

Campus Elverum – Avdeling for folkehelsefag

Jonas Burud

Kandidatnummer: 7

Bacheloroppgave

En evig kamp for å se bra ut - Om ungdom og kropp

An infinite battle to look good

FLK2014

2017

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Forord

Min faglærerutdanning ved Høgskolen i Innlandet avsluttes med denne bacheloroppgaven. Det har vært en lang og innholdsrik prosess med både frustrasjon og glede. Jeg har lært en hel del om ungdom og kropp, men jeg har også lært mye om prosessen og hvordan tilegne seg kunnskap på dette nivået. Kunnskapen jeg sitter igjen med vil være nyttig å ta med seg videre inn i arbeidslivet.

Jeg vil rette en takk til veilederen min, Lars Bjørke, som har vært til god hjelp i å forme oppgaven gjennom hele perioden. Jeg vil også rette en takk til medstudenter og venner for interessante faglige og mindre faglige samtaler. I tillegg må jeg sende en takk til kantina i Terningen hvor jeg hele tiden har hatt tilgang på god og næringsrik mat, som gjennom lange arbeidsdager har hjulpet meg med å holde energinivået og humøret oppe.

Takk!

Elverum, mai 2017.

Jonas Burud.

Sammendrag

Forfatter: Jonas Burud, faglærerutdanning kroppsøving 2017 ved Høgskolen i Innlandet, Campus Elverum, avdeling for folkehelsefag.

Tittel: En evig kamp for å se bra ut - Om ungdom og kropp

Problemstilling: *Hvordan kan kroppssyn, identitet og dannelse i kroppsøving være et virkemiddel mot kroppspress?*

Teori: Gjøre rede for læreplanen i kroppsøving, kroppssyn, identitet og dannelse

Metode: En litteraturstudie med en kvalitativ tilnærming

Resultat: Relevante resultater fra de fem utvalgte artiklene presenteres.

Diskusjon: Teori og resultater knyttes sammen for å svare på problemstillingen ved hjelp av tre forskningsspørsmål.

Konklusjon: Kroppspress er blitt et utberedt problem, og synet på kropp påvirker forholdet ungdom har til egen og andres kropper. Å se på kropp som et subjekt for persepsjon vil bidra til å redusere objektiveringen av kroppen. Det er viktig å danne selvstendige og reflekterte identiteter som klarer å stå i mot kroppspresset.

Nøkkelbegreper: Kropp, kroppspress, kroppsøving, ungdom.

Innholdsfortegnelse

FORORD.....	3
SAMMENDRAG	4
1. INNLEDNING.....	7
1.1 UNGDOM OG KROPP	7
1.2 FORMÅLET MED LITTERATURSTUDIEN	8
1.3 PROBLEMSTILLING	9
2. TEORI	10
2.1 FORMÅLET MED KROPPSØVINGSFAGET	10
2.2 HVA ER KROPP?.....	11
2.2.1 Kroppspress.....	13
2.3 IDENTITET.....	14
2.3.1 Kjønnsideidentitet.....	14
2.4 DANNELSE.....	15
3. METODE.....	18
3.1 HVA ER METODE?	18
3.2 LITTERATURSTUDIE.....	19
3.3 KILDEKRITIKK.....	20
3.4 RELIABILITET OG VALIDITET	21
3.4.1 Reliabilitet.....	21
3.4.2 Validitet.....	22
3.5 SØKEPROSESS.....	22
3.5.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier	23
3.5.2 Fremgangsmåte.....	23
3.6 VURDERING AV EGEN STUDIE	26

4.	RESULTATER	27
4.1	ARTIKKEL 1 - ASSESSING THE LANDSCAPE: BODY IMAGE VALUES AND ATTITUDES AMONG MIDDLE SCHOOL BOYS AND GIRLS	27
4.1.1	<i>Resultat</i>	28
4.2	ARTIKKEL 2 - BODY TALK - GROUP SPECIFIC TALK? A FOCUS GROUP STUDY OF VARIATIONS IN BODY IDEALS AND BODY TALK AMONG NORWEGIAN YOUTH.	29
4.2.1	<i>Resultat</i>	29
4.3	ARTIKKEL 3 - THE PANOPTICON OF PHYSICAL EDUCATION: PRETTY, ACTIVE AND IDEALLY WHITE	30
4.3.1	<i>Resultat</i>	31
4.4	ARTIKKEL 4 - 'I WANT TO LOOK LIKE THAT': HEALTHISM, THE IDEAL BODY AND PHYSICAL EDUCATION IN A SCOTTISH SECONDARY SCHOOL	32
4.4.1	<i>Resultat</i>	32
4.5	ARTIKKEL 5 - GIRLS' BODILY ACTIVITIES IN PHYSICAL EDUCATION: HOW CURRENT FITNESS AND SPORT DISCOURSES INFLUENCE GIRLS' IDENTITY CONSTRUCTION	33
4.5.1	<i>Resultat</i>	34
5.	DISKUSJON	35
5.1	HVORFOR ER KROPPSØVINGSLÆRERENS SYN PÅ KROPP VIKTIG?	35
5.2	KROPP OG IDENTITET BLANT JENTER OG GUTTER, BLIR DE PÅVIRKET FORSKJELLIG AV KROPPSPRESS?	37
5.3	HVILKEN BETYDNING HAR DANNEELSE I KROPPSØVING?	41
6.	KONKLUSJON	44
6.1	HVORDAN KAN KROPPSSYN, IDENTITET OG DANNEELSE I KROPPSØVING VÆRE ET VIRKEMIDDEL MOT KROPPSPRESS?	44
6.2	VIDERE FORSKNING	45
	LITTERATURLISTE	46

1. Innledning

Det hele startet med den første svømmetimen da jeg ikke kunne delta. Jeg fant ut hvor skummelt det var, så jeg fortsatte bare å droppe timene. Når du sitter på benken hører du hva de andre elevene som ikke deltar snakker om. De sitter der og dømmer jentenes og guttenes kropper. Da føler jeg meg veldig sårbar så jeg deltar ikke i svømming, det er uaktuelt. (Walseth, Aartun & Engelsrud, 2015, s. 453).

I denne bacheloroppgaven skal jeg se på hvordan ungdom opplever og påvirkes av kroppspress. Da jeg skulle velge tema for oppgaven, hadde LNU nylig kommet ut med en rapport, Livsmestring i skolen, som fanget interessen min. Kroppspress/skjønnhetspress er i følge LNUs rapport en av de største livsutfordringer for 7., 8. og 9. klassinger (Prebensen, 2017). Rapporten dannet da grunnlaget for å se nærmere på kroppspress som tema i denne studien. Samtidig viser rapporten at kroppspress er et dagsaktuelt tema, og at det er noe vi kommer til å møte på i læreryrket. Ungdommen tilbringer mye av tiden på skolen og jeg ønsker å finne ut hvordan kroppsøvningsfaget kan bidra i kampen mot kroppspress.

1.1 Ungdom og kropp

I kroppsøving brukes kroppen til å lære, og som navnet på faget tilsier skal kroppen øves. Ungdommens kropper blir eksponert, både hvordan de ser ut og hvordan de presterer. Det spesifikke fokuset som rettes mot kroppen kan bidra til at elever opplever et kroppspress. Kroppspress kan prege menneskers tanker og følelser om seg selv, og det kan påvirke hvordan elevene trives med seg selv og på skolen.

Kroppspress har i løpet av kort tid glidd inn i dagligspråket og fått status som vår nye store helseutfordring (Engelsrud & Nordtug, 2016). Gjennom artikler, bilder og videoer i mediene skapes det skyhøye forventninger om en perfekt gutte- og jente kroppen. Bilder og

videoer viser veltrente kropper som gjennom flere år med hardt arbeid og strengt kosthold ser «perfekte» ut på bilder og videoer. Skjønnhetsprodukter, lysforhold, poseringer, filter, og/eller bilderedigering bygger oppunder dette bildet. Ungdomskropper i puberteten er i stadig forandring og har derfor liten forutsetning for å se ut som supermodeller. Å sammenligne en ungdomskropp med det medieskapt bildet er hverken relevant eller rettferdig, men ungdommen gjør det like fullt noe som påvirker deres selvbilde.

1.2 Formålet med litteraturstudien

Formålet med denne litteraturstudien er å se på kroppspresset elevene blir utsatt for, noen av de utfordringene som følger og hvordan faget kroppsøving kan motvirke presset.

Kroppsøving er et fag hvor kroppen står sentralt, og som fremtidige kroppsøvingslærere er kroppspresset et aktuelt tema å forholde seg til. Jeg ønsker å bidra til at elevene får et sunt og godt forhold til egen og andres kropper, som gjør dem i stand til å motstå det kroppspresset mange unge daglig kjenner på. Målet vil være å få mer kunnskap om kroppspresset, og finne ut hvilke virkemidler kroppsøving har som kan redusere kroppspresset blant elevene. Som fremtidig kroppsøvingslærer ønsker jeg at elevene skal trives med seg selv og kroppen sin, samt tørre å utforske og utfordre den. Forholdene skal derfor legges til rette for at elevene får positive opplevelser av å være i bevegelse, uansett fysiske forutsetninger, for det har elevene krav på.

1.3 Problemstilling

Jeg ønsker å se på hvordan kroppspress påvirker elever i tenårene. Hvordan jeg som lærer kan legge forholdene best mulig til rette for elevene slik at de kan ta med seg positive erfaringer om kropp videre i livet. Problemstillingen for litteraturstudien:

- *Hvordan kan kroppssyn, identitet og dannelse i kroppsøving være et virkemiddel mot kroppspress?*

For å svare på problemstillingen har jeg delt den inn i tre forskningsspørsmål. Disse er med på å definere og konkretisere problemstillingen:

- Hvorfor er kroppsøvingslærerens syn på kropp viktig?
- Kropp og identitet blant jenter og gutter, blir de påvirket forskjellig av kroppspress?
- Hvilken betydning har dannelse i kroppsøving?

2. Teori

Teorikapittelet tar for seg aktuell teori knyttet til problemstillingen. De sentrale begrepene kropp, identitet og dannelse gjøres rede for, og danner grunnlaget for oppgaven. En god teoretiske forankringen i dette kapittelet vil fungerer som et godt grunnlag for forståelse av emnet og for diskusjonen rundt problemstillingen.

