



Høgskolen i Hedmark

Avdeling Folkehelse

**Lars Oppedal Neess**

## **Bacheloroppgave**

# **Forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen**

Body image disturbance among teenage boys in  
school

Bachelor faglærer i kroppsøving og idrettsfag

**2015**

Samtykker til utlån hos høgskolebiblioteket JA X NEI

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA X NEI

## SAMMENDRAG

**Forfatter:** Lars Oppedal Neess

**Tittel:** Forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen

**Problemstilling:** Hva kjennetegner et forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen?

**Metode:** Jeg har valgt litteraturstudie som metode for å besvare problemstillingen min.

**Resultat:** Forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen kjennetegnes ved en sterk trang og et sterkt press for å oppnå en muskuløs kropp og de ser ofte på seg selv som tynnere eller mindre muskuløse enn de egentlig er. Kroppsbildet til skolegutter blir ofte i stor grad påvirket av jevnaldrende gutter, foreldre og media. Dette kroppspresset rettet mot et muskuløst utseende kan bli så sterkt at disse guttene kan få psykiske problemer som lav selvtillit og depresjoner. De kan da fort ende opp med å ta i bruk ekstreme metoder som overspising, overtrening og bruk av anabole steroider i håp om å få den kroppen de ønsker seg.

## FORORD

Dette er den avsluttende Bacheloroppgaven min på en treårig faglærerutdanning i kroppsøving og idrettsfag ved Høgskolen i Hedmark. Jeg har valgt kroppsbygge blant skolegutter som tema ettersom dette er noe jeg er interessert i. Det har vært en lærerik prosess, jeg føler jeg har lært veldig mye om dette temaet gjennom arbeidet med denne oppgaven og jeg føler jeg kommer til å få brukt for denne kunnskapen når jeg en gang i fremtiden kommer til å jobbe som kroppsøvingslærer i skolen.

Jeg vil gi en stor takk til min veileder Knut Egil Bekkevold for god veiledning gjennom hele arbeidsprosessen.

Elverum, 24. April 2015

Lars Oppedal Neess

---

## Innhold

<b>SAMMENDRAG.....</b>	<b>2</b>
<b>FORORD .....</b>	<b>3</b>
<b>1. INNLEDNING .....</b>	<b>6</b>
1.1 PROBLEMOMRÅDE .....	6
1.2 PROBLEMOMRÅDETS RELEVANS .....	6
1.3 OPPGAVENS OPPBYGGNING OG FORMÅL .....	8
1.4 AVGRENSING AV PROBLEMOMRÅDE .....	8
1.5 PROBLEMSTILLING .....	9
<b>2. TEORI .....</b>	<b>10</b>
2.1 IDENTITET .....	10
2.2 KROPPSBILDE .....	12
2.2.1 FORSTYRRET KROPPSBILDE .....	13
2.3 HVA VET VI OM KROPPSKULTUREN I DAG? .....	14
2.4 UTSEENDE .....	15
2.5 SOSIALISERING .....	15
2.6 ANOREXIA NEVROSA.....	18
2.7 MUSKEL DYSMORFOFOBI.....	19
<b>3. METODE .....</b>	<b>21</b>
3.1 HVA ER METODE? .....	21
3.2 KVANTITATIVE OG KVALITATIVE METODER .....	22
3.3 VALG AV METODE .....	22
3.4 LITTERATURSTUDIE .....	23
3.5 VALIDITET OG RELIABILITET .....	25
3.6 INKLUSJONSKRITERIER OG EKSKURSJONSKRITERIER.....	26

---

3.7	SØKEPROSESSEN .....	27
3.8	UTVALGTE ARTIKLER .....	28
<b>4.</b>	<b>RESULTAT .....</b>	<b>29</b>
4.1	ARTIKKEL 1: BODY IMAGE, RISK FACTORS FOR EATING DISORDERS AND SOCIOCULTURAL INFLUENCES IN SPANISH ADOLESCENTS .....	29
4.2	ARTIKKEL 2: AN EXPLORATION OF THE DRIVE FOR MUSCULARITY IN ADOLESCENT BOYS AND GIRLS 30	
4.3	ARTIKKEL 3: SOCIOCULTURAL INFLUENCES AND MUSCLE BUILDING IN ADOLESCENT BOYS.	31
4.4	ARTIKKEL 4: BODY IMAGE AMONG ADOLESCENT GIRLS AND BOYS: A LONGITUDINAL STUDY.	32
4.5	ARTIKKEL 5: A PROSPECTIVE STUDY OF PRESSURES FROM PARENTS, PEERS, AND THE MEDIA ON EXTREME WEIGHT CHANGE BEHAVIORS AMONG ADOLESCENT BOYS AND GIRLS. ....	33
4.6	SAMLET RESULTAT FRA ALLE ARTIKLENE .....	34
<b>5.</b>	<b>DISKUSJON .....</b>	<b>36</b>
5.1	VALIDITET OG RELIABILITET .....	39
<b>6.</b>	<b>KONKLUSJON .....</b>	<b>41</b>
<b>7.</b>	<b>LITTERATURLISTE .....</b>	<b>42</b>

# 1. INNLEDNING

I dette kapittelet gir jeg en kort introduksjon til det problemområdet jeg tar for meg i denne studien. Jeg skal her ta for meg hvorfor jeg har valgt akkurat dette problemområdet og hvorfor dette er relevant for meg. Jeg kommer også til å gå inn på avgrensninger av dette problemområdet og bakgrunnen min for denne avgrensningen. Til slutt i kapittelet vil jeg presisere den problemstillingen jeg har valgt for undersøkelsen min.

## 1.1 PROBLEMOMRÅDE

Problemområdet jeg har valgt å forske på i denne oppgaven, er gutters kroppsbilde. I studien min går jeg dypt inn på hvilket syn gutter i skolen har på egen kropp. Jeg belyser deretter typiske kjennetegn for forstyrret syn på egen kropp blant skolegutter, slik som hvordan disse guttene skiller seg ut i fra gutter med et positivt syn på kroppen sin, hvilke faktorer som påvirker deres syn på egen kropp og hva konsekvensene av et forstyrret syn på egen kropp kan bli for disse skoleelevene. Jeg har brukt litteraturstudie som metode for oppgaven, det vil si at jeg bygger oppgaven min på forskning som allerede finnes fra før.

## 1.2 PROBLEMOMRÅDETS RELEVANS

Grunnen til at jeg har valgt akkurat dette problemområdet, er fordi jeg studerer faglærer i kroppsøving og idrettsfag ved Høgskolen i Hedmark, og jeg har derfor planer om å jobbe

---

som kroppsøvingslærer i skolen i fremtiden. Problemer knyttet til gutters kroppsbylde mener jeg er veldig relevant for kroppsøvingslærere i skolen fordi kroppsøving er et fag der kropp står sentralt. Dette kommer tydelig frem i læreplanen for kroppsøving som sier at kroppsøving er et almindannende fag, men det er også et fag der en vesentlig del av faget går ut på å bruke kroppen praktisk i ulike typer aktiviteter (Utdanningsdirektoratet, 2012). Kari Fasting (referert i Imsen, 2012), sier at idrett for det meste er konkurranseorientert og for å lykkes må en være uavhengig, prestasjonsorientert og ha selvillit. Gutter og menn får dermed forsterket sin maskuline identitet gjennom idrett. Identitet blir ofte satt i sammenheng med kvaliteter som å kunne kjenne seg selv, å vite hva en står for og å ha et stabilt og trygt syn på seg selv (Imsen, 2012). Dersom gutter kan få forsterket sin maskuline identitet, er det da også nærliggende å tro at den også kan svekkes. Hvordan gutters maskuline identitet kan svekkes, hvilke sammenheng dette har med gutters kroppsbylde og hvordan dette kommer til uttrykk gjennom skolen og kroppsøvingstimene, kommer jeg til å gå mer inn på senere i oppgaven. I vår vestlige kultur er opptatthet av kropp, vekt og kroppsfasong sterkere enn noen gang, det forventes i dag at jenter skal være slanke og gutter skal være både slanke og muskuløse. Denne slanke og definerte kroppen representerer i dag suksess i vår kultur (Grogan, 1999).

Grunnen til at jeg valgte å fokusere på tenåringsgutter og ikke tenåringsjenter er fordi jeg tror folk flest i Norge, kroppsøvingslærere inkludert, vet langt mindre om negativt eller forstyrret kroppsbylde blant gutter enn det kan om jenters kroppsbylde. Jeg tror grunnen til dette er at det rett og slett har vist seg at tenåringsgutter er kraftig underrepresentert innen forskning om kroppsbylde (Grogan, 1999). Jeg synes derfor at gutters kroppsbylde fortjener mer oppmerksomhet enn det som er tilfelle i dag og jeg håper at denne oppgaven kan være med på å bidra til dette.

### 1.3 OPPGAVENS OPPBYGGNING OG FORMÅL

Jeg har bygget oppgaven min etter retningslinjene til Høgskolen i Hedmark for emnet fagdidaktisk fordypningsarbeid. Oppgaven er satt opp slik; Innledning-Teori-Metode-Resultat-Diskusjon-Konklusjon.

Formålet med oppgaven er å belyse ulike kjennetegn blant skolegutter som har et forstyrret syn på egen kropp. Jeg tror at både jeg og andre fremtidige kroppsøvingslærere og også allerede praktiserende kroppsøvingslærere vil ha godt nytte av kunnskap om dette problemområdet for å kunne klare å fange opp disse elevene og ivareta dem på best mulig måte, og også for å kunne sette opp forebyggende tiltak.

