



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

”Det är ju inte så att det är mer hälsosamt att vara kurvig eller mer hälsosamt att vara jättesmal.”

En kvalitativ studie om gymnasietjejjers uppfattade kroppsbild samt deras relation till fysisk aktivitet

Louise Ljungberg
Ämneslärarprogrammet



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: LGID2A
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: VT 2019
Handledare: Karin Grahn
Examinator: Peter Korp
Kod: VT19-2940-006-LGID2A

Nyckelord: Fysisk aktivitet, kroppsbygg, kroppsideal, tjejer

Sammanfattning

Studien undersöker gymnasietjejjers uppfattade kroppsbygg och deras relation till fysisk aktivitet. Relationen mellan positiv kroppsbygg och fysisk aktivitet har enligt tidigare forskning visat sig vara betydelsefull för att uppskatta fysisk aktivitet och sin kropp. Kroppen är central i ämnet Idrott och hälsa och för att eleverna ska utvecklas inom ämnet behöver de vara trygga i sin kropp. Tjejer är, enligt objektifieringsteorin, mer utsatta för höga krav från samhället och omgivningen på deras kroppar. Fysisk aktivitet och träning ses som en faktor som stärker individens kroppsbygg till de positiva och där kroppens funktionalitet hamnar i fokus. Genom fem semi-strukturerade intervjuer ska studien synliggöra gymnasietjejjers tankar om kroppsbygg och sin kropp samt deras relation till fysisk aktivitet. Intervjuguiden berör huvudteman, Tema 1: Uppfattning om kroppsbygg, Tema 2: Relation till fysisk aktivitet. Varje tema är förberett med följdfrågor så att intervjuerna besvarar studiens frågeställningar. Resultatet presenteras i teman utefter frågeställningarna. Kroppsbyggen påverkade gymnasietjejjerna genom samtliga faktorer (1) ohälsosamma beteenden och negativa tankar, (2) ett ifrågasättande av idealen, (3) kommentarer och påverkan av sociala medier, (4) den omgivande miljö och dess sociala kontext. Gymnasietjejjernas betydelser för fysisk aktivitet varierade och följande teman identifierades (1) för att må bra, (2) social tillhörighet, (3) förändra sin kropp, (4) ångestfyllt. Relationen mellan positiv kroppsbygg och en sund relation till fysisk aktivitet förstärktes med studiens resultat.

Förord

Kvinnokroppen har gjort en resa över tid där den ständigt har präglats av starka kroppsideal. Jag vill med denna studie lyfta nutiden och vad gymnasietjejer har för tankar och känslor kring kroppen. Målet måste vara att varje individ ska trivas i sin kropp och uppskatta den, oavsett.

Jag vill tacka mina deltagare i studien som ställde upp och delade med sig av sina tankar vilket gjorde den här studien möjlig att genomföra. Det stödet jag fått av min handledare Karin har varit mycket betydelsefullt och min pojkväns tekniska kunskaper i Word. Slutligen vill jag även tacka min mamma för sin ständiga uppmuntran och kloka ord. Min förhoppning är att denna studie ska få dig som läsare att bli påmind om att uppskatta din kropp och vad den faktiskt den kan åstadkomma – för de kommer smitta av sig till dina barn, elever och andra i din närhet.

Innehållsförteckning

1	Inledning	2
1.1	Syfte och frågeställningar	2
2	Bakgrund	3
2.1	Kroppsbild	3
2.2	Objektifieringsteorin och självobjektifiering.....	4
2.3	Idrott och hälsa och kroppsbild.....	5
2.4	Fysisk aktivitet och kroppsbild	5
3	Metod.....	7
3.1	Design	7
3.2	Urval	7
3.3	Datainsamling	8
3.4	Databearbetning och analys	8
3.5	Forskningsetiska överväganden.....	9
4	Resultat.....	10
4.1	Hur beskriver gymnasietjejerna att kroppsidealerna påverkat deras kroppsbild?	10
4.2	Vilken betydelse har fysisk aktivitet för tjejerna?	12
5	Diskussion	15
5.1	Metoddiskussion	15
5.2	Resultatdiskussion	16
5.3	Slutsatser och implikationer	20
6	Referenslista.....	21
7	Bilagor	24

1 Inledning

Barn och ungdomar växer idag upp i ett samhälle där de ständigt blir exponerade av skönhetsideal i massmedia om hur kroppen ska se ut och formas. Sociala medier har en stark påverkan på hur barn och ungdomar ser på sig själva då man ständigt jämför sig med andra utseendemässigt och kommenterar varandras utseende (Fardouly, Diedrichs, Vartanian & Halliwell, 2015). Man talar om en hälsofara för kommande generationer där den starka fixeringen på utseende kan leda till ett starkt missnöje över sin kropp, som vidare kan leda till ohälsosamma vanor inom kost, träning och kroppsundvikande beteende (Smolak, 2004). En studie på ungdomar i USA och England påvisade att 25 % av ungdomarna undvek att gå till skolan om det inte kände sig trygga med sitt utseende (Sveriges Radio, 2014).

Tonåren är en intensiv period där kroppen förändras, man är mitt i en process att skapa sin egna identitet och har starka influenser av de sociala relationerna runt omkring sig. Dessa faktorer påverkar gemensamt individens kroppsbild med andra ord personens tankar och känslor om sin egna kropp (Hoffmann & Warschburger, 2019; Grogan, 1999). Thedin-Jakobsson (2005) betonar att kroppen har en stor roll i vårt identitetsskapande och har blivit ett individuellt projekt som vi har makten över och kan förändra genom kost och träning. Kraften och motivationen till att förändra sin kropp kommer utav de starka kroppsideal som samhället lyfter fram och associerar med positiva egenskaper såsom disciplinerad, ansvarstagande och målmedvetenhet etc (Grogan, 1999).

Enligt Lgy11, kursplanen i idrott och hälsa, ska undervisningen leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i arbete, om livsstilens betydelse och om konsekvenserna av fysisk aktivitet och inaktivitet (Skolverket, 2011b). Detta utdrag ur kursplanen för Idrott och hälsa påvisar ämnets fokus på elevens kropp och hur den påverkas av vår livsstil. Thedin-Jakobsson (2005) betonar just hur idrott och hälsa skiljer sig från andra ämnen då kroppen är i centrum och kroppen blir både ett "redskap" och ett uttrycksmedel inom ämnet och dess undervisning. När kroppen är i fokus är den utsatt för social jämförelse och bedömning av lärare men även elever i form av kommentarer (Kerner, Haerens & Kirk, 2018).

Kvalitativa studier är underrepresenterade i kontexten kroppsbild och relationen mellan kroppsbild och mängd fysisk aktivitet. Med denna studie vill jag lyfta tjejers tankar och känslor om deras kroppar, om hur deras kroppsliga erfarenheter har påverkat deras syn på deras kroppar och hur fysisk aktivitet påverkar kroppsbilden.

Kunskapen om tjejers tankar och känslor om kroppen och deras kroppsliga erfarenheter ska öka förståelsen för lärare inom ämnet Idrott och hälsa. Förståelsen kan vidare få lärare att bemöta elever på ett professionellt sätt och se tecken på om någon inte trivs i sin kropp. Kunskapen ska även bidra till att tjejer genom undervisningen i Idrott och hälsa ska möjliggöra att utveckla en sund relation till träning och sin kropp.

1.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med studien är att synliggöra gymnasietjegers uppfattade kroppsbild och relationen till fysisk aktivitet.

- Hur beskriver gymnasietjejerna att kroppsidealen påverkar deras kroppsbild?
- Vilken betydelse har fysisk aktivitet för gymnasietjejerna?

2 Bakgrund

I detta avsnitt presenteras relevanta begrepp och teorier kring kvinnors syn på kroppen och hur kroppsbilden kan förändras av träning.

2.1 Kroppsbild

Redan vid ung ålder möter barn och ungdomar de kroppsideal som anses vara det eftersträvansvärda. Hur man pratar om kroppar i media men även hur vuxna, föräldrar talar om sin och andras kroppar har en stark inverkan på barns syn på kroppen (Smolak, 2004). Kroppen och dess utseende har varit central för att uttrycka personliga egenskaper och kroppens hälsa (Grogan, 1999). Grogan (1999) beskriver hur det smala idealet speglar lycka, success, ungdomlighet och social acceptans medan den överviktiga speglar lathet, brist på vilja och disciplinerad. Den starka stigmatiseringen av överviktiga och de ökade påtryckningarna av kroppsideal resulterar att ungdomar är missnöjda över sina kroppar och kan utveckla ohälsosamma beteenden.