2.1 Formålet med kroppsøvfingsfaget

Læreplanen i kroppsøving er fastsatt som forskrift av Kunnskapsdepartementet, og har vært gjeldene fra 01.08.2015 (Udir, 2015). Den fungerer som en kontrakt med lærerne om hvordan kroppsøvfingsfaget skal gjennomføres. Kropp er viktig i kroppsøving, og formålet for faget sier:

Utdanningsdirektoratet (2015) sier at kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Faget skal gjennom ulike aktiviteter og arbeidsmetoder inspirere elevene til å være i fysisk aktivitet og bidra til at de finner gleden av å være i bevegelse. «Bevegelseskultur i form av lek, idrett, dans, svømming og friluftsliv er en del av den felles dannelsen og identitetsskapingen i samfunnet. Faget skal bidra til at mennesket sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen» (Udir, 2015). Gjennom forskjellige måter å bevege seg på skal elevene lære kroppen å kjenne, utforske og utvikle den. «Faget skal bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse. I følge Utdanningsdirektoratet (2015) skal faget ruste elevene til vurdering av kroppsidealer og bevegelseskultur som kan påvirke selvfølelsen, helse, ernæring, trening og livsstil. Kroppsøving spiller derfor en viktig

rolle i kampen mot kroppspress og skal bidra til at elevene klarer å stå å mot de negative påvirkningene kroppspresset kan ha.

2.2 Hva er kropp?

«Meget er forskjellig, men det er utenpå». Den gamle barnesangen *Noen barn er brune* understreker at selv om alle kropper er forskjellige fungerer de stort sett på samme måte og er relativt like i funksjon. Kroppen kan ikke byttes ut, og vi lever gjennom og sammen den. «Kroppen kan verken reduseres til et fysisk objekt eller til en sosial konstruksjon. Vi både har og er en kropp» (Engelsrud, 2006, s. 9). Det finnes flere teorier om hva kropp er, og vi skal se nærmere på de mest fremtredende.

En av de mest markante teoriene om kropp i et historisk perspektiv, er den dualistiske teorien utviklet av filosofen René Descartes. Kjernen i Descartes teori var at mennesket var en kombinasjon av en kropp (materiell substans) og en sjel (immateriell substans) (Baker & Morris, 1995). Essensen av kroppen er utstrekning og kroppen er et objekt som kan bli oppfattet av sansene våre (Baker & Morris, 1995). Med dette kategoriserer han kroppen som et objekt hvor mekaniske lover gjelder. Kroppen som objekt var målbart og kunne plasseres i et koordinatsystem, på samme måte som en stein eller en bil. «René Descartes' forståelse førte til at alle levende organismer, inkludert menneskekroppen, ble sett på som maskiner» (Engelsrud, 2006, s. 23). Før VM i Lahti 2017 sa Maiken Caspersen Falla dette om sin lagvenninne Marit Bjørgen: «Hun er en maskin, laget av noe helt annet enn oss andre. Hun er laget av muskler, bare muskler.» (Bugge, 2017). Dette er et eksempel som viser at den dualistiske tankegangen fortsatt brukes i dagens språkbruk og som et syn på kropp.

Descartes mente videre at essensen av sjelen er tanker. Tanker kan ikke være et objekt for sanseoppfatning (Baker & Morris, 1995). Sjelen besto dermed av kognitive

prosesser som tanker, det intellektuelle, moral og følelser. Det er immaterielt og kan ikke vurderes gjennom mekaniske lover. Dualismen byr på et syn som deler kroppen i to, det fysiske (materielt) og det psykiske (immaterielt). I idretten finner vi ofte denne splittelsen av kroppen. Det finnes egne fysiske og psykiske trenere. De fysiske trenerne passer på at kroppen rent fysiologisk er på sitt beste, mens mentaltrenere sørger for at «hodet er på plass» for at utøverne får mest mulig ut av de fysiske ferdighetene de besitter. I dualismen er det fysiske og psykiske to forskjellige virkeligheter som ikke har noe med hverandre å gjøre.

Teorien har vanskeligheter med å forklare sammenhengen mellom de to virkelighetene, for eksempel hvordan tanker og følelser påvirker og uttrykkes gjennom kroppen. Det gjør at det som i utgangspunktet bare skal være immaterielt også kan oppfattes av sansene. En glad person som smiler, en trist person som gråter eller utstrålingen ved en forelskelse. «En dualistisk forståelse bidrar altså til å opprettholde uoverstigelige og likeså uforklarlige barrierer mellom kropp og sjel, kropp og bevissthet» (Engelsrud, 2006, s. 26). Naturlig nok er det i senere tid kommet nye teorier om hva kropp som søker å beskrive hva kropp er. Vi skal se på den mest fremtredende/gjeldene, Merleau-Pontys teori om den levde kropp. Merleau-Ponty (2004) hevder at teorien om kroppsbildet er en implisitt teori om persepsjon. Videre sier Merleau-Ponty (2004) at kroppen er et naturlig jeg og et subjekt for persepsjon. Når Merleau-Ponty skal forklare hva kropp er, går han vekk fra den dualistiske forståelsen hvor kroppen var et hus for sjelen, men ser heller på kropp som et subjekt for persepsjon. Det er gjennom kroppen vi er i verden og det er med kroppen vi oppfatter verdenen - vi er vår kropp (Merleau-Ponty, 2004). Kroppen ses nå som et subjekt vi kan møte verdenen med. Det er med kroppen vi opplever verdenen, lærer verdenen å kjenne og utvikler vår egen bevissthet. I stedet for å se kropp/sjel splittet ses kropp og sjel som en helhet. Engelsrud (2006) beskriver Merleau-Pontys teori om *den levde kropp* på denne måten: Kroppen er subjektiv, intersubjektiv, grunnleggende eksistensiell og personlig

erfarende. Vi er avhengige av kroppen for å eksistere, det er gjennom kroppen livet leves i og uttrykkes gjennom. Kroppen kan forstås som den tilgangen hver enkelt har til å erfare verdenen. Erfaringene i livet gjøres med hele kroppen, i både den materielle og immaterielle verden. Kroppen blir dermed et resultat av alle erfaringen som gjøres i livet, og vi ser på kroppen som en levd erfaring.

2.2.1 Kroppspress

Kropp er mer enn en teori om vår væren i verdenen. «Kroppen er, og har alltid vært, et fenomen for samfunnsskapt konstruksjon» (Engelsrud, 2006, s. 65). Gjennom årene har mennesker alltid vært opptatt av å oppnå samfunnets skjønnhetsidealer for å være så attraktiv som mulig. I vår tid blir en hard og velformet kropp blir fremstilt som et ideal og noe som gir sosial status (Engelsrud, 2006). Kroppsidealet kan derfor fungere som et symbol på vellykket person med gode verdier og holdninger. Vi kan da si at kroppen blir en ting, et evig prosjekt som alltid skal forbedres (Prebensen, 2017).

«Begrepet kroppspress er blitt en samlebetegnelse på opplevelsen av å måtte ha en kropp og et utseende som er på bestemte måter» (Bjørnebekk, 2015, s. 27). Videre sier Bjørnebekk (2015) at kroppspress er alt som påvirker hvordan vi har det med kroppen vår. Gjennom sosiale medier, reklamer og fjernsyn ser vi daglig bilder av «perfekte» kropper fra hele verden, og det påvirker samfunnets syn på kroppen. Det dannes kroppsidealer som er vanskelig å leve opp til. Kroppsidealene samfunnet skaper tar vi til oss og gjør til våre egne. Det kan da oppstå en avstand mellom kroppsidealet og synet på egen kropp. Avstanden gir en følelse av at egen kropp ikke er bra nok. «Selvfølelsen handler om en indre opplevelse av hvilken verdi en har som menneske» (Bjørnebekk, 2015, s. 39). Kroppsoppfatningen og hvordan vi har det med kroppen egen kropp påvirker dermed selvfølelsen. Kroppspresset om

å ha den «perfekte» kroppen kan påvirke tanker og følelser om seg selv, og kan være med på å gi mennesket en verdi etter hvordan kroppen ser ut.

2.3 Identitet

I følge Imsen (2014) brukes identitet om personens fornemmelse av hvem man er, og hvilke sosiale og kulturelle grupper en hører til. Hvem man er kommer til uttrykk gjennom ens personlighet. Imsen (2014) hevder at personlighet er helheten av menneskets karakteristiske tanker, følelser og væremåter.

Ordet identitet henviser til det latinske *idem* som betyr «det samme» og handler om opplevelsen av å være den samme eller gjenkjennelig både for seg selv og andre gjennom ulike situasjoner (Illeris, Katznelson, Simonsen & Ulriksen, 2002). Identitet er både individuelt og felles. Personer lager egen oppfatning om hvem man er, og det lages en oppfatning av hvem du er blant menneskene rundt deg. Identiteten kan variere da den er situasjonsbestemt og/eller avhengig av personer. Skolen har en identitetsskapende funksjon og ønsker å styrke det frie, selvstendige og moralske individet (Imsen, 2016). Personlig vekst skal stå i fokus, og skolen skal dyrke hele eleven. Skolen skal bidra til at eleven skaper sin egen identitet gjennom utvikling av etisk, sosial, og kulturell kompetanse. En slik utvikling er med på at danne sterke individer som kan være seg selv uansett situasjon.

2.3.1 Kjønnsideitet

Kjønn er en biologisk forskjell oss mennesker i mellom. Kjønn er imidlertid mer enn bare de biologiske forskjellene mellom oss. Det er også en identitet som påvirkes av samfunnet rundt oss. «Kjønn er en av de dypeste strukturene som gjennomsyrrer samfunnet vårt» (Imsen, 2014, s. 383). Det starter allerede rett etter fødselen. Med få unntak blir babyer født med

enten mannlig eller kvinnelig kjønnsorgan og det definerer oss umiddelbart som enten gutt eller jente. Som gutt pakkes du inn i et blått teppe, mens jenta pakkes inn i rosa. Guttebabyer beskrives ofte som store og sterke, jentebabyer som små og søte. Imsen (2014) hevder at parallelt med utviklingen av selvoppfatning og identitet, formes en bevissthet om *å være jente* eller *å være gutt*.