### 1.4 AVGRENSING AV PROBLEMOMRÅDE

Dette er et relativt bredt problemområde, jeg har derfor valgt å avgrense det for å kunne fokusere på de delene som er mest relevant for meg som fremtidig kroppsøvingslærer. Andre årsaker til avgrensing av problemområdet er tidsrammen for studien og fordi dette er en bacheloroppgave som helst ikke skal overstige 10000 ord. Jeg har derfor valgt å avgrense



problemområdet til kun å gjelde gutter i tenårene som er skoleelever. Jeg har avgrenset videre ved å fokusere på de guttene med et forstyrret syn på egen kropp, altså de guttene som ofte ser på seg selv som tynnere, tykkere eller mindre muskuløse enn de egentlig er (Crisp, 1996), (Phillips, O`Sullivan & Pope, referert i Pope, Pope, Menard, Fay, Olivardia & Phillips, 2005).

Jeg har også avgrenset til kun å gjelde skolegutter i land med vestlig kultur fordi jeg tror overførbarheten til norske skoler da er god. Med vestlig kultur mener man ofte land som kjennetegnes med avansert sivilisasjon og med kjerneverdier som lykke, individualisme, rettigheter, kapitalisme, vitenskap og teknologi (Western culture global, 2009).

## 1.5 PROBLEMSTILLING

Etter avgrensingen av problemområdet, er problemstillingen jeg da sitter igjen med slik:

- Hva kjennetegner et forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen?

## 2. TEORI

I dette kapittelet tar jeg for meg det utvalget av teori jeg har valgt ut i forhold til det problemområdet jeg har valgt og i forhold til min problemstilling. De områdene jeg tar for meg her er; Identitet, kroppsbilde, forstyrret kroppsbilde, hva vi vet om kroppskulturen i dag, utseende, sosialisering, anorexia nevrosa og muskel dysmorfofobi. Hovedteoretikeren jeg har valgt å bruke til å beskrive negativt eller forstyrret kroppsbilde, er Thomas F. Cash.

### 2.1 IDENTITET

Mennesket er en helhet som har en fysisk forankring som en biologisk organisme (Imsen, 2012). Med uttrykket «mennesket som helhet», mener man ofte alle de fenomener som hører menneskelivet til, som for eksempel kropp, tanker, skavanker, skam, smerter, engstelser, ressurser, ånd, sårbarhet, kulturbakgrunn og livssituasjon (Odland, 2012). Mennesket har også en sosial og kulturell forankring som deltager i et samfunnsmessig fellesskap med en psykisk forankring i ulike kunnskaper, motiver, behov og følelser. Alt dette ligger til grunn for en persons væremåte eller en persons handlinger. Når man snakker om mennesket som helhet, støter man ofte på begrepet "identitet" (Imsen, 2012). Identitet kan beskrives som et subjektivt begrep som omhandler en selv som person, kort sagt: hvilken person man er (Vignoles, Regalia, Manzi, Golledge & Scabini, 2006). Å ha en identitet kan man si er å kjenne seg selv og vite hva en står for (Imsen, 2012). Hans K. Stenby (referert i Duesund, 1995) sier at identitet ofte blir beskrevet i forhold til en persons sosiale miljø. Noen av kvalitetene man kan dytte inn i begrepet identitet er; helhet, stabilitet og en følelse av sosial

forankring (Imsen, 2012).

Når man snakker om identitet, blir ofte begrepet "personlig identitet", eller "selvet" brukt. Personlig identitet eller selvet går ut på hvordan en person ser på seg selv og oppfører seg mot seg selv. Man kan si at selvet er et senter for emosjonelle behov, bevissthet og ønsker i forhold til hvordan en person reflekterer og handler med tanke på hans eller hennes sosiale forhold (Layder, 2004). Arthur W. Combs og Donald Snygg (referert i Imsen, 2012), strukturerer selvet i tre deler; selvbegrepet, det fenomenologiske selvet og de persiperte omgivelser. Selvbegrepet dreier seg om individets private og integrerte oppfatning av seg selv. Det fenomenologiske selvet dreier seg om det miljøet som personen oppfatter som en del av seg selv, som for eksempel familien, skolen eller gjengen. De persiperte omgivelser går ut på hvordan personen oppfatter disse øvrige omgivelsene.

Når man går dypere inn på selvbegrepet, er "selvoppfatning" et begrep som ofte blir brukt. Selvoppfatning kan kort forklares som de oppfatninger, følelser og refleksjoner en person har om seg selv (Imsen, 2012). Dette bildet en person har om seg selv er basert på blant annet vurderinger og beskrivelser han eller hun selv gjør eller som han eller hun får som tilbakemelding fra andre (Imsen, 2012). Parallelt med utviklingen av en selvoppfatning og identitet, formes også noe som kalles kjønnsidentitet. Kjønnsidentitet kan kort beskrives som en bevissthet om "å være jente" eller "å være gutt". Det finnes ulike teorier om hvordan kjønnsidentiteter dannes eller hvordan gutter og jenter utvikler seg forskjellig, men den mest populære teorien er den teorien med røtter hos Skinner og Bandura som går ut på at jenter imiterer kvinnelige rollemodeller og gutter imiterer helter. Ved å gjøre dette opplever jenter belønning ved for eksempel å oppføre seg som pene, snille piker, mens gutter opplever belønning ved å oppføre seg som tøffe gutter (Imsen, 2012).

## 2.2 KROPPSBILDE

Man hører stadig om begrepene selvoppfatning og kroppsbilde. Mens selvoppfatning er et vidt begrep som omhandler vår relasjon til oss selv, går kroppsbilde dypere inn på oppfatning av egen kropp (Duesund, 1995). Michael Gazzaniga et al. (referert i Bunkan, 2008), beskriver begrepet kroppsbilde som en indre fantasi vi har om vår egen kropp og dens funksjon og at mye tyder på at kroppsbildet er knyttet til høyre hjernehalvdel og er delvis ubevisst og har stor betydning både for vårt forhold til oss selv og vår funksjon.

En persons oppfatning av sin egen kropp er derimot påvirkbar, noe som betyr at kroppsbildet derfor kan være ustabil. En person som allerede har negativ selvoppfatning kan muligens da fort bli påvirket og dermed utvikle et negativt kroppsbilde i en så kroppssentrert kultur som den vi har i dag (Duesund, 1995). Noen av faktorene som har vist seg at kan påvirke et individs kroppsbilde er blant annet venner, familie eller media (Grogan, 1999). Ifølge Maurice Merleau-Ponty (referert i Duesund, 1995), representerer kroppsbildet en reflektert viten om kroppen og dannelsen av kroppsbildet foregår gjennom speiling av kroppen der barnet lærer å kjenne seg selv og «innta sin egen kropp» og så avgrense den fra andre sine kropper, noe som igjen fører til at barnet blir i stand til å se seg selv med andres øyne.

Negativt kroppsbilde blant folk er ikke uvanlig og det kan påvirke disse individene negativt psykisk som for eksempel føre til spiseforstyrrelser, depresjon, sosial angst, dårlig selvtillit og gi dårligere livskvalitet (Cash, Morrow, Hrabosky & Perry, 2004). Det har vært forsket mye på kroppsbildet til individer, men det meste av forskingen derimot har vært rettet mot

---

kvinner eller jenter. Gutter og menn er underrepresentert i forskingen på kroppsbilde, men samtidig så ser vi en tendens til at mannskroppen kommer stadig mer i fokus (Rjukan, 2009). David Morgan (referert i Grogan, 1999) sier at det er først nå nylig at forskere har begynt å interessere seg for menns kroppsbilde og at mye tyder på at grunnen er at før var det nesten kun kvinnekropper man så i media, mens nå i det siste har mannskroppen blitt et mer og mer vanlig syn i media. Negativt kroppsbilde er spesielt et viktig problem for tenåringer på grunn av de store fysiske, kognitive og sosiale forandringene som skjer med disse ungdommene gjennom denne fasen av livet (Crawford & Jones, 2005). En amerikansk studie fra 1986 viser at dette problemet slett ikke kun gjelder for voksne, denne studien av amerikanske tenåringer viser at barn i denne alderen har et mer negativt syn på egen kropp enn det voksne mennesker har (Cash, Winstead & Janda, 1986)

### 2.2.1 FORSTYRRET KROPPSBILDE

Begrepet forstyrret kroppsbilde blir ofte tvilsomt likestilt med negativt kroppsbilde. Mens misnøye med aspekter av eget utseende gir økt risiko for opplevelse av emosjonelle plager og psykososialt verdifall, så er ikke misnøye i seg selv en tilstrekkelig indeks av en dysfunksjon eller en lidelse. Individuer kan være misfornøyde med sin kroppsvekt eller form, men de virkningene et negativt kroppsbilde har på faktiske dag til dags kroppsbilde relaterte erfaringer og psykososiale funksjoner kan variere fra minimale til ekstreme. Dermed er forstyrret kroppsbilde og negativt kroppsbilde ikke alltid helt det samme (Cash, referert i Cash, Phillips, Santos & Hrabosky, 2004). Det finnes derimot lite litteratur som beskriver begrepet «forstyrret kroppsbilde», men begrepet blir ofte brukt i sammenheng med lidelser som for eksempel anorexia nervosa, bulimi og muskel dysmorfofobi, altså ulike forstyrrelser eller lidelser der personen har et forstyrret syn på egen kropp og han eller hun ofte ser på seg

selv som for tynn, for tjukk eller for spinkel selv om han eller hun ofte er normalvektig (Crisp, 1996), (Phillips, O`Sullivan & Pope, referert i Pope, Pope, Menard, Fay, Olivardia & Phillips, 2005). Forstyrret kroppsbilde er et av de klareste kjennetegnene på slike spiseforstyrrelser og kropps dysmorfofobi-lignende lidelser. (Hrabosky et al. 2009).

