



Kroppsideal i skolan

En studie beträffande idrottslärarens ansvar att belysa olika kroppsideal i skolan

Body image in school

A study regarding the PE teacher's responsibility to highlight different body images in school

Soran Afrasiabi

Fakultet: Hälsa, natur- och teknikvetenskap

Idrottsvetenskap med didaktisk inriktning III

15hp

Handledare: Stefan Wagnsson

Examinator: Henrik Gustafsson

Datum: 150126

Löpnummer

Nyckelord: Hälsa, Kroppsideal, Kunskap, Självkänsla & Skola

Sammanfattning

Kroppsideal har varit en del av vårt samhälle under flera tusen års tid. Man kan se tydliga exempel på detta när man till exempel tittar tillbaka på olika skulpturer från antiken. Dessa ideal har ett flertal gånger förändrats med tiden och förändras än idag. Ett kroppsideal som upplyses idag behöver därför inte vara samma kroppsideal som upplyses om några år. Syftet med detta arbete är att undersöka hur elever upplever att de påverkas av olika kroppsideal, samt att undersöka om och i så fall hur de anser att idrottslärare kan hantera de konsekvenser som uppstår på grund av dessa. För uppnå detta syfte har jag intervjuat fem individer från olika yrkesgrupper, åldrar och erfarenheter som har delat med sig av sina upplevelser från sin skoltid. Med hjälp av dessa kvalitativa semistrukturerade intervjuer kommer jag i studien fram till att det både finns för- och nackdelar med dessa ideal som påverkar skolungdomar. Kroppsidealen kan ofta leda till press och känslan av att man inte passar in i samhället, men kan i vissa fall också utnyttjas som motivation för en hälsosammare livsstil. Frågan som uppstår är hur elever ska veta vad som är en hälsosam livsstil och hur man uppnår en sådan om man har en idrottslärare som aldrig undervisar i hälsa?

Abstract

Body images has been a part of our society for more than a thousand years, which is easily proven by viewing some of the sculptures created during the ancient Greece period. The body images has changed throughout time and are until this day still changing. Therefore, a body image which is glorified today does not have to be equal to what is praised in a couple of years. The purpose of this study is to examine how students are perceived affected by the different body images. Also, to examine how one as a PE teacher can handle the consequences developed from this. To find out the purpose of the essay I have interviewed five individuals from different, backgrounds, ages and professions who have shared their school related experiences regarding the subject. With the help of these qualitative semi-structured interviews the study came to the conclusion that body images effect schoolchildren both positively and negatively. The body images can affect students in a sense where it leads to pressure and the feeling of not fitting in to society. However, in some cases the body images could be used as a form of motivation and striving for a healthier lifestyle. But the question is: how can a student define a healthy lifestyle and hopefully accomplish this when there are PE teachers who never educate and share wisdom regarding the subject.

Innehållsförteckning

Inledning	1
Syfte	2
1. Litteraturgenomgång	3
2. Metod	8
2.1 Design.....	8
2.2 Urval.....	8
2.3 Intervjuguide/Genomförande.....	9
2.4 Databearbetning	11
2.5 Reliabilitet och validitet.....	11
2.6 Etiskt förhållningssätt.....	11
3. Resultat	13
3.1 Kroppsideal som mål	13
3.1.1 Positiv påverkan på självförtroendet	13
3.1.2 Kroppsideal vägen till ett lyckligare liv	14
3.2 Konsekvenser med kroppsideal	15
3.2.1 Pressen av att inte passa in i samhället	15
3.2.2 Utseendet prioriteras före hälsan	16
3.3 Upplevelse av påverkan i skolan	18
3.3.1 Kroppen som ett tillvägagångsätt till bekräftelse	18
3.3.2 Omklädningsrummen som arena för mobbing	19
3.4 Hur arbetar idrottsläraren med ämnet?	20
3.4.1 Teoretiska kunskaper under idrottslektionerna	20
3.4.2 Personliga samtal	21
4. Diskussion	22
4.1 Metoddiskussion	22
4.2 Resultatdiskussion	22
4.3 Fortsatt forskning	24
Referenser	26
Bilaga 1	

Inledning

Kroppsideal är något som har funnits i samhället under flera tusen års tid. Redan tiden före Kristus har samhället handskats med olika kroppsideal vilket man kan se tydliga exempel på genom att titta på skulpturerna av Zeus, ”gudarnas konung” och alla de muskler som framhävs. I synnerhet när man tittar på den definierade magmuskulaturen. Detta har säkerligen varit ett självklart ideal för en man genom tiderna. Även på kvinnornas sida kan man se tydliga exempel om man blickar tillbaka på Venus, ”skönhetens gudinna”. En fyllig, bred och kurvig kropp var vad som förespråkades här, vilket emellertid ett flertal gånger har förändrats genom åren (Lindroth, 2011). Dessa uppfattades som forna tidens hjältar, vilket vi idag inte kan relatera till i lika stor utsträckning. Blickar vi däremot synen mot dagens superhjältar, modeller och filmstjärnor kan vi tydligt se att även dessa framför ett visst kroppsideal.

Som barn leker man ofta med leksaker. Vissa leker med actionfigurer, medan andra leker med barbie-dockor. Actionfigurerna förmedlar en bild av manlighet och vad man enligt media anser är manligt. Det ska vara väldefinierade muskler och gärna tillsammans med inslag av våld med till exempel några vapen som tillhör. Barbie-dockorna å sin sida visar tydligt upp en bild av vad som anses vara skönhet ur ett kvinnoperspektiv. En väldigt smal figur med oproportionerliga kurvor i förhållande till midjan och det ska gärna vara en docka som har långt fint hår. Detta ideal har dock med tiden kommit att ändras och har sakta övergått till att man idag även som flicka ska vara vältränad och ”fit”.

Kommer man upp i högre åldrar söker man sig kanske till media för att följa med i skönhetstrenderna och vad som i samhällets ögon anses vara attraktivt. Fokuserar man på vad som tas upp i dessa tidningar så ska allt gå snabbt, man ser ofta rubriker som ”gå ner tio kilo på två veckor” och dylikt. Även jag har påverkats av dessa ideal. Under mina tidigare åldrar uppfattades jag oftast som kort och tjock, och kom senare att förändras till lång och smal. Oavsett kroppsform kände jag mig inte attraktiv i min kropp. Jag såg ju inte ut som dessa hjältar som flickorna glorifierade och inte heller höll jag måttet för vad samhället ansåg vara en attraktiv maskulin kropp. Idag styrketränar jag och håller måttet till vad media anser vara en attraktiv kropp, men trots detta känner jag mig fortfarande inte nöjd. Denna kroppsfixering utvecklades under resans gång till en mildare grad av megarexi, vilket är en störning som kännetecknas av att man aldrig riktigt känner sig muskulös (Harbeck & Rydberg, 1993). Jag funderade under denna period ofta på att testa anabola steroider, vilket jag lyckligtvis aldrig gjorde. Idag har jag inget av dessa problem. Mycket av det beror på att jag har kommit att bli trygg i mig själv och inte bry mig om vad folk, media och samhället anser om min kropp, den

är ju trots allt min. Jag styrketränar istället idag för att utveckla en starkare kropp, mental styrka och hälsosam själ.

Som idrottslärare tas dessa ideal upp i läroplanen. Vi ska kunna informera om hur dessa kroppsideal påverkar elevernas levnadssätt, kroppsuppfattning samt självbild. Utöver detta ska vi som idrottslärare kunna förklara hur dessa faktorer relaterar till ätstörningar och dopingmissbruk.

Syfte

Syftet med detta arbete är att undersöka hur elever upplever att de påverkas av olika kroppsideal, samt att undersöka om och i såfall hur idrottslärare kan hantera de konsekvenser som uppstår på grund av dessa. Inom ämnet idrott och hälsa förespråkas god hälsa och allt vad det innebär, därför anser jag att detta ämne är viktigt ur ett lärarperspektiv, men även ur ett samhällsperspektiv.

