



Examensarbete, 15 hp  
Kandidatexamen i folkhälsovetenskap  
VT 2019

## En kvalitativ studie om idrottslärares arbetssätt med högstadies flickor i relation till kroppsbilder

Emilia Persson & Manal Abdo

**Författare**

Emilia Persson & Manal Abdo

**Titel**

En kvalitativ studie om idrottslärares arbetssätt med högstadies flickor i relation till kroppsbilder

**Handledare**

Johanna Bergman

**Examinator**

Karin Flodin

**Sammanfattning**

**Inledning:** Studien ger en övergripande bild av hur psykisk ohälsa har blivit ett allt vanligare tillstånd bland barn och unga. Därtill är flickor i tonåren en särskilt utsatt grupp med högre förekomst av psykisk ohälsa främst på grund av samhällets påtryckande normer och värderingar kring utseende. Forskning visar att det finns ett samspel mellan den psykiska ohälsan och kroppsmisshälsan och eftersom flickor i tonåren till stor del vistas i skolan är det av stor vikt att utforska hur skolan arbetar med den utsatta gruppen. **Syfte:** Studiens syfte var att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med temat kroppsbild bland flickor i högstadiet. Detta för att öka förståelsen för möjliga faktorer som kan påverka kroppsbilden bland flickor i tonåren. **Metod:** För att kunna besvara studiens syfte valdes ett kvalitativt metodval i form av enskilda semistrukturerade intervjuer där totalt 10 deltagare fick representera resultatet. **Resultat:** Resultatet bygger på idrottslärares upplevelser och tankar kring hur de bör arbeta med ämnet kroppsbild bland flickor. Då det inte finns några riktlinjer inom läroplanen för hur idrottslärare bör arbeta med problematiken behövs därför folkhälsoarbetet inriktas på att undersöka behovet hos målgruppen så idrottslärares arbetssätt kan utvecklas. **Konklusion:** På grund av den begränsade forskningen finns det ett behov för att vidare studera kroppsuppbild utifrån en kvalitativ och kvantitativ aspekt för att ge en tydligare bild av idrottslärares arbetssätt.

**Ämnesord**

Hälsa, idrottslärare, kroppsbild, psykisk hälsa & psykisk ohälsa

**Author**

Emilia Persson & Manal Abdo

**Title**

A qualitative study of the physical education teacher's way of work with middle school girls in relation to body images

**Supervisor**

Johanna Bergman

**Examiner**

Karin Flodin

**Abstract**

**Introduction:** The study gives an overall picture of how mental illness has become an increasingly common condition among children and young people. Therefore, teenage girls are a particularly vulnerable group with a higher incidence of mental illness, mainly due to society's pressure on norms and values about appearance. Research shows that there is an interaction between mental illness and body dissatisfaction, and since girls in their teens spend a lot of time in school, it is of great importance to explore how the school works with this vulnerable group.

**The aim:** The study's aim was to explore how PE teachers work with body images among girls in the middle school. This is to increase understanding of possible factors that can affect the body image of girls in adolescence. **Method:** In order to be able to answer the study's aim, a qualitative choice of method was chosen in the form of individual semi-structured interviews in which a total of 10 participants had to represent the result. **Result:** The result is based on the PE teachers' experiences and thoughts on how to work with the subject body images among girls. Since there are no guidelines in the curriculum for how PE teachers should work with the problem, the public health work should therefore investigate the need for the vulnerable group so that the PE teacher's work methods can be developed. **Conclusion:** Due to the limited research, there is a need to further study body image based on a qualitative and quantitative aspects to give a clearer picture of the PE teacher's way of working.

**Keywords**

Health, physical education, body image, mental health & mental illness

## Innehållsförteckning

<b>Förord</b> .....	<b>5</b>
<b>1. Inledning</b> .....	<b>6</b>
<b>2. Litteraturgenomgång</b> .....	<b>7</b>
2.1 Hälsa.....	7
2.2 Psykisk hälsa .....	7
2.3 Psykisk ohälsa .....	8
2.4 Kroppsbild .....	9
2.5 Skolan som arena.....	10
<b>3. Problemformulering</b> .....	<b>11</b>
<b>4. Syfte</b> .....	<b>12</b>
<b>5. Metod</b> .....	<b>12</b>
5.1 Val av metod .....	12
5.2 Urval.....	12
5.3 Deltagare och kontext.....	13
5.4 Genomförande .....	13
5.5 Analys.....	14
5.6 Etiska överväganden.....	16
<b>6. Resultat</b> .....	<b>16</b>
6.1 Individbaserat arbetssätt .....	17
6.2 Kollegialt arbetssätt .....	18
6.3 Funktionsbaserat arbetssätt.....	18
<b>7. Diskussion</b> .....	<b>19</b>
7.1 Resultatdiskussion .....	19
7.2 Metoddiskussion.....	22
<b>8. Konklusion</b> .....	<b>23</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>25</b>
Bilaga 1: Informationsbrev .....	28
Bilaga 2: Samtyckesblankett .....	29
Bilaga 3: Intervjuguide .....	30

## **Förord**

Vårt intresse för temat kroppsbild bland flickor fascinerades av att vi själva stött på kroppsbilder och kroppsideal i samhället. Under processen diskuterade vi hur flickor mår psykiskt av samhällets påtryckande normer och värderingar kring utseendet och valde därför att se över vilka flickor som drabbas av psykisk ohälsa i anknytning till kroppsbild. Därefter tittade vi djupare i vem eller vilka som arbetar med målgruppen för att därefter utforska hur de arbetar med problematiken. På så vis riktades vår fokus på idrottslärares roll.

Vi har skrivit hela arbetet tillsammans. Vissa delar i litteraturgenomgången har vi dock delat upp mellan varandra. Emilia har då ansvarat för delarna kring psykisk hälsa och psykisk ohälsa medan Manal ansvarat för delarna avseende skolan som arena och hälsa. Därefter har delarna behandlats av båda för en bättre samstämmning i texten. Även teorin – social inlärning har Emilia fördjupat sig i och senare förklarat för Manal på ett övergripande sätt således för att hjälpa till med att koppla ihop resultatet till vald teori.

Denna process har varit väldigt lärorik och rolig och vi vill rikta ett stort tack till vår handledare, Johanna Bergman. Du har gjort ett fantastiskt jobb som handledare. Du har kommit med värdefulla tips och idéer för vår kandidatuppsats och vi vill tacka dig för allt stöd du gett oss under skrivandet.

Vi vill även tacka de respondenter som ställde upp för oss genom sin medverkan. Ert deltagande bidrog till värdefull kunskap som möjliggjorde genomförandet av denna studie, så ett stort tack till er! Även ett stort tack till de rektorer som hjälpte oss med att få ut informationsbrev till idrottslärarna i sina skolor.

Slutligen vill vi även tacka våra familjer och våra vänner som på olika sätt stöttat och uppmuntrat oss under dessa veckor

Kristianstad, 5 Maj 2019  
Emilia Persson

Manal Abdo

## 1. Inledning

Barn lär sig redan i tidig ålder hur viktigt det är att se ut på ett visst sätt och flickor börjar så tidigt som vid 6 års åldern känna sig missnöjda med sin kropp. Många unga flickor leker med en barbie docka som är en symbol som uppvisar hur kvinnlig skönhet ska se ut. I en studie undersöktes barbie dockan som en möjlig orsak till unga flickors kroppsmissnöje då den för tankarna till unga flickor om hur en vacker kropp ska se ut och vara. Modellen Cindy Jackson berättade i CBS News att hon tittade på en barbie docka när hon var 6 år gammal och sa att det är så här hon vill se ut i framtiden. Modellen menar att många 6-åriga flickor eller yngre tittar på dockan och tänker "henne vill jag vara" (Dittmar & Halliwell, 2006). Enligt Maria Strömbäck (2014) kan en negativ kropps bild i längden påverka barnets utveckling av en hälsosam kropps bild och tidiga hälso- och skönhetsideal kan i längden påverka unga flickors kropps ligen missnöje och bidrar till deras upptagenhet av att skapa en snygg och smal kropp.

Forskning visar att det blir allt viktigare för ungdomar att passa in under samhällets påtryckande normer och värderingar kring utseende. Idag är en stor andel av ungdomar, främst flickor missnöjda med sina kroppar och det finns ett samspel mellan den psykiska ohälsan och att vara missnöjd med sin kropp och det är främst när flickor hamnar i tonåren som kroppsmissnöjet utvecklas till psykisk ohälsa (Strömbäck, 2014).

Kroppsidealet som traditionellt sett har varit att vara smal, har främst berört kvinnor sedan 1960-talet men i dagens samhälle har kroppsidealet hamnat ännu mer i fokus där utseendet mer eller mindre är en del av individens vardag (Strömbäck, 2014). Under de senaste decennierna har studier visat att allt fler unga kvinnor upplever missnöje med sina kroppar. Dagens samhälle ställer höga krav på unga kvinnor vilket har lett till att många unga kvinnor har en längtan till att bli smalare och mer attraktiva (Ghaderi & Parling, 2009; Thompson & Heinberg, 2002). Kroppsidealet förmedlas främst genom sociala medier och veckotidningar bland flickor och uppvisar ofta en bild av realistiska ideal om verkligheten. Skolan är en arena som når ut till alla tonårsflickor och är en plats som präglar deras vardag då de spenderar en stor del av sin vakna tid där. Många tonårsflickor hamnar i psykisk ohälsa då de har höga krav på sig själva, att nå framgång i olika aspekter som exempelvis att prestera på topp i skolan, se bra ut, vara tillgängliga och ta ansvar för sig själv och andra (Strömbäck, 2014).

