



BACHELOROPPGAVE

Kroppspressets påvirkning på elevenes
deltakelse i kroppsøvingsfaget

Body pressure and its influence on pupils'
participation in physical education

Kandidatnummer 104

Faglærer i kroppsøving og idrettsfag
Institutt for idrett, kosthold og naturfag
Vegard Iversen
31.05.2019

Jeg bekrefter at arbeidet er selvstendig utarbeidet, og at referanser/kildehenvisninger til alle kilder som er brukt i arbeidet er oppgitt, jf. *Forskrift om studium og eksamen ved Høgskulen på Vestlandet, § 10.*

Forord

Hele tre år på høgskolen er plutselig unnagjort, og rett rundt hjørnet venter en bachelorgrad. Jeg har vært så heldig og møtt mange fantastiske personer som har vært med på å gjøre studietiden gøy, lærerik og minneverdig. I tillegg til å ha møtt mange flotte mennesker sitter jeg igjen med mye kunnskap og ny innsikt i kroppsøvingsverden som forhåpentligvis vil gjøre meg til en bedre kroppsøvingslærer. Jeg synes spesielt den kritiske refleksjonen rundt studier i kroppsøving har gitt meg nye tanker om kroppsøving og hva jeg selv vil fokusere på som lærer.

Prosessen med bacheloroppgaven har vært lang og krevende. Det har vært mange tårevåte dager hvor jeg har slitt med å se lyset i enden av tunellen. Det har heldigvis vært bedre dager hvor ordene har kommet i en rykende fart og arbeidet med oppgaven har vært både interessant og givende.

Jeg vil først takke min veileder, Vegard Iversen, for gode tips og råd under bachelorskrivingen. I tillegg ville veien til den endelige oppgaven vært mye lengre om det ikke hadde vært for min tålmodige kjæreste som har motivert meg gjennom hele prosessen. Videre vil jeg takke mine kjære medstudenter som har bidratt med gode pausepratere underveis og som har vist sin medfølelse i de tøffeste stunder. Til slutt vil jeg takke min familie for sin formidable støtte gjennom hele studieløpet.

Bergen, Mai, 2019

Abstract

Title: Body pressure and its influence on pupils' participation in physical education

Background: Studies shows that many adolescents are struggling mentally and that this is particularly related to body dissatisfaction and stress in school. In addition to this, experts refer to body pressure as the society's new health challenge.

Purpose: The purpose of this thesis is to survey how body pressure in today's society affects pupils' participation in physical education.

Method: The method chosen for this thesis is a literature review of a total of nine peer-reviewed articles.

Results: The results showed that pupils experienced body pressure as a major factor of how they felt about participating in physical education. This was particular in the wardrobe and shower situation where the pupils were afraid of exposing their bodies, and therefore they did not participate or was less active in the activities to avoid sweating. The articles also showed that the pupils wanted more strength and endurance training as a consequence of body pressure and the willingness of reaching their body ideals. Pupils also used various techniques to conceal that they were in poor physical shape.

Keywords: Physical education, body pressure, body image, self-perception, participation

Innholdsfortegnelse

Forord	2
Sammendrag - Abstract	3
Innholdsfortegnelse	4
1.0 Innledning	5
1.1 Valg av problemområde	5
1.2 Bakgrunn for valg av tema	5
1.3 Problemstilling	6
1.4 Disposisjon over resten av oppgaven	6
2.0 Teori	6
2.1 Formålet med kroppsøvfingsfaget	6
2.1.2 Tiltak mot kroppspress i skolen.....	7
2.2 Kroppsideal	8
2.3 Kroppspress	8
2.4 Selvoppfatning.....	9
3.0 Metode	11
3.1 Valg av metode.....	11
3.1.2 Litteraturstudie	11
3.2 Reliabilitet og validitet	12
3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	13
3.4 Søkeprosessen	13
4.0 Resultat	15
4.1 Kroppspresset i garderoben og i svømming	15
4.2 Kroppspressets påvirkning for elevers ønsker om aktiviteter	16
4.3 Skjuleteknikker av kroppen.....	17
5.0 Drøfting	18
6.0 Oppsummering	22
6.1 Perspektivering	23
7.0 Litteraturliste	24

1.0 Innledning

I denne delen av oppgaven vil jeg gjøre rede for valgt problemområde og bakgrunnen for valget av den gitte tematikken. Videre vil jeg presentere problemstillingen og gjøre rede for oppgavens disposisjon.

1.1 Valg av problemområde

Problemområdet denne oppgaven skal belyse omhandler kroppspress, og da spesielt rettet inn mot hvordan det kan påvirke deltakelsen i kroppsøvingsfaget. Jeg har valgt dette temaet da det er noe jeg interesserer meg for, og det er et tema som blir mer og mer relevant for utdanningen min.

1.2 Bakgrunn for valg av tema

Ungdom i dag vokser opp i et massemedia samfunn med lett tilgang til blogger, sosiale medier og bildedelingstjenester som Facebook og Instagram. Her finner man bilder av både kvinner og menn med den «perfekte» kroppen, hvor mange av bildene er retusjerte for å framstille denne «perfekte» kroppen. Reklame, blogger, kjærester og venner kommer høyest opp på listen over hva både unge og eldre mener påvirker kroppspresset mest (Rysst og Roos, 2014, s. 41-42), og det er liten tvil at kroppspress er noe mange kjenner på. Hvert år legger Ungdata frem en undersøkelse som blant annet omhandler psykisk helse blant ungdom. I rapporten fra 2017 kom det frem at en av fem jenter har et høyt nivå av depressive symptomer (Bakken, 2017, s. 80-81). Forklaringene på dette kan være mange, men Anders Bakken ved Nova trekker frem særlig to ting som er knyttet til de psykiske plagene. Dette er skolestress og hvordan ungdommer opplever egen kropp og utseende (Langseth, Solheimsnes & Torberntsson, 2017). Det påfølgende året i undersøkelsen fra 2018 ble det lagt frem tall som viste at 71 prosent av unge opplever fra litt til svært mye press knyttet til «å se bra ut eller ha en fin kropp» (Bakken, 2018, s. 74-75). Videre betegnes begrepet kroppspress av eksperter som vår nye helseutfordring (Gjellan, Midbøe, Aardal, & Vignæs, 2015; Borgen & Herlofson, 2016). Hvordan vil dette kroppspresset blant unge påvirke kroppsøvingsfaget hvor kroppen står så sentralt, og det er det eneste faget hvor kroppen skal trenes til å yte fysisk og utvikle utholdenhet og styrke?

1.3 Problemstilling

I denne oppgaven ønsker jeg å finne ut hvordan kroppspress påvirker ungdom, og da spesielt rettet inn mot hvordan kroppspress blant unge kan påvirke deltakelsen i kroppsøvingfaget.

Jeg velger å bruke en vid forståelse av begrepet deltakelse hvor deltakelse kan både være deltatt/ikke deltatt, men også hvordan man deltar i kroppsøvingfaget i form av innsats.

Problemstillingen min for denne litteraturstudien er dermed:

- *Hvordan kan kroppspresset i dagens samfunn påvirke elevenes deltakelse i kroppsøvingfaget?*

1.4 Disposisjon for resten av oppgaven

I denne litteraturstudien vil leseren få innblikk i teori som omhandler hva formålet med kroppsøving er, hva som gjøres for å motkjempe kroppspress i kroppsøving i dag, kroppsideal, kroppspress og selvoppfatning. Deretter følger et kapittel om metode hvor det vil bli redegjort for hvilken metode som er valgt, dens styrker og svakheter, hvilke inklusjons- og eksklusjonskriterier som ble satt i valg av artikler, og hvordan de ble funnet. Videre vil det bli presentert funn i artiklene hvor disse resultatene senere vil bli drøftet i lys av teorien og den gitte problemstillingen.