## 2.3 HVA VET VI OM KROPPSKULTUREN I DAG?

Gammel forskning viser tegn på at gutter og menn er tilfreds med å være tynne, at de sjelden sliter med spiseforstyrrelser, at de går på dietter langt sjeldnere enn jenter og at de for det meste er tilfreds med egen kropp. Disse gamle hypotesene begynner å vise seg å være feil (Mccreary, 2011). Ifølge nyere forskning, blant annet fra professoren Thomas F. Cash (2004), så er negativt kroppsbilde også et problem blant gutter. Han sier videre at flere undersøkelser har blitt gjort som bekrefter at problemet har økt de siste tiårene, mest blant kvinner, men også blant menn (Cash et al., 2004). Pinlighetsterskelen har også økt de siste tiårene, det skal altså mindre til før man skammer seg over kroppen i dag enn før i tiden (Elias, 1978). Angående hva man i dag skjemmes over ved egen kropp, er det tydelige forskjeller mellom kvinner og menn; det har vist seg den siste tiden at mens kvinner ofte ser på seg selv som overvektige, ser menn ofte på seg selv som undervektige. Kvinner ser ofte på det å være undervektig som bra, mens menn ser på det som dårlig. Så mens kvinner prøver å gå ned i vekt, prøver menn å øke i vekt ved å prøve å få større muskler (Furnam, Badne & Sneade, 2010).

## 2.4 UTSEENDE

Uttrykket «what is beautiful is good» er relativt utbredt og blir ofte satt i sammenheng med fysisk attraktivitet-stereotyper i sammenhenger med personers fysiske utseende (Lemay Jr, Clark & Greenberg, 2010). Dette uttrykket er ofte satt i sammenheng med stereotyper folk har om at fysisk attraktive mennesker innehar et stort antall positive personlige kvaliteter (Dion, Berscheid & Walster, 1972). Studier har vist seg at individer ofte har en tendens til å dømme andre individer etter utseende, for eksempel i studien til Arthur Miller (1970), kom det tydelig frem at individer ofte behandler de med bra utseende bedre enn de med dårlig utseende. I vestlig, da spesielt amerikansk kultur, blir ofte skjønnhet assosiert med positivitet og stygghet med negativitet. Selv i barnebøker går dette ofte igjen, man leser for eksempel om den stygge, onde heksen mot den vakre, heroiske prinsen. Det samme gjelder syn på materielle gjenstander. Folk ser for eksempel ofte mer positivt på en person som eier en fin bil kontra en som eier en stygg bil (Ashmore, Eagly, Longo & Makhijani, 1991)

## 2.5 SOSIALISERING

Gunn Imsen (2012) beskriver begrepet sosialisering noe ulikt fra begrepet oppdragelse. Hun sier at mens oppdragelse er det begrepet som oftest blir brukt i sammenheng med arbeidet familier og institusjoner gjør når de oppdrar barna til å bli ansvarlige mennesker, er

sosialisering et mer vidt begrep. Sosialisering omfatter alle mekanismer som kan tenkes å påvirke individet. Sosialisering omfatter altså både den målrettede og den ikke-målrettede påvirkningen av individet, både gjennom oppdragelse fra foreldre og institusjoner, og gjennom forventninger og innflytelse som foreldre og institusjoner ikke har kontroll over. Individet kan ofte utsettes for påvirkning som de ikke er klar over.

Det er flere miljøer som spiller inn på hvordan individer blir formet ulikt fra hverandre gjennom oppveksten som for eksempel hjemmet, familien, skolen, skolekameratene, vennene, fritidsaktivitetene osv. (Imsen, 2012). Gunn Imsen (2012) sier videre at den amerikanske psykologen Urie Bronfenbrenner mener at vi må anta at barn lærer forskjellige ting i de ulike miljøene og at dette er med på å forme barna gjennom oppveksten. Modellen som Bronfenbrenner har laget angående dette er kalt Bronfenbrenners økologiske modell. Den er delt opp i de ulike nivåene; Mikronivå, mesonivå, eksonivå og makronivå.

Mikronivået består av de feltene individet er i direkte kontakt med. Eksempler på faktorer på mikronivå som kan påvirker et individ, er blant annet jevnaldrende venner og familie (Imsen, 2012). Et eksempel på hvordan et individ lett kan bli påvirket på mikronivå kommer tydelig frem i en studie fra 1997 der det ble gjort intervjuer av 19-25 år gamle menn der de ble spurt om hvordan kroppsbildet deres ble påvirket av familie og jevnaldrende menn. Her kom det tydelig frem at mennene i studien tok seg nært av når jevnaldrende menn kritiserte kroppsfornemene deres og de følte seg også ofte presset til å prøve å bli like store og muskuløse som brødrene og vennene sine (Grogan et al., referert i Grogan, 1999).

Mesonivået går ut på hvordan hendelser i ett miljø kan forårsake endringer i et annet miljø (Imsen, 2012). For eksempel har forskning vist at dersom et barn opplever problemer i



---

hjemmet, kan det resultere i problemer også på skolen (Hoglund & Leadbeater, 2004). Et annet eksempel kan være dersom en elev blir ertet eller mobbet av jevnaldrende i skolegården, kan dette påvirke denne elevens læring og trivsel i undervisningen i klasserommet (Eisenberg, Neumark-Sztainer & Perry, 2003).

Eksonivået omfatter de instanser eller strukturer som virker inn på individet, men som individet samtidig ikke er direkte involvert i som for eksempel foreldres kontakter, arbeidslivets ordninger eller offentlige tilbud (Imsen, 2012). Et eksempel på en faktor på eksonivå kan være dersom et barns foreldre skifter arbeidsplass og den nye jobben er ekstremt stressende og tærer på foreldrenes tid og krefter. Situasjonen i hjemmet når foreldrene har kommet hjem fra jobb kan da være annerledes enn før foreldrene til barnet begynte i den stressende jobben, og dette kan ha innvirkning på barnet (Crouter & Bumpus, 2001).

Makronivået er de overbygningene på samfunnsnivå slik som blant annet helsevesen, politikk eller media (Imsen, 2012). Angående påvirkning fra media og sammenhengen dette har med dagens mannlige kroppsideal, sier Marc Mishkind (referert i Grogan, 1999) at magasiner og annen type medier har sterk innflytelse på menn der menn blir portrettert som unge, slanke og muskuløse, og at dette har sterk innflytelse på hvordan samfunnet mener at mannskroppen bør se ut. Dette fører igjen til at menn fort kan føle seg presset til å prøve å oppnå den slanke, men samtidig muskuløse kroppen. Dette kan igjen fort føre til at menn utvikler negativt kroppsbilde og lav selvtillit. Angående påvirkning fra media og dagens kroppsideal, beskriver Sue W. Kirkpatrick og Sanders (referert i Grogan, 1999) det mannlige kroppsidealet som muskuløs, men samtidig gjennomsnittlig bygget og med velbygde

brystmuskler, armer og skuldre, og samtidig smal rundt midjen og hoftene. Altså en verken tynn eller tjukk kroppsfigur. Menn med denne kroppstypen blir ofte sett på som sterke, glade, hjelpfulle og modige, dette ligger i vestlig kultur.

Angående tenåringsgutters, så har forskning vist at i likhet med voksne menn, er også tenåringsgutters kroppsidealer påvirket av media, og deres ideelle kropp er nokså lik voksne menns kroppsideal. I en studie der det ble gjort intervjuer av 13 år gamle gutter, fikk guttene spørsmål om hvordan de kunne tenke seg at kroppene deres så ut når de kom i 20-årene. Svarene var blant annet; «muskuløs», «som en bokser», «som en bodybuilder», «som Jean Claude Van Damm». Kort sagt de ville bli muskuløse, men samtidig slanke. (Grogan, Donaldson, Richards & Wainwright, 1997).

## 2.6 ANOREXIA NEVROSA

Anorexia nervosa er en tilstand der anorektikeren har en interesse av å la være å få i seg mat. Når anorektikeren får i seg mat, vil han eller hun straks føle behov for å eliminere maten fra sitt system før den blir en del av hans eller hennes kropp. Et av de klareste kjennetegnene på anorexia nervosa er en usedvanlig avmagret kropp. En person som lider av anorexia nervosa kan veie så lite som 25-32 kilo, men som regel er vekten deres på rundt 35-41 kilo. Han eller hun går vanligvis i klær som skjuler mest mulig av kroppen, men det avmagrede ansiktet er ofte det som avslører tilstanden. Andre kjennetegn er hemmeligholde fremkalte oppkast, bruk av avføringsmidler, ekstremt høyt aktivitetsnivå og de er ofte svært opptatt av å telle kalorier. En anorektiker ser ofte på seg selv som tjukk selv om han eller hun er ekstremt

---

avmagret. Tilstanden er mest utbredt i rike, vestlige land blant unge mennesker og cirka 9 av 10 av de som lider av anorexia nevrosa er jenter (Crisp, 1996).