Eftersom forskning visar att psykisk ohälsa bland tonårsflickor ökar, är det viktigt att fånga upp problematiken så tidigt som möjligt. Här är skolan av betydelse då skolan är en arena som tonårsflickor spenderar en stor del av sin vakna tid i (Berg Kelly, 2014). Just idrottslektionerna kan spela en stor roll för unga flickors kropps bild då de är ett av få skolämnen där kroppen är i fokus. Idrottslektionen är också en lektion som har möjlighet att beröra de positiva aspekterna med en god och sund kropps bild. Därför har idrottsläraren, vars ansvar det är att förmedla kunskap kring detta, en viktig roll (Kerner, Haerens & Kirk, 2017). En studie som syftar till att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med kropps bilder bland flickor i högstadiet är därför relevant att genomföra. Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv kan mer forskning belysa vilka faktorer idrottsläraren kan arbeta med som leder till ökad hälsa samt faktorer som potentiellt bidrar till ökad ohälsa och osunda kropps bilder. Resultatet från studien kan då ge oss en blick över vilka kunskaper idrottslärare besitter gällande psykisk ohälsa bland unga flickor och hur deras potentiella arbete för att fånga upp flickor i riskzonen ser ut. Resultatet kan även ge oss en blick på vilken kompetens idrottsläraren har när det gäller

flickor som redan är drabbade av psykisk ohälsa och lider av kroppscomplex, ohälsosamma kroppsideal eller ätstörningar (Scriven, 2013).

## 2. Litteraturgenomgång

Under följande avsnitt kommer forskning och övrig relevant litteratur bidra till en bredare förståelse för hälsa, psykisk hälsa- och ohälsa, kroppsbygge och skolan som arena. Avsnittet kommer vidare att behandla ungdomars kroppsbygge kopplat till hälsa och avslutas med en problemformulering.

### 2.1 Hälsa

Enligt Folkhälsomyndigheten (2018) kan hälsa beskrivas som *”ett tillstånd av fullkomligt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom eller svaghet...”* Författarna valde att gå vidare med begreppet hälsa utefter denna definition.

Hälsa kan ses ur ett salutogent respektive patogent perspektiv. Det salutogena perspektivet fokuserar på de resurser som en individ har som kan skapa en god hälsa och det patogena perspektivet fokuserar på de faktorer som får individer att bli sjuka eller skapar sjukdom (Lindström & Eriksson, 2005). Denna studie kommer inte att utgå ifrån ett specifikt perspektiv på hälsa utan det föreligger en öppenhet åt båda hållen eftersom de båda perspektiven kompletterar varandra.

En rapport från Folkhälsomyndigheten (2014) visade att majoriteten av svenska elever anser sig besitta en god hälsa. Dock finns det en skillnad mellan könen då flickor uppger sig ha en sämre hälsa och fler besvär än pojkar. Andelen som uppger sig ha sämre hälsa och fler besvär ökar, speciellt bland flickor i åldern 13–15. Skillnaden mellan könen inkluderar även aspekten som kroppsbygge; då betydligt fler flickor upplever att de inte är nöjda med sin kropp än pojkar. En stor del av flickorna i åldern 13–15 anser att de är för tjocka, och andelen som försöker gå ner i vikt ökar. Eftersom det går att se en tydlig skillnad mellan könen kan hälsoarbete vara betydelsefullt och relevant för att minska hälsoklyftorna. För att ta reda på varför statistiken ser ut som den gör behövs studier för att utforska problematiken som sedan kan lägga en grund till hur hälsoarbetet ser ut och förändras (Folkhälsomyndigheten, 2014).

Under 2018 antog Riksdagen nya folkhälsopolitiska målområden som innehåller en mer långsiktig och förebyggande struktur som syftar till att stärka jämlikhetsaspekter och minska hälsoklyftorna i samhället. Målområde 2: Kunskaper, kompetens och utbildning handlar om att utveckla individers kompetens och kunskaper genom lärande och utveckling. Då det finns en stark koppling mellan utbildningsnivå och hälsa är detta en central del för att uppnå en mer jämlik hälsa. Genom utbildning blir det möjligt att erhålla kunskaper och kompetenser som ger individer möjlighet till högre status såväl som stärkta psykologiska och sociala resurser (Socialdepartementet, 2017).

### 2.2 Psykisk hälsa

Folkhälsomyndighetens definition av psykisk hälsa är enligt följande: *“ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan förverkliga de egna möjligheterna, kan klara av vanliga påfrestningar, kan arbeta produktivt och kan bidra till det samhälle hon eller han lever i. Psykisk hälsa innefattar alltså något mer än frånvaro av psykisk ohälsa, och inbegriper både individens upplevelse och relationen mellan individen och det sociala*

*sammanhang hon eller han lever i”* (Folkhälsomyndigheten, 2017). Författarna valde att gå vidare med psykisk hälsa utefter denna definition.

Just under ungdomsåren kan kroppen ses som ett ytterst viktigt fenomen för att uppleva hälsa och välmående. Ungdomstiden, som ofta kännetecknas av utveckling och förändring, är även ofta en period då många känner sig medvetna om sig själva och andra. Olika studier från västvärlden visar på att många flickor upplever en negativ känsla förknippat med förväntningarna att ha det perfekta utseendet. Denna utseendefixering som uppstått går hand i hand med en kraftig ökning av dålig självkänsla, depression, åtstörningar och ångest (Berg Kelly, 2014).

Psykiskt välbefinnande är svårt att definiera och ännu svårare att mäta. Speciellt bland ungdomar är det svårt att veta exakt vad som bidrar till psykisk hälsa. Den psykisk hälsan innefattar komponenter som självkänsla, hälsosam livsstil och känslan av kontroll, tillhörighet och stöd. Självkänslan, som kommer från individens självutvärdering och bland annat innefattar den upplevda kroppsbilden, är av stor vikt för deras välbefinnande och upplevda livskvalitet. I folkhälsostudier kan psykisk hälsa användas som ett paraplybegrepp för olika faktorer, som rör självkänsla, upplevd kroppsbild, ångest och depression. Dessa variabler är sammankopplade på ett sätt som både kan skapa hälsa och ohälsa. En ny studie som gjorts i Norge visade att 20 % av dem som hoppade av skolan gjorde det på grund av psykisk ohälsa (Gestsdottir et al, 2015).

### **2.3 Psykisk ohälsa**

Enligt Folkhälsomyndigheten används begreppet psykisk ohälsa som: *“en övergripande term som täcker både psykiska besvär och psykisk sjukdom. Begreppet psykisk ohälsa rymmer olika former av psykiska besvär och även kliniskt definierade sjukdomstillstånd”* (Folkhälsomyndigheten, 2017). Författarna valde att gå vidare med begreppet psykisk ohälsa utefter denna definition.

Negativt upplevda kroppsbilder hos barn och ungdomar kan ha destruktiva konsekvenser för deras psykiska och fysiska välbefinnande. För att positivt påverka trivsel är det viktigt att utforska faktorer som påverkar kroppsbilden och identifiera strategier som kan användas för att minska negativt upplevda kroppsbilder. På grund av den nutida forskningen behövs bredare kunskaper i ämnet och djupare insikter kring hur det går att motarbeta ökningen av den psykiska ohälsan bland unga flickor (Kerner, Haerens & Kirk, 2017).

Under de senaste decennierna har den psykiska ohälsan ökat, speciellt bland ungdomar och främst unga flickor. Olika faktorer i den psykiska ohälsan är en negativ syn på sin kroppsbild, en ökad kroppshets och orealistiska kroppsideal. En undersökning av Sveriges skolelever visar att deras syn på sig själva blivit sämre ju äldre de blir, bland annat ökar andelen som anser sig vara för tjocka (Berg Kelly, 2014).

Det folkhälsopolitiska målområdet nummer 2 har även en koppling till psykisk ohälsa. Endast 60 % av barn som upplever psykisk ohälsa uppnår gymnasiekompetens. I studien Skolbarns hälsovanor som har genomförts sedan 1985/86 tillfrågades 11-, 13- och 15-åringar om de upplevt psykiska besvär under det senaste halvåret. Mellan 1985/86 och 2013/14 har resultaten förändrats markant: andelen 13 och 15-åringar som upplever minst två besvär mer än en gång i veckan har fördubblats bland både pojkar och flickor. Att



barn och ungdomars psykiska ohälsa ökar är något även Socialstyrelsen visat. En studie genomförd av dem visar att psykisk ohälsa bland barn i 10–17 års åldern har ökat med över 100 % på 10 år (2006–2016) (Socialdepartementet, 2017).

Van Vliet et al (2015) beskriver begreppet subjektiva hälso- och sjukskador (SHC) som innebär fysiska och psykiska symptom upplevda av en individ med eller utan en diagnos. Specifikt under tonåren sker en ökning av SHC, i synnerhet bland flickor. Könsskillnader i SHC bland ungdomar finns dokumenterat internationellt, bland annat har en norsk studie visat att flickor rapporterat 2–3 gånger mer SHC än pojkar, men anledningen till faktumet att det är så stor könsskillnad är inte specificerad (Van Vliet et al, 2015).

Insatser som ökade hälsokunskaper kan förebygga psykisk ohälsa och främja deras befintliga resurser till god hälsa. Genom att genomföra insatser redan bland flickor i årskurs 6–9 kan det medföra att de som redan lider av problematiken kan fångas upp, och de som inte gör det kan få ytterligare mentala verktyg för att förhindra att de bli påverkade av yttre faktorer (Yager & O’Dea, 2010).

## 2.4 Kroppsbild

Begreppet kroppsbild definierades av Paul Schilder som *"bilden av vår egen kropp som vi bildar i vårt sinne, det vill säga hur kroppen ser ut för oss själva"* (Kerner, Haerens & Kirk, 2017). Författarna valde att gå vidare med begreppet kroppsbild utefter denna definition.

Under den tidiga ungdomen sker en utvecklingsperiod som påverkar individens självkänsla, kroppsbild och beteende. En viktig aspekt för att dessa faktorer skall påverka individen positivt är hur de upplever och uppfattar sina egna kroppar. Under denna tidsperiod sker en utveckling i hjärnan och intensiva hormonella förändringar som inverkar på hur tonåringen tänker på och integrerar med den sociala omgivningen (Saunders & Frazier, 2017). De kognitiva, fysiska, biologiska och psykosociala förändringar som sker under den tidiga ungdomen är en kritisk tidsperiod för att skapa en hälsosam kroppsbild och motverka negativa kroppsbilder. Kroppsmisnöje kan medföra omfattande skadliga effekter på tonåringars hälsa, som minskad fysisk aktivitet, depression och försämrad självkänsla. Kroppsbilden förändras redan i barndomen men i tonåren intensifieras detta genom de förändringar som sker i individens kropp såväl som exponering för sociala medier (Saunders & Frazier, 2017).