2.0 Teori

I teorikapittelet vil det bli redegjort for aktuell teori knyttet til problemstillingen. Dette bidrar til at man får en grunnleggende forståelse av feltet det skal forskes på. De sentrale begrepene kroppsøvingfagets formål, kroppsideal, kroppspress og selvoppfatning skal bli redegjort for, og danner grunnlaget for oppgaven.

2.1 Formålet med kroppsøving

Læreplanen i kroppsøving har vært gjeldende fra 01.08.2015 og er en fastsatt forskrift av Kunnskapsdepartementet (Utdanningsdirektoratet, 2015). Kroppsøvingfaget skal være «et allmenndannende fag som skal inspirere til en fysisk aktiv livsstil og livslang bevegelsesglede. Videre skriver Utdanningsdirektoratet (2015) at «faget skal bidra til at

mennesket sanser, opplever, lærer og skaper med kroppen», noe som sier oss at kroppen er veldig sentral i kroppsøvingsfaget. I forbindelse med hvordan begreper angående kroppen inntreer i kroppsøvingsfaget sier også Utdanningsdirektoratet at «faget skal bidra til at barn og unge utvikler selvfølelse, positiv oppfatning av kroppen, selvforståelse og identitetsfølelse. Det skal ruste elevene til vurdering av kroppsidealer og bevegelseskulturer som kan påvirke selvfølelsen, helse, ernæring, trening, og livsstil» (Utdanningsdirektoratet, 2015). Faget skal dermed bidra til å motvirke kroppspress og gi elevene den nødvendige kunnskapen for å håndtere dagens kroppspress.

2.1.2 Tiltak mot kroppspress i skolen

Allerede i 2015 ønsket politiker fra Arbeiderpartiet, Tove Karoline Knutsen, at regjeringen skulle «sette i gang tiltak som kan gjøre noe med dette kroppspresset» (Gjellan, 2015). Dette var en reaksjon som følge av undersøkelser som viste at en av ti unge mellom 15 og 30 år ønsket å endre utseende sitt, og at hver fjerde videregående jente har depressive symptomer (Gjellan, 2015). Videre ønsket hun psykisk helse som fag inn i skolen. I 2016 ba Stortinget regjeringen om å «legge frem helhetlig tverrsektoriell strategi for psykisk helse, som også særlig tar for seg barn og unges psykiske helse, som et forarbeid til en økonomisk forpliktende opptrappingsplan for barn og unges psykiske helse» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 200). Vedtaket ble truffet og fulgt opp gjennom at regjeringen la frem «Mestre hele livet» som strategi for befolkningens psykiske helse, og da særlig barn og unge. Videre ba Stortinget regjeringen «i arbeidet med ungdomshelsestrategien foreslå tiltak for å motvirke at barn og unge blir utsatt for kroppspress gjennom reklame» (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 200). Vedtaket ble truffet og fulgt opp av regjeringen ved at de har lagt frem Ungdomshelsestrategien for god psykisk helse med fokus på helsefremmende og forebyggende tiltak. Der ville regjeringen blant annet «videreutvikle program for folkehelse, tilrettelegge for bedre kunnskap om barn og unges helse og livskvalitet herunder hvordan sosiale medier påvirker barn og unge. Regjeringen vil også innføre livsmestring og folkehelse som tverrfaglig tema i læreplanverket for Kunnskapsløftet (Helse- og omsorgsdepartementet, 2017, s. 200). Som en konsekvens av dette er det blitt besluttet at folkehelse og livsmestring, demokrati og medborgerskap og bærekraftig utvikling skal være tverrfaglige temaer i de nye læreplanene som kommer i løpet av 2020 (Regjeringen, 2018).

2.2 Kroppsideal

Kroppsideal betegnes som det skjønnhetsidealet som eksisterer innenfor et sosiokulturelt miljø (Strandbu og Kvalem, 2012, s. 625). Det vil si at vestlige kulturer kan ha et annet kroppsideal enn østlige kulturer. I en studie av Rysst (2010, s. 75-78) beskrev de fleste, uansett alder en vakker og sexy kropp i samsvar med slik ukeblader og media fremstilte disse. I korte trekk skulle kroppen være passe tynn og trent, og passe muskuløs for begge kjønn. Det ble også ansett som lite attraktivt å være overvektig. I tillegg til dette har Azzarito (2009) gjennomført en studie i kroppsøvingsskoler på to ulike videregående skoler i USA hvor hun blant annet skulle undersøke hvilke ulike kroppsideal det var for gutter og jenter. Når både jentene og guttene skulle beskrive gutters kroppsideal kom det frem at det var nært knyttet til hvilken idrett personen drev med (Azzarito, 2009, s. 31). Kroppsideal som ble valgt ut ifra bildene som ble presentert varierte fra alt mellom sykkelutøvere, basketballspillere og amerikansk fotballspillere. Så lenge kroppen hadde de fysiske egenskapene som var hensiktsmessig rettet inn mot idretten eller aktiviteten som skulle utføres, var det ikke like viktig at det var en atletisk person som var idealet. Blant guttene som valgte ut kroppsideal var det et fellestrekk at kroppen i kroppsøving var muskuløs. Dette kunne dog variere mellom stor og kraftig, og slank kropp med markerte muskler (Azzarito, 2009, s. 30). Kroppsidealet for jenter var derimot mer ensidig hvor den hvite «cheerleaderen» med tynn og trent kropp ble sett på som ideal (Azzarito, 2009, s. 27-28).

Hvilke holdninger det eksisterer i vennekrets og familie påvirker hvordan både kvinner og menn forholder seg til kroppsidealer og kroppspress. Videre blir venner trukket frem som en stor påvirkningskraft i forbindelse med kroppspress, hvor reklame har aller størst påvirkningskraft (Rysst og Roos, 2014, s. 39-40). Reklame og sosiale medier er dermed også arenaene hvor kroppsidealene oppstår fra.

2.3 Kroppspress

Begrepet kroppspress er blitt en samlebetegnelse på opplevelsen av å måtte ha en kropp og et utseende på en bestemt måte (Bjørnebekk, 2015, s. 27). Wenche Bjørnebekk (2015, s. 65) definerer kroppspress som alt det som påvirker hvordan et individ har det med kroppen sin. Dette omhandler alt fra hvilket kroppsideal en selv har, hvilken oppfatning en har om egen kropp, og hvilken avstand det er mellom kroppsidealet en har og synet på egen kropp. En avstand mellom kroppsidealet og syn på egen kropp er nødvendigvis ikke negativt. Det blir

først negativt når kroppsidealet er blitt internalisert og en har gjort kroppsidealet til sitt eget, og kroppsidealet ikke stemmer overens med egen kroppsoppfatning (Bjørnebekk, 2015, s. 65). Hvordan en sammenligner seg med andre er forskjellig fra gutter til jenter. Gutter sammenligner gjerne sine fysiske prestasjoner, hvor jentene sammenligner utseende (Bjørnebekk, 2015, s. 104). Gutter bruker også ifølge Bjørnebekk (2015, s. 108) mer humor enn jenter, og at dette sammen med at guttene er mer fysiske enn jentene, kan fungere som en slags beskyttelse for kroppspresstet som ungdom utsettes for.