I det samhälle vi lever idag är det nästintill oundvikligt att inte präglas av ständiga tips och råd på hur man kan förbättra och förändra sitt utseende. Kroppsbild (Body image) är ett begrepp som det forskats kring i fler decennier där man intresserat sig för individens uppfattade kroppsbild. Grogan (1999) beskriver kroppsbild som ett psykologiskt fenomen som till stor del formas av sociala faktorer. En individs kroppsbild är subjektiv och behöver inte överensstämma med andras objektiva syn. Tonåren har identifierats som den känsligaste perioden för unga vilket därmed utmanar förhållandet till den egna kroppen då kroppen förändras fysiskt och kognitivt (Grogan, 1999). Kroppsbilden ändras ständigt men man har sett att kroppsbilden i ung ålder ligger till grund till hur man ser till sin kropp i vuxen ålder. Så kroppsbild är sammantaget den inre bild vi har av våra kroppar och som är formade av tidigare kroppsliga erfarenheter samt insamlade känslor och tankar kring ens kropp (Cash, 2004). Cash (2004) beskriver kroppsbild som komplext vilket förstärks av att det är ett mångfacetterat begrepp som innefattar individens upplevelser, känslor, attityder och beteenden i förhållande till kroppen (Cash, 2004; Frisé, Holmqvist & Lunde, 2014). Historiskt sett har forskningen kring kroppsbild präglats av ett patogent synsätt där man fokuserat på den negativa kroppsbilden och dess konsekvenser såsom ätstörningar och överdriven träning. Tjejer och ätstörningar har varit överrepresenterade inom forskningen (Cash, 2004; Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

2.1.1 Positiv kroppsbild

Faktorer som välbefinnande, styrkor och positiva förmågor inom kroppsbild behöver få mer utrymme i forskningen för att bredda kunskapen inom området (Frisé, Holmqvist & Lunde, 2014). Idag har forskningen en mer holistisk syn på kroppsbild och forskningen har under de senare åren ägnat resurser åt att undersöka den positiva kroppsbilden (Frisé och Holmqvist, 2010; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Forskningen riktar sig mot att besvara frågorna; vad får oss att gilla och till och med älska våra kroppar? Cash (2004) har inom kroppsbild gjort en indelning av faktorer som stärker respektive försämrar individens kroppsbild som han benämner som "*risk factors*" och "*protective factors*". Frisé, Holmqvist & Lunde (2014) har identifierat faktorer som stärker och är utmärkande för ungdomar med en positiv kroppsbild, dessa faktorer är; (1) acceptans och respekt för kroppen, (2) fokus på kroppens funktionalitet, (3) förhållningssätt till kroppsidealen. Ungdomarna i studien kände till kroppsidealen men ifrågasatte dem och hade utvecklat en acceptans för hur deras kropp såg ut

och uppskattade dess funktionalitet (Frisén och Holmqvist, 2010). En ny studie av Frisé och Holmqvist (2019) synliggör faktorer som påverkar ungdomar att utveckla en positiv kroppsbild. Deltagarna i studien hade tidigt i tonåren haft en negativ kroppsbild och under senare tonåren utvecklat en positiv kroppsbild. Genom intervjuer (15 kvinnor och 16 män) kunde författarna se gemensamma faktorer som haft stark påverkan på de intervjuades syn på sina kroppar. Frisé och Holmqvist (2019) nämner tre faktorer som ändrat deltagarnas syn på sina kroppar, (1) en ny social kontext – när individen hamnar i en social kontext där den känner en stark tillhörighet och acceptans av omgivningen. (2) agency och empowerment – faktorer som handlar om självbestämmande över sitt liv. (3) kognitiva strategier – där individen hittar ett tankesätt som motverkar negativa tankar och har ett sunt förhållningssätt till kroppen. Det utmärkande för kvinnorna var att de hade en feministisk identitet som visade sig i de argument de hade emot samhällets kroppsideal. Kvinnorna uttryckte att bearbetandet av olika kroppsideal, att gilla sin kropp, är en ständigt dynamisk process vilket skiljde sig ifrån männens. De var mer benägna att efterleva de manliga idealen utan någon större reflektion eller analys. (Frisé och Holmqvist, 2019).

Grogan (1999) skriver hur feministiska forskare betonar hur kvinnokroppen har blivit speciellt utsatt för starka restriktioner om hur kvinnan ska se ut och om ouppnåeliga krav på kvinnokroppen. Tylka och Wood-Barcalow (2015) lyfter fram feministiska forskares perspektiv som en viktig bidragande del i arbetet att identifiera faktorer som utvecklar en positiv kroppsbild. Feministiska forskarna vill framföra vikten att synliggöra och motverka en internalisering av medias budskap och ideal inom skönhetsindustrin och istället uppskatta och älska sin kropp (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

2.2 Objektifieringsteorin och självobjektifiering

Från att vi föds bemöts vi utifrån vårt kön och synen på vår kropp skapas av de psykosociala faktorerna runt om oss. Samhället har en stor inverkan på synen på manligt och kvinnligt, man brukar tala om social konstruktion när samhället förstärker könsnormer och förväntningar på individen utifrån sitt kön. Objektifieringsteorin används som ett ramverk för att förstå kvinnors upplevelser och erfarenheter av att deras kroppar som ofta objektifieras och sexualiseras i samhället (Fredrickson & Roberts, 1997). Kvinnors kroppar ses och behandlas ofta som ett objekt som kan kontrolleras och manipuleras. Ofta gestaltas kvinnokroppen som ett sexuellt objekt och inte som ett subjekt som har en egen vilja och egna känslor (Frisé, Holmqvist & Lunde, 2014).

Teorin hävdar att tjejer och kvinnor påverkas av ackulturation alltså en stark kulturell påverkan och socialisering av att se kroppen som ett objekt. Denna internalisering av kroppen som objekt kan leda till att kvinnor utvecklar en negativ inställning till sin kropp. En negativ inställning till sin kropp kan leda till ångest kopplat till situationer där man visar sin kropp och att man skäms över sin kropp i sociala möten (Fredrickson & Roberts, 1997). När samhället objektifierar kvinnokroppen och kvinnan själv internaliserar en objektifierad syn på sin kropp kallar man det för självobjektifiering (Frisé, Holmqvist & Lunde, 2014). Att ständigt granska sig själv och jämföra sig själv gentemot kroppsideal brukar man nämna som självövervakning och är en stor del av självobjektifiering (Frisé, Holmqvist & Lunde, 2014).

2.3 Idrott och hälsa och kroppsbild

Idrott och hälsa är ett ämne som skiljer sig från andra ämnen eftersom eleverna använder sin kropp som redskap i undervisningen och kroppen hamnar automatiskt i fokus. När kroppen är synlig är den mer utsatt för kommentarer, social jämförelse och bedömning (Kerner, Haerens & Kirk, 2018).

“Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i arbete, om livsstilens betydelse och om konsekvenserna av fysisk aktivitet och inaktivitet” (Skolverket, 2011b s. 1).

Utdraget är från det inledande stycket ur kursplanen för idrott och hälsa 1 och påvisar ämnets karaktär och fokus på rörelse, hälsa och kropp. För vissa elever är undervisningen i idrott och hälsa den enda kontakt eleven har med organiserad fysisk aktivitet vilket leder till att elever kan vara extra sårbara (Kerner, Haerens & Kirk, 2018). Kerner, Haerens & Kirk (2018) betonar hur ämnet idrott och hälsa lägger grunden för elevers kroppsliga erfarenheter och därmed deras framtida kroppsbild.

2.3.1 Könsmönster och kroppsideal

Kroppen och kroppsideal är återkommande ämnesområden i läroplanerna där begrepp och ordvalen varierar bland årskurserna. I årskurs 4 - 6 ska ämnet beröra elevernas kroppsuppfattning och självbild. I Lgr 11 för årskurs 7 - 9 betonas vikten att tala om kroppsideal i idrotter och i samhället i övrigt (Skolverket, 2011a).

Kursplanen i idrott och hälsa 1 synliggör förmågor som eleverna ska utveckla i ämnet varav en är att elever ska aktivt arbeta med frågor angående könsmönster, jämställdhet och identitet i relation till idrott - och motionsutövande (Skolverket, 2011b). Vidare ska undervisande lärare se till att;

“Undervisningen ska medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som ska anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal. Den ska också behandla andra frågor om etik och moral i relation till idrottsutövande” (Skolverket, 2011b. s.1)

Kursplanen är tydlig med att belysa könsskillnader i ämnet, kroppsideal och stereotyper i ämnet är viktigt och betydelsefullt för ämnet och eleverna. Ämnet kroppsideal ska kontinuerligt beröras och diskuteras i ämnet Idrott och hälsa från grundskolan till gymnasieskolan.

