



GÖTEBORGS UNIVERSITET

# Alla vill förändras men inte jag

-En studie om gymnasieelevers  
uppfattningar om kroppsideal

Joakim Engström & Frida Karlsson

Specialisering LAU395  
Handledare: Andreas Gunnarsson  
Examinator: Carl Cassegård  
Rapportnummer: HT13-2480-10



# GÖTEBORGS UNIVERSITET

## Abstract

### Examensarbete inom Lärarprogrammet LP01

**Titel:** Alla vill förändras men inte jag -En studie om gymnasieelevers uppfattningar om kroppsideal

**Författare:** Joakim Engström och Frida Karlsson

**Termin och år:** HT13

**Kursansvarig institution:** LAU395 Institutionen för sociologi och arbetsvetenskap

**Handledare:** Andreas Gunnarsson

**Examinator:** Carl Cassegård

**Rapportnummer:** HT13-2480-10

**Nyckelord:** Kroppsideal, ungdom, identitet, social status, stress, hälsa, lärande

Elever på gymnasiet är i en fas av livet då identitetsskapande är centralt, vilket för många innebär en strävan efter social status och kroppsideal. Syftet med studien är att undersöka ungdomars uppfattningar om hur de påverkas av kroppsideal och i vilka sammanhang det är betydelsefullt. Eftersom vi är blivande lärare är det viktigt att få insikt i hur elevernas identitetsskapande kan påverka lärandet för att på bästa sätt kunna bemöta dem i en fas av livet som av många ungdomar upplevs som förvirrande.

Inom ämnet finns ett brett fält med forskning kring flickor och kroppsideal därför är det relevant att göra en studie som även inkluderar killar. Det finns mindre forskning när det gäller kroppsideal som statussymbol och även när det gäller stress som en konsekvens av idealen. Vidare är det svårt att hitta relevant forskning om hur kroppsideal kan påverka skola och lärande.

Studien genomförs som en respondentundersökning i form av samtalsintervju. Personliga djupintervjuer används där respondenternas uppfattningar och tankar efterfrågas. Urvalet av respondenter är strategiskt med tio elever som läser tredje året på gymnasiet. Undersökningen genomförs på en skola i närheten av Göteborg i två klasser.

En slutsats utifrån empiri och bakgrundsmaterial är att det finns en känsla bland ungdomar att aldrig vara nöjd med kroppens utseende. Ett annat resultat är att det finns en tendens bland ungdomar att inte erkänna sin egen påverkan av kroppsideal, uppfattningarna förläggs istället till andra ungdomar. Vidare visar sig kroppsidealen ha störst betydelse i ytliga sammanhang. Undersökningens viktigaste fynd är att kroppsideal kan påverka lärandet negativt i skolan. Det är viktigt att skolan kan möta elever i deras tankar kring kroppsideal och identitet. Åtgärder kan vara att öka elevers medvetenhet om hälsa och självkänsla som ett redskap för ett stå emot samhällets kroppsideal.

## Innehåll

1. Inledning.....	5
2. Syfte och frågeställning.....	6
3. Teoretisk anknytning.....	7
3.1. Identitet.....	7
3.1.1 Kroppen som en del av identiteten.....	8
3.1.2. Självkänsla och kroppsuppfattning.....	9
3.2. Social status.....	9
3.3. Sociokulturell teori.....	11
3.4. Lärande, identitet och social status.....	12
3.4.1. Läroplan.....	12
3.5. Stress.....	14
3.6. Utredningar, uppsatser och forskningsläge.....	14
4. Design, metoder och tillvägagångssätt.....	16
4.1. Val av undersökningsmetod.....	16
4.2. Urval.....	16
4.3. Genomförande.....	16
4.4. Reabilitet och validitet.....	17
5. Resultatredovisning.....	18
5.1. Hälsa.....	18
5.2. Kroppsideal.....	18
5.3. Social status.....	20
5.4. Identitet.....	21
5.5. Stress.....	23
5.6. Lärande.....	24
6. Analys.....	26
6.1. Aldrig nöjd.....	26
6.2. Andra påverkas men inte jag.....	28
6.3. Kroppsideal som ett hinder för lärande.....	29
6.3.1. Pedagogiska förslag för att främja hälsa.....	30
7. Diskussion.....	33
7.1. Vidare Forskning.....	33
7.2. Egna tankar.....	33
8. Sammanfattande slutsatser.....	35

9. Referenslista .....	36
Bilagor .....	38
Bilaga 1 .....	38
Bilaga 2 .....	39

## 1. Inledning

Vi som skriver uppsatsen heter Joakim Engström och Frida Karlsson. Joakim är blivande lärare i Fysik och Matematik för högstadiet och gymnasiet. Frida studerar till lärare för gymnasieskolan i ämnena Idrott och hälsa samt Pedagogik. Vi har tidigare skrivit B-uppsats inom ämnet identitet då vi studerade elevers uppfattningar om olika former av identitet. Elever på gymnasiet är i en fas av livet då identitetsskapande är viktigt. Vid sidan om detta pågår ett hierarkiskt arbete för att uppnå eller upprätthålla social status och följa ideal. Här kan uppstå en konflikt som innebär att det finns ett ideal att leva upp till och samtidigt menar styrdokumentet följande: ”Undervisningen ska anpassas till varje elevs förutsättningar och behov” (Skolverket, 2011, s. 6).

Eleverna är splittrade i ungdomsåren och det kan uppstå förvirring i mötet mellan den egna personligheten och omgivningens normer och ideal. Det finns flera olika statusmarkörer för social status, bland annat betyg, utseende, umgänge, materiella ting och ekonomi. Studien fokuserar på den egna kroppen som statussymbol. Idag är intresset för hälsa och träning stort där livsstilsförändringar är ett sätt att uppnå eller upprätthålla kroppsideal. Det skapas hierarkier och jämförelseprocesser som kan leda till känslor av otillräcklighet. Den allmänna normen handlar om att upprätthålla en status, likväl som det finns elever som strävar efter att följa kroppsideal finns det elever som inte lägger större vikt vid jämförelseprocesser (Wellros, 1998, s. 90). Till detta finns även elever som gör uppror och skapar sin status genom att ta avstånd från den rådande normen (Lalander & Johansson, 2012, s.38). Vi vill undersöka hur kroppsideal påverkar eleverna i bemärkelsen att dessa skapar stress och kan vara ett hinder för lärande. Det är relevant för blivande lärare att vara medveten om elevers identitetsskapande för att kunna bemöta deras behov. Kunskapen kan på så sätt ingå i arbetet för att motverka mobbning, stödja identitetsskapande, samt främja en god självkänsla bland elever (Skolverket, 2011, s. 5,10).

Vi anser det vara relevant att fördjupa kunskaperna om kroppsideal, identitet och stress eftersom vi upplever att detta saknats i vår lärarutbildning. Frida har läst *Idrott och hälsa* där undervisningen till största del handlade om regler för och utövande av idrott och hälsa kom i skymundan. Även i det allmänna utbildningsområdet saknas kunskaper i bemötandet av elever med svårigheter och elever som upplever stress. Inte heller har det erbjudits utbildning i bemötandet av elever på individnivå.

Ungdomsstyrelsen (2013) presenterade en rapport om psykisk ohälsa bland unga. Syftet var att tydliggöra förekomsten av psykisk ohälsa bland ungdomar i gymnasieåldern. Rapporten visar att den psykiska ohälsan bland unga tjejer har ökat under de senaste fem åren. Bland unga pojkar kan ingen förändring påvisas gällande psykisk ohälsa, men rapporten visar tydligt att problemet existerar. Skönhetsideal och kroppsideal har en del i ungas ohälsa. Det har uppmärksammats i samhället på senare tid men vi anser att konsekvenser och åtgärder inte har fått utrymme i lika stor omfattning.

Både politiker och skola har ett ansvar för att stödja och bemöta ungdomar identitetsskapandet. Skolhälsovård på skolan har yttersta ansvar men det kräver också att vi som blivande lärare lär oss att tyda signaler på kroppsidealens negativa inverkan på elevers identitet. Det skall pågå ett samarbete mellan skolans personal där anställda bär ett gemensamt ansvar för att se till att eleverna får den hjälp de behöver.

## 2. Syfte och frågeställning

Syftet för studien är att undersöka gymnasieungdomars uppfattningar om hur dagens ungdomar påverkas av kroppsideal och i vilka sammanhang det är betydelsefullt. För att närmare analysera ungdomars uppfattningar kring ämnet använder vi oss av fyra mer specifika frågeställningar. Dessa ligger till grund för studiens genomförande samt hur resultat, analys och slutsatser redovisas.

1. Hur ser gymnasieelevers förståelse av identitetsskapande genom kroppen ut?
2. Hur resonerar gymnasieelever om hur kroppsideal påverkar ungdomar i dag?
3. Hur uppfattar gymnasieungdomar att skolan påverkas av kroppsideal
4. Hur kan lärare göra för att motverka att elever påverkas negativt av kroppsideal?

### 3. Teoretisk anknytning

I detta avsnitt redogör vi för den teoretiska bakgrund som legat till grund för studien. Här ingår en beskrivning av begreppen identitet, social status samt lärande utifrån ett sociokulturellt perspektiv. Här har vi även valt att beskriva begreppet stress. Avslutningsvis sammanfattas forskningsläget med några uppsatser med anknytning till ämnet kroppsideal.

#### 3.1. Identitet

Enligt Erik Erikson kan identitet och identitetsskapande ses som en process. Identiteten skapas genom att antingen ta avstånd eller känna tillhörighet med andra människor. Erikson menar att det är den enskilda individen som skapar sin egen unika identitet och att denna identitet formas under barndomen och ungdomsåren. I samband med att man lämnar barndomen och den tillhörighet som familjen har gett ställs man under sin ungdom inför ett stort antal val. Det är dessa val och dess följder som skapar varje människas unika identitet (Erikson, 1968, s. 86). Liz Frost menar att identitet helt och hållet är ett socialt fenomen. Identiteten skapas genom yttre påverkan från det samhälle man lever i (Frost, 2001, s.35). Dagens konsumtionssamhälle har stor inverkan på ungas identitetsarbete. Samhället förändras i snabb takt och därmed påverkas även identiteten ständigt. Enligt Frost bygger människor medvetet sina liv efter hur samhället utvecklas. Detta medvetna identitetsbyggande ses som ett absolut krav för att få vara delaktig i det moderna samhället (Frost, 2001, s. 41). Identitet kan med bakgrund av dessa teorier antingen kopplas till den enskilda individen eller till en grupp av människor. Eftersom att individen har en kärnidentitet och samtidigt påverkas av den omgivande gruppidentiteten kan det uppstå en konflikt som leder till förvirring hos individen.

Knud Illeris skriver också om en fast kärna och beskriver den resterande delen av identiteten som anpassningsbar och flexibel. Dagens samhälle kräver flexibilitet, därför blir det inte aktuellt att tala om en fast och stabil identitet. Enligt socialkonstruktivistiska perspektivet är identiteten något som bildas i det sociala samspelet. Här talar man om ett flertal olika roller som individen tar på sig eller glider in i. Det kan handla om att du är elev, kompis, barn eller har andra identiteter under en och samma dag (Illeris, 2007 s. 168). Detta bekräftar även Seija Wellros och definierar identitet som en personlig gestaltning av den roll personen framträder i. Enligt ett konstruktivistiskt synsätt är identitet något föränderligt och något som skapas ständigt i samspel med omgivningen (Wellros, 1998, s. 82). Den fasta kärnan är ett resultat av tidigare erfarenheter från barndom men är inte avgörande för individens personlighet. Istället för att grubbla över frågor som 'vem är jag?' eller 'varifrån kommer jag?' kan det vara mer framtidsinriktat och givande att fundera över frågor som 'vad kunde vara bättre för mig?' eller 'vart vill jag komma?' (Illeris, 2007 s. 168).

En symbol är något som betyder något utöver sig själv. Philip Lalander och Thomas Johansson menar att någonting blir en symbol genom att det tolkas och tillskrivs betydelser (Lalander & Johansson, 2012, s. 31). För detta arbete handlar det om hur kroppens utseende betyder något för individens identitet. Vuxna i ungdomars närhet bör enligt Lalander och Johansson engagera sig och försöka förstå deras symbolanvändande. Detta exemplifieras genom att då ungdomar kommunicerar kan det ur vuxenperspektiv anses som tidsfördriv medan det i själva verket handlar om symbolskapande som är en del av identitetsskapandet (Lalander & Johansson, 2012, s. 52).