## 2.7 MUSKEL DYSMORFOFOBI

Muskel dysmorfofobi er en relativt nylig identifisert psykologisk tilstand som ofte har blitt sett på som en form for spiseforstyrrelse, men senere er den heller blitt sett på som en type kroppsbilde forstyrrelse. Tilstanden har flere likhetstrekk med anorexia nevrosa (Murray, Rieger, Touyz & De la Garza Garcia, 2010). Den skiller seg derimot ut fra anorexia nevrosa ved at personer med muskel dysmorfofobi er opptatt av å bli større, mens personer som lider av anorexia nevrosa er opptatt av å bli tynnere. Tilstanden kjennetegnes ofte som en kroppsbilde forstyrrelse med fokus på et muskuløst utseende. Personer med muskel dysmorfofobi føler ofte i stor grad at de ikke er muskuløse nok og at musklene deres ikke er definerte nok eller de ikke er "rippet" nok. De ser på seg selv som "små" eller "spinkle" når de i realiteten ofte ser normale ut, eller relativt muskuløse ut. Dette fører ofte til at disse personene trekker seg unna sosiale omgivelser for å skjule "feilene" deres, eller fordi de heller føler de trenger å bruke mesteparten av tiden sin på ekstreme mengder med trening og spising (Phillips, O'Sullivan & Pope, referert i Pope, Pope, Menard, Fay, Olivardia & Phillips, 2005), (Crisp, 1996). De har også en tendens til å se seg veldig ofte i speilet og de har ofte dårligere livskvalitet. Bruk av anabole steroider i håp om å få bygget så store muskler som overhodet mulig er heller ikke uvanlig blant personer med muskel dysmorfofobi (Pope, Pope, Menard, Fay, Olivardia & Phillips, 2005).

Forskning har også vist at personer med muskel dysmorfofobi har langt større fravær på skolen og på jobb enn personer som ikke har muskel dysmorfofobi, tilstanden går altså hardt

ut over skole og jobb (Pope, Pope, Menard, Fay, Olivardia & Phillips, 2005). Faktorer som har vist seg at kan føre til at en person utvikler muskel dysmorfofobi er blant annet mobbing og lav selvtillit, og det er ikke uvanlig at personer med muskel dysmorfofobi også lider av angst og depresjoner (Wolke & Sapouna, 2008). Tilstanden er mest vanlig blant gutter og menn (Ung, Fones & Ang, referert i Wolke & Sapouna, 2008).

### 3. METODE

I dette kapitlet tar jeg for meg hva metode er og hvilken metode jeg har brukt.

Hovedteoretikeren jeg har valgt å bruke for å beskrive begrepet metode er Olav Dalland.

#### 3.1 HVA ER METODE?

Å benytte seg av en metode, kommer av det greske ordet «methosos», som betyr å følge en bestemt vei mot mål (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2011). Wilhelm Aubert (referert i Dalland, 2012), beskriver metode som en fremgangsmåte eller et middel man bruker til å løse problemer og til å komme frem til ny kunnskap. Metoden forteller oss om hvordan man bør gå frem for å skaffe eller etterprøve kunnskap (Dalland, 2012). Når man skal gjennomføre et forskningsprosjekt eller en undersøkelse, kan man si at metodene man bruker dreier seg om hvordan man innhenter, organiserer og tolker informasjon (Larsen, 2010). I denne sammenheng snakker man om samfunnsvitenskapelig metode som dreier seg om hvordan vi skal få fram informasjon om den sosiale virkeligheten, hvordan denne informasjonen skal analyseres og hva den forteller oss om samfunnsmessige forhold og prosesser. Kort sagt kan man si at samfunnsvitenskapelig metode handler om å samle inn, analysere og tolke data. Viktige kjennetegn her er systematikk, grundighet og åpenhet (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2011).

## 3.2 KVANTITATIVE OG KVALITATIVE METODER

To av metodene som blir brukt innen forskning og oppgaveskriving, er kvantitative og kvalitative metoder.

Kvantitativ metode kjennetegnes ved å gå i bredden på det som skal undersøkes, noe som gir et lite antall opplysninger om mange undersøkelsesenheter. Et annet kjennetegn er at datainnsamlingen skjer uten direkte kontakt med feltet, forskeren er nøytral og holder avstand. I en kvantitativ undersøkelse blir det ofte brukt spørreskjema med faste svaralternativer til å samle inn data (Dalland, 2012).

Kvalitativ metode kjennetegnes ved å gå i dybden på det som skal undersøkes, noe som gir et stort antall opplysninger om få undersøkelsesenheter. Kvalitativ metode kjennetegnes også ved at datainnsamling skjer i direkte kontakt med feltet, forskeren er deltager og ser fenomenet innenfra. I en kvalitativ undersøkelse blir det ofte brukt intervjuer uten faste svaralternativer til å samle inn data (Dalland, 2012).

## 3.3 VALG AV METODE

Jeg har etter anbefalinger fra Høgskolen i Hedmark valgt å benytte meg av litteraturstudie som metode for oppgaven min. Ettersom de fem artiklene jeg har valgt ut er primærkilder (Axelsson, 2012) og jeg har valgt en tydelig problemstilling og jeg har valgt å beskrive tydelig hvilke kriterier jeg har lagt til grunn for at jeg valgte de artiklene jeg valgte, så blir min oppgave en systematisk litteraturstudie (Forsberg & Wengstrøm, referert i Axelsson, 2012). Litteraturstudie som metode i en Bacheloroppgave på høgskole eller universitet har

flere fordeler. Ved å skrive en litteraturstudie, får man ny kunnskap som gjør at man kan videre utvikle den virksomheten man har planer om å bli del av eller allerede er del av. Litteraturstudie er også positivt i forhold til høgskolers og universiteters intensjoner om å utvikle studentenes evner til å samle og tolke informasjon på et vitenskapelig nivå (Axelsson, 2012).

### 3.4 LITTERATURSTUDIE

En gjennomgang av litteratur er en selvfølge i enhver forskningsprosess. Planleggingen av en studie innebærer alltid å først lokalisere, og deretter komprimere den forskningen som allerede finnes innen området. I vitenskapelige tidsskrifter skiller man vanligvis mellom 2 ulike typer litteraturstudier; allmenn litteraturstudie og systematisk litteraturstudie. I en allmenn litteraturstudie beskrives og analyseres artiklene som blir brukt uten systematikk og uten kritisk granskning. En systematisk litteraturstudie baseres på primærkilder (Axelsson, 2012). Christina Forsberg og Yvonne Wengstrøm (referert i Axelsson, 2012) definerer en systematisk litteraturstudie som en studie der valget av tekster blir gjort systematisk og metoden for utvalget er definert. Videre sier de at studien skal inneholde en tydelig problemstilling, beskrive søkestrategier som er blitt anvendt for å identifisere artikler, beskrive hvilke kriterier som blir lagt til grunn for at artikler blir valgt inn eller valgt bort og en analyse skal bli gjennomført av artiklens resultat.

Når man skriver en systematisk litteraturstudie, følger man vanligvis disse trinnene i denne

rekkefølgen:

*1. Definere formålet og omfanget av litteraturstudien:* Studien trenger en redegjørelse for formålet med studien, ofte i form av en problemstilling, slik at beslutninger om viktige spørsmål slik som for eksempel hva slags type forskning som må søkes etter og hva slags type teori denne forskning skal relateres til kan bli gjort på en konsekvent måte.

*2. Finne artikler som er relevante i forhold til omfanget og hensikten med litteraturstudien:*

Forskeren bør oppsøke artikler eller studier som er relevant for problemstillingen.

Forskningen skal være basert på søkeord og begreper som er relevant i forhold til formålet beskrevet i trinn 1. Søkestrategier må bli beskrevet slik at det kan bli replikert. Forskeren må vurdere hvilke type artikler eller publiseringer som skal bli brukt.

*3. Vurdere studiene fra trinn 2:* Forskeren kan ønske å begrense litteraturstudien til å kun

gjennomgå artikler publisert i løpet av en bestemt tidsperiode eller til studier som stammer fra en region eller nasjon fremfor en annen. Et annet kriterium kan være den type

forskningsmetode som brukes i artiklene. Basert på anvendelse av de formulerte

inkludjonskriteriene, vil evalueringsprosessen føre til en liste med artikler som

litteraturstudien vil bli basert på. I utgangspunktet vil søk på trinn 2 føre til et stort antall

mulige kandidater til inkludering i litteraturstudien basert på søkeord og leting gjennom ulike

artikler eller publiseringer. Dette antallet av artikler og publiseringer vil stadig minske når

deres grad av sammenheng med problemstillingen og kvalitetskriteriene satt av forskeren

blir sjekket.

*4. Analysere hver studie og syntetisere resultatene:* En formell protokoll bør brukes til å ta

opp funksjoner som; dato når forskningen ble gjennomført, utvalgsstørrelse, plassering, de

viktigste funnene og hvilke metoder som ble brukt under datainnsamlingen. En syntese av

resultatene skal deretter lages. Dersom funnene i en gruppe av studier er av kvantitativ



karakter, vil trolig en meta-analyse bli gjennomført. Denne fasen innebærer å produsere statistiske sammendrag fra de kvantitative dataene som følger med i hver studie. I tilfeller av andre typer systematiske litteraturstudier, slik som de basert på kvalitativ forskning eller der det er en kombinasjon av både kvalitativ og kvantitativ forskning, vil resultatene ofte bli presentert i en rapport i form av oversikter og en beskrivelse eller et sammendrag som bringer hovedfunnene sammen (Bryman, 2012).