2.4 Fysisk aktivitet och kroppsbild

Strukturerad fysisk aktivitet ses som en bidragande del till att ungdomar uppskattar sin kropp, dess funktionalitet och ökad kroppskänedom. I denna studie kommer begreppet fysisk aktivitet att användas upprepande tillfällen och definitionen av fysisk aktivitet är all kroppsrörelse som leder till en högre energiförbrukning. Fysisk aktivitet är ett överordnat begrepp som innefattar flera olika aktiviteter såsom exempelvis lek, idrott, friluftsliv och motion. I vissa fall används träning istället för fysisk aktivitet, träning är en målmedveten fysisk aktivitet (Folkhälsomyndigheten, 2013).

Soulliard, Kauffman, Fitterman-Harris, Perry och Ross (2019) har i sin studie jämfört idrottare och icke-idrottare och deras kroppsbild. De visade sig att de personer som idrottade hade utvecklat en större tillit till sin kropp med fokus på vad den kan göra och vad den är kapabel till att göra. Kroppens funktionalitet hamnar i fokus och idrottare hade en större tendens att se sin kropp på ett funktionellt sätt och uppskatta kroppens kapacitet och förmågor snarare än att fokusera på kroppens utseende och brister. Om man jämförde män mot kvinnor hade kvinnorna ett större fokus på utseende och sina brister (Soullirad et al. 2018). Fysisk aktivitet kopplas till positiv kroppsbild men Petrie och Greenleaf (2011) kritiserar detta och menar att idrotter kan ställa höga krav på kroppen som vidare kan utveckla en negativ kroppsbild. Författarna varnar för tränings- och idrottsmiljöer som löper hög risk att utveckla subkulturer som skapar starka normer över hur kroppen ska vara och se ut. Ungdomar som tränar i en objektifierad miljö som exempelvis gym visar sig skapa en starkare självobjektivering som påverkar kroppsbilden negativt. Estetiska träningsformer som gymnastik och dans hade en större tendens att utveckla en negativ kroppsbild och självobjektivering (Slater & Tiggemann, 2011).

I en studie kunde man se att kontinuerlig styrketräning gav positiv effekt till kroppsbild fast deltagarna inte gick ner i vikt eller blivit markant mycket starkare (Ginis & Bassett, 2012). Studien påvisade att träning kan bidra till ett psykologiskt välbefinnande och tro på sin egna kropp som på engelska heter physical self-efficacy (Frisén, Holmqvist & Lunde, 2014).

2.4.1 Träningsmotiv

En faktor som är viktig att se över är vad ungdomars träningsmotiv är, man brukar tala om interna och externa träningsmotiv. De interna träningsmotiven är de som kommer från individen själv, aktiviteten är något som ses som roligt och njutbart medan de externa träningsmotivet är att man tränar för att förändra något och påverkas av externa faktorer som exempelvis kroppsideal. De externa träningsmotiven påverkas ofta av sociala dimensioner där man vill bekräftas av omgivningen. Genom att synliggöra ungdomars träningsmotiv som motiverar dem för att träna ger konsekvenser på hur man upplever träningen. En persons träningsbeteende säger också någonting om personens syn på deras utseende och kropp (Frisén, Holmqvist & Lunde, 2014).

3 Metod

I kommande avsnitt kommer studiens design, val av metod, urval och bearbetningen av insamlad data att presenteras.

3.1 Design

Designen i denna studie bygger på en kvalitativ forskningsansats, med intervjuer som huvudsaklig metod. Enligt den kvalitativa forskningstraditionen ska forskningen bidra till ett fördjupat, detaljerat och nyanserat resultat och svar på forskningsfrågan (Dalen, 2015). Att använda sig av ett kvalitativt angreppssätt ger även en djupförståelse för människans upplevelser i deras sociala verklighet och vardag. Kända kvalitativa metoder är observationer, fältstudier och intervjuer (Ahrne och Svensson, 2015). I denna studie kommer data samlas in via intervjuer.

3.1.1 Intervju som forskningsmetod

Intervju som forskningsmetod ger en inblick i människors livsvärld och deras erfarenheter, tankar och känslor kring ett visst fenomen (Dalen, 2015). Den stora indelningen när de kommer till intervjuer är öppna intervjuer och strukturerade intervjuer även kallade fokuserade intervjuer (Dalen, 2015). Öppna intervjuer lämnar ett utrymme till respondenten att fritt uttala sig om temat medan strukturerade ska styra in respondenten på vissa i förväg utvalda teman. Inom kategorin strukturerade intervjuer är intervjuformen semistrukturerad den forskningsmetod som använts i denna studie. Intervjuformen blir delvis uppstyrd med teman men respondenten har utrymme framföra personliga tankar och associationer till ämnet (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson, Towns och Wängnerud, 2017).

3.2 Urval

Skolan som studien är utförd på är en kommunal gymnasieskola i Västra Götaland med flera olika program och inriktningar. Respondenterna till studien blev tillfrågade om de ville delta i studien under min verksamhetsförlagda utbildning. Urvalet föll därmed under ett bekvämlighetsurval, vilket Denscombe (2016) definierar som de urval som ligger forskaren närmast till hand. Bekvämlighetsurvalet passar sig för småskaliga forskningsprojekt där pengar och tid är begränsat vilket denna studie har (Denscombe, 2016). Kriterierna inom urvalet var att det skulle vara en elev som gick på gymnasieskolan och tillhörde de biologiska könet kvinna/tjej. Fler kriterier som yngre elever och annat kön uteslöts eftersom studien intresserar sig för att specifikt studera gymnasietjejer men att ändå få en heterogen grupp med olika bakgrunder och erfarenheter av idrott/fysisk aktivitet. Forskningens syfte, att synliggöra tjejers uppfattade kroppsbild och deras relation till fysisk aktivitet, öppnar upp för att alla tjejer i gymnasieåldern kan besvara denna fråga eftersom alla individer har en kropp, en relation till träning och egna åsikter kring sin kropp.

En utgångspunkt inom intervju som metod är att inte ha för stora forskningsgrupper eller många informanter eftersom genomförandet och bearbetningen av insamlad data är en mycket tidskrävande process (Dalen, 2015). På grund av tidbegränsningen, föll antalet respondenter på fem tjejer, där alla går på gymnasiet och studerar vård och omsorg. Det är informanternas biologiska kön, födelseår och gymnasieinriktning som är identiska annars talar informanterna för att representera en heterogen grupp där alla kommer ifrån olika förhållanden med olika bakgrunder.

Tabell 1 - Respondenterna i studien

	Ålder	Datum för intervjuerna	Fiktiva namn	Intervjuplats
Elev 1	17	2019-04-24	Sarah	Grupprum i skolan
Elev 2	18	2019-04-24	Noor	Grupprum i skolan
Elev 3	17	2019-04-24	Anna	Grupprum i skolan
Elev 4	17	2019-04-30	Rebecka	Grupprum i skolan
Elev 5	18	2019-04-30	Ida	Grupprum i skolan

3.3 Datainsamling

Utformningen av en intervjuguide mycket central för studien resultatet där studiens syfte ska konkretiseras i teman och underliggande teman. Med andra ord en röd tråd måste finnas mellan forskningsfrågan och intervjufrågorna för att studien ska ge ett trovärdigt och bra resultat (Patel & Davidson, 2011; Dalen, 2015). Intervjuguiden (se bilaga 1) till studien har två huvudsakliga teman vilka är (1) kroppsbyggande och (2) fysisk aktivitet. På tema *kroppsbyggande* kommer även kroppsideal att beröras eftersom de är starkt förknippat till kroppsbyggande och bidrar till att besvara första frågeställningen. Att inkludera kroppsideal i intervjuerna var även ett sätt att strukturera intervjuerna för att inte gå direkt in på ett känsligt ämne som kroppsbyggande. Dalen (2015) pratar om ”områdesprincipen” där man i intervjuguiden börjar med frågor som ligger i periferin till de centrala och att det känsligare frågorna ligger i mitten. Att respondenterna fick prata om kroppsideal gjorde de mer lättsamt att prata om hur de sedan påverkade dem.

Respondenterna fick under intervjuerna frågan om det var okej att intervjun spelades in och efter deras godkännande spelades intervjun in via två ljudkällor vilka var på mobiltelefonen och datorn. Intervjuerna varade emellan 20-30 min och intervjuades i ett grupprum på elevernas skola.