### 3.1.1 Kroppen som en del av identiteten

Kroppen har fått en annan betydelse i dagens informationssamhälle jämfört med i det tidigare industriella samhället. Inom industrisamhället sågs kroppen som ett verktyg som möjliggjorde produktion. I takt med att informationsflödet har ökat och samhället övergått till ett konsumtionssamhälle har bilden av kroppen blivit alltmer subjektiv (Larsson & Fagrell, 2010, s. 22). Den konsumtionshets som råder idag förutsätter att kroppen är något individen bryr sig om, en markör som visar på kulturell och social tillhörighet och som är en del av identiteten. Människan föds inte längre in i en identitet och sociala regler är på väg att lösas upp, resultatet blir att tillvaron upplevs som allt mer kaotisk. Konsekvenserna av detta är att kroppen blir en fast kärna och föremål för styrning och kontroll. Kroppen har idag blivit ett individuellt arbetsprojekt för individen (Larsson & Fagrell, 2010, s. 21). Numera blir kroppen en markör som visar på kulturell och social tillhörighet. Håkan Larsson och Birgitta Fagrell menar att vi lever i ett samhälle där den existentiella ångesten lurar bakom en självsäker yta. Det gör att utbudet av friskvårds- pedagoger, kroppsterapeuter, kostrådgivning och psykologer av alla dess slag har fått allt större utrymme (Larsson & Fagrell, s. 101- 104). Intressant att ta fasta på är förhållandet mellan den yttre kroppen och den inre själen. I dag tenderar personlighetsutvecklingen att byggas upp av yttre förändringar i form av konsumtion av varor och tjänster (Larsson & Fagrell, 2010, s. 22). När det gäller kroppsideal associerar vi direkt till de livsstilsförändringar som kan verka för att bygga upp den ”idealiska kroppen”. Om det ekonomiska kapitalet tillåter är det idag inte ovanligt att kontakta en personlig tränare om expertråd för att nå de önskvärda resultaten.

Grundregeln i dag är att forma ditt yttre för att utveckla ditt inre (Larsson & Fagrell, 2010, s. 22). Detta är mycket intressant då vi applicerar begreppet hälsa på detta uttalande. Hälsa handlar enligt världshälsoorganisationens definition om fullständigt välmående fysiskt, psykiskt och socialt (WHO, 1946). Då frågar vi oss varför vi människor lägger ned den ansträngning vi gör på att bearbeta vårt yttre. Det är därför intressant att undersöka om strävan efter kroppsideal kan påverka den psykiska hälsan i form av stress. Larsson och Fagrell menar att människan i dagens samhälle bearbetar och minskar den existentiella ångesten genom kroppen (Larsson & Fagrell, 2010, s. 102-104).

Samtidigt som den allmänna bilden av kroppen förändras, handlar samhället allt mer om individen. De dåtida kollektiva verksamheterna har kommit att ersättas av allt fler individualiserade aktiviteter. Den sociala statusen i samhället har med andra ord blivit alltmer objektiv eller självcentrerad. Enligt Lalander och Johansson kan den senaste gymtrends ses som en av dessa aktiviteter. Gymmen tenderar alltmer mot att skapa ett koncept där begrepp som träning, kost och friskvård ingår. För den enskilda individen innebär denna utveckling allt fler valmöjligheter och därmed en större möjlighet att bygga sin egen identitet. Gymmen och dess verksamhet har utvecklats till mer än bara träning, det har blivit en livsstil där den egna kroppen står i fokus (Lalander & Johansson, 2012, s. 119). Ytterligare en aspekt som presenteras är hur kroppen har blivit allt mer sexualiserad. Både män och kvinnor har krav på att framförallt vissa delar av kroppen ska vara perfekt formade och estetiskt tilltalande. Denna kropp uppnås idag genom bodytoning, skönhetsoperationer och en perfekt avvägd livsstil. Viktigt att känna till är att den välformade kroppen inte alltid är synonymt med hälsa. Ibland kan kroppsidealen i stället medföra handlingar och en livsstil som leder till hård disciplinering. Detta kan upplevas som stressande samt leda till självförnekelse (Lalander & Johansson, 2012, s. 176).



### 3.1.2. Självkänsla och kroppsuppfattning

Ungdomsåren är en period i livet då individen utvecklas oerhört fort, både till det inre och till det yttre. Den psykologiska utvecklingen innefattar bland annat sociala relationer, sexualitet och kropp. Ungdomsåren och den psykologiska utvecklingen kan innebära problem i form av negativ kroppsuppfattning. Vidare är funderingar kring sociala relationer centrala under ungdomsåren. Vänskapsrelationer är viktiga för ens identitetsskapande (Erling & Hwang, 2002, s. 21). Ungdomar som är duktiga på att hantera sociala situationer är ofta mer populära än andra i ungdomsgrupper. Detta har visat sig vara den absolut viktigaste aspekten när det gäller popularitet i ungdomsåren (Erling & Hwang, 2002, s. 29)

Ann Erling och Philip Hwang menar att det är viktigt med en positiv kroppsuppfattning för att ha en god självkänsla. Självkänslan är den uppfattning du har om dig själv som person. Kroppsuppfattningen är något som grundläggs i puberteten och är dels en bild av hur individen ser på sin kropp men även ens uppfattning om hur andra ser på den. Det finns ett samband mellan ens egen kroppsuppfattning och de kroppsideal som är kulturellt accepterade och rådande i den tid individen existerar. I dagens samhälle förmedlar media och reklam ett budskap om kvinnokroppen som smal och manskroppen som lång och muskulös. En konsekvens av kroppsidealen är att ungdomar uppmanas att se på sin kropp som något som bör förbättras och förändras. Sedan 1960-talet har idealen blivit svårare att uppnå, samtidigt som ansträngningarna för att uppnå dem ökat genom fysisk träning, smink, klädval och bantning. Det råder en föreställning om att du inte har försökt tillräckligt om du inte har en kropp som liknar idealet. Enligt Erling och Hwang handlar det om vikten att ha självdisciplin och kontroll över kroppen. Ungdomar med negativ uppfattning om sig själva och sin kropp riskerar i högre grad att drabbas av nedstämdhet, depressiva symtom, ätstörningar och återkommande försök till bantning än elever med god kroppsuppfattning (Erling & Hwang, 2002, s. 97- 99).

Boken *Varför flickor* av Birgitta Meurling handlar om hur flickor påverkas av ideal och att det ofta får konsekvenser som ätstörningar och svag självbild. En av de studier som presenteras i boken visar att flickor och unga kvinnor i stor utsträckning önskar sig en smalare kropp medan pojkar och unga män i allmänhet är nöjda med sina kroppar. Studien gjordes för ett flertal år sedan och därför ser vi anledning till att i ett dagsaktuellt perspektiv ställa frågor till elever om kropp och välbefinnande (Meurling, 2003, s. 113). Vidare fokuserar boken mestadels på flickor och unga kvinnor. I dagens samhälle ställs både män och kvinnor inför bestämda kroppsideal och vi anser därför att det är minst lika intressant att studera unga män och dess förhållande till kroppen och utseendet.

### 3.2. Social status

En persons status kan beskrivas som dess position i en gemenskap (Turner, 1988, s 2). Bryan Turner menar att den sociala statusen hänger samman med en social roll. Denna sociala roll består av ett antal egenskaper vilka definierar en position i ett socialt sammanhang. Ofta delas begreppet *status* upp i två olika kategorier, tillskriven status samt uppnådd status. Tillskriven status är kopplad till faktorer man har liten eller ingen möjlighet att påverka. Uppnådd status handlar om en position som på något sätt är möjlig att nå upp till, exempelvis genom utbildning (Turner, 1988, s. 4). Status kan även delas upp i kategorierna objektiv och subjektiv status. Statusen kan vara objektiv i betydelsen att individen själv skapar sin status utifrån sina förutsättningar och i dessa sammanhang har individuell prestige stor betydelse. Subjektiv status innebär däremot att gruppens status formar den enskilda individens status (Turner, 1988, s. 4).

När det handlar om tillhörighet och delaktighet i sociala sammanhang talar Larsson och Fagrell om Pierre Bourdieus teorier om olika former av *kapital*. Begreppet kapital inkluderar faktorer som utgör tillgångar i sociala situationer. Det kan exempelvis handla om pengar, kunskaper eller ägodelar. Att ha ett kapital kan beskrivas som ha de rätta förutsättningarna. Bourdieu beskriver även begreppet *habitus*, vilket är ett uttryck för en individs förmåga att använda sig av sina tillgångar eller kapital. Här handlar det om att agera på ett visst sätt för att passa in i det specifika sammanhanget. Ens kapital har då stor betydelse för vilken framgång man når. För ett uppnå ett kroppsideal är det betydelsefullt att ha "rätt habitus", det vill säga passa in i rätt sociala sammanhang. Det kan kopplas till att en individ upplevs som tillhörande en grupp eller att gruppen tar avstånd och visar på avsmak (Larsson & Fagrell, s. 226). Bourdieu beskriver vidare hur habitus exempelvis kan förmedlas genom symboliskt kapital vilket definieras som en form av tillgång (Larsson & Fagrell, s. 224). Det symboliska kapitalet kan då utgöras av den egna kroppen. Kroppsspråk och utseende speglar en bild av individens sätt att handla, tänka och orientera världen, vilket ger individen ett symboliskt värde. Kroppen är en del av det sociala och kulturella kapitalet (Larsson & Fagrell, s. 224). Kapital av olika slag är sådant som anses vara till individens fördel i sociala sammanhang. Ens kropp kan vara både till fördel samt nackdel beroende på sammanhang. Lalander och Johansson visar ett samband mellan kroppens utseende och funktion och vidare att det kan medföra att flickor tvingas välja om det är aktiviteten eller kvinnligheten som ska komma i första hand. De ger exempel från flickor som spelar fotboll. De kroppsliga förändringar som fotbollen medför kan lätt ses som "manliga" (Lalander & Johansson, 2012, s. 170). Denna problematik visar på att kroppsidealerna varierar mellan sammanhang och att det för individen kan leda till en identitetsförvirring.

Sociala positioner beskrivs av Chancer och Watkins som något som påverkar individer i betydelsen olika tillgång till resurser i form av exempelvis ekonomi samt i form av tillskriven status och förväntningar. Chancer och Watkins beskriver sociala positioner utifrån genus, ras och klass. Vid något tillfälle skriver de även "andra sociala positioner". Detta, anser vi, kan innefatta sociala positioner i form av vad utseende och kropp ger. Vidare menar de att sociala positioner kan påverka hur individen ser på sig själv (Chancer & Watkins, 2009, s. 181). Denna teori bekräftas av Erling och Hwang som beskriver att självkänslan påverkas av individens kroppsuppfattning (Erling & Hwang, 2002, s. 97- 99). Sociala positioner handlar om hur människor positioneras utefter en symbol och därefter agerar eller bör agera utefter den kategori de tillhör (Chancer & Watkins, 2009, s. 182). Skolan är en del av samhället och dess indelning av olika grupper. En del samhällsklasser säger sig ha större möjligheter att påverka vad som är "rätt" när det gäller kultur, konst, kläder med mera. Möjligheten till detta brukar betecknas som en hög status. Skillnaderna i social klass återspeglas i skolan på samma sätt som de förekommer i samhället som helhet. Elever tenderar att få samma roller i skolan som dess familjer representerar i vardagslivet. På så sätt bidrar skolan till att befästa de samhällsklasser som redan finns. Att ha rika föräldrar innebär ofta hög status och det leder i sin tur ofta till att man som elev får fördelar (Wellros, 1998, s.89). Det finns ett samband mellan motionsutövning och social position, vilket innebär att motionsutövande är vanligast bland högre socialgrupper (Engström, 1999, s. 86). Detta samband anser vi inte ger hela bilden av kopplingen mellan social status och hälsa. Det är enligt Engström tydligt att den fysiska aktiviteten är mer utbredd i högre samhällsklasser, men det innebär nödvändigtvis inte att den psykiska hälsan är bättre.

Social kategorisering handlar om att människor strävar efter att skapa ordning och förståelse för omgivningen och de sociala samspelet. Det leder till att individer rangordnas efter exempelvis status (Thornberg, 2006, s. 135). Som individ strävar man efter att vara medlem i en viss grupp, en så kallad ingrupp. Det finns vidare sociala grupper som man vill ta avstånd

från och dessa betecknas utgrupper. Jämförelsen bland in- och utgrupper kan skapa konkurrens i betydelsen status och värde. Det är detta som kallas för social konkurrens (Thornberg, 2006, s. 136).

Enligt nationalencyklopedin definieras norm som en livsåskådning med både värdemässiga antaganden och teoretiska antaganden. För vår studie är värdemässiga antaganden av intresse. Ett värdemässigt antagande innebär ett tyckande om något fenomen. Det handlar om negativt eller positivt uppfattning av ett fenomen. I detta fall handlar det om elevers uppfattningar om kroppen (Elmeroth, s. 17).

### 3.3. Sociokulturell teori

Lalander och Johanssons forskning om identitetsskapande bland ungdomar kan tänkas vara ett användbart verktyg för att studera kropp, identitet och stress. Vidare kan sociokulturell teori förklara ämnet ur ett pedagogiskt perspektiv. Sociokulturell teori ser lärandet som en social process. Den menar att omgivningen påverkar individens sätt att agera och se på tillvaron. Teorin visar att skolan omöjligt kan studeras utan att ta hänsyn till det omgivande samhället. Därför blir det självklart att elevers mående och förhållningssätt till kroppen och kroppsideal påverkar lärandet i skolan (Säljö, 2000, s.130). Roger Säljö hävdar att lärprocesser får en allt större betydelse i dagens komplexa samhälle. I takt med att samhället förändras i snabbare takt och blir alltmer komplext tvingas människor till en allt längre lärandeprocess. Detta moderna samhälle med allt fler specialiseringar tenderar att skapa större variation bland människor när det handlar om livsstil, ideal och intressen. Med andra ord ökar möjligheten för varje individ att skapa sin unika identitet. Detta får till följd att skolan måste anpassa sig efter det moderna samhället. Skolan måste kunna hantera variationer mellan elever på ett helt annat sätt jämfört med tidigare. Lärande sker idag inte bara i skolan utan på en mängd olika arenor som hemmet, kamratkrets och media (Säljö, 2005, s. 65). Enligt Säljö är lärande situerat, det vill säga att kunskaper skapas i sociala praktiker. Det situerade lärandet gör det svårt att koppla lärande till individens personliga egenskaper. Lärandet är istället en del av ett socialt sammanhang, där tidigare erfarenheter påverkar vad man lär sig (Säljö, 2005, s. 66). Föreställningar om ens egen och andras kroppar utgör en del av detta sociala sammanhang och kan därmed komma att påverka lärandet både i skolan och i andra sammanhang. Säljö pekar även på vikten av medierande redskap i samband med inläring. Redskapet är en nödvändighet för att individen ska inhämta kunskap. Det handlar inte enbart om fysiska redskap utan även om intellektuella redskap som bygger på ens tidigare erfarenheter och här ingår föreställningar om kroppen och kroppsideal (Säljö, 2005, s. 25).