Psykoanalytisk teori, sosial læringsteori og kognitiv teori ser på utviklingen av det psykologiske kjønn forskjellig. I følge Imsen (2014) omhandler den psykoanalytiske teorien hvordan gutter og jenter identifiserer seg med foreldre av samme kjønn. Videre hevder Imsen (2014) at sosial læringsteori bygger på at guttene og jentene blir belønnet/får ros av å oppføre seg som stereotypiske gutter/jenter. Den kognitive teorien hevder at mennesket er selvstendig og at mennesket selv *velger* å være gutt eller jente (Imsen, 2014). Alle de tre teoriene har styrker og svakheter. En likestilling av teoriene og bruk av alle de tre teoriene vil bidra til å finne et best mulig svar på det som analyseres.

Ved å se på kjønn som biologi og psykologi brukes Descartes' dualistiske syn på kropp. En slik inndeling av kjønnsbegrepet kan bidra til å skape en bedre forståelse av de ulike forståelser av kjønnsidentitet. Selv om kjønnsidentitet både er noe rent biologisk og en følelse av hvem man er, må kjønn ses på som en kombinasjon av de to. Forståelsene påvirker hverandre og er avgjørende for kjønnsidentiteten. En slik tilnærming til kjønn ser på kjønn som en helhet, noe som kan knyttes opp mot Merleau-Pontys teori om den levde kroppen.

2.4 Dannelse

I følge Zoglowek (2006) er dannelse et pedagogisk begrep er et tyskpreget begrep (*Bildung*) som brukes for å betegne oppdragelsens primære mål. Dannelse handler om hvordan ens identitet som menneske formes og vil kunne formes gjennom kulturell påvirkning (Raaen,

2004).

Begrepene *allmenndannelse* og *dannelse* markere ikke noen innholdsmessig forskjell, men de brukes forskjellig i ulike kontekster (Zoglowek, 2006). Allmenndannelse brukes i skolesammenheng og grunnen er at skolen sin oppgave er å bidra til å danne den enkelte eleven. Dannelse i seg selv omhandler enkeltindividet, og begrepet blir derfor mer personlig i motsetning til allmenndannelse som blir mer generelt.

Det klassiske tyskpregede dannelsesbegrepet *bildung* kan bli forstått i to deler. Den første forståelsen av *bildung* betegnes av begreper som selvbestemmelse, frihet, frigjøring, ansvar, fornuft og uavhengighet (Klafki, 2000). *Bildung* kan forstås som selvbestemmelse og frigjøring fra andres meninger, tanker og bestemmelser. Å ta ansvar for seg selv, være uavhengig av andre, ha en individuell tankegang og ta individuelle moralske beslutninger er en viktig del i dannelsesprosessen. Den andre forståelsen av *bildung* beskrives gjennom begreper som menneskelighet, menneskekjærlighet, verden, objektivitet og allmennhet (Klafki, 2000). Disse må ses i sammenheng med begrepene fra den første forståelsen av *bildung*. De første begrepene danner verdier for hvordan mennesket fremstår utad i samfunnet. Der dannelse den første forståelsen gikk mer inn på individet, de personlige prosessene og evnen til fornuftig selvbestemmelse, går den andre forståelsen mer inn på subjektutvikling i et fellesskap. *Bildung* ser på hvordan individet møter og forholder seg til verdenen. Altså måten personene rundt seg behandles på og viser dem respekt og nestekjærlighet. En persons *bildung* er viktig for hvordan mennesket takler og forholder seg til kroppspress.

Bildung er et begrep som vokste frem på 1800-tallet og tar for seg dannelse, og begrepet ble farget av datidens dualistiske syn på kropp som et fysisk objekt. Kunnskap og (ut)dannelse ble sett på som kognitive prosesser, og grunnen er at det ikke kan brukes mekaniske lover på kunnskap og (ut)dannelse. Ser vi på dannelse med nyere teori om kropp,

Merleau-Pontys levde kropp, må vi i denne sammenheng utvide dannelsesbegrepet.

Zoglowek (2006) bruker et begrep han kaller kroppsdannelse når han begrunner kroppsøvingfagets legitimering. Kroppsdannelse, eller dannelse av kroppen, er kroppsøvingfagets bidrag til skolens allmenndannelse. Da med et helhetlig syn på kroppen der kroppen er en levd erfaring. «Helhetlig dannelse omfatter utvikling og (ut)dannelse på alle utviklingsområder: det motoriske, emosjonelle, kognitive og sosiale» (Zoglowek, 2006, s. 14). Videre sier Zoglowek (2006) at utvikling og dannelse skjer via kroppens møte, håndtering og bearbeiding av omverdenen, og dermed kan kroppen i seg selv anses som en eksistensiell dannelsesskapende dimensjon. Kroppsdannelse er en del av utvikling og dannelse som skjer gjennom kroppen når kroppen blir brukt som et opplevelses-, erfarings- og erkjennelsesmedium. Siden vi både er og har en kropp, spiller kroppen en betydelig rolle for menneskets identitet og dermed også hvordan mennesket formes. Raaen (2004) hevder at dannelse er både en prosess og et resultat. Utviklingsprosessen av kroppen er en viktig del av kroppsannelsen og den helhetlige dannelsen av mennesket og dets identitet.

3. Metode

Metodekapittelet skal ta for seg hvordan denne litteraturstudien har blitt til. Jeg skal kort gjøre rede for hva metode er. Deretter skal jeg gå inn på litteraturstudie. Videre skal jeg se på kildekritikk, reliabilitet/validitet og søkeprosessen i denne oppgaven. Til slutt skal gjøres kritisk vurdering av denne studien.

3.1 Hva er metode?

«En metode er en fremgangsmåte, et middel til å løse problemer og komme frem til ny kunnskap. Et hvilket som helst middel som tjener dette formålet, hører med i arsenalet av metoder» (Dalland, 2012, s. 111). Metodene vi skal ta for oss er kvantitativ, kvalitativ og litteraturstudie. Metoden er redskapet vårt i møte med noe vi vil undersøke, og den hjelper oss med å samle inn informasjonen vi trenger til undersøkelsen (Dalland, 2012). I denne oppgaven gjøres det ett litteraturstudie hvor vi ser på tidligere forskning for å samle informasjon om kroppspress. I forskningen vi skal analysere ser vi på studier hvor det er brukt forskjellige metoder, både kvantitativ og kvalitativ.

Johannessen, Tuft og Christoffersen (2016) sier at kvantitativ forskning kartlegger at noe skjer. En slik type forskning søker å belyse sammenhenger og tendenser i samfunnet og fenomenet som studeres. Å kartlegge at noe skjer krever en innsamling av store mengder data for å få et så riktig bilde av det aktuelle fenomenet. Dataene i kvantitativ metode er i følge Dalland (2012) i form av målbare enheter. Kvantitativ forskning kan derfor sies å gå i bredden av fenomenet som studeres, og danner et bilde av fenomenets omfang. Artikkel 1 som skal analyseres i denne oppgaven bruker denne tilnærmingen i sin forskning.

Johannessen et al. (2016) hevder at kvalitativ forskning avdekker hvorfor det skjer.

Denne typen forskning går i dybden på fenomenet som studeres, og ønsker å forstå og beskrive det aktuelle fenomenet. «Kvalitativ metode tar sikte på å fange opp mening og opplevelse som ikke lar seg tallfeste eller måle» (Dalland, 2012, s. 112). I denne studien blir kvalitativ metode brukt i artikkel 2, 3, 4 og 5.

3.2 Litteraturstudie

I retningslinjene Høgskolen i Innlandet laget for denne bacheloroppgaven står det at metodevalget for oppgaven skal være en litteraturstudie. «I en litteraturstudie er det litteraturen du studere, altså det som er undersøkt og skrevet om virkeligheten (empirien) av artikkelforfatterne» (Støren, 2013, s. 36). Vi skal dermed se på kunnskap som allerede eksisterer, og bruke dette til å svare på en aktuell problemstilling for kroppsøvningsfaget.

Litteraturstudier deles inn i to ulike typer, allmenn og systematisk. I en allmenn litteraturstudie beskrives og analyseres et antall artikler ofte uten noen tydelig systematikk i hvordan disse identifiseres eller hvorfor de inkluderes (Axelsson, 2008). En systematisk litteraturstudie kan defineres med disse tre punktene: 1) Valget av tekster gjøres systematisk og metoden for utvalget er definert. 2) Litteraturstudien skal inneholde en tydelig problemstilling, beskrive den søkestrategien som anvendes for å identifisere artikler, og på hvilket grunnlag artikler inkluderes respektivt ekskluderes. 3) Det skal gjennomføres en analyse av de inngående artiklens resultat, og artiklene skal være kvalitetssikret (Axelsson, 2008). Denne studien oppfyller alle tre kriterier for en systematisk litteraturstudie, noe som kommer tydelig frem senere i metodekapittelet.

Forsberg og Wengström laget en oversikt, steg for steg, om hvordan en systematisk litteraturstudie skal gjennomføres: 1) Begrunne hvorfor studien gjøres (problemformulering). 2) Formulere spørsmål som kan besvares. 3) Utvikle en plan for litteraturstudiet. 4)

Bestemme søkeord og søkestrategi. 5) Identifisere og velge litteratur i form av vitenskapelig artikler eller rapporter. 6) Kritisk vurdere, kvalitetsbedømme og velge den litteraturen som skal være med. 7) Analysere og diskutere resultatene. 8) Samle resultatene og trekke konklusjoner (Forsberg & Wengström, 2013). Denne oppskriften blir brukt som mal for gjennomføringen av litteraturstudien. Punkt 1-3 er allerede presentert, og punkt 4-8 vil i tur og orden gjennomføres i underkapitlene «Søkeprosess», «Vurdering av egen studie» og i kapitlene «Resultater», «Diskusjon» og «Konklusjon». Videre kan vi beskrive denne systematiske litteraturstudien som kvalitativ da vi går i dybden i fem forskjellige artikler for å svare på problemstillingen. Studien skal prøve å skape en forståelse av fenomenet kroppspress i kroppsøving.