3.4 Databearbetning och analys

När alla intervjuer var avslutade påbörjade den tidskrävande delen att transkribera alla röstinspelningar. När all data var transkriberad kunde den bearbetas ytterligare genom kodning och tolkning av datan som senare tematiserades (Dalen, 2015).

Efter att transkriberat all data blir nästa steg att analysera datan. De transkriberade materialet skrevs ut och en kodning påbörjas för att synliggöra var tyngdpunkten i materialet ligger (Dalen, 2015). Jag har valt att angripa datan med en tematisk analys för att klargöra den insamlade datan (Bryman, 2008; Esaiasson et al. 2017). Tematisk analys handlar om att hitta olika eller återkommande koder som senare kategoriseras in i olika teman. Kodningen var viktig för att identifiera områden som nämndes eller berördes frekvent, men även uttalanden som skiljde sig från mängden blev intressanta inom kontexten (Dalen, 2015). När all data var kodad och respondenternas utsagor tolkade, visade sig olika teman, vilket nämns som tematisk analys. Tematiseringen är en presentationsform som redogör tydligt vad som var utmärkande och grundar sig vanligen i intervjuguiden (Esaiasson et al. 2017; Dalen, 2015). Teman av det transkriberade materialet ska bidra med att resultatet blir mer förståeligt och tydligt presenterat men främst för att besvara forskningsfrågan (Bryman, 2008).

Tabell 2 - Kodning och tematisering

Citat	Kodord	Tema
”Jag var den enda tjejen som spelade fotboll i gänget, på det sättet kände jag mig utanför”	Gemenskap, social tillhörighet, kompisar	Social tillhörighet
”När jag tränar på skolans gym tänker jag mycket på vad jag har på mig, vill inte framhäva min kropp så att någon kan kommentera den”	Objektifierad miljö, kroppsundvikande beteende, kroppshets, obekväma	Omgivande miljö

3.5 Forskningsetiska överväganden

I forskningsprocessen är det viktigt att skydda informanterna och tydligt presentera deras rättigheter och anonymitet (Dalen, 2015). Det finns enligt Vetenskapsrådet (2002) fyra etiska huvudkrav inom forskningen vilka är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa fyra huvudkrav skapar normer i relationen mellan forskaren och uppgiftslämnaren under forskningsprocessen. Informationskravet ska garantera att deltagarna i studien är väl införstådda med forskningens syfte och vilka villkor de har i sitt deltagande. Viktigt är att trycka på att under hela forskningsprocessen har respondenten rätt att avbryta sin medverkan.

Respondenten behöver lämna sitt samtycke till att medverka i denna studie och skriver på en samtyckesblankett där det tydligt framkommer studiens syfte och respondentens rättigheter och villkor under forskningsprocessen. Respondenterna i denna studie är 17 år eller 18 år och behöver inte målsmans medgivande för att delta utan tar ett eget beslut över sitt deltagande.

Att respondenternas personuppgifter är skyddade och utomstående inte har tillgång till deras identitet leder till de tredje kravet, konfidentialitetskravet. Forskaren ska ge respondenten största möjliga konfidentialitet där etiskt känslig information ska skyddas med sekretess. I presentationen av resultatet ska inte en identifiering kunna göras och så få uppgifter som möjligt ska nämnas om respondenterna.

Det sista kravet är nyttjandekravet vilket trycker på att den insamlade data för studien ska bara användas i forskningens syfte alltså ej för kommersiellt bruk eller icke-vetenskapliga syften (Vetenskapsrådet, 2002).

4 Resultat

Följande kapitel ska redovisa resultatet av studien och besvara studiens frågeställningar.

4.1 Hur beskriver gymnasietjejerna att kroppsidealen påverkat deras kroppsbild?

Det framkommer tydligt att alla tjejer blir påverkade i viss mån av kroppsidealen men på olika sätt. I följande resultat presenteras tjejernas beskrivningar av kroppsidealens påverkan inom fyra olika teman vilka är, (1) ohälsosamma vanor och negativa tankar av kroppsideal, (2) ifrågasättande av kroppsidealen, (3) kroppsideal reproduceras i form av kommentarer och sociala medier, (4) kroppsidealens påverkan inom den omgivande miljön/sociala grupper. Flera tjejer beskriver hur händelser från tidiga tonåren har format deras syn på deras kroppar men att det idag ifrågasätter idealen och dess funktion i samhället. Dock visar den sociala kontexten ha en stark inverkan och kommentarer från andra formar ens kroppsbild.

4.1.1 Ohälsosamma vanor och negativa tankar av kroppsideal

Samtliga tjejer berättar om de dagar då de tänker negativa tankar om sina kroppar som att det inte duger. Anna menar att kroppsidealen alltid finns där och påminner en om att hitta fel på sin kropp. Situationer när man kollar på sig själv i en spegel är de situationer Anna är som mest kritisk mot sin kropp och tänker hur hon hade velat förändra sig. Noor beskriver dagar då hon har negativa tankar om sig själv då hon känner sig ful och får en känsla att inte vilja visa sig.

”Jag tycker inte att jag ser jättefin ut” (Sarah)

Sarah beskriver hur hon inte gillar sin kropp och jämför sig ofta med andra tjejkompisar. Hon menar att kompisar i hennes närhet säger till henne att hon är fin som hon är och att hon inte behöver gå ner i vikt. Sarah är fast besluten att hon vill förändra sitt utseende för att må bra och vara stolt över sig själv.

”När jag var yngre påverkade kroppsideal jättemycket och jag började svälta mig själv” (Rebecka)

Ida och Rebecka beskriver att i tidiga tonåren påverkades starkt av de kroppsideal som fanns och fick periodvis stora problem med maten. Rebecka menar att det var tack vare sina närmsta kompisar som reagerade på Rebeckas ohållbara förhållande till mat och fick henne att ändra beteende. Ida beskriver att det var en intensiv period i hennes liv där hon vill gå ner i vikt och hon fokuserade på att reducera sitt matintag.

4.1.2 Ifrågasättande av kroppsidealen

Ida och Rebecka som i tidiga tonår utvecklade en negativ kroppsbild och skapade osunda matvanor där de åt alldeles för lite och utvecklade ätstörning. Både Ida och Rebecka talar om hur deras erfarenheter ändrat om deras tankar kring kroppen och vad som är viktigt. Idag har båda utvecklade en positiv inställning till kroppen och fokuserar på att må bra och ifrågasätter idealen och dess funktion. Rebecka säger: *”Om någon hade sagt något idag till mig hade jag inte brytt mig – det är min kropp”*. Rebecka visar på, ett nytt sätt att tänka kring sin kropp och att kommentarer är inget som tar lika hårt på henne utan betonar att ingen har med hennes kropp att göra.

”För det är ju för männen som man tycker att en kvinna ska se ut på ett visst sätt, det är ju inte för kvinnan själv. Det är ju inte så att det är mer hälsosamt att vara kurvig eller mer hälsosamt att vara jättesmal. Det har liksom ingenting med det att göra, bara det irriterar mig jättemycket. Bara att idealen är för män och att idealen ska stärka vår kvinnlighet. Jag tycker bara att det är fel, så fel.” (Ida)

Noor lyfter hennes mamma som en person som gett henne perspektiv ifrån kroppsidealen där Noors mamma själv har växt upp i en kultur där det är tabu med att prata om kroppsideal och att kroppen är något man ska gömma. Noor menar att tacksamheten över en frisk kropp övervinner alla krav från kroppsideal som fokuserar på detaljer på kroppen.

Anna beskriver hur hon klagade på sin mage när hon var liten och ville få bort den. Hon menar att kroppsidealen alltid har funnits där och påmint henne om att hon inte duger. Idag har hon så trött och ledsen på de kroppsideal som finns idag och känner att de är ouppnåeliga. Anna uttrycker följande; *”Jag har ju insett att jag inte kan få bröst och rumpa och samtidigt vara smal utan att göra någon operation”*.

4.1.3 Kroppsideal reproduceras i form av kommentarer och sociala medier

Tre av fem respondenter tar upp sociala medier som en stark faktor som påverkar tjejernas åsikter om sina egna kroppar. Sarah berättar, *”När jag tar kort med mina kompisar kollar jag mycket på korten och ser att jag är mycket större än dom och det vill jag inte vara”*.

Sarah berättar hur hon ständigt jämför med sina klasskamrater och familjemedlemmar och menar att de gör att hon utvecklat en stark vilja att förändra sin kropp. Sarah uppberar hur hon vill se ut som alla andra och passa in. När Sarah senast kände sig stolt över sin kropp var när hon just gick ner mycket i vikt men nämner i samma veva att hon inte kände sig helt nöjd.