I forbindelse med kroppspresstet i kroppsøving er det en av grunnene til at ungdommer synes det er ubehagelig å kle av seg i garderoben og dusjen (Bjørnebekk, 2015, s. 28). Hun mener at slik ungdommene i studiet forteller om dette så er kroppspresstet en stor pakke som handler om mer enn bare kroppen. Det store presstet om å ha den perfekte kroppen omhandler også trening, kosthold, hår og utseende generelt (Bjørnebekk, 2015, s. 28). Videre ønsker Bjørnebekk (2015, s. 154) å opplyse om hvordan ungdom blir eksponert for kroppspresstet, og har dermed spurt ungdommer om dette. Der kom det frem at reklame og venner er de kildene som påvirker mest. Dette er noe som også underbygges av forskning gjort av Rysst og Roost (2014, s. s. 39-40) som nevnt tidligere i oppgaven. Mer om hvordan kroppspresstet fremtrer i kroppsøvingfaget er noe som vil bli beskrevet i resultatdelen av oppgaven.

2.4 Selvoppfatning

Ifølge Skaalvik og Skaalvik (2013, s. 82) er selvoppfatning enhver oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten som en person har om seg selv og kan best forstås som en fellesbetegnelse på ulike aspekter ved ens persons oppfatninger, vurderinger og forventninger i forhold til seg selv. Det betyr at en person kan ha en oppfatning av seg selv som skoleelev, kamerat, fotballspiller eller evnen innenfor skolefag som norsk, engelsk, matematikk og kroppsøving (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 83). Oppfatningene kan knytte seg til prestasjoner, mens andre oppfatning har mindre med prestasjoner å gjøre som f.eks. oppfatning av eget utseende. Skaalvik og Skaalvik (2013, s. 79) sier at selvoppfatningen er en viktig forutsetning for personens tanker, følelser, motiver og handlinger. Videre hevder de at selvoppfatningen baserer seg på tidligere erfaringer og hvordan disse erfaringene er forstått og tolket.

En person kan ha et generelt positivt eller negativt syn på seg selv, noe som betegnes som selvvord. Det tilsier at vi kan ha selvoppfatning på ulike områder. Skaalvik og Skaalvik deler

disse områdene inn i fysisk-, sosial-, akademisk-, emosjonell-, og moralsk selvoppfatning. Fysisk selvoppfatning blir da hvilken oppfatning, vurdering, forventning, tro eller viten en person har om seg selv i forbindelse med utseende og/eller fysisk-motoriske ferdigheter (2013, s. 83). Ifølge Bjørnebekk påvirker kroppspress kroppoppfatningen vår (2015, s. 59) og sier videre at det er tre områder som har vist seg å ha betydning for kroppsfølelsen vår. Dette er vekt, utseende og hvordan en tror at andre bedømmer egen kropp (2015, s. 69). I en forskning gjort av Grosick, Talbert-Johnson, Myers og Angelo kom det frem at 77% av deltakerne var enige i at «mitt utseende er en viktig del av hvem jeg er» (2013, s. 47). I tillegg til de ulike områdene vi kan ha en selvoppfatning innenfor kan den også være spesifikk eller generell (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 85). Eksempelvis kan en person ha en oppfatning om hvor flink personen er å balansere på bom, noe som illustrerer en svært spesifikk selvoppfatning. Personens oppfatning av seg selv innenfor flere tilsvarende spesifikke områder vil danne personenes generelle oppfatning av seg selv i kroppsøving. Selvoppfattelsen kan være enda mer generell ved en oppfatning av å være flink eller svak på skolen, noe som bygger på selvoppfatningen i både kroppsøving og i andre skolefag (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 86).

En persons selvoppfatning påvirkes ifølge Rosenberg (gjengitt av Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 99) av andres vurderinger, sosial sammenligning, selvattribusjon og psykologisk sentralitet. Andres vurderinger kan være i en skolesituasjon hvor en elev kontinuerlig blir vurdert av både læreren og av medelevene. Sosial sammenligning er den direkte sammenligningen som en person gjør av seg selv med andre (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 104). Ifølge Bjørnebekk (2015, s. 72) sammenligner ofte unge i dag seg med bilder og videoer av modeller og andre som oppfyller kroppsidealets krav. Ut ifra dette finner de feil og mangler med sin egen kropp og utseende, noe som kan påvirke selvoppfattelsen i en negativ retning. Selvattribusjon går ut på hvordan vi forklarer årsaken til egen atferd (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 110), mens psykologisk sentralitet viser til hvilke områder som blir høyt verdsatt av oss selv og i vårt område (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 113).

I forbindelse med selvoppfatning innenfor skolen henviser Skaalvik og Skaalvik til flere undersøkelser (2013, s. 129) som viser at elever med høyere akademisk selvoppfatning har høyere prestasjoner på skolen enn elever med lavere akademisk selvoppfatning. Videre hevder de at det er vist klare sammenhenger mellom elevenes faglige selvoppfatning og deres interesse for blant annet skolearbeid, arbeidsinnsats, angst og stress i skolesituasjonen, og valg av oppgaver og aktiviteter når de gis valgmuligheter (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 133).

3.0 Metode

I dette kapittelet vil det bli redegjort for hvilken metode som er anvendt i oppgaven for å svare på problemstillingen. Videre vil det bli argumentert for hvorfor den valgte metoden er best for denne oppgaven i tillegg til å gjøre rede for oppgavens validitet og relabilitet. Avslutningsvis vil det bli lagt frem inklusjons- og eksklusjonskriterier for valgt litteratur og søkeprosessen for funnene av litteraturen.

3.1 Valg av metode

Dalland sier i sin bok om metode og oppgaveskriving (2012, s. 111) at man burde velge metode ut ifra hva man selv mener vil gi oss gode data og belyse problemstillingen på en faglig interessant måte. På bakgrunn av dette, og faktorer som tid til rådighet og ressurser, er systematisk litteraturstudie valgt som metode i denne oppgaven.

3.1.2 Litteraturstudie

I en litteraturstudie er det litteraturen man skal studere. Det vil si det som allerede er «undersøkt og skrevet om virkeligheten av artikkelforfatterne» (Støren, 2013, s. 36). Innenfor litteraturstudie skiller man mellom allmenn litteraturstudie og systematisk litteraturstudie. I en systematisk litteraturstudie blir oppgaven basert på data innhentet fra primærkilder (Axelsson, 2012, s. 203). Dette er vitenskapelige artikler eller rapporter som er skrevet av personen(e) som har gjennomført forskningen. I denne oppgaven er det kun benyttet primærkilder med unntak av en setning hvor Rosenberg blir gjengitt av Skaalvik og Skaalvik, noe som styrker oppgaven betraktelig. Det minsker blant annet risikoen for feiltolkninger fra primærkilden til sekundærkilden. I forbindelse med feiltolkninger kan det nevnes at flere av tekstene er skrevet på engelsk noe som kan føre til at det er skjedd feiltolkninger i oversettelsen fra engelsk til norsk fra min side. Videre er det en forutsetning at det finnes tilstrekkelig antall studier av god kvalitet for å kunne utføre en systematisk litteraturstudie (Forsberg & Wengström, 2016, s.26). Dette er noe som har vært en utfordring i denne oppgaven da det finnes lite forskning på hvordan kroppspress påvirker deltakelsen i kroppøvingssfaget. Det er dermed brukt utallige timer på å finne litteratur som er av god nok kvalitet, og som i tillegg belyser denne oppgavens problemstilling.