3.3 Kildekritikk

Kildekritikk handler om å finne frem til den litteraturen som best mulig kan belyse problemstillingen og gjøre rede for den litteraturen som er anvendt i oppgaven (Dalland, 2012). Litteraturstudien krever en kritisk vurdering om den litteratur som brukes er av god nok kvalitet. Kildekritikk er viktig i både litteraturen som brukes som teorigrunnlag og i litteraturen som studeres mer inngående i forskningsresultatene. Det gjelder å finne ut om kildene vi bruker er sanne og at de er relevante og nøyaktige nok for oppgaven. Hensikten med kildekritikk er at leseren skal få ta del i de refleksjonene du har gjort deg om hvilken relevans og gyldighet litteraturen har når det gjelder å belyse problemstillingen (Dalland, 2012).

«Bygger en oppgave på teorien til en bestemt forfatter, bør en anstrenge seg for å benytte førstehåndskilden» (Dalland, 2012, s. 77). I denne oppgaven har jeg så langt det har latt seg gjøre, brukt primærkilder. Det var vanskelig når jeg skulle skrive om Descartes'

dualismen, en teori fra 1600-tallet. Ikke bare var det vanskelig å finne fordi det er så gammelt, men også fordi språket har vært i utviklet seg så mye fra 1600-tallet at det i seg selv kunne skape vanskeligheter med å forstå og tolke det som opprinnelig var skrevet. Jeg har derfor brukt en sekundærkilde på hans teori. I tillegg til å ta en kritisk vurdering av selve kilden i seg selv, har jeg sjekket opp teorien med et par andre kilder for å forsikre meg om at kilden er sann. I resultatdelen bruker jeg kun primærkilder. Kildene er vitenskapelige artikler som er fagfellevurdert for å få et så godt datamateriale som mulig til å svare på problemstillingen.

3.4 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet og validitet kan benyttes til å vurdere kvaliteten på data. Ringdal (2013) sier at reliabilitet er et rent empirisk spørsmål, mens validitet i tillegg krever en teoretisk vurdering. Jeg skal se nærmere på hva reliabilitet og validitet er, og knytte det opp mot denne oppgaven.

3.4.1 Reliabilitet

I henhold til Johannessen et al. (2016) er dataenes pålitelighet et grunnleggende spørsmål i all forskning. Videre hevder Johannessen et al. (2016) at reliabilitet knytter seg til nøyaktigheten av undersøkelsens data, hvilke data som brukes, den måten de samles inn på, og hvordan de bearbeides. Dataen/artiklene som studeres i denne oppgaven er førstehåndskilder som er blitt fagfellevurdert. Dette betyr at datamaterialet, resultatene fra artiklene, ikke er blitt tolket av andre. Dataen vil da gjenspeile virkeligheten på en så nøyaktig måte som mulig. Derfor vil dataen også være til å stole på. Ved å bruke så nøyaktig og pålitelig data som mulig til å svare på problemstillingen, blir oppgavens reliabilitet høy.

3.4.2 Validitet

Validitet/gyldighet er et begrep på hvor godt, eller relevant, de innsamlede data representerer fenomenet (Johannessen et al., 2016). For å få en høy validitet på denne oppgaven, må jeg finne data som representerer fenomenet kroppspress i kroppsøving i den norske skolen på en så god måte som mulig. Best gyldighet vil jeg derfor få om jeg finner norsk forskning på kroppspress i kroppsøving. Dersom det ikke er gjort nok forskning i Norge må jeg holde meg til forskning fra land som har tilnærmet lik kultur og likt kroppsideal for å beholde så god gyldighet som mulig. Data fra vestlige land vil være relevant å supplere med.

Kroppspress er et fenomen som har utviklet seg med tiden, og for å bevare oppgavens validitet mener jeg det vil være viktig å bruke data som ikke er for gammel. Jeg ønsker å ta stilling til dagens kroppspress da dette vil være mest relevant når jeg skal ut og jobbe med dette i praksis. Derfor er det viktig at dataen gjenspeiler hvordan kroppspress virker på ungdommen i dagens samfunn. Tidspunktet for produksjon av data vil det derfor være en faktor som avgjør oppgavens validitet.

3.5 Søkeprosess

«Metoden i litteraturstudien handler om å søke vitenskapelige originalartikler i relevante databaser ...» (Støren, 2013, s. 37). I følge Støren (2013) skal metodedelen inneholde søkehistorikken: hvilke databaser, hvilke søkeord og hvilke krav til litteraturen. Jeg gikk inn på høgskolens oversikt over tilgjengelige databaser. Jeg vurderte databasene Oria, Eric, Google Scholar som mest aktuelle for min oppgave med å finne eksisterende forskning på området. Grunnen til at jeg søker i forskjellige databaser er at samme søk i to forskjellige databaser kan gi ulike resultater. Ved å søke i flere databaser får jeg med meg mest mulig av det som er gjort av forskning på området. Etter arbeid med teori kom jeg frem til disse

søkeordene for litteratursøket: kropp, kroppspress, kroppsideal, kroppsilde, kroppsøving, skole, ungdom, body, body image, body ideals, body pressure, physical education, school, adolescents. Inklusjons- og eksklusjonskriteriene avgrensner søket så du ikke får for mange artikler (Støren, 2013). Jeg skal ta en titt på hvilke kriterier som ble satt for litteratursøket.

3.5.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjonskriteriene til søket er at artiklene må være på norsk, svensk, dansk eller engelsk for at jeg skal kunne forstå og tolke dem. Det skal være forskningsartikler fra en eller flere navngitte forfattere. Artiklene skal være fagfellevurdert og ikke eldre enn ti år (fra 2007). Avgrensning i tid skyldes at jeg ønsket å se på kroppspresset elevene opplever i dagens samfunn og som har utviklet seg de siste årene, spesielt med tanke på sosiale medier. Det siste inklusjonskriteriet er at forskningen skal gjelde for ungdommer. Eksklusjonskriterier for oppgaven er alle artikler som ikke er primærkilder. En annen avgrensning er at forskningen skal være fra vestlige land, forskning fra ikke vestlige land ekskluderes da fra søket.

Disse kriteriene blir satt for å opprettholde studiens reliabilitet og validitet. Jeg ønsker så nøyaktige og relevante data som mulig for å kunne svare så godt som mulig på problemstillingen.

3.5.2 Fremgangsmåte

Søket startet i Oria, databasen høgsolen bruker, og gjorde enkelt og bredt søk på norsk med ordet «kroppspress». Da fikk jeg mest treff på tidligere bachelor- og masteroppgaver samt noen få artikler som ikke passet for denne studien. Jeg valgte etter dette å søke etter artikler skrevet på engelsk, og satte inklusjons-/eksklusjonskriteriene for søkene i funksjonen avansert søk: materialtype - artikler, språk - engelsk, utgivelsesdato - siste 10 år. Søkte på

«body image». Dette ga 39 854 treff. Jeg la til «physical education» for å finne forskning som tar for seg kroppspress i kroppsøving og få riktig aldersgruppe på deltakerne. Dette ga 1 858 treff. For å få forskning som i hovedsak tar for seg kroppspress satte jeg at «body image» skal være i tittel. Dette ga 131 treff. Jeg la til «boys and girls» fordi jeg ønsket å finne ut om det var noe forskjell på kroppspress blant kjønnene. Dette ga 3 treff, deriblant den utvalgte artikkelen: *Body Image Values and Attitudes*. Neste søk ble gjennomført med samme oppskrift, men jeg byttet ut «body image» med «body ideals». «Body ideals» i tittel og «physical education» ga 2 treff, dette ga den utvalgte artikkelen *Body talk*. Endret til «physical education» i tittel. Dette ga 15 treff. La til «adolescents». Dette ga 6 treff, derav 2 utvalgte artikler: *The Panopticon of physical education* og *I want to look like that*. Samme søket, men uten «adolescents» i Eric og Google Scholar ga totalt 4 treff, 2 i hver, hvorav 1 ble utvalgt artikkel: *Girls' bodily activities in physical education*. Blant de treffene i søkeprosessen var det spesielt en doktorgradsavhandling som var relevant å ta med i studien, men for at studiens omfang ikke skulle bli for stort ble denne utelatt. Andre ble utelatt på grunn av for liten relevans i forhold til oppgavens problemstilling. Utvalget av artikler i studien skal med dette søket være en god representasjon av forskningen som finnes om studiens problemstilling.

SØK NUMMER	DATABASE	SØKEORD	ANTALL TREFF	LESTE ABSTRAKT	UTVALGTE ARTIKLER
1-1-1	Oria	"body image" - i tittel "physical education" "boys and girls"	3 (2 artikler var like)	2	1
1-1-2	Oria	"body image" - i tittel "physical education" "girls and boys"	3 (2 artikler var like)	2	0
1-2-1	Eric	"body image" "physical education" "boys and girls"	1	1	1 (samme artikkel som søk nr 1-1-1 i Oria)
1-2-2	Eric	"body image" "physical education" "girls and boys"	0	0	0
1-3	Google Scholar	body image" - i tittel "physical education" - i tittel "boys and girls" - i tittel	1	1	0
2-1-1	Oria	"body ideals" - i tittel "physical education"	2	2	1
2-1-2	Oria	"body ideals" "physical education" - i tittel "adolescents"	6	2	2
2-2	Eric	"body ideals" "physical education"	2	2	0
2-3	Google Scholar	"body ideals" "physical education"	2	2	1

3.6 Vurdering av egen studie

Studien har etter min vurdering god pålitelighet da dataen som studeres i oppgaven er fra fagfellevurderte førstehåndskilder. Dette betyr at dataen som analyseres og brukes i studien er vurdert av eksperter som en nøyaktig og god representasjon av virkeligheten. Min vurdering av forskningsartiklene er at dataen er nøyaktig og relevant i forhold til problemstillingen for oppgaven. Når det gjelder validiteten i oppgaven, kan vi være kritiske til gyldigheten av noe av dataen da forskningen som brukes ser på kroppspress i andre land enn Norge. Kroppspress i andre land vil variere noe da det er kulturforskjeller og dermed også ulikt kroppsideal. Dette vil kunne påvirke dataens gyldighet for oppgaven. Allikevel satte jeg inklusjonskriteriet at studiene kunne være fra vestlige land, for her er kulturen relativt lik og sammenlignbar med den norske kulturen. Derfor vil forskjellene være såpass begrenset at dataen fortsatt vil være representativ for oppgaven.