1. Hur upplever elever att de påverkas av olika kroppsideal?
2. Hur kan idrottslärare hantera konsekvenser som uppstår på grund av kroppsideal?

1. Litteraturgenomgång

Kroppen har en central roll för självkänslan och självuppfattningen. Det finns med andra ord tydliga samband mellan en negativ kroppsuppfattning och låg självkänsla. Denna kroppsuppfattning påverkas främst av massmedia samt internaliseringen av att man ska förhålla sig till vissa ideal beroende på vad man är för kön (Lindwall, 2011). Begreppet självkänsla bygger på den utvärderade bilden av vad individen anser om sin självbild (Wagnsson, 2009).

Som tidigare forskning och studier konstaterar finns ett tydligt samband mellan en persons påverkan av medias uppmålad kroppsideal och individens självbild. Vissa personer påverkas i större utsträckning av dessa kroppsideal än andra (Pritchard & Cramblitt, 2014). En anledning till detta kan vara att dessa individer under sin barndom byggt upp en självtillit och en trygghet i att vara sig själva (Chreisti, 1993). Andra, i det här fallet främst flickor, lär sig i tidiga åldrar istället att deras kroppar betraktas som objekt vilket ur samhällets perspektiv beundras. Denna objektifiering visar på tydliga konsekvenser i individens förlägenhet vilket ökar risken för ätstörningar, depression och minskar individens självkänsla samt kroppsuppfattning (Markey & Markey, 2005) och kan enligt Lindwall (2011) leda till social kroppsångest.

Att enbart rubba kostintagen genom olika dieter kan ha en skadlig effekt på individens psykiska hälsa då detta kan upplevas på samma vis som när en missbrukare inte har tillgång till t.ex. droger vilket i sin tur, precis som objektifieringen leda till depression och lägre självkänsla (Markey & Markey, 2005). Det finns med andra ord flera studier som hävdar att det finns en relation mellan objektifiering, olika dieter och ätstörningar. Denna typ av objektifiering, dvs. relaterat till kroppen har ökat ett driv hos män att bygga mer muskler och har tydliga relationer till ett mer välstuderat område vilket i detta fall handlar om kvinnors erfarenheter av de olika idealen. Hos kvinnor handlar det om ett kroppsideal där man ska vara smal, ett ideal som har studerats under en längre period än männens (Daniel & Bridges, 2010). Media och samhällets uppfattning av det kvinnliga idealet, dvs att man ska vara smal har på senare år gått mot en förändring. Idealet för dagens kvinnor har blivit mer och mer likt männens, om än i mindre utsträckning. Idag ska man enligt sociala medier även som kvinna vara vältränad och muskulös. Som kvinna eftersträvas det idag en mer tonad och fast kropp som inte behöver vara lika definierad eller muskulös som männens. Fokus i träningen ligger även på att man ska träna mycket bakdel och lår.

Könsroller har även skiftat från männens sida, dvs. vissa aspekter så som kroppsbehåring och dieter som tidigare ansågs vara feminina är idag en del av männens

vardag (Pritchard & Cramblitt, 2014). Tidigare ansågs olika dieter vara något för enbart kvinnor och det ansågs vara feminint att gå ner i vikt med hjälp av någon diet och detta försökte männen därför undvika (Markey & Markey, 2005). För att göra detta krävs det främst att man under en längre period ligger på kaloriunderskott, samtidigt som man äter en proteinrik kost för att undvika att förlora så mycket muskelmassa som möjligt (Ekblom, Bolin, Bruce, Hambraeus & Öberg, 1992).

Även om fokus ur ett manligt perspektiv fortfarande ligger på kroppsformen än på vikten så är det viktigt att framhålla att dessa faktorer går hand i hand. För att nå det manliga idealet i form av en V-formad kropp med breda axlar, stora biceps och magrutor krävs det ofta att man går ner några kilo för att dess muskler ska framhävas (Badmin, Furnham & Sneade, 2002). Detta i sin tur kan leda till något som kallas ortorexi, vilket innebär att individen är så fixerad och i många fall besatt av att leva en så kallad hälsosam livsstil dvs. träna och äta nyttigt att man gör detta i en överdriven utsträckning, vilket i sin tur leder till juste denna psykiska sjukdom (Brytek-Matera, 2012).

Det man kan ställa sig frågande till är vad denna kroppsobjektifiering beror på. Det bör rimligt vis finnas en anledning till att massmedia och samhället i övrigt förmedlar ett och samma kroppsideal oberoende av könstillhörighet. Ur ett maskulint perspektiv förknippas en vältränad kropp med framgång på många olika plan. En vältränad kropp associeras nämligen med makt, sex och pengar (Harbeck & Rydberg, 1993). Med tiden har flera teorier rörande kroppsobjektifiering uppkommit. Larsson och Fagrell (2010) anser t.ex. att vi, oavsett kön, använder våra kroppar som en social markör vilket innebär att vi försöker skilja oss från vissa människor för att visa att vi tillhör en viss grupp. I många fall ”den hälsosamma gruppen”. Vissa grupper kanske omedvetet har en högre prestige i samhället än andra. ”Hälsa och Fitness” betraktas idag som en trend medan en lite fylligare kropp förknippas med lathet ur samhällets ögon.

Mycket av denna ökade objektifiering av kroppen beror på massmedia, där det idag finns flera olika tidningar (t.ex. Hälsa & Fitness, Cosmopolitan och Body Magazine) som visar upp ett liknande ideal på vad man anser vara attraktivt och hälsosamt e.tc. (Larsson & Fagrell, 2010). Tidningar är i dagens samhälle en viktig källa till både mode och skönhet. Som ungdom söker man sig ofta till olika tidningar men enligt min uppfattning även till olika sociala medier och bloggar för att följa med i trenderna som kommer och går i samhället. Här får man tydliga riktlinjer på vad samhället för närvarande betraktar som attraktivt (Pritchard & Cramblitt, 2014). Det skrivs ofta om hur man ska gå tillväga för att uppnå dessa olika skönhetsideal, oavsett om det handlar om var man kan köpa den senaste jackan, vad och hur

man ska gå till väga för att få större muskler eller hur man kan gå ner tio kilo på två veckor. Dessa orealistiska ideal uppnås ofta genom ohälsosamma medel t.ex. genom att man svälter sig själv eller använder anabola steroider (Chambliss, Hodges, Iannuzzelli, Solomon & Venuti, 2001). Det finns ett tydligt samband mellan ett manligt kroppsligt missnöje och användandet av olagliga preparat så som anabola steroider vars syfte är att bygga muskler. (Parent & Moradi, 2010).

Både kvinnor och mäns kroppar sexualiseras i olika massmediala annonser, vilket medvetet och omedvetet påverkar samhället (Chreisti, 1993). Många gånger bläddrar vi t.ex. igenom en tidning utan att ta in informationen som finns däri utan att förstå att bilderna i dessa tidningar på ett eller annat sätt påverkat oss till att tänka på ett visst sätt. Även olika filmer har bidragit till denna sexualisering vilket lockar unga killar till att vilja börja styrketräna (Harbeck & Rydberg, 1993). Det finns en studie som bekräftar att det finns en viss otrygghet bland båda könen när det kommer till att titta på ”nakenscener” tillsammans. Denna studie hävdar att en av tre män känner sig obekväma när de tittar på filmer tillsammans med en kvinna där den maskulina kroppen exponeras, samtidigt som 90 % av dessa flickor kände att deras kroppar jämfördes med dessa filmstjärnor vilket påverkade deras självkänsla negativt (Chambliss et al. , 2001). Utöver detta kan denna typ av jämförelse vara en bidragande orsak till varför ca 43% av alla män i en undersökning var missnöjda med sitt allmänna utseende (Pope, Phillips & Olivardia, 2002). Om man istället ser till studier som enbart berör kroppsvikt och kroppsideal visar en av dessa att 90% av de tillfrågade kvinnorna kände någon form av missnöje relaterat till kroppen, medan 70% av männen kände ett likadant missnöje (Neighbors & Sobal, 2007).