### 3.5 VALIDITET OG RELIABILITET

Ved utvelgelse av variabler eller kriterier som man tror har betydning for undersøkelsen, er det to ting som er viktig å ta hensyn til, nemlig at man sikrer høy grad av validitet og høy grad av reliabilitet. Validitet og reliabilitet har sammenheng med undersøkelsens troverdighet (Larsen, 2010). Det er to spørsmål det er viktig å stille angående data til en studie; hvilken relevans har data for problemstillingen og hvor pålitelig er måten data er samlet inn på? (Dalland, 2012).

Validitet handler om relevans eller gyldighet, at data skal være relevant i forhold til problemstillingen (Larsen, 2010). Dette gjelder både ved søk av data i litteraturen og når mennesker er informasjonskilden (Dalland, 2012). Kort sagt kan man si at validitet går ut på om man faktisk måler det man vil måle (Ringdal, 2013).

Reliabilitet handler om nøyaktighet eller pålitelighet. En reliabel studie er preget av høy nøyaktighet under prosessen og at informasjonen blir behandlet på en nøyaktig måte (Larsen, 2012). En måte å teste reliabilitet på er å sjekke om gjentatte målinger med samme

måleinstrument gir samme resultat (Ringdal, 2013). Kort sagt kan man si at reliabilitet er knyttet til nøyaktigheten av undersøkelsens data, nøyaktigheten i måten denne data ble samlet inn på og nøyaktigheten i hvordan undersøkelsens data bearbeides (Johannesen, Tufte & Christoffersen, 2011).

## 3.6 INKLUSJONSKRITERIER OG EKSKURSJONSKRITERIER

For å gjøre studien min så valid og reliabel som mulig, har jeg satt følgende kriterier for artikler til å bli inkludert i oppgaven min:

- Artiklene må være skrevet av personer med doktorgrad / PhD
- Forskningen skal ikke være eldre enn år 2000.
- Forskningen skal være på norsk, svensk, dansk eller engelsk
- Kun forskning fra vestlige land
- Artiklene må inneholde forskning der minst 40% av deltagerne er gutter, og resultatene skal være kjønnsdelt.
- Gjennomsnittsalderen for guttene i forskningen skal ikke være under 12 og ikke over 19.
- Deltakerne i forskningen må være skoleelever.

- 
- Artiklene må omhandle temaet forstyrret kroppsbilde

### 3.7 SØKEPROSESSEN

Å søke etter relevant litteratur er spesielt aktuelt i begynnelsen av et prosjekt og også i skrivefasen. Å ha en solid kjennskap til teori og tidligere forskning er helt nødvendig både for utforming og begrunnelse av presise forskningsspørsmål (Ringdal, 2013).

Tidlig i søkefasen var jeg innom disse databasene; Google Scholar, Bibsys, SpringerLink og Sage Publications. De 3 sistnevnte brukte jeg kun i veldig liten grad, ettersom jeg fort fant ut at Google Scholar ga meg det jeg trengte. Google Scholar er en søkemotor som er opprettet i samarbeid med større fagbokforlag. Den er rettet mot faglig litteratur og en kan søke litteratur innenfor alle fagområder og kilder samtidig (Ringdal, 2013). Jeg brukte også søkemotoren tilkoblet biblioteket på Høgskolen i Hedmark til å finne relevante bøker fra biblioteket på høgskolen. Så søk i bibliotek og Google Scholar var for det meste de hjelpemidlene jeg baserte søkene mine på. Jeg prøvde først å bruke norske søkeord. Disse var; Forstyrret, negativt, kroppsbilde, gutter, tenåringer, ungdom, skole. Jeg fant da fort ut at det ikke var veldig mange norske artikler eller studier som var valide eller reliable nok til at jeg kunne tenke meg å bruke dem. Jeg prøvde så å bruke engelske søkeord. Disse var; Disturbed, negative, body image, adolescents, teenagers, school. Det kom tydelig frem for meg tidlig i søkingen at det ikke var noe veldig stort utvalg av relevante artikler å velge mellom og at det meste av forskningen innen dette problemområdet har vært på jenter. Det var derfor ikke en lett prosess å finne artikler til å besvare problemstillingen min, men etter mye leting, satt jeg til slutt igjen med fem ulike forskningsartikler som jeg føler alle holder høy grad av validitet og reliabilitet.

En feilkilde derimot er at den ene av disse artiklene har deltagere som er opp mot 24 år, noe som er litt utenfor målgruppen for studien min. Men dette gjelder kun en liten del av deltagerne i denne studien, gjennomsnittsalderen i denne studien er tydelig innenfor målgruppen min. Siden dette var en veldig bra artikkel, så valgte jeg likevel å ta denne med i studien min.

### 3.8 UTVALGTE ARTIKLER

Disse artiklene har jeg valgt ut til å besvare problemstillingen min

Toro, J, Gila, A, Castro, J, Pombo, C & Guete, O. (2005). Body image, risk factors for eating disorders and sociocultural influences in Spanish adolescents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Vol. 10: 91-97

McCreary, D.R & Sasse, D.K (2000). An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls, *Journal of American College Health*, 48:6, 297-304

Smolak, L, Murnen, S.K & Thompson, J.K. (2005). Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys. *Psychology of Men & Masculinity*, Vol. 6, No. 4, 227–239

Jones, D.C. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, Vol. 40, No. 5, 823–835

McCabe, M.P & Ricciardelli, L.A. (2004). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 653–668

## 4. RESULTAT

I dette kapittelet gir jeg en kort oppsummering av hver av de fem artiklene jeg har valgt ut og jeg bruker hver artikkel separat til å prøve å svare på problemstillingen min.

### 4.1 Artikkel 1: Body image, risk factors for eating disorders and sociocultural influences in Spanish adolescents

Dette er en kvantitativ undersøkelse fra 2005. Meningen med denne studien var å studere forskjeller mellom gutter og jenter i tenårene som gjelder negativt syn på egen kropp, risikofaktorer for spiseforstyrrelser og sosial påvirkning fra kroppsidealer. Metoden som ble brukt for å samle inn data var spørreskjema. Spørreskjemaene med 40 ulike spørsmål ble levert ut til mannlige skoleelever på offentlige eller private skoler i Barcelona. Guttene i studien var cirka 14-18 år gamle med en gjennomsnittsalder på cirka 16 år. Undersøkelsen ble sammenlignet med en lignende studie av jenter fra de samme skolene eller samme geografiske område der mange av de samme spørsmålene også ble brukt. Disse jentene hadde en gjennomsnittsalder ett år yngre enn guttene.

Resultatene i studien viste tydelig at mens jentene ofte trente og gikk på dietter for å holde seg tynne, prøvde guttene ofte å oppnå tyngre og mer muskuløse kropper. Selv om en liten andel av guttene var redd for å bli overvektige, så spiste en av fire mer enn normalt i håp om å gå opp i vekt og to av tre trente for å få større muskler. En stor del av guttene viste også misunnelse ovenfor velbygde skuespillere og de fulgte med på styrken og musklene til jevnaldrende gutter. Studien konkluderte med at spiseforstyrrelser som for eksempel

anorexia nervosa er langt mindre vanlig blant gutter enn blant jenter fordi guttenes kroppsideal er muskuløst bygd mens jentenes kroppsideal er tynne. Guttene er derfor mer interessert i å legge på seg muskler enn å slanke seg tynne (Toro, Gila, Castro, Pombo & Guete, 2005).

I lys av denne artikkelen, vil jeg si at et forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen kjennetegnes ved følelse av å være liten og spinkel, stor opptatthet av egen og andre gutters muskelmasse og større frykt for å bli sett på av andre som «spinkle» enn å bli sett på som overvektig.

## 4.2 Artikkel 2: An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls

Dette er en kvantitativ undersøkelse fra år 2000. Meningen med denne studien var å utforske gutters og jenters trang for et muskuløst utseende. Metoden som ble brukt for å samle inn data var spørreskjema og alle spørsmålene i spørreskjemaene handlet om grad av ønske eller trang for en muskuløs kropp, hvordan de kunne tenke seg å se ut og hvordan de ble påvirket psykisk av kroppspresstet. Spørreskjemaene med 15 ulike spørsmål ble delt ut til skoleelever på videregående skoler i Ontario i Canada. Av elevene i studien, var 101 av dem jenter og 96 var gutter. Alderen varierte fra 16 til 24 år, med en gjennomsnittsalder på 18 år. I tillegg til disse 15 spørsmålene om kropp, fikk elevene også noen spørsmål som skulle måle deres grad av depresjoner og selvfølelse for å se sammenhengen mellom gutters kroppsbilde og grad av selvfølelse og depresjoner.

Resultatene i denne studien viste tydelig at tenåringsgutters kroppsideal er stor og muskuløst

---

bygd. Det kom også frem at de guttene i studien som opplevde i sterkest grad en trang for å bli større og mer muskuløse ofte slet med lav selvfølelse og depresjoner, men dette var ikke tilfelle for jentene i studien. Guttene ville i langt større grad enn jentene bli mer muskuløse, og mange av disse guttene svarte at de trodde de ville følt seg mer selvsikre dersom de hadde større muskler. Flere av guttene var også opptatt av å få i seg så mange kalorier per dag som overhode mulig og enkelte vurderte også å bruke anabole steroider. Studien konkluderte med at gutters trang for en muskuløs kropp kan være en kroppsbilde forstyrrelse på grunn av dens sammenheng med depresjoner og lav selvtillit, og at denne type kroppsbilde forstyrrelse er et langt større problem for gutter enn for jenter (McCreary & Sasse, 2000).