En ting jeg mener ville styrket studien, var om jeg hadde hatt studier kun gjort i løpet av de siste fem årene. Grunnen er at det ville gitt mer nøyaktig data av kroppspresset i dagens samfunn (da utvikling i sosiale medier og den påvirkning dette har på kroppspress går svært raskt). Da et søk de siste fem år ikke ga tilstrekkelig datamateriale, valgte jeg å utvide tidsrommet til forskning fra de siste ti årene. En styrke ved studien er at det er både kvantitativ og kvalitativ data som er på å gi et bilde av omfanget av kroppspress i kroppsøving og data som går i dybden på hvordan kroppspress i kroppsøving er. Etter min kritiske vurdering har studien god reliabilitet og validitet, men at dette også kunne vært noe bedre.

4. Resultater

I dette kapittelet skal resultatene fra de utvalgte artiklene presenteres. I hver artikkel vil jeg først ta for meg hvorfor studien er gjort, deretter sier jeg litt om metoden som er brukt i studien, for til slutt å sammenfatte resultatene i artikkelen. Resultater som presenteres er kun de av høy relevans for å svare på problemstillingen i denne oppgaven.

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

Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls er en studie fra 2013 utarbeidet av T. Grosick, C. Talbert-Johnson, M. Myers og R. Angelo. Forfatterne viser til at flere studier som har dokumentert at sosiokulturelle forhold (som media og foreldrepess) har innflytelse på og påvirker unge jenters oppfatning av eget kroppsbilde, mens det ikke er mye kvantitativ data på gutters holdninger til eget kroppsbilde. Studien valgte derfor å undersøke kjennetegn ved kroppsbilde/kroppspess blant mannlige og kvinnelige ungdomsskoleelever.

Metode: Det er en kvantitativ studie av 334 ungdomsskoleelever fra Hopewell Junior High School i USA med omtrent like mange deltagende gutter (161) og jenter (173). Selv om det er en kvantitativ studie er det innslag av kvalitativ metode gjennom to åpne avslutningsspørsmål. Undersøkelsen ble også gjort som et forsøk for den faktiske gjennomføringen for finne ut om noe måtte endres. Dette var for å styrke studiens validitet.

4.1.1 Resultat

Tallene som blir presentert, representerer hvor mange av deltakerne som enten er sterkt enig eller enig i påstanden. Utseende mitt er en viktig del av hvem jeg er, 77 % enighet. Lærere og andre voksenpersoner er en god kilde for råd om utseende, 68% enighet. Nesten en av fire (24%) svarer at er deprimert/bekymret over eget utseende. Videre mener 22% at de kan/bør se ut som modeller/idrettsutøvere i magasinene. Interessante er det også at en av fem har blitt presset av familie, venner, lærere eller trenere til å slanke seg eller legge på seg.

Neste tabell ser på forskjell i svarene fra guttene og jentene, og jeg har plukket ut de utsagnene som viste en signifikant forskjell. Utseende mitt er en viktig del av hvem jeg er (gutter: 71%, jenter: 82%). Dobbelte så mange jenter som gutter er deprimert/bekymret over eget utseende (32% mot 16%). Det samme gjaldt har vært på eller vurdert å starte på en diett (44% mot 22%).

Siste tabell så på elevenes definisjoner av «perfekt» og «sunn» kropp. Noe som går igjen i beskrivelsen av den «perfekte» kroppen, er å være tynn, sterk/ha muskler - men ikke for mye. Andre punkter er: perfekte former, vakker, andre du syns ser bra ut, den perfekte kroppen finnes ikke, en kropp du er forøyd med. En «sunn» kropp er en som ikke blir syk, fort sliten ved aktivitet, trener jevnlig/ikke lat, får i seg god næring, ingen røyking/driking/dop, passende vekt i forhold til kropp. Sammenligner vi disse, ser vi at den «perfekte» kroppen går på utseende mens den «sunne» kroppen går mer på funksjonalitet.

4.2 Artikkel 2 - **Body Talk - Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth.**

Body Talk - Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth er en studie fra 2013 utarbeidet av I. Kvaalem og Å. Strandbu. Studien undersøker hvordan kroppsideal blir diskutert og hvilke forestillinger som danner seg blant norsk ungdom.

Metode: Studien er kvalitativ, og er gjort blant 48 jenter og 15 gutter i alderen 16-20 hvor de fleste er 17 år. Undersøkelsen ble gjennomført som gruppeintervjuer med en semi-strukturert intervjuguide. For å skape en god diskusjon ble deltagere som kjente hverandre plukket ut. Forskerne prøvde å få en blanding av gutter og jenter i alle gruppene, men klarte det ikke. Intervjuene ble gjort i Oslo og omegn.

4.2.1 Resultat

Ungdommen beskriver kroppsidealet for jenter ved at de skal ha velformede bryster, ha kurver og være fast. Det å være slank er godkjente kjennetegn for jentekroppen. Eksempelvis sier Ida at hun tror de fleste, i det minste jenter, har et indre ønske om å være tynn og ha en kropp som Britney Spears. Den ideelle guttekroppen blir beskrevet som trent, slank, sunn og muskuløs. Det var derimot litt ulik preferanse for hvor muskuløs gutten skal være. Espen: «Når jeg ser kjekke gutter på stranden, foretrekker jeg gutter som ser tynne ut, men fortsatt har definerte bryst- og magemuskler». Vestkantguttene er litt mer feminine og tynnere, mens de fra østkanten skulle de være større. For jentene hadde ikke klasseforskjellene vest/øst betydning for kroppsidealet. Maria blir støttet av Sara når hun sier dette: «Jeg tror det er

større forskjeller mellom gutter enn jenter. Jeg tror de fleste jenter vil ha de samme tingene, de vil være tynne ... Ja, se bra ut og være tynn. Men jeg tror guttene vil være mer muskuløse her (østkanten) enn det vestkantguttene vil».

Når de snakker om hvordan motstå kroppsidealene, kommer det frem at det er personligheten som er viktig, ikke utseende. Fra dialogene trekker forskerne frem hvordan en interessant personlighet og sterk selvfølelse kan kompensere og redusere kroppspresset. En annen ting som kommer frem og som kan redusere kroppspresset er å ha kunnskap om hvordan kroppsidealene påvirker deg, og dermed fremmer selvtillit. Eksempelvis sier jentene som er modeller at de vet hvordan bilder blir redigert og er fusket med. Dette gjorde at de med mindre sannsynlighet sammenlignet seg med perfekte bilder, noe som ga dem selvtillit.

4.3 Artikkel 3 - **The Panopticon of physical education: pretty, active and ideally white**

The Panopticon of physical education: pretty, active and ideally with er en studie fra 2009 utarbeidet av L. Azzarito. Studien viser til tidligere forskning som har funnet ut at ungdommenes konstruksjon av kropp er koblet til kulturelle diskurser fra massemedia som har innflytelse på deres identitet og valg av hvilke fysiske aktiviteter. Derfor ønsker denne studien å undersøke ungdommers sosialkonstruksjon av idealkroppen i kroppsøving ved å bruke kroppsbilder fra fitness- og sportsmagasiner.

Metode: Det er en kvalitativ studie fra to ulike videregående skoler i USA.

Deltagerne var 28 videregående elever, 13 gutter og 15 jenter. Deltakerne ble valgt ut etter en observasjonsperiode, og de var representative for klassen. Kriteriene som ble lagt for utvelgelsen av representanter var kjønn, etnisitet, kroppsstørrelse og -fasong, ferdighetsnivå

og engasjement i timen. Dataen som kommer frem er feltnotater, formelle og uformelle intervjuer med elever, og formelle og uformelle samtaler med lærere.

4.3.1 Resultat

Dataen viser hvordan jenter og gutter ser på den ideelle kropp hos begge kjønn. Den ideelle jentekroppen er sentrert rundt slankhet, utseende og mote. Mens den ideelle guttekroppen er muskuløs, sterk, atletisk og stor.

Den første jenta peker på slankhet og tynnhet som faktorer som beskriver hvordan jenter skal se ut, hun sier at tynne og smale jentene er vakre. De fleste, både jenter og gutter så på den typiske cheerleaderen som idealkroppen for jenter. Ei anna jente begrunnet det med: cheerleaderen er markert, hun er perfekt, hun er tynn.

Den første gutten velger ut bilder av markerte og muskuløse menn som kroppsideal. Neste gutt beskriver det å være muskuløs som en fundamental markør for maskulinitet og guttenes idealkropp, men det skal ikke være for mye muskler. Den tredje gutten sier at gutter liker å være sterke og atletiske. To av jentene sa at guttene hadde flere utgaver av idealkroppen. Til sammenligning var det cheerleaderen som gikk igjen blant jentene. En tredje jente sa at en pen gutt jobber med å holde seg i form uten for mye muskler.

Azzarito viser til studier hvor stadig flere gutter i økende grad har bekymringer om egen kropp. Misnøyen kommer av at guttene ser på seg selv som tynne og underutviklede, noe som virker negativt på selvfølelsen. På samme måte som jentene er besatt av å være tynne, er guttene besatt av å være muskuløse.

4.4 Artikkel 4 - **‘I want to look like that’: healthism, the ideal body and physical education in a Scottish secondary**

school

‘I want to look like that’: healthism, the ideal body and physical education in a Scottish secondary school er en studie fra 2013 utarbeidet av S. Johnson, S. Gray og A. Horrell.

Studien undersøker derfor hvordan helse og idealkropp blir (re)produsert, diskutert, tatt opp og motstått blant elever og kroppsøvingslærere i skotsk skole, tilsvarende første klasse i norsk videregående skole.

Metode: Det er en kvalitativ studie med elever fra to ulike klasser, en gutteklasse og en jente klasse. Fra klassene var det 15 stykker meldte seg til å delta, hvorav tre gutter og tre jenter ble plukket ut. Alle elevene hadde noe erfaring med sport utenom skolen. To lærere deltok også. Undersøkelsen ble gjennomført ved bruk av semi-strukturerte en-til-en intervjuer.