Noor nämner sociala medier som ett hjälpmedel till inspiration och motivation till situationer där man behöver en extra push.

Ida bevitnar i sin umgängeskrets hur killar kommenterar tjejers kroppar och ger tips och råd hur de ska ändra sig. *”Killar har varit på min kompis att träna eftersom hon inte har någon rumpa”* enligt Ida vill killarna förtydliga att de inte säger de för att vara taskiga utan att de är mån om deras hälsa. Ida berättar även ifrån de tidiga skolåren även hur hon blivit nekad att umgås i ett visst kompisgäng för att hon inte var lika smal som dem. Hon förklarar att de såklart att de satt sina spår men att hon idag umgås med personer som har helt andra kroppsideal. Rebecka beskriver en situation i skolan där en lärare kommenterat en elevs kropp och klädstorlek på ett fördomsfullt sätt. Rebecka vill hävda att den äldre generationen ibland är de som är mindre eftertänksamma när de uttrycker sig. Hon menar vidare att det är en skillnad bland hennes umgängeskrets och hennes arbetsplats med hur de kommenterar kroppar.

4.1.4 Kroppsidealens påverkan inom den omgivande miljön / sociala grupper

Ida och Rebecka bevitnar hur skolans starka idrottsprofil sätter idealen på skolan om hur man ska se ut. Ida berättar hur dessa ideal var helt nya för henne och kom som en chock. Eleverna talar öppet och högt om idealen och kommenterar andras kroppar. Anna trycker på vikten av att när man känner sig trygg i en grupp så finns det inget fokus på kroppsidealen. De är i nya kompisgrupper som man jämför sig och tänker på om sin kropp duger eller ej, hon säger

”Asså i vår klass är man så bekväm, man jämför sig inte och ingen bryr sig. Det är mer i stora kompisgäng, där man inte känner alla som man börjar jämföra sig. Man är rädd för vad folk ska tänka och tycka om en” (Anna)

Rebecka beskriver även vikten av att byta miljö och att uppskatta sin kropp i en miljö som man inte känner någon.

”När jag är utomlands på stranden i bikini känner jag mig som mest stolt över min kropp och fri från alla ideal. Där ser man alla olika slags kroppar och där är de ingen som känner mig” (Rebecka)

Sarah och Ida beskriver gymmet som en miljö där man ska passa in och det tänker mycket på vad de har på sig och hur de för sig på gymmet. Sarah beskriver hur idealen är ännu starkare på gymmet och de flesta av tjejerna där är smala och vältränade. Ida tänker mycket på att inte framhäva sin kropp för mycket på gymmet, speciellt inte på skolans gym då hon är rädd för att få kommentarer och jämföras med andra på gymmet.

När det kommer till undervisningen i idrott och hälsa så är det två moment som nämns som utelämnade och speciella, vilka är simning och gymnastik. Sarah säger hur hon är rädd att skada sig och är obekvämt i de övningar som ska utföras. Anna tycker att simningen kan vara jobbig då kroppen är så mycket i fokus och det går inte att dölja den på samma sätt. Anna är inte rädd för öppna kommentarer utan mer vad andra ska tänka om hennes kropp. Ida har ingen positiv känsla av idrott och hälsa undervisning av incidenter från tidigare år *”Idrotten har aldrig varit kul för mig, under grundskolan var de tjejer som filmade andra i omklädningsrummet och det blev en stor uppståndelse och utredning av det”*. Den specifika händelsen har satt spår i Idas och en grund för hennes inställning till ämnet.

4.2 Vilken betydelse har fysisk aktivitet för tjejerna?

Tjejernas inställning till fysisk aktivitet är spridd, mycket beroende på vad det har med sig i bagaget och hur de ser på sin kropp. Nästintill alla respondenter har varit involverade i någon form av organiserad fysisk aktivitet vid ung ålder. Med åren har mängden av fysisk aktivitet förändrats eller avslutat helt. Syftet och motivet med den fysiska aktiviteten har ändrats över tid. Studien har identifierat fyra återkommande teman (1) Fysisk aktivitet för att må bra, (2) Fysisk aktivitet och social tillhörighet, (3) Fysisk aktivitet för att förändra sin kropp och (4) Fysisk aktivitet som ångestfyllt.

4.2.1 Fysisk aktivitet för att må bra

Fyra av fem respondenter upplever att fysisk aktivitet får dem att må bra, men de är involverade i fysisk aktivitet i olika grad. För Sarah och Rebecka har träningen inte en naturlig del av deras vardag, utan sker sporadiskt. Men båda uttrycker att de efter ett träningspass känns skönt och ger en positiv effekt på deras välmående.

Anna och Noor beskriver hur den kontinuerliga fysiska aktiviteten har tagit dem ur tuffa perioder i livet. Genom fysisk aktivitet har det mått mycket bättre, inte bara fysiskt utan gett en positiv effekt på deras mentala hälsa.

”Jag tränar eftersom jag har så mycket stress av skolan, sen har jag personliga problem som jag försöker få bort. Så gymmet är som ett andra hem för mig, där jag kan slappna av inte tänka på någon annan, bara vara mig själv.” (Noor)

När Annas och Noors livssituationer har varit trassliga eller jobbiga och då har träningen funkat som ett ”fristad”, en plats att fokusera på annat. Både för Anna och Noor har den planerade fysiska aktiviteten blivit en naturlig del av deras vardag. Anna beskriver även hur hon under de tyngsta dagarna går till träningsklubben för att hon vet hur bra hon mår efteråt.

”Alla i min familj vet hur jag regerar på träningen så när jag inte är motiverad får de mig att gå eftersom de vet hur viktig träningen är för mig”
(Anna)

4.2.2 Fysisk aktivitet och social tillhörighet

Nästintill samtliga tjejer har varit aktiva i föreningsliv och utövat diverse sporter som unga och betonat betydelsen av att få vara med vänner och ha roligt. När frågan kommer varför de slutade var anledningarna desamma, antingen att de inte hade utvecklats så mycket som deras lagkamrater eller att laget hade brutit upp eller slagits ihop med något annat lag.

”Jag var den enda tjejen som spelade fotboll i gänget, på det sättet kände jag mig utanför”. (Noor)

Anna hade ett uppehåll från träning en period men hittade tillbaka och hittade en träningsform inom kampsporten. Idag uttrycker Anna sin träningsgrupp som hennes andra familj där alla accepterar varandra och har en positiv attityd gentemot var och en. Anna uttrycker att träningsgruppen är en av den största anledningen till att hon vill komma dit.

Noor spelade fotboll men när ingen i hennes närmsta vänskapskrets spelade fotboll, fick Noor att känna sig utanför och valde att sluta tillslut. När hon väl saknade fotbollen försökte hon hitta något annat, att gymma blev Noors nya träningsintresse. Rebecka spelade innebandy tidigare men slutade även hon efter högstadiet när laget förändrades och vissa gick vidare i karriären.

”Självklart är det så att jag saknar innebandyn ibland. Men kan inte börja igen, mina kompisar är ju typ på elitnivå och så kommer jag..”. (Rebecka)

Sarah nämner hur sällskapet på gymmet påverkar henne starkt hon jämför skillnaden mellan när hon är med sin faster eller när hon är där med kompisar. Sarah beskriver hur hennes faster är som en PT för henne och Sarah upplever passen som njutbara. Men när Sarah gymmar med kompisar blir det helt annorlunda upplevelse, Sarah säger ” *Med min faster ser jag gympassen som njutbara men med kompisar går det bara så fort, med massa övningar i högt tempo – då tycker jag inte det blir kul”.*

4.2.3 Fysisk aktivitet för att förändra sin kropp

Två av fem respondenter uttrycker sig explicit att syftet med fysisk aktivitet är att förändra sin kropp. Sarah vill få en mindre kroppsform medan Anna vill forma sin kropp eftersom hon upplever sin kropp som ”platt” och vill tona muskler.

Sarah uttrycker att hon är överviktig och att träningen är något som hon nyss kommit igång med för att förändra sin kropp. ” *Ska snart på bröllop i släkten och då vill jag vara fin – så jag har börjat gymma för att få bättre kondition men främst för att ta bort allt de överviktiga”* Sarah beskriver ett bra träningspass som ett pass med mycket konditionsträning för då vet hon att hon förbränt mer kalorier.

