



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# ”Asså utseende är en väldigt stor grej”

En intervjustudie om gymnasieelevers förståelse av kroppsideal i ämnet idrott och hälsa.



Aran Heshar  
Ämneslärarprogrammet

Uppsats/Examensarbete: 15 HP  
Kurs: LGID2A  
Nivå: Avancerad nivå  
Termin/år: VT 2022  
Handledare: Britta Thedin Jakobsson  
Examinator: Peter Korp

---

Nyckelord: Idrott och hälsa, Kroppsideal, Kroppsuppfattning.

## **Sammanfattning**

I dagens samhälle är det mer vanligt att människor i synnerhet ungdomars kroppsuppfattning påverkas av de stereotypiska kroppsidealen som råder idag. Enligt tidigare forskning kring kroppsideal har det visats att gymnasieelever beskriver kroppsidealen könsspecifika, det vill säga normen för den manliga och kvinnliga kroppen beskrivs på olika sätt. Vidare har tidigare forskning visat att kroppsidealen påverkar gymnasieelevers kroppsuppfattning samt att kroppsideal knappt behandlas i idrott och hälsa undervisningen. Därmed var det intressant att som blivande idrott och hälsa lärare fördjupa sig i detta ämnesområde. Syftet med denna studie var att utforska gymnasieelevers förståelse av kroppsideal i relation till kroppsuppfattning och kön samt undervisningen i idrott och hälsa. Den forskningsmetod som har använts för att besvara studiens syfte och frågeställningar är genom kvalitativa intervjuer. Genom fem semistrukturerade intervjuer visade resultatet att gymnasieelever beskriver kroppsidealen olika för män och kvinnor. Det kvinnliga kroppsidealet beskrevs att en kvinna ska vara smal, kurvig och vältränad och idealet för den manliga kroppen beskrevs att en man ska vara stor, stark och vältränad. Vidare framkom det att kroppsidealen påverkar gymnasieelevers kroppsuppfattning genom att gymnasieelever jämförde sig med kroppsidealen och detta i sin tur kunde påverka ens syn på sin egen kropp negativ om en inte var i enlighet med idealen. Slutligen visade resultatet att kroppsideal behandlas i liten utsträckning i idrott och hälsa undervisning.

## Förord

Jag vill börja med att tacka respondenterna som deltagit i studien och som gjort studien möjlig att genomföra. Jag vill också tacka min handledare Britta Thedin Jakobsson för hennes stöd igenom hela processen som har varit väldigt betydelsefull.

# Innehållsförteckning

<b>1</b>	<b>Inledning .....</b>	<b>2</b>
1.1	Syfte och frågeställning .....	2
<b>2</b>	<b>Bakgrund och tidigare forskning.....</b>	<b>2</b>
2.1	Idrott och hälsa .....	3
2.2	Kroppsideal.....	3
2.3	Kroppsuppfattning .....	4
2.3.1	Ätstörningar .....	5
2.3.2	Anabola steroider.....	5
2.4	Teorier.....	5
2.4.1	Genusteori.....	6
2.4.2	Socialjämförelse teori.....	6
<b>3</b>	<b>Metod.....</b>	<b>7</b>
3.1	Design.....	7
3.2	Urval .....	7
3.3	Datainsamling .....	7
3.4	Databearbetning och analys .....	8
3.5	Forskningsetiska överväganden.....	8
<b>4</b>	<b>Resultat.....</b>	<b>10</b>
4.1	Elevers beskrivning av kroppsideal .....	10
4.1.1	Könstereotypiska kroppsideal .....	11
4.2	Kroppsidealens påverkan på kroppsuppfattningen .....	12
4.2.1	Jämförelse med kroppsideal .....	12
4.2.2	Välmående .....	13
4.2.3	Ohälsosamma vanor.....	13
4.3	Elevernas erfarenheter kring kroppsideal i ämnet idrott och hälsa.....	14
<b>5</b>	<b>Diskussion .....</b>	<b>15</b>
5.1	Metoddiskussion .....	15
5.2	Resultatdiskussion .....	16
5.3	Slutsatser och implikationer .....	18
<b>6</b>	<b>Referenslista.....</b>	<b>19</b>
<b>7</b>	<b>Bilagor .....</b>	<b>22</b>

# 1 Inledning

Kroppsideal är något som diskuteras i skolan, tv och sociala medier i alla olika åldrar inte minst bland gymnasieelever där en konstant matas av hur en ska se ut och hur den ”perfekta kroppen” bör se ut (Axelsson, 2017) vilket i sin tur kan påverka hur människan ser på sin kropp (Kling & Frisèn 2020). För flickor förknippas idealen med att en är smal och kurvig medan för pojkar förknippas det med att en är stark och muskellös (Frisèn, Holmqvist, Lunde, 2014). För kommande generationer talas det om en hälsofara där det är en stark fixering på utseende som i sin tur kan leda till ett missnöje över sin kropp (Smolak, 2004). Smolaks (2004) undersökning visade att en negativ kroppsuppfattning kan leda till att en del pojkar använder anabola för att uppnå de manliga kroppsidealen. För flickor finns ökad risk för depression och ätstörningar (Smolak, 2004). Vidare kan en negativ kroppsuppfattning också leda till att en del flickor går på ohälsosamma dieter och plastiker sig för att uppnå de rådande kroppsidealen (Kling & Frisèn, 2020). Följande citat är från en anonym flicka som beskriver kroppsidealens påverkan:

jag slutade äta. Gick ner en massa vikt. Sen började jag träna och springa. För att jag ville ha en fast och smal kropp så att folk skulle tycka om mig. Så att man inte ska skämmas när man går och simmar på sommaren (Kling & Frisèn, 2020 s.150).

Citatet ovan bekräftar det som Kling och Frisèn (2020) menar, det vill säga att idealen påverkar ungdomar negativt i den bemärkelsen att en del ungdomar utvecklar ett kroppsmisnöje som i sin tur leder till psykisk ohälsa, depressioner, ångest och en ohälsosam livsstil. En negativ kroppsuppfattning kan också leda till att en del elever avstår från att delta i idrott och hälsa undervisning (Eriksson, m.fl., 2003). Detta kan bero på att eleverna exponerar sina kroppar för både lärare och elever under idrott och hälsa undervisningen vilket kan leda till en otrygg miljö där elever utsätts för kränkningar för sina utseenden (Skolinspektionen, 2012).

Det har gjorts undersökningar kring kroppsideal och kroppsuppfattning internationellt men inte i lika stor utsträckning i en svensk kontext. I ämnet idrott och hälsa har lärare som uppdrag att behandla kroppsideal och kroppsuppfattning i sin undervisning (Skolverket, 2011). Som idrott och hälsa lärare är det viktigt att få fördjupade kunskaper kring elevers syn på kroppsideal och dess påverkan på deras kroppsuppfattning eftersom fördjupade kunskaper kring detta kan leda till att idrott och hälsa lärarna kan bemöta eleverna på ett professionellt sätt samt förse eleverna med kunskaper som bidrar till att de utvecklar en sund relation till kroppen, därmed är problemområdet relevant för yrkesutövningen.

## 1.1 Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att utforska gymnasieelevers förståelse av kroppsideal i relation till kroppsuppfattning och kön samt undervisningen i idrott och hälsa.

- Hur beskriver gymnasieelever kroppsidealen?
- Hur påverkar kroppsidealen gymnasieelevers kroppsuppfattning?

## 2 Bakgrund och tidigare forskning

I detta avsnitt definieras begrepp som är centrala för studien så som kroppsideal, kroppsuppfattning, ätstörningar, anabola steroider. Vidare presenteras tidigare forskning kring

kroppsideal och kroppsuppfattning i relation till ämnet idrott och hälsa. Slutligen presenteras två teorier som del av analys för studien vilket är genusteori och socialjämförelseteori.

## 2.1 Idrott och hälsa

Begreppen kroppsideal och kroppsuppfattning är något som finns med i kursplanen från och med grundskolan fram till gymnasiet. I det centrala innehållet för grundskolan årskurs 4 - 6 står det följande: ”Ord och begrepp för och samtal om upplevelser av olika fysiska aktiviteter och träningsformer, levnadsvanor, kroppsuppfattning och självbild” (Skolverket, 2011a, s.1). I årskurs 7–9 står det i det centrala innehållet att undervisningen ska behandla följande: ”kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt” (Skolverket, 2011a, s.2). I ämnets syfte för gymnasiet står det följande: ”Undervisningen ska medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som 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). Vidare står det i det centrala innehållet att undervisningen ska behandla olika kroppsideal och hur idealen kan påverka människor (Skolverket, 2011b). Begreppen kroppsideal och kroppsuppfattning är återkommande i princip under samtliga kursplaner inom idrott och hälsa så är kroppen också alltid i fokus i undervisningen till skillnad från andra ämnen (Skolinspektionen, 2012).