När man med tiden som individ internaliserat dessa kroppsideal används de ideala kropparna som en måttstock för att jämföras med personens egen kropp så att man kan se hur denna ligger till i förhållande till dessa bilder och man använder sedan dessa bilder som riktlinjer för att uppnå sina mål (Pritchard & Cramblitt, 2014). Utöver ovanstående faktorer ökade dessa bilder även en förhöjd vilja hos dessa individer att bygga mer muskler än vad de redan hade (Grieve, Lorenzen & Thomas, 2004). Ovanstående tes bekräftas av en studie man gjort på pojkar mellan 11-17 år i USA, man kom fram till att pojkarna i genomsnitt ville lägga på sig 15 kilo i muskler utöver deras dåvarande muskelmassa. Den främsta anledningen till det här var att man antog att flickor ansåg detta vara attraktivt. Viktigt att tillägga är att de flesta ideal som pojkarna ville uppnå enbart kunde uppnås med hjälp av doping så som anabola steroider. Utöver att man riskerar att hamna i ett dopingmissbruk leder detta sociala och massmediala manliga kroppsideal som framhålls till att man löper en större risk att

drabbas av ätstörningar (Pope et al. 2002). En för stor ambition till att vilja uppnå dessa nivåer av muskelmassa kan leda till sjukdomen megarexi, vilket innebär att man ständigt försöker bli större och större samtidigt som man känner ett visst komplex av att man är ”för liten” (Harbeck & Rydberg, 1993). Megarexi kan med andra ord vara ett resultat eller en konsekvens av de orealistiska ideal som framförs i massmedia (Pope et al. 2002).

Vidare finner man denna extremhet när man tittar på olika Hollywoodfilmer så som Rambo eller Terminator. Dessa extrema nivåer av all ”testosteron” eller ”manlighet” kan vara en orsak till att många använder sig av preparat som anabola steroider (Chreisti, 1993). Det behöver inte vara den enda anledningen till att folk väljer att ta anabola steroider, utan det kan även bero på att man har det dåligt hemma, dåligt självförtroende eller att man känner att man behöver ”vara någon” (Harbeck & Rydberg, 1993). Resultatet och det skadliga med att sträva så högt leder till att man till slut strävar efter ideal som är onåbara utan doping, vilket kan ha livshotande konsekvenser samtidigt som det kan skada psyket, hjärnan och leda till eventuella potensproblem. Om man däremot i dessa lägen väljer att undvika doping och tänker att man ska uppnå dessa mål på naturlig väg kan verkligheten komma ikapp en och en känsla av att oavsett hur mycket man kämpar och sliter så når man ändå inte sina mål kan skölja över en. Det kan i sin tur skada självförtroendet och självkänslan. Dagens unga män är därför en riskgrupp och måste förhindras ifrån att hamna i denna situation (Pope et al. 2002). Effekten av dessa resultat, dvs. konsekvenserna av att aldrig bli nöjd kan jämföras med hur flickor under senare år påverkats av kroppsidealet att man ska vara smal. Genom studier har man kommit fram till att i genomsnitt vill flickor väga tre kilo mindre än vad de gör idag (Chambliss et al. 2001).

Utifrån ett idrottsläroplanperspektiv ska vi enligt läroplanen som lärare förse våra elever med förutsättningar som utvecklar en god kroppsuppfattning och självbild (Skolverket, 2011). Vi ska även kunna informera om olika kroppsideal samt deras påverkan på individen, vilket även inkluderar ätstörningar och dopingmissbruk. Utöver detta bör vi bidra med kunskap om doping och övriga hälsorisker som finns i samhället eftersom eleverna kan komma i kontakt med dessa preparat, samt kunna förklara hur dessa risker har en inverkan på hälsa och prestation. Vi ska på olika sätt kunna definiera hälsobegreppet på alla plan, inklusive beroendeframkallande medel och deras relation till ohälsa (Skolverket, 2011).

För att kunna genomföra detta uppdrag krävs det att vi vet vad det är för ideal som glorifieras i massmedia och i samhället i övrigt. Viktigt att påpeka är att de ideal som råder idag inte nödvändigtvis behöver överensstämma med de ideal som råder om tio år. Samma princip gäller doping, där man som idrottslärare bör ha goda kunskaper om lagar och regler

som reglerar detta ämne (Skolverket, 2011). Att vara beroende av något behöver inte enbart handla om doping eller andra skadliga preparat, det kan även innefatta fysisk aktivitet. Träningsmissbruk kan också ha negativa konsekvenser som kan leda till ohälsa. Denna typ av missbruk innebär att hela vardagen kretsar kring träningen och allt annat faller därefter vilket kan drabba kompisrelationer och familjerelationer (Harbeck & Rydberg, 1993).

2. Metod

2.1 Design

Eftersom syftet med detta arbete är att undersöka hur elever upplever att de påverkas av olika kroppsideal, samt att undersöka hur de anser att idrottslärare ska hantera de konsekvenser som uppstår på grund av dessa, har jag valt att använda mig av kvalitativa semistrukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod (Trost, 2010). Anledningen till detta val beror främst på att jag vill få en ökad förståelse kring frågorna, samt kunna ta del av olika synsätt, perspektiv och erfarenheter. Genom kvalitativa intervjuer får man mer djupgående information i jämförelse med enkätundersökningar eller kvantitativa studier på grund av att den intervjuade har en större frihet att uttrycka sig (Trost, 2010). Vad som begränsar resultaten med att använda sig av en kvalitativ metod istället för en kvantitativ är att resultatet inte blir lika nomotetiskt, dvs. att man inte får generella och lagbundna svar i samma utsträckning, vilket resulterar i att man inte på samma sätt kan uttala sig om en viss population (Hassmén & Hassmén, 2008).

2.2 Urval

Ett bekvämlighetsurval användes således, där jag som författare valde ut tillgängliga respondenter som ansågs vara lämpliga (Bryman & Bell, 2013). Jag antog att de skulle öppna upp sig för mig utan att skämmas eller undanhålla viktig information då jag sedan lång tid tillbaka känner dessa. Jag valde att använda mig av fem individer från olika yrkesgrupper, åldrar och erfarenheter, vilket resulterar i en ökad förståelse och ett vidgat perspektiv relaterat till ämnet. Jag valde att intervjua individer som varit överviktiga stora delar av sina liv, men har även valt att intervjua några som alltid, så långt jag kan minnas, har varit vältränade.

Den första personen jag valde att intervjua arbetar som säljare och är 21 år gammal man. Individens är väldigt träningsintresserad vilket visar sig genom att denne styrketränar dagligen och har ett mål att tävla i kroppsbyggning. Anledningen till att jag valde att intervjua denna person beror på att han under hela sin skoltid har varit muskulös och haft en kropp som stämmer överens med kroppsidealet som upplyses i samhället. Genom att använda mig av honom kunde jag ta del av ett perspektiv jag personligen inte har någon vidare erfarenhet av vilket förhoppningsvis kan öppna upp för nya tankesätt. Individens kommer fortsättningsvis kallas: man, 21.

Den andra individen som har intervjuas är en 20 årig man som jag vet har haft personliga problem relaterat till övervikt stora delar av sitt liv. Idag är personen vältränad

vilket skapar en kontrast och en jämförelse mellan båda kroppstyper. Jag valde att använda mig av honom eftersom jag vet att han har provat alla dieter och träningsmetoder för att nå dit han är idag samtidigt som att jag kan se att han under senare år fått ett ökat självförtroende. Hans resa och tankesätt tror jag skulle kunna bidra med mycket personlig kunskap i denna studie. Individens kommer fortsättningsvis kallas: man, 20.

Den tredje personen jag valde att intervjua är en 24 årig kvinna som arbetar som ekonom. Individens har under stora delar av livet bevarat en jämn vikt och har varken varit överviktig eller underviktig. Jag valde att använda mig av denna person för att få ett perspektiv från en individ som inte har några tidigare erfarenheter eller känt något behov av att träna. Individens känns vid ett första intryck vara en helt "neutral" person relaterat till frågeställningarna. Individens kommer fortsättningsvis kallas: kvinna, 24.