En vanlig uppfattning inom forskning är att lärande enbart beskrivs i positiva termer. Enligt ett sociokulturellt perspektiv är ett grundläggande antagande att lärande i sig inte är ett problem. Teorin belyser att problemet snarare ligger i *vad* individen lär och i vilka situationer lärandet ingår. Med andra ord är det kunskapen kring den aktuella situationen som är betydelsefull för elevernas utveckling. I dagens samhälle pågår flera läroprocesser som kan vara nedbrytande och näst intill farliga för individen. Exempelvis kan ungdomar lära sig kriminalitet och droger. I skolan kanske eleverna verkar oengagerade medan de i själva verket är i färd med att utveckla expertis inom något annat område än det avsedda. Som skribenter associerar vi till hur ungdomar påverkas av ideal och normer om kroppens utseende. Vi tänker att likväl som ungdomar lär sig vad växthuseffekten är kan de vara i stånd att lära sig hur man ska se ut och hur man inte ska se ut. Det kan handla om att uppnå eller upprätthålla den idealiska kroppen som syns i media och reklam. Ett tänkbart synsätt när det gäller kroppsideal och lärande handlar om att eleverna ska lära sig att hantera de situationer de ställs inför. Det kan vara relativt lätt att lära sig om exempelvis olika dieter och hur de fungerar. Många

gångar handlar det om att läsa en text och sedan komma ihåg innehållet. Kunskapen blir ytlig och eleven behöver inte analysera innehållet. När kunskapen i stället kopplas till situationer blir lärandeprocessen mer komplex. Man måste kunna väga det ena mot det andra och dra slutsatser. Lärandet utgår efter dessa situationer och kan därför kopplas till ett sociokulturellt perspektiv. I vissa situationer kan det vara bra att gå ned i vikt medan det i andra situationer är bättre att behålla sin vikt eller gå upp i vikt. Likaså kan träning i en del situationer vara positivt och i andra bemärkelser negativt. Det är lärandet kring situationen som är det viktiga och dess eventuella konsekvenser som utgör om lärandet är positivt eller negativt för individen (Säljö, 2000, s. 27).

### 3.4. Lärande, identitet och social status

Illeris forskning om lärande stärker påståendet om att skolan påverkas av det omgivande samhället. Han menar att det finns motstånd och blockeringar för lärande. Ungdomar har mycket att lära sig ämnesmässigt, känslomässigt, socialt, samhälleligt och framförallt identitetsmässigt (Illeris, 2007, s. 242). I dag är uppfattningen om att ungdomsperioden kännetecknas av en utveckling av den personliga identiteten och självförståelsen dominerande. På senare år har det skett en utvidgning av ungdomsperioden genom att den kan sträcka sig upp till 20-årsåldern (Illeris, 2007, s. 239). ”Ungdomar ska i dag hitta sin egen väg genom egna val” (Illeris, 2007, s. 239). Det kan tänkas att identitetsarbetet med alla dess val gör eleverna förvirrade och formbara genom yttre påverkan. Vi tänker att den yttre påverkan kan resultera i en strävan efter social status. Vad som ger social status varierar mellan grupper, tid och klass. För oss som blivande lärare kan det vara intressant att studera elevers uppfattningar om vad som ger social status.

Läroförlopp kan präglas av försvar och hinder vilket är nödvändigt för individer i dagens samhälle. Vi lever i ett informationssamhälle där vi möter en överväldigande mängd påverkan som kan splittra upp medvetandet i en rad olika rum. Det kan handla om ett försvar för den egna identiteten från krav och utmaningar som nödvändiggör identitetsförändringar (Illeris, 2007, s. 301). Vi anser att ungdomar har olika försvar för yttre påverkan och är därmed i varierande utsträckning intresserade av att söka social status. Det intressanta ligger i till vilket pris ungdomar är beredda att förändra sin kropp för att leva upp till idealen.

Viljan att lära har på senare tid uttrycks bero på den mening individen tillskriver innehållet. Ämnet är intressant om det är något eleven anser sig ha nytta av i de grupper hen säger sig tillhöra (Larsson & Fagrell, 2010, s. 200). Liksom Illeris hävdar kan det uppstå problem med vad eleven ser som intressant och vill lära sig, och det som skolan har som syfte att lära ut. Likväl finns det elever som anser att de har nytta av en viss ämneskunskap medan det finns elever som anser att den typen av kunskap inte hjälper dem i sin personliga utveckling. Symbolanvändande är centralt hos en del grupper i form av att utforma och forma den ideala kroppen (Lalander & Johansson, s. 32). Denna process att forma symboler ingår i identitetsskapandet och kan ses som en process som upptar en del av elevers tid och tankar.

#### 3.4.1. Läroplan

Den nuvarande läroplanen för gymnasieskolan (Gy11) beskriver utformning av skolan och lärande. Som blivande lärare är vår uppgift att planera, genomföra och utvärdera undervisning som bygger på läroplanen. Denna studie handlar om att fördjupa kunskaperna i bemötandet av elever och deras syn på kroppsideal. För att veta hur vi ska arbeta med detta behöver vi se vad läroplanen säger. Inledningsvis i läroplanen finns övergripande mål som alltid gäller i skolan, oavsett ämne. Flera av dessa kan kopplas till kroppen på något sätt.

Alla tendenser till diskriminering eller kränkande behandling ska aktivt motverkas (Skolverket, 2011, s. 5).

Ungdomar som en gång utsatts för negativa kommentarer om kroppen tenderar att få en sämre kroppsuppfattning i framtiden (Erling & Hwang, 2002, s. 97- 99). Efter detta utlåtande är läroplanens budskap extra viktigt att leva upp till för att undvika att individer blir diskriminerade och därmed får en sämre bild av sig själva och sina möjligheter.

Ett övergripande kunskapsmål i läroplanen är följande:

Ha kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa (Skolverket, 2011, s. 9).

Kroppsideal och hälsa hör ihop. Det handlar om att vara medveten om hur den egna kroppen kan bidra till både hälsa och ohälsa. Vidare hur individen psykologiskt påverkas av kroppsidealen och vilka konsekvenser det kan få för hälsa.

Enligt läroplanens riktlinjer angående normer och värden ska ”[alla] som arbetar i skolan aktivt främja likabehandling av individer och grupper” (Skolverket, 2011, s. 12). För att relatera till studien handlar det om att kroppen inte ska få avgöra individens värde. Alla elever måste behandlas lika oavsett hur deras kropp ser ut. Dock kan det uppstå en motsättning då kroppsideal kopplas till social status vilket följande citat ger uttryck för.

Ha förmåga att kritiskt granska och bedöma det han eller hon ser, hör och läser för att kunna diskutera och ta ställning i olika livsfrågor och värderingsfrågor (Skolverket, 2011, s. 10).

Som kritiskt granskande individ handlar det om att kunna hantera information från reklam och media. I dagens konsumtionsamhälle läggs stor vikt vid kropp, utseende och träning. Producenter av varor och tjänster utnyttjar att människor i dag känner sig existentiellt vilslna. Därför blir det allt viktigare att kritiskt granska den information som cirkulerar i samhället. Media och reklam är inte alltid ute efter att verka för människans välbefinnande och dess budskap vilar inte med säkerhet på vetenskaplig grund.

I läroplanen finns riktlinjer för hur läraren ska arbeta för att elever ska uppnå kunskapsmålen. Här nämns bland annat:

Läraren ska tydliggöra vilka vetenskapliga grunder, värderingar och perspektiv som kunskaperna vilar på och vägleda eleverna så att de kan ta ställning till hur kunskaper kan användas (Skolverket, 2011, s. 10).

Det ligger ett stort ansvar på läraren att vägleda och ge eleverna kunskap så att de kan orientera sig i dagens informationsflöde. Vår undersökning blir relevant med avseende på att lärare måste ha kunskap om hur trender och ideal förmedlas i samhället, samt hur elever påverkas av dessa.

Kursplanen inom ämnet idrott och hälsa är mest aktuell när det handlar om hur kroppen och kroppsideal inverkar. Idrott och hälsa är ett gymnasiegemensamt ämne och det är även obligatoriskt genom hela grundskolan.

Undervisningen ska leda till att eleverna utvecklar kunskaper om hur den egna kroppen fungerar i arbete, om livsstilens betydelse och om konsekvenserna av fysisk aktivitet och inaktivitet. Undervisningen ska medvetandegöra och motverka stereotypa föreställningar om vad som anses vara manligt och kvinnligt samt belysa konsekvenserna av olika kroppsideal (Skolverket, 2011, s. 83).

Ett av syftena för ämnet, som visas av citaten ovan, är att ha kunskap om den egna kroppen samt att förstå hur den påverkas av ens livsstil. Ett annat syfte för ämnet är att belysa konsekvenser av kroppsideal. Undervisningen ska enligt kursplanen göra eleverna medvetna om sin hälsa samt skapa intresse för delaktighet i hälsofrågor inom arbetsliv och samhälle.

### 3.5. Stress

Stress kan definieras i tre olika nivåer. Enligt en vardaglig definition handlar det om att utsättas för en påfrestning som uppfattas som obehaglig. Denna form av stress yttrar sig i kroppsliga symtom som exempelvis huvudvärk, oro eller magont. Vanligt är att stress uppstår av en känsla av att inte hinna med det som ska göras. Elevers oro inför betyg är något som kan skapa vardaglig stress. Kroppsideal kan skapa denna form av stress hos ungdomar. Den andra nivån av stress är psykologisk definition vilken är om individens utsätts för en belastning som är större än vad hen klarar av att hantera. Detta mäts inte objektivt utan istället är det individens upplevelse av situationen som är avgörande för om det är frågan om psykologisk stress eller inte. Det är vanligt att själva oron i sig utlöser ytterligare oro. Tredje nivån är en medicinsk definition som innebär kroppsliga och mentala förändringar som uppstår då en individ utsätts för påfrestningar (SOU 2006:77). Det handlar i detta fall om stress som utmattningssymtom, vilket innebär att individen har visat psykiska och fysiska symtom på utmattning under minst två veckors tid. Den är inte kopplad till en enskild händelse utan den pågår under längre tid. Vanliga symtom är koncentrationssvårigheter, nedsatt förmåga att hantera krav eller göra saker under tidspress, sömnstörningar, huvudvärk, magbesvär (Ekman & Arnetz, 2005, s. 224).

Att vilja leva upp till ideal angående kroppen kan upplevas som stressande, likväl som strävan efter betyg kan göra det. Då är det främst efter de vardagliga och psykologiska definitionerna som presenteras ovan.

### 3.6. Utredningar, uppsatser och forskningsläge

Kroppsideal och stress är enligt vår uppfattning efter att ha studerat tidigare forskning vanligt förekommande teman för tidningsartiklar i dagstidningar och livsstilsmagasin. Ämnena är även vanliga förekommande på bloggar och sociala medier. Däremot finns det inte lika mycket vetenskaplig forskning inom ämnet. Det finns ett flertal utredningar från myndigheter om ungdomar och stress. Dessa publicerar i stor omfattning statistiska resultat som kan anses ha hög trovärdighet eftersom de bygger på omfattande enkätundersökningar. Däremot ger de inga detaljerade analyser över resultaten, utan enbart kortare kommentarer. Flera uppsatser och forskningsstudier gör jämförelser mellan pojkar och flickor angående hälsa i skolan. Undersökningar om hälsa och ohälsa fokuserar ofta på den fysiska hälsan där kropp, träning och kost är centrala begrepp. Vi upplever att det finns en brist på forskning inom psykisk hälsa och i ännu större utsträckning inom social hälsa. Förhållningssättet till kropp och träning kan vara statusmarkörer som påverkar hälsan snarare än din kosthållning och träningsdos. När det gäller detta upplever vi att det finns lite forskning. Denna studie har avsikt att komplettera

forskningsläget genom att studera ungdomars strävan efter status genom att uppnå eller upprätthålla ett kroppsideal. Nedan ges en kortare beskrivning över det aktuella läget inom vårt ämnesområde i form av de utredningar och forskningsrapporter vi anser vara mest relevanta.

*Fokus07 – en analys av ungas hälsa* och utsatthet behandlar faktorer för ohälsa genom intervjuer med elever. Exempel på faktorer som ligger bakom ohälsa kan vara mobbning, utseende, psykosocialt klimat och betyg (Ungdomsstyrelsen, 2007).

*SOU 2010:79* kopplar ihop elevers prestationer i skolan med psykosocial ohälsa. Denna ohälsa kan enligt studien grundas på det psykosociala klimatet på skolan, mobbning, kamratrelationer mellan elever samt relationer mellan elever och lärare. Studien tar däremot inte upp elevers reflektioner och inte heller hur dessa processer uppkommer. Vidare inget om hur kroppsidealerna påverkar det psykosociala klimatet (Utbildningsdepartementet, 2010).