4.4.1 Resultat

I studien kom det frem at flere elever foretrakk at gutter skulle ha store muskler. Jentene skulle være tynne samtidig som skulle ha former og være markerte. Videre forklarte elevene jo større avstand det var fra disse kroppsidealene, desto større var sannsynligheten for negative kallenavn og sosial utskillelse. Eleven Robert forklarte hvordan riktig kroppsfasong kan begrense usikkerhet og bidra til å unngå utfrysing fra sosiale sammenhenger. Sophie forteller at det er et press på å ha et spesifikt utseende, og at om du har en bedre kropp vil flere legge merke til/se opp til/ønske å være som deg. Hun er bevisst på at det er sosiale fordeler og økt status for de som har en «bra» kropp. Denne kroppen sier hun er tynn og

markert. Dette underbygges av Nyrome. Kroppsideal er en valuta på skolen som sorterer personer inn i et sosialt hierarki.

Angående helse og kroppsbilde sa Callie at folk setter seg selv under press, men hun tror ikke de er under press fra andre. Dette bekreftes av Sophie som sier at hun ble bekymret over å ha spist for mye av det hun ikke burde dersom hun ikke trente for å forbrenne det. Både gutter og jenter beskrev hvordan de kompenserte for usunne vaner med å trene hardere for å «komme tilbake på sporet».

I intervjuet med lærerne blir det fortalt hvordan guttene er besatt av ting som proteinshakes. Dette kommer også frem ved at guttene mener de kun lærer det mest grunnleggende om helse på skolen, og at de beste kildene for helse er trenere og ernæringseksperter.

4.5 Artikkel 5 - **Girls' bodily activities in physical education: How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction**

Girls' bodily activities in physical education er en studie fra 2015 utarbeidet av K. Walseth, I. Aartun og G. Engelsrud. Studien viser til forskning som tyder på at disse diskursene er en del av kroppsøving og har en innflytelse på jenters bilde på idealkroppen, og valg av fysisk aktivitet. Målet med studien er finne resultater som kan ha innflytelse på elevenes oppfatning av idealkroppen og valgene deres av kroppslige aktiviteter i kroppsøving, og at dette vil bidra til debatten om den fremtidige kroppsøvingen.

Metode: Det er en kvalitativ studie av 15 år gamle ungdomsskolejenter fra Oslo. Undersøkelsen ble gjennomført ved bruk av observasjon av deltakerne, uformelle samtaler

med elevene og to gruppeintervjuer. Kriterier for utvelgelsen av deltakere var heterogenitet i elevenes interesser, ferdigheter og karakterer i faget.

4.5.1 Resultat

I studien forklarte jentene at de ønsket å ha kroppsøving på et treningssenter da de ikke alltid følte at kroppsøving var effektiv trening. De forteller at de ikke blir skikkelig slitne av ballspill og at det dermed ikke er ordentlig kroppsøving. De mente at det heller bør fokuseres mer på styrke- og utholdenhetstrening. Videre forteller de at en lærer som er engasjerende, dyktig og inspirerende hjelper dem med å yte maks innsats. Som Tale sier: «En god kroppsøvingslærer støtter, heier og roper fordi da føler hun at hun ikke trenger å bevise ting for seg selv alene, hun må vise læreren at hun kan gjøre det, og hun får hjelp».

I intervjuene kommer det frem at jentene skulle ønske det var en ernærings ekspert i kroppsøving som kunne lære dem om hva som skal spises og drikke for å gå ned i vekt. Dette blir begrunnet av Ine på denne måten: «Det er et bestemt fokus på kroppen, fordi trening er koblet opp mot å gå ned i vekt. I media ser du: «Kom i form etter ferien», «De beste måtene å gå ned i vekt på». Sånn er det over alt. Og selvfølgelig blir du påvirket av det».

I studien sier jentene at kroppsøving og treningssentre er miljøer hvor kroppene deres blir sett på og vurdert av andre. Dette er hva jentene hadde å si om følelsen av å bli observert av andre. Tale: «Jeg tror vi (jenter) er vår verste fiende når det kommer til problemer med kroppen fordi det er mange som klager over ting som jeg aldri har lagt merke til». Evelyn snakker om fokuset på kropp som et objekt fra en svømmetime: «Når du sitter på benken, hører du hva de andre elevene som ikke deltar snakker om. De sitter der og dømmer jentenes og guttenes kropp. Da føler jeg meg sårbar, så jeg deltar ikke i svømming, det er uaktuelt».

5. Diskusjon

I dette kapittelet skal funnene i forskningsartiklene kobles opp og drøftes i lys av teorien presentert i teorikapittelet. Diskusjonen er delt inn i tre deler og viser til hvert sitt forskningsspørsmål som skal være til hjelp for å besvare problemstillingen.

5.1 Hvorfor er kroppsøvlingslærerens syn på kropp viktig?

Læreren er for mange elever et forbilde og en voksenperson de ser opp til. I Walseth et al. (2015) snakker jentene i undersøkelsen om viktigheten av å ha kroppsøvlingslærere som er engasjerte, dyktige og inspirerende, og at gode lærere hjelper dem til å ha bedre innsats i timene. Lærerens holdninger og syn på kropp vil kunne påvirke elevene i stor grad. I Grosick, Talbert-Johnson, Myers og Angelo (2013) er 68% av de deltagende ungdomsskoleelevene enige i at lærere og andre voksne er gode kilder for råd om helse og utseende. Hvordan læreren velger å se på kropp smitter over på elevene, og et fornuftig kroppssyn og forhold til kropp kan hjelpe dem med å takle kroppspresset. I henhold til Utdanningsdirektoratet (2015) skal kroppsøvlingsfaget ruste elevene til vurdering av kroppsidealer og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelsen, helse, ernæring, trening og livsstil. Kroppsøvlingslæreren må derfor legge til rette for at elevene har mulighet til å skape gode og sunne holdninger til egen og andres kropper.

«Det er et bestemt fokus på kroppen, fordi trening er koblet opp mot å gå ned i vekt. I media ser du: «Kom i form etter ferien», «De beste måtene å gå ned i vekt». Sånn er det over alt. Selvfølgelig blir du påvirket av det» (Walseth et al., 2015). Det forteller om et fokus i samfunnet på kroppen som et objekt som skal se bra ut, og det påvirker ungdommen. Bilder fra media bidrar til å danne kroppsidealer som elevene ønsker å leve opp til. Grosick et al.

(2013) hevder at mer enn hver femte ungdomsskoleelev er enige i at de kan se ut som modeller/idrettsutøvere i magasiner. Samtidig sier modellene i Kvalem og Strandbu (2013) at modellbilder er digitalt modifisert og at de vet bildene er falske. Da er det naturlig å kjenne på kroppspresset fordi det skapes en avstand mellom et urealistisk kroppsideal og egen kropp. Å sette seg et mål for hvordan kroppen skal være etter slike bilder, kan være uheldig og skadelig for egen selvfølelse.

Ser vi tilbake på formålet i kroppsøvfaget finner vi at faget skal ruste elevene til vurdering av slike kroppsideal. Vi må fjerne oss fra det dualistiske kroppssynet hvor vi gir kroppen vår verdi ut i fra utseendet, for kroppen er mer enn objektet kropp da det også består av sjelen. Merleau-Ponty (2004) hevder at kropp er et subjekt for persepsjon. Med dette synet er kropp et helhetsbilde av personens oppfattelse av verdenen, og viser til et samspill mellom kropp og sjel fra den klassiske dualismen. Kropp er personlig erfarende, og da vil vi kunne redusere tankegangen om kroppen som et objekt som hele tiden skal se bra ut. I stedet vil mennesket gjennom kroppen oppleve verdenen, lære verden å kjenne og utvikle egen bevissthet. Kroppen vil få en annen funksjon enn å se bra ut, den fungerer som et medium for opplevelser, erfaringer og erkjennelser.

Vi kan gi hverandre verdi etter andre kvaliteter enn bare det kroppslig utseende. Den ene gruppen i Kvalem og Strandbus (2013) undersøkelse forteller det er personligheten som teller, ikke utseende, og at mange store jenter har fantastisk selvfølelse. Dette er noe som kan ligne på Merleau-Pontys kroppsteori som går vekk fra objektivering av kroppen og ser på hvordan personen er i verden. Gruppen med modeller i Kvalem og Strandbu (2013) klarer også å løsrive seg fra de kroppsidealene som skapes av bildene i media ved at de ikke sammenligner seg med «perfekte» bilder da de vet at disse er falske. Kunnskap om at kroppsidealene fra bilder i media vil være tilnærmet umulig å oppnå, kan skape et mer avslappet forhold til objektet kropp som i samfunnets øyne skal se bra ut.

Disse holdningene til kropp må vi kroppsøvingslærere ta med oss inn i faget. I henhold til Utdanningsdirektoratet (2015) skal faget bidra til at mennesket sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen. Ergo skal kroppsøving legge opp til å utforske verdenen med kroppen, og faget får dermed en funksjon i lærings- og dannelsesprosessen. Kroppen er ikke bare noe som skal trenes for å se bra ut, kroppen er et subjekt for persepsjon som skal sanses, oppleves, læres og skapes med. Derfor må vi som kroppsøvingslærere legge opp til at elevene skal lære å kjenne og mestre sin egen kropp.

5.2 Kropp og identitet blant jenter og gutter, blir de påvirket forskjellig av kroppspress?

Utdanningsdirektoratet (2015) sier at kroppsøvingfaget skal bidra til at ungdommen utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse. Gjennom ulike aktiviteter sammen med hverandre i kroppsøvingstimene skal identiteter utvikles. Imsen (2014) hevder at identitet brukes om personens fornemmelse av hvem man er, og hvilke sosiale og kulturelle grupper en hører til. Alle både har og er en kropp. Det er knyttet en selvfølelse til den kroppen vi lever i, og tankene om seg selv påvirkes av forholdet til kroppen. Kroppen er viktig i møtet med verdenen og hvordan man fremstår sosialt. Møtet med verdenen skjer gjennom kroppen, og personen blir forbundet med kroppen sin. I Grosick et al. (2013) ser vi at nesten åtte av ti sier at de er enige i at utseende deres er en viktig del av hvem de er. Kroppen spiller derfor en stor rolle for personens identitet og påvirker ens identitetsfølelse. Da blir det automatisk viktig for elevene å se bra ut. For elevene vil et bra utseende bli positivt knyttet til identiteten deres, noe som kan være til hjelp når de skal skape seg sosiale relasjoner.