En studie av Yager och O’Dea från 2010 undersökte effekterna av två olika insatser som berörde gymnasieelevers kroppsbilder och ätstörningsrisk. Insatserna innehöll komponenter som hälsoutbildning, självkänsla- och mediakunskapsutbildning och ett självstyre- och dissonansprogram. Resultatet av interventionen var signifikant, i synnerhet bland flickorna. Ökad självkänsla, kroppsbild och en förbättrad syn på muskulatur fanns bland resultaten (Yager & O’Dea, 2010). Studiens resultat visar att det är möjligt att främja ungdomars kroppsbild, minska negativ kroppsbild och reducera överdriven fysisk aktivitet med hjälp av idrottsläraren via en läroplan för hälsoutbildning (Yager & O’Dea, 2010).

Det studier kan påpeka är att flickors självkänsla minskar under tonåren och flickors självkänsla generellt är lägre än killars. Eftersom självkänsla är relaterat till SHC kan denna skillnad i självkänsla till viss del lägga grunden för könsskillnader i SHC (Van

Vliet et al, 2015). När tonåringar genomgår puberteten sker en förändring i den upplevda kroppsbilden och självkänslan, vilket bidrar till att ungdomar – speciellt flickor - är mer missnöjda med sina kroppar i allmänhet än andra åldersgrupper (Van Vliet et al, 2015).

Forskning visar att ungdomar med en negativ kroppsbild är mindre benägna att delta i fysiska aktiviteter och delta i sporter. Dessa ungdomar är dessutom mer benägna att spendera tid stillasittande i jämförelse med de ungdomar som upplever en positiv kroppsbild. En negativ kroppsbild har även kopplingar till ätstörningar, depression, låg självkänsla och framtida hälsoriskbeteenden som rökning och osunda dieter (Kerner, Haerens & Kirk, 2017).

## **2.5 Skolan som arena**

En bredare förståelse kring hur upplevda störningar kopplat till kroppsbilden hos elever relateras till deras upplevelser av den fysiska utbildningen kan ge möjligheter till att utveckla pedagogiska strategier för att stödja sådana elever. Den fysiska undervisningen under idrottslektioner skulle kunna ses som ett fördelaktigt tillfälle att integrera skolbaserade insatser med uppmuntran och främjande av en positiv kroppsbild för att förhindra störningar (Kerner, Haerens & Kirk, 2017). Den senare tiden har den fysiska utbildningen i Sverige minskat markant till följd av förändringar i skolplanen. En anledning till detta är teorin att den fysiska utbildningen tar bort värdefull tid från det akademiska arbetet, trots att de inte finns några konkreta bevis för detta (Bunketorp Käll et al, 2015). Då idrottslektionerna kan ses som ett tillfälle att stärka ungas psykiska hälsa och kan främja deras syn på sin kroppsbild går det att argumentera mot minskningen av den fysiska utbildningen i skolan.

Mellan barndomen och tonåren minskar den fysiska aktiviteten drastiskt, och den ökande förekomsten av övervikt och fetma är ett internationellt hälsoproblem. Trots att fysisk aktivitet bevisligen förbättrar fysisk och psykisk hälsa har skolorna tenderat att reducera skolbaserade idrottslektioner globalt. Dessa nedskärningar inom skolan kan ses som en nackdel för ungdomars livsstilar och levnadsvanor (Bunketorp Käll et al, 2015). Att fysisk aktivitet leder till ökad hälsa finns det tydligt bevisat, inte bara i koppling till den fysiska hälsan utan även den psykiska, exempelvis stöder många studier även teorin att fysisk aktivitet förbättrar den akademiska prestationen. Genom en minskning i antal idrottslektioner för unga medför detta att det finns mindre tid för idrottsläraren att arbeta med aspekter som sunda kroppsideal och kroppsbilder. Det kan därför vara relevant att undersöka om idrottslärare upplever att minskning av idrottslektioner har en påverkan på flickornas psykiska hälsa i relation till kroppsbild och kroppsideal (Bunketorp Käll et al, 2015).

För att nå ut till målgruppen flickor i årskurs 6–9 är skolan en bra arena. Skolan når ut till nästan alla ungdomar i Sverige och är en plats som präglar deras vardag eftersom de spenderar mycket av sin tid där (Scriven, 2013). Skolan som arena kan spela en viktig roll för att forma hur barn och ungdomar upplever sina kroppar. Idrottslektionerna tillhör ett av de få skolämnen där kroppen är ett fokus för läroplaner. För att kunna studera faktorer som påverkar ungas syn på kroppsbild och kroppsideal kan idrottsläraren därför vara en bra källa (Kerner, Haerens & Kirk, 2017). I en artikel belyser författarna Johnson et al. (2013) att idrottsläraren förväntas främja en hälsosam kroppsbild och minska kroppsmisnöjet bland eleverna. I artikeln betonar Johnson et al. (2013) att idrottslärarna, genom att sätta saker i perspektiv, hjälper eleverna att skapa en sundare bild av hälsa och

kroppsbilder. Johnson et al. (2013) menar att skolan bör vara en plats där eleverna lär sig att ha ett kritiskt förhållningssätt gentemot ohälsosamma kroppsideal som finns i samhället.

Kroppen bedöms efter fysisk förmåga, men ger även utrymme för sociala jämförelser och kroppsbedömningar. Detta beror på att kroppen ligger i centrum för erfarenheterna vad gäller fysisk aktivitet och utbildning. Därför är det inte osannolikt att vissa ungdomar kan uppleva störningar i den upplevda kroppsbilden under idrottslektionerna, som innebär någon form av störning som relaterar till fysiskt utseende. Sociala faktorer inom fysisk utbildning påverkar känslomässiga och beteendemässiga aspekter av kroppsbilden, såsom social fysisk ångest och kroppsundvikande beteenden såsom till exempel att dölja kroppen med kläder (Kerner, Haerens & Kirk, 2017). Även Bunketorp Käll, et al. (2015) nämner att skolan som arena är en viktig plats för att skapa goda levnadsvanor, initiera förändring och förebygga ohälsa bland barn och ungdomar. En nyckelkomponent för detta är idrottslektionerna eftersom de innefattar fysisk aktivitet och belyser hur kroppen kan fungera och uppfattas.

Skolan är en arena som möjliggör för förändringar som kan uppmuntra barn och ungdomar till en hälsosam livsstil. I en studie skriven av Golan, Hagay och Tamir (2014) nämner författarna hur cirka hälften av skolbaserade läroplaner har visat sig ha en positiv inverkan på vissa aspekter av kroppsbilden. I artikeln understryks vikten av att skolbaserade program bör inkludera komponenter som självkänsla, deltagande och interaktion (Golan, Hagay och Tamir, 2014). Enligt läroplanen skall idrottsläraren förse sina elever med förutsättningar som utvecklar en god kroppsuppfattning och självbild. Idrottsläraren skall även kunna informera om olika kroppsideal inom idrotten och i samhället i övrigt samt deras påverkan på individen. Utöver det står det även att idrottsläraren bör bidra med kunskap om doping och övriga hälsorisker som finns i samhället eftersom eleverna kan komma i kontakt med dessa preparat. Dessutom bör idrottsläraren kunna förklara hur dessa risker har en inverkan på hälsa och prestation. Med andra ord ska idrottsläraren på olika sätt kunna definiera hälsobegreppet på alla plan, sambandet mellan rörelse, kost och hälsa och sambandet mellan beroendeframkallande medel och deras relation till ohälsa (Skolverket, 2011).

Forskning visar att alltfler unga flickor drabbas av ångest och depression där oro över vikt, och besvär såsom ätstörningar sjunker långt ner i åldrarna. Utifrån ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är det viktigt att idrottslärare förser sina elever med förutsättningar som utvecklar en god kroppsbild och självbild. Detta på grund av att forskning visar alarmerande nivåer av negativa kroppsbilder hos barn och ungdomar och negativa resultat som är förknippade med störningar i kroppsbilden. Elever bör, i idrottslektioner, bli informerade om olika kroppsideal samt deras påverkan på individen, vilket även inkluderar ätstörningar och dopingmissbruk (Kerner, Haerens & Kirk, 2017). Enligt läroplanen bör idrottslärare även bidra med kunskap om doping och övriga hälsorisker som finns i samhället eftersom eleverna kan komma i kontakt med dessa preparat. Idrottslärare bör således kunna förklara hur dessa risker har en inverkan på elevernas hälsa och prestation (Kerner, Haerens & Kirk, 2017).

### **3. Problemformulering**

Skolan kan ses som en bra arena för att nå ut till åldersgruppen ungdomar och idrottsundervisningen berör faktorer som kroppsbild och kroppsideal. Därför har

författarna valt att studera om och i så fall hur idrottsläraren arbetar kring flickors ökade psykiska ohälsa, bland annat genom aspekter såsom ohälsosamma kropps bilder och kroppsideal. Studien kan ge en överblick över vilka kunskaper idrottslärare besitter gällande psykisk ohälsa bland unga flickor, hur deras potentiella arbete för att fånga upp flickor i riskzonen och förebyggandet ser ut samt vilken kompetens idrottsläraren har när det gäller flickor som redan är drabbade av psykisk ohälsa och exempelvis lider av kroppskomplex, ohälsosamma kroppsideal eller ätstörningar. Eftersom sådana kunskaper kan bidra till att minska hälsoklyftorna, genom att främja hälsa och förebygga ohälsa, är det av betydelse ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv (Scriven, 2013).

#### **4. Syfte**

Syftet med denna studie är att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med temat kropps bild bland flickor i högstadiet.