Trots att kroppsideal är återkommande i de olika kursplanerna och har en central roll i idrott och hälsa undervisningen framkommer det i tidigare forskning att kroppsideal behandlas i en liten utsträckning i undervisningen (Quennerstedt & Öhman, 2004). I Skolinspektionens granskningsrapport från 2018 framkom att det finns flera områden inom idrott och hälsa som bör utvecklas. Rapporten visade att bollspel domineras i undervisningen och hälsa är en liten del i undervisningen. Vidare står det i rapporten att kroppsideal knappt behandlas i idrott och hälsa undervisningen (Skolinspektionen, 2018). I en studie som genomförts i USA av Azzarito, Simon och Martinnen (2016) har det också visat att kroppsideal behandlas lite i idrott och hälsa undervisningen. Vidare menar Azzarito m.fl. (2016) att det är viktigt att eleverna får lära sig att vara kritiska till det media visa upp av kroppsideal och att idrott och hälsa undervisningen bör förse elever med kunskaper och verktyg så att eleverna kan ställa sig kritiska till kroppsidealen som framförs av sociala medier.

## 2.2 Kroppsideal

Begreppet kroppsideal innebär hur kroppen bör se ut och vad som anses vara ”snyggt” enligt samhället. Detta innebär att kroppsideal är något dynamiskt eftersom det kan förändras över tid (Bauman & May, 2004). Idealen är kulturellt styrda och varierar från en tid till en annan (Frisèn & Hwang, 2006). Kroppsideal har förändrats över tid och det kvinnliga kroppsidealet är något som har förändrats mest. Under lång tid ansågs det att stora bröst, kurvig och runda magar var attraktivt hos kvinnor. Men under det senaste 100 åren har kroppsidealet för kvinnor ändrats till att vara smal och slank (Grogan, 2017). Det manliga idealet har varit samma i flera hundra år vilket är att vara muskulös därmed har det inte varit lika förändligt som det kvinnliga (Grogan, 2017).

Kroppsidealen är än idag kopplade till stereotypiska könsroller där män ska vara långa och muskulösa och tjejer/kvinnor ska vara smala (Kling & Frisèn, 2020) detta går i linje med Azzarito (2009) undersökning som handlade om 28 gymnasieelevers syn på kroppsideal. Undersökning visade att eleverna förknippade det kvinnliga kroppsidealet med att vara slank och smal och att detta i sin tur leder till att en är sexig, vacker och lycklig. För det manliga

kroppsidealet beskrev gymnasielevorna att en är stark, kraftfull, muskellös och atletisk. I en annan undersökning som gjordes av Kvaem och Strandnu (2013) med 48 elever som var 17 år gamla beskrev de kroppsidealen för män och kvinnor på liknande sätt som i Azzarios undersökning, det vill säga att det manliga kroppsidealet är att vara stark och vältränad och det kvinnliga kroppsidealet är slank och kurvig.

Synen på kroppsideal är problematiskt eftersom olika individer har olika kroppsliga förutsättningar och en del av oss kommer aldrig att nå de rådande kroppsidealen hur mycket vi än anstränger oss. Samtidigt lever vi i en kultur där vi omges av bilder, reklamfilmer, och sociala medier om hur vi bör se ut och att det är upp till oss själva att uppnå kroppsidealen (Kling & Frisèn, 2020). En person som anses leva upp till kroppsidealen förknippas också med att personen är disciplinerad, självbehärskad, lycklig, smart, hälsosam och framgångsrik även om en inte vet något om personen i fråga. Därmed är det inte konstigt att människor i synnerhet ungdomar strävar efter att uppnå kroppsidealen eftersom de vill bli omtyckta av sig själva och andra (Kling & Frisèn, 2020).

## 2.3 Kroppsuppfattning

Begreppet kroppsuppfattning introducerades av Paul Schilder under 1930 talet som menar att det är i vårt sinne som vi formar vår kroppsuppfattning (Kerner, m.fl., 2018). Enligt Kling och Frisèn (2020) handlar kroppsuppfattning om människans tankar, känslor, attityder och beteenden i förhållande till sina kroppar. Människor i alla åldrar påverkas av kroppsuppfattningen och ungdomar påverkas starkast och är oftast kritiska till sina kroppar och utseenden och därmed kan de eventuellt utveckla ett kroppsmisnöje. Ett kroppsmisnöje kan uppstå genom att människor värderar sina kroppar negativt och detta är vanligt att göra genom att man jämför sin nuvarande kroppsform med den ideala kroppsformen om ens kropp inte är i enlighet med kroppsidealen (Lodewyk, Gammage, Sullivan, 2009). Grogan (2017) menar att unga människor som jämför sina kroppar med kroppsidealen som de möter i media riskerar att utveckla negativa tankar mot sin egen kropp.

Kling och Frisen (2020) menar att det är vanligare bland flickor att vara missnöjda med sina kroppar men även pojkar kan vara det. I en rapport som gjorts av folkhälsomyndigheten (2013/2014) framkom det att pojkar är mer nöjda med sina kroppar än flickor, vidare fann de att flickor oftast känner sig för tjocka och pojkar känner sig oftast för smala. Ytterligare i en rapport av Folkhälsomyndigheten (2018) framkom det att 53% av 15 åriga flickor och 43 % av 15 åriga pojkar är missnöjda med sin kroppsstorlek. Tidigare forskning har också visat att pojkar är oftast mer nöjda med sina kroppar. I en undersökning med 100 ungdomar som går första året på gymnasiet undersöktes ungdomars syn på sin egen kropp. I undersökningen framkom att flickor i större uträkning upplever en mer negativ kroppsuppfattning i förhållande till pojkar (Fischetti, Latino, Cataldi, Greco, 2020) vilket har också visats i Cocca m.fl. (2016) undersökning, det vill säga att flickor är mer missnöjda med sina kroppar. Detta kan bero på att flickor är mer mottagliga för påtryckningar som är kopplade till stereotyper vilket leder till att en del flickor gör allt för att uppnå det kvinnliga kroppsidealet och detta i sin tur kan leda till ett kroppsmisnöje om de inte lyckas uppnå det kvinnliga kroppsidealet (Cocca m.fl., 2016). En negativ kroppsuppfattning kan få stora konsekvenser och eventuellt leda till skadliga beteenden så som bantning, skönhetsingrepp, överdriven träning, ätstörningar och användning av anabola steroider (Kling & Frisèn, 2020).

### 2.3.1 Ätstörningar

En negativ kroppsuppfattningen kan leda till ätstörningar (Kling & Frisèn 2020). När en har ätstörningar är en mer fixerad på sin vikt. Det i sin tur kan resultera i att en hoppar över måltider, kräks efter att en har ätit något, tränar överdrivet mycket och är kritisk till sin kropp, vilket i sin tur kan leda till att en har ångest, depression, nedstämdhet och självmordstankar (Vårdguiden, 2020). Det finns olika typer av ätstörningar och de vanligaste är anorexia och bulimi. Anorexia innebär att en går på en strikt diet, fasta eller svälter sig själv. Vidare innebär det också att en tränar överdrivet mycket eftersom en är rädd för att gå upp i vikt. En person som har anorexia uppfattar sin vikt och utseende som inte stämmer överens med hur andra ser på en. Bulimi innebär att en hetsäter och därefter kräks för att göra sig av med det en åt (Vårdguiden, 2020). En annan typ av ätstörning som inte formellt har klassats som en ätstörningsdiagnos är ortorexi. Ortorexi handlar om en besatthet av hälsosam kost och överdriven träning. En ortorektiker är så fixerad över en hälsosam kost och träning så det till slut tar över ens liv. Ett missat träningspass eller äta något ohälsosamt kan leda till ångest (Kry, 2021). Enligt tidigare undersökningar har man kunnat finna ett samband mellan en negativ kroppsuppfattning och ätstörningar, där ungdomar som har en negativ kroppsuppfattning löper risk att få ätstörningar (Smolak, 2004). En annan undersökning som gjord av Pajaujienè och Jankauskienè (2012) visade att gymnasielever som försökte leva upp till de rådande kroppsidealen hade en negativ kroppsuppfattning och därmed en sämre viktkontrollsbeteende vilket i sin tur ledde till att de löpte större risk för att få ätstörningar.