Johnson, Gray og Horrell (2013) forteller om hvordan avstand fra kroppsidealet kan

gi stygge kallenavn og skape sosial utskillelse, og hvordan en «riktig kroppsfasong» kan begrense usikkerhet og hindre utfrysing fra sosiale sammenhenger. Kroppen er viktig for elevenes trivsel og sosiale liv. En «riktig kroppsfasong» kan være en viktig del for utviklingen av selvtillit, selvfølelse og identitetsfølelse, mens en «feil kroppsfasong» kan ha negativ innvirkning på eleven. I følge Bjørnebekk (2015) handler selvfølelse om en indre opplevelse av hvilken verdi en har som menneske.

Men selvfølelsen er ikke det eneste som gir mennesket sin verdi. Johnson et al. (2013) presenterer i sine resultater at en «bra» kropp gir sosiale fordeler og økt sosial status, og med støtte fra tidligere forskning, blir kroppsidealet sett på som en valuta på skolen som deler elevene inn i hierarkier. At kroppsfasong skal være med på å bestemme ens verdi som menneske og identitet er ikke heldig da eleven kan ha mange andre gode kvaliteter som menneske. Eksempelvis kan det å være intelligent, ha godt humør, vise omsorg, være en god støttespiller, ha en positiv holdning til livet eller finne glede i å utforske verdenen, bidra til et samfunn hvor flere vil trives med seg selv. Ensidig vurdering av personer basert på kroppsfasong kan medføre at andre kvaliteter og egenskaper undertrykkes, og samfunnet får ikke frem det fulle potensialet hver enkelt person innehar. Ideelt sett er mennesket et subjekt hvor verdi og identitet kan defineres av deres væren i verden.

I Grosick et al. (2013) blir det tydelig at det er store forskjeller mellom kjønnene hvor 82% av jentene sier at de er enige i at utseende er viktig for «hvem jeg er», mens det tilsvarende for guttene var 71%. Det viser at en større andel av jentene er mener utseende er viktig for identiteten deres enn det som er tilfelle for guttene. Videre hevder Grosick et al. (2013) at det er dobbelt så mange jenter enn gutter som er deprimert/bekymret over eget utseende (32% enighet mot 16%) og som har vært/vurdert å starte på diett (44% mot 22%). Disse resultatene viser at kroppspress er et mer utbredt problem blant jenter enn gutter.

I følge Imsen (2014) bygger den sosiale læringsteorien på at jentene og guttene blir

belønnet/får ros av å oppføre seg som stereotypiske jenter/gutter. Samfunnet setter standarden for hvordan jenter skal være og oppføre seg gjennom oppveksten. Som jente skal du leke med tynne og vakre prinsessedukker, og ønsket deres blir gjerne et skjønnhetsideal de skal å vokse inn i. Azzarito (2009) fant ut at hele 21 av 28 elever mener cheerleaderen har idealkroppen for jenter og ordene som brukes for å beskrive denne kroppen er slank, tynn og smal. Funnet underbygges av Johnson et al. (2013) og Kvalem og Strandbu (2013) som sier at idealkroppen for jenter skal være tynn/slank, ha former/kurver og være fast/trent/markert. Som vi ser går den samme idealkroppen igjen hos alle deltakerne og femininitet blir knyttet opp mot dette kroppsidealet. Rollen som jente i samfunnet er å være slank, pen og du skal være opptatt av å ha en «bra» kropp. I tillegg blir du på en måte pålagt av samfunnet at du skal kjenne på kroppspresset fordi «det er en del av det å være jente».

I følge Azzarito (2009) er guttenes idealkropp forbundet med å være muskuløs, sterk, atletisk og stor. Det samsvarer med resultatene i Johnson et al. (2013) og Kvalem og Strandbu (2013). Beskrivelsen av idealkroppen finner vi igjen i samfunnets krav til hvordan guttene skal være i oppveksten, de skal være store og sterke. Der idealkroppen for jenter hadde en bestemt fasong, er det større variasjon i idealkroppen for gutter og hvor mye muskler de skal ha. I Azzarito (2009) kommer det frem at guttene hadde flere ulike kropper som ideal. Kvalem og Strandbu (2013) viser til lignende resultater da de fant ut at kroppsidealet var tynnere blant guttene på vestkanten av Oslo, mens på østkanten skal de være større og kraftigere. Et større utvalg av kroppsidealene gjør at flere havner innenfor samfunnets kroppsideal noe som kan forklare mindre kroppsproblemer blant gutter. Om samfunnet også kunne gitt jentene flere kroppsidealene ville nok flere hatt et positivt forhold til sin kropp.

Bruker vi den sosiale læringsteorien om kjønn ser vi at gutter skal være stor, sterk og maskulin. Han skal ikke ha et problem med egen kropp, det er tross alt forbundet med noe

feminint og et kjent problem blant jenter. Det krasjer med den maskuline identiteten gutter skal ha. Heldigvis er det blitt mer akseptert for guttene å innrømme at de kjenner på kroppspresset. Blant annet viser Grosick et al. (2013) at det er flere gutter enn jenter som har blitt presset av familie, venner, lærere eller trenere til å gå ned i vekt eller legge på seg. Den ene læreren i Johnson et al. (2013) forteller om gutter som er helt besatte av hvilken type mat de bør spise, også om proteinshakes. Denne interessen for næring kan være et tegn på guttene vil finne ut hva som kan hjelpe dem i å bli større og sterkere, og at kroppsfokuset også er veldig tilstede blant gutter. Azzarito (2009) og Johnson et al. (2013) viser til tidligere studier om gutter som i økende grad sliter med engstelse rundt egen kropp. Selv om kroppspresset virker mye mindre blant gutter er det noen resultater som tyder på at det kan være mørketall om kroppspresset blant gutter, og at det er et større problem enn det som kommer frem.

Imsen (2014) hevder at den kognitive teorien om det psykologiske kjønn hevder at mennesket er selvstendig og at det selv *velger* å være gutt eller jente. Denne tankegangen ønsker vi å bruke når vi skal finne ut hvordan kroppspresset kan reduseres blant kjønnsidentitetene. La ungdommen selv definere hva det vil si å være jente eller gutt slik at de kan danne egne kjønnsidentiteter. Da er det viktig å styre unna samfunnets kroppslige forventninger knyttet til kjønn og respektere hvordan hver enkelt velger å tolke det å være jente eller gutt. Dette kan bidra i å skape flere og mer naturlige kroppsidealer som vil være enklere å leve opp til. Ved å støtte og respektere ungdommen i å la dem definere sitt eget kjønn vil de kroppslige forventningene knyttet til det å være jente eller gutt kunne reduseres.

5.3 Hvilken betydning har dannelse i kroppsøving?

I henhold til Utdanningsdirektoratet (2015) er kroppsøving et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede, og bevegelseskultur er en del av den felles dannelsen og identitetsskapingen i samfunnet. I kroppsøving ønsker vi gjennom bevegelse å danne elever og bidra til at elevene finner og skaper sin egen identitet.

Raaen (2004) sier at dannelse handler om hvordan ens identitet som menneske formes gjennom kulturell påvirkning. Som det står i formålet skal det drives med dannelse i kroppsøvingfaget. Elevene skal utvikle og forme sin identitet i samspill med hverandre og i ulike aktiviteter. I følge Zoglowek (2006) er *bildung* et tyskpreget begrep som betegner oppdragelsens primære mål. Klafki (2000) beskriver *bildung* med begreper som selvbestemmelse, frihet, fornuft, uavhengighet, menneskelighet og menneskekjærlighet. En del av dannelsen handler derfor om å skape individer som er selvstendige og frie til å gjøre seg opp sine egne meninger og tanker. Det handler også om å vise menneskelighet, respekt og nestekjærlighet ovenfor medmennesker. Vi ønsker å danne identiteter som er sterke nok til å stå opp for seg selv og sine meninger, samt bruke fornuft og medmenneskelighet til å sørge for at sidemannen har det så godt som mulig.

I Walseth et al. (2015), med støtte fra Johnson et al. (2013), kommer det frem at vi ofte er vår egen verste fiende når det kommer til kroppsproblemer. Dette betyr at det er mange som ikke klarer å stå i mot samfunnets medieskapt kroppsideal. Derfor er det viktig å jobbe med å danne ungdom som er sterke nok til si ifra om det er noe de mener påvirker dem negativt, i dette tilfellet urealistiske kroppsideal som kan skape et dårlig forhold til egen kropp. Det er ikke bare for seg selv vi ønsker at ungdommen skal stå opp for, en del av dannelsen er også å skape ungdom som kan stå opp for sidemannen slik at også han/hun får det bedre.

Den ene jenta fra Walseth et al. (2015) forteller om at hun ikke deltar i svømming fordi de som ikke deltar i timen sitter og vurderer kroppene til både guttene og jentene (s. 453). I dette tilfellet hvor vi har ei jente som blir så påvirket av kroppspresset at hun ikke deltar i timen, ligger problemet hos de andre elevene som skaper kroppspresset. Målet må da bli å danne elever som sitter på siden til å bruke fornuft og medmenneskelighet til å gjøre seg den vurderingen at det faktisk ikke er greit å sitte å prate slik om andre da det kan være sårende for dem, og videre tørre å si ifra til resten at dette må vi stoppe med. Denne praten om kropp gjør at jenta blir påvirket av andres meninger om hvordan kroppen bør se ut. I dette tilfellet økes hennes følelse av avstand mellom egen kropp og samfunnets kroppsideal, og det påvirker henne negativt. I stedet bør det prøves å skape holdninger som ufarliggjør kroppslig utseende og som samtidig oppmuntrer til kroppslig utvikling. Dette kan for eksempel være at medelever kommer bort og sier at de har lagt merke til hun har blitt mye bedre i svømming, eller det kan være å inkludere hverandre i timen og sammen bidra til trivsel av å være i bevegelse. Slik vil vi gjennom en god dannelse kunne bidra til å skape en bedre hverdag for hver enkelt.