I lys av denne artikkelen vil jeg si at et forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen kjennetegnes ved en sterk trang for en muskuløs kropp i sammenheng med lav selvtillit og depresjoner. Gutter er så opptatt av å få et muskuløst utseende, at det går kraftig ut over psyken deres, og de kan fort ty til ekstreme metoder som ekstrem spising og bruk av anabole steroider for å oppnå målene sine.

### 4.3 Artikkel 3: Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys.

Dette er en kvantitativ undersøkelse fra 2005. Målet med denne studien var å finne sammenhenger mellom sosiokulturelle påvirkninger og muskelbyggende teknikker med fokus på mat, kosttilskudd og bruk av anabole steroider blant gutter i skolen. 383 gutter i alderen 11-16 år deltok i undersøkelsen. Alle guttene var elever på ungdomsskoler i landlige områder i USA. Metoden som ble brukt for å samle inn data var spørreskjema.

Resultatene viste at påvirkning fra media, kroppspress fra jevnaldrende gutter og

kommentarer om deres kropp fra foreldre ble uavhengig knyttet til muskel bygging teknikker slik som blant annet trening for økt muskelmasse, inntak av store mengder mat, bruk av kosttilskudd og bruk av anabole steroider. Det ble også vist at guttene i studien som brukte kosttilskudd hadde lavere selvfølelse og høyere grad av depresjoner enn de som ikke brukte det. Det samme var tilfelle for de av guttene som brukte anabole steroider. Denne studien viser klare tegn på at gutter som er bekymret for sitt utseende, som ofte sammenligner seg med andre og som har venner som er interessert i kroppsbygging og å bygge muskler er i faresonen. Studien konkluderte med at resultatene viser hvor viktig det er å vurdere sosiokulturelle faktorer ved utforming av forebyggende tiltak for gutter i skolen (Smolak, Murnen & Thompson, 2005).

I lys av denne artikkelen vil jeg si at et forstyrret kroppsilde blant tenåringsgutter i skolen kjennetegnes ved stor opptatthet av å oppnå en muskuløs kropp og de kan oppleve et så stort press fra media, venner og foreldre til å bli mer muskuløse at de får et ganske forstyrret syn på egen kropp. De ender opp med å se på seg selv som for tynne og spinkle i forhold til hvordan de tror samfunnet vil de skal se ut. Dette kroppspresset kan bli så sterkt at det går ut over psyken deres og de kan da ende opp med å ta i bruk metoder som overdreven mengde styrketrening, overspising og bruk av anabole steroider.

#### **4.4 Artikkel 4: Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study.**

Dette er en longitineuell studie med kvantitativ tilnærming fra 2004. Meningen med denne studien av 304 elever ved videregående og ungdomsskoler i en vestlig storby, var å



---

undersøke i hvilken grad faktorer som kroppspress fra jevnaldrende, sammenligning med kroppsideal og elevenes kroppsmasse fører til utvikling av misnøye med egen kropp. 139 av skoleelevene i undersøkelsen var gutter og 165 var jenter. I denne undersøkelsen ble det gjort 2 vurderinger med ett års mellomrom mellom vurderingene. De fleste av elevene som deltok i den første vurderingen, deltok også i den andre. Gjennomsnittsalderen til elevene da de deltok i den første vurderingen var rundt 14 år. Metoden som ble brukt for å samle inn data var spørreskjema.

Resultatene i denne studien viste at guttene viste en omfattende misnøye med egen kropp gjennom påvirkning fra muskuløse kroppsideal. Guttene i denne studien ble i langt større grad påvirket av muskuløse kroppsideal enn av jevnaldrende gutter og forfatteren av studien mente at dette muligens kan ha sammenheng med guttenes relativt unge alder. Studien viste også indikasjoner på at erting eller mobbing er relatert til misnøye med egen kropp blant guttene. Angående guttenes kroppsmasse, viste studien at deres grad av muskuløsitet var viktigere for dem enn deres BMI (Jones, 2004).

I lys av denne artikkelen vil jeg si at et forstyrret kroppsilde blant tenåringsgutter i skolen kjennetegnes ved følelse av for lite muskulatur, og denne misnøyen blir forsterket ved erting eller mobbing fra medelever, og også ved fremstilling av muskuløse kropper i media.

#### 4.5 Artikkel 5: A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls.

Dette er en longitinvuell studie med kvantitativ tilnærming fra 2004. Denne studien var

designet for å vurdere rollen sosiokulturelle påvirkninger har på ungdommers ekstreme vekttap, økning i muskelmasse eller strategier for å gå ned i vekt. Studien ble gjort over en periode på 16 måneder. Elevene ble vurdert 3 ganger i løpet av disse 16 månedene. 494 gutter og 359 jenter deltok i studien og alle var elever på videregående skoler i Australia. Gjennomsnittsalderen til elevene under den første vurderingen var rundt 13 år. Metoden som ble brukt for å samle inn data, var spørreskjema.

Resultatene i denne studien viste at mens jentene var interessert i å gå ned i vekt, var guttene mest opptatt av å bli mer muskuløse. For guttene i denne studien kom det også tydelig frem at kommentarer fra mødre, fedre og guttevenner påvirket dem til å prøve å bli mer muskuløse. Media påvirket også guttene i studien. Guttene ble kun i liten grad påvirket av kommentarer fra jentevenner og forfatteren tror det kan være på grunn av guttenes unge alder og at eldre tenåringsgutter muligens blir påvirket av kommentarer fra jenter i større grad. Studien konkluderte med at mødre, fedre og jevnaldrende venner av samme kjønn påvirker gutter i stor grad til å prøve å bli mer muskuløse og jenter til å prøve å bli tynnere (McCabe & Ricciardelli, 2004).

I lys av denne artikkelen vil jeg si at et forstyrret kroppsbilde blant tenåringsgutter i skolen kjennetegnes ved følelse av å ha for små muskler og en sterk trang til å bli mer muskuløs. Denne følelsen av å ikke være muskuløs nok blir kraftig forsterket ved kroppspress fra foreldre, venner og media.

## 4.6 Samlet resultat fra alle artiklene

I lys av alle disse artiklene vil jeg si at typiske kjennetegn for et forstyrret kroppsbilde blant

tenåringsgutter i skolen er en sterk trang for et muskuløst utseende, noe som ofte fører til at de føler seg mindre og spinklere enn de egentlig er eller i forhold til hvordan de tror samfunnet vil at de skal se ut. Dette skjer på grunn av et stort kroppspress rettet mot et muskuløst utseende fra foreldre, venner og media, og dette presset etter å få en muskuløs kropp kan fort bli så stort at det går ut over psyken deres i form av lav selvtillit og deppresjoner, noe som igjen kan få uheldige konsekvenser i form av overtrening, overspising og bruk an anabole steroider.

## 5. DISKUSJON

I dette kapittelet tar jeg for meg funnene mine fra resultatdelen og setter disse funnene opp mot problemstillingen min og teorien jeg tok for meg i teoridelen tidlig i oppgaven. Jeg kommer videre til å drøfte hvor valide, reliable og relevante disse funnene er i forhold til den norske skole og kroppsøvningsfaget.

Formålet med denne litteraturstudien var å finne ut hva som kjennetegner et forstyrret kroppsilde blant tenåringsgutter i skolen. Både i artiklene til Toro et al. (2005), McCreary & Sasse (2000), Smolak et al. (2005), Jones (2004) og McCabe & Ricciardelli (2004), kom det frem at de gamle hypotesene om at gutter generelt er tilfreds med å være tynne og at de for det meste er tilfreds med egen kropp (McCreary, 2011), stemmer overhodet ikke.

Problemer knyttet til kroppsildet gjelder definitivt ikke kun for jenter, dette er et problem også for gutter i denne alderen.

Et av funnene jeg gjorde er at tenåringsgutter i skolen er langt mer opptatt av å prøve å bli større og mer muskuløse enn å prøve å bli tynne siden gutters kroppsideal er muskuløst bygd. Så mens jentene føler press på seg til å bli tynnere, føler guttene press til å bli større og mer muskuløse (McCabe & Ricciardelli, 2004). Det er altså store kontraster mellom gutter og jenter på dette området, noe som kom frem i artikkelen til McCabe & Ricciardelli, (2004) der jenter og gutter ble sammenlignet i hvordan de ser på egen kropp. Ut ifra dette vil jeg tro at anorexia nervosa ikke er vanlig blant gutter, mens muskel dysmorfofobi er langt vanligere blant guttene, spesielt siden funnene mine også viser at gutter har en tendens til å se på seg selv som tynnere eller spinklere enn de egentlig er, på samme måte som jenter ofte har en tendens til å se på seg selv som tykkere enn de egentlig er (Crisp, 1996). Dette stemmer godt

---

overens med Crisp (1996) sin påstand om at 9 av 10 som lider av Anorexia Nervosa er jenter og Ung et al. (referert i Wolke & Sapouna, 2008) sine påstander om at muskel dysmorfofobi er mest vanlig blant gutter og menn.