### 2.3.2 Anabola steroider

Enligt tidigare forskning finns det ett samband mellan en negativ kroppsuppfattning och användning av anabola steroider gällande pojkar (Smolak, 2004). Anabola steroider är konstgjorda hormoner som likar könshormonet testosteron. Användning av anabola steroider leder till ökad muskelmassa och andra vävnader i kroppen. Det finns olika sätt att förbruka anabola, dels via tabletter, dels via sprutor. Effekten av anabola kan leda till att en får bättre självförtroende och mer energi dock finns det allvarliga biverkningar för de som använder det. Användning av anabola kan leda till att en blir mer aggressiv, en får sämre omdöme och har svårt att behärska sig. Vidare finns det risker för allvarliga skador på hjärta och lever vid användning av anabola. De skador som en kan få kan leda till förstorat hjärta, skrumplever, åderförkalkning och blodproppar (Vårdguiden, 2021). I en undersökning av Hoff (2013) som bland annat handlade om användning av anabola steroider bland gymnasier elever visade att endast 2 procent använde sig av det. Vidare undersöktes det om gymnasieelever kunde tänkas använda anabola steroider i syfte om att uppnå de rådande kroppsidealen. Det framkom att 9 procent av pojkarna kunde tänka sig det och 7 procent av flickorna (Hoff, 2013). Även om det upplevs vara en liten andel av gymnasieelever som använder sig av anabola steroider är viktigt att belysa biverkningar av anabola eftersom kan leda till att ännu färre kan tänka sig använda det.

## 2.4 Teorier

Studien tar utgångspunkt i genusteorin eftersom första frågeställning är utifrån ett genusperspektiv där det finns en tydlig skillnad mellan könen. Ytterligare teori som är utgångspunkt för arbetet är social jämförelseteorin eftersom frågeställning två handlar bland annat om jämförelser med olika ideal. Vidare kommer teorierna att vara till hjälp vid tolkning och analys av det empiriska materialet.



### 2.4.1 Genusteori

Det som är central för genusteori är hur människor formas till män och kvinnor. Man föds inte till kvinna eller man utan man blir det ena eller det andra i en socialiseringsprocess. Genus har använts till att beskriva det sociala, kulturella och historiskt föränderliga i vad som anses att vara en man och en kvinna i stället för att fokusera på det biologiska könet (Jämställhetskartan, 2022). Begreppet genus är begrepp som introducerades i Sverige av Yvonne Hirdman (Vardhandboken, 2021). Genusteorin utgår ifrån föreställningar, stereotyper och normer kring kvinnor och män och vad som anses vara manligt respektive kvinnligt. Enligt genusteorin genomsyrar vårt samhälle av två principer, den första principen är att det finns två olika kategorier vilket är man och kvinna. Enligt denna logik utesluter dessa kategorier varandra det vill säga att en person, ett beteende och utseende inte kan både vara manligt och kvinnligt samtidigt. Den andra principen är att kvinnor och femininitet är underordnade och mannen maskulinitet är överordnad (Hirdman, 2003). Sandra Harding (1986) beskriver att genus konstrueras utifrån tre olika nivåer och dessa är på en symbolisknivå som innebär normer och föreställningar som exempelvis att idealbilder som samhället har skapat för vad som anses vara manligt och kvinnligt. Strukturell nivå som innebär hur arbete är organiserat och uppdelat och individuell nivå som innebär individens könsidentitet (Harding, 1986).

### 2.4.2 Socialjämförelse teori

Socialjämförelse teorin introducerades av Leon Festinger i början på 1950 – talet. Det centrala för denna teori är att det ligger i människans natur som sociala varelser att skapa en identitet genom att jämföra oss med andra i form av utseende, färdigheter, attityder, uppförande, åsikter och kunskaper (Festinger, 1954). Vidare handlar teorin om att människan jämför sig på två olika sätt. En kan jämföra sig uppåt då jämför en sig med någon som anses vara överlägsen på något sätt och har positiva egenskaper samt besitter i än bättre situationen än sig själv, det kan exempelvis handla om att en jämför sig med en person som är i enlighet med kroppsidealen och en själv inte är det. När en gör en jämförelse uppåt kan det var fördelaktig eftersom människor blir inspirerade och därmed strävar för att uppnå idealet. Dock är det viktigt att poängtera att en jämförelse uppåt oftast medför negativa känslor hos individen och att en kan känna sig otillräcklig vilket i sin tur kan leda till att en mår sämre eftersom den jämför sig med en person som befinner sig i en bättre situation än sig själv. En person kan också jämföra sig nedåt som innebär att en jämför sig med någon som besitter i en sämre situationen än sig själv, exempelvis kan det handla om att en själv är i enlighet kroppsidealen och jämför sig med en kompis som inte är det. Denna typ av jämförelse kan leda till att en mår bättre och får en bättre kroppsuppfattning (Vogel m.fl., 2014).

### 3 Metod

I följande avsnitt presenteras metodens olika delar och studiens tillvägagångssätt samt hur analysen av den kvalitativa datainsamlingen genomförts.

#### 3.1 Design

När det ska göras en undersökning bör en bestämma sig om en ska ha en kvantitativ eller kvalitativ metod. En kvalitativ undersökningen är mer lämpad till en småskaliga projekt där en är ute efter detalj och djupgående beskrivningar av ett fenomen vilket är möjligt att göra med färre personer (Denscombe, 2018) vilket är fallet i denna studie. I denna studie har det gjorts en kvalitativ undersökning eftersom frågeställningarna var intresserade av människors uppfattningar, beskrivningar och åsikter (Kvale & Brinkmann, 2014).

#### 3.2 Urval

Undersökning har genomförts med fem respondenter som går på olika gymnasieskolor. Författaren valde att göra intervjuer med personer i sin omgivning som går på gymnasiet därmed föll urvalet i det så kallade bekvämlighetsurval. Bekvämlighetsurval innebär att en intervjuar personer som är tillgängliga. Fördelen med bekvämlighetsurval är att det underlättar att få tag på respondenter samt att forskaren vinner tid (Denscombe, 2018). Kriterier inom urvalet var att de skulle vara elever som går på gymnasiet, andra kriterier så som yngre elever uteslöts eftersom syfte och frågeställningar var riktade mot gymnasiet. I studien har fem elever intervjuats och anledning till avgränsningen har berott på att det har varit en utmaning att få fler respondenter att delta i undersökningen. Dock är det viktigt att poängtera att den data som har samlats in var av god kvalitet och tillräcklig enligt författaren.

##### *Respondenter*

	<b>Ålder</b>	<b>Fiktiva namn</b>	<b>Intervjuplats</b>	<b>Datum för intervjuerna</b>
<b>Elev 1</b>	16	Rawan	Zoom	2022-04-21
<b>Elev 2</b>	17	Hannes	Zoom	2022-04-25
<b>Elev 3</b>	17	Anton	Zoom	2022-04-26
<b>Elev 4</b>	17	Anders	Zoom	2022-04-27
<b>Elev 5</b>	18	Sandra	Grupprum	2022-04-28

#### 3.3 Datainsamling

Innan intervjuerna påbörjades skapades en intervjuguide. En intervjuguide ska innehålla centrala teman och frågor som täcker de viktigaste ämnesområden i undersökningen (Dalen, 2015). Den intervjusturktur som har använts i denna undersökning är semistrukturerade intervjuer som innebär att en har en intervjuguide med olika ämnen som ska behandlas och frågor som skall besvaras (Dalen, 2015). En semistrukturerad intervju tillåter också respondenten att tala fritt kring ämnena som tas upp och att intervjuaren är flexibel angående vilken ordning ämnena tas upp till skillnad från en strukturerad intervju där det inte finns möjlighet till att vara flexibel (Denscombe, 2018). Den intervjutyp som är tänkt att använda är personliga intervjuer vilket innebär ett möte mellan intervjupersonen och respondenten. Fördelen är att svaren man får härstammar från en källa det vill säga respondenten. En annan fördel är att det blir tydligt för forskaren när hen ska börja transkribera eftersom det bara är en röst att hålla reda på till skillnad från gruppintervjuer och fokusgrupper (Denscombe, 2018). När intervjuguiden var klar gjordes det en pilotintervju dels för att säkerställa om intervjufrågorna var bra och tydliga dels för att finna svagheter i

intervjuguiden (Dalen, 2015). Intervjuguiden reviderades efter pilotintervjun för att göra den ännu bättre.