I henhold til Utdanningsdirektoratet (2015) er bevegelseskultur en del av den felles dannelsen og identitetsskapingen i samfunnet, og kroppsøvningsfaget skal bidra til at mennesket sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen. Tolker vi læreplanen i lys Merleau-Ponty sitt kroppssyn ser vi at kroppen skal utvikles som et subjekt for persepsjon. Zoglowek (2006) hevder at utvikling og dannelse skjer via kroppens møte, håndtering og bearbeiding av omverdenen, og dermed kan kroppen i seg selv anses som en eksistensiell dannelsesskapende dimensjon. Kroppsdannelse er dermed en viktig del av allmenndannelsen. Det er gjennom kroppen vi møter, opplever og utforsker verdenen. Kroppen vil da være sentral for hvem man er.

I Johnson et al. (2013) kommer det frem hvordan både gutter og jenter straffer seg

selv med trening og diett om de har gjort noe som kan virke negativt på deres kroppsbilde. Jentene i Walseth et al. (2015) forteller om hvordan de ikke ser på lagsport som veldig nyttig da de ikke blir utslitt i kroppsøvingstimene, og ønsker styrke og utholdenhetstrening. Begge resultatene viser at det finnes en del elever som ser på bruk av kroppen som trening for å oppnå ønsket kroppsideal, istedenfor å se på bruk av kroppen som kroppsdannelse. I følge Raaen (2004) er det viktig å huske på at dannelse ikke bare er resultatet, men også utviklingsprosessen. Selv om det å bli utslitt er en fin måte å lære å kjenne seg selv og egen kropp, er ikke dette alltid det mest hensiktsmessig da kroppen har så mye mer å by på enn å være sliten.

Som nevnt tidligere står det i formålet at elevene i kroppsøving skal lære med kroppen. Derfor blir det viktig å lære elevene at kroppsbevegelser ikke alltid handler om å oppnå idealkroppen, men at det handler om å utvikle seg som et subjekt i verden. Å se på kroppen som et subjekt kan redusere kroppspresset ved at kroppen ikke lenger kun er et ytre objekt. Ungdomsskoleelevene i Grosick et al. (2013) beskriver den «perfekte» kroppen etter utseende, mens den «sunne» kroppen blir beskrevet som funksjonell. Som kroppsøvingslærere må vi derfor fremme den funksjonelle kroppen, slik at mennesket gjennom kroppen kan oppleve og utforske alt det spennende livet har å by på. I kroppsøving er målet å hjelpe og legge til rette for at elevene finner gleden av å være i bevegelse og lære seg selv (kroppen) å kjenne fordi kroppsøving er et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede.

6. Konklusjon

Konklusjonen trekker sammen trådene fra diskusjonen og de tre forskningsspørsmålene og gir et samlet svar på problemstillingen. Avslutningsvis tar jeg for meg funn fra studien som kan være interessant å forske videre på.

6.1 Hvordan kan kroppssyn, identitet og dannelse i kroppsøving være et virkemiddel mot kroppspress?

Alle har og er en kropp, og det skapes forventninger av samfunnet til å ha den «perfekte» kroppen. Kroppspresset er en utfordring blant ungdom og har en negativ effekt på forholdet til egen kropp. Kroppen er en sentral del av kroppsøvingfaget og må ungdommene forholde seg til egen og andres kropp.

Denne studien avdekker at kroppsøvlingslæreren bør se på kropp som et subjekt for persepsjon. Altså se på kroppen som et helhetsbilde av eleven og deres måte å møte og være i verden. Da vil synet på objektet kropp reduseres, noe som kan flytte fokuset vekk fra medieskapte kroppsidealene. I stedet for å se på en kropp som skal utvikles for å se bra ut, må vi se på kroppen som den enkeltes tilgang til å oppleve og erfare verdenen.

Kroppslig utseende er en viktig del av identiteten og påvirker hvordan ungdom har det sosialt. Da blir det viktig å løsrive seg fra objektivering av kropp og verdsette andre kvaliteter mennesket har å by på. Kroppspresset påvirker kjønne på ulik måte. Det eksisterer samfunnsskapt forventninger om hvordan kjønnet skal forholde seg til kropp og kroppspress, som for eksempel at jenter skal være tynne og opptatt av utseende sitt. La ungdommen selv definere hva det vil si å være jente eller gutt. Det kan begrense deler av kroppspresset som er knyttet til kjønnsidentiteten.

Dannelse er en identitetsskapende prosess. Dannelsesprosessen handler om å skape selvstendige, reflekterte individer som står opp for seg selv og andre, og individer som sørger for at vi lever i et fellesskap hvor både du og medelevene trives. Selv om ønsket er å få ut ungdommens fulle potensiale som mennesker, handler dannelsen vel så mye om veien dit som sluttresultatet. Kroppsdannelse er en viktig del dannelsesprosessen. Det er gjennom utvikling av den funksjonelle kroppen ungdom har mulighet til å skape en positiv kroppsoppfatning, finne gleden av å være i bevegelse og bruke kroppen som et subjekt for persepsjon.

6.2 Videre forskning

Azzarito (2009) og Johnson et al. (2013) viser til tidligere forskning at kroppsøving er et økende problem blant gutter. Etter diskusjonen mistenker jeg det kan være mørketall om gutter og kroppspress. Det kan være interessant å ta en nærmere titt på.

Walseth et al. (2015) forteller om jenter som er lite aktive i kroppsøvingstimene da de er redde for å gjøre ting feil, på grunn av ferdighetsnivå ikke blir godt nok inkludert i fellesskapet. Det påvirker kroppsdannelsen og forholdet jentene har til egen kropp. Derfor vil det være spennende å se på hvilken betydning læringsmiljøet og læringsklimaet har for elevers forhold til kropp.

Litteraturliste

- Axelsson, Å. (2008). Litteraturstudie. I M. Granskär & B. Höglund-Nielsen (Red.), *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso-och sjukvård* (s. 173-189). Lund: Studentlitteratur AB.
- Azzarito, L. (2009). The Panopticon of physical education: pretty, active and ideally white. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14(1), 19-39. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/17408980701712106>
- Baker, G. & Morris, K. (2013). *Descartes' dualism*. Hoboken: Taylor and Francis
- Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen: Om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus Forlag.
- Bugge, M. (2017). *Falla om Bjørgen: - Hun er en maskin, laget av noe helt annet enn oss andre*. Hentet 14.03.17 fra http://www.aftenposten.no/100Sport/vintersport/langrenn/Falla-om-Bjorgen--Hun-er-en-maskin_-laget-av-noe-annet-helt-annet-enn-oss-andre-229974b.html
- Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Engelsrud, G. & Nordtug, B. (2016). *Presset på kroppspress*. Hentet 23.03.17 fra <http://forskning.no/meninger/kronikk/2016/03/preset-pa-kroppspresset>
- Engelsrud, O. (2006). *Hva er kropp*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Forsberg, C. & Wengström, Y. (2013). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur & Kultur.

-
- Grosick, T. L., Talbert-Johnson, C., Myers, M. J. & Angelo, R. (2013). Assessing the Landscape: Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls. *American Journal of Health Education*, 44(1), 41-52. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/19325037.2012.749682>
- Illeris, K., Katznelson, N., Simonsen, B. & Ulriksen, L. (2002). *Ungdom, identitet og uddannelse*. Roskilde: Roskilde Universitetsforlag.
- Imsen, G. (2014). *Elevens verden*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Imsen, G. (2016). *Lærerens verden*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Johannessen, A., Tufte, P. A. & Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt Forlag.
- Johnson, S., Gray, S. & Horrell, A. (2013). 'I want to look like that': healthism, the ideal body and physical education in a Scottish secondary school. *Discourse, Studies in the Cultural Politics of Education*, 34(3), 457-473. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/01596306.2012.717196>
- Klafki, W. (2000). The Significance of Classical Theories of Bildung for a Contemporary Concept of Allgemeinbildung. I Westbury, I., Hopman, S. & Riquarts, K. (Red.), *Teaching as a Reflective Practice: The German Didaktik Tradition* (s. 85-107). Mahwah, N.J.: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Kvalem, I. L. & Strandbu, Å. (2013) Body Talk - Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk Among Norwegian Youth. *Young*, 21(4), 327-346. DOI: <https://doi.org/10.1177/1103308813506147>

Merleau-Ponty, M. (2004). Part Three - Selections from The Phenomenology of Perception.

I Baldwin, T. (Red.), *Maurice Merleau-Ponty: Basic writings* (s. 62-233). London: Routledge.

Prebensen, C. (2017). *Livsmestring i skolen: For flere små og store seiere i hverdagen*.

(LNU rapport 1/2017). Hentet 25.01.17 fra: <http://www.lnu.no/wp-content/uploads/2017/01/lis-sluttrapport-1.pdf>

Raaen, F. D. (2004). Lærerutdanningens dannelsesoppdrag: Ulike syn på danning og dannelsesidealer. I Brekke, D. (Red.), *Norsk lærerutdanningsdidaktikk i endring* (s. 32-57). Kristiansand: Høyskoleforlaget.

Ringdal, K. (2013). *Enhet og mangfold: Samfunnsvitenskapelig forskning og kvantitativ metode*. Bergen: Fagbokforlaget.

Støren, I. (2013). *Bare søk!: Praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudie*. Oslo: Cappelen Damm.

Utdanningsdirektoratet [Udir]. (2015). *Læreplan i kroppsøving* (KR01-04). Hentet 13.01.17 fra <https://www.udir.no/k106/KRO1-04?lplang=nob>

Walseth, K., Aartun, I. & Engelsrud, G. (2015). Girls' bodily activities in physical education: How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction. *Sport, Education and Society*, 22(4), 442-459. DOI: <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2015.1050370>

Zoglowek, H. (2006). Kroppsøving: Kroppsdannelse, hva ellers? *Kroppsøving*, 4.