#### **5. Metod**

Kvalitativa metoder ger möjligheten till att fånga in nyanser och sätta in normer och värderingar i ett sammanhang på ett helt annat sätt än kvantitativa metoder. Därav var det en kvalitativ studie som var mest lämpad för att samla in information till denna studie. Att välja metod handlar framförallt om att hitta ett verktyg som kan ta fram den information som behövs för att kunna besvara studiens syfte. David Silverman (2013) betonar att valet av en vetenskaplig metod alltid ska göras med hänsyn till studiens syfte det vill säga att en studies metodval bör växa fram i takt med att syftet tar form. Ahrne och Svensson (2015) beskriver att kvalitativa metoder möjliggör analyser av samhälleliga fenomen och bygger på intervjuer, observationer eller analyser av texter. Det är svårt att beskriva social interaktion med hjälp av kvantitativa data; hur beslut fattas, hur kreativa miljöer uppkommer, hur människor lär känna och lär sig att förstå varandra eller hur konflikter uppstår. Vidare går det att konstatera att kvalitativa metoder lämpar sig när forskaren söker svar på sådana frågor (Ahrne & Svensson, 2015). I samband med vårt syfte gör den kvalitativa metoden det möjligt att studera idrottslärarens arbetssätt som inkluderar interaktion med elever såväl som socialt samspel.

##### **5.1 Val av metod**

För att få ett beskrivande resultat i denna studie har en kvalitativ metod använts i form av enskilda semi-strukturerade intervjuer som datainsamlingsmetod. Enligt Ahrne och Svensson (2015) är denna intervjumetod anpassningsbar och anses vara mer lämplig att använda än andra. Denna intervjuform innehåller intervjufrågor som ger en viss struktur samtidigt som den ger utrymme för forskaren att kunna ställa följdfrågor som utvecklar svaren utifrån syftet med studien.

##### **5.2 Urval**

För att få fram potentiella deltagare till intervjuerna tillämpades ett bekvämlighetsurval där vi som författare valde ut tillgängliga respondenter som ansågs vara lämpliga för denna studie, genom Kristianstad och Malmö kommuns hemsidor. Därefter tillämpades ett snöbollsurval som enligt Bryman och Bell (2003) är en urvalsmetod där forskaren etablerar kontakt med några individer som är intressanta för studien och utifrån dessa binder en koppling till andra intressenter för studien. Med andra ord valde vi att kontakta de personer som redan medverkat, som därav hänvisade oss vidare till andra potentiella deltagare. Anledningen till varför vi valde detta tillvägagångssätt var på grund av att det

från början endast fanns kontaktuppgifter till rektorerna på skolorna och inte idrottslärarna därav fick vi mejla rektorerna på skolorna och be dem att vidarebefordra informationsbrevet (se bilaga 1) till behörig pedagog. Eftersom många rektorer valde att förbise vårt mejl och ännu fler idrottslärare valde att avböja medverkan, valde vi att intervjua de idrottslärare som accepterade medverkan, som i sin tur fick hänvisa oss till individer de kommit i kontakt med genom sitt yrke, som de visste hade en utbildning inom idrottskunskap samt erfarenhet av att arbeta som idrottslärare i högstadiet. För att kunna delta i studien behövde deltagarna uppfylla ett förutbestämt kriterium som var att den medverkande arbetar eller någon gång har arbetat som idrottslärare i högstadiet. Den som tidigare arbetat som idrottslärare skulle då ha minst 3 års erfarenhet av att jobba som idrottslärare i högstadiet (Bryman & Bell, 2003).

### **5.3 Deltagare och kontext**

Samtliga deltagare i denna studie arbetar eller har arbetat som idrottslärare i högstadiet på skolor belägna i Skåne. Deltagarna som medverkade i studien var i åldrarna 24–55, men medelåldern för deltagarna var 33år, med en könsfördelning på 7 män och 3 kvinnor. Av dessa arbetade 6 personer som idrottslärare i dagsläget för elever i årskurs 7–9 medan resterande hade en utbildning inom idrottskunskap samt minst 3 års erfarenhet av att arbeta som idrottslärare i högstadiet.

### **5.4 Genomförande**

För att kunna bjuda in deltagare till studien var det nödvändigt att skriva ett informationsbrev (se bilaga 1). I detta brev blev läsaren informerad om studiens syfte, sina rättigheter vid medverkan och hur de kunde kontakta författarna. Rektorer i olika skolor kontaktades via mejl och rektorerna fick därefter vidarebefordra informationsbrevet till behörig pedagog. I hopp om att idrottslärare skulle vara mer villiga att delta i studien om den presenterades för dem personligen, besöktes även skolor i detta syfte.

Innan intervjuerna påbörjades gjordes en pilotintervju. En pilotintervju kan förklaras som en testintervju i mindre omfattning där forskaren exempelvis testar att intervjua den typ av personer hen tänkte sig att intervjua. Enligt Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) skall deltagarna vid en pilotintervju inte vara samma individer som senare deltar vid undersökningen. Pilotintervjun genomfördes för att testa om frågorna var formulerade på ett sätt som gav relevanta svar för studien. Det är fördelaktigt att testa intervjufrågorna innan studien startar för att på så sätt se om frågorna besvarar syftesformuleringen. Pilotintervjun som hölls med den första idrottsläraren gav oss en inblick i intervjufrågorna som resulterade i att vi kunde få en uppfattning kring om frågorna var bra ställda innan vi gick ut och höll i de riktiga intervjuerna. Pilotintervjun hjälpte oss även att se över hur vi förhåller oss till vår roll som intervjuare såsom hur mycket utrymme vi gav deltagaren att prata innan nästa fråga ställdes samt hur lång tid intervjun kunde ta. Pilotintervjun visade sig fungera smidigt utifrån intervjuguiden (se bilaga 3), och frågorna gav oss de svar vi sökte till denna studie. Däremot gjordes det förändringar i intervjuguiden efter pilotintervjun på grund av att vissa frågor inte var förståeliga och detta gjorde att intervjupersonen i pilotintervjun bad oss att formulera om frågan. Under pilotintervjun åtgärdades detta med hjälp av att författarna förtydligade dessa frågor och respondenten själv fick utveckla frågorna på så sätt att en idrottslärare skulle kunna förstå innebörden i dessa frågor. Detta underlättade för respondenten och efter förändringarna i

intervjuguiden gick resterande intervjuer smidigt. Utöver detta gjordes inte några större ändringar i intervjuguiden.

Varaktigheten för en intervju kan variera mycket beroende på hur utförliga svaren blir. För att inte riskera att intervjuerna skulle avbrytas på grund av tidsbrist rekommenderades en tidsangivelse som skulle ge pratsamma deltagare utrymme att svara fullständigt (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Deltagarna informerades därför om att intervjun kunde vara mellan 25–30 minuter och där den längsta intervjun slutligen blev 28 minuter.

Vid intervjutillfällena strukturerades rollerna upp på så sätt att en av författarna tog rollen som intervjudedare medan den andra såg till så att ljudinspelningen fungerade och att tidsramen hölls. Vilken författare som tog vilken roll växades vid varje intervjutillfälle. Den författare som inte ledde intervjun hade möjlighet att bidra till samtalet och ställa följdfrågor.

Samtliga intervjuer hölls på deltagarnas arbetsplatser, även de som inte arbetar som idrottslärare i dagsläget. Inledningsvis fick deltagarna skriva på en samtyckesblankett (se bilaga 2) och därigenom fick deltagarna muntlig information om att intervjun skulle spelas in med hjälp av en mobiltelefon för att materialet sedan skulle kunna transkriberas, vilket samtliga godkände. Författarna tydliggjorde de etiska principer som de tog i beaktning och därefter påbörjade de intervjuerna. Materialet transkriberades efterhand som intervjuerna gjordes och därefter analyserade författarna det insamlade materialet. Eriksson-Zetterquist och Ahrne (2015) beskriver att studiens tillförlitlighet blir bättre om det inspelade materialet skrivs ned exakt så som det sägs, det vill säga att transkriberingen blir ordagrann.

## **5.5 Analys**

Syftet med studien var att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med temat kroppsbild bland flickor i högstadiet. För att utforska detta valde författarna att göra intervjuer och för att analysera materialet från dessa intervjuer valde de att använda sig av en kvalitativ forskningsteknik som kallas för induktiv innehållsanalys (Graneheim & Lundman, 2004). En induktiv innehållsanalys används för att dra slutsatser om innehållet i olika slag av kommunikation, till exempel intervjuer. Författarna transkriberade materialet från alla intervjuer och sedan läste de igenom texten upprepade gånger för att få en känsla av deltagarnas kollektiva mening. Sedan valde författarna att välja ut meningar och fraser som kan reflektera deltagarnas åsikter och tankar väl. Dessa meningar kallas för meningsbärande enheter och har som funktion att förkorta texterna men bibehålla innehållet (Graneheim & Lundman, 2004).

De meningsbärande enheterna är citat som valts ut och som kan beskrivas som sammanfattade svar från alla intervjupersoner. Graneheim och Lundman (2004) betonar att valet av vilka meningsbärande enheter som väljs görs utifrån relevans till syftet. Eftersom syftet var att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med temat kroppsbild bland flickor i högstadiet har författarna valt svar som speglar vad de utforskade och på så sätt kan ge de en bild av detta. Efter att de meningsbärande enheterna valts ut kondenserades dessa till en sammanfattning av innehållet i citatet. Den kondenserade meningsbärande enheten omvandlades senare till en kod och därefter till en subkategori som i sin tur skapade övergripande kategorier. För att skapa kategorier valde författarna att använda sig av både en manifest och latent innehållsanalys. Den manifesta

lyfter det som står i själva transkriberingen och den latent belyser det som kan finnas mellan raderna, den osynliga djupare innebörden av innehållet. Således utgör de meningsbärande enheterna, kondenseringen och koden det manifesta och subkategori och kategori det latent. Kategorierna som redovisas under resultatet speglar de olika sammanfattande arbetssätt som representerar svaret på syftet. Dessa kategorier som uppstår ur innehållsanalysen symboliserar sedermera huvudinriktningarna för idrottslärares arbetssätt (Graneheim & Lundman, 2004).