Forskningsrapporten *Hur mår Stockholms ungdomar? - en studie av risk- och skyddsfaktors betydelse för psykisk ohälsa* studerar förekomst av psykisk ohälsa och inte i första hand orsaker. Den rangordnar även vilka riskfaktorer som är mest utmärkande. Rapporten pekar ut flera olika riskfaktorer, exempelvis tävlingsinriktad miljö i klassrummet, socioekonomisk status, popularitet samt mobbning.

Sammanfattningsvis ser vi att forskningen är bristfällig då det handlar om stress till följd av kroppsideal som statussymbol. Som vi nämnt finns det flera olika studier som visar på ett samband mellan strävan efter kroppsideal och ohälsa i form av ätstörningar om stress. Det handlar både om forskningsrapporter och om utredningar. Unga flickor är överrepresenterade i det material som finns.



## 4. Design, metoder och tillvägagångssätt

Avsnittet beskriver hur studien har genomförts. Först förklaras varför samtalsintervju är ett lämpligt verktyg för att undersöka problemet. Därefter beskrivs urvalet samt upplägget för intervjuerna. Sist behandlas reliabilitet och validitet för undersökningen.

### 4.1. Val av undersökningsmetod

Den primära källan för studien är intervju. De sekundära källorna är tidigare forskning och litteratur. Studien genomförs som en respondentundersökning i form av samtalsintervju. Personliga djupintervjuer har används där de intervjuades uppfattningar efterfrågas (Esaiason, 2012, s. 228). Öppna frågor ställdes för att se nya infallsvinklar och bli överraskad. Fördelen med samtalsintervju är möjligheten att fånga upp oväntade svar som inte ryms inom exempelvis en enkätundersökning (Esaiason, 2012, s. 251).

Frågeställningarna hade kunnat besvaras genom en frågeundersökning i form av exempelvis enkätstudie. Eftersom frågorna för intervjun är av komplex karaktär och ämnet kan vara känsligt är det svårt att uttrycka uppfattningar av detta slag genom skrift. Det är svårt att ha kontroll över svaren i framförallt enkätundersökningar (Esaiasson, 2012, s. 235). Samtalsintervju ger möjlighet till uppföljning och kan därför i större omfattning än enkätundersökning försäkra att informanterna svarar på det som efterfrågas. Med enkätundersökning blir det svårt att få tag på tillräckligt många elever för att resultatet ska bli statistiskt säkert. Dessutom är det inte säkert att urvalet är representativt för en större population. Även samtalsintervju som metod har nackdelar. Den ger en bild av ett fåtal ungdomars tankar om ämnet. Resterande ungdomar utelämnas och studien kan inte med säkerhet uttala sig om resterande ungdomars tankar. Istället ger samtalsintervjun en detaljerad bild av vad några enstaka individers uppfattningar som trots det skrala antal respondenter ger en sanningsenlig bild. Ambitionen är inte att generalisera resultaten av ungdomars uppfattningar om kroppsideal. Enligt vår åsikt hade det optimala varit att komplettera djupintervjuer med frågeundersökningar och även göra ytterligare undersökningar på en annan skola vid ett senare tillfälle.

### 4.2. Urval

Urvalet av respondenter är genomfört med tio elever från en gymnasieskola belägen i Göteborgsområdet. Antalet respondenter anpassades efter valet av djupintervju som metod samt tiden som förfogas för examensarbetet. Studien genomfördes på gymnasiet bland elever som har fyllt arton år. En lärare från vår verksamhetsförlagda bildning gav oss möjlighet att närvara under lektioner med två klasser, från samhällsprogrammet respektive barn- och fritidsprogrammet. Eleverna skrev upp sig på en lista för att anmäla intresse för intervju. Bland intressenterna valdes därefter slumpmässigt tio elever ut. Vi valde ett slumpmässigt urval för att inte från början fästa oss vid några skillnader mellan elever.

### 4.3. Genomförande

Intervjun genomfördes i ett avskilt rum, en skribent samt en elen närvarande vid respektive intervju. Inledningsvis försäkrades eleven om gällande etiska regler från vetenskapsrådet (se bilaga 1). Respondenterna fick möjlighet att bestämma om samtalen skulle spelas in vilket samtliga elever gav sitt medgivande till.



Huvudbegreppen för studien är kroppsideal, social status, identitet, stress och lärande. Dessa är svårdefinierade begrepp och kan vara svåra att förstå för elever på gymnasiet. Därför ställdes frågor som vi tänker att ungdomar förstår. Exempelvis använde vi inte ord som identitetsskapande i intervjuerna. Istället konstruerades frågor som handlar om identitet. Varje intervju genomfördes utefter en intervjuguide med fem olika teman (se bilaga 2). Frågorna ställdes under respektive tema från mer öppna till att bli mer konkreta. Under varje tema följer fem till sex konkreta frågor. Syftet med öppna frågor är att inte påförhand påverka elevernas svar. Intervjun hade ambition att följa den ordning som temana presenteras i nedan. Dock var vi flexibla om respondenten ledde samtalet i en annan riktning bland temana. Vi hade för avsikt att använda samtliga frågor i intervjuguiden. Följfrågor och en vädjan till att utveckla svar kunde tillkomma.

Första temat handlar om kroppsideal som begrepp. Temat fungerar som en introduktion till intervjun. Här är syftet att undersöka hur eleverna definierar begreppet och vidare hur de associerar till kommande teman. Utlåtandena låg till grund för hur intervjun fortskred. Tema två tar upp social status till följd av kroppsideal. Hur eleverna positionerar sig utefter kroppsideal och vilka kroppsideal som är viktiga i olika sociala sammanhang, belyses. Det tredje temat handlar om identitet. Här undersökts elevers uppfattningar om kroppen som en symbol för vem man är. Hur ser viljan att förändra kroppen ut bland elever? Det fjärde temat är stress där ambitionen se hur eleverna förhåller sig till den egna kroppen, positivt eller negativt. Sista och femte temat handlar om lärande, här frågas om hur kroppsideal påverkar lärandet i skolan.

Svaren för varje intervju sammanställdes genom att det inspelade materialet loggades. Utsvävningar och svar som inte berörde frågorna uteslöts. Samtliga loggade intervjuer skrevs ihop under varje fråga och tema.

#### **4.4. Rehabilitering och validitet**

Eleverna i de båda klasserna fick möjlighet att anmäla intresse för intervju. Det kan innebära att populationen består av ungdomar som är intresserade av och engagerade i kroppens utseende. Därmed riskerar uppsatsen att gå miste om elever av annan inställning.

Ytterligare är det möjligt att respondenternas inställning till ämnet påverkades av frågorna i intervjun. Inför samtalsintervjuerna hade vi en uppfattning om att kroppsideal har betydelse för social status och identitet samt att det kan leda till stress. Litteraturen visar mer eller mindre tydligt att dessa samband existerar. Det finns uppenbara samband mellan kroppsideal och stress. Frågorna i intervjuguiden är konstruerade utefter dessa samband och kan av den anledningen uppfattas som ledande. Vi anser dock att det kan vara svårt att fråga om ett bestämt ämne om frågorna är alltför allmänna. Därför har vi som ambition att använda oss av både öppna och mer riktade frågor

Det finns ytterligare en riskfaktor som innebär att endast öppna och pratsamma elever anmälde intresse. Om urvalet genomfördes helt och hållet slumpvis kunde resultatet ha blivit annorlunda.

Ämnet för intervjun kan av eleverna uppfattas som känsligt, vilket kan ha påverkat deras svar. Att ge en bild av sig själv som svag och som ett offer för samhällets påverkan, kan för de intervjuade upplevas jobbigt. För eleverna handlar det om att framhäva sig själv som en stark individ. Intervjun innebär ett socialt sammanhang och enligt sociokulturell teori påverkar situationen med de inblandade parterna utfallet.

## 5. Resultatredovisning

Nedan presenteras resultaten från samtalsintervjuerna under fem teman. Informanternas intervjusvar presenteras inte var och en för sig. Istället ges en övergripande bild av de uppfattningar som framkommit utifrån enskilda teman och frågor. Citat som anses vara viktiga för slutsatser och diskussion redovisas.

### 5.1. Hälsa

I samband med intervjun visade det sig att eleverna utvecklade svaren om vad hälsa innebär i större utsträckning än förväntat. Det berättigar att begreppet belyses i både resultat och analys. Dock var hälsa inte tänkt som ett tema då frågorna konstruerades för intervjun. Nu syftar avsnittet ge en bild av elevernas syn på begreppet.

Intervjun visar att de flesta av respondenterna säger att hälsa innebär att leva hälsosamt och att må bra. Det varierar sedan mellan i hur stor omfattning eleverna utvecklar sina svar.

En god hälsa har man när man tränar, äter frukt och är utomhus mycket

Hälsa för mig handlar om att ha rätt vikt, vilka inköp jag gör och att man får den kropp man vill ha genom att hålla på med träning

Dessa citat visar att elevernas bild av hälsa främst handlar om fysiska aspekter på hälsa. Flera ger konkreta tips och direktiv för hur man ska göra för att må bra, där störst vikt läggs vid att träna och äta rätt. Det är få av respondenterna som ger en djupare bild av vad det innebär att må bra. Endast två individer nämner psykiska och sociala aspekter på hälsa:

Jag tänker att en person har hälsa om man får lov att vara frisk och inte vara utsatt för stress

När jag hör ordet hälsa tänker jag direkt på glädje! Det är jätte viktigt att det sociala fungerar också. Jag märker på fotbollsplanen när jag har det sämre med familj och flickvän. När jag är glad och har trygga relationer fungerar det mycket bättre med fotbollen.

Dessa uppfattningar skiljer sig från de övriga eftersom de belyser psykiska och sociala aspekter på hälsa. Eleven i citatet överst pekar på psykisk aspekt av hälsa i form av stress. Eleven i citatet underst belyser både psykisk hälsa i form av glädje och social hälsa i form av trygga relationer. Samma elev menar att fysisk hälsa är det primära i samtal kring hälsa medan psykisk hälsa ofta hamnar i skymundan. De två elevernas svar visar på en medvetenhet om de olika aspekterna av hälsa. Dock är det endast två elever som uttrycker en mångfasetterad bild av hälsa.

### 5.2. Kroppsideal

En vanlig uppfattning om begreppet kroppsideal handlar om media, reklam och modeller, i synnerhet modeindustrin och deras direktiv. Eleverna upplever att det finns normer från samhället med givna mallar för hur kroppen ska se ut. Respondenterna säger också att det är

jobbigt att samhället indirekt tvingar den enskilda individen att anpassa sig till ett ideal. Det är av denna anledning svårt att vara sig själv, säger de tillfrågade. En av respondenterna skiljer sig från de andra då hans uppfattning om kroppsideal handlar om funktion i stället för utseende. Eleven spelar elitfotboll, vilket innebär att det krävs de rätta fysiska egenskaperna för sporten.

Frågorna för intervjun handlar om hur ungdomar påverkas av kroppsidealerna. Som nämns tidigare handlar elevens uppfattningar om att modeindustrin sätter normer för utseende. Påverkan från omgivningen kan enligt eleverna yttra sig i hetsätning, bantning, att man tar på sig kläder för att de anses vara snygga av andra samt tänker på vad man äter för att gå ned i vikt. Flertalet av respondenterna upplever att andra ungdomar påverkas av kroppsideal men själv hävdar de att de inte påverkas i någon större omfattning. Dock talar de tillfrågade om jämförelseprocesser med modeller och med andra ungdomar. Det intressanta är att de själva inte säger sig påverkas av dessa processer.

Jag tror att ungdomar tänker mycket på sin kropp och tar åt sig av medias bilder av hur kroppen ska se ut. Jag tror att de jämför med varandra och känner att de behöver vara modelliknande. Det kan göra att de väljer att tänka på vad de äter för att gå ned i vikt. Men jag påverkas inte.

Respondenterna anser sig själv inte vara drabbade av kroppsidealens påverkan. Eleven i citatet menar att alla ungdomar tänker negativt om den egna kroppen.

Ett annat resultat som är intressant är att de tillfrågade gör, utan uppmaning från intervjuperson, en skillnad mellan killar och tjejer när det gäller kroppsideal. Gemensamt för respondenterna är att ideal för män innebär muskulös och stark kropp. En elevs uppfattning handlar om hur killar har stor och stark överkropp men samtidigt ”kycklingben”. Frågor som ställs i intervjun är könsneutrala. Trots det diskuteras de kvinnliga idealen mest. Det kan bero på överpresentation av tjejer i urvalet, sju av de intervjuade är tjejer. Troligtvis är det dock inte så eftersom även killarna till största del talar om de kvinnliga idealen.

Enligt de tillfrågade är idealen för tjejer inte lika enhetliga som för killar. Bland de kvinnliga normerna finns ett ”barbieideal” som innebär en lång, smal kropp med smala ben, tajt midja, stora bröst och platt mage. Andra elever säger att tjejer ska vara vältränade med synliga definierade muskler. En elev uttrycker:

Det syns på någon om hon tränar, man ska se det på låren, magen, ryggen.