Anna uttalar sig att det enda sättet att förändra sin kropp är genom träning eftersom hon uppfattar sig inte inneha några former alls. Anna uttrycker sig på följande sätt ” *Idealen påminner mig om att jag varken har rumpa och bröst så det enda sättet är att träna för att forma kroppen*”

4.3.4 Fysisk aktivitet som ångestfyllt

Även om flertalet i intervjun var positiva till fysisk aktivitet så uttryckte ett par tjejer fysisk aktivitet som ångestfullt. Ida har permanenta missbildningar i fötterna vilket påverkar hennes rörelsefunktion helt, hon kan inte springa. Idas relation till fysisk aktivitet idag är rehabilitering som i dagsläget sker periodvis när motivationen och lusten finns. Idas relation till träning har varit ångestladdad då hon inte kunnat röra sig som alla andra eller som hon önskat. När Ida först insåg att fysisk aktivitet inte kunde bli en naturlig del av vardagen började hon att reducera sitt matintag. Ida menar att det var det enda sättet att förändra sin kropp.

”Jag kommer aldrig kunna springa och det är en ångest i sig”

Sarah nämner även hur hon har haft problem med fötterna vilket har påverkat hennes inställning till fysisk aktivitet. När hon springer belastas knäna och fötterna på ett felaktigt sätt. Sarah menar att fysisk aktivitet alltid varit något ångestfyllt där de i första hand handlar om att gå ner i vikt. Relationen till fysisk aktivitet har varit jobbig, Sarah menar att hon testade alla olika sporter som liten men tyckte inget var roligt. Både Sarah och Ida uttrycker att det inte möts av någon större förståelse av lärare i idrott och hälsa, ingen verkar förstå innebörden av deras skador och förutsättningar.

5 Diskussion

I följande avsnitt kommer diskussioner kring studiens metod och resultat att presenteras.

5.1 Metoddiskussion

Studiens design och kvalitativa angreppssätt har kunnat synliggöra tjejers subjektiva tankar kring hur kroppsidealen påverkar dem och hur deras relation är till fysisk aktivitet. Just relationen mellan uppfattad kroppsbild och fysisk aktivitet visade sig bli intressant och i denna studie stämde resultatet till mestadels överens med tidigare forskning. Alltså de som tränade mer hade en mer benägenhet att gilla och uppskatta sin kropp och ser fysisk aktivitet som en naturlig del av vardagen. Det talar för att de finns en trovärdighet i resultaten då det bekräftas av tidigare forskning.

I denna studie valde jag att inte ha några kriterier om fysisk aktivitet och dess mängd utan ville att urvalet skulle representera en "vanlig" gymnasieklass. Initialt ville jag att studien skulle ha en grupp med elitidrottstjejer och en grupp tjejer som tränade sporadiskt dock insåg jag tidigt i processen att urvalet av elitidrottstjejer var begränsat. Ett informationsbrev om studien skickades ut till en idrottsklass men jag fick ingen respons. I processen tog jag beslutet att fokusera på en klass och göra urvalet utifrån vilka som kunde tänka sig att ställa upp frivilligt.

Studiens urval föll på ett bekvämlighetsurval där respondenterna var tillfrågade i en klass som jag som författare hade en tidigare relation med. Jag tror att detta var en bidragande del till att eleverna valde att delta och var så öppna i sina svar. Relationen till eleverna tror jag öppnade vägen för att kunna genomföra denna studie med ett ämne som är etiskt känsligt. Om man ser urvalsstorleken valde jag att förhålla mig till fem stycken semistrukturerade intervjuer, antalet motiverar jag till att det är tillräckligt stort för att få en någorlunda bild av fenomenet men även hållbart antal för att hinna med att intervjua, bearbeta och analysera. Om urvalet skulle varit större skulle troligtvis överförbarheten öka, dock tycker jag att studiens resultat påvisar god överförbarhet då resultatet är nyanserat och innefattar fler olika perspektiv på betydelsen av fysisk aktivitet. Det som kännetecknar en god överförbarhet är att studien skulle visa liknande resultatet på en annan urvalsgrupp med lika kriterier (Dalen, 2015). Det som talar för att resultatet är överförbart är att jag tror att de funna koderna och teman kan föras över på en heterogen grupp på tjejer i gymnasieskolan. Men om studien hade utförts på en homogen grupp där tjejer har liknande bakgrund och samma starka intresse för idrott, exempelvis elitidrottsgymnasium tror jag det hade skilt åt mera åt. Elitsatsande tjejer tränar otroligt mycket och kroppens status värderas dagligen vilket skulle påverka deras syn på kroppen.

Ett viktigt begrepp att diskutera är validiteten i forskningen och en vanlig kritik emot forskningsintervjuer är att deras resultat är ogiltigt då intervjupersonernas utsagor kan vara falska (Kvale & Brinkmann, 2014). Detta faktum kan sänka validiteten och dess giltighet då jag inte kan avgöra sanningshalten i mina respondenters svar. Jag uppfattade dock tjejerna som autentiska och ärliga i intervjusituationen och bedömer därmed att intervjuvaren kan ses som giltiga. I kvalitativa studier talar man ofta om trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och bekräftbarhet istället för validitet som har sitt ursprung i den kvantitativa forskningstraditionen (Dalen, 2015). Trovärdigheten talar för att vara god i studien då tjejerna anses vara sanningsenliga och resultatet överensstämmer med tidigare forskning.

5.2 Resultatdiskussion

Här nedan kommer resultatet att diskuteras tillsammans med tidigare forskning och teorier.

5.2.1 Träningsmotiven speglar kroppsbilden

Resultatet påvisar ett spritt resultat i vilken betydelse som fysisk aktivitet har i tjejernas liv och vardag. Det var egentligen bara två av tjejerna som såg fysisk aktivitet som en naturlig del av sin vardag där fokuset inte var på att förändra sin kropp utan det primära syftet var att må bra, minska stress och social gemenskap. Detta kan vi koppla till Frisé, Holmqvist & Lunde (2014) begrepp om interna och externa träningsmotiv där Anna och Noor anammar ett internt träningsmotiv medan Sarah har ett externt träningsmotiv, att förändra kroppen för att de är mer hälsosamt, träningen är inte njutbart för Sarah som den är för Anna och Noor. Ginis & Basset (2012) studie om hur kontinuerlig fysisk aktivitet utan viktnedgång fick en positiv effekt på deltagarnas kroppsbild och självkänsla. Deras studie anser jag förstärks av hur Anna och Noor beskriver träningens betydelse, som deras fristad, en vana som gör att de mår bra mentalt. Det är just denna aspekten som är så viktig för att träningen ska bli hållbar, kontinuerlig och njutbar. Som i Idas fall har hon uteslutit träning helt efter att hon insett att det inte finns något hållbart sätt för henne att träna på. Hennes första reaktion efter insikten med att hon inte kan springa var att börja justera matintaget vilket senare utvecklade sig till en ätstörning. Ida menar att påtryckningarna av att träna och röra på sig av samhället blev att det enda sättet att förändra kroppen var att ändra matvanorna. Jag tror att ju bättre relation du får till din kropp och kroppens förmåga i fysisk aktivitet desto bättre förhållande får du till mat. När du rör på dig har du en större tendens att se mat som energi än kalorier, men detta är ett antagande av mig. Men både Ida och Rebecka var de två som inte höll på med fysisk aktivitet kontinuerligt och båda har historisk med ätstörningar. För att återigen koppla till Frisé, Holmqvist & Lunde (2014) att en individs träningsmotiv avslöjar individens känslor för sin kropp.

5.2.2 Ett feministiskt förhållningssätt till kroppsidealen

Med utgångspunkt i intervjustavaren kan jag konstatera att tjejerna i hög grad utsätts för objektifiering av sina kroppar. Detta inträffade bland annat i skolmiljön där elever talade högt om idealen och kommenterade varandras kroppar. Hur ska ungdomar skydda sig från detta? Frisen, Holmqvist och Lunde (2014) talar om faktorer som utmärker positiv kroppsbild. En av faktorerna var att kunna se kritiskt på de kroppsideal som ungdomar utsätts för och påverkas av. Ett par av respondenterna uttryckte ”idealen är skapade för män”. Tjejerna var införstådda med att idealen var orealistiska och att media är uppbyggt på ett kroppsmisnöje. Ida och Rebecka var de som hade mått sämst av kroppsidealen tidigt och kunde med sin erfarenhet bekräfta att de inte var ett hållbart beteende som de utvecklade. I intervjustamtalen framträdde det tydligt att tjejerna har reflekterat över kroppsidealen över en längre tid vilket påvisar att det är en process. I tidiga tonåren, berättar tjejerna, att tankarna och pressen kring kroppsideal var som störst vilket har fått dem att reflektera och ta ställning i frågan om kroppsideal.