Den fjärde personen som har intervjuats är en 27 årig man. Individens arbetar som socionom och har under stora delar av livet varit intresserad av träning och hälsa. Eftersom jag känner denna person väldigt väl så vet jag att denna under lång tid tillbaka har velat nå en viktuppgång i form av ökad muskelmassa. Detta har varit ett av individens främsta mål med träningen, men har resulterat i ett mål som har varit omöjligt att nå oavsett hur mycket han har försökt. Anledningen till att jag valde att intervjua denna person är för att han enligt min uppfattning är ett typiskt exempel, som tidigare diskuterats i litteraturgenomgången, på en man som vill gå upp i vikt och försöker nå ett ideal som är nästintill onåbart utan att nyttja anabola steroider. Individens kommer fortsättningsvis kallas: man, 27.

Slutligen, den femte och sista personen som har intervjuats är en 26 årig kvinna som arbetar som jurist. Denna person har under hela sin barndom och tonårstid varit överviktig och har dagligen kämpat för att stå emot all press samhällets kroppsideal har bidragit med. Idag är personen smal men är fortfarande inte helt nöjd, vilket kan vara ett resultat av alla års kämpande för att gå ner i vikt. Syftet med att intervjua denna person var för att få en inblick, på ett mer personligt plan, i hur elever kan uppleva pressen från samhället. Individens kommer fortsättningsvis kallas: kvinna, 26.

2.3 Intervjuguide/Genomförande

Det var många aspekter som skulle hållas i åtanke under genomförandet av intervjuerna. För att genomföra dessa intervjuer krävdes det främst att jag i förhållande till syftet med denna uppsats fick ut den information jag sökte. För att göra detta krävdes det att jag vid enkla och mindre utförliga svar försökte skapa en mer djupgående diskussion genom att ställa följdfrågor. Detta gjordes genom att jag undvek att fråga varför, för att istället ställa följande

frågor: hur menar du? eller ”berätta mer!”, vilket visade att jag är intresserad av att lyssna. Denna typ av teknik kallas på engelska ”probing” och används främst för att den intervjuade ska avslöja mer och på så sätt bidra med mer data (Egidius, 2008). Ibland kanske det uppstod situationer där jag inte riktigt förstod vad individen menade, vid dessa situationer var det väldigt viktigt att jag frågade personen istället för att föreslå eller påstå olika saker som kanske inte ens är individens mening (Trost, 2010).

Jag inledde samtliga intervjuer med att placera mig framför personen som skulle intervjuas. Samtliga individer intervjuades under cirka 45-50 minuter i ett grupprum på Karlstad Universitet för att få en lugn och bekväm miljö utan störningsmoment. Jag började med att hälsa respondenten välkommen och började med att berätta om syftet med uppsatsen. Därefter berättade jag att intervjun skulle spelas in med hjälp av min mobiltelefon samt att jag kommer att använda materialet för bland annat transkribering, vilket samtliga godkände. Jag påpekade även här tydligt om att materialet kommer att vara konfidentiellt vilket för många uppskattades då de berättade väldigt personliga historier. De intervjuade var väl medvetna om deras rättigheter gällande att avbryta intervjun eller undvika att svara på en fråga om de kände ett sådant behov. Under intervjuernas gång var det väldigt viktigt att jag inte gick för hårt fram när jag ställde de allra första frågorna. Jag valde därför att prata lite allmänt om ämnet och syftet med uppgiften för att skapa en trygghet och en ökad förståelse för ämnet. När jag väl började ställa mina frågor var det väldigt viktigt att dessa frågor var enkla och raka samt att respondenten var medveten om att det inte fanns något rätt eller fel i vad denne svarar. Utöver detta krävdes det av mig som intervjuare att vara ärlig, att jag alltid hade ögonkontakt med den intervjuade samt att jag aldrig skulle avbryta individen. Blev det tyst så var det bara att vänta och ge personen betänketid, eftersom man enligt Trost (2010) inte ska vara rädd för tystnaden vid en intervju.

När vi hade tagit oss igenom samtliga frågor (bilaga 1) avslutade jag intervjuerna med att fråga om individen hade något att tillägga? Därefter delade jag ut mina kontaktuppgifter och berättade att personen fick ringa eller maila när som helst om han eller hon kom på ytterligare något denne ville dela med sig. Slutligen frågade jag om individen skulle vilja ha en kopia på arbetet, vilket många av de tillfrågade ville ha. Jag lovade därmed att skicka en kopia av arbetet så fort allt var färdigställt. Sedan tackade jag för att de tog sin tid att hjälpa mig med detta och att deras medverkan uppskattades (Trost, 2010).

2.4 Databearbetning

Jag valde att bearbeta mina data genom att bryta ner meningarna så att jag ska kunna sortera dessa i kategorier vilket jag anser är ett mycket enklare sätt att arbeta på då man tydligare ser mönster som kan granskas till slutsatser. Genom att koda innehållet för att sedan skapa olika kategorier tills man når en teoretisk mättnad (vilket jag i många frågor fick) får man ut så mycket som möjligt av materialet (Trost, 2010). Detta sätt att behandla data passade mig bäst då jag fick en bättre överblick på de olika intervjuerna vilket leder till att sammanställningen av dessa blev smidigare.

2.5 Reliabilitet och validitet

Reliabilitet kopplas till resultatets trovärdighet, och det som bör observeras är om svaren skiftar under intervjun. Detta kan resultera i att man får olika svar beroende på vem som intervjuar (Kvale & Brinkmann, 2009). Det finns enligt Trost (2010) tre faktorer som spelar in när man talar om reliabilitet kopplat till kvalitativa studier. Dessa är precision, objektivitet och konstans. Just objektivitet hör enligt min uppfattning inte hemma i en kvalitativ studie då jag inom denna metod spelar en viktig pjäs för att kunna få in data och kan därför inte vara objektiv. Genom att spela in mina intervjuer och föra anteckningar som sedan transkriberades ordagrant uppfylldes kraven för att det ska innefatta precision, då all data har granskats på ett systematiskt sätt (SBU, 2013). Denna typ av registrering är väldigt vanlig och är ett sätt som standardiserat tas upp i Trosts bok (2010).

Validitet inom metodik definieras av att jag som intervjuar mäter det jag tror jag mäter. Med andra ord ska mina frågor och svar vara kopplade till syftet med studien (Kvale & Brinkmann, 2009) Validering relaterat till intervjuer handlar främst om att ständigt kontrollera den erhållna informationen. Dessutom bygger detta på kvaliteten av intervjuerna dvs. frågor och genomförandet måste vara välutförda och förhålla sig till vad jag vill få reda på (Kvale & Brinkmann, 2009).

2.6 Etiskt förhållningssätt

Samtliga intervjuade ska ha rätt till sin värdighet och okränkbarhet därmed krävdes det av mig som intervjuare att ta hänsyn till samtliga perspektiv där detta kan förekomma. Allt ifrån var jag bevarar mitt material till hur jag handskades med obehagliga situationer ska vara genomtänkt (Trost, 2010). Eftersom många av dessa intervjuer inkluderar starka känslor krävdes det av mig att jag höll en professionell inställning där jag var förberedd på att situationer där starka känslor uttrycks kunde förekomma. Utöver detta skulle den intervjuade

vara väl medveten om sina rättigheter. För samtliga intervjuer råder det tystnadsplikt, konfidentialitet, valfrihet för deltagande, valfrihet om personen vill svara eller inte svara på någon specifik fråga samt att den intervjuade fick avbryta intervjun när den än känner för det. Dessutom blev samtliga respondenter informerade om att all insamlad data enbart skulle användas i forskningssyfte (Trost, 2010). Dessa förhållningssätt och principer är i grunden framtagna av vetenskapsrådet (2002) och benämns där som informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

3. Resultat



Figur 1. Bild över studiens genomgående delar

Analysen av intervjuerna resulterade i fyra huvudkategorier och åtta subkategorier som man kan se i figur 1. Dessa huvudkategorier är *Kroppsideal som mål*, *Konsekvenser med kroppsideal*, *Upplevelse av påverkan i skolan*, samt *Idrottslärares arbetssätt*?