Efter pilotintervjun var det dags för att samla in respondenter och det gjordes genom att författaren har varit kontakt med personer i sin omgivning och frågat om de känner någon som går på gymnasiet. Därefter har författaren varit i kontakt med personerna som skulle delta i studien via telefon och förklarat studien och bokat in en intervju. Majoriteten av intervjuerna gjordes via *Zoom* vilket innebär att intervjuer har gjorts digitalt och en intervju i ett grupprum på elevens skola. Samtliga intervjuer spelades in via en smartphone och dator eftersom en inspelning ger forskaren möjlighet att lyssna om på intervjun flera gånger samt hinner transkribera utan att missa något i förhållande till om man endast antecknar (Dalen, 2015). Dock är det viktigt att poängtera att ljud inspelat material endast fångar upp det verbala och missar den icke-verbala kommunikationen så som kroppsspråk (Denscombe, 2018) vilket är fallet i denna studie för fyra av intervjuerna. Den femte intervjun gjordes på plats därmed missades inte den icke-verbala kommunikation. Intervjun inleddes med att gå igenom de etiska principerna och återigen studiens syfte. Sedan börjades intervjun med att ställa bakgrundsfrågor som exempelvis ålder, klass, program, och fritidsintressen detta gjordes för att göra respondenten tryggare och bekväm. Samtliga intervjuer varade i ca 25 minuter.

### 3.4 Databearbetning och analys

Efter intervjuerna påbörjades en transkribering. Transkribering är tidskrävande process som innebär att skriva ner allt ifrån tal till skrift (Dalen, 2015). Transkribering gjordes via Microsoft Online transkriberingsfunktion som fungerar genom att man laddar upp ljudfilen och sedan transkriberar programmet av sig själv. Dock är det inte helt fel fritt utan författaren har fått korrigera en hel del för att få en korrekt och felfri transkribering. Efter transkriberingen påbörjades analysen av det insamlade datamaterialet. Den metod som har använts för att analysera datamaterialet var tematiskt analys som innebär att identifiera, analysera och beskriva teman i ett insamlat datamaterial (Braun & Clarke, 2006). Metoden utgår ifrån sex steg för att skapa olika teman. Det första steget handlar om att transkribera materialet och sedan läsa igenom datamaterialet flera gånger för att bli bekant och skapa en helhetsbild vilket författaren har gjort med samtliga intervjuer. Andra steget handlar om att identifiera olika koder som är relevanta och intressanta för studiens syfte och forskningsfrågor. I denna studie har författaren identifierat de olika koderna genom att färgmarkera koderna. I det tredje steget handlar det om att söka efter teman genom att sortera de olika koderna till potentiella teman och under teman. I steg fyra granskas teman, det vill säga att kontrollera om teman förhåller sig till de kodade utdragen och till datamängden, vilket sedan ger en tematisk karta över analysen. I steg fem definieras och namnges teman och det sjätte och sista steget är att producera i text (Braun & Clarke, 2006). Samtliga steg har genomförts i analysen i denna studie.

### 3.5 Forskningsetiska överväganden

I studien har det tagits hänsyn till de forskningsetiska principerna som informationskravet, samtyckeskravet, konfidentiakitetskravet och nyttjandekravet.

*Informationskravet* innebär att forskaren ska informera deltagarna om forskningens syfte och deras rättigheter. Deltagarna ska också informeras att det är frivilligt och att de kan avbryta sin medverkan när de vill (Vetenskapsrådet, 2002). I denna undersökning har författaren presenterat undersökningssyfte för respondenterna därmed har respondenterna fått möjlighet att få en inblick om vad undersökningen ska handla om. Därefter har de bestämt sig om de vill

delta eller inte, sedan har en mer detaljerad beskrivning kring undersökning förklarats för varje person innan intervjun.

*Samtyckeskraven* innebär att forskaren ska få ett samtycke av deltagarna att delta i undersökningen. Är deltagarna under 15 år ska även ett samtycke inhämtas från vårdnadshavarna (Vetenskapsrådet, 2002) men i denna undersökning är samtliga deltagare över 15 år.

*Konfidentialitetskravet* innebär att garantera deltagarnas anonymitet. Vidare handlar det om att det är endast forskaren som ska ha tillgång till allt material och att inga obehöriga kan ta del av det (Vetenskapsrådet, 2002). I denna studie har samtliga deltagare givits fiktiva namn. Materialet har sparats på en dator med kod på som endast författaren har tillgång till. Vidare har allt material så som transkriberingar och inspelningar raderats efter att undersökningen varit avslutad.

*Nyttanjdeckravet* innebär att informationen som man fått under intervjun endast användas i forskningsändamål (Vetenskapsrådet, 2002) vilket det har endast gjort i denna undersökning.

## 4 Resultat

I följande resultat presenteras gymnasielevernas beskrivningar av kroppsideal och kroppsidealens påverkan på kroppsuppfattningen samt kroppsideal i idrott och hälsa undervisningen utifrån teman och underteman. Det finns tre huvudteman med tillhörande underteman. Tema 1 är *beskrivning av kroppsideal* med tillhörande undertema (1) *könsstereotypiska kroppsideal*. Tema 2 är *kroppsidealens påverkan på kroppsuppfattningen* med tillhörande underteman (1) *jämförelse med kroppsideal*, (2) *välstånd*, (3) *ohälsosamma vanor*. Tema 3 *Elevernas erfarenheter av kroppsideal i ämnet idrott och hälsa*. Namnen som anges för respondenterna är fiktiva namn.

### 4.1 Elevers beskrivning av kroppsideal

Respondenterna hade liknande beskrivningar gällande hur dagens kroppsideal har konstruerats. De beskriver att det är samhället som har skapat vad som anses hur en man och kvinna ska se ut och att det börjar redan när man är liten genom exempelvis olika tecknade tv program där mannen oftast målas upp som muskulös och kvinnan som mindre och smal. Vidare beskriver respondenterna att det är tv, sociala medier och kändisar som är en faktor till de rådande kroppsidealerna. Anders och Anton berättar att kroppsidealerna som råder idag har skapats av samhället.

ja det har säkert utvecklats sen 100 år tillbaka och det beror på samhället, hur kläderna och så ska passa, tv kan också vara faktor i det eller sociala medier. Det börjar när man är liten asså genom tecknade serier där mannen är stark och kvinna är lite mindre asså smalare typ (Anders).

jag tror det är vi eller alltså vi människor har gjort det så alltså att killen alltid ska ha mer muskler, jag tror det har varit flera år sen innan tillbaka och så vidare att mannen alltid ska se vältränade ut han ska vara starka och så kvinnan ska vara med den fina, som man säger så hon har fin kropp och så vidare jag tror det är mer vi människor som lever i nutiden som har gjort det asså samhället har skapat idealen (Anton).

Utifrån citaten ovan kan det konstateras att kroppsidealerna som finns idag har skapats av samhället genom sociala medier, tv och skolan och personer i ens omgivning, det vill säga att en stor majoritet av människor är en del utav konstruktionen av kroppsidealerna.

Samtliga respondenter uppfattar att det har skett en förändring gällande kroppsideal de senaste decennierna och alltmer fokus ligger mer på utseende. Anledningen till detta kan bero på att träning och kost har fått en större plats i samhället idag och att se ”bra” ut har blivit allt viktigare eftersom ett utseende som är i enlighet med idealen ger uttryck till att en har lyckats och är självsäker, Rawan och Hannes beskriver att fokus på kroppen är alltmer central idag i förhållande till hur det var förr i tiden.

Asså jag tror inte det var så från grunden, alltså mänskligheten utvecklar sig hela tiden alltså det blir nyare och nyare så jag tror just idag i dagsläget, asså utseende är väldigt stor, hur ska man säga, det är en väldigt stor grej som jättemånga strävar efter och vill se bra ut för andra skull eftersom då tror folk att man har lyckats. Om man jämför med för 100 åren då var det inte lika mycket fokus på utseende (Rawan).

alltså jag tror det var alltså den här idealerna fanns men jag tror det var på annat sätt och det och enligt mig så är det tvärtom för kvinnor att under typ, för så ville man istället se väldigt slimmad och smal och inte ha alltså muskulär och sådana saker utan bara en, ja alltså typ en smal tjej typ exempelvis och för mannen ja alltså mannen har ändå varit typ samma så jag tror

den tiden också att de ville vara muskulära och så men det är kvinnan som ändrats mest skulle jag säga och detta beror på vi fokuserar mer på utseende idag än tidigare (Hannes).

Citaten ovan beskriver hur kroppsidealen har förändrats över tid och att det är mer fokus på utseende idag. Det kan bero på att det är enklare att sprida och sända budskap med hjälp av internet och specifikt via sociala medier. Respondenterna menar också att de kroppsideal som råder idag har fått större fokus i samhället och det kan ha sin grund i sociala medier där influensers sprider bilder på hur människor bör se ut.

