



GÖTEBORGS
UNIVERSITET

Arbete med kroppsbild i skolan.

Ett elevperspektiv

Namn: Amanda Westberg
Program: Ämneslärarprogrammet med inriktning mot årskurs 7-9 Hem- och konsumentkunskap, Engelska och Svenska som andraspråk.



Uppsats/Examensarbete: 15 hp
Kurs: L9HK1A
Nivå: Avancerad nivå
Termin/år: HT/2016
Handledare: Christina Berg
Examinator: Peter Korp
Kod: HT16-2940-004-L9HK1A

Nyckelord: Hem- och konsumentkunskap – Hälsoarbete – Ungdomar - Attityd

Abstract

Studien syftar till att undersöka elevers upplevelser och attityder kring arbete med kroppsbygg i och utanför skolan. 71 elever i årskurs 9 svarade på enkäter angående kroppsbygg och resultatet påvisar att kroppsbygg anses vara ett viktigt ämne att arbeta med bland ungdomar. Skolan lyfts fram som en potentiellt viktig arena för arbete med att stärka ungdomars kroppsbygg. Deltagarna angav att upplevelserna kring arbete med kroppsbygg inom skolan var begränsat och huvudsakligt fokus låg på att belysa medias påverkan på kroppsbygg samt förekomsten av olika störningar. Inom hem- och konsumentkunskap upplevdes arbete med kroppsbygg näst intill obefintligt trots ämnets starka koppling till hälsa. Utanför skolan verkade kroppsbygg pratas om och behandlas i större utsträckning än i skolan men trots detta identifierade majoriteten av eleverna skolan som en viktig plats att diskutera kroppsbygg på. Inom skolan identifierade eleverna ämnet idrott och hälsa som en passande plats för arbete med kroppsbygg. En sambandsanalys påvisade att ett samband mellan prat om kroppsbygg utanför skolan och attityd till arbete med kroppsbygg i skolan existerade. Elever som diskuterade kroppsbygg mycket utanför skolan visade sig vara mer positiva till att arbeta med kroppsbygg i skolan. Sammanfattningsvis verkar skolan upplevas som en viktig plats för arbete med kroppsbygg och verksamheten verkar idag inte behandla kroppsbygg i en, enligt eleverna, önskvärd utsträckning.

1 Förord

Jag vill rikta ett stort tack till alla lärare som ställt upp och låtit mig komma ut till deras klasser trots att tiden varit knapp. Ytterligare ett stort tack till alla elever som engagerade sig och besvarade enkäten. Jag vill även tacka min handledare Christina Berg vars feedback hjälpt mig att utveckla arbetet till det, för mig, bästa möjliga. Det här ett ämne jag själv brinner för och som jag anser är mycket viktigt att prata om, speciellt för ungdomar som idag bombarderas med bilder på den ”perfekta kroppen” i media. Sverige måste börja inse hur allvarliga konsekvenser som kan uppstå om ungdomar inte får chans att uttrycka sig om kroppsbild och hjälp att bearbeta känslor relaterade till kroppsbild. Kroppsbild bör, enligt mig, skrivas in explicit i skolans styrdokument och likaså andra aspekter av psykisk och social hälsa. Slutligen vill jag även tacka min sambo för all teknisk support och allt stöd i vardagen, jag vet att du antagligen är trött på allt prat om kroppsbild nu men tyvärr kommer det antagligen fortsätta.