*Tabell 1: Denna tabell är ett exempel på hur innehållsanalysprocessen har gått till*

<b>Meningsbärande enhet</b>	<b>Kondensering</b>	<b>Kod</b>
”Det finns inget speciellt tillvägagångssätt, man måste hantera varje individ för sig, ingen är den andra lik.”	Betonar att varje individ hanteras enskilt & beroende på sin situation	Idrottslärare hanterar varje individ för sig själv
”Man måste ta alla bitar i undervisningen, informera om fysisk aktivitet, kosten, sömnen och alla faktorer som påverkar hur vi mår och därefter arbeta vidare med det. Om det skulle visa sig att kroppsbygge och kroppsideal visar sig tydligt hos någon elev är det något man får ta då och utgå sitt arbete ifrån.”	Markerar alla olika delar som bör finnas med i undervisningen & hur de påverkar hälsan samt hur arbetet utgår ifrån vad eleverna upplever	Undervisningen skall innehålla olika delar & särskilda aspekter tas upp vid behov
”Det finns ett samarbete och dialog mellan lärare, både lärare i naturkunskap, samhällskunskap och hemkunskap skulle kunna hjälpa oss lärare ta upp ämnet eftersom det kan kopplas till naturkunskapen med anatomi kroppen, samhället med normer och värderingar och hemkunskapen med kost och näring.”	Framhäver att olika ämneslärare samarbetar eftersom ämnet kroppsbygge kan kopplas till olika ämnen	Lärarna samarbetar då ämnet kan relateras till olika ämnen
“Alltså det finns ju en skyldighet att föra diskussioner med vår rektor och tjejen föräldrar om vi misstänker farliga kroppsbygger eller kroppsbygge.”	Påpekar att lärare har en skyldighet att kontakta rektor & föräldrar om de misstänker osunda kroppsbygger	Läraren för en dialog med rektor & föräldrar om det finns behov

<p>”Jag ser sambandet mellan lärande och hälsa som ett måste. Skolan ska ge kunskap om hälsa och välbefinnande. Det är även väsentligt att belysa vad hälsa är oberoende av vad samhället säger och visa hur man kan jobba med kroppen för att må bra och förmedla att det är viktigare hur kroppen känns än hur den ser ut.”</p>	<p>Poängterar vikten av sambandet mellan lärande &amp; hälsa samt hur lärare kan förmedla vad kroppens funktion egentligen är</p>	<p>Nämner relevans av koppling mellan lärande &amp; hälsa samt kroppens funktion</p>
---	---	--

## 5.6 Etiska överväganden

För att värna om studiens deltagare har Vetenskapsrådets (2002) forskningsetiska principer tagits i beaktning under studiens gång. Nedan följer en beskrivning av hur studien tagit hänsyn till dessa krav.

*Informationskravet* tillgodoseddes både muntligt när vi träffade deltagarna samt skriftligt genom att ett informationsbrev delades ut till respektive deltagare (se bilaga 1).

Deltagarna tilldelades information om villkor för ett deltagande i studien, såsom att intervjuerna skulle spelas in och antecknas samt att deltagandet var frivilligt och att varje individ hade möjligheten till att avbryta sin medverkan närsomhelst under studiens gång. Deltagarna tilldelades även information avseende hur materialet skulle användas och för vem det skulle finnas tillgängligt för. *Samtyckeskravet* tillgodoseddes genom att en samtyckesblankett delades ut till varje deltagare innan intervjuerna genomfördes (se bilaga 2). *Konfidentialitetskravet* uppfylldes genom att deltagarna informerades om att ingen annan skulle kunna ta reda på vilka deltagarna i studien var, utan att endast vi skulle känna till varandras identiteter. Vi informerade deltagarna om att resultatet som införskaffades skulle redovisas på ett sådant sätt som inte går att koppla till enskild individ då deltagarnas namn ersattes med IP1-IP10 (IP=Intervjuperson). Vidare informerades deltagarna även om att ljudinspelningarna från intervjuerna skulle tas bort när studien är klar men att transkriberingarna skulle bevaras i låsta datorer så att inga obehöriga ska kunna få tillgång till dessa. *Nyttjandekravet* uppfylldes genom att deltagarna tilldelades information om att materialet och resultatet av intervjuerna enbart skulle nyttjas i samband med vårt examensarbete. Deltagarna tilldelades även information om att studien i efterhand skulle finnas tillgänglig och öppen för allmänheten i Högskolan Kristianstads databas (Vetenskapsrådet, 2002).

## 6. Resultat

I detta avsnitt redogörs resultatet som analysprocessen ledde fram till. Inledningsvis presenteras en tabell som ger en överskådlig blick över resultatet. I den löpande texten redogörs motiveringen bakom de subkategorier och kategorier som skapats.



Tabell 2: I denna tabell redogörs för studiens resultat som visas med kod, subkategori och kategori.

Kod	Subkategori	Kategori
Lyssnar in olika situationer som uppstår hos olika flickor	Elever hanteras var för sig	Individbaserat arbetssätt
Idrottslärare hanterar varje individ för sig själv		
Tar upp aspekten i undervisning men även i enskilda samtal	Undervisningen är individbaserad	
Undervisningen skall innehålla olika delar & särskilda aspekter tas upp i behov		
Lärare har en tillgång till varandras kunskaper & utnyttjar det	Samarbete mellan olika ämneslärare	Kollegialt arbetssätt
Lärarna samarbetar då ämnet kan relateras till olika ämnen		
Läraren för en dialog med rektor & föräldrar om det finns behov	Samarbete mellan idrottslärare, rektor & föräldrar	
Läraren har ett ansvar att kontakta rektor & föräldrar om det finns behov		
Nämner relevans av koppling mellan lärande & hälsa samt kroppens funktion	Undervisningen betonar kroppens funktion	Funktionsbaserat arbetssätt
Framhäver att kroppens funktion leder till hälsan & hur dessa korrelerar		
Benämner alla delar inom en god hälsa & vad kroppen har för funktion inom detta		

### 6.1 Individbaserat arbetssätt

Kategorin individbaserat arbetssätt uppstod genom att idrottslärarna berättade att de arbetar på individnivå där den enskilda flickans situation utgör hur idrottsläraren hanterar problematiken. Subkategorierna inom kategorin är: Elever hanteras var för sig, Undervisningen är individbaserad. Intervjupersonerna beskrev att det inte finns riktlinjer eller bestämmelser över hur de ska arbeta med flickornas kroppsbild utan de utgår från varje individ för sig.

*“Det finns inga specifika förhållningssätt som ska implementeras i varje situation där en osund kroppsbild visas, allt vi gör utgår ifrån varje situation och vi måste anpassa oss efter varje elevs behov.” (IP3)*

I situationer där idrottslärarna upplever att en flicka har en ohälsosam kroppsbild hanteras varje situation för sig, och hur dialogen förs mellan rektor, föräldrar och andra lärare är också olika från tillfälle till tillfälle. Lärarna påpekade även att läroplanen inte innehåller

några regler kring hur osunda kroppsbilder skall hanteras och det står inte heller att idrottslärarna måste ha med detta i sin undervisning. Många nämnde att det inte går att beskriva sådana situationer i läroplanen då alla elever upplever sina kroppar olika och det går inte att ha ett specifikt förhållningssätt gentemot alla.

*“Jag kan inte komma på något särskilt läroplanen skulle säga om det, det går ju inte att skriva ett facit för alla utan det beror ju på hur situationen ser ut men såklart är det något jag som lärare tänker på och försöker sammansmälta i undervisningen.” (IP7)*

## **6.2 Kollegialt arbetssätt**

Kategorin kollegialt arbetssätt uppstod eftersom intervjupersonerna beskrev att det finns samarbeten mellan olika ämneslärare, att det finns ett gemensamt ansvar och att de kan dra nytta från varandras kunskaper och perspektiv när det gäller att hantera unga flickors upplevelse av kroppsbilden. Subkategorierna är: Samarbete mellan olika ämneslärare och samarbete mellan idrottslärare, rektor och föräldrar. De beskrev även att samverkan är gynnande eftersom faktorer som kroppsbild, kroppsideal och kroppsuppfattning kan diskuteras utifrån ett naturvetenskapligt, hemkunskapligt och samhällsvetenskapligt perspektiv.

*”Vi lärare samarbetar när det uppkommer olika situationer, eftersom vi alla har olika kunskaper och synsätt på sånt och då pratar vi och sen försöker vi ju prata med våra mentorselever.” (IP8)*

Även samarbete med rektorer och föräldrar finns genom att dialoger skapas när idrottsläraren upplever att detta är nödvändigt. Många intervjupersoner poängterar att det finns en viss skyldighet att involvera rektor och föräldrar när osunda eller riskfyllda hälsobeteenden börjar synas hos en elev.

*“Jag måste ju prata med rektorn som i sin tur har ett ansvar att kontakta föräldrar om jag upplever att en tjej känner sig jättemissnöjd med sin kropp och börjar visa ohälsosamma tendenser i relation till detta.” (IP4)*

## **6.3 Funktionsbaserat arbetssätt**

Kategorin funktionsbaserat arbetssätt skapades då många utav intervjupersonerna markerade att det är kroppens funktion som står i centrum inom undervisningen och i de fall där idrottsläraren väljer att samtala med en elev enskilt är det oftast i syfte att förklara vad kroppen är till för och hur den är sammanlänkad med hälsa. Subkategorin är: Undervisningen betonar kroppens funktion. Funktionsbaserat arbetssätt reflekterar att idrottslärarna belyser att det viktiga inte är hur kroppen ser ut, utan hur kroppens funktioner kan bidra till god hälsa.

*“Min roll som idrottslärare är inte att försöka sätta mig in i hur det är att vara tonåring och känna kroppshets och komplex utan mitt huvudsakliga syfte är att förklara hur kroppens funktioner, som rörelse, sömn, matintag och så vidare bidrar till att vi känner välmående.” (IP5)*

I samtliga intervjuer beskrev idrottslärarna att de försöker arbeta genom att ha samhällsideal i åtanke, och försöker därför betona kroppens funktion och hur den kan

användas för att skapa hälsa snarare är kroppens utseende och hur samhället säger att vi bör se ut.