#### 4.1.1 Könstereotypiska kroppsideal

När det gäller beskrivningar kring elevernas konstruktion av kroppsidealen gav respondenterna uttryck för att kroppsidealen var könsspecifika. Respondenterna beskrev kroppsidealen olika för män och kvinnor. Samtliga respondenter har beskrivit på liknande sätt gällande hur de upplever vad normen är för hur en kvinna ska se ut vilket är på följandevis: smal, lite kurvig, vältränade ben, smal midja och lite större höfter. Rawan, Sandra och Anton beskriver på följandevis:

En tjej ska ha lite mindre midja och ha lite kurvor som jättemånga eftersträvar, de typ vara smala och hur ska man säga, de ska ha vältränade ben (Rawan).

Det kvinnliga kroppsidealet, det ska vara stora bröst stor rumpa och höfter ska man ha, smal midja och var lite vältränad (Sandra).

Kvinnor de är det att de ska ha fin kropp man ska ha kurvor och vara lite smalare men inte för smal utan lite vältränad också (Anton).

Citaten ovan beskriver det kvinnliga kroppsidealet, det finns en liten skillnad bland respondenternas beskrivningar, dock har samtliga respondenter använt ordet vältränad vilket innebär att idealet för kvinna har förändrats en del i förhållande till förr i tiden. Elevernas beskrivningar kring hur den kvinnliga kroppen bör se ut belyser hur kvinnas kropp har gått ifrån att vara smal och kurvig till att också vara vältränad.

När det gäller respondenternas beskrivningar kring vad normen är för hur den manliga kroppen ska se ut beskrivs det på liknande sätt. En man ska vara muskulös, vältränad, ha magrutor och vara stor. Anton beskriver på följande sätt:

Ja alltså ofta så tycker jag asså en man ska ha muskler ja oftast så brukar man säga att en man alltid ska ha muskler, man ska vara stark, se bra ut, vältränad (Anton).

Sandra säger så här:

Det är de ska vara muskulösa. Ja, men man ska ju helst ha magrutor. Man ska ha mycket muskler på armarna och axlarna och man ska vara stark (Sandra).

Citatet ovan belyser att det är en självklarhet att mannen ska ha muskler och att det är en del i att vara en man, vilket det har varit i flera decennier.

I intervjuerna framkommer det att idealen är bara ett ideal och i många fall går det inte att uppnå eftersom de är så pass realistiska. Anton beskriver att det är upp till var och en att se ut som den vill, Rawan menar att det spelar ingen roll hur man ser ut oavsett om trenden är att uppnå kroppsidealen.

Men det är också upp till var och en som person om du verkligen vill, du väljer ju själv i slutändan hur du ska se ut, du ska inte påverkas av andra och de ideal som finns är nästan omöjlig att uppnå (Anton).

Utseende ska inte spela någon roll och man får se ut som man vill (Rawan).

Respondenterna är kritiska till kroppsidealen och är medvetna om att det endast är ett kroppsideal och att en bör se kroppsidealen som har framförts av samhället och sociala medier på ett kritiskt sätt. Detta är positivt eftersom det kan leda till att dessa elever inte blir påverkade av kroppsidealen på ett negativt sätt. Dock lyfter respondenterna att detta inte gäller alla gymnasieelever utan en del inte är kritiska till idealen och påverkas negativt.

## 4.2 Kroppsidealens påverkan på kroppsuppfattningen

Det framkommer tydligt i respondenternas beskrivningar att kroppsidealen påverkar gymnasieelevers kroppsuppfattning, men det framkommer också att kroppsidealen påverkar andra saker så som självförtroende, mentala hälsan, känner sig inte tillräcklig, ingen sund relation till mat med mera. Resultatet presenteras utifrån tre olika underteman (1) *jämförelse med kroppsideal*, (2) *välmående* (3) *ohälsosamma vanor*.

### 4.2.1 Jämförelse med kroppsideal

Respondenterna uttrycker att det är vanligt att jämföra sig med kroppsidealen och att det är svårt att undgå eftersom det talas mycket om utseenden i deras omgivning så som i sociala medier, tv, bland kompisar och i skolan. Vidare menar de att en del ungdomar inte känner sig fina eller tillräckliga om de inte ser ut som kroppsidealen.

Ja, det gör man garanterat. Bara kolla på sociala medier. Man går in på sociala medier. Man ser på sitt flöde hela tiden. Bilder, bilder och det påverkar ju. Man vill ju se ut så som samhället vill att man ska se ut, annars så känner man ju sig utanför eller inte lika fin (Sandra)

De flesta tjejer gör det säkert, när de ser en bild på sociala medier på tjejer som har fina kroppar så kanske de tänker varför ser inte jag ut på det sättet, varför är jag för tjock eller för smal. Jag tror att killar också jämför sig men inte lika mycket som tjejer, de kanske tänker varför kan jag inte få så stora muskler, varför är min biceps så liten jämfört med hans (Anders).

Citaten ovan beskriver hur människor jämför sig med de rådande kroppsidealen, respondenterna betonar att jämförelse med kroppsidealen kan påverka ens egna kroppsuppfattningen negativ och att en del personer ser ner på sin egen kropp om de inte är i enlighet med kroppsidealen. Anders beskriver att hen tror att fickor i högre utsträckning jämför sig mer kroppsidealen vilket ger en uppfattning till att de finns en skillnad mellan könen gällande jämförelse med kroppsidealen.

Majoriteten av respondenterna menar att en jämförelse med kroppsidealen kan ha en negativ påverkan. Rawan berättar att han kan jämföra sig med kroppsidealen och må dåligt av det eftersom han inte är i enlighet med kroppsidealen. En del av respondenterna menar också att det kan motivera en till att börja träna. Hannes beskriver att han jämför sig med kroppsidealen men att han inte påverkas negativt av det. Han menar att han får motivation till att träna och förbättra sin fysik och han tror också att det kan vara så för en del ungdomar.

Det är också så att jag motiveras av kroppsidealen asså jag vill träna och få en bättre kropp när jag ser på olika manliga ideal och jag tror inte det är bara jag som kan känna så utan andra i min ålder också (Hannes).

Utifrån citatet ovan kan det konstateras att kroppsidealen inte endast har en negativ påverkan på en person, även om utfallet oftast är negativt. Det kan också motivera en till att leva ett hälsosamt liv där man har en sund relation till både kost och träning vilket Hannes menar.

#### 4.2.2 Välmående

Respondenterna beskriver att kroppsidealen kan påverka en hur en person ser på sig själv. Är en inte i enlighet med kroppsidealen kan det leda till en negativ kroppsuppfattning och därmed kan en må psykisk dåligt, dåligt självförtroende, ångest, depression. Respondenterna menar att kroppsidealen har en stor inverkan på människor så att det leder till att en del mår dåligt av det. Sandra beskriver på följande sätt:

man kan ju må väldigt dåligt och får dåligt självförtroende om man inte känner att man ser ut så som kroppsidealet ser ut (Sandra).

Rawan uttrycker sig på följande sätt:

man mår bara dåligt över sin kropp eftersom man inte har en sån bra kropp som vissa andra har. Jag tror att det påverka än mentalt också men det kan dra ner än, förstöra någons självförtroende och mycket mera (Rawan).

Ytterligare en respondent säger så här:

ja men det är som jag sa för det påverkar ju mycket alltså du vill se ut på ett visst sätt som andra gör men du själv gör inte det och då kan du ju börja må dåligt tänka, varför har inte jag den kroppen kommer man börja tänka mycket och då alltså då mår du ju bara själv sämre om man säger så. Jag tror att tjejer påverkas mest av kroppsidealen, eftersom de fokuserar mer på utseende (Anton).

Citatet ovan bekräftar att en del människor påverkas mycket av kroppsidealen och att det påverka deras egen syn på sin kropp och detta leder till att man kan må dåligt både fysisk och psykiskt. Vidare är självförtroende något som är återkommande i samtliga respondenter beskrivningar vilket är ett kännetecken på att en negativ kroppsuppfattningen även påverkar självförtroendet, vilket i sin tur kan leda till att det påverkat andra saker hos en. Vidare beskriver Anton att han upplever att flickor påverkas av kroppsidealen i högre grad än pojkar vilket stämmer in med tidigare forskning.

#### 4.2.3 Ohälsosamma vanor

Respondenterna beskriver att en negativ kroppsuppfattning kan leda till ohälsosamma vanor. De menar att en del gör allt för att uppnå de rådande kroppsidealen, det vill säga att de tränar överdrivet, går på ohälsosamma dieter som kan i sin tur leda till ätstörningar och tar olagliga preparat så som anabola steroider för att uppnå kroppsidealen. Hannes beskriver på följande sätt:

jag tror också att en av de största konsekvenserna är att exempelvis ungdomar de vill se ut på det här sättet och för att göra det så måste de ta en enkel väg och det gör de genom att det förekommer till väldigt mycket steroider anabola och många preparat som ska hjälpa dessa ungdomar att ja få sin kropp som de vill ha (Hannes).

Ytterligare elever som uttrycker sig:

Man kan få ätstörningar eftersom man slutar äta föra att uppnå idealen detta gäller både killar och tjejer (Sandra).



jag tror också att man kan tvinga sig själv till att göra asså träna hårt och hårt o ba tvinga sig själv till att och pusha sig själv tills man inte orkar mer asså på ett dåligt sätt (Rawan).

Respondenterna visar att de är medvetna kring vilka konsekvenser en negativ kroppsuppfattning kan medföra vilket är i enlighet med tidigare forskning. Därmed visar respondenterna att de har kunskaper kring vad en negativ kroppsuppfattning kan medföra vilket är positivt eftersom en medvetenhet kring detta kan motverka konsekvenserna av en negativ kroppsuppfattning.

### 4.3 Elevernas erfarenheter kring kroppsideal i ämnet idrott och hälsa

Respondenterna uttrycker att kroppsideal knappt behandlas eller behandlas i liten uträkning i undervisningen samt det att de tycker att det bör få större plats i idrott och hälsa undervisningen eftersom det är ett viktigt ämnesområde. Anders uttrycker sig på följande vis:

ja vi hade något moment med kroppsideal men det har inte kommit upp mer än en gång, det var inte sån omfattande del av undervisningen (Anders).

Sandra beskriver att hon inte har fått någon undervisning alls kring kroppsideal idrott och hälsa undervisningen:

I idrott hälsa undervisning, alltså jag vi har inte tagit upp det alls (Sandra).

Citaten ovan visar att kroppsideal knappt behandlas i idrott och hälsa undervisningen. Rawan säger också att det har behandlats lite i idrott och hälsa undervisningen. Trots att det står i styrdokumentet att det ska behandlas ser det inte ut så i praktiken, vilket är problematiskt eftersom eleverna har rätt till undervisning kring kroppsideal. Vidare beskriver eleverna att de enstaka gånger det har tagits upp i undervisningen har det endast behandlats översiktligt.

Vi har inte gjort uppgifter utan bara snackat om det (Rawan).

Bland de som har deltagit i denna studie går det att konstatera att kroppsideal är ämnesområde som knappt behandlas i idrott och hälsa undervisningen och när det väl behandlas är det något som läraren och eleverna diskuterat om. Samtliga respondenter menar att det är viktigt att få mer undervisning i detta ämnesområde.

Jag tycker att det viktigt att få undervisning kring detta för att det många som påverkas av kroppsideal (Hannes).

jag tycker att vår idrottslärare borde gå in djupare på det här ämnet och borde lära oss mer så vi kan förbereda oss inför framtiden för vi e fortvarande ungdomar vi vet inte så mycket om det här (Rawan).

Respondenter är eniga om att kroppsideal bör behandlas mer i idrott och hälsa undervisningen eftersom det är ett ämne som är aktuellt i dagens samhälle samt att det är många ungdomar som lider av en negativ kroppsuppfattning på grund utav kroppsidealen. Vidare menar de på att det inte endast räcker att diskutera det över en lektion utan det bör vara en strukturerad undervisning som berikar ens kunskaper kring fenomenet kroppsideal. Rawan och Hannes beskriver också att elever bör bedömas i detta ämnesområde så att undervisningens kring kroppsideal tas på allvar.

## 5 Diskussion

I detta avsnitt presenteras först metoddiskussionen där studiens styrkor och svaghet diskuteras. Därefter diskuteras resultatdiskussionen och slutligen slutsatser och implikationer.

### 5.1 Metoddiskussion

Studiens syfte var att utforska gymnasielevens förståelse av kroppsideal i relation till kroppsuppfattning och kön samt undervisningen i idrott och hälsa. En kvalitativ forskningsmetod valts eftersom det är lämpligt i denna studie. Intervjuer har valts eftersom det skapar möjlighet till fördjupande kunskaper inom ämnesområdet (Denscombe, 2018). Hade studien gjorts genom kvantitativ metod i form av enkäter hade det kanske inte varit möjligt att genomföra eftersom syfte och frågeställningarna inte är lämpliga för en kvantitativ metod. Därmed är det en styrka i studien att en lämplig metod har valts för att besvara studiens syfte och forskningsfrågor.

När det gäller antal respondenter så hade det kunnat vara fler eftersom det eventuellt hade kunnat ge en starkare överförbarhet (Denscombe, 2018). När det gäller intervjuguiden ställdes det öppna frågor för att inte leda in respondenterna i ett givet svar vilket stärker studiens tillförlitlighet. Dock kan trovärdigheten sänkas vid intervjuer eftersom intervjuer baseras på vad en säger att den gör och inte vad en faktiskt gör, det vill säga att uttryck och handling stämmer inte alltid överens (Denscombe, 2018). Det är värt att påpeka att det är svårt för författaren att avgöra hur uppriktiga respondenterna har varit i sina svar. Dock upplevde författaren att respondenterna var ärliga i sina svar vilket kan innebära att intervjuerna var giltiga. En pilotintervju har genomförts i syfte om att testa om frågorna var giltiga och om intervjufrågorna svarade studiens syfte. Pilotintervjun visade att intervjufrågorna var relevanta och motsvarade det studien ville undersöka vilket ökade tillförlitligheten i studien.

I denna studie har en majoritet av intervjuerna gjorts via Zoom, det vill säga digitala intervjuer. Det finns både styrkor och svagheter med att intervjua digitalt. En styrka är att det är enklare och snabbare att få till en intervju. En svaghet kan vara att en del respondenter påverkas av att ha en digital intervju i form av att de antingen blir för avslappande eftersom de eventuellt sitter hemma eller för uppstressade av olika anledningar vilket i sin tur kan påverka resultatet. Samtliga intervjuer har spelats in vilket erbjuder högre tillförlitlighet (Ahrne & Svenssons, 2015) eftersom intervjun kan spelas upp flera gånger ger det möjlighet till att analyseras från olika perspektiv.

Resultaten stämmer till stor del in med tidigare forskning vilket påvisar hög tillförlitlighet. Enligt Denscombe (2018) bör en tydlig och detaljrik redogörelse göras av metoder och analyser för att stärka tillförlitligheten i studien eftersom det bör vara så tydligt att en annan forskare ska kunna upprepa studien. Författaren upplever att hen har gjort en detaljrik redogörelse för hur hen har gått till väga för att få fram resultatet vilket stärker tillförlitligheten i studien.

## 5.2 Resultatdiskussion

I följande avsnitt ska det mest intressanta resultat diskuteras i relation till tidigare forskning och två olika teorier.

### 5.2.1 Kroppsideal och könsskillnader

Resultatet visar ett enigt resultat av samtliga respondenter gällande beskrivningar kring normen för hur en man och en kvinna bör se ut. Respondenterna beskrev att en man ska vara muskulös, stark och stor och kvinna ska vara smal, slank, vältränad och kurvig. Detta resultat liknar tidigare forskning där det beskrivs på liknande sätt (Azzarito, 2009). Ytterligare en studie har påvisat liknande resultat gällande gymnasier elevers beskrivningar av kroppsidealen av Kvalem och Standnu (2013). Dock finns det en liten skillnad i denna studie och tidigare forskning och det är beskrivningen av det kvinnliga kroppsidealet. I tidigare forskning har det visat sig att kroppsidealet för kvinnan handlar om att vara smal och slank men i författarens studie har respondenterna också beskrivit att kvinna också ska vara vältränad vilket är intressant eftersom en ytterligare förändring av det kvinnliga kroppsidealet har skett. Grogan (2017) menar att det kvinnliga kroppsidealet är något som har förändrats genom åren från att idealet var att kvinna ska vara kurvig, runda magar och stora bröst till att vara slank och smal och i denna studie har det visat sig att kvinna ska också vara vältränad.

När respondenterna beskrev hur kroppsidealen har konstruerats ansåg de att det är samhället som har skapat kroppsidealen, det vill säga att alla människor är en del utav konstruktion av kroppsidealen. Beskrivning kring hur kroppsideal har konstruerats utifrån respondenterna beskrivs utifrån en symbolisk nivå vilket är en del av genusteorin. Symbolisk nivå innebär att normer och föreställningar kring idealbilder om vad som anses vara man och kvinna har skapats av samhället (Harding, 1968). Kopplas detta till respondenternas beskrivningar kan en få en uppfattning att det är precis så respondenterna resonerar och beskriver kroppsidealen. Det framkom också i beskrivningarna att kroppsidealen var könsspecifika, det vill säga att de beskrev normen för det manliga och det kvinnliga kroppsidealet olika. Anledning till detta kan eventuellt förklaras genom genusteorin. Enligt genusteorin genomsyrar vårt samhälle av två olika kategorier vilket är man och kvinna och att dessa kategorier utesluter varandra det vill säga att en person, ett beteende och ett utseende inte kan vara både manligt och kvinnligt (Hirdman, 2003). Respondenternas beskrivningar av de manliga och kvinnliga kroppsidealen är problematiskt enligt författaren eftersom det kan leda till att människor begränsas till att se ut som de vill. Exempelvis kan en flicka vilja vara stor och ha muskler men på grund utav samhällets normer kan personen tänka att den inte kan se ut så på grund av sitt kön.

### 5.2.2 Social jämförelse

Samtliga respondenterna är eniga om att kroppsidealen kan ha en påverkan på människor. I resultat framkommer det att kroppsidealen påverkar ens syn på sin egen kropp i form av att en kan må dåligt över sin kropp om en inte är i enlighet med kroppsidealen. Detta bekräftas också av tidigare forskning som visar att personer som värderas sin kropp i en negativ bemärkelse kan utveckla en negativ kroppsuppfattning och det har oftast sin grund i att ens kropp inte ser ut som kroppsidealen (Lodewyk, Gammage, Sullivan, 2009). Grogan (2007) menar att ungdomar som jämför sig med kroppsidealen som de möter i media riskerar att utveckla en negativ kroppsuppfattning. Respondenterna beskrev att det är svårt att undgå kroppsidealen eftersom det har fått en stor spridning via sociala medier samt att i dagens samhälle är det stor fokus på utseende, därmed jämför sig de flesta med kroppsidealen och detta i sin tur kan påverka ens syn på sin kropp. Rawan beskrev att han tränar för att bli större och mer muskulös och när han uppnått dessa resultat jämför han sig med kroppsidealen och

om han upplever att han inte är i enlighet med kroppsidealerna kan han må dåligt av det och få negativa tankar om sin kropp. Därmed så jämför han sig med personer som är i enlighet med idealerna, det vill säga personer som han jämför sig med besitter i en bättre situation än han själv. Denna typ av jämförelse kallas för jämförelse uppåt och begreppet ingår i den sociala jämförelseteorin (Festinger, 1954). Det går också att jämföra sig neråt (Festinger, 1954) dock lyfts det inte fram av respondenterna vilket ger en uppfattning att det är vanligare att jämföra sig med någon som är ”bättre” än sig själv i förhållande till en som är ”sämre” än sig själv.

En intressant sak som framkom i intervjuerna var att Anders upplever att flickor oftast jämför sig mer med kroppsidealerna i förhållande till pojkar. Vidare uppfattar Anton att flickor påverkas mer av kroppsidealerna än pojkar och att det kan bero på att flickor är mer utseende fixerade. Anton och Anders uttalanden går i linje med Cocca m.fl. (2016) undersökning där det visade sig att flickor var mer mottagliga för påtryckningar för stereotypiska ideal och att det oftast är mer missnöjda med sina kroppar. Enligt författarens uppfattning kan det eventuellt bero på att flickor oftast berättar vad de känner medan pojkar inte talar lika mycket om sina känslor därmed kan det eventuellt finnas ett mörkertal bland pojkar och deras kroppsmissnöje.

### **5.2.3 Konsekvenser av en negativ kroppsuppfattning**

Respondenterna besvarade att en negativ kroppsuppfattning kan leda till ohälsosamma saker om en inte är nöjd med sin kropp. Det kan exempelvis leda till att en del ungdomar går på en ohälsosam livsstil som eventuellt kan utveckla ätstörningar och användande av anabola steroider, detta går i linje med tidigare forskning. Smolak (2004) menar att ungdomar som har en negativ kroppsuppfattning löper större risk att utveckla ätstörningar. I en annan undersökning visade sig ett likande resultat där ungdomar som försökte uppnå kroppsidealerna och inte lyckades ledde till en negativ kroppsuppfattning vilket sin tur kunde leda till att dessa ungdomar utvecklar ätstörningar (Pajaujienė & Jankauskienė, 2012). Utifrån tidigare forskning och författarens studie kan det uppfattas som att det är viktigare att se bra och hälsosam ut än att faktiskt vara det (Kling & Frisén, 2020), det vill säga att en del ungdomar försöker leva upp till kroppsidealerna på bekostnad av deras hälsa.

När det gäller användande av anabola bland ungdomar som är missnöjda med sina kroppar har det visat sig att en del ungdomar använder anabola steroider på grund utav att de har en negativ kroppsuppfattning (Smolak, 2004). I Sverige är användandet av anabola steroider litet bland gymnasieelever (Hoff, 2013). Vidare undersöktes om gymnasieelever kunde tänka sig använda anabola steroider i syfte om att uppnå kroppsidealerna. Det framkom att 9 procent av pojkar och 7 procent av flickorna kunde tänka sig använda det (Hoff, 2013). Det här resultatet är också intressant eftersom det är en liten skillnad mellan pojkar och flickor kring om de kan tänka sig att använda sig av anabola steroider. I författarens studie uttryckte respondenterna att de upplever att det är pojkar som oftast använder eller kan tänkas sig att använda anabola steroider på grund av en negativ kroppsuppfattning och för att uppnå kroppsidealerna. Flickor använder oftast andra typ av medel för att uppnå idealerna så som exempelvis ohälsosamma dieter. Det är viktigt att poängtera att alla inte råkar ut för konsekvenserna som nämnts ovan utan det finns en del som gör det. Däremot är det ett större antal ungdomar som på grund utav kroppsidealerna och en negativ kroppsuppfattningen råkar ut för andra typer av konsekvenser så som sämre självförtroende, ångest och depressioner enligt respondenterna.

### **5.2.4 Idrott och hälsa lärares roll**

I ämnet idrott och hälsa på gymnasiet ska undervisningen behandla stereotypiska föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt. Vidare ska konsekvenserna av

olika kroppsideal tas upp i undervisningen (Skolverket, 2011b). I resultatet framkom det att kroppsideal knappt behandlas. Respondenternas svar går i linje med tidigare forskning där det framkom att kroppsideal behandlas i liten uträkning (Azzarito m.fl, 2016). Rawan berättar att den enstaka gång som det har tagits upp i undervisningen har det endast diskuterats kring kroppsideal och inte gått in på det på djupet. Anledning till att det är så pass lite undervisning kring kroppsideal kan bero på att idrott och hälsa lärare inte känner sig trygga med att undervisa i det. Azzarito m.fl (2016) menar att det krävs mer forskning kring hur undervisningen kring kroppsideal bör gå till för att skapa en strukturerad undervisning. Vidare menar Azzarito m.fl (2016) att det viktigt att elever får undervisning kring kroppsideal eftersom det kan leda till att lära sig att vara kritiska och att det är idrott och hälsa lärarens uppdrag att göra det. Detta är också något som respondenterna påpekar, att gymnasieelever bör få en strukturerad undervisning om det och att det är idrott och hälsa lärarens roll att göra det. Det går att konstatera dels från tidigare forskning dels ifrån författaren studie att idrott och hälsa undervisningen bör lägga större fokus på att behandla kroppsideal.

### 5.3 Slutsatser och implikationer

Resultat visade att respondenternas beskrivningar av kroppsidealerna var könsspecifika vilket innebär att de beskrev kroppsidealerna olika för män och kvinnor. Vidare framkom det också att kroppsidealerna påverkar ens syn på den egna kroppen om en inte är enlighet med kroppsidealerna. Det kan också leda till att en del gymnasieelever utvecklar åtstörningar eller att de tar ohälsosamma medel för att uppnå kroppsidealerna. Resultatet visade också att kroppsideal behandlas i liten utsträckning i idrott och hälsa undervisningen. De slutsatser som kan dras är att kroppsidealerna har en påverkan på gymnasieelever och att det krävs mer undervisning kring kroppsideal som belyser och arbetar emot stereotypiska föreställningar om vad som anses att vara manligt och kvinnligt.

En implikation av studiens resultat är påminna idrott och hälsa lärare vikten av detta ämnesområde. Det är viktigt att få fördjupade kunskaper om kroppsideal som idrott och hälsa lärare dels för att det står i styrdokumentet att det ska behandlas dels att eleverna bör få kunskaper kring det så att de kan se på kroppsidealerna utifrån ett kritiskt perspektiv och som eventuellt i sin tur kan leda till att de inte påverkas negativt av det. Ytterligare implikation är att motverka könsstereotypiska ideal om vad som anses vara manligt och kvinnligt och belysa att kroppsidealerna ska inte ha någon makt över hur en vill se ut.

Det hade varit intressant att i en vidareforskning undersöka hur gymnasielärare behandlar kroppsideal i idrott och hälsa undervisningen samt hur idrott och hälsa undervisningen kan bidra till att elever utvecklar en positiv kroppsuppfattning.

## 6 Referenslista

- Ahrne, G. & Svensson, P. (2015) *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber AB
- Axelsson, E. (2017, 14 februari) Ungdomar sätter stor press på sig själva. *Nyhamnsposten*.  
<https://www.nynashamnsposten.se/artikel/ungdomar-satter-stor-press-pa-sig-sjalva>
- Azzarito, L. (2009). The panopticon of physical education: Pretty, active and ideally e. *Physical education and sport pedagogy*, 14(1), 19–39.
- Azzarito, L., Simon, M., & Marttinen, R. (2016). “Stop Photoshopping!”: A Visual Participatory Inquiry Into Students’ Responses to a Body Curriculum. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(1), 54–69.
- Bauman, Z., & May, T. (2004). *Att tänka sociologiskt*. Korpen.
- Braun, V. & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3, 77–101
- Cocca, A., Blanco, J. R., Pérez, J. E. P., & Ramírez, J. V. (2016). Actual, social and ideal body image in Mexican adolescents and their relation with body dissatisfaction: gender differences. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (30), 189-192.
- Dalen, M. (2015). *Intervju som metod*. Gleerups.
- Denscombe, Martyn 2018. *Forskningshandboken - för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. Studentlitteratur.
- Eriksson, C., Gustavsson, K., Johansson, T., Mustell, J., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Sundberg, M. & Svensson, L. (2003). Skolämnet Idrott och hälsa i Sveriges skolor: en nationell utvärdering av läget hösten 2002 (NU-03). Skolverket: 2003-02-19.
- Festinger, L. 1954. “A Theory of Social Comparison Processes”. *Human Relations*, 7(1), 117–140. Omtryckt i Hyman, H. & Singer E. (red.), *Readings in reference group theory and research*. (1968: pp. 123–146) New York: *Free Press, London: Collier-Macmillan Limited*.
- Fischetti, F., Latino, F., Cataldi, S., & Greco, G. (2020). Gender differences in body image dissatisfaction: The role of physical education and sport. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(2), 241–250.

Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14*: <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/fbcbd76d2cae4fc0981e35ddf246cf0/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf>

Frisén, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C. (2014). Projekt perfekt: om utseendekultur och kroppsupfattning. (1. utg.) Natur och kultur.

Frisén, A., & Hwang, P. (2020). *Ungdomar och identitet*. Natur och kultur.

Grogan, S. (2017). *Body Image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (3. uppl.) New York: Routledge.

Harding, S. (1986). *The Science Question in Feminism*. Cornell University Press

Hirdman, Y. (2003). *Genus: om det stabila föränderliga former*. (2., [rev.] uppl.) Liber.

Hoff, D. (2013). *Dopning utanför idrotten—individualisering och muskulösa skönhetsideal*. En studie av dopning i grundskola, gymnasium och på gym i Kalmar kommun. *Scandinavian sport studies forum*, 4, 1–24.

Jämställhetskartan. *Grundläggande begrepp*. Hämtad 22-04-20 från <https://www.jamstalldhetskartan.se/begrepp-och-teori/grundlaeggande-begrepp.html>

Kvale, S., & Brinkmann, S. (2014). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. (3.[rev.] uppl.) Studentlitteratur.

Kry. (2021, 2 februari). *Ortorexi – att vara sjukligt hälsosam*. Hämtad 2022-04-20 från <https://www.kry.se/din-halsa/ortorexi-att-vara-sjukligt-halsosam/>

Kvalem, I. L., & Strandbu, Å. (2013). Body Talk-Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth. *Young*, 21(4), 327–46.

Lodewyk, K. R., Gammage, K. L., & Sullivan, P. J. (2009). Relations among body size discrepancy, gender, and indices of motivation and achievement in high school physical education. *Journal of Teaching in Physical Education*, 28(4), 362-377.

Pajaujienė, S., & Jankauskienė, R. (2012). Sociocultural ideal internalization, body dissatisfaction and weight control behavior among adolescent athletes and non-athlete adolescents. Does that need education? *Baltic Journal of Sport and Health Sciences*, 2(85).

Skolinspektionen. (2018). *Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9*. Hämtad 22-04-13 från [Kvalitetsgranskning av ämnet idrott och hälsa i årskurs 7–9 \(skolinspektionen.se\)](https://www.skolinspektionen.se/kvalitetsgranskning-av-amnet-idrott-och-halsa-i-arskurs-7-9)

Skolverket. (2011a). *Kursplan - Idrott och hälsa*. Hämtad 2022-04-11 från: <https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet>

Skolverket (2011b). *Ämne – idrott och hälsa*. Hämtad 2022-04-11 från: [https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDR%26courseCode%3DIDRIDR02%26tos%3Dgy&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa92a3#anchor\\_IDRIDR02](https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen/amne?url=1530314731%2Fsyllabuscw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DIDR%26courseCode%3DIDRIDR02%26tos%3Dgy&sv.url=12.5dfee44715d35a5cdfa92a3#anchor_IDRIDR02)

Skolinspektionen. (2012). *Idrott och hälsa i grundskolan - med lärandet i rörelse*. Stockholm. Hämtad från <https://www.skolinspektionen.se/globalassets/02-beslut-rapporter-stat/granskningsrapporter/tkg/2012/idrott/idrott-och-halsa-i-grundskolan---slutrapport.pdf>

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

Sveriges Radio (2014) Utseendefixering – en hälsofara. Hämtad från: 2022-04-11 från <https://sverigesradio.se/artikel/6042249>

Quennerstedt, Mikael & Öhman, Marie (2004). Att skapa hälsosamma kroppar. *I SVEBIS årsbok: aktuell beteendevetenskaplig idrottsforskning*. 2004. Lund. 147–163

Vårdhandboken. (2021, 30 juni). *Genusforskning*. Hämtad 2022-04-12 från <https://www.vardhandboken.se/arbetsatt-och-ansvar/bemotande-i-var-d-och-omsorg/bemotande-i-var-d-och-omsorg-genusperspektiv/genusforskning/>

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Hämtad 2022-04 -27 från [file:///C:/Users/fotbo/Downloads/Forskningsetiska\\_principer\\_VR\\_2002.pdf](file:///C:/Users/fotbo/Downloads/Forskningsetiska_principer_VR_2002.pdf)

Vogel, E., Rose, J., Roberts, L. & Eckles, K. (2014). Social Comparison, Social Media, and Self-esteem. *Psychology of Popular Media Culture*, Vol 3(4), 206–222.

Vårdguiden. (2020, 11 juni). *Ätstörningar*. Hämtad 2022-04-05 från [Ätstörningar - 1177 Vårdguiden](#)



# 7 Bilagor

## Bilaga 1. Intervjuguide

### **Bakgrund**

Syftet med studien är att utforska gymnasieelevers förståelse av kroppsideal i relation till kroppsuppfattning och kön samt undervisningen i ämnet idrott och hälsa.

- Hur beskriver gymnasieelever kroppsidealerna?
- Hur påverkar kroppsidealerna gymnasieelevers kroppsuppfattning?

### **Inledande frågor**

Hur gammal är du?

Vilken årskurs går du på i gymnasiet?

Vilket program läser du?

Vad gör du på fritiden?

### **Kroppsideal**

Kan du beskriva vad kroppsideal innebär?

Hur upplever du att det manliga kroppsidealet ser ut idag?

Hur upplever du att det kvinnliga kroppsidealet ser ut idag?

Varför tror du att det ser ut på det sättet?

Har kroppsidealerna förändrats över tid? Hur?

Tror du man jämför sig med kroppsidealerna? Hur?

### **Kroppsidealens påverkan på kroppsuppfattning**

Kan du beskriva vad kroppsuppfattning innebär?

Hur kan kroppsidealerna påverka ens hälsa?

Hur påverkar kroppsideal ens syn på sin egen kropp?

Vilka konsekvenser kan en negativ kroppsuppfattning få?

### **Idrott och hälsa undervisning**

”Undervisningen ska medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal”

..... skolan

I vilken utsträckning har kroppsideal tagits upp i idrott och hälsa undervisningen?

Hur har undervisningen satt ut gällande kroppsideal?

Tycker du det är viktigt att idrott och hälsa behandlar detta ämnesområde? Varför?

Tycker du andra ämnens ska ta upp det i undervisningen? Om ja vilka? Om nej varför?

### **Övrigt**

Är det något du vill tillägga?