Majoriteten av tjejerna uttrycker hur idealen är skapade för män och att de inte är realistiska och att ingen har rätt att kommentera deras kroppar. Många kommentarer ur resultatet påvisar en stark integritet och kritiserar kroppsidealens funktion. Jag ser en tydlig koppling till Frisé och Holmqvist (2019) studie som talar just om agency och empowerment där feminismen influerar kvinnor att vara kritiska till idealen och få insikten hur kvinnokroppen har blivit objektifierad i samhället. Tjejernas reflekterande och insiktsfulla svar speglar vår nutid där det globala uppropet metoo-rörelsen har lyft kvinnors röster och startat diskussioner om kroppen och hur den sexualiseras. Det är positivt och viktigt att dessa frågor får uppmärksamhet för att

belysa objektifieringsstrukturer i samhället och motverka självobjektifiering (Frisén, Holmqvist och Lunde, 2014). Cash (2004) talar om skyddande faktorer som ska stärka individens kroppsbild och just förhållningssättet att vara kritisk till kroppsidealen och dess funktion i samhället är en skyddande faktor som visar sig tydligt i resultatet. Jag menar att förhållningssättet är nödvändigt eftersom idealen och påtryckningarna ökar mer och mer i olika sociala kanaler för yngre åldrar. Som nämnts tidigare är tonåren en jobbig period och jag anser att man måste prata tidigt med elever i skolan att prata om kroppen och hur realistiska idealen är och skapa en acceptans för människor olikheter och unikheter.

5.2.3 Sociala kontextens påverkan

Miljön, omgivningen och den sociala kontexten har en betydande roll i hur och i vilken mån man påverkas av kroppsideal och hur betydelsefull fysisk aktivitet blir i vardagen.

5.2.3.1. Social kontext och kroppsideal

Om vi börjar med hur kroppsidealen påverkade tjejernas syn på kroppen så hade omgivningen en stor effekt på dem. Flera av tjejerna nämnde skolan och dess allmänna utrymmen som en plats där man känner sig granskad och ständigt medveten om vad det är för ideal som gäller. I denna studie visade sig tydligt att skolan starka idrottsprofil satte sin prägel på idealen, där kroppen i första hand skulle vara vältränad. Tjejerna gick ett icke inriktat idrottsprogram och uttryckte inga problem inom klassen med kroppshets eller fokus på utseende. Är det att idrotten bidrar till starkare ideal? Jag kopplar här till Petrie och Greenleaf (2011) som antyder på att idrottare inom sin subgrupp har större risk att utveckla starka normer som sätter höga krav på individerna i gruppen. Så som jag tolkar resultatet har idrottarna tar med sig idealen från sina idrotter och reproducerar dem på skolan. Ett exempel är när Ida nämner hur en kille tipsat en tjej hur hon ska forma till en rumpa och träna mer och där han ville betona att han bara ville henne sitt bästa och träning är bara positivt för alla. Jag tycker att denna beskrivna situation ramar in en problematik som uppkommer i social interaktion där vissa "tar sig rätten" att kommentera hur någon borde se ut och vilka åtgärder den ska vidta. Detta är ett ypperligt exempel som förstärker objektifieringsteorin (Fredrickson & Roberts, 1997). Tjejers kropp blir ett objekt som granskas, utvärderas och kommenteras av män.

Jag kan inte släppa Rebeckas kommentar på frågan om när hon känner sig stolt över sin kropp. Efter en längre stund av funderande svarar hon slutligen, "när jag är utomlands". Hon förklarar att då släpper pressen av hämmande kroppsideal från omgivningen. Utomlands känner ingen henne och hon ser och kan ta in alla möjliga olika kroppar i olika former och åldrar och kan njuta av att vara i sin kropp till fullo. Det är intressant hur en annan miljö kan förändra synen och uppfattningen av den egna kroppen. Rebeckas kommentar ringar in hur psykologiskt komplex upplevelsen av den egna kroppen är. Rebeckas kommentar tangerar effekter som Frisén och Holmqvist (2019) lyfter av den sociala kontextens betydelse för synen på sin egen kropp. De påvisade att när individer bytt umgängeskrets hade det en positiv effekt på den egna kroppsuppfattningen. Här är det viktigt att betona att den sociala kontexten kan ge en positiv kroppsuppfattning samtidigt likväl en negativ sådan. Vidare lyfte studien faktorn kognitiva strategier som viktiga för en positiv förändring av den egna kroppsbilden. Det vill säga att förändra och utmana sina tankar och synen på den egna kroppen, vilket ökar motståndskraften för påtryckningar i utmanande miljöer och sociala kontexter. Frisén och Holmqvist (2019) menar att kroppsideal är ett socialt skapat fenomen.

5.2.3.2 Social kontext och fysisk aktivitet

Den sociala kontexten är minst lika viktig och betydelsefull för upplevelsen av den fysiska aktiviteten som för kroppsuppfattningen. Flera av respondenterna beskriver hur de varit aktiva i diverse lagsporter där de trivdes och där det fanns en stark gemenskap kring idrotten. Det som senare fick tjejerna att sluta utöva lagsporter, var när lagen splittrades eller tjejerna i laget sorterades efter hur mycket de utvecklades. Det intressanta är vilka träningsformer tjejerna valde framöver. Vad har fått tjejerna att hitta en träningsform som de uppskattar? Det som dominerar är de individuella träningsformerna, som i denna studie representeras av gymträning och kampsport. Anna och Noor som tränar flera gånger i veckan ser sina träningstillfällen som något livsviktigt och betydelsefullt. En viktig aspekt som stärker den positiva upplevelsen av träningsformerna är att de trivs i omgivningen. Noor använder i sammanhanget ordet ”fristad”, en plats där hon är sig själv och fokuserar 100 % på sig själv. Anna beskriver sin träningsgrupp som sin andra familj där alla accepterar varandra och uppmuntrar varandra till att ge allt. Båda berättelserna stärker uppfattningen av vikten att trivas i den sociala kontexten för att kunna se aktiviteten som njutbar. Något som blir intressant i denna diskussion är Sarahs påstående att graden av njutbarheten av träningspasset hänger samman med vem hon tränar med. Hon menar att när hon är det med vänner i sin egen ålder, vill de hinna med så mycket som möjligt på så kort tid som möjligt, detta stressade henne. Medan när hon var med sin faster som är kunnig, hjälpsam och tog mer hänsyn till Sarah när de tränar ihop, gav henne en större njutbarhet av träningspasset. Samma fysiska plats men med två olika sällskap ger två helt skilda träningsupplevelser. Detta är en betydande och viktig faktor när man testar en ny aktivitet eftersom sällskapet och den sociala kontexten bidrar till en trygghet och en positiv känsla av aktiviteten. Återigen vill jag trycka på Friséns och Holmqvists (2019) studie som lyfter den sociala kontexten och de fundamentala känslorna som trygghet, acceptans och tillhörighet i tränings-sammanhanget. Jag tolkar Sarahs delade upplevelse på gymmet med vänner som kör ett annat träningsprogram och tempo på passet som ett tydligt exempel på en träningskontext där de fundamentala känslorna av trygghet och acceptans rubbades. Sarah upplevde att hon varken räckte till, dög och därmed inte upplevde sig trygg samt att njutbarheten drastiskt då sjönk.

Tonåren och ungdomstiden är en period i livet då behovet av en grupptillhörighet blir stark samtidigt med sökandet av en identitet. Denna kontext blir en komplex livstillvaro där kroppsuppfattningen är en viktig del av självbilden. Därför blir kroppsuppfattning och kroppsideal viktiga och värdefulla att medvetandegöra explicit. Skolan i allmänhet och idrottsämnet specifikt behöver inse den stora positiva hälsoeffekt som samtal och bearbetning av sociala kontexter och samhällelig påverkan har på kroppsideal. Skolans insats kan vara livsavgörande för många individer anser jag.

5.3.1 Vad kan vi göra i ämnet idrott och hälsa?

Enligt Lgy11 ska ämnet Idrott och hälsa beröra ämnesområden som kroppsideal, könsmonster och stereotyper av vad som anses vara manligt och kvinnligt (Skolverket, 2011b). En helt annan studie som hade varit intressant att genomföra skulle vara att se hur mycket utrymme som de olika ovan nämnda ämnesområdena får i idrottsundervisningen. Min egna uppfattning är att lärare i idrott och hälsa upplever att det är svåra ämnesområden och därför undviker och är rädda att trigga igång ett ohälsosamt beteende hos eleverna. Jag anser att det är jätteviktigt att prata om detta i skolan för att bredda elevers perspektiv inom ämnesområdena. Idag får barn och ungdomar förebilder inom sociala plattformar och ideal skapas i deras närmsta umgängeskretsar. Smolak (2004) betonar att även föräldrars medvetna och omedvetna beteenden och kommentarer kring kroppen också är med och bidrar till ungdomars kroppsbild.