Hen menar att idealet för kvinnor har övergått från ett smalt till ett mer muskulöst ideal. Respondenten är väldigt insatt i hur kroppen ska se ut. Hen ställer sig upp och pekar på kroppen och de områden som är extra viktiga att framhäva. Dock menar hen att det är svårare för tjejer att få synliga muskler eftersom de har mer underhudsfett än killar. Gemensamt för de olika uppfattningarna om ideal för tjejer är att övervikt underordnas. Bland ungdomarna vi intervjuat är uppfattningen att det är dåligt att uppfattas som tjock, både bland killar och bland tjejer.

Enligt intervjusvaren kan vi konstatera att både tjejer och killar strävar efter att vara nöjda med sitt utseende. Det är en kamp som inte alltid är så lätt. Flera resultat visar på skillnad

mellan könen angående kroppsideal. Det finns uppfattningar bland ungdomar att det existerar skillnader mellan tjejer och killar när det gäller kroppsideal. En av respondenterna säger att ”tjejer tar kroppsideal mer på allvar, de vill vara perfekta, killar tar det mer chill”. Detta är inte ett häpnadsväckande resultat då forskningen enligt vår uppfattning är betydligt mer omfattande för tjejer än för killar. Det som skrivs om killar och kroppsideal handlar mer om kroppens funktion och är ofta kopplat till gym och träning.

Några av eleverna är mindre kategoriska i sin beskrivning av kroppsideal. De tar avstånd från att rada upp egenskaper för kroppens utseende och hävdar i stället följande:

Det goda livet sitter inte i att vara smal, det sitter i hjärtat!

Kroppen är något personligt och värdefullt, i dag visar vi upp kroppen på fel sätt, det blir värre och värre.

Båda citaten visar att kroppen visas upp på fel sätt för att få bekräftelse. Eleverna menar att vi inte ska behöva hävda oss inför andra och bevisa att vi har en viss typ av kropp, andra ska inte avgöra vilken kropp som är idealisk. Det är individen själv som ska trivas med sin kropp.

### 5.3. Social status

Det är enligt de tillfrågade mycket viktigt att uppnå eller att upprätthålla ett kroppsideal. Gym och Internet är arenor där ungdomar jämförs med varandra, vilket enligt de tillfrågade bidrar till att det inte är tillåtet att vara den man vill vara. Eleverna menar att alla vill se bra ut och är beroende av kroppsidealerna på ett eller annat sätt och det har blivit viktigare i dag än tidigare att ägna sig åt kroppens utseende. En vanlig uppfattning bland eleverna är att dagens samhälle skapar ett stort missnöje då individen jämför sig med personer som anses ha de rätta idealerna.

Kroppens utseende visar sig enligt eleverna ha betydelse för att skapa relationer till kamrater och till en partner. Många säger att det är viktigt men att de själva inte lägger stor vikt vid det. En återkommande uppfattning är att ingen vill ha en kompis eller partner som är för kraftig. Flera informanter hävdar att man dras till individer som liknar en själv både utseendemässigt och socialt. Respondenterna antyder att kroppens utseende kan handla lika mycket om att synas som att inte synas. Det är viktigt att smälta in och anpassa sig till gruppens normer om utseende. Sammanfattningsvis visar intervjuaren att utseendet är det första man ser hos en person och i den bemärkelsen har det betydelse för relationer. Dock menar de flesta av respondenterna att det inte är avgörande för om man tycker om och trivs med en person. De intervjuade uttrycker att det finns en skillnad mellan kamratrelationer och partnerrelationer. Samtliga säger att relationen med en partner ställer högre krav på utseende än relationen med kamrater. En informant förklarar denna skillnad genom att man som individ dras till en typ av ideal, i det här fallet välbyggda killar.

När eleverna pratar om i vilka sammanhang kroppsideal är viktigt framgår det att sammanhang där du möter okända personer samt ytliga tillställningar är extra utsatta för kroppsidealets inverkan. Eleverna säger att tillfällen då de bedöms utifrån kroppen, exempelvis jobbintervju, studentbal eller skolfoto upplevs som jobbiga. De tillfrågade nämner vidare att kroppsideal är viktigt vid det tillfället då man träffar nya människor. Ju längre tiden går och en relation etableras, desto mindre viktigt anses utsidan vara. Situationer där utseendet har mindre betydelse är, enligt de intervjuade, tillfällen som präglas av trygghet och relationer.

Det finns flera tänkbara begränsningar när det gäller att uppnå ett kroppsideal. Flertalet av respondenterna tar upp de rent fysiska begränsningarna. De säger att en del människor saknar kroppsliga förutsättningar för att exempelvis bygga muskler. Ytterligare finns uppfattningen om att sjukdom, ekonomiska och sociala förutsättningar kan begränsa individens strävande efter kroppsideal. Ekonomiska förutsättningar kan handla om att ha råd med gymkort, personlig tränare eller råvaror av bra kvalitet, menar respondenterna och de sociala förutsättningarna kan kopplas till rådande familjesituation. En av eleverna nämner missbruk och problem i hemmet som ett hinder och hävdar att det finns risk att själv drabbas av missbruk eller problem i hemmet inkräktar på möjligheten att träna eller äta på ett sätt som ger den ideala kroppen. Flera av intervjuvaren pekar på att kroppsideal kan se olika ut i olika sammanhang, vilket kan göra det svårt att uppnå rätt ideal för den aktuella situationen. Eleverna menar att gruppens norm innebär begränsningar i att själv välja livsstil. En elev ser tidsbrist som ett hinder för att uppnå eller upprätthålla kroppsideal. Hen menar att det kan vara svårt att hinna med skola och träning i den utsträckning som krävs för ideal. I detta fall uttrycker informanten att hen tvingas göra en prioritering mellan gym och läxor.

Ungdomarna som medverkar i studien uppfattar att det kan vara viktigt att se bra ut för att nå framgång i samhället. Till detta hör uppfattningen om att förändra kroppen för andras skull. Vidare är upplevelsen av att många ungdomar har gymkort och tränar trots att de inte tycker det är kul utbredd bland intervjupersonerna. En av respondenterna uppger att det ger hög status att arbeta inom gymverksamheten.

Det kan vara viktigt med kroppsideal om man vill jobba i den branschen. Då måste man se ut på ett visst sätt. Det positiva med att arbeta inom gymverksamheten är att man får ett jobb och en grym kropp. Om man har ett annat jobb är det svårt att hinna med den träning som behövs.

Eleven menar att det är en förutsättning att nå upp till rådande kroppsideal för att ha möjlighet att arbeta inom träningsbranschen. Hen anser det vara idealiskt att ha ett yrke där du kan lägga mycket tid på kroppsbyggnad.

Mot denna uppfattning står de flesta andra intervjuade som uttrycker att de överreagerar på vikten av att se ut som idealen för att bli något. Flera säger att de tror att kraven från samhället är lägre än vad individen själv anger. En respondent säger att kroppsidealerna kan vara viktigt i vissa yrken men långt ifrån inom alla.

## 5.4. Identitet

På frågan om hur viktigt det är för ungdomar att se bra ut svarar alla att det är mycket viktigt. Ett uttryck som visar det är följande:

Utseendet spelar större roll än vad man tror och man är inte nöjd utan bekräftelse

Detta är ett citat som visar på att utseende utgör en del av identiteten. En annan uppfattning är att andra ungdomar anser att kroppsideal är viktigt men att hen personligen inte påverkas av det.

Respondenterna menar att det finns en vilja att på olika sätt förändra kroppen. Bland annat berättar elever om kirurgiska ingrepp, kroppssmycken och förändrad livsstil som olika vägar att förändra kroppen. En gemensam uppfattning bland respondenterna är viljan att förändra sin kropp men svårigheten att bli nöjd. En av de tillfrågade ger en förklaring till varför ungdomar i dag har svårt att bli nöjd med sitt utseende:

För mig är det enkelt att veta när jag nått upp till kroppsidealen eftersom min fotbollstränare säger till när det räcker. Dessutom får jag hjälp med hur jag ska lägga upp min träning för att få en kropp som är stark men samtidigt smidig och inte för stor. Det är mycket svårare för ungdomar i dag som inte har en tränare. Det har flera olika ideal som de kan välja mellan och dessutom har de ingen experthjälp när det gäller träning och kost. Jag känner många som går in i diet men jag lovar att 98 % misslyckas eftersom de inte har kunskapen.

Respondenten i citatet menar att det är lättare att leva upp till ett yttre krav än ett inre krav, eftersom det är svårt att själv avgöra och bedöma den egna kroppens utseende. Hen menar vidare att det krävs stor kunskap för att förändra kroppen, vilket många ungdomar inte känner till.

De intervjuade belyser ungdomars osäkerhet i att bedöma den egna kroppen, vilket kan orsaka ätstörningar, ett liv av bantning eller en föreställning av att inte räkna till. Likväl som förändringarna kan vara negativa kan de också vara positiva:

Mina föräldrar och många av mina vänner tränar, vilket jag blir väldigt inspirerad av. De peppar mig till att träna och äta bra. Jag mår mycket bättre av att träna och träningen gör att jag äter bättre också. Det är viktigt att jag äter ordentligt när jag tränar för att få resultat. Träning och bra mat gör att jag känner mig piggare och gladare som människa och det hjälper mig dessutom att klara av all stress i skolan. Sen når jag mina mål med kroppens utseende, det är kul att se resultat och det peppar mig till att träna mer. Men jag tränar inte för att se snygg ut utan för att må bra.

Citatet visar att eleven har en positiv inställning till livsstilsförändringar. De hjälper hen att hantera stress som orsakas av arbetet i skolan, med andra ord gör träning och kost att hen mår bättre. Det är intressant att eleven säger att träningen och kosten gör att hen når sina mål med kroppen. Uttalandet visar att eleven kan vara påverkad av kroppsidealen men att hen inte själv säger att så är fallet.

En annan av de intervjuade påstår att kirurgiska ingrepp för utseendet är mindre vanligt idag än för tio år sedan. I stället har intresset för livsstilsförändringar ökat. Respondenterna uppger att många ungdomar diskuterar kost och träning som medel för att uppnå den ideala kroppen. En elev säger följande om hur ofta elever talar om att träna eller äta annorlunda för att få en viss typ av kropp:

Ständigt och jämnt, denna tanke och vilja finns hos alla mer eller mindre

Eleven menar att många elever är engagerade i hur de ska förändra livsstil för att få den ideala kroppen och säger att ungdomar lägger en stor del av sin tid på gym. Vidare uppger eleverna att det är vanligt förekommande med statusuppdateringar på sociala medier om träning och kost, ofta uppfattas de som stressande. Någon säger att de vill träna men har inte energi till det och känner sig stressad av vetskapen om att andra tränar just nu. En av respondenterna delar inte de andras bild utan säger i stället att det inte är så många som håller på med träning.

## 5.5. Stress

Resultaten visar att flera elever känner sig stressade av dagens kroppsideal. De menar att det är mycket som ska hinnas med, skola, familj, vänner, träning, äta rätt och fritidsintressen. Dessutom nämner eleverna att man inte bara ska hinna med allt praktiskt, man ska dessutom ha möjlighet att vara sig själv samtidigt som man utsätts för de yttre idealen. Ett vanligt förekommande svar i intervjun är att tankarna kring kroppen är många, vilket tar energi som hade kunnat användas till annat.

Jag tror att ungdomar känner sig stressade av att leva upp till kroppsidealerna. Det är en press att veta att man måste träna eller äta på ett visst sätt. Ibland känner man att orken inte finns för att träna. Dessutom är det inte alla som har de fysiska förutsättningar som behövs för att få den ideala kroppen. Jag tror också att många tränar alldeles för mycket så att det kan få konsekvenser som anorexi och intag av anabola steroider

I citatet menar eleven att kroppsideal kan upplevas som stressande och det kan vara en stressfaktor att känna att man borde träna men inte upplever sig ha energi till det. Hen menar också att kroppsideal kan få allvarliga konsekvenser. Likväl kan känslan av att inte nå upp till ideal upplevas som betungande. Flera andra elever delar uppfattningen om att missnöje över kroppen kan leda till nedstämdhet och känsla av otillräcklighet. Ett svar handlar om att strävan efter kroppsideal kan jämföras med ett missbruk. Individerna som hävdar detta menar att ett beroende skapas av att ständigt försöka förändra kroppen, av rädsla för att inte rätta till. Samma person menar att fenomenet att aldrig bli nöjd kan leda till magkatarr.

En vanligt förekommande uppfattning om kroppsideal är att bilden av hur man ska se ut kan framkalla missnöje. Till detta hör uttryck om att:

Alla som inte är idealet mår dåligt och de som är idealet mår också dåligt. Dessa mår inte lika dåligt eftersom de får bekräftelse för sin kropp.

Uttalandet visar att så gott som alla elever mår dåligt över kroppsidealerna. Enligt elevens uppfattning är det bekräftelse från andra som leder till välbefinnande. Att se bra ut handlar i detta fall om andra människors bild av en själv. Vanligt förekommande är att respondenterna säger att ungdomar söker bekräftelse som en kompensation för bristande självförtroende och självkänsla. Mindre vanligt svar men ändå relevant är uppfattningen om att ungdomar straffar sig själva med kosten, genom att äta mer eller mindre. En annan påpekar att man döljer missnöjet över kroppsdelarna i kläder, smink, solande eller frisyrer. Någon menar att man kan köpa dyra kläder för att kompensera missnöje över kroppen.