2 Innehållsförteckning

3	Inledning	2
3.1	Syfte och frågeställningar.....	3
4	Bakgrund	3
4.1	Kroppsbild.....	3
4.2	Media.....	4
4.3	Föräldrar.....	5
4.4	Vänner.....	5
4.5	Skolan.....	6
4.5.1	Hem- och konsumentkunskap.....	7
4.6	Sociokulturell teori.....	7
5	Metod	8
5.1	Design.....	8
5.2	Urval.....	8
5.3	Datainsamling.....	9
5.4	Databearbetning och analys.....	10
6	Resultat	10
6.1	Skolans arbete med kroppsbild.....	10
6.1.1	Hem- och konsumentkunskapens arbete med kroppsbild	11
6.2	Utanför skolan.....	12
6.3	Attityder till arbete med kroppsbild i skolan.....	13
6.3.1	Samband mellan attityd och prat om kroppsbild utanför skolan.....	14
6.4	Skolan som arena för arbete med kroppsbild.....	15
6.4.1	Hem- och konsumentkunskap som arena?.....	17
6.5	Elevers övriga kommentarer och tankar.....	19
7	Diskussion	20
7.1	Metoddiskussion.....	20
7.2	Resultatdiskussion.....	21
7.3	Slutsatser och implikationer.....	24
8	Referenslista	25
9	Bilagor	
9.1	Bilaga 1 - Enkät	
9.2	Bilaga 2 – Framsida enkät	

3 Inledning

Hälsa är ett mångfasetterat begrepp som fått en alltför ensidig innebörd i skolans styrdokument. Läroplanen för grundskolan (Skolverket, 2016a) lyfter fram att skolan ska ta ansvar för att arbeta med hälso- och livsstilsfrågor. Skolan ska också värna om den enskilda individens välbefinnande och den gemensamma miljön (Skolverket, 2016a). Utöver detta lyfts inte hälsa explicit i enskilda ämnen i samma utsträckning som inom hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa. I respektive kursplan för hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa fokuserar begreppet hälsa främst på fysiskt välmående, väldigt lite utrymme lämnas åt andra aspekter av hälsa som exempelvis social eller mental hälsa.

Tonåren är en känslig period då kroppen förändras och med den även sättet ungdomar ser på sin egen kropp. Yager, Diedrichs, Ricciardelli och Halliwell (2013) påvisar att ungefär 70 procent av flickor och 45 procent av pojkar i tonåren är missnöjda med sin kropp och önskar att förändra den. Ungdomars kroppsbild har visat sig påverkas starkt av intryck från den omgivande miljön och av de människor som befinner sig i den, exempelvis klasskamrater och vänner (Fletcher, Bonell & Sorhaindo, 2011; Voelker, Reel & Greenleaf, 2015; Mueller, 2015). Kroppsbild definieras i denna studie som tankar, uppfattningar och känslor kring den egna kroppen (Grogan, 2010, s. 757). Skolan har identifierats som en möjlig arena för arbete med att förbättra ungdomars kroppsbild då ungdomar spenderar en stor del av sin tid i skolan och därför påverkas de av den miljö som råder där (Niide, Davis, Tse & Harrigan, 2013; Fletcher et al., 2011; Voelker et al., 2015). De sociala normer som råder i skolan förhandlas fram via interaktion mellan ungdomar och på så sätt skapas även normer gällande kroppsform och vikt. Niide et al. (2013) påvisar i sin studie att implementering av åtgärdsprogram, som fokuserar på att stärka ungdomars kroppsbild och självförtroende, i skolans styrdokument har en positiv effekt på ungdomars sätt att se på sig själva och sin egen kropp och därmed minskar risken för viktrelaterade problem som åtstörningar och övervikt. Även Yager et al. (2013) påvisar att skolan fördelaktigt kan arbeta med kroppsbild och understryker ytterligare fördelen med att ungdomar i skolan redan befinner sig i en social miljö som präglas av undervisning och inläring. I Sverige finns idag inga utarbetade åtgärdsprogram eller förebyggande program som fokuserar på att stärka kroppsbild inom skolans verksamhet.

I ämnet hem- och konsumentkunskap är hälsa en central aspekt av kursplanen (Skolverket, 2016a) och relateras främst till individuella kostvanor. I relation till livsmedel och kostvanor blir hälsa främst en fråga om fysiskt välmående som fokuserar på näringsintag och eventuella bekämpningsmedel som kan finnas i maten vi äter. Psykisk och social hälsa blir därför ofta åsidosatta inom hem- och konsumentkunskap vilket gör att ämnen som kroppsbild sällan får ta någon plats trots att flera forskare (Fletcher et al., 2011; Niide et al., 2013; Mueller, 2015; Voelker et al., 2015) påvisat vikten av att prata om kroppsbild i tonåren. Kost och kroppsbild har starka kopplingar till varandra då en negativ kroppsbild inte sällan leder till ohälsosamma kostvanor och i allvarliga fall även åtstörningar (Niide et al., 2013; Yeh, Liou & Chien, 2011). Därför är det viktigt att ämnen som arbetar aktivt med hälsa undervisar utifrån uppfattningen att hälsa inte enbart innebär fysiskt välmående. Skolan bör därför se över hälsoarbetet inom verksamheten och förtydliga hälsobegreppets mångsidiga innebörd i styrdokumentet för att skapa så god förutsättningar som möjligt för lärarna att arbeta med kroppsbild inom ämnena men även på skolan i allmänhet.