Huvudkategorin *Kroppsideal som mål* bygger på de positiva aspekterna kroppsideal har medfört de olika intervjuade. *Konsekvenser med kroppsideal* bygger precis som det låter på allt negativt de intervjuade anser sig själva ha upplevt på grund av samhällets kroppsideal. Vad gäller *upplevelse av påverkan i skolan* känner de intervjuade att det inom skolans lokaler har spelat en markant roll vad de har för kroppstyp. Slutligen har analysen resulterat i en kategori där man får en inblick i *Hur tidigare idrottslärare väljer att arbeta med ämnet*, om de nu över huvud taget valt att göra det.

3.1 Kroppsideal som mål

3.1.1 Positiv påverkan på självförtroendet

Samtliga intervjuade anser att en ”attraktiv kropp”, dvs. en kropp som uppfyller samhällets kroppsideal per automatik resulterar i ett ökat självförtroende. Främst eftersom man slipper bli uttittad när man promenerar ”på stan” för att man inte ”passar in”. Samtliga unga män menar även att en snygg kropp har resulterat i mer blickar från unga kvinnor, vilket i sin tur har haft

en positiv inverkan på självförtroendet.

”Jag kände att folk tittade lite konstigt på mig när jag var överviktig i jämförelse med idag. [...] I somras när jag badade på stranden var det helt andra blickar i jämförelse med tidigare. Jag fick mer respekt av killarna och mer ”blickar” av flickor” (man, 20)

”Med tiden ökade mitt självförtroende.” (kvinna, 26)

”Med en smal kropp har man även bättre självförtroende [...] man känner sig trygg när man promenerar på stan, speciellt under somrarna då man på grund av värmen har mindre kläder på sig” (kvinna, 26)

”Självklart strävade vi efter att få en fin kropp som vi vet flickorna tycker om och som väckte uppmärksamhet. Vi gjorde det främst för flickorna, men även för att självförtroendet och utseendet ökade.” (man, 21)

För de intervjuade som tidigare varit överviktiga anses självförtroendet ha ökat i samband med viktnedgången, man har inte längre behövt täcka sin kropp under varmare tider och på sätt innebär det att de även har blivit tryggare i sig själva. En av de intervjuade menade att man slipper känna känslan av att inte passa in i samhället.

3.1.2 Kroppsideal vägen till ett lyckligare liv

Som ovan nämnt har en ”attraktiv kropp” en tydlig relation till ökat självförtroende vilket i sin tur kan leda till känslor av lycka i andra sammanhang. Inte minst när man är ute efter att träffa en person som man kanske vill inleda en relation med. Genom att ha ett bra självförtroende menar en del att de vågar ta för sig mer i det vardagliga livet. Samtliga som tidigare varit överviktiga lärde sig med tiden att kunna utnyttja de olika kroppsidealen till någon form av motivation till att vilja förbättra sitt självförtroende men även sin hälsa.

”Det som har förändrats är att jag har insett vad som är viktigt att prioritera och med åren har hälsan hamnat mer i fokus.” (kvinna, 26)

”Det är ju även hälsosammare att vara vältränad än överviktig så jag ser att det finns mycket positivt med kroppsidealerna i samhället. Jag har valt denna vägen för att den får mig att känna lycka [...] och jag ser idealerna som en motivation och just därför anser jag att idealerna har påverkat mig positivt” (man, 21)

”Genom att istället se kroppsideal i media som motivation istället för press påverkades jag till att vilja komma i form [...] Kroppsideal kommer alltid att finnas så det var väl lika bra att ändra inställning till problemet” (kvinna, 26)

”Jag tänkte aldrig på vad jag åt [...]. Eftersom jag var en av de som uppfyllde kroppsidealerna fick jag ofta ta del av komplimanger och uppmärksamhet” (man, 27)

De intervjuade som aldrig har varit överviktiga målar upp en bild av att en attraktiv kropp resulterat i en lyckligare ungdom utan press för att behöva ändra på sig eller tänka på vad de äter. Som vältränad blir man hyllad och får ofta höra komplimanger som stärker självkänslan. De som tidigare varit överviktiga målar istället upp en bild av att allt handlar om inställningen till dessa ideal, kunde man lära sig att vända det negativa till något positivt så kan man även ta del av den lycka de vältränade anser sig själva ha upplevt.

3.2 Konsekvenser med kroppsideal

3.2.1 Pressen av att inte passa in i samhället

Samtliga intervjuade anser att samhällets kroppsideal kan bidra till press och känslan av ett utanförskap. Även om samtliga personligen inte har känt av denna press anser de att känslan av att behöva ändra på sig själv för att passa in i samhället kan ha en väldigt stressfull och negativ inverkan på det vardagliga livet.

”Det negativa med detta var att om man inte såg ut på detta sättet så kände man att man inte passade in och sticker ut ur mängden.” (kvinna, 24)

”Eftersom jag var tjock under stora delar av min skoltid kände jag en ökad press till att förbättra min hälsa.” (man, 20)

”Som ung påverkades jag väldigt negativt av samhällets synsätt och påtryckningar [...]. Jag kände mig ständigt missnöjd med min kropp och jämförde mig ofta med andra smala flickor. [...] Jag hade ständigt ångest över vad jag åt, vilket skapade en osund relation till mat för min del. Jag såg mat som en fiende. [...] Jag började jojobanta men det slutade alltid med att jag istället blev mer missnöjd. Jag gick till och med upp i vikt på grund av mina osunda matvanor.” (kvinna, 26)

”Jag dagdrömde ofta om hur livet skulle vara som en smal flicka, en sån som fanns i tidningen. Jag kunde känna att artister och filmstjärnor påverkade mig mycket och gjorde mig medveten om att jag inte var så smal som jag önskade. Sen kunde jag känna att tidningar och bantningstips verkligen nådde ut till mig. Jag ville testa alla dieter som fanns, jag var villig att göra allt för att bli så smal som flickan på framsidan av tidningen.” (kvinna, 26)

”Man fick en bild av hur man skulle se ut för att passa in, oftast ville man se ut som de artister som var mest populära på den tiden. All reklam, alla tidningar och alla bilder på artisternas kroppar förstärkte idealen.” (kvinna, 24)

”Det tär på det psykiska måendet, att inte duga, att vara för ful, att inte passa in etc. Sen att tillgången till media finns överallt, inte minst i mobiltelefonen. [...] Det är svårare att komma ifrån och är ständigt närvarande” (man, 27)

Majoriteten av de intervjuade har någon gång känt att de inte passar in på grund av hur deras kroppar ser ut. En stor anledning till detta har berott på media och dess bilder av hur man bör se ut och när man som barn och ungdom inte uppfyller dessa ideal känner man sig oduglig vilket i sin tur kan ha allvarliga konsekvenser på individens självkänsla. Samtliga intervjuade anser att media är dit man söker sig för att ta reda på hur man bör se ut eller hur man ska gå tillväga för att se ut på ett visst sätt. Man finner här tydliga riktlinjer att jämföra sig med, men eftersom idealen i media ofta är orealistiska och orättvisa kan de istället bryta ner det psykiska måendet.

3.2.2 Utseendet prioriteras före hälsan

Samhället upplevs vara ytligare idag i jämförelse med tidigare. ”Fitness” och träning har tagit plats i rampljuset och man strävar efter att nå samhällets kroppsideal i allt tidigare åldrar. Samtliga av de intervjuade kände att yngre barn idag vistas i gymmen istället för att delta i

någon föreningsidrott, som var vanligare när de själva var unga. Majoriteten anser även att de någon gång varit beredda att göra allt som krävs för att nå sina mål. Vissa har till och med varit beredda på att ta steroider, medan andra, som ovan nämnt har bantat och hoppat över måltider.

”Många elever svälte sig själva för att gå ner i vikt eller toktränade för att få resultat. Det var viktigare än plugget, Många av mina kompisar sket i läxorna och drog till gymmet istället. Det var viktigare att ha en snygg kropp än godkänt betyg i alla ämnen.” (man, 27)

”Jag kan känna att samhället blivit mycket mer ytligare. [...] Människor pratar mer om det yttre och är väldigt medvetna om sina brister. [...] Många har kommit att bli väldigt öppna för skönhetsoperationer och olagliga preparat för att uppnå ett visst ideal. [...] Många har kommit att bli så fokuserade att det är det enda de tänker på. [...] Folk tränar inte längre för att det är kul eller för att dom mår bra av det utan det finns alltid ett mål med träningen.” (kvinna, 24)

Den intervjuade uttryckte sig på detta vis för att svara på frågan om hur denne upplever skolungdomar i sin omgivning påverkats av samhällets syn på den ideala kroppen. Den intervjuade anser att samhället har blivit ytligare och större fokus läggs vid hur man ser ut.

”Jag funderade ofta på att ta anabola steroider för att nå mitt mål.” (man, 27)

”Fitness är väldigt hypat och man ska se ut på ett visst sätt vid väldigt tidig ålder. [...] Man är tidigt utseendefixerad och börjar därför kanske styrketräna istället för att spela i något fotbollslag.” (man, 21)

I vissa fall prioriteras utseendet före skolan, man väljer med andra ord att skolka från lektioner för att kunna gå och styrketräna. Även om man är medveten om riskerna med olika preparat eller operationer väljer man att se över dessa och genomföra detta ändå.

3.3 Upplevelse av påverkan i skolan

3.3.1 Kroppen som ett tillvägagångssätt till bekräftelse

Samtliga intervjuade upplevde under sin skoltid att det ständigt har varit de vältränade eller de elever som uppfyllt samhällets kroppsideal som har fått tagit del av komplimanger, både i skolan men även i sociala medier där dessa kroppar visas upp.

”Jag minns att de vältränade flickorna i vår klass ofta idrottade i tights och ville visa upp sina former. [...] vi killar var inte blyga med att titta lite extra på dom här flickorna, [...] men jag tror ändå att dom övriga flickorna i klassen tittade lite mer än oss.” (man, 21)

Detta citat är relaterat till idrottsundervisningen, där de vältränade unga kvinnorna i klassen ofta tränade i tights och var inte rädda för att visa upp sina former. Här fick även dessa unga kvinnor ta del av väldigt många komplimanger och deras kroppsideal hyllades och uppmärksammades av övriga klasskamrater.

”När en kille la upp en bild på sin vältränade kropp (i sociala medier) kommenterade ofta mina tjejkompisar ”snygg kropp” och sådana saker.” (man, 20)

”Man märker av det när dem som är vältränade i klassen får många komplimanger [...] medan vi andra bara stod vid sidan och lyssnade, det var jobbigt om jag ska vara ärlig.” (man, 20)

Det som framgår ovan var ett svar på frågan om hur man märker av samhällets kroppsideal i skolan. Ytterligare en person har uppmärksammat denna problematik:

”De vältränade eleverna är de som får komplimanger och bekräftelse, medan de som inte är lika tränade får stå i mörkret.” (kvinna, 26)

”Under idrotten får man ofta se mer av klasskamraternas kroppar än i andra ämnen och därför ges det ett tillfälle att komplimentera kompisarnas kroppsdelar, [...] men ibland så påpekar man även deras brister.” (kvinna, 24)

Som den intervjuade nämner så skiljer sig idrottslektionerna från övriga ämnen då man ofta

får se mer av klasskamraternas kroppar. Genom detta får man chansen att ge komplimanger på sådant som man anser är fint hos sina klasskamrater samtidigt som man genom detta kan dra paralleller till ”drömkroppen”. Baksidan av myntet är att de mindre tränade även också ibland får höra att de inte uppfyller kraven för samhällets kroppsideal, vilket en del av de intervjuade upplevde som mobbing.

3.3.2 Omklädningsrummen som arena för mobbing

Samtliga män som intervjuades har berättat om historier där de överviktiga kamraterna i klassen ofta blev måltavlor för mobbing och trakasserier. Samtliga av de intervjuade är medvetna om att detta förekommer i omklädningsrummen och att de överviktiga ofta byter om sist, först eller på toaletten för att inte riskera att utsättas för mobbing.

”En gång var det några fotbollsgrabbar som duschade och det fanns ett luftuttag i vägen som var trasigt. Killarna som duschade pratade då om en kille i klassen och skrattade och drog massa skämt om att han var tjock. Eftersom att det fanns ett hål som ledde till omklädningsrummet kunde denna person höra allt som sades. Det slutade med att han blev väldigt ledsen och gick hem från skolan, den dagen duschade inte han med alla andra.” (man, 20)

”Jag vet att det i min klass fanns en flicka som alltid duschade sist och bytte om i toaletten så att ingen skulle se henne.” (kvinna, 26)

”Många väntade med att duscha tills alla andra var klara innan de vågade sig in i duschen, ofta kom de sent till nästa lektion. De kunde röra sig om både överviktiga och spinkiga personer, de fick utstå ganska mycket och blev kallade fetisar, tjockisar, spinkisar, Afrika-barn etc. [...] Mobbing var ett dagligt inslag.” (man, 27)

”Vi skojade ofta med de lite överviktiga, främst i högstadiet men det var egentligen bara på skämt, jag kunde kalla en av mina kompisar för ”chipstuttar”. Det hände väldigt sällan och jag tror att denne fattade att det var på skämt, det var inte för att mobba någon utan det var främst bara för att skoja och ha kul.” (man, 21)

Som samtliga beskriver så finns ett starkt samband mellan omklädningsrummen och mobbing. Många beskriver även att de upplever att det var värre i grundskolan i jämförelse med

gymnasiet. I många fall har huvudsyftet kanske inte varit att mobba eller kränka någon, utan bara ha kul. När jag på ett så icke-dömande sätt som möjligt bad den intervjuade att försöka föreställa sig hur det skulle kännas i den utsattas position kände jag en känsla av skam och dåligt samvete från dennes sida.

3.4 Hur arbetar idrottsläraren med ämnet?

3.4.1 Teoretiska kunskaper under idrottslektionerna

Samtliga intervjuade anser att ämnet ”kroppsideal” aldrig ens har nämnts under idrottsundervisningarna i skolan. Detta verkar vara ett ämne i kursplanen idrottslärare väljer att överse. Två av de intervjuade upplevde att det fanns ett uttryckt intresse av att lära sig mer om doping och anabola steroider i klassen, men trots detta fick eleverna inte ta del av någon sådan kunskap.

”Under idrottslektionerna handlade allt om aktiviteter och vi hade inga teoretiska lektioner.[...] Däremot minns jag att vi pratade om anabola någon gång, men det var väldigt lite och typ för att svara på en fråga.” (man, 20)

”Vi arbetade aldrig med kroppsideal under idrotten, jag visste inte ens att detta är en del av ämnet. [...] det enda vi gjorde var att röra på oss.” (kvinna, 24)

”Jag kan inte minnas att min idrottslärare tog upp dessa problem någon gång under min skoltid.” (kvinna, 26)

”Vi pratade varken om doping, självkänsla eller om hur kroppsideal påverkar ungdomar, det låg mer i det dolda, alla visste att det fanns där men man skulle inte prata om det utan man skulle vara på idrottslektionerna för att spela bandy, fotboll etc.” (man, 21)

”De arbetade inte så mycket med detta, i högstadiet blev vi mer medveten om doping och man visste att det var något dåligt, men aldrig så att vi förstod vad det egentligen var eller på vilket sätt det var dåligt.” (man, 27)

För samtliga har ämnet idrott och hälsa handlat om att röra på sig under skoltid, eleverna har under dessa lektioner inte fått ta del av några teoretiska kunskaper och speciellt inte relaterat

till olika kroppsideal.

3.4.2 Personliga samtal

I en diskussion om hur man som idrottslärare borde ha jobbat med kroppsideal, svarade majoriteten att de starkt rekommenderade coachande samtal, där eleven får en skraddarsydd vägledning och utveckling utifrån den egna förmågan och målsättningen.

”[...] genom att man för individuella samtal där idrottsläraren agerar som ett stöd så att de otränade slipper skämmas om vissa problem.” (man, 21)

De intervjuade som tidigare har varit överviktiga anser att de i många fall ville ha hjälp, men att de inte ville ta upp problemet framför hela klassen. De ville ha ett stöd och ta del av idrottslärarens kunskap men gärna enskilt eftersom de inte ville känna sig utpekade.

”Det kommer alltid finnas vältränade och duktiga elever och därför är det viktigt att man inte enbart fokuserar på dem utan även hjälper och pushar de mindre tränade. [...] Kanske borde man samtala med alla elever och erbjuda dem hjälp och försöka motivera dem samtidigt som man visar stöd för de som behöver det. Detta gäller inte endast de som är otränade eftersom det skulle kännas utpekande utan lärarna ska ha dessa här samtalen med alla.” (man, 20)

”Genom individuella samtal får alla en möjlighet att kunna uppnå sina mål. [...] idrottslärare är ju utbildade och vet säkert vad som är realistiskt och inte. [...] det som är bra med detta är att alla får den hjälp de vill ha, de motiverade kanske vill ha mer utmaning eller vägledning om hur han eller hon kan utvecklas härifrån och den som kanske är lite överviktig får hjälp med vad han eller hon ska tänka på för att nå sitt mål. [...] oavsett vad så måste eleven i första hand vilja göra en förändring annars skulle det ju vara meningslöst”(kvinna, 26)

Den intervjuade talar om hur man på detta sätt kan få alla elever att utvecklas, men nämner även att det krävs att det finns en vilja hos eleven att få hjälp. För att kunna genomföra detta med en elev krävs det att denne vill utvecklas eller nå ett mål annars skulle samtalen ses som meningslösa och slöseri på värdefull tid.

4. Diskussion

4.1 Metoddiskussion

Jag vill börja med att framhålla fördelarna med den valda metoden (kvalitativa semistrukturerade intervjuer), då den var mycket lämplig för mitt ämne. Framförallt eftersom det resulterade i en ökad förståelse kring området samtidigt som jag kunnat ta del av nya synsätt, perspektiv och erfarenheter. Till skillnad från enkätundersökningar eller kvantitativa studier där respondenterna ofta är begränsade, har samtliga individer som jag intervjuat haft en stor frihet i att uttrycka sig så som de upplevs ha påverkats av ämnet.

Genom att ha tagit hänsyn till de två av de tre faktorer som Trost (2010) nämner relaterat till studiens reliabilitet, dvs. precision och konstans, har jag försökt att presentera ett så trovärdigt resultat som möjligt. Samtliga aspekter rörande studien har utifrån min egen förmåga bearbetats med största möjliga noggrannhet. Dessutom har samtliga kategorier förklarats och presenterats på ett tydligt och djupgående sätt. Samtliga intervjuer har dessutom utförts utifrån ett etiskt korrekt förhållningssätt, där samtliga intervjuade tydligt har varit medvetna om vad de har för rättigheter.

Kroppsideal kan i vissa situationer upplevas som ett känsligt ämne. Eftersom jag valde att intervjua två individer som tidigare varit överviktiga har dessa intervjuer varit kopplade till starka och väldigt personliga känslor och åsikter, vilket till viss grad kan ha påverkat resultatet. Två av de fem intervjuade var av det motsatta könet vilket enligt Trost (2010) skulle kunna ha en viss påverkan på intervjun då jag som intervjuade är av det manliga könet, men jag anser fortfarande att jag fick ärliga svar vilket kan bero på att jag har en personlig relation till dessa individer. Däremot kan det vara viktigt att påpeka att just denna personliga relation till de intervjuade kan ha bidragit till förstärkta känslor och att de i många fall kan ha svarat på ett vis som de vet skulle gynna min uppsats.

Vad som skulle kunna göras annorlunda till nästa gång skulle vara att låta individen som ska bli intervjuad själv få välja en plats där han eller hon vill att genomförandet ska äga rum. Jag tror att det skulle ge en ökad trygghet om den intervjuade ”känner sig hemma”, istället för att behöva ta sig till en helt ny miljö vilket i detta fall var Karlstad Universitet (Trost, 2010).

4.2 Resultatdiskussion

Elever upplever att de påverkas av kroppsideal på flera olika sätt, några påverkas positivt, medan andra påverkas negativt. Utifrån mina intervjuer kan det konstateras att de intervjuade

ser ett tydligt samband mellan en vältränad kropp och medias uppmålade kroppsideal, och att en del använder detta som en form av motivation för att uppnå ett önskat mål vilket stämmer överens med vad Chambliss et al. (2001) nämner, även om dessa i många fall anses vara ohälsosamma. Det kan även konstateras att majoriteten av de intervjuade personerna upplever ett samband mellan viktnedgång och ett ökat självförtroende. Personer som tidigare varit överviktiga har i samband med viktnedgången fått ett ökat självförtroende och succesivt lärt sig använda dessa kroppsideal som en motivation vilket i sin tur bidragit till en känsla av lyckligare liv i jämförelse med tidigare, då de ansågs vara överviktiga. Precis som tidigare forskning hävdar t.ex. (Lindwall, 2011) finns det ett tydligt samband mellan en persons påverkan av bland annat medias uppmålade kroppsideal och individens självbild. Individer som inte uppfyller dessa ideal kan känna en viss press och desperation att vilja uppnå dessa ideal. I en sådan situation är det inte helt ovanligt att individen är beredd att göra något drastiskt och väldigt skadligt ur hälsosynpunkt för att nå sitt mål som t.ex. använda olagliga preparat eller hårdbanta (Chambliss et al. , 2001) vilket dessutom många av de intervjuade var beredda på att göra. Mycket av detta kan vara ett resultat av vad som försiggår i omklädningsrummen i samband med idrottsundervisningen. Många elever upplever omklädningsrummen som en otrygg miljö där de blir uttittade, granskade och riskerar att bli måltavlor för mobbning. Av dessa anledningar väljer många elever att avstå ifrån att duscha, byta om och-/eller vara med på bl.a. simundervisningen i skolan (Skolverket, 2004).

I skolans miljö finns det enligt de intervjuade tydliga signaler på att man använder ett uppnått kroppsideal för att söka bekräftelse hos övriga elever. Genom att få bekräftelse tror jag att man känner en känsla av att bli sedd vilket i sin tur skulle kunna ha en positiv påverkan på individens självkänsla. Att genom sin kropp söka bekräftelse och ökad självkänsla anser jag är väldigt ytligt och kan vara väldigt skadligt på sikt då individen inte egentligen accepterat sig själv som han eller hon är utan istället för något som den har skapat. Eftersom kroppen förändras av många olika faktorer kommer självkänslan vara svår att styra. Istället bör man som lärare och vuxen uppmuntra barn och ungdomar till att finna en annan källa till att skapa en god och positiv självkänsla (Pope et al. 2002). Märker man att en elev har låg självkänsla kan man istället uppmuntra denna till att uppnå något annat än ett visst kroppsideal (Lindwall, 2011). Det kan göras t.ex. genom att motivera eleven till att fokusera och försöka prestera bra i någon idrott eller i skolan. Denne kan även fördjupa sig i en annan aktivitet av valfritt intresse eller så kan man försöka arbeta med elevens sociala kompetens och försöka bygga upp denna (Pope et al. 2002). Det viktiga enligt min uppfattning är att man får eleven att känna att han eller hon duger precis som den är.

Att förebygga dessa problem som lärare och övrig skolpersonal är enligt min uppfattning inte en enkel uppgift då det är så många faktorer som spelar in och som man bör ta hänsyn till. För att kunna förstå att allting hänger samman behöver man noga studera ämnet. Som lärare är det viktigt att ha förståelse för sina elever och gärna känna till deras personligheter. Mycket av detta tas upp i läroplanen och bör inom ämnet idrott och hälsa arbetas med, vilket tydligen inte görs idag på många håll i landet. Samtliga intervjuade i min studie har aldrig haft några teoretiska lektioner inom ämnet idrott och hälsa även fast de är av olika åldrar och har tagit del av olika läroplaner, vilket i detta fall handlar om GY 11 och LPF 94. Denna tanke i sin tur kan visa på att många idrottslärare inte följer läroplanen vilket samtliga bör göra (Skolverket, 2011). Det kan även bero på att många lärare väljer att bedriva en undervisning utifrån de äldre läroplanerna istället för att förhålla sig till de senare, vilket innebär att hälsobegreppet faller bort då det innan LPF och LPO 94 inte var en del av ämnet (Larsson, 2009). Att förhålla sig till läroplanen är något alla idrottslärare i landet måste göra för att det på något sätt kan utföras en liknande undervisning överallt i Sverige.

Dessa frågor är enligt de intervjuade väldigt viktiga och många önskar att de hade fått mer kunskap inom detta ämne när de var yngre och själva gick i skolan. Eftersom detta som ovan nämnt enligt min uppfattning är ett ganska komplext och individuellt problem har jag tillsammans med de intervjuade tagit fram ett tillvägagångssätt för att det som idrottslärare ska bli lättare att hantera dessa konsekvenser. Majoriteten av de intervjuade rekommenderade personliga samtal där samtliga elever får en skraddarsydd vägledning för att förhoppningsvis kunna utvecklas och få bekräftelse utifrån den egna förmågan, vilket jag personligen anser är viktigast.

4.3 Fortsatt forskning

Gällande den fortsatta forskningen finns det två inriktningar jag skulle vilja uppmuntra. Den första är relaterad till idrottslärarens roll i att undervisa i ämnet hälsa. Eftersom samtliga intervjuade relaterade Idrott och hälsa-undervisningen i skolan till att enbart röra på sig skulle man kunna studera hur det ser ut generellt sett runt om i landet, eller åtminstone i större utsträckning än i min studie. Här skulle man förslagsvis kunna genomföra en enkätstudie för att ta fram dessa resultat.

Det andra man skulle kunna fördjupa sig i är att undersöka hur många idrottslärare runt om i landet som utbildar sina elever i kroppsideal, och därefter ta reda på hur dessa idrottslärare väljer att göra det. Jag tror att detta skulle motivera och hjälpa ovana idrottslärare att åtminstone börja arbeta med det till synes viktiga ämnet, främst eftersom man enligt mina

personliga erfarenheter som ovan idrottslärare i många fall väljer bort det man inte känner sig så trygg i att undervisa och kan på detta vis få en form av vägledning och stöd till hur man skulle kunna utföra en sådan undervisning.

Referenser

- Badmin, N., Furnham, A., & Sneade, I. (2002). Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise, *The Journal of Psychology: Interdisciplinary and Applied*, 136, 581-596.
- Bryman, A., & Bell, E. (2013). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. Stockholm: Liber AB.
- Brytek-Matera, A. (2012). Orthorexia nervosa – an eating disorder, obsessive-compulsive disorder or disturbed eating habit?, *Archives of Psychiatry and Psychotherapy*, 1, 55-60.
- Chambliss, C., Hodges, J., Iannuzzelli, J., Solomon, M., & Venuti, J. (2001). Educational responses to media challenges to self-esteem: Body image perceptions among Undergraduate students. Reports – Research. Tillgänglig: ERIC, Accessionsnummer: ED457444
- Christi, K. (1993). *Anabola steroider, ungdomar och mansideal*. Stockholm: Brevskolan.
- Daniel, S., & Bridges S. K. (2010). The drive for muscularity in men: Media influences and objectification theory, *Body Image*, 7, 32-38.
- Davison, E.T., & McCabe. M.P. (2005). Relationships between men's and women's body image and their psychological, social, and sexual functioning, *Sex Roles*, 52, 463-475.
- Egidius, H. (2008). *Natur och Kulturs psykologilexikon*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Eklom.B., Bolin.L., Bruce.Å., Hambræus.L., & Öberg.I. (1992). *Kost & idrott*. Stockhom: SISU Idrottsböcker.
- Grieve, F.G., Lorenzen, L.A., & Thomas, A. (2004). Exposure to muscular male models decreases men's body satisfaction, *Sex Roles*, 51, 743-748.

- Harbeck, M., & Rydberg, J. (1993). *Anabola steroider och manliga ideal*. Stockholm: Ekelunds förlag AB.
- Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Kvale, S., & Brinkmann, S. (2009). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Larsson, H., & Fagrell, L. (2010). *Föreställningar om kroppen- kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. Stockholm: Liber AB.
- Larsson, L. (2009). *Idrott- och helst lite mer idrott: Idrottslärostudenters möte med utbildningen*. Doktorsavhandling. Stockholm: Stockholms universitet.
- Lindroth, J. (2011). *Idrott under 5000 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
- Lindwall, M. (2003). Idrottens vikt på kroppen: Ätstörning och kroppsuppfattning inom idrotten. *Svensk Idrottsforskning nr 1*, 27-29.
- Lindwall, M. (2011). *Självkänsla: bortom populärpsykologi och enkla sanningar*. Lund: Studentlitteratur AB.
- Markey, C.M., & Markey, P.M. (2005). Relations between body image and dieting behaviors: An Examination of Gender Differences, *Sex Roles*, 53, 519-530.
- Neighbors, L.A., & Sobal, J. (2007). Prevalence and magnitude of body weight and shape dissatisfaction among university students, *Eating Behaviors*, 8, 429-439.
- Parent, M.C., & Moradi, B. (2010). Confirmatory factor analysis of the conformity to feminine norms inventory and development of an abbreviated version: The CFNI-45, *Psychology of Women Quarterly*, 34, 97-109.

Pope, H.G., Phillips, K.A., & Olivardia, R. (2002). *The Adonis complex – How to identify, treat and prevent body obsession in men and boys*. New York: Touchstone.

Pritchard, M., & Cramblitt, B. (2014) Media influence on drive for thinness and drive for muscularity, *Sex Roles*, 71, 208-218.

SBU. (2013). *Utvärdering av metoder i hälso- och sjukvården: En handbok*. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering (SBU).

Skolverket. (2004). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 huvudrapport – bild, hem- och konsumentkunskap, idrott och hälsa, musik och slöjd*. Stockholm: Liber

Skolverket (2011). *Läroplan för gymnasieskolan 2011*. Stockholm: Skolverket.

Skolverket (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Stockholm: Skolverket.

Trost, J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur AB

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

Wagnsson, S. (2009). *Föreningsidrott som socialisationsmiljö: En studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling*. Doktorsavhandling. Karlstad University Studies 2009:53.

Frågorna som ställdes var:

Bilaga 1

1. Vad anser du om samhällets synsätt på den ideala kroppen?
 - Påverkas du positivt eller negativt av detta synsätt?
 - Hur upplever du att det märktes i ditt vardagliga liv?

2. Upplevde du under din skoltid att du påverkades av de olika kroppsideal som fanns?
 - Var det något du eller dina kamrater strävade efter att nå? Om ja, hur kommer det sig?
 - Vad upplever du förstärkte eller upplyste dessa ideal?

3. På vilket sätt tror du elever kan märka av samhällets kroppsideal under idrottslektionerna?

4. Hur upplevdes stämningen i omklädningsrummen på idrotten?
 - Kände man sig uttittad eller bedömd på något sätt?
 - Förekom det negativa anmärkningar om någon av eleverna inte ansågs leva upp till idealet?
Som till exempel mobbing
 - Berätta gärna om du kommer ihåg några specifika händelser där detta uppenbarat sig.

5. Hur tror du skolungdomar i din omgivning påverkas av samhällets syn på den ideala kroppen, och på vilka sätt märker du av det?

6. Arbetade dina tidigare idrottslärare med olika kroppsideal och vad hade dessa lektioner för syfte?
 - Arbetade ni någon gång med massmedia?
 - Arbetade ni någon gång med frågor rörande doping eller andra ohälsosamma preparat?
 - Arbetade ni någon gång med din självkänsla och försökte dina lärare på något sätt stärka denna?Annat?