Andre kjennetegn som kom tydelig frem i artiklene til McCreary & Sasse (2000) og Smolak et al. (2005), er at denne trangen for et muskuløst utseende kan gå hardt ut over psyken til disse guttene i form av depresjoner og lav selvtillit, og graden av depresjoner og lav selvtillit de får som konsekvens av dette avhenger av graden av misnøye med egen kropp. Dette samsvarer med Thomas F. Cash (referert i Cash, Phillips, Santos & Hrabosky, 2004) sin beskrivelse av begrepet forstyrret kroppsbilde som en lidelse. Disse psykiske plagene mener jeg absolutt man bør ta på alvor, spesielt siden flere av guttene i studiene til McCreary & Sasse (2000) og Smolak et al. (2005) som fikk psykiske plager som følge av negativt syn på egen kropp endte opp med å ta i bruk ekstreme metoder som overdreven styrketrening, overspising og bruk av anabole steroider. Bruk av anabole steroider blant tenåringsgutter i så lav alder som guttene i disse studiene mener jeg spesielt det er viktig å ta på alvor, siden bruk av disse preparatene av gutter i denne alderen kan få alvorlige konsekvenser i form av permanente bivirkninger som utvikling av kvinnebryster og at den naturlige utviklingen av kroppen blir hemmet siden de fleste av disse guttene fortsatt ikke er ferdig utviklet enda (Kuipers, 1998).

Angående kjennetegn på faktorer som påvirker gutters kroppsbilde, så sier Imsen (2012) at gutter opplever en belønning av å være tøffe, sterke og macho, dette ligger i kjønnsidentiteten til gutter. Da er det nærliggende å tro at de vil føle skam ved å oppfatte seg selv som spinkle, svake og lite macho, og dette stemmer godt overens med funnene mine. Dersom jenter kan få svekket sin feminine identitet ved å bli karakterisert som store og

tjukke (Imsen, 2012), tror jeg at gutter i samme grad kan få sin maskuline identitet svekket ved å bli karakterisert som små eller spinkle. Funnene mine viser også klare tegn på at det er faktorer på mikronivå, altså de feltene som i følge Bronfenbrenners økologiske modell individet er i direkte kontakt med (Imsen, 2012) og også media som i størst grad påvirker disse guttene til å oppfatte seg selv som små, spinkle eller svake. Jeg tror en stor del av foreldre eller jevnaldrende venner av tenåringsgutter rett og slett ikke er klar over at kommentarer om mangel på muskuløst utseende kan gå hardt inn på disse guttene. Jeg tror til og med bare det å bli kalt «tynn» kan gå hardt inn på en gutt i tenårene. Grunnet til dette tror jeg er fordi folk flest ikke har nok kunnskap om gutters kroppsbilde eller hva som påvirker kroppsbildet deres. Det har rett og slett blitt gjort for lite forskning rundt tenåringsgutters kroppsbilde, det meste av denne forskningen har vært på jenter (Grogan, 1999). Jeg tror derfor det ville føles langt mer feil for foreldre og venner av en tenåringsjente å kalle hun for for tjukk enn det ville føles for foreldre eller venner av en tenåringsgutt å kalle han for spinkel. Dette tror jeg også kan spesielt være tilfelle i kroppsøvfaget på skolen der en vesentlig del av faget går ut på praktisk bruk av kroppen og kropp derfor kommer mye i fokus (Utdanningsdirektoratet, 2012). Ville for eksempel en kroppsøvingslærer i skolen slått like hardt ned på tilfeller der en gutt i klassen ble kalt for «beinangel», enn han eller hun hadde gjort dersom en jente ble kalt «feit»? Jeg tror at de kroppsøvingslærerne med nok kunnskap om gutters kroppsbilde vil være langt bedre rustet til å løse slike problemer kontra de som ikke har mye kunnskap om dette. Hadde problemer knyttet til gutters kroppsbilde fått mer oppmerksomhet gjennom forskning og media, så tror jeg flere lærere ville vært klar over problemet. Jeg tror for eksempel at de fleste ungdommer og voksne vet hva anorexia nervosa er, mens langt færre vet hva muskel dysmorfofobi er. Jeg hører stadig om anorexia nervosa i media, men jeg kan ikke huske en eneste gang jeg har hørt media omtale muskel dysmorfofobi. Dette er synd ettersom muskel dysmorfofobi har som nevnt i teorikapittelet

---

mitt flere likhetstrekk med Anorexia nevrosa (Murray et al., 2010). I skolen spesielt synes jeg denne tilstanden burde få langt mer oppmerksomhet spesielt ettersom forskning har vist at tilstanden går ut over skolegangen til guttene som sliter med muskel dysmorfofobi, som for eksempel ved økt fravær fra skolen (Pope et al., 2005). I tillegg til påvirkning fra de nærmeste, viste funnene mine også at tenåringsgutter i skolen blir sterkt påvirket av media (Smolak, Murnen & Thompson, 2005), (Jones, 2004), (McCabe & Ricciardelli, 2004). Dette stemmer godt overens med Grogan, Donaldson, Richards & Wainwright (1997) sine teorier om at gutter i tenårene føler et sterkt press til å oppnå en muskuløs kropp ved å se muskuløse skuespillere med definerte muskler på TV og i blader. Jeg tror mange av disse guttene fort kan få en oppfatning av at disse muskuløse skuespillerne er standarden på hvordan gutter bør se ut. Jeg ville da spurt disse guttene et enkelt spørsmål: hvor mange gutter på din alder kjenner du som ser ut slik som disse skuespillerne?

## 5.1 VALIDITET OG RELIABILITET

Ettersom alle disse fem forskningsartiklene jeg analyserte i resultatdelen i denne oppgaven er av skolegutter fra andre land enn Norge, er det viktig å ta stilling til i hvor stor grad disse resultatene jeg fant frem til er overførbare til norske skoler og kroppsøvingsfaget. Alle fem artiklene jeg valgte ut er i fra land der vestlig kultur dominerer. Vestlig kultur blir ofte beskrevet som land med avansert sivilisasjon og med kjerneverdier som lykke, individualisme, rettigheter, kapitalisme, vitenskap og teknologi (Western culture global, 2009). Alle skoleguttene som deltok i de forskningsartiklene jeg valgte ut er altså i fra land som deler mange av de samme verdiene. Jeg tror derfor at overføringsverdien til norske skoler er stor. Jeg har også inntrykk av at amerikansk media er populært blant ungdommer i Norge og blant ungdommer i resten av den vestlige verden. Jeg har også inntrykk av at hele

den vestlige verden tar mye etter USA slik at USA setter standardene og trendene. Jeg tror derfor at tenåringsguttene i skolen fra de forskjellige vestlige landene i de artiklene jeg valgte ut har omtrent de samme kroppsidealene. At funnene mine fra de ulike artiklene jeg valgte ut fra de forskjellige vestlige landene er så like som de er bekrefter også dette synspunktet mitt. Siden Norge i likhet med de landene forskningen i de utvalgte artiklene mine er gjort i også er et land med vestlig kultur (Western culture global, 2009), tror jeg at forholdene både i skolen og generelt sett i samfunnet er veldig like i Norge som i disse andre vestlige landene.



## 6. KONKLUSJON

Formålet med denne litteraturstudien var å finne ut hva som kjennetegner et forstyrret kroppsbylde blant tenåringsgutter i skolen. Gjennom å analysere fem forskningsartikler om dette problemområdet og koble funnene jeg har gjort i denne sammenheng med utvalgt teori og problemstillingen min, er min konklusjon på problemstillingen at et forstyrret kroppsbylde blant tenåringsgutter i skolen kjennetegnes ved en sterk trang og et sterkt press for å oppnå en muskuløs kropp og de ofte ser på seg selv som tynnere eller mindre muskuløse enn de egentlig er. Disse guttene blir ofte i stor grad påvirket av jevnaldrende gutter, foreldre og media, og dette kroppspresset rettet mot et muskuløst utseende kan bli så sterkt at de kan få psykiske problemer som lav selvtillit og depresjoner. De kan da fort ende opp med å ta i bruk ekstreme metoder som overspising, overtrening og bruk av anabole steroider.

Dette er kunnskap jeg mener kroppsøvlingslærere i den norske skolen har godt av å kunne for å på best mulig måte kunne ivareta disse guttene det gjelder på en hensiktsmessig måte og forhindre at får psykiske problemer som følge av dette kroppspresset. Ved å ha kunnskap om dette problemområdet så tror jeg at disse elevene det gjelder vil være mye lettere synlige for læreren og han eller hun vil da lettere kunne gjøre de tiltakene som trengs for å hjelpe disse elevene og også redusere sjansene for at problemer knyttet til gutters kroppsbylde oppstår i kroppsøvlingsstimene.

Jeg tror det er på tide at problemer knyttet til gutters kroppsbylde får mer oppmerksomhet både i media, skolen, kroppsøvlingsfaget og også i samfunnet generelt. Ettersom det ikke var noen lett jobb for meg å finne frem til høy grad av valide og reliable artikler om forstyrret kroppsbylde blant tenåringsgutter i skolen og at det kom tydelig frem i søkeprosessen min at det aller meste av forskningen rundt problemområdet forstyrret kroppsbylde har vært av jenter så forsterker dette mitt synspunkt om at mer forskning rundt gutters kroppsbylde trengs i fremtiden.