En av de tillfrågade anser att en orsak till att unga mår dåligt är inställningen till och tankar om den egna kroppen. Hen säger att felet ligger i att jämföra med de som anses vara bättre än en själv. Samma elev som anser att orsaken till att må dåligt handlar om negativ inställning till kroppen. Hen känner sig unik och säger att:

Man ska älska sig själv för den man är och acceptera den kropp man föds med. Man ska titta sig själv i spegeln och säga att man är vacker varje morgon man vaknar. Och när man ser en annan människa ska man respektera denne och dennes kropp för vad det är. Jag brukar också tänka att det alltid finns någon som är värre än mig själv.

Denna uppfattning skiljer sig från övriga respondenters svar eftersom dessa inte ger antydning till att distansera sig från kroppsideal. Citatet ovan säger att det är fel att jämföra med idealen eftersom de är orealistiska och att det alltid leder till missnöje. Hen visar också konkreta förslag på möjliga sätt att tänka kring den egna kroppen.

## 5.6. Lärande

Likväl som det är relevant att fråga huruvida elever känner sig stressade av kroppsidealerna eller inte, är det intressant att fråga om elever anser att kroppsideal utgör hinder för lärande. Många anser att tankar på och handlingar kring kroppsideal upptar mycket tid. Eleverna försöker beskriva hur mycket tid och hur tiden används. Uppfattningarna handlar då om allt ifrån 10-15 min på morgonen till en tredjedel av dagen. Någon hävdar att det varierar mellan könen och att tjejer ägnar fler timmar om dagen. Utifrån empirin kan vi konstatera att ungdomar upplever att många lägger ner mycket tid på kropp och utseende, vilket följande citat visar:

Det är viktigare att se bra ut än att lära sig något, jag vet att det finns elever här på skolan som har gått till gymmet och tränat istället för att vara med på lektionerna.

Denna elev visar på en uppfattning som ställer till problem för lärandet. Viljan att lära har på senare tid uttrycks bero på den mening individen tillskriver innehållet. Ämnet är intressant om det är något eleven anser sig ha nytta av i de grupper hen säger sig tillhöra (Larsson & Fagrell, 2010, s. 200). Citatet ovan visar att eleven anser att utseendet är viktigare än lärandet i skolans olika ämnen. En annan elev ser att kroppsidealerna kan vara ett hinder för lärandet, dock inte i den utsträckningen att det ena utesluter det andra:

Om du som ungdom tänker för mycket på kroppen i skolan påverkas lärandet.

Eleven menar att det är svårt att koncentrera sig på bara en tanke åt gången. Även andra elever bekräftar detta hinder för lärande och menar att lärandet kan störas av tankar på utseende såväl som de praktiska livsstilsförändringar som görs för kroppsidealerna. En uppfattning är att strävan efter kroppsideal gör att man äter mindre och att det medför att det blir svårt att orka med skolan.

Vi vill veta om det finns elever som inte deltar i undervisningen på grund av kroppsideal. Flera av de intervjuade uppger att idrottslektionerna är extra utsatta. Eleverna säger att det kan



vara pinsamt att visa sig i rörelse eller att andra elever skrattar eller kommer med nedlåtande kommentarer. En elev säger i intervjun att det kan vara obehagligt i omklädningsrummet, eftersom kroppen exponeras. Det finns en uppfattning bland eleverna om att man måste vara vältränad med en gång och att man inte får vara överviktig. Det finns varierade uppfattningar om elever som inte går till skolan på grund av kroppsidealen. De flesta tror att problemet är ovanligt men att det kan förekomma. En respondent är dock tydlig med att uttrycka att det är vanligt. Hen associerar till mobbing och andra former av kränkande behandling.

## 6. Analys

I avsnittet besvaras de fyra frågeställningarna genom tre teman. Som svar på den första frågeställningen har vi temat *Aldrig nöjd*, svaret på den andra frågan för studien utgörs av temat *Andra påverkas men inte jag* och den tredje frågeställningen besvaras med temat *Kroppsideal som ett hinder för lärande i skolan*. I det tredje temat finns två rubriker, *kroppsideal som hinder för lärare* samt *pedagogiska förslag för att främja positiv kroppsuppfattning och hälsa*.

### 6.1. Aldrig nöjd

Dagens konsumtionssamhälle förutsätter att kroppen är något individen bryr sig om. Kroppen är en markör som visar på kulturell och social tillhörighet och är alltså en del av identiteten. Människan föds inte längre in i en identitet och sociala regler är på väg att lösas upp, resultatet blir att tillvaron upplevs som allt mer kaotisk. Konsekvenserna av detta är att kroppen blir en fast kärna och föremål för styrning och kontroll. Kroppen har idag blivit ett individuellt arbetsprojekt för individen. I dag tenderar personlighetsutvecklingen att byggas upp av yttre förändringar i form av konsumtion av varor och tjänster. Grundregeln i dag är att utforma sitt yttre för att utveckla sitt inre (Larsson & Fagrell, 2010, s. 21-22). Elevers uttalande bekräftar detta:

Alla som inte är idealet mår dåligt och de som är idealet mår också dåligt. Dessa mår inte lika dåligt eftersom de får bekräftelse för sin kropp.

Då denna regel appliceras på vikten av bekräftelse ser vi att strävande efter ett yttre är viktigt för att forma ett inre. Vi ser det som självklart att människan vill utveckla det inre. Av att få bekräftelse för utsidan ökar välbefinnandet menar eleven. Att se bra ut handlar i detta fall om andra människors bild av en själv. Vanligt förekommande är att respondenterna säger att ungdomar söker bekräftelse som en kompensation för bristande självförtroende och självkänsla.

Även ur sociokulturell synvinkel anses omgivningens påverkan vara stor. Teorin menar att människan anpassar sig efter den för tillfället aktuella situationen med de normer och värderingar som råder. Enligt Säljö är lärande situerat, det vill säga att kunskaper skapas i sociala praktiker (Säljö, 2005, s. 66). I ett sammanhang där kroppsideal anses vara viktigt är sannolikheten stor att individen anpassar sig till gruppen och därmed agerar på liknande sätt.

Intervjuerna bekräftar att identiteten i dag kan byggas med kroppens utseende som grund. En uppfattning handlar om att kroppsideal uppges vara viktiga för att kunna tillåta sig själv att må bra. Eleverna påstår att möten med okända personer samt ytliga tillställningar upplevs som jobbiga eftersom det uppstår tankar om kroppens utseende. Vid dessa situationer anses det vara svårt att känna sig tillräcklig. Situationer där utseendet har mindre betydelse är enligt de intervjuade tillfällena som präglas av trygghet och relationer. Som slutsats av detta resonemang kan sägas att nära och trygga relationer präglas av bekräftelse för individens inre egenskaper, vilket gör att behovet av bekräftelse för kroppens utseende minskar. Utifrån tidigare forskning och intervjusvar kan anledningen till att ungdomar uttrycker stark påverkan av kroppsideal anses vara ett flexibelt samhälle. Det moderna samhället innebär ständigt möten med nya människor och därmed en ökad exponering av ens yttre egenskaper.

En konsekvens av dagens flexibla samhälle är att ungdomar uppmanas att se på sin kropp som något som bör förbättras och förändras. Det finns en föreställning om att du inte har försökt tillräckligt om du inte har en kropp som liknar idealet (Erling & Hwang, 2002, s. 97- 99). Dagens informationssamhälle förmedlar orealistiska ideal som leder till missnöje och uppgivenhet bland ungdomar. Ansträngningen för att uppnå dessa ideal uppnås av ungdomar som betungande men samtidigt nödvändiga (Erling & Hwang, 2001, s. 98). Utefter detta resonemang kan studien hävda att kroppsidealen har negativa konsekvenser för ungdomar. Studiens empiri bekräftar tesen om att samhället förutsätter förändring av identiteten. De intervjuade uppger att det är svårt att känna tillfredsställelse med kroppen. Det finns hela tiden något område på kroppen som kan förbättras, vilket skapar känsla av otillräcklighet, säger eleverna. Då samhällets gränser löses upp tvingas individen till en mer flexibel identitet (Larsson & Fagrell, 2010, s. 21). Ibland kan två olika ideal ställas mot varandra, dels ett ideal som handlar om att se ut på ett visst sätt, dels ett ideal där du ska lära dig något. Ett exempel kan vara för tjejer som spelar fotboll, de tvingas välja om det är aktiviteten eller kvinnligheten som ska komma i första hand. Sporten ger en kropp som inte anses vara i enlighet med samhällsidealen (Lalander & Johansson, s, 2012, s. 170).

Några elever bekräftar att samhället ställer krav på förändring genom att hävda att smalhetsideal har ersatts av ett muskulöst ideal. Samtidigt är detta bara ett av flera olika kroppsideal bland tjejer. Det tidigare dominerande smalhetsidealet finns kvar parallellt med det nya muskulösa idealet. Även detta bekräftas i det empiriska materialet. Dessa varierande ideal stämmer väl överens med ett mer individualiserat samhälle där det ständigt skapas nya normer (Lalander & Johansson, 2012, s. 119). För dagens ungdomar uppstår svårigheter när det gäller att leva upp till flera olika ideal samtidigt.

En anledning till att ungdomar i dag uppmanas att se på kroppen som ett förändringsprojekt kan förklaras genom teori om identitet. Den bygger på att man har en liten fast kärna med många skikt runt om som är föränderliga (Illeris, 2007, s. 166). I verkligheten innebär det att individen antar olika roller för det aktuella sammanhanget. Rollerna kräver olika ideal. Eftersom det finns olika sammanhang där kraven förändras tvingas ungdomarna att ständigt anpassa sig. Det är denna anpassning som gör att eleverna uppger i intervjun att de aldrig är tillåtet att vara nöjd. Dessutom menar eleverna att det är svårt att bedöma om de lever upp till kroppsidealen eller inte. Detta hänger ihop med den sociokulturella teorin på så sätt att ens omgivning och bakgrund påverkar hur man agerar (Säljö, 2000, s.130). Elevernas olika bild av hur samhället ser ut kan förklaras genom individers varierade bakgrund och umgänge. Enligt Bourdieu utgör kroppen ett symboliskt kapital som avgör hur väl man som individ passar in i en grupp (Larsson & Fagrell, s. 224). Bourdieus begrepp habitus handlar om att ha de rätta förutsättningarna för att passa in i en grupp (Larsson & Fagrell, s. 226). Detta ger en förklaring till varför olika grupper utvecklar sina egna kroppsideal.

Det identitetsskapande som är aktuellt i dag ställer stora krav på individens förmåga att möta det föränderliga samhället. En del av samhället handlar i dag om träning och då blir det individens ansvar att förhålla sig till detta. Att individen har fler val i dag än tidigare bekräftas av tidigare forskning. Den senaste gymtrends kan ses som en av dessa aktiviteter. Gymmen tenderar att i större utsträckning skapa ett koncept där begrepp som träning, kost och friskvård ingår. För den enskilda individen innebär denna utveckling allt fler valmöjligheter och därmed en större möjlighet att bygga sin egen identitet genom kroppsliga förändringar (Lalander & Johansson, 2012, s. 119). Respondenterna menar att det är individen själv som ska ta ansvar för sin livsstil och de förändringar detta innebär. Ett exempel är:

Det är viktigt att ha mål med sin träning och att träna och äta rätt. Jag får kunskap om detta genom titta på Youtube-klipp och tips från vänner som lyckats med sin kropp.

Detta citat visar att ungdomar anser det vara viktigt att bygga en identitet utefter kroppens utseende. Det är individens ansvar att förhålla sig till det moderna informationssamhället med ett stort utbud av tips och idéer.

Sammanfattningsvis kan sägas att de tillfrågade eleverna har olika syn på hur stor betydelse kroppen har för identiteten. Kroppsideal uppges av någon elev, vara viktiga för att kunna tillåta sig själv att må bra. Denna uppfattning visar på att personen lägger stor vikt vid kroppen som en del av identiteten. Andra tillfrågade i intervjun menar att identiteten byggs av även andra faktorer.

## 6.2. Andra påverkas men inte jag

Ett vanligt svar bland intervjupersonerna är att de själva inte anser sig påverkas av kroppsidealen.

Jag tror att ungdomar tänker mer på sin kropp och tar åt sig av medias bilder av hur kroppen ska se ut. Jag tror att de jämför med varandra och känner att de behöver vara modell liknande. Det kan göra att de väljer att tänka på vad de äter för att gå ned i vikt. Men jag påverkas inte.

Flera elever uttrycker sig enligt citatet ovan. De visar god medvetenhet om hur ungdomar generellt sätt påverkas negativt av idealen men vill själv visa avstånd från påverkan genom att hävda att de själv inte påverkas. Läroplanen kan vara till hjälp för att få en förklaring till detta beteende. Eleverna lär sig i skolan att vara källkritiska till information i samhället. Det finns två aspekter i denna fråga, dels att modebranschen och gymorganisationer sänder ett budskap om den ideala kroppen som du kan få genom livsstilsförändringar, dels genom ett samhällsbudskap från bland annat skolan att inte låta sig påverkas. Detta får konsekvenser att ungdomar känner sig förvirrade och det kan vara en anledning till att de inte vill säga i intervjun att de själva påverkas. Då frågorna för intervjun ställs utifrån formen *hur tror du ungdomar i allmänhet tänker*, får eleverna möjlighet att uttrycka sin uppfattning i frågan utan att det direkt framstår som att de själva är drabbade.