3.1 Syfte och frågeställningar

Studien ämnar att kartlägga hur arbete med kroppsbygg ser ut i skolan utifrån ett elevperspektiv samt vilka attityder elever har till arbete med kroppsbygg i skolan. Ytterligare fokus kommer läggas på ämnet hem- och konsumentkunskap.

1. I vilken utsträckning upplever elever i årskurs 9 att kroppsbygg bearbetas allmänt i skolan samt i ämnet hem- och konsumentkunskap? Vilka aspekter relaterat till kroppsbygg upplever de att undervisningen fokuserar på?
2. Vilka attityder har elever i årskurs 9 till arbete med kroppsbygg i skolan med ytterligare fokus på hem- och konsumentkunskap?
3. Identifierar elever skolan som en viktig arena för arbete med kroppsbygg eller föredras andra arenor utanför skolans verksamhet?
4. Finns ett samband mellan ungdomars upplevelser kring kroppsbygg utanför skolan och deras inställning till arbete med kroppsbygg i skolan?

4 Bakgrund

Flera forskare (Voelker et al., 2015; Cramblitt & Pritchard, 2013; Mueller, Pearson, Muller, Frank & Turner, 2010; Fletcher et al., 2011; Field, Camargo, Taylor, Berkey, Roberts & Colditz, 2001) har påvisat att kroppsbygg och strävan efter normativa kroppsideal påverkas av människor och intryck i den omgivande miljön. Ett sociokulturellt förhållningssätt är därför relevant för denna studie. Nedan kommer några centrala påverkande faktorer beskrivas och skolan kommer lyftas som en potentiell verksamhet för arbete med ungdomars kroppsbygg.

4.1 Kroppsbygg

Kroppsbygg kommer, som nämnts tidigare, i denna studie definieras som de tankar, uppfattningar och känslor en människa har kring den egna kroppen (Grogan, 2010, s. 757). Yeh et al. (2011) förtydligar tre aspekter av kroppsbygg som vidare utvecklar begreppets definition: uppfattning, attityd och beteende. Uppfattning beskrivs som den kroppsstorlek en individ själv uppfattar sig ha medan attityd främst syftar till de känslor som uppkommer kring den egna kroppen vilka visat sig ofta vara negativa bland ungdomar. Beteende är i sin tur vilka handlingar en människa utför för att minska obehaget de föregående aspekterna kan bidra till i olika situationer (Yeh et al., 2011). En negativ kroppsbygg kan därför leda till en rad, för hälsan, negativ beteenden i hopp om att förbättra uppfattningen och attityden till den egna kroppen. Trots att termen kroppsbygg behandlats inom forskning i närmare 100 år har det inte haft en central roll inom hälsoarbete förrän på senare tid (Cash, 2004). Voelker et al. (2015) hävdar att 90% av studier som behandlar kroppsbygg är publicerade efter 1980-talet vilket visar på att ämnet kroppsbygg ökat markant inom hälsoforskning. Kroppsbyggs forskning har sedan 1980-talet fram till 2000-talet främst fokuserat på kvinnor och ätstörningar samt hur dessa sjukdomssymtom ska förebyggas (Cash, 2004). Att forskningen främst fokuserat på en specifik grupp i samhället menar Cash (2004) gav en felaktig bild av begreppet kroppsbygg som ibland kunde komma att ses som något feminint betingat. Under 2000-talet började män få en allt större plats inom forskning kring kroppsbygg då upptäckten att även mäns strävan efter kroppsideal hade negativ inverkan på hälsan gjordes (McCreary & Saucier, 2009). Medan kvinnor strävar efter en smal kropp strävar män efter en muskulös kropp vilket kan leda till ohälsosamma ätbeteenden, lågt självförtroende och depression (McCreary & Saucier, 2009). Cramblitt och Pritchard (2013) hävdar dock att även kvinnor börjat sträva efter en mer

muskulös kropp i takt med att media fokuserar allt mer på träning i kombination med olika dieter.