*“Det kommer alltid finnas ideal som samhället tycker att vi ska sträva efter, och det jag vill få fram till mina elever är att detta alltid kommer finnas även om idealen kan se olika ut, men kroppens funktion är att ge oss styrka, energi, balans och en sund hälsa generellt.” (IP6)*

## **7. Diskussion**

I början av detta avsnitt diskuteras först studiens huvudresultat utifrån tidigare forskning med koppling till teori. Därefter kommer en metoddiskussion som berör studiens metodval, genomförande och resultat. I metoddiskussionen berörs begreppen tillförlitlighet, trovärdighet, konfirmerbarhet, objektivitet och överförbarhet.

### **7.1 Resultatdiskussion**

Resultatet visar att idrottslärare inte har några fasta arbetssätt eller tydliga riktlinjer när det gäller deras arbetssätt kopplat till unga flickor och kroppsbilder men att det finns som återkommande tema i deras sätt att arbeta med ämnet. Därför går det att svara på syftet genom att belysa de olika utgångspunkterna idrottslärare arbetar utifrån. Eftersom det är ett ökande problem bland målgruppen och den psykiska hälsan försämras i relation till detta, är det någonting som idrottslärarna uppmärksammar och har i åtanke. Vidare visar resultatet att om negativa kroppsbilder visas på idrottslektionerna anpassar idrottsläraren sitt arbetssätt kring situationen baserat på flickans enskilda behov. Det visar sig också finnas ett ansvar att samarbeta med andra ämneslärare för att kunna ta del av varandras olika kunskaper och erfarenheter, samt en skyldighet att kontakta rektor och föräldrar. Slutligen visar resultatet att idrottslärarens roll främst är att förmedla kunskaper kring kroppens funktion, och hur det är möjligt att använda kroppen för att känna välmående och erhålla en god hälsa.

Eftersom ungdomen präglas av pubertet och kroppsliga förändringar är det en period då individen känner sig starkt medveten om hur kroppen känns och ser ut. Tidigare forskning nämner just att ungdomsåren är en tid då individen känner en koppling mellan upplevd hälsa och kroppen. Studier visar en tydlig koppling mellan flickor som känner sig missnöjda med sin kropp och samhällets förväntningar på det perfekta utseendet. Att unga flickor som upplever störningar i kroppsbild senare kan få negativa konsekvenser för deras psykiska och fysiska hälsa. Det går att konstatera att den psykiska ohälsan ökat speciellt bland unga flickor och specifikt i koppling till faktorer som ökad kroppshets, orealistiska kroppsideal och negativa kroppsbilder (Berg Kelly, 2014). Eftersom ungdomen är en sådan markant utvecklingsperiod som påverkar unga flickors psykiska hälsa är det viktigt att försöka påverka denna målgrupp till att stärka hur de upplever och uppfattar sina egna kroppar. Hur flickan upplever sin egen kropp är sammanlänkat med hur hon tänker på och integrerar med den sociala omgivningen (Saunders & Frazier, 2017).

Då det finns många negativa konsekvenser som kan uppstå utifrån en negativ självbild, som högre ätstörningsrisk, lägre självkänsla och mindre medverkan i fysiska aktiviteter, är det av stor relevans att motverka detta (Yager & O’Dea, 2010). För att kunna möjliggöra det krävs bredare kunskaper och fler studier kring hur det går att motverka

negativa kroppsbilder. Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är detta av stor relevans både till fysiska och psykiska hälsoaspekter. Den fysiska hälsan bland flickor påverkas negativt om alltför undviker fysisk aktivitet på grund av den ökade negativa kroppsbilden och den psykiska hälsan påverkar bevisligen de unga flickorna negativt i form av osund kroppshets och kroppsideal (Scriven, 2013). Den folkhälsovetenskapliga relevansen styrks även av det folkhälsovetenskapliga målområdet nummer 2 Kunskaper, kompetens och utbildning då det betonar vikten av kunskaper genom lärande och utveckling, detta kan exempelvis ge individer högre status samt stärkta psykologiska och sociala resurser (Socialdepartementet, 2017). Dessa resurser kan vara specifikt påtagliga för unga flickor som upplever stor press från normer och samhällsideal.

Eftersom studiens ansats var induktiv behövs teoretiska anknytningar göras i samband med resultatet. Studiens resultat och den tidigare forskningen går att koppla till Albert Banduras teori om social inlärning (Bandura, 1977). Den sociala inlärningsteorin syftar till att utveckla modeller för sociala beteenden genom inlärning samt utveckla en bemästrande självförtroende. För denna teorin behövs undersökningar kring hur människor handlar och lär sig i sociala situationer som går att finna i det vardagliga livet. Teorin hävdar att en människas personlighet - hur vi handlar och förhåller oss - härstammar från hur vi lärt oss genom att iaktta andra människor. På så vis går det att påstå att andra människor tjänar som modeller genom att vi observerar dem för att sedan själva välja hur vi ska bete oss. Inom denna teori finns det fyra processer som styr modellinlärningen: *uppmärksamhet* på modellen, *behållandet* av det som observeras, *realiserandet* i det egna beteendet och *motivering* att realisera eget beteende (Bandura, 1977; Bertelsen, 2007).

*Uppmärksammandet* grundar sig på vilka modeller vi riktar vår uppmärksamhet mot (Bertelsen, 2007). För unga flickor kan sociala medier påverka vilka modeller som influerar deras uppmärksamhet (Berg Kelly, 2014). Den sociokulturella miljön som för många unga innehåller reklam, tv och sociala medier, bidrar dagligen med skönhetsideal och framträdande förebilder. Eftersom skönhetsideal då är lättillgängligt för unga flickor blir det en källa dit uppmärksamheten riktas. Eftersom unga flickors utveckling av upplevd kroppsbild påverkas av underliggande processer som rör social påverkan är det betydelsefullt vart denna målgruppens uppmärksamhet riktas på (Dittmar & Halliwell, 2006).

*Behållandet* nämner hur modellens beteende skall kunna behållas av personen och bearbetas så att den senare kan ha rollen som en modellerande mall för det egna beteendet (Bertelsen, 2007). Detta är något idrottsläraren kan påverka då det är dennes roll att främja en hälsosam kroppsbild och minska kroppssmissnöjet bland eleverna. Idrottslärarna har bland annat i uppgift att sätta saker i perspektiv och hjälpa eleverna att skapa en sundare och realistisk bild av hälsa och kroppsbilder. Vidare kan skolan vara en plats där eleverna lär sig att ha ett kritiskt förhållningssätt gentemot ohälsosamma kroppsideal som finns i samhället. Om idrottsläraren lyckas med att ge olika perspektiv på kroppsbilder kan detta motverka sociala mediernas normer kring hur en kropp borde se ut (Johnson et al, 2013). Eftersom idrottslärarna utgår ifrån ett funktionsbaserat arbetssätt är det just hur kroppens funktioner kan skapa och bidra till ökad hälsa som står i fokus.

*Realiseringen* tar observationen och behållandet och realiserar det i det egna beteendet, därför är beteendemodellen inte inlärd förrän individen själv har genomfört beteendet i praktiken (Bertelsen, 2007). Beteenden i koppling till hälsa och livsstil är något som

påverkas av de fysiska, sociala och kognitiva förändringar som sker i tonåren. Övergången påverkar vilka livsstilmönster och hälsobeteenden individen tar. Just utbildningsmiljön och anpassningar till den kan ha stor inverkan på det fysiska och psykosociala välbefinnandet samt vilka hälsobeteenden som tenderar att uppstå (Gestsdottir et al, 2015). Då livsstilen och hälsovalen en människa gör är individuella främjar detta idrottslärares individbaserade arbetssätt som utgår ifrån elevens specifika behov och situation.

*Motiveringen* markerar att individen ska känna en motivation till att utföra beteendet. Motiveringen benämner hur en individ är mer benägen att utföra ett beteende om det stämmer överens med de normer för riktigt beteende som vi har (Bertelsen, 2007). Johnson et al. (2013) betonar att idrottsläraren är en av kärnfunktionerna i läroplanen när det kommer till hälsa och välbefinnandet eftersom idrottsläraren har till uppgift att utveckla elevernas kunskaper och förståelse, färdigheter och förmågor som är nödvändiga för deras mentala, känslomässiga, sociala och fysiska välbefinnande nu och i framtiden. Därför skulle idrottsläraren kunna anta en roll som bidrar till att motivera och utveckla flickornas förmåga att skapa sunda hälsobeteenden. Dessutom är motivation individuellt och idrottsläraren måste möta eleverna där de är och detta görs genom ett individbaserat arbetssätt.

Inom den sociala inlärningsteorin betonas även begreppet *egenmakt*. Egenmakten kan beskrivas som en upplevd tillit individen har till sig själv, och en känsla av behärskan över sitt liv (Bertelsen, 2007). Begreppet kan beskrivas som "tilltro till den egna dugligheten". Egenmakten har fyra källor: *utförande* där tidigare framgångar med samma handling kan ses som en fördel, det går även att upplevas genom mål som delas in i delmål där varje del bemästras var för sig. *Modellinlärning* som tidigare nämnts är iakttagelser över hur andra modeller handlar för att hantera en motsvarande situation. *Verbal övertalning* markerar att uppmaningar från andra eller från sig själv kan spela stor roll över hur en individ handlar. *Kroppsligt tillstånd* betonar hur det kroppsliga tillståndet spelar en stor roll för att förbereda sig på att ta sig an en handling (Bertelsen, 2007). Unga flickor söker oftast efter positiva teman som får dem att känna att de passar in i en grupp och som får dem att känna sig trygga. Tonårsflickor upplever att de då blir starkare, mer självsäkra och känner självtillit genom att de då vet vem de är och tror att de vet vad de vill ha av livet (Golan, Hagay och Tamir, 2014).