Eleverna ger i samband med intervjuerna en tydlig bild av hur kroppsidealen ser ut och hur ungdomar kan påverkas av dem. Samtliga informanter säger att kroppsidealen är mycket viktiga, vid ett första utlåtande. Kroppen är en del av det sociala och kulturella kapitalet. Kapital av olika slag är sådant som anses vara till individens fördel i sociala sammanhang (Larsson & Fagrell, s. 224). Detta förklarar varför flera av eleverna är snabba med att svara ja på frågan om kroppsideal är viktigt. När informanterna utvecklar svaren tonas betydelsen ner när det gäller omgivningens krav. Då vi frågar om kroppsidealens betydelse vid någon enskild situation, t ex för att få en partner, har en kropp fortfarande betydelse men ingen avgörande betydelse. De tillfrågade påpekar i stället att det finns andra faktorer som kan vara minst lika viktiga. Tidigare forskning bekräftar att goda relationer är viktigt och kanske än viktigare än utseende genom att författaren menar att vänskapsrelationer är viktiga för ens identitetskapande (Erling & Hwang, 2002, s. 21). Ungdomar som är bra på att hantera sociala

situationer är ofta mer populära än andra i ungdomsgrupper. Detta har visat sig vara den absolut viktigaste aspekten när det gäller popularitet i ungdomsåren (Erling & Hwang, 2002, s. 29). När det handlar om ytliga relationer är eleverna däremot tydliga med att kroppens utseende har betydelse. De tillfrågade ungdomarna uppger att de själva lägger stor vikt vid kroppens utseende samtidigt som de säger att andra inte bryr sig lika mycket som man kan tro. En slutsats av detta resonemang är att mer ytliga tillställningar kräver större anpassning till kroppsidealen medan mer ingående relationer gör att individen har större möjligheter att känna sig tillräcklig. Samtidigt påverkas eleverna själva av kroppsideal i större omfattning än vad de först ger anspråk till.

### 6.3. Kroppsideal som ett hinder för lärande

Bland intervjuvärdarna finns olika uppfattningar om huruvida kroppsidealen är ett hinder för lärande eller inte. Många av eleverna säger i intervjuerna att det går åt mycket tid till att tänka på kroppens utseende och lägger på träning. Det finns även uppfattningar som visar en större påverkan av kroppsidealen:

Det är viktigare att se bra ut än att lära sig något, jag vet att det finns elever här på skolan som har gått till gymmet och tränat istället för att vara med på lektionerna.

Denna elev är påverkad av kroppsidealen och visar på en uppfattning som ställer till problem för lärandet. Viljan att lära har på det senaste uttrycks bero på den mening individen tillskriver innehållet. Citatet ovan visar att eleven anser att utseendet är viktigare än lärandet i skolans olika ämnen. Detta bekräftas av Larsson & Fagrell som menar att kunskapen är viktig om den utgör något eleven kommer ha ”nytta av” i de grupper man säger sig tillhöra (Larsson & Fagrell, 2010, s. 200).

Det situerade lärandet gör det svårt att koppla lärande till individens personliga egenskaper. Lärandet är i stället en del av ett socialt sammanhang, där tidigare erfarenheter påverkar vad man lär sig. Därför blir det självklart att elevers mående och förhållningssätt till kroppen och kroppsideal påverkar lärandet i skolan (Säljö, 2000, s. 130). Dessutom lever vi i ett informationssamhälle och möter överväldigande mängder påverkan som kan splittra upp medvetandet i en rad olika rum (Illeris, 2007, s. 301). Empirin bekräftas detta genom följande:

Om du som ungdom tänker för mycket på kroppen i skolan påverkas lärandet.

Citatet visar att eleven har en förståelse för att tankar om kroppen kan påverka lärandet i skolan. Hen menar att det kan vara så men att hen inte har någon uppfattning om hur vanligt detta är. I detta fall blir skolan ett rum och tankar kring kropp utgör andra rum som gör att medvetandet splittras upp och det kan bli svårare att koncentrera sig i skolan om individen samtidigt tänker på kroppens utseende. Lärandet är en del av ett socialt sammanhang, där tidigare erfarenheter påverkar vad man lär sig (Säljö, 2005, s. 66). Om eleven tar med tankar om kroppen in i skolan beror det till stor del på dennes tidigare erfarenheter. Det beror alltså på hur stor inverkan kroppsideal respektive lärande i skolan har haft i elevernas erfarenhetsvärld.

”Ungdomar ska i dag hitta sin egen väg genom egna val” (Illeris, 2007, s. 239). Det kan tänkas att identitetsarbetet med alla dess val gör eleverna förvirrade. Valen gör att ungdomar har mycket att tänka på och dessutom ska de ta ställning till de budskap om kroppen som

förmedlas av reklam och media. Ett budskap om kroppens utseende är att vissa delar ska vara perfekt formade och estetiskt tilltalande (Lalander & Johansson, 2012, s. 176). Om vi utgår från kroppsideal och de förväntningar som ställs på individen inom detta område, uttalar sig informanterna om hur de känner sig stressade av att sköta skolan och samtidigt träna och äta på ett sätt som de anser ger den ideala kroppen. Informanterna uppger att många ungdomar diskuterar livsstilsförändringar som en möjlig väg för att uppnå den ideala kroppen. En elev uttrycker att så gott som alla ungdomar har en vilja att träna eller äta annorlunda för att nå ett kroppsideal. Detta visar tillsammans att både tankar på och handlingar för att skapa och forma kroppen upptar mycket tid. Viljan att leva upp till ideal angående kroppen kan upplevas som stressande enligt samtliga elever.

En vardaglig definition av stress handlar om att utsättas för en påfrestning som uppfattas som obehaglig. Denna form av stress yttrar sig i kroppsliga symtom som exempelvis huvudvärk, oro eller magont (SOU 2006:77). Elevernas beskrivning av hur kroppsidealerna påverkar dem, går att koppla till en vardaglig form av stress. Samtliga informanter menar att de upplever kroppsidealerna som obehagliga medan endast några säger att kroppsidealerna kan orsaka huvudvärk, oro eller magont. Dock är det flera elever som associerar till ätstörningar och anabola steroider när vi frågar efter kroppsidealets konsekvenser. Då är det frågan om en medicinsk definition som innebär kroppsliga och mentala förändringar som uppstår då en individ utsätts för påfrestningar (SOU 2006:77).

### **6.3.1. Pedagogiska förslag för att främja hälsa**

Uppfattningen om att kroppsidealerna kan upplevas som stressande indikerar att det är väsentligt för lärare att vara medvetna om de tankeprocesser och tid som läggs på livsstilsförändringar och tankar på detta. Respondenterna tror inte att det är många elever som låter bli att gå till skolan på grund av kroppsideal. Någon beskriver att en kompis till hen har besökt gym istället för lektioner. Dock säger de att idrottslektionerna kan vara utsatta och att det finns en risk att elever inte deltar på grund av rädsla för kroppens utseende. En elev yttrar sig om att det i dag är viktigare att se bra ut än att lära sig något. Det visar på en inställning om att läxor underordnas ett besök på gymmet. Vi anser då att det finns anledning att ta hänsyn till om detta kan påverka elevernas möjligheter att göra läxor och studera hemifrån. Vi kanske inte längre kan förvänta oss att läxorna görs i samma utsträckning som tidigare? Samhället förändras och det måste skolan också göra.

Ungdomsåren utgör en period i livet då individen utvecklas oerhört fort, både till det inre och till det yttre (Erling & Hwang, 2002, s. 21). Just på grund av denna förändringsbenägenhet kan ungdomar vara känsliga för omgivningens pårop till förändring. Flera av intervjupersonerna samt tidigare forskning visar att kroppsideal kan få allvarliga konsekvenser som exempelvis ätstörningar och användande av anabola androgena steroider (Erling & Hwang, 2002, s. 97- 99). I denna aspekt blir det viktigt att skolan ger möjligheter för eleverna att tillägna sig kunskaper om hälsa och den egna kroppen. Dessutom har skolan och alla dess lärare ett ansvar att aktivt arbeta med elevernas självbild (Skolverket, 2011, s. 9). Det handlar om att skapa delaktighet och sammanhang där alla elever känner sig behövda och inkluderade. Trygghet är en förutsättning för att känna sig nöjd med sig själv och sin kropp. Endast en elev visar genom sin talan stort avstånd till idealen genom att säga följande:

Man ska älska sig själv för den man är och acceptera den kropp man föds med. Man ska titta sig själv i spegeln och säga att man är vacker varje morgon man vaknar. Och när man ser en annan människa ska man respektera denne och dennes kropp för vad det

är. Jag brukar också tänka att det alltid finns någon som är värre än mig själv.

Citatet visar på en god självkänsla bland annat genom att eleven tänker positivt om den egna kroppen. Åsikten skiljer sig från övriga elevers uppfattningar som snarare ser ett missnöje i jämförelsen med ideal. Tidigare forskning menar att det är viktigt med en positiv kroppsuppfattning för att ha en god självkänsla. Självkänslan är den uppfattning du har om dig själv som person. Om du har god självkänsla påverkas du inte i lika hög grad av kroppsidealen (Erling & Hwang, 2002, s. 97- 99).

Ett övergripande kunskapsmål i läroplanen är följande: ”Ha kunskaper om förutsättningarna för en god hälsa” (Skolverket, 2011, s. 9). Som lärare handlar det om att få in detta kunskapsmål i undervisningen och kunna etablera ett hälsosamt tänkande och förhållningssätt till kroppen och den egna förmågan. Vi vill göra en analys av elevernas uppfattningar i förhållande till tidigare forskning om begreppet. Enligt Världshälsoorganisationen definieras hälsa som fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande (WHO, 1946). Även olika undersökningar och uppsatser om hälsa och ohälsa fokuserar i huvudsak på fysiska aspekter där kropp, träning och kost är centrala begrepp. Empirin visar att svaren till övervägande del handlar om fysiska aspekter på hälsa.

En god hälsa har man när man tränar, äter frukt och är utomhus mycket.

Elevernas beskrivningar av hälsa handlar främst om kost och träningens betydelse för hälsa och att må bra. Några respondenter nämner att vara glad och ha ett socialt nätverk. Sammanfattningsvis visar empiri tillsammans med tidigare forskningsläge att hälsa ofta definieras enligt de fysiska aspekterna. Vi upplever en brist i forskning angående psykisk hälsa och i ännu större utsträckning angående social hälsa. Den vetenskapliga beskrivningen är mer komplex och inkluderar fler aspekter än den rent fysiska. Vi vill ändå slå ett slag för att elevernas gemensamma bild av begreppet hälsa är fullständig enligt WHO:s definition. Det kan ses som positivt att begreppet kompletteras av samtliga respondenter och som en möjlighet inför undervisningen i idrott och hälsa. Om kunskapen finns utspridd kan lärarens uppgift vara att skapa möjligheter i undervisningen för att eleverna samarbetar och tillsammans hjälper varandra att se flera aspekter av begreppet hälsa.

För att som lärare bedriva en undervisning som främjar elevers hälsa kan lärare ge möjlighet att diskutera frågor som rör stress och kroppsideal. Detta gäller framförallt idrottsämnet. Vidare kan läraren föregå med gott exempel genom att visa en balanserad hälsoaspekt som handlar om balans mellan rörelse och stillhet, näringsrik mat och godsaker matmängd och motion samt stress, sömn och återhämtning. Lalander & Johansson menar att det är viktigt att känna till är att den välformade kroppen inte alltid är synonymt med hälsa. Ibland kan kroppsidealen i stället medföra handlingar och en livsstil som leder till hård disciplinering. Detta kan upplevas som stressande samt leda till självförnekelse (Lalander & Johansson, 2012, s. 176). Även elevernas uttalande på frågan om ungdomar upplever kroppsideal som stressande:

Jag tror att ungdomar känner sig stressade av att leva upp till kroppsidealen. Det är en press att veta att man måste träna eller äta på ett visst sätt. Ibland känner man att orken inte finns för att träna. Dessutom är det inte alla som har de fysiska förutsättningar som behövs för att få den ideala kroppen. Jag tror också att många

tränar alldeles för mycket så att de kan få konsekvenser som anorexi och anabola steroider.

I citatet uttalar sig eleven om att kroppsideal kan upplevas som stressande. Dock visar eleven inget samband mellan stress och hälsa. Som blivande lärare anser vi att det är viktigt att skolan fokuserar på hälsofrämjande insatser. Dock ser vi anledning att eleverna bör vara medvetna om att hälsa kan överkonsumeras, liksom eleven i citatet ovan och Lalander & Johansson menar (Lalander & Johansson, 2012, s. 176). Att eleverna får kunskap om kroppsidealens konsekvenser för hälsa, både positiva och negativa, ser vi som en del av lärares uppdrag främst i ämnet idrott och hälsa. Ytterligare med tanke på att kroppsidealerna skapar missnöje bland ungdomar, bör vi som blivande lärare fundera över hur vi kan skapa ett tryggt klimat i skolan. Enligt läroplanens riktlinjer angående normer och värden ska:

Alla som arbetar i skolan aktivt främja likabehandling av individer och grupper (Skolverket, 2011, s.12).

Det är viktigt att alla som är anställda i skolan arbetar för elevers lika värde. Ingen ska uppleva sig mindre värd än någon annan, på grund av exempelvis kroppsstorlek. Enligt vår empiriska undersökning ser vi att elever upplever sig mer påverkade av kroppsidealerna i ytliga tillställningar. Ett sätt att minska risken för att eleverna utsätts för negativa konsekvenser av kroppsideal kan vara att flytta fokus från utseende till personliga egenskaper genom att skolan präglas av relationer och gemenskap. Som lärare är det viktigt att arbeta med relationer i början av gymnasietiden, vilket även kan bidra till att minska risken för mobbning. Lärare kan exempelvis arbeta med undervisning där samarbete mellan elever är en viktig del för att främja relationsskapande mellan elever.

Avslutningsvis vill vi hävda att problemet med kroppsideal som ett hinder för lärande, inte är något som gäller för alla ungdomar. Det beror på hur engagerade och fixerade individen är vid kroppen och även på individens självkänsla. Vår undersökning och litteraturgenomgång kan endast uttala sig om att problemet existerar.



## 7. Diskussion

Diskussionsdelen inleder med förslag på vidare forskning inom vårt ämnesområde. Därefter utvecklas analysen genom författarnas egna tankar och hypoteser.

### 7.1. Vidare Forskning

Denna studie undersöker förekommande uppfattningar bland tio personer. Förslag på vidare forskning kan vara att göra en kvantitativ studie och studera hur studiens resultat och slutsatser kan generaliseras till att gälla en större population.

Ytterligare kan det vara intressant att undersöka verksamma lärares arbete med kroppsideal i ämnet idrott och hälsa.

Vår studie har som ambition att inte skilja på kön. Tidigare forskning är främst gjord på tjejer och kroppsideal, därför kan det vara intressant att forska mer inom området för män och kroppsideal.

### 7.2. Egna tankar

Tankarna är många om anledningen till att eleverna inte säger sig vara drabbade av kroppsideal. Eleverna uttrycker att andra är kroppsfixerade genom att säga att folk försöker förändra sig jämt och ständigt. Det är ingen som säger rakt ut, att de själva är missnöjda. Det kan vara för att intervjun efterfrågar ungdomars bild av kroppsideal. Dock tror vi att anledningen är att det är enklare för individen att flytta identiteten från sig själv till något annan. Det är vanligt att människan förlägger negativa sidor av personligheten hos andra. Då man anar en sämre sida hos sig själv känns det mer bekvämt att tala i generella termer. Vi har anledning att tro att elevernas uttalanden även inkluderar individens förhållningssätt till kroppsideal. I själva verket kanske uppfattningarna främst handlar om egna inställningen och förhållningssättet.

Vi upplever att de ungdomar som har deltagit i studien är klivna och inte vet hur starkt de påverkas av idealen. De vill ta avstånd från den egna påverkan men en del svar har visat att det inte är så lätt, exempelvis svar som att det är jätte viktigt att ha eller uppnå ett kroppsideal. Det intressanta är att alla respondenter under intervjun ändrar inställning lite och minskar betydelsen av kroppsideal. När vi ställde frågor där de tvingades tänka till mer på vad som är värdefullt i livet, så som hur viktigt det är för olika typer av relationer blir det mindre viktigt. Allt eftersom eleverna gavs tid att tänka igenom sina svar blev svaren mer genomtänkta och mindre reflexmässiga. Kanske för att de då arbetade med sig själva och sin inställning till vad som är viktigt. Om anledningen till respondenternas förändrade inställning berodde på att de fick mer tid att fundera över ämnet visar det hur viktigt det är att ämnet behandlas i skolan. Ett sätt för att öka elevers medvetenhet och möjligheter att distansera sig till kroppsideal kan vara att ge tid till diskussion och reflektion om ämnet.

Genom att minska den tid då eleverna använder sig av sociala medier i skolan kan elevernas tankar om kroppsideal undvikas i större omfattning. Skolan kan sträva efter att bli en frizon från negativ påverkan av media och reklam. Eleverna kan istället lära sig att förhålla sig kritiska till reklam och media om träning, kropp och motion. Träning och en god kost ökar elevers prestationsförmåga och lärande i skolan. Forskning visar att träning kan förbättra

koncentrationsförmåga, minne och minska stress (Livsmedelsverket). En av informanterna menar att träningen hjälper hen att skingra tankarna på skolan och känna sig balanserad. Dock tillägger hon att det är viktigt att balansera träning, vänner och skola. En annan informant uppger att en energifattig mat kan göra att man inte orkar med skolan. Detta menar hen kan vara en följd av ett smalt kroppsideal. Kroppen är en förutsättning för lärande då den respekteras och vårdas. Detta kan vändas till något negativt då den inte respekteras och bemöts med kunskap.

Som lärare är det viktigt att problematisera kroppsidealerna. Denna studie visar att det inte går att förneka att kroppsideal kan påverka undervisningen i skolan. Studiens slutsatser är att kroppsideal i stor omfattning leder till negativa konsekvenser. Eleverna är väl medvetna om kroppsidealens existens. Vi tror att det handlar om att skapa medvetenhet om idealens betydelse. Det är inte bra att grubbla över frågor som 'hur jag ska nå idealen, varför är inte jag perfekt'. Det kan istället vara mer framtidsinriktat och givande att fundera över frågor som 'vad kunde vara bättre för mig, vart vill jag komma'. Utifrån den empiriska studie som vi här har presenterat upplever vi att ungdomar ser sig själva som offer för samhällets krav. Istället behöver eleverna kunskap om hälsa för att kunna distansera sig till kroppsideal. Ungdomar behöver bli mer medvetna om sitt eget värde, då finns det inte längre något kroppsideal som kan hämma dem i deras liv.

## 8. Sammanfattande slutsatser

En slutsats som vi dragit utifrån den empiriska studie och det teoretiska underlag vi har presenterat är att det finns en känsla av att aldrig vara nöjd bland ungdomar idag. Tidigare forskning ger en förklarande bild av bakomliggande orsaker, bland annat det moderna informationssamhället där förändringar sker i allt snabbare takt. Material från empirin bekräftar detta genom att ungdomar hävdar att de uppmanas att förändra och förbättra sin livsstil när det gäller kost och träning. Samtidigt finns krav på att utvecklas och lära inom ramen för skolan.

Vidare visar studien att det finns en tendens bland ungdomar att inte erkänna sin egen påverkan av kroppsideal. I stället lägger respondenterna över sina egna uppfattningar till ungdomar i allmänhet. Kroppsidealens anses ha störst betydelse i ytliga sammanhang när det gäller att få omedelbar bekräftelse. Däremot anses kroppsidealens inverkan vara mindre i situationer som bygger på trygga relationer.

Problemet är att kroppsideal kan utgöra ett hinder för lärande även om det inte är så för alla ungdomar. Det beror på hur engagerade och fixerade individen är vid kroppen. Vår undersökning och litteraturgenomgång kan endast uttala sig om att problemet existerar. I denna aspekt blir det viktigt att skolan ger möjligheter för eleverna att tillägna sig kunskaper om hälsa och den egna kroppen. Dessutom har skolan ett ansvar att arbeta med självbild hos elever, vilket är alla lärares ansvar. Det handlar om att skapa delaktighet och sammanhang där alla elever känner sig behövda och inkluderade.

## 9. Referenslista

- Chancer, L. S. & Watkins, B. X. (2009). *Sociala positioner: en översikt*. Lund: Studentlitteratur.
- Ekman, R., & Arnetz, B. (Red.). (2005). *Stress: individen- samhället- organisationen- molekylerna*. Stockholm: Liber
- Elmeroth, E. (2012). *Normkritiska perspektiv i skolans likabehandlingsarbete*. Lund: Studentlitteratur.
- Engström, L-M. (1999). *Idrott som social markör*. Stockholm: HLS Förlag.
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W. W. Norton Company.
- Erling, A., & Hwang, P. (Red.). (2001). *Ungdomspsykologi: Utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Esaiasson, Peter m.fl. (2003/2007). *Metodpraktikan: Konsten att studera samhälle, individ och marknad*, uppl. 2 eller 3. Stockholm: Norstedts juridik.
- Frost, L. (2001). *Young Women and the Body: A Feminist Sociology*. New York: Palgrave USA
- Illeris, K. (2007). *Lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Lalander, P., & Johansson, T. (2012). *Ungdomsgrupper: i teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, L., & Fagrell, B. (2010). *Föreställningar om kroppen: kropp och kroppslighet i pedagogisk praktik och teori*. Stockholm: Liber.
- Meurling, B. (Red.). (2003). *Varför flickor? Ideal, självbilder och ätstörningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Skolverket. (2011). Läroplan för gymnasieskolan 2011. Hämtad från <http://www.skolverket.se/regelverk/laroplaner-1.147973> 2013-12-22.
- SOU 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Fritzes Offentliga Publikationer. Hämtad från <http://www.regeringen.se/sb/d/6293/a/67472> 2013-12-22.
- Stukát, Staffan. (2011). *Att skriva examensarbete inom utbildningsvetenskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken: Ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Norstedts.
- Säljö, R. (2005). *Lärande och kulturella redskap: Om lärprocesser och det kollektiva minnet*. Stockholm: Norstedts.
- Thornberg, R. (2006). *Det sociala livet i skolan: Socialpsykologi för lärare*. Stockholm: Liber.

Turner, B. S. (1988). *Status*. Minneapolis: The University of Minnesota.

Ungdomsstyrelsen. (2007). *Ung idag 2007: En beskrivning av ungdomars villkor*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen. Hämtad från <http://www.ungdomsstyrelsen.se/publikationer/ung-idag-2007> 2013-12-22.

Ungdomsstyrelsen. (2013). *Ung idag 2013: En beskrivning av ungdomars villkor*. Stockholm: Ungdomsstyrelsen. Hämtad från <http://www.ungdomsstyrelsen.se/publikationer/ung-idag-2013> 2013-12-22.

Wellros, S. (1998). *Språk, kultur och social identitet*. Lund: Studentlitteratur.

WHO (1946). International Health Conference, New York, 19-22 June, 1946; signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States (Official Records of the World Health Organization, no. 2, p. 100) and entered into force on 7 April 1948.

## Bilagor

### Bilaga 1

#### **Inledande information till eleverna vid intervjun**

Intervjun syftar till att undersöka elevers egna uppfattningar om kroppsideal. Vi vill betona att det inte finns något rätt eller fel på de frågor som ställs. Det är dina tankar som är intressanta. Vi vill skapa oss en bild om hur ungdomar tänker kring kroppsideal. Intervjun tar ungefär 20-40 minuter.

#### **Vetenskapsrådets etiska riktlinjer för forskning**

- Informanten garanteras anonymitet i betydelsen att inga namn på individer eller skola kommer att utlämnas
- För elever över 18 år krävs inget godkännande från målsman
- Informanten kan när som helst utifrån eget initiativ välja att inte svara på enskilda frågor eller att avbryta intervjun

## Bilaga 2

### Intervjuguide

Kroppsideal = En bild av hur kroppen ”ska” se ut enligt normer. Det måste inte finnas en enhetlig norm, dock finns tendenser till att den ser enhetlig ut.

1. Vad anser du är kännetecknande för en god hälsa?
2. Vad tänker du när du hör begreppet kroppsideal?
3. På vilket sätt påverkas ungdomar av kroppsideal?
4. Hur kan kroppsidealen se ut?

Social status= Faktorer som anses viktiga. Det handlar om att ta plats i olika sammanhang/ grupper/ hierarkier.

5. Hur viktig tror du kroppens utseende är för att kunna få kamrater?
6. Hur viktig tror du kroppens utseende är för att kunna få en partner?
7. Hur viktigt är det för elever att uppnå eller upprätthålla ett visst kroppsideal?
8. Vilka begränsningar ser du när det gäller att kunna uppnå rådande kroppsideal?
9. På vilket sätt kommenterar ungdomar varandras kroppar?
10. Vid vilka tillfällen eller sammanhang är kroppens utseende viktigt?
11. Vid vilka tillfällen eller sammanhang är kroppens utseende mindre viktigt?

Identitet= En personlig gestaltning av en roll i ett visst sammanhang. Identiteten kan förändras, antingen genom egna ställningstaganden eller genom yttre påverkan.

12. Hur viktigt tror du ungdomar tycker det är att se bra ut?
13. Hur villiga är ungdomar att på olika sätt förändra sina kroppar? Hur går de tillväga?
14. I vilken omfattning uttrycker ungdomar att de ska träna eller äta annorlunda för att få en viss typ av kropp?
15. Varierar det mellan pojkar och flickor hur kroppsidealet ser ut?

Stress= Tecken på stress kan vara utmattningssyndrom i form av huvudverk, magbesvär, koncentrationssvårigheter

16. Hur tror du ungdomar tänker om sina kroppar?
17. Tror du att ungdomar känner sig stressade av dagens kroppsideal?
18. I vilken omfattning tror du att ungdomar mår dåligt över sina kroppar?
19. På vilket sätt visar sig missnöje över sina kroppar?
20. Upplever du att ungdomar tycker det är viktigt att arbeta hårt med sin kropps utseende om de vill nå framgång i dagens samhälle?

Lärande= Syfte att komma åt hur kroppsidealet påverkar lärande

21. Hur mycket av ungdomars tid tror du ungdomar ägnar åt sina kroppar?
22. Hur tänker du när jag säger: kroppsidealet som ett hinder för lärande?
23. I vilken omfattning gör kroppsideal att elever inte deltar i undervisningen?
24. Hur ser det ut tror du med elever som inte går till skolan på grund av kroppsideal?
25. På vilket sätt kan kroppsideal göra att elever kommer i konflikter med varandra?