Att följa olika typer av ohälsosamma dieter samt användning av ätstörningsbeteenden, som exempelvis kräkas upp mat, är exempel på negativa beteenden som kan leda till en fullt utvecklad ätstörning (Wertheim, Paxton, Schutz & Muir, 1996; Grogan, 2010; Fletcher et al., 2011; Yeh et al., 2011; Voelker et al., 2015). Även övervikt är ett problem som kopplats till negativ kroppsbild och som kan leda till en rad följsjukdomar som exempelvis astma och problem med rörlighet i leder (O’Dea, 2005; Niide et al., 2013; Mueller, 2015 ; Voelker et al., 2015). En negativ kroppsbild är således ett allvarligt problem som idag verkar sakna en konkret lösning och fungerande åtgärdsplan. Flera forskare (Yager et al., 2013; Yeh et al., 2011; Grogan, 2010; Niide et al., 2013; Bardick, 2015) har fokuserat på att utvärdera åtgärdsprogram och förebyggande program som redan existerar samt ta fram egna program för att åtgärda och förebygga en negativ kroppsbild bland ungdomar i skolåldern. Skolan i sig lyfts fram som en fördelaktig arena för arbete med kroppsbild då förebyggande program som beprövats i skolan verkar, i olika utsträckning, ha positiv inverkan på ungdomars kroppsbild (Yager et al., 2013; Niide et al., 2013; Yeh et al., 2011).

4.2 Media

Media bidrar till att skapa en gemensam bild i samhället kring hur den perfekta kroppen ser ut. På så sätt uppstår ett kroppsideal som människor som verkar inom samhället kommer börja sträva efter (Field et al., 2001; Cramblitt & Pritchard, 2013). I strävan efter att uppnå samhällets kroppsideal uppstår en risk att utveckla ohälsosamma ätbeteenden, ätstörningsbeteenden och fullt utvecklad ätstörning (Veldhuis, Konijn & Seidell, 2011; Field et al., 2001; Yeh et al., 2011; Cramblitt & Pritchard, 2013; Voelker et al., 2015). Flera forskare (Field et al., 2001; Veldhuis et al., 2011; Cramblitt & Pritchard, 2013; Veldhuis, Konijn & Seidell, 2014) hävdar att majoriteten av kvinnor som syns i media är underviktiga vilket gör det väldigt svårt att leva ett hälsosamt liv och samtidigt uppnå detta ohälsosamma samhällsideal. Cramblitt och Pritchard (2013) menar att kvinnokroppar som porträtteras i media i snitt ligger så mycket som 15% under den generella medelvikten för kvinnor i samhället, vilket innebär att flera kvinnor som syns i media är underviktiga. Liknande siffror för män är svåra att hitta då forskning kring mäns kroppsbild i relation till medias skapande av kroppsideal främst fokuserar på muskler och muskelbyggnad (McCreary & Saucier, 2009; Cramblitt & Pritchard, 2013; Voelker et al., 2015).