## 7. LITTERATURLISTE

Ashmore, R.D, Eagly, A.H, Longo, L.C & Makhijani, M.G. (1991). What Is Beautiful Is Good, But. . .: A Meta-Analytic Review of Research on the Physical Attractiveness Stereotype. *Psychological Bulletin*, Vol. L10, No. 1,109-128

Axelsson, Å. (2012). Litteraturstudie. I M.Gränskar & B. Höglund-Nielsen (Red.). *Tillämpad kvalitativ forskning inom hälso- och sjukvård* (s. 203-220). Lund: Studentlitteratur

Bryman, A. (2012). *Social research methods*. New York: Oxford University Press

Bunkan, B.H. (2008). *Kropp, Respirasjon og Kroppsbilde*. Oslo: Gyldendal Akademisk

Cash, T.F. (2002). The Situational Inventory of Body-Image Dysphoria: Psychometric evidence and development of a short form. *International Journal of Eating Disorders*, 32, 362–366.

Cash, T.F, Morrow, J.A, Hrabosky, J.I & Perry, A.A. (2004) How Has Body Image Changed? A Cross-Sectional Investigation of College Women and Men From 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, Vol. 72, No. 6. DOI: 10.1037/0022-006X.72.6.1081

Cash, T.F, Phillips, K.A, Santos, M.T, Hrabosky, J.I. (2004). Measuring “negative body image”: validation of the Body Image Disturbance Questionnaire in a nonclinical population. *Body Image* 1, 363–372

Cash, T. F, Winstead, B. A & Janda, L. H. (1986). The great American shape-up: Body image survey report. *Psychology Today*, 20 (4) 30–37.

- 
- Crawford, D.C & Jones, J.K. (2005) Adolescent Boys and Body Image: Weight and Muscularity Concerns as Dual Pathways to Body Dissatisfaction. *Journal of Youth and Adolescence*, Vol. 34, No. 6, 629–636. DOI: 10.1007/s10964-005-8951-3
- Crisp, A.H. (1996). *Anorexia nervosa: En biologisk løsning på et eksisterende problem?* København: Hans Reitzels Forlag.
- Crouter, A & Bumpus, M. (2001). Linking parent's work stress to children's and adolescents' psychological adjustment. *Current Directions in Psychological Science*, 10, 156-159. DOI: 10.1111/1467-8721.00138
- Dalland, O. (2012). *Metode og Oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Dion, K, Berscheid, E, & Walster, E. (1972). What is beautiful is good. *Journal of Personality and Social Psychology*, 24, 285-290.
- Duesund, L. (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget
- Eisenberg, M.E, Neumark-Sztainer, D & Perry, C.L. (2003). Peer Harassment, School Connectedness, and Academic Achievement. *Journal of School Health*, Volume 73, 8, 311-316. Lokalisert på <http://onlinelibrary.wiley.com.ezproxy.hihm.no/doi/10.1111/j.1746-1561.2003.tb06588.x/epdf>
- Elias, N. (1978). *The Sivilizing Process. History of Manners*. Oxford: Oxford University Press.
- Furnam, A, Badne, N, Sneade, I. (2010) Body Image Dissatisfaction: Gender Differences in Eating Attitudes, Self-Esteem, and Reasons for Exercise. *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136:6, 581-596. DOI: 10.1080/00223980209604820

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>

Grogan, S, Donaldson, C, Richards, H & Wainwright, N. (1997) Men`s body image: body dissatisfaction in eight- to twenty-five-year-old males, paper presented to the *European Health Psychology annual conference*, Bordeaux, 3 September.

Hoglund, W.L & Leadbeater B.J. (2004) The Effects of Family, School, and Classroom Ecologies on Changes in Children`s Social Competence and Emotional and Behavioral Problems in First Grade, *Developmental Psychology*, Vol. 40, No. 4, 533–544, American Psychological Association, DOI: 10.1037/0012-1649.40.4.533

Hrabosky, J.I, Cash, T.F, Veale, D, Neziroglu, F, Soll, E.A, Garner, D.M & Phillips, K.A. (2009). Multidimensional body image and comparisons among patients with eating disorders, body dysmorphic disorder, and clinical controls: A multisite study. *Body Image* 6, 155–163

Imsen, G, (2012). *Elevens verden: Innføring i pedagogisk psykologi*. Oslo: Universitetsforlaget

Johannessen, A, Tufte, P.A & Christoffersen, L. (2011). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. Oslo: Abstrakt forlag

Jones, D.C. (2004). Body Image Among Adolescent Girls and Boys: A Longitudinal Study. *Developmental Psychology*, Vol. 40, No. 5, 823–835. DOI: 10.1037/0012-1649.40.5.823

Kuipers, H. (1998). Anabolic steroids: side effects. *Encyclopedia of Sports Medicine and Science*, T.D.Fahey (Editor). Internet Society for Sport Science. Lokalisert på

---

<http://galileo.stmarys-ca.edu/dwm1/TeachingFold/DrugsA/Lectures/steroid%20articles.htm>

Larsen, A.K. (2010). *En enklere metode*. Bergen: Fagbokforlaget

Layder, D. (2004). *Social and personal identity: Understanding yourself*. London: Sage Publications.

Lemay Jr, E.P, Clark, M.S & Greenberg, A. (2010). What Is Beautiful Is Good Because What Is Beautiful Is Desired: Physical Attractiveness Stereotyping as Projection of Interpersonal Goals. *Personality and Social Psychology Bulletin* 36(3), 339–353. Society for Personality and Social Psychology, Inc. DOI: 10.1177/0146167209359700

McCabe, M.P & Ricciardelli, L.A. (2003) Sociocultural Influences on Body Image and Body Changes Among Adolescent Boys and Girls, *The Journal of Social Psychology*, 143:1, 5-26, DOI: 10.1080/00224540309598428

McCabe, M.P & Ricciardelli, L.A. (2004). A prospective study of pressures from parents, peers, and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 653–668. doi:10.1016/j.brat.2004.05.004

McCreary, D. (2011) *Men's Body Image and the Drive for Muscularity*, Royal Ottawa OSI Clinic. Lokalisert på <http://www.theroyal.ca/wp-content/uploads/2013/09/McCreary-Royal-Ottawa-Hospital-4-October-2011.pdf>

McCreary, D.R & Sasse, D.K (2000). An Exploration of the Drive for Muscularity in Adolescent Boys and Girls, *Journal of American College Health*, 48:6, 297-304, DOI: 10.1080/07448480009596271

Miller, A.G. (1970). Role of physical attractiveness in impression formation. *Psychonomic Science*, 19, 241-243.

Mishkind, M, Rodin, J, Silberstein, L. and Striegel-Moore, R. (1986) 'The embodiment of masculinity: cultural, psychological, and behavioural dimensions', *American Behavioural Scientist*, 29, 545– 62.

Murray, S.B, Rieger, E, Touyz, S.W & De la Garza Garcia, Y. (2010). Muscle Dysmorphia and the DSM-V Conundrum: Where does it Belong? A Review Paper. *International Journal of eating disorders*, 43:6, 483-491. DOI: 10.1002/eat.20828

Odland, L.H. (2012). Menneskesyn. I B.S Brinchmann (Red.). *Etikk i sykepleien* (3. utg., s. 25). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Pope, C.G, Pope, H.G, Menard, W, Fay, C, Olivardia, R & Phillips, K.A. (2005). Clinical features of muscle dysmorphia among males with body dysmorphic disorder. *Body Image* 2, 395-400.

Ringdal, K. (2013). *Enhet og Mangfold*. Bergen: Fagbokforlaget

Rjukan, T.H. (2009). *Prosjekt Perfekt: Fysisk aktivitet, kroppsideal og kroppsbilde blant norske 18-19 åringer* (Masteroppgave, Høgskolen i Telemark). Lokalisert på [https://teora.hit.no/bitstream/handle/2282/874/Master\\_thesis.PDF?sequence=3](https://teora.hit.no/bitstream/handle/2282/874/Master_thesis.PDF?sequence=3)

Smolak, L, Murnen, S.K & Thompson, J.K. (2005). Sociocultural Influences and Muscle Building in Adolescent Boys. *Psychology of Men & Masculinity*, Vol. 6, No. 4, 227–239. DOI: 10.1037/1524-9220.6.4.227

Toro, J, Gila, A, Castro, J, Pombo, C & Guete, O. (2005). Body image, risk factors for eating disorders and sociocultural influences in Spanish adolescents. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, Vol. 10: 91-97

Utdanningsdirektoratet. (2012). *Udir-8-2012 Endringer i faget kroppsøving: 3. Læreplanen i kroppsøving*. Lokalisert på <http://www.udir.no/Regelverk/Finn-regelverk-for-opplaring/Finn->

---

[regelverk-etter-tema/Innhold-i-opplaringen/Udir82012-Informasjon-om-endringer-i-faget-kroppsoving-i-grunnskolen-og-videregaende-opplaring/3-Lareplanen-i-kroppsoving-/?read=1](#)

Vignoles, V.L, Regalia, C, Manzi, C, Golledge, J & Scabini, E. (2006). Beyond Self-Esteem: Influence of Multiple Motives on Identity Construction. *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 90, No. 2, 308–333. American Psychological Association. DOI: 10.1037/0022-3514.90.2.308

Western Culture Global. (2009). *Western Culture Knowledge Center: What is Western Culture*. Lokalisert på <http://www.westerncultureglobal.org/what-is-western-culture.html>

Wolke, D & Sapouna, M. (2008). Big men feeling small: Childhood bullying experience, muscle dysmorphia and other mental health problems in bodybuilders. *Psychology of Sport and Exercise* 9, 595–604