Slutligen blir det möjligt att konstatera att det behövs vidare forskning för att studera hur idrottslärare arbetar med problematiken och om målgruppen hade gynnats av ett utvecklat arbetssätt inom idrottslektionerna. Resultatet visar på att det i nuläget inte finns några konkreta arbetssätt som lärarna erhåller under sin utbildning eller genom läroplanen. Eftersom målgruppens psykiska ohälsa i koppling till kroppsbild, kroppsuppfattning och kroppsideal har försämrats kan det vara fördelaktigt att forska vidare kring faktorer som utlöser eller påverkar detta. Resultatet i denna studie speglar endast idrottslärares roll inom skolan som arena, därför kan det vara positivt att studera andra arenor där målgruppen går att nå. I en artikel av Kerner et. al (2017) påpekas att resultat visar bevis på effektiviteten av att integrera kroppsfokuserandet som aspekt i idrottslektionerna, då det skulle kunna leda till minskandet av elevernas sociala och fysiska ångest. Dessutom föreslås det att faktorer inom idrottslektionerna bör studeras vidare för att kunna undersöka hur utbildningsmiljön påverkar elevernas upplevelser av sina kroppar (Kerner, Haerens & Kirk, 2017). Även i artikeln av Bunketorp et. al (2015) beskrivs det hur

beslutsfattare bör arbeta för att öka den fysiska aktiviteten eftersom unga spenderar så mycket tid i skolan och kan främja hälsosamma beteenden. Att skolorna ska börja integrera arbetssätt för att identifiera och kritisera skönhetsideal samt kunna utveckla elevers kritiska tänkande som utmanar normer och sociala värderingar betonas i artikeln av Golan, Hagay och Tamir (2014). Vidare nämner författarna att det borde utvecklas arbetssätt och hälsofrämjande insatser då det är av betydelse för unga flickors hälsa och för att kunna möjliggöra detta krävs mer forskning och framtida studier.

## 7.2 Metoddiskussion

Att använda sig av en kvalitativ forskningsmetod var passande för att i största mån besvara syftet med studien, som var att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med temat kroppsbild bland flickor i högstadiet. Detta för att kunna behandla syftet på ett nyanserat sätt med utrymme för tolkning gällande uppfattningar, värderingar, emotioner och åsikter då detta kan vara svårt att få fram via ett kvantitativt metodval. För att lyckas besvara syftet med studien användes enskilda semistrukturerade intervjuer för insamlandet av empirin och en induktiv innehållsanalys som analys och tolkning av empirin (Ahrne & Svensson, 2015). Orsaken till att författarna valde att använda sig av enskilda semistrukturerade intervjuer var för att deltagarna inte skulle kunna påverka varandra under intervjuerna samt för att det är en kvalitativ metod som ger författarna förståelse för respektive deltagares intentioner, upplevelser och tankar relaterat till studiens syfte (Ahrne & Svensson, 2015). Inom en induktiv innehållsanalys finns vissa begrepp att förhålla sig till. För att uppnå en hög tillförlitlighet inom den kvalitativa forskningen användes begreppen *tillförlitlighet*, *trovärdighet*, *konfirmerbarhet*, *objektivitet* och *överförbarhet*.

Något som kan tänkas ha påverkat resultatets *tillförlitlighet* är att frågorna i intervjun är omfattande och berör deltagarnas arbetssätt. Detta kan resultera i att deltagarna kanske sagt att de arbetar på ett visst sätt men egentligen inte gör så i verkligheten, för att författarna inte skulle göra en bedömning av att deltagarnas arbetssätt inte är rätt. Detta resulterar i att författarna inte kunde generalisera lika mycket. Med detta i åtanke kan det finnas en risk för att deltagarna inte har varit helt uppriktiga och försökt försköna sina svar (Ahrne & Eriksson-Zetterquist, 2015). Deltagandet var dock frivilligt och kan således öka sannolikheten av att deltagarnas svar var genuina. Att författarna reflekterar över urvalet av respondenter, metodiska val, datamaterial och dataanalysen kan även summeras genom studiens *trovärdighet* eftersom en redogörelse för samtliga moment som följer hela forskningsprocessen har gjorts. Studiens *trovärdighet* kan dessutom ökas om *konfirmerbarhet* uppnås. Genom att låta deltagarna ta del av resultatet innan studien avslutas kan respondenterna godkänna resultatet eller korrigera (Bryman, 2011). På grund av tidsbrist valde författarna att inte delge resultatet för deltagarna dock informerades deltagarna i informationsbrevet (se bilaga 1) samt under intervjun att slutprodukten skulle publiceras på Diva portalen någon gång under juni/juli 2019. *Objektivitet* handlar om författarens förmåga att vara neutral och inte påverka data med sin egen förförståelse, egna åsikter och attityder. För att undvika detta är det viktigt att redovisa sina tidigare erfarenheter, fördomar, värderingar och andra faktorer som kan påverka undersökningen. Ahrne och Svensson (2015) betonar att det är omöjligt att inte göra några antaganden om de fält som en forskare kliver in i. Ett antagande som författarna hade innan studien var att idrottslärarens arbetssätt borde ha en betydelse för flickor i högstadiets kroppsbild på grund av att författarna hade erfarenheter om att det var ett ämne som finns inskrivet i läroplanen. Författarna valde således att vara så fördomsfria som möjligt och inte låta

förförståelsen kliva fram under intervjuerna. *Överförbarhet* handlar om hur användbart resultatet är i andra situationer och miljöer (Bryman, 2011). I kvalitativa studier innefattas endast en liten mängd deltagare vilket gör att resultatet inte kan ses som en allmän sanning bland den befolkning som den avser att undersöka. Således innebär det att studiens överförbarhet är begränsad och enbart speglar deltagarna. Att studien inkluderade tio deltagare varav några som är aktiva idrottslärare och några som tidigare varit aktiva kan dock ses som en styrka då den reflekterar idrottslärares före detta arbetsätt och nutida arbetsätt och om det har förändrats under de senaste åren. Författarna har varit noggranna med att redogöra för arbetsprocessen gällande problemformulering, urval av undersökningspersoner, datainsamling samt analys av data. Redogörelsen bör vara fullständig och tillgänglig i samtliga moment för att överförbarheten skall kunna vara användbart i andra situationer och miljöer. Detta var anledningen till att författarna redovisat stegvis hur och varför de gått tillväga på ett visst sätt under forskningsprocessen.

I valet av vem som skulle leda intervjuerna bestämdes det på förhand att en av författarna tog rollen som intervjuledare medan den andra såg till så att ljudinspelningen fungerade och att tidsramen hölls. Vilken författare som tog vilken roll växades vid varje intervjutillfälle och tanken var att den författare som inte hade rollen som intervjuledare även skulle ha möjlighet att bidra till samtalet och ställa följdfrågor. Författarna såg det som en styrka att skriva tillsammans då de tillsammans kunde göra ett schema för hur upplägget och genomförandet av studien skulle se ut. Författarna tyckte att det fanns en hel del fördelar med att skriva i par såsom att det skapar högre motivation, att det finns två viljor och att de kan bolla idéer med varandra under forskningsprocessen och under analyserandet av resultatet. Utöver dessa aspekter så tyckte de även att det som helhet var roligt och intressant att skriva arbetet tillsammans speciellt då de under forskningsprocessen lärde känna varandra bättre.

## **8. Konklusion**

Syftet med studien var att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med temat kroppsbyggande bland flickor i högstadiet och resultatet visade på att det inte finns några tydliga riktlinjer i läroplanen som beskriver idrottslärares arbetsätt kopplat till unga flickor och kroppsbyggande. Idrottslärarna var medvetna om att det är ett ökande problem bland målgruppen och att den psykiska hälsan försämras i relation till detta vilket är skälet till att idrottslärarna uppmärksammar och har det i åtanke. Således var resultatet av studien en del av idrottslärares egna tolkningar, tankar och upplevelser. Utifrån idrottslärares egna uppfattningar kring hur de arbetar med problematiken, visade det sig att det finns tre utgångspunkter för idrottslärares arbetsätt. De tre utgångspunkterna för idrottslärares arbetsätt var *individbaserat arbetsätt*, *kollegialt* och *funktionsbaserat* i koppling till flickors upplevda kroppsbyggande. Utgångspunkterna erhöll författarna genom ett analyserande av det insamlade materialet. Således visade resultatet på att idrottslärare både vill skapa ett lärande om kroppen, finnas till när eventuell situation uppstått och då använda kunskap för att skapa sundare beteenden, på individnivå eller genom samarbete.

Utifrån studiens resultat kan skolor och idrottslärare få en helhetsbild av hur mycket kroppsbyggande egentligen påverkar flickor i tonåren och därmed åstadkomma en grund för sitt arbetsätt med problematiken. Tydliga riktlinjer inom läroplanen kan öka idrottslärares kunskaper samt utveckla deras arbetsätt. Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv bör forskning belysa vilka faktorer som idrottslärarna kan arbeta med som kan

bidra till ökad hälsa samt förebygga ohälsa som sedan kan bidra till att läroplanen utvecklas och ger riktlinjer för hur idrottslärarna kan arbeta med problematiken. Just faktorer som kan bidra till hälsan och faktorer som kan förebygga ohälsan är väsentligt i koppling till folkhälsoarbete. Dessutom bör forskning kring kroppsbild fortsätta att bedrivas samt prioriteras, utifrån en kvalitativ och en kvantitativ aspekt. Detta för att kvantitativa metoder kan ge bättre förutsättningar till att kunna generalisera i den undersökta befolkningen, medan kvalitativa metoder kan ge ökad förståelse för problematikens bakgrund. Kroppsbild är ett viktigt fenomen som forskning förklarar som en påverkansfaktor för hälsan och forskning om området är begränsad. Därmed kan fortsatta studier öka idrottslärarnas medvetenhet kring problematiken och eventuellt medföra att läroplanen sätter tydliga riktlinjer för att förtydliga idrottslärarens arbetssätt inom området.