Veldhuis et al. (2014) menar däremot att media inte enskilt påverkar ungdomars kroppsbild och vilja att eftersträva samhällets kroppsideal. För att media ska vara en reellt påverkan faktor krävs det även att människor i ungdomars direkta omgivning bekräftar de kroppsideal som media porträtterar (Veldhuis et al., 2014). Även Voelker et al. (2015) belyser att omgivningens bekräftelse på samhällsideal förstärker ungdomars strävan efter att uppnå idealen. Trots att ungdomar visade sig vara medvetna om att kroppar i media ofta är underviktiga och retuscherade i datorprogram kunde de inte undgå att sträva efter vad som anses vara ”den perfekta kroppen” (Veldhuis et al., 2014). Detta stärker argumentet att media enskilt inte påverkar kroppsbild i lika stor utsträckning som när medias budskap bekräftas av omgivningen. Om en ungdom är medveten om att medias kroppsideal är ohälsosamt och tillgjort men får höra av omgivningen att det är attraktivt kommer antagligen ungdomen att påverkas negativt av detta (Veldhuis et al., 2014; Voelker et al., 2015). Ett kritiskt förhållningssätt till media verkar alltså inte vara tillräckligt för att ge ungdomar de redskap

som krävs för att skapa sig en positiv kroppsbild då omgivningen verkar vara en starkare påverkande faktor.

4.3 Föräldrar

Ungdomars kroppsbild och strävan efter ett kroppsideal har visat sig påverkas av föräldrars åsikter men även deras beteende (Field et al., 2001; Neumark-Sztainer, Bauer, Friend, Hannan, Story & Berge, 2010; Voelker et al., 2015). Det är alltså inte bara föräldrars kommentarer om vikt riktat till ungdomarna som påverkar deras kroppsbild utan även föräldrarna sätt att prata om och se på sin egen kropp. Föräldrar agerar som förebilder vare sig de är medvetna om det eller inte. Field et al. (2001) och Voelker et al. (2015) hävdar att föräldrar som ägnar sig åt dieter och bantningsmetoder också påverkar ungdomars sätt att se på kroppen och ökar risken för tidigt initierande av ohälsosamma ätbeteenden. Föräldrars starka påverkan på ungdomars kroppsbild styrker därmed att hemmet är en potentiellt viktig arena för prat om kroppsbild. Neumark-Sztainer et al. (2010) påvisar att hälsoarbetare bör informera föräldrar om vilken betydelse de har för ungdomars kroppsbild och även uppmuntra att föräldrar arbetar för att stärka ungdomars kroppsbild för att förebygga ohälsosamma beteenden relaterat till viktnedgång.

4.4 Vänner

I ungdomars direkta omgivning finns även en stor grupp människor i samma ålder som de själva, vissa är vänner och andra är exempelvis skol- och klasskamrater som de oundvikligen träffar ofta. Flera forskare (Field et al., 2001; Mueller, Pearson, Muller, Frank & Turner, 2010; Fletcher et al., 2011; Veldhuis et al., 2014; Voelker et al., 2015; Mueller, 2015) hävdar att vänner och andra ungdomar i den direkt omgivningen är centrala grupper som har stark påverkan på ungdomars kroppsbild och bidrar till ohälsosamma beteenden som följd. Mueller (2015) påvisar att det är i ungdomars sociala omgivning, exempelvis i skolan, som normer angående kroppsideal förhandlas fram och skapas. Ungdomar förhandlar fram och skapar normer gällande kroppsideal och kroppsbild genom att jämföra kroppar med varandra, reta ungdomar som inte passar in i normen (Mueller et al., 2010; Fletcher et al., 2011; Voelker et al., 2015) samt bekräfta de kroppsideal som framställs av media (Veldhuis et al., 2014). Fletcher et al. (2011) fann bland annat att överviktiga ungdomar ansågs mindre populära i skolans sociala kontext eftersom de inte passade in i rådande normer.

Att bli retad för sin kropp eller muntligt bli jämförd med andra ungdomars kroppar är tydliga aspekter som påverkar ungdomars kroppsbild. Mueller et al. (2010) menar däremot att det även pågår en tyst jämförelse mellan ungdomars kroppar som ofta sker omedvetet. Fletcher et al. (2011) styrker detta genom att påvisa att vänner ofta liknar varandra sett till BMI (body mass index). Den tysta jämförelsen av kroppar uppstår ofta som ett resultat av ungdomars upplevda press från omgivningen att passa in i rådande kroppsideal. Voelker et al. (2015) menar att den upplevda pressen från omgivningen kan väga tyngre än de normer som faktiskt råder inom den sociala kontext ungdomar befinner sig i. Ungdomar upplever alltså en större press från omgