger normalt innenfor BMI-skalaen som ønsker å gjøre noe med muskelmassen, men de som ligger litt under det som er "normalt" på BMI-skalaen som ønsker å øke mengden med muskler på egen kropp. I artikkelen skriver de

at den store bekymringen om en muskuløs kropp virker til å forsterkes med alderen og kan gjenspeile en utvikling i bevisstheten om sammenhengen mellom muskler, maskulinitet og attraktivitet blant de eldste skoleguttene. Resultatene viser at gutter med lav BMI har en lavere status blant klassekamerater som gjerne er mer fysisk utviklet, noe som fører til at de opplever økende bekymring for sin muskuløse fremgang og misnøye med egen kropp. I tillegg til de to veiene til misnøye av eget kroppsbylde, viser resultatene et mønster som kan antyde at visse sosiale sammenhenger er knyttet til bekymringer om kroppsbylde. Guttene som henger i vennekretser der muskelmasse og kroppsbygning er et tema, vil være mer bekymret for sitt eget kroppsbylde i forhold til det å være muskuløs.

I diskusjonen i artikkelen skriver de at resultatene tyder på at utviklingen av kroppsbylde blant unge gutter ikke er best representert gjennom å undersøke gutters bekymring til kroppsvekt, selv om dette har fungert på jenter. De mener at veien å gå er gjennom gutters bekymring til muskelmasse når det er snakk om gutter og kroppsbylde. Funnene gjort i undersøkelsen bekrefter at bekymringer rundt vekt og muskelmasse representerer to forskjellige veier til misnøye med egen kropp. Altså man må skille mellom misnøye på kroppsvekt og misnøye på muskelmasse.

4.5 Artikkel 5: Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys

Utarbeidet av Linda Smolak, Sarah K. Murnen og J. Kevin Thompson, 2005.

Hensikten med denne undersøkelsen var å finne ut om sosiokulturelle påvirkninger kan føre til muskelbygning, kosttilskudd og bruk av steroider. I denne undersøkelsen har det blitt brukt kvantitativ metode hvor de har benyttet et spørreskjema for å samle inn nødvendig data. N = 383 hvor alle var gutter fra forskjellige områder i USA i alderen 11-16 år. Forskerne i

artikkelen grupperte guttene i fire ulike kategorier; de som har brukt steroider, de som aldri har brukt steroider, de som har brukt kosttilskudd og vitaminer, og de som verken brukt kosttilskudd eller vitaminer.

Resultatet i artikkelen viser at litt mer enn halvparten av elevene ville trene eller løfte vekter for å øke muskelmasse. Undersøkelsen viser at rundt 9% av guttene svarte ”ofte” eller ”alltid” på om de brukte kosttilskudd for å bygge muskler. Ut i fra resultatene kan man se at påvirkning fra media, venner og andre signifikante personer har en sammenheng med om guttene har startet trening som gir økt muskelmasse. Disse faktorene kunne også påvirke guttene til å bruke kosttilskudd, anabole steroider og det å ha et stort matinntak. Videre viser resultatene at guttene som brukte kosttilskudd og anabole steroider hadde lav selvfølelse og var oftere deprimerte. Guttene som brukte kosttilskudd og var veldig opphengt i kropp, ville mest sannsynlig kommentere kroppen til de andre guttene i vennegjengen. Kommentarer fra foreldre, jevnaldrende gutter og media ser ut til å være den faktoren som påvirker mest. Artikkelen har funnet ut at det er en økende bekymring for at unge gutter, selv de som går på ungdomsskolen, kan bruke farlige metoder for å bygge muskler.

5.0 Diskusjon

I diskusjonen skal jeg koble resultatene opp mot teorien jeg har skrevet om i teoridelen i forhold til problemstillingen min. Jeg starter med å koble artiklene med teorien for å finne svar på hva som påvirker tenåringsgutters syn på egen kropp. Deretter skal jeg se om det er noe kroppsøvlingslæreren kan gjøre for å hjelpe tenåringsgutter med å håndtere kroppspresset.

I artiklene utarbeidet av Grosick, Johnson, Myers & Angelo (2013), Lyles (2014), Jones & Crawford (2005) og Smolak, Murnen & Thompson (2005) fant de ut hvordan guttene i undersøkelsen beskriver en perfekt kropp. Guttene nevnte det å være fri fra urenheter, ha et vakkert ansikt, være sterk og å ha en perfekt formet kropp (Grosick et al., 2013). Bryst, rumpe, mage og vekt er gjengangere når gutter forklarer hva de var misfornøyde med når det var snakk om egen kropp (Lyles, 2014). Gutter som ligger under det som er ”normalt” i forhold til BMI-skalaen ønsker å øke kroppens muskelmasse. Disse guttene har en lavere status blant klassekamerater som er mer fysisk utviklet, noe som resulterer i økende bekymring for egen muskuløs fremgang og kroppsbilde (Jones & Crawford, 2005). Over halvparten av guttene ønsker å trene for å øke kroppens muskelmasse (Smolak et al., 2005). De funnene som er gjort i disse artiklene stemmer godt med det Engelsrud skriver om hvordan kroppens skal se ut i dagens samfunn: muskuløs, sexy, tynn, frisk, sterk, renere og mer sensuell (Engelsrud, 2006). Vekt, utseende og kropp er de tre områdene som har vist seg å ha en betydning på individers kroppsfølelse, hvor gutter skal ha muskuløs kropp som gjerne er ”V-formet” og jenter skal være formet som ”timeglass” med velformede hofter og bryster (Bjørnebekk, 2013). Samlet sett fra artiklene blir ”muskler” og ”muskuløs” ofte nevnt når det er snakk om kroppspresst blant gutter. Derfor støtter jeg meg til Jones & Crawford (2005) sin mening om at man må skille mellom kroppsvekt og muskulære bekymringer når man skal forske på misnøye med kropp blant gutter. Man kan se at det er forsket noe på kroppspresst

blant gutter og jenter der spørsmålene har gått ut på om man ønsker å gå ned i vekt, noe jenter ofte ønsker. Spørsmålet om man ønsker å gå opp i vekt eller økning av muskelmasse har ikke vært like sentralt i disse forskningene, noe som resulterer i at jenter står i fokus når det gjelder misnøye med egen kropp, og gutter blir glemt.

Samtlige av artiklene viser at media, venner, lærere, foreldre og trenere er sosiokulturelle faktorer som bidrar til økt kroppspress blant tenåringsgutter. Det viser seg, ut i fra resultatene, at det er mindre innflytelse fra media enn det er fra venner, familie, trenere eller lærere (Grosick et al., 2013). Både Bjørnebekk (2013) og Grogan (1999) skriver at de tre sosiokulturelle faktorene som har størst påvirkning på kroppspress er venner, foreldre og media (Bjørnebekk, 2013). Dette stemmer ikke overens med det Grosick et al., (2013), skriver om at media ikke har en så stor påvirkning som Bjørnebekk og Grogan sier. Smolak, Murnen og Thompson (2005) gjorde funn som viser at guttene som ble påvirket av idealkroppen som blir skapt i media, hadde venner og klassekamerater som var opphengt og interessert i muskelvekst. Det kan være at man ikke blir påvirket av det som blir publisert på internett og andre medier, men ikke er helt klar over at de vennene man ser opp til og som påvirker en selv til økt kroppspress kanskje har et idol eller forbilde som ofte blir omtalt i media. Dette kan resultere i at man ikke vil kategorisere seg som en av de som blir påvirket av media, men samtidig blir det på en mer indirekte måte, noe som gjør at det kan være en feilkilde i forskningen. Basert på teori, mener jeg at man som barn ser opp til foreldre og lærere som er de nærmeste og tryggeste rammene tidlig i livet, hvor man skaper seg en identitet og en habitus. Hvis man kommer fra en kultur eller et hjem der man ikke har hatt de trygge nødvendige rammene rundt seg, kan man lettere bli påvirket av et nytt sosialt nettverk. Gjennom erfaringer man har gjort seg i oppveksten tilegner man seg kunnskap om hvordan man tar gode eller dårlige valg (Wilken, 2008). Etter syvårig skolegang starter man på

ungdomsskolen og mange kommer gjerne i puberteten i denne alderen. Som skrevet i innledningen kan dette resultere i usikkerhet med tanke på identiteten. Som ungdom vil man kanskje løsrive seg litt fra foreldre og lærere, hvor nye venner blir mer interessante. I denne vennegjengen kan det være forskjellige typer mennesker med ulik bakgrunn, habitus, identitet og selvtillit. Den ”populære” i vennegjengen man befinner seg i kan for eksempel ha en meomorf habitus der ønsket er å oppnå idealkroppen som blir skapt av media. Vedkommende trenger nødvendigvis ikke å være klar over sin egen habitus (Wilken, 2008). Dette kan påvirke habitusen til de andre guttene i vennegjengen, men de heller trenger ikke å være klar over at dette skjer. For å ikke bli påvirket av kroppspress blant vennegjengen tror jeg det er vesentlig å ha en trygg, sterk identitet og habitus.

I den tredje artikkelen skriver artikkelforfatteren litt om hva kroppsøvlingslærere må gjøre for å hjelpe elevene med å håndtere og forebygge kroppspress. Det kommer tydelig frem at kroppsøvlingslærere må være klar over det kulturskiftet som skjer i den typiske mannlige idealkroppen. Kroppsøvlingslærerne må derfor være oppmerksomme når det gjelder å jobbe med elever som har en slik bekymring ovenfor sin egen kropp (Drummond, 2003). Dette stemmer godt overens med det som står i formålet til kroppsøvlingsfaget. Kroppsøvlingsfaget skal sørge for at barn og unge utvikler selvforståelse, en positiv oppfatning av kroppen, selvfølelse og identitetsfølelse (Udir, 2015). Ettersom det er kroppsøvlingsfagets oppgave å sørge for at elevene skaper seg disse positive egenskapene, er det opp til kroppsøvlingslæreren å sørge for at dette skjer.

Gutter som identifiserer seg som mindre dyktige i fysisk aktivitet slår seg til ro med sine manglende sportslige ferdigheter (Drummond, 2003). Dette har negative konsekvenser for deres oppfatning om hva kroppen deres er i stand til å gjøre og hvordan andre oppfatter den

(Drummond, 2003). Dette står ikke i strid med det formålet til kroppsøvningsfaget sier om at faget skal gi positiv oppfatning av kroppen (Udir, 2015). For de fleste av elevene som befinner seg i denne situasjonen blir det en slags identitet i det å være de guttene som ikke er gode i fysisk aktivitet. Sannsynligheten for at dette fører til et dårlig kroppsbilde og en innvirkning på den maskuline identiteten er stor (Drummond, 2003). Det er ikke dette skolen jobber for. Skolen har som en viktig oppgave å utvikle elever som personer, både moralsk, kunnskapsmessig, følelsesmessig, skapende og sosialt. En identitetsskapende funksjon skolen skal ha er å utvikle elevene på en positiv måte, blant annet deres etiske, sosiale og kulturelle kompetanse (Imsen, 2014).

Et annet funn i artikkelen viser at guttene som ble kategorisert som svært dyktige i idrett og fysisk aktivitet av sin kroppsøvlingslærer, syntes å ha et positivt, komfortabelt forhold til kroppen sin, samt kroppsøvlingslæreren sin. Dette gjaldt ikke for elevene som ble kategorisert som mindre dyktige av sin kroppsøvlingslærer (Drummond, 2003).

Artikkelen er skrevet i 2003 der man allerede kan se at det blir et kulturskifte med tanke på det mannlige kroppsideal. Det har skjedd mye i den teknologiske siden tidlig 2000-tallet. Det var ikke vanlig å ha en mobiltelefon med tilgang til alt som skjer på internettet. Det fantes svært lite blogger på den tiden, noe som gjorde det generelt vanskeligere for barn og ungdom å få med seg reklame, bilder og andre påvirkninger fra media som innebar kroppsidealer. Jeg mener det er spesielt viktig for kroppsøvlingslærere å være ekstra oppmerksomme på dette i dagens samfunn hvor det er fullt av retusjerte bilder og reklame om hvordan kroppen bør og skal se ut. Dette underbygger det som er nevnt i innledningen om at dagens ungdom blir mer og mer kompetente brukere av digitale medier enn tidligere (Bjørnebekk, 2013).

Jeg mener, basert på teori, at mange av dagens mannlige kroppsøvingslærere har en meomorf, maskulin habitus (Wilken, 2008). Dette kan føre til at elevene som var svært gode i kroppsøvingsfaget vil sammenligne seg med kroppsøvingslæreren sin ettersom de muligens kan ha samme forutsetninger. Guttene som derimot ble kategorisert som mindre dyktige i faget vil kanskje se på kroppsøvingslæreren sin og få et inntrykk at de blir ekskludert og ikke er i nærheten, kroppslig sett, med å lykkes i kroppsøvingsfaget. Det er lærere som har kompetanse innen helse og kan hjelpe elevene ved å bevisstgjøre de på hva som skjer gjennom puberteten samt gi elevene et positivt blick på seg selv (Grosick et al., 2013).

6.0 Konklusjon

Hensikten med denne litteraturstudien er å finne ut hva som påvirker tenåringsgutters syn på egen kropp og hvordan man som kroppsøvlingslærer kan hjelpe tenåringsgutter til å takle kroppspresset. Min konklusjon på problemstillingene er at de sosiokulturelle faktorene som retusjerte bilder av idealkroppen i media, venner, foreldre og lærere er de største påvirkningene til tenåringsgutters syn på egen kropp. Disse guttene streber etter en muskuløs og definert kropp, altså en meomorfsk kropp. Jeg mener det ikke er mulig å fjerne disse påvirkningene fra media, men venner, foreldre og lærere kan gjøre en jobb her for å bidra til å redusere det kroppspresset som finner sted i dagens samfunn.

Jeg mener at veien å gå for kroppsøvlingslærerne, ved å hjelpe tenåringsgutter med å håndtere kroppspress, er gjennom bevisstgjørelse av media sin påvirkning om kroppspress og kroppsidealer. Jeg støtter meg til Grosick et al., (2013) som foreslår at lærere som har kompetanse innen helse kan hjelpe elevene med tanke på dette. For å kunne gjennomføre dette mener jeg det er nødvendig med teoretiske timer hvor man lar elevene selv diskutere og konkludere med hva kroppspress er, sosiokulturelle påvirkninger og hva elevene kan gjøre for å unngå at de selv skal være medvirkende faktorer til økt kroppspress for andre.

Kroppsøvlingslærere kan ta opp dette økende samfunnsproblemet på foreldremøter og gjøre foreldrene bevisst på at de selv er en påvirkende faktor til økt kroppspress. Det finnes flere eksempler på hvordan man kan hjelpe elever med å håndtere kroppspress, et av de er Brattenborg & Engebretsen som mener at løsningen kan være ved å skape et mestringsorientert miljø framfor et prestasjonsorientert miljø. Et annet eksempel som jeg mener er svært viktig er studien til Melville & Maddalozzo (referert i Tinning, 1990) som viser at det er en sammenheng mellom hvordan kroppsøvlingslæreren ser ut og effektiviteten av undervisning. Det er viktig at kroppsøvlingslærere tenker på hvordan de fremstår foran

elevne sine. Hvis man til vanlig er en person som er svært opphengt i en sterk, muskuløs kropp og i tillegg går med de nyeste, beste og dyreste treningsklærne, mener jeg det er viktig å legge igjen disse holdningene hjemme når man skal jobbe som kroppsøvingslærer.

Ved å skape et mestringsorientert miljø, bevisstgjøre elever og foreldre på kroppspress, og at man som kroppsøvingslærer er klar over hvilke signaler man gir elevne i undervisningen er man på god vei.

7.0 Referanseliste

Axelsson, Å. (2008). Litteratustudie. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård (). Studentlitteratur AB, Lund.

Bjørnebekk, W. (2015) *Påkledd i dusjen*. Om ungdom og kroppspress. Oslo: CAPPELEN DAMM AS

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademiske

Davison, G.K. (2000). Boy's Bodies in School: Physical Educatuon. *The Journal of Men's Studies*, 8(2). DOI: <http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3149/jms.0802.255>

Drummond, M. (2003). The Meaning of Boys' Bodies in Physical Education. *The Journal of Men's Studies* 11 (2). 131-143. Lokaliser på:
<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.3149/jms.1102.131>

Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvopfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.

Engelsrud, O. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget

Grogan, S. (1999). *Body Image : Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. Florence, KY, USA: Routledge, ProQuest ebrary. Lokalisert på:
<http://site.ebrary.com.ezproxy.hihm.no/lib/hedmark/detail.action?docID=5001445>

Grosick, L.T., Talbert-Johnson, C., Myers, J.M., & Angelo, R. (2012) Assessing the Landscape: Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls. 43 American Journal of Health Education, DOI:

<http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2012.749682>

Hrabosky, J.I, Cash, T.F, Veale, D, Neziroglu, F, Soll, E.A, Garner, D.M & Phillips, K.A. (2009). How has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* (72). 155–163. DOI: 10.1037/0022-006X.72.6.1081

Imsen, G., (2014) *Elevenes verden. Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget.

Jones, D. C. & Crawford, J. K. (2005). Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence* (34). 629-636. DOI: 10.1007/s10964-005-8951-3

Larsen, A. K. (2007). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget

Lillejord, S., Manger, T. & Nordahl, T. (2013). *Livet i skolen 2. Grunnbok i pedagogikk og elevkunnskap: Lærerprofesjonalitet*. (2.utg.). Bergen: Fagbokforlaget.

Smolak, L., Murnen, S. K. & Thompson, K. J. (2005). Sociocultural influences and muscle building in adolescent boys. *Psychology of men & masculinity*, (6). 227-239. DOI: 10.1037/1524-9220.6.4.227

Lyles, A. A. (2014). How Adolescent Boys Perceive Their Bodies, Body Parts, and Weight: Letting Adolescent Boys' Voices be Heard. *Journal of Pediatric Nursing*, (29). 555-563.

DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.pedn.2014.07.004>

Moen, K. M., Westlie K. & Skille, E. Å. (2017). Nakenhet som allmenndanning. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 5-18. DOI: 10.18261/issn.1504-2987-2017-01-02

Tinning, R. (1990). *Ideology and Physical Education: Opening Pandora's Box*. Australia: Deakin University Press.

Utdanningsdirektoratet. (2015) Læreplan i kroppsøving - Kompetansemål. Lokaliser på:

<http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Kompetansemaal?arst=98844765&kmsn=583858936>

Utdanningsdirektoratet. (2014) Tilpasset opplæring. Lokalisert på:

<http://www.udir.no/Regelverk/tidlig-innsats/Skole/Begreper-og-prinsipper/Tilpassetopplaring/>

Utdanningsdirektoratet. (2015) Læreplan i kroppsøving. Formål. Lokalisert på:

<http://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal>

Wilken, L. (2008). *Pierre Bourdieu*. Trondheim: Tapir Akademisk Forlag