## Referenser

- Ahrne, G. & Svensson, P. (red.) (2015). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Berg Kelly, K. (2014). *Ungdomars hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Bertelsen, P. (2007). *Personlighetspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber.
- Bryman, A. & Bell, E. (2005). *Företagsekonomiska forskningsmetoder*. Malmö: Liber ekonomi.
- Bunketorp Käll, L, Malmgren, H, Olsson, E, Lindén, T & Nilsson, M. (2015). Effects of a Curricular Physical Activity Intervention on Children's School Performance, Wellness, and Brain Development. *Journal of School Health*. 85:10, 704–713. DOI: 10.1111/josh.12303
- Dittmar, H., Halliwell, E., & Ive, S. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5-to 8-year-old girls. *Developmental psychology*. 42:2, 283–292. DOI: 10.1037/0012-1649.42.2.283
- Eriksson-Zetterquist, U. & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.). *Handbok i kvalitativa metoder*. Stockholm: Liber.
- Folkhälsomyndigheten. (2017). *Begrepp*.  
<https://www.google.com/url?q=https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/psykisk-halsa/begrepp-psykisk-halsa/&sa=D&ust=1552056052021000&usg=AFQjCNEd8h1dvlKJaDfPZR9aIkcvhKITrg>  
Hämtad: 08/03–2019
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Definitioner, mål, ramverk och uppföljningssystem för miljörelaterad hälsa - En sammanställning inom ramen för Miljömålsrådet*,  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/d/definitioner-mal-ramverk-och-uppfoljningssystem-for-miljorelaterad-halsa-/?pub=53919>  
Hämtad: 08/03–2019
- Folkhälsomyndigheten. (2014). *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14 (Grundrapport)*.  
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/s/skolbarns-halsovanor-i-sverige-201314/>  
Hämtad: 17/01–2019
- Gestsdottir, S, Arnarsson, A, Magnusson, K, Arngrimsson, A, Sveinsson, T & Johannsson, E. (2015). Gender differences in development of mental well-being from

adolescence to young adulthood: An eight-year follow-up study. *Scandinavian Journal of Public Health*. 43:3, 269–275. DOI: 10.1177/1403494815569864

Ghaderi, A., & Parling, T. (2009). *Lev med din kropp: Om acceptans och självkänsla*. Stockholm: Natur och Kultur.

Golan, M, Hagay, N & Tamir, S. (2014). Gender Related Differences in Response to “In Favor of Myself” Wellness Program to Enhance Positive Self & Body Image among Adolescents. *Public Library of Science*. 9:3 DOI:10.1371/journal.pone.0091778

Graneheim, U. H., & Lundman, B. (2004). Qualitative content analysis in nursing research: concepts, procedures and measures to achieve trustworthiness. *Nurse education today*, 24:2, 105-112. DOI: 10.1016/j.nedt.2003.10.001

Johnson, S., Gray, S., & Horrell, A. (2013). ‘I want to look like that’: Healthism, the ideal body and physical education in a Scottish secondary school. *Discourse: Studies in the cultural politics of education*, 34:3, 457-473. DOI: 10.1080/01596306.2012.717196

Kerner, C, Haerens, L & Kirk, D. (2017). Understanding body image in physical education: Current knowledge and future directions. *European Physical Education Review*, 24:2, 255–265. DOI:10.1177/1356336X17692508

Lindström, B., & Eriksson, M. (2005). Salutogenesis. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 59:6, 440-442. DOI:10.1136/jech.2005.034777

Saunders, J & Frazier, D, L. (2017). Body Dissatisfaction in Early Adolescence: The Coactive Roles of Cognitive and Sociocultural Factors. *Journal of Youth & Adolescence*. 46:6, 1246–1261 DOI:10.1007/s10964-016-0559-2

Scriven, A. (2013). *Ewles & Simnett Hälsoarbete*. Lund: Studentlitteratur.

Silverman, D. (2013). *Doing qualitative research*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Skolverket. (2011). *Idrott och hälsa*.

<https://www.skolverket.se/undervisning/grundskolan/laroplan-och-kursplaner-for-grundskolan/laroplan-lgr11-for-grundskolan-samt-for-forskoleklassen-och-fritidshemmet?url=1530314731%2Fcompulsorycw%2Fjsp%2Fsubject.htm%3FsubjectCode%3DGRGRIDR01%26tos%3Dgr%26p%3Dp&sv.url=12.5dfce44715d35a5cdfa219f>  
Hämtad: 09/04–2019

Socialdepartementet. (2017). *God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik* (Regeringens proposition 2017/18:249). Stockholm: Regeringskansliet.

Strömbäck, M. (2014). *Skapa rum. Ung femininitet, kroppslighet och psykisk ohälsa – genusmedveten och hälsofrämjande intervention*. Doctoral dissertation: Umeå Universitet.

Thompson, J. K. & Heinberg, L. J. (2002). The Media's Influence on Body Image Disturbance and Eating Disorders: We've Reviled Them, Now Can We Rehabilitate Them? *Journal of Social Issues*. 55:2, 339-353. DOI: 10.1111/0022-4537.00119

Van Vliet, J. S, Gustafsson, P. A, Duchon, K & Nelson, N. (2015). Social inequality and age-specific gender differences in overweight and perception of overweight among Swedish children and adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 15:1, 1471–2458. DOI:10.1186/s12889-015-1985-x

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*,  
[https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494\\_forskningsetiska\\_principer\\_2002.pdf](https://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf)  
Hämtad: 27/01–2019

Yager, Z. & O'Dea, J. (2010). A controlled intervention to promote a healthy body image, reduce eating disorder risk and prevent excessive exercise among trainee health education and physical education teachers. *Oxford University Press*, 25: 5, 841–852. DOI:10.1093/her/cyq036

## **Bilaga 1: Informationsbrev**

Hej!

Vi är två högskolestudenter som studerar tredje året vid högskolan i Kristianstad. Just nu skriver vi vårt examensarbete där syftet är att utforska hur idrottslärare uppfattar att de arbetar med temat kroppsbild bland flickor i högstadiet.

Med ordet kroppsbild menar vi: *uppfattning och upplevande av den egna kroppen som bygger på syn-, hörsel- och luktrintryck, hud-, inälv- och rörelseförnimmelser, kroppshållnings- och kroppsställningsförnimmelser, känsloreaktioner, behovsupplevelser, viljeansträngningar, fantiserande, allmän livsinställning och sätt att uppfatta och hantera den fysiska och sociala verkligheten och den egna personens plats i dessa aspekter av verkligheten.*

Bland tonårsflickor förmedlas kroppsidealen främst genom sociala medier och veckotidningar som uppvisar en bild av orealistiska ideal om verkligheten. Skolan är en arena som når ut till alla tonårsflickor och är en plats som präglar deras vardag då de spenderar en stor del av sin vakna tid där. Många tonårsflickor hamnar i psykisk ohälsa då de har höga krav på sig själva, att nå framgång i olika aspekter som exempelvis att prestera på topp i skolan, se bra ut, vara tillgänglig och ta ansvar för sig själv och andra. Skolan som arena kan spela en stor roll för hur tonårsflickor upplever sina kroppar och idrottslektionerna tillhör ett av de få skolämnen där kroppen är ett fokus för läroplaner. Därför har vi valt att sätta fokus på att utforska hur idrottslärare arbetar med denna problematik

Intervjun kommer att hållas i 25–30 minuter och om önskemål att ta intervjun via telefon finns, kan detta genomföras. Din medverkan i denna studie är frivillig och du kan när som helst välja att avbryta intervjun eller avslå att svara på de frågor som du inte vill svara på. Det är helt okej! Din medverkan kommer att vara konfidentiell, det vill säga att alla uppgifter som införskaffas genom intervjun såsom personuppgifter förvaras och hanteras med sekretess. Det är enbart vi som skriver examensarbetet som kommer att ha tillgång till dessa och inget kommer att kunna spåras till dig. Resultatet från intervjuerna kommer endast att användas till detta examensarbete och så fort materialet sammanställts och analyserats, så kommer materialet att tas bort/raderas. Detta examensarbete kommer att publiceras på Diva portalen någon gång under juni/juli 2019.

### **Kontakt**

Om du har några frågor eller funderingar kring studien, är du välkommen att kontakta oss. Tack på förhand för din medverkan!

Med vänliga hälsningar

Manal Abdo  
[Manal.abdo0057@stud.hkr.se](mailto:Manal.abdo0057@stud.hkr.se)

Emilia Persson  
[Emilia.persson0116@stud.hkr.se](mailto:Emilia.persson0116@stud.hkr.se)

**Bilaga 2: Samtyckesblankett**

<b>Projektets titel:</b> <i>(ifylles av student)</i>	<b>Datum:</b> <i>(ifylles av student)</i>
<b>Namn:</b> <i>(ifylles av student)</i> <b>Mejladress:</b> <b>Handledarens namn:</b>	<b>Studerar vid Högskolan Kristianstad</b> <b>Utbildning:</b>
<b>Jag har muntligen informerats om studien och tagit del av bifogad skriftlig information. Jag är medveten om att mitt deltagande är frivilligt och att jag när som helst och utan närmare förklaring kan avbryta mitt deltagande.</b>	
<b>Jag lämnar härmed mitt samtycke till att delta i ovanstående undersökning:</b> <b>Datum:</b> ..... <b>Deltagarens underskrift:</b> .....	

### **Bilaga 3: Intervjuguide**

#### **Allmänt**

- Hur länge har du jobbat som idrottslärare?
- Anser du att det är skolans ansvar att belysa om psykisk ohälsa i relation till kroppsbilden?

#### **Skolan som arena**

- Vad innebär lärande för dig som idrottslärare?
- Vad innebär hälsa för dig som idrottslärare?
- Hur ser ni på sambandet mellan lärande och hälsa?
- Hur ser samverkan mellan lärare ut när ett sådant ämne lyfts?
- Har ni något arbetssätt för att integrera hälsofrämjande pedagogik tillsammans med den sjukdomsförebyggande på idrottslektionen?

#### **Kroppsbild**

- Hur upplever du att tonårsflickor du undervisar generellt mår psykiskt?
- Vilka erfarenheter har du som idrottslärare kring flickors psykiska hälsa?
- Har du upplevt en skillnad i flickors psykiska hälsa under din anställning som idrottslärare?
- Har du kunskaper om hur du skulle kunna hantera ohälsosamma kroppsbilder under idrottslektionen som bidrar till ökad psykisk ohälsa?
- Tar läroplanen upp fenomen som kroppsbild och om ja, på vilket vis?
- Tycker du att sådana fenomen är viktiga att ta upp under idrottslektionen eller ser du någon annan lektion som är bättre lämpad att belysa dem?