En faktor som påverkade respondenternas kroppsbild negativt var kommentarer från jämnåriga och i ett enskilt fall även en lärares kommentarer. En självklarhet ska vara att en lärare aldrig kommenterar en elevs utseende och kropp. När det kommer till kompisars, jämnårigas och klasskamraters kommentarer är dessa svårare att kontrollera dessa för en lärare. I den egna undervisningen är det viktigt att trycka på en nolltolerans när det gäller att skratta åt någon, håna eller kommentera varandra nedlåtande eller kränkande. En vanlig kommentar av elever är att ”det är ju bara på skoj”. Om detta skulle hända behöver läraren markera tydligt att det inte är okej, annars kommer det att fortsätta. Om läraren inte reagerar och agerar, signalerar hen att det är ett acceptabelt beteende. Kerner, Haerens & Kirk (2018) lyfter just problematiken med att kroppen är utsatt för social jämförelse i ämnet idrott och hälsa och det är läraren som behöver markera vad som är accepterat att kommentera eller ej. Kerner, Haerens & Kirk (2018) menar också att idrottslektionerna är en miljö där kroppen tydligt är i centrum och där upplever flera elever för första gången att deras kroppsliga funktioner och utseende blir utsatta för jämförelser prestationsmässigt och utseendemässigt. Här vill jag betona vikten av att lägga upp en undervisning där alla kan lyckas.

5.3 Slutsatser och implikationer

Resultatet påvisar att tjejernas syn på den egna kroppen påverkar deras relation till fysisk aktivitet. Om tjejerna uppskattade sin kropp hade de en sund relation till fysisk aktivitet som var en naturlig del av vardagen. Den sociala kontexten var betydelsefull i både bemärkelsen att trivas i sin kropp och att uppskatta fysisk aktivitet. Gymnasietjejerna påverkades av idealen i form av kommentarer och påtryckningar i sociala medier men de bemötte dessa genom att börja reflektera över idealens funktion i samhället.

En implikation av studiens resultat är att påminna lärare i idrott och hälsa om vikten att prata om stereotyper angående manligt och kvinnligt, kroppsideal i samhället med även inom idrottens kontext. Att den sociala samhörigheten är otroligt viktig för att alla elever ska trivas och våga använda sin kropp i undervisningen. Studien poängterar vikten att ha nolltolerans mot kommentarer om kroppens utseende eller kroppens förmåga gentemot någon annan.

Som förebilder inom ämnet idrott och hälsa ska lärare betona vikten av att fysisk aktivitet inte ska ses som något "tvång" utan ska vara en aktivitet som är kul och ger individen njutbarhet. Detta kan låta som en självklarhet men det är långt ifrån verkligheten för alla och vissa elever kan behöva introduceras till fysisk aktivitet och diverse aktiviteter.

Vidare forskning hade varit intressant om man gjort en studie på elitidrottande tjejer och deras syn på träning, träningens betydelse och känslor för sin egen kropp. Det vore även intressant att ha med Petries och Greenleafs (2011) forskning som grund där de betonar risken för idrottare att skapa egna subkulturer som utvecklar egna normer som kan helt enkelt vara osunda. I med studiens resultat kan vi konstatera hur den sociala miljön har stark inverkan på kroppsideal, beteenden och hur man uppmärksammar en visst beteende. Att kroppsideal är ett socialt fenomen som kräver att man kritiskt granskar dem och erhåller ett feministiskt förhållningssätt. Att erhålla en positiv kropps bild och ett sunt förhållande till fysisk aktivitet kräver att man uppskattar sin kropp och trivs i sin omgivning.

6 Referenslista

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB
- Bryman, A. (2008) *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber AB.
- Cash, T. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5.
- Dalen, M. (2015) *Intervju som metod*. Gleerups Utbildning AB: Malmö
- Denscombe, M. (2016). *Forskningshandboken: för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Lund: Studentlitteratur
- Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., Towns, A.E. & Wängnerud, L. (2017). *Metodpraktikan: konsten att studera samhälle, individ och marknad*. 5. uppl. Stockholm: Wolters Kluwer.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body image*, 13, 38-45.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T-A. (1997). Objectification theory. Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Frisén, A., Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image, Volume 7*, pages 205-212.
- Frisen, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt - om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur & Kultur
- Folkhälsomyndigheten (2013) *Definitioner*. Hämtad från: 2019-05-21: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/fysisk-aktivitet-och-matvanor/fysisk-aktivitet/definitioner/>
- Ginis, K. A. M., & Bassett, R. L. (2012). Exercise and changes in body image. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 378-386.
- Grogan, S. (1999). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children*. London ; New York: Routledge.
- Hoffmann, S., & Warschburger, P. (2019). Prospective relations among internalization of beauty ideals, body image concerns, and body change behaviors: Considering thinness and muscularity. *Body image*, 28, 159-167.

Holmqvist Gattario, K., & Frisén, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body image*, 28, 53-65.

Kerner, C., Haerens, L., & Kirk, D. (2018). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24(2), 255-265.

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.

Patel, R., & Davidson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. 4. uppl. Lund: Studentlitteratur

Petrie, T. A., & Greenleaf, C. (2011). Body image and athleticism. *Body image: A handbook of science, practice, and prevention*, 67-75.

Slater, A., & Tiggemann, M. (2011). Gender Differences in Adolescent Sport Participation, Teasing, Self-Objectification and Body Image Concerns. *Journal of Adolescence*, 34, 455-463.

Skolverket (2011a). *Kursplanen – Idrott och hälsa*. Hämtad 2019-05-21 från; <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr%26p%3Dp&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f>

Skolverket (2011b). *Ämne – idrott och hälsa*. Hämtad 2019-04-11 från; https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDR%26courseCode%3DIDRIDR01%26tos%3Dgy&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa92a3#anchor_IDRIDR01

Smolak, L. (2004). Body image in children and adolescents: Where do we go from here? *Body Image*, 1(1), 15-28.

Soulliard, Z. A., Kauffman, A. A., Fitterman-Harris, H. F., Perry, J. E., & Ross, M. J. (2019). Examining positive body image, sport confidence, flow state, and subjective performance among student athletes and non-athletes. *Body image*, 28, 93-100.

Sveriges Radio (2014) *Utseendefixering – en hälsofara*
Hämtad från: 2019-04-09
<https://sverigesradio.se/sida/artikel.aspx?programid=1637&artikel=6042249>

Thedin Jakobsson, B. (2005). Hälsa–vad är det i ämnet idrott och hälsa? En studie av lärares tal om ämnet idrott och hälsa. *Svensk idrottsforskning*, nr. 4.

Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image?
Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

7 Bilagor

Bilaga 1. Intervjuguide

Bakgrundsfrågor: Ålder?

Träningsvanor? (Organiserad - förening eller tävlingsidrott, Oorganiserad eller Privataorganisationer - gym, fitness centrum)

Tema 1: Uppfattad kroppsbild

Kroppsideal

Skulle du kunna beskriva de kroppsideal som finns för tjejer idag?

Vad tänker du kring de kroppsidealen?

Finns det olika ideal inom olika arenor? (skolan, fritid, etc)

Tycker du att det finns några kroppsideal i idrott och hälsa?

Hur ser du på din egen kropp i förhållande till de ideal du beskriver?

Känslor kopplade till kroppen

Vad tror du är viktigt för att tycka om din kropp?

Kan du beskriva ett tillfälle där du känt dig stolt över din kropp?

Finns det situationer där du känt dig obekväm i din kropp i exempelvis idrott och hälsa undervisningen? Om ja, utveckla.

Hur viktigt är utseendet för dig när det kommer till din självkänsla?

Tema 2: Förhållande till fysisk aktivitet

Attityder till fysisk aktivitet

Hur ställer du dig till träning / fysisk aktivitet i din vardag? Har de alltid varit så.

Vad betyder träning för dig? Är träning viktigt för dig?

Om ja, utveckla.

Om nej, varför?

Motiv till fysisk aktivitet

Vad är det som får dig att idrotta/träna? Hur påverkar träning dig?

Vad är målet/ditt motiv med träningen? Vad är dina/ditt mål med träning?

Om personen inte tränar

Varför tränar du inte? Skulle du vilja träna mer? Ja - Nej. Varför i så fall.