I en litteraturstudie kan man benytte seg av kvantitativ forskning og kvalitativ forskning. Med en kvantitativ tilnærming er man opptatt av å kartlegge utbredelse (Johannesen, Tufte og Christoffersen, 2010, s. 31). Dette kan være harde data som man registrerer ved hjelp av tall (Johannesen, Tufte og Christoffersen, 2010, s. 37). Kvalitativ metode sier derimot noe om kvalitet eller spesielle kjennetegn ved det fenomenet som studeres, derav myk data. Johannesen, Tufte og Christoffersen sier at «kvalitativ metode er særlig hensiktsmessig hvis vi skal undersøke fenomener som vi ikke kjenner særlig godt, og som det er forsket lite på, og når vi undersøker fenomener vi ønsker å forstå mer grundig» (2010, s. 32). Kroppspress betegnes gjerne som et fenomen, og det er derfor i denne oppgaven benyttet flere kvalitative studier. I tillegg til dette er det blitt benyttet noen få kvantitative studier i et forsøk på å kunne trekke slutninger og generalisere funnene. Ved å benytte både kvalitativ og kvantitativ får man også sett problemområdet fra ulike perspektiver noe som kan bidra til å forstå virkeligheten og trekke slutninger bedre (Axelsson, 2012, s. 204). Det er dog få spesifikke studier med harde data om hvordan kroppspress påvirker deltakelsen i faget i form av hvor mange som ikke deltar i kroppspøving grunnet kroppspress. Dette gjør at oppgaven i stor grad bygger på funn av sammenhenger og slutninger fra min side.

En av fordelene med litteraturstudie er at det krever mindre ressurser enn om man skal gjennomføre et empirisk forskningsprosjekt, samtidig som dataen man trenger for å besvare problemstillingen allerede er blitt analysert av forskere. I tillegg er det allerede gjort vurderinger fra forskerne i studiene i forbindelse med de hensyn som må tas omkring en studie. Ulempen ved å ta i bruk litteraturstudie er at man kan utelukke en rekke gode artikler ved at man selv selekterer hvilke artikler som tas i bruk, i tillegg som man søker etter artikler som er publisert på de språk en behersker (Axelsson, 2012, s. 218).

3.2 Reliabilitet og validitet

Reliabilitet sier noe om dataens pålitelighet og er knyttet til «nøyaktigheten av undersøkelsens data, hvilke data som brukes, den måten de samles inn på, og hvordan de bearbeides» (Johannesen, Tufte og Christoffersen, 2010, s. 40). Det kan argumenteres for at denne oppgaven har høy reliabilitet da dataen som er benyttet i oppgaven er fra fagfellevurderte primærkilder. Det vil si at artiklene som er skrevet er vurdert av eksperter som en nøyaktig og god representasjon av virkeligheten. Videre styrkes reliabiliteten ved at flere av de ulike forskerne har funnet data med likheter i sine studier. Reliabiliteten kunne vært enda mer

styrket om dataen i oppgaven hadde vært mer tallbaserte for å kunne generalisere funnene i en større grad. Validitet sier noe om hvor godt eller relevant data representerer fenomenet (Johannesen, Tuft og Christoffersen, 2010, s. 69). Det mest optimale for denne oppgaven ville vært å kun funnet artikler som undersøkte kroppspress i den norske skolen og kroppsøvingfaget. Da det er lite forskning på tema som omhandlet min problemstilling i Norge var ikke dette mulig. Kroppspress er dog ikke noe som har oppstått i Norge, og er heller ikke kulturelt betinget i like stor grad som kroppsideal. Med tanke på at studiene er fra vestlige land er kulturen mer sammenlignbar til den norske enn om studiene hadde stammet fra østlige land. Videre kan det argumenteres for at dataen er relevant jo nyere funnene er, noe som er prøvd gjennomført i denne oppgaven etter beste evne. Dette er blitt gjort ved at ingen av de utvalgte studiene er skrevet etter år 2000.

3.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Som Dalland skriver (2012, s. 70) er det viktig å utarbeide noen søkekriterier for å begrense søkingen da internett gir mange muligheter til å søke etter litteratur hvor man kan finne uendelig med informasjon. Derfor er det blitt satt opp følgende inklusjonskriterier for valgte artikler i denne oppgaven:

- Artiklene må være utgitt fra og med år 2000
- Artiklene må være fagfelleurdert
- Artiklene må omhandle begreper som: kropp, kroppspress, kroppsmisnøye, dusjing, kroppsideal, kroppsfølelse, kroppsøving, selvoppfatning, deltakelse og ungdom (dette gjelder også på engelsk)
- Artiklene må være skrevet på enten norsk eller engelsk

3.4 Søkeprosessen

Søkeprosessen startet i Høgskolen på Vestlandets bibliotek gjennom søkemotoren Oria. Der ble det først søkt «kroppspress i kroppsøving» med kriteriene fagfelleurdert og språk som norsk og engelsk. Søket ga ingen treff. Det samme søket ble prøvd på engelsk hvor det kom opp nesten 300 000 treff. Etter avgrensinger som årstall, fagfelleurderte artikler og begreper som «physical education» og «adolescent» ble det ikke funnet noen relevante artikler. Deretter ble kroppspress erstattet med kroppsideal hvor de samme avgrensingene ble brukt bare «adolescents» ble byttet ut med «gutt» og «jente». Der ble «Girls' bodily activities in

physical education: How current fitness and sport discourses influence girls' identity construction» funnet. Det samme søket ble gjort med færre avgrensinger hvor artikkelen «Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions» ble funnet. Denne ble ikke funnet relevant, men refererte derimot til interessante funn gjort i en annen forskning. Dette medførte til at artikkelen «You Can Feel Them Looking at You": The Experiences of Adolescent Girls at Swimming Pools» ble valgt.

Videre ble det søkt om dusjing i kroppsøving på både norsk og engelsk da det etter mye lesing viste seg å være et sentralt tema innenfor oppgaven. Der ble artiklene «Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren» og «Gym er det faget jeg hater mest» valgt. Dette søket ble avgrenset ytterligere med ord som «participation» hvor det videre ble gitt mulighet for å krysse av feltet «student participation». Det ga 22 treff hvor artikkelen «Student Voices--What Middle and High School Students Have to Say about Physical Education» ble valgt etter en gjennomgang. Deretter ble det søkt på «Laura Azzarito» da hun har mye forskning om kropp i kroppsøving. Etter nøye gjennomlesing falt valget på artikkelen «A Feminist Poststructuralist View on Student Bodies in Physical Education: Sites of Compliance, Resistance, and Transformation».

Veien videre gikk til søkemotoren Pubmed hvor mange av de samme søkene ble gjort uten noen nye funn. Etter søkeordene «physical education», «participation» og «body image» ble det gjort 54 treff. Av de 54 ble artikkelen «Girls' experiences in physical education: competition, evaluation, & degradation» valgt.

Avslutningsvis ble «Når ambisjon møter tradisjon og «Skjuleteknikker i kroppsøving» valgt. Dette er artikler som har vært på pensumlisten for studiet og som ble husket som relevante da problemstillingen for oppgaven skulle velges. Etter å ha lest gjennom de aktuelle artiklene ble deler av undersøkelsene vurdert som relevant for oppgaven. Totalt ble det ni artikler.

Begrunnelsen for at hele ni artikler er valgt er fordi det kun er deler av funnene i studiene som er relevante for problemstillingen, og dermed trengtes det flere artikler for å kunne belyse problemstillingen i en større grad. Det ble også vurdert som en styrke å ha flere artikler som ga noenlunde de samme funnene for å kunne generalisere i en litt større grad.

4.0 Resultat

I dette kapitlet vil det bli presentert ulike funn for de valgte artiklene. Det vil bli presentert funn fra totalt ni utvalgte artikler i en helhetlig tekst fremfor å redegjøre artiklene hver for seg. Funnene er kategorisert i tre forskjellige kategorier basert på funn i artiklene.

4.1 Kroppspresset i garderoben og i svømming

Det virker å være få som dusjer etter kroppøvingstimen. I en studie av Sandercock, Ogunleye og Voss (2014, s. 130) kom det frem at 53% av guttene og 67,5% av jentene aldri dusjet etter kroppøvingstimen, 37% og 25% dusjet av og til, mens 10% og 7,5% dusjet alltid.

Problematikken rundt dusjing etter kroppøving er også noe som blir beskrevet i det kvalitative studie til Andrews og Johansen (2005). Der uttalte jentene at det var mange som dusjet på barneskolen, men etter hvert som elevene begynte å utvikle seg var de færre som dusjet. De som fortsatt valgte å dusje innførte strenge dusjregler som for eksempel at lyset i garderoben skulle være slukket og det ble innført en køordning hvor en eller to dusjet av gangen. Flere jenter beskrev at de sluttet å dusje på ungdomsskolen, mens på videregående var det ingen av jentene i studie som dusjet. Begrunnelsen jentene brukte for å ikke dusje var hovedsakelig at de ikke likte å vise frem kroppen sin. De følte at klassevenninnene kikket og baksnakket om utseende og kroppsfasong. Dette omhandlet alt fra om de «hadde mage» eller cellulitter.

Videre fortalte jentene at det å droppe dusjen etter kroppøvingstimen påvirket deltakelsen på den måten at de unngikk å bli svette, og at de derfor måtte sørge for å holde et lavt aktivitetsnivå eller lure seg unna hvis det var aktiviteter de kunne bli svette av (Andrews og Johansen, 2005). I forbindelse med en studie som blant annet skulle undersøke hvorfor noen elever ikke deltok i kroppøving oppga 64,4%, som en del av svarkategorien knyttet til det «sosiale aspektet», at de ikke ville gå til neste timen full av svette (Couturier, Chepko og Coughlin, 2005, s. 172). I stedet for å regulere aktivitetsnivået er det elever som velger å avstå helt fra kroppøvingfaget grunnet skiftning i garderoben (van Daalen, 2005, s. 117).

Deltakerne beskrev at de hatet hele prosessen med å skifte foran hverandre, og oppga at de heller ville stå over timen eller late som om de var skadet fremfor å eksponere kroppen for hverandre. I studiet til Sandercock, Ogunleye og Voss undersøkte de også om de som dusjet i kroppøvingen var mer aktiv utenfor skolen. Der kom de frem til at både gutter og jenter som dusjet var mer aktive i lagidretter og aktiviteter etter skoletiden (2014, s. 130).

I forbindelse med svømmeundervisningen i skolen uttrykker flere jenter ubehageligheter ved å vise frem kroppen for andre. Jentene i studiet til James (2000, s. 269-270) synes det var ubehagelig å gå i badedrakt og bikini ovenfor både guttene og jentene i klassen. Dette var blant annet fordi både gutter og jenter kunne komme med kommentarer om kroppen som gikk på at en var «feit» eller «stygg», og hvor enkelte av jentene etter hvert begynte å tro på dette selv. De følte seg overvåket av sine medelever, hvor noen også følte de ble «snakket om». Dette ble uttrykt gjennom at andre lo samtidig som de så på de aktuelle jentene. For de fleste jentene var dette mer enn en følelse hvor det hadde blitt overhørt flere kommentarer på utseende som «I've heard other people being teased, like if they are slightly overweight, the boys go 'Look at all that flab!» (James, 2000, s. 270). De samme funnene ble gjort i en annen studie hvor en av jentene ikke deltok i svømmeundervisningen grunnet det store fokuset på kroppen (Walseth, Aartun og Engelsrud, 2015, s. 453). Evelyn uttrykte at hun i første svømmeundervisning, da hun ikke kunne delta, overhørte de andre elevene som også satt på tribunen snakket om, og dømte andres kropp. Dette gjorde at hun aldri deltok i svømmeundervisningen igjen da hun følte seg sårbar og ville ikke bli utsatt for det samme selv (Walseth, Aartun og Engelsrud, 2015, s. 453).

Videre i James' studie var det flere jenter, kategorisert som «avoiders» som heller ville akseptert anmerkning enn å være med i en kjønnsblandet svømmeundervisning (2000, s. 274). Dette var selv om skolene hadde gjennomført tiltak hvor en kunne gjennomføre undervisningen iført t-skjorte. På skolene hvor t-skjorter ikke var lov var det å ikke delta i timen den eneste løsningen, selv om det ga konsekvenser fra læreren. Leonie uttrykte det på denne måten:

Some girls are overweight and they feel that since they can't hide their bodies [there] is no point in going in the pool and getting teased. . . . They don't go in at all. [If they don't swim] they have to bring a note or else they must "write lines". I believe that 3 out of 10 girls would rather [write lines, than swim] (James, 2000, s. 274.)

4.2 Kroppspressets påvirkning for elevers ønsker om aktiviteter

Walseth, Aartun og Engelsrud skriver i sin studie at jenters konstruksjon av identitet er skapt på bakgrunn av kroppsideal og praksiser i «fitness» verden (2015, s. 449-450). Jentene ga

uttrykk for at de ville ha kroppsøvingstimer på treningssentre da de ikke alltid følte at en vanlig kroppsøvingstime var effektiv trening, eller at de ble ordentlig slitne. Jentene ønsket et større fokus på styrke- og utholdenhetstrening fremfor idretter som fotball eller basketball da man aldri ble helt utslitt av det (Walseth, Aartun og Engelsrud, 2015, s. 451-452). Videre uttrykte jentene i studiet et ønske om at en kostholdsekspert skulle lære dem hva man burde spise og drikke da dette ville hjelpe dem å gå ned i vekt. Noen mente dette var viktig da det er et stort fokus på kroppen i samfunnet, og da spesielt rettet mot å gå ned i vekt. Dette så man spesielt i media med overskrifter som «Get fit after holidays», «Best ways of losing weight», noe jentene ble påvirket av (Walseth, Aartun og Engelsrud, 2015, s. 452). Forfatterne konkluderte med at jentenes syn på trening var en måte å forme kroppen på, hvor målet var å få en veltrent og fin kropp slik kroppsidealet var fremstilt. Dette skulle de få til ved hjelp av mer kunnskap om kosthold, en kroppsøvingslærer som motiverte til høy innsats, kroppsøvingstimer på treningssentre og en kroppsøving med fokus på «effektiv trening» (Walseth, Aartun og Engelsrud, 2015, s. 454).

I Azzarito's studie kom hun frem til at elevene deltok i kroppsøvingstimene når aktivitetene var med på å opprettholde eller oppnå den tynne kvinnelige kroppen, eller den muskuløse mannlige kroppen (2006, s. 209). Guttene i undersøkelsen uttrykte at de deltok i kroppsøvingstimer som fremmet og reproduserte dominerende trekk ved maskulinitet. Dette var gjerne aktiviteter som vektløfting, amerikansk fotball, basketball og fotball. Videre assosierte en jente i studiet, Helen, kroppsøvingstimer som nødvendig for å oppnå kroppsidealet. Hun deltok alltid i «fitnessbaserte» aktiviteter, og på grunn av hennes bekymringer brukte hun timene for å bli tynnere og oppnå kroppsidealet (Azzarito, 2006, s. 212). Hvor jentene i studie deltok i kroppsøvingstimene for å bli tynnere, deltok guttene de fleste guttene i kroppsøvingstimene for å bygge muskler. Guttene ønsket også at kroppsøvingstimene bar et større preg av styrketrening for å bygge muskler, og mente det ble brukt mer tid på utholdenhetsaktiviteter (Azzarito, 2006, s. 213-214).

4.3 Skjuleteknikker av kroppen

Moen, Westlie og Bjørke har gjennomført en nasjonal kartleggingsstudie av kroppsøvingsfaget i grunnskolen hvor de blant annet undersøkte elevenes opplevelse av kroppsøvingstimen. Et av utsagnene elevene skulle svare på var «Jeg er misfornøyd med kroppen min». Her svarte til sammen 22,4% at de var «helt enig» eller «litt enig» med

utsagnet. Det var en høyere andel jenter enn gutter som var «helt enige» i dette, og det var en andel høyere elever på ungdomsskolen enn på barneskolen som var «helt enige i dette» (2018, s. 68-69). På bakgrunn av hvor mange elever det var i den norske skolen på undersøkelsespunktet tilsvarer dette 78320 elever som er misfornøyd med egen kropp i kroppsøving (Moen, Westlie og Bjørke, s. 84).

I studie til Hagen, Aune og Lyngstad beskriver elever ulike teknikker de bruker i kroppsøvingstimen for å skjule at de ikke mestrer en aktivitet, er redd for å gjennomføre en øvelse eller er i dårlig fysisk form (2014, s. 64). Atle beskriver for eksempel hans måte på å skjule at han hadde dårlig utholdenhet ved at han løp motsatt vei enn de andre, eller forstyrret de som løp forbi han, og dermed gjorde narr av de som «faktisk var flink til å løpe» (Hagen, Aune og Lyngstad, s. 68-69). Elevene brukte også ulike «vondter» i kroppen som unnskyldninger for å ikke delta i kroppsøvingstimen. Nora, beskrev dette slik:

Vi var ofte ute og løp. Løp rundt banen på tid. Jeg syntes ikke dette var noe motiverende. Jeg hadde egentlig ikke lyst til å delta i disse timene, fordi kondisen min var ganske dårlig. Jeg pleide å skylde på forskjellige «vondter» eller at jeg hadde sting [...], slik at jeg hadde en god grunn til å løpe sakte (Hagen, Aune og Lyngstad, s. 70.)

Som nevnt tidligere i oppgaven kunne jenter bruke t-skjorter over badedrakten for å unngå å vise frem kroppen sin om de ville (James, 2000, s. 272). I tillegg til dette brukte jentene også andre teknikker for å gjøre svømmingen lettere å gjennomføre. Noen av deltakerne brukte å ha et håndkle rundt underkroppen helt frem til de hoppet uti vannet. Andre brukte å plassere seg slik at de var omringet mange klassevenninner, og dermed «smeltet» inn i mengden. En annen teknikk som også ble omtalt i studiet var at jentene unngikk enhver aktivitet i bassenget som kunne bringe oppmerksomheten rettet mot dem. Dette var ofte aktiviteter knyttet til lek, og det å ha det gøy i bassenget.

5.0 Drøfting

Studiet til Sandercock, Ogunleye og Voss (2014, s. 130) viste at det var litt over halvparten av guttene som aldri dusjet, og nesten syv av ti jenter dusjet heller aldri. I Andrews og Johansen's (2005) studie beskrev jentene at de ikke dusjet da de synes det var ubehagelig å vise frem kroppen sin for andre, og da spesielt fordi de var redd for kommentarer og baksnakking fra sine klassevenninner. Ifølge Wenche Bjørnebekk sammenligner gutter gjerne sine fysiske prestasjoner, mens jentene ofte sammenligner utseende (2015, s. 104). Jenter har

også et mer ensidig syn på hva som er deres kroppsideal hvor cheerleaderen med tynn og trent kropp ble fremmet som ideal (Azzarito, 2009, s. 27-28), mens guttenes kroppsideal varierte i større grad og var nært knyttet til hvilken idrett personen drev med (Azzarito, 2009, s. 31). Kanskje dette er noen av forklaringene for hvorfor det er færre jenter enn gutter som dusjer. Videre gikk unngåelsen av dusjing utover deltakelsen i kroppsøvingstimen ved at de regulerte aktivitetsnivået i kroppsøvingstimene slik at de ikke ble svette og dermed ikke trengte å dusje (Andrews og Johansen, 2005). Når man se på hvor mange som oppgir at de ikke vil komme svett til neste time som grunn til hvorfor de ikke deltar i kroppsøvingstimen (Couturier, Chepko og Coughlin, 2005, s. 172) kan det tenkes at det er ubehaget ved å vise frem kroppen i garderoben som gjør at de ikke velger å dusje, og dermed ikke deltar i kroppsøvingstimen slik at de ikke kommer svett til neste time. Det kan heller ikke utelukkes at tid til rådighet og garderobefasiliteter også kan være faktorer som bidrar til dette.

I tillegg til å regulere aktivitetsnivået i timen er det også elever som velger å avstå helt fra kroppsøvingsfaget grunnet garderobesituasjonen og frykten for å vise frem kroppen sin for andre (van Daalen, 2005, s. 117). Dette er også tilfelle i svømmeundervisningen hvor elever er redd for kommentarer fra medelever og følte ubehag ved å vise frem kroppen sin for andre (James, 2000; Walseth, Aartun og Engelsrud, 2015). Ifølge Rosenberg (gjengitt av Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 99) påvirkes en persons selvoppfatning blant annet av andres vurderinger og sosial sammenligning. I disse tilfellene vil det være elevenes fysiske selvoppfatning som blir påvirket. Funnene kan tyde på at elevenes fysiske selvoppfatning kan bli påvirket i negativ retning da de opplever negative kommentarer fra sine medelever rettet mot det kroppslige utseende. Som Bjørnebekk skriver er hvordan en tror andre bedømmer egen kropp en av de tre områdene som har betydning for kroppsfølelsen vår (2015, s. 69). En av deltakerne i studiet beskrev at andres vurdering av hennes kropp hadde såpass stor innvirkning at hun etter hvert begynte å tro på det selv (James, 2000, s. 269-270). I tillegg til belastningen fra medelevers kommentarer på utseende er elevene kontinuerlig utsatt for det Rosenberg kaller sosial sammenligning hvor elever sammenligner seg selv med andre (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 104). I kroppsøving er kroppen en sentral del av faget hvor elevene skal sanse, oppleve, lære og skape med kroppen (Utdanningsdirektoratet, 2015), og det kan dermed være lett for elever å sammenligne egen kropp med de andre elevenes kropp. Denne sammenligningen kan skje ut ifra fysiske prestasjoner eller utseende. Ifølge Bjørnebekk er det venner og reklame som påvirker kroppspresst ungdom blir eksponert for i størst grad (2015, s. 154), og mener videre at elever i dag ofte sammenligner seg med bilder

og videoer av modeller, og andre som oppfyller kroppsidealets krav. Ut ifra dette finner de feil og mangler med sin egen kropp og utseende, noe som kan påvirke selvoppfattelsen i en negativ retning (2015, s. 72). Det kan dermed virke som at kroppspresset elever utsettes for gjennom media og medelever i kroppsøvingssklassen påvirker den fysiske selvoppfattelsen i negativ retning gjennom vurderinger fra medelever og sammenligningen en selv gjør med andres kropp. Videre tyder det på at dette kan påvirke deltakelsen i kroppsøving gjennom at elevene regulerer aktivitetsnivået for å unngå å dusje, eller avstår helt fra å delta for å ikke vise frem kroppen sin ovenfor andre.

I studiet gjennomført av Walseth, Aartun og Engelsrud kom de frem til at målet til jentene var å få en veltrent og fin kropp slik kroppsidealet var fremstilt og at de skulle få til dette ved hjelp av kunnskap om kosthold, en kroppsøvingslærer som motiverte til høy innsats, kroppsøvingstimer på treningssentre og en kroppsøving med fokus på «effektiv trening» (Walseth, Aartun og Engelsrud, 2015, s. 451-452). Samtidig kom Azzarito frem til i sin studie at elevene deltok i kroppsøvingstimene når aktivitetene var med på å opprettholde eller oppnå den tynne kvinnelige kroppen, eller den muskuløse mannlige kroppen (2006, s. 209). Bjørnebekk skriver at kroppspress og avstanden mellom kroppsidealet og syn på egen kropp nødvendigvis ikke bare er negativt (2015, s. 65). Det kan dermed tenkes at kroppspresset fører til at elevene ønsker mer kunnskap om hvordan de skal ta vare på kroppen gjennom riktig kosthold og trening, og at det dermed bidrar positivt til at elevene interesserer seg for dette. Avstanden mellom kroppsidealet og syn på egen kropp blir først negativt når kroppsidealet er gjort til sitt eget, og når dette ikke stemmer overens med egen kroppoppfatning (Bjørnebekk, 2015, s. 65). Kunnskap om riktig kosthold og trening kan derimot bidra til at elevene oppnår sitt kroppsideal, og dermed bidra til en positiv kroppoppfatning. Likevel er det verdt å stille seg spørsmål om hvordan innsatsen blir når elevene må spille basketball og fotball istedenfor «effektiv» trening gjennom utholdenhets- og styrketrening, og om de eventuelt vil «spare» seg til egentrening etter skoletid.

Da Moen, Westlie og Bjørke gjennomførte en nasjonal kartleggingsstudie av kroppsøvingssfaget i grunnskolen kom de frem til at rundt 78320 elever er misfornøyde med egen kropp i kroppsøving, og at dette øker fra barneskolen til ungdomsskolen. Dette er noe som kan ha en sammenheng med studie til Andrews og Johansen (2005) hvor jentene beskrev at alle dusjet på barneskolen, men etter hvert som man kom i puberteten og begynte på ungdomsskolen var det nesten ingen som dusjet. Som nevnt tidligere er ungdom i dag mye eksponert for den perfekte kroppen fremstilt spesielt av media (Rysst og Roost, 2014, s. 39-

40), og kommer man dårlig ut av sammenligningen mellom kroppsideal og egen kropp blir kroppspresset negativt. Elever som er misfornøyd med egen kropp kan bruke ulike teknikker for å skjule dette, særlig om de er i dårlig fysisk form (Hagen, Aune og Lyngstad, 2014, s. 64). Elevene i studiet beskrev ulike metoder de brukte for å skjule at de hadde dårlig utholdenhet. Skaalvik og Skaalvik refererer til flere undersøkelser som viser at elever med høyere akademisk selvoppfatning, i dette tilfelle innenfor fysisk utholdenhet, har høyere prestasjoner på skolen enn elever med lavere akademisk selvoppfatning (2013, s. 129). De viser også til klare sammenhenger mellom elevenes faglige selvoppfatning og deres interesse for blant annet skolearbeid, arbeidsinnsats, angst og stress i skolesituasjonen, og valg av oppgaver og aktiviteter når de gis valgmuligheter (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 133). Det kan dermed tenkes at elever som gjerne har lavere selvoppfatning innen utholdenhet viser lavere arbeidsinnsats for å skjule at de er i dårlig fysisk form.

En annen mulig forklaring til at elever tar i bruk skjuleteknikker kan være at selvoppfattelsen blant annet blir påvirket av psykologisk sentralitet. Dette viser til hvilke områder som blir høyt verdsatt av oss selv og i vårt område (Skaalvik og Skaalvik, 2013, s. 113). I en forskning gjort av Grosick, Talbert-Johnson, Myers og Angelo kom det frem at 77% av deltakerne var enige i at «mitt utseende er en viktig del av hvem jeg er» (2013, s. 47). Det kan derfor være mulig å forstå det slik at kroppen er en såpass sentral del av vår identitet at negative påvirkninger innenfor dette området spiller en større rolle enn andre områder. Det kan også tenkes at vi lever i et kropps- og treningsfiksert samfunn hvor det å være i dårlig fysisk form blir sett på som negativt eller flaut. Med tanke på hvor betydningsfullt kroppen virker å være for en persons identitet er dette gjerne et ekstra sårt tema for elever, hvor elevene som Ommundsen sier, ikke ønsker å tape ansikt i kroppsøvfingsfaget ovenfor medelever og lærere da det å tape ansikt skaper problemer for selvoppfattelsen deres (Hagen, Aune og Lyngstad, 2014, s. 62).

Dette med psykologisk sentralitet er noe som kan knyttes opp mot alle funnene hvor det å ha en tynn modellkropp eller en definert og muskuløs kropp ses på som en essensiell karakteristika å besitte i dagens samfunn (Rysst, 2010; Azzarito, 2006). Dermed vil elever som har internalisert et kroppsideal fremstilt av media, og som opplever en avstand mellom kroppsideal og eget syn på kroppen kunne droppe dusjen og dermed redusere aktivitetsnivået, bruke ulike teknikker for å skjule kroppen eller at de er i dårlig fysisk form, eller velge å avstå helt fra deltakelse i kroppsøvfingsfaget.

6.0 Oppsummering

Funn i artiklene tilsier blant annet at elever vegrer seg for å vise frem kroppen ovenfor hverandre i dusjen og i garderoben. Dette gjør at de enten regulerer aktivitetsnivået for å ikke svette, eller ikke deltar i timen for å unngå dusj- og garderobesituasjonen. De samme funnene er blitt gjort i forbindelse med svømmeundervisningen hvor elevene både frykter og opplever negative kommentarer fra medelever angående det kroppslige utseendet. Elevene velger dermed å sitte på tribunen under svømmeundervisningen eller bruke ulike teknikker for å få minst mulig oppmerksomhet rettet mot seg selv. Videre viste funn at elevene ønsket at kroppsøvingstimene skulle bære mer preg av utholdenhets- og styrketrening og at de ønsket mer kunnskap om kosthold. Dette var grunnet et ønske om å nå sine kroppsidealer og det store fokuset fra media om hvordan en kan gå ned i vekt. Elevene deltok også i kroppsøvingstimene når aktivitetene var med på å opprettholde eller oppnå den tynne kvinnelige kroppen, eller den muskuløse mannlige kroppen. Avslutningsvis ble det gjort funn som tilsier at noen elever bruker skjuleteknikker blant annet for å skjule at de er i dårlig fysisk form hvor de påtar seg rollen som klassens klovn eller ødelegger for medelever.

Funnene i studiet antyder at kroppspresset i dagens samfunn i størst grad påvirker deltakelsen negativt. Elever blir eksponert for kroppsidealer fremstilt av media som er vanskelige å oppnå, og sammenligner sin egen kropp ut ifra dette. Elever som ikke oppfyller kroppsidealenes krav kan dermed få en lavere fysisk selvoppfatning. Påvirkninger på selvoppfattelsen kan komme fra medelever i kroppsøvingen som kommenterer det kroppslige utseendet, eller det kan komme fra sammenligninger av en selv og andre. Igjen, kommer man dårlig ut av vurderinger av andre og sammenligningen en selv gjør med andre, kan dette påvirke selvoppfattelsen negativt. Funn tilsier også at utseende er en viktig del av en persons identitet, noe som gir kroppen og dens fasong en stor psykologisk sentralitet blant elevene. Elever som ikke oppfyller kroppsidealenes krav kan dermed avstå fra å delta i timene eller regulere aktivitetsnivået for å unngå å tape ansikt, eller for å unngå en ytterligere negativ påvirkning på ens selvoppfattelse. ‘

6.1 Perspektivering

I forbindelse med denne oppgavens problemstilling ville det vært interessant å gjennomføre en kvantitativ studie på hvor mange som avstår fra å delta i kroppsøving grunnet problematikken rundt kroppspress og det å ikke føle seg vel med egen kropp. Dette er det enten ingen eller veldig lite forskning på, men som hadde vært nyttig å kunne knytte opp mot de kvalitative studiene om elevers opplevelser rundt kropp i kroppsøving. Dette er dog noe som gjerne er vanskelig å finne ut av, og det er kanskje derfor det ikke finnes noe forskning innenfor dette enda. Under arbeidet med oppgaven er det blitt lest masse interessant forskning som dessverre falt utenfor rammen av dette prosjektet. Mye av litteraturen knyttet til kroppspress har for det meste omhandlet jenters opplevelser, og det ville derfor vært interessant å undersøke mer om hvordan kroppspresset påvirker gutter og eventuelle forskjeller mellom kjønnene. Som omtalt innledningsvis i oppgaven ses kroppspress på som våres nye helseutfordring. Derfor ville det vært både nyttig og interessant å undersøke hvordan en kroppsøvingslærer best mulig kan legge til rette kroppsøvingstimen for å redusere eller forhindre kroppspress. I forbindelse med de nye tiltakene som skal igangsettes i skolen med livsmestring og folkehelse som tverrfaglige fag ville det også vært interessant å undersøke hvordan tiltakene påvirker unges kroppsmisnøye og følelse av kroppspress.

7.0 Litteraturliste

Andrews, T.M. & Johansen, V.F. (2005). Gym er det faget jeg hater mest. *Norsk pedagogisk tidsskrift*, 89(4), 304-314. Hentet fra: https://www-idunn-no.galanga.hvl.no/npt/2005/04/gym_er_det_faget_jeghatermest

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

Azzarito, L. (2006). A Feminist Poststructuralist View on Student Bodies in Physical Education: Sites of Compliance, Resistance, and Transformation. *Journal of Teaching in Physical Education*, 25(2), 200-225. Hentet fra: <http://web.b.ebscohost.com.galanga.hvl.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=5c355de9-40a5-4122-a354-f841be33a1ac%40pdc-v-sessmgr02>

Azzarito, L. (2009). The panopticon of physical education: pretty, active and ideally white. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 14, 19-39, <https://doi.org/10.1080/17408980701712106>

Bakken, A. (2017). *Ungdata 2017*. (NOVA rapport 10/17). Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Ungdata-2017>

Bakken, A. (2018). *Ungdata 2018*. (NOVA rapport 8/18). Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>

Bjørnebekk, W. (2015). *Påkledd i dusjen: Om ungdom og kroppspress*. Oslo: Spartacus Forlag.

Borgen, J. S. & Herlofson, G. (2016, 19 januar). Hva kan vi gjøre med dagens kroppspress? *TV2*. Hentet fra: <http://www.tv2.no/a/7951827/> (Lest 30.04.2019)

Couturier, L.E., Chepko, S. & Coughlin, M.A. (2005). Student Voices--What Middle and High School Students Have to Say about Physical Education. *Physical Educator*, 62(4), 170-177. Hentet fra: <https://search-proquest-com.galanga.hvl.no/docview/233002609/fulltextPDF/98D728CA61C64960PQ/1?accountid=15685>

Daalen, C. (2005). Girls' experience in Physical Education: Competition, Evaluation & Degradation. *The Journal of School Nursing*, 21(2), 115-121. Hentet fra: <https://journals-sagepub-com.galanga.hvl.no/doi/pdf/10.1177/10598405050210020901>

Dalland, O. (2012). *Metode og oppgaveskriving* (5.utg.). Oslo: Gyldendal Akademisk.

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). *Att göra systemiska litteraturstudier: värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning* (4.utg.). Stockholm: Natur och kultur

Gjellan, M. (2015, 17 juni). Vil endre skolen i kampen mot kroppspress. *NRK*. Hentet fra: <https://www.nrk.no/norge/-vil-endre-skolen-i-kampen-mot-kroppspress-1.12414531> (lest 04.05.2019)

Gjellan, M., Midbøe, O. M., Aardal, E. & Vignæs, M. K. (2015, 11.06). Mener kroppshysteriet blant unge er et folkehelseproblem. *NRK*. Hentet fra: <http://www.nrk.no/norge/mener-kroppshysteri-blant-unge-er-et-folkehelseproblem1.12403112> (Lest 30.04.2019)

Grosick, L.T., Talbert-Johnson, C., Myers, J.M., & Angelo, R. (2013). Assessing the Landscape: Body Image Values and Attitudes Among Middle School Boys and Girls. *American Journal of Health Education*, 44, 41-52. <https://doi.org/10.1080/19325037.2012.749682>

Hagen, P.M, Aune, O. & Lyngstad. (2014). Skjuleteknikk i kroppspøving. *Tidsskriftet FoU i praksis*, 8(1), 61-78. Hentet fra <http://web.a.ebscohost.com.galanga.hvl.no/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=1&sid=3543bb6b-c001-4d59-b7bb-8d8b78c4a7af%40sdc-v-sessmgr06>

Helse- og omsorgsdepartementet. (2017). *For budsjettåret 2018*. (Prop. 1 S (2017–2018)). Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/prop.-1-s-hod-20172018/id2574064/sec1> (Lest 04.05.2019)

James, K. (2000). "You Can Feel Them Looking at You": The Experiences of Adolescent Girls at Swimming Pools. *Journal of Leisure Research*, 32(2), 262-280. Hentet fra: <https://www.nrpa.org/globalassets/journals/jlr/2000/volume-32/jlr-volume-32-number-2-pp-262-280.pdf>

Johannessen, A., Tufte, P.A & Christoffersen. (2010). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode* (4. utg.). Oslo: Abstrakt Forlag.

- Langseth, M., Solheimsnes, P.A & Torberntsson, K.R. (2017, 15 august). *En av fem jenter i ungdomsskolen har et høyt nivå av depressive symptomer*. Hentet fra: <https://www.nrk.no/trondelag/en-av-fem-jenter-i-ungdomsskolen-har-et-hoyt-niva-av-depressive-symptomer-1.13642005> (Lest 30.04.2019)
- Moen, K.M., Westlie, K., Bjørke, L. & Brattli, V.H. (2018). *Når ambisjon møter tradisjon* (Oppdragsrapport nr. 1 – 2018). Hentet fra: <https://brage.inn.no/inn-xmliui/handle/11250/2482450>
- Rysst, M. (2010). «Healthism» and looking good: Body Ideals and Body Practices in Norway. *Scandinavian Journal of Public Health*, 38(5), 71-80. <https://doi-org.galanga.hvl.no/10.1177/1403494810376561>
- Rysst, M. & Roos, G. (2014). *Retusjert reklame og kroppspress*. Statens institutt for forbruksforskning. Oppdragsrapport nr.1-2014. Hentet fra: http://www.sifo.no/files/file79625_oppdagsrapport_1-2014_web.pdf
- Regjeringen. (2018, 26 juni). Fornyer innholdet i skolen. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/aktuelt/forny-er-innholdet-i-skolen/id2606028/?expand=factbox2606075> (Lest 03.05.2019)
- Sandercock, G.R.H., Ogunleye, A. & Voss, C. (2016). Associations between showering behaviours following physical education, physical activity and fitness in English schoolchildren. *European Journal of Sport Science*, 16, 128-134. <https://doi.org/10.1080/17461391.2014.987321>
- Skaalvik, E.M., Skaalvik, S. (2013). *Skolen som læringsarena: Selvoppfatning, motivasjon og læring* (2. utg.). Oslo: Universitetsforlaget.
- Strandbu, Å., & Kvalem, I. L. (2012). Body talk and Body Ideals Among Adolescent Boys and Girls: A Mixed-Gender Focus Group Study. *Youth & Society*, 46, 623-641. Hentet fra: <https://journals-sagepub-com.galanga.hvl.no/doi/pdf/10.1177/0044118X12445177>
- Støren, I. (2013). *Bare søk!: praktisk veiledning i å gjennomføre litteraturstudie*. (2. utg.). Oslo: Cappelen Damm.
- Utdanningsdirektoratet. (2015). *Læreplan i kroppsøving (KRO1-04)*. Hentet fra: <https://www.udir.no/kl06/KRO1-04/Hele/Formaal?lplang=http://data.udir.no/kl06/nob> (Lest 03.05.2019)

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 <http://dx.doi.org/10.1080/13573322.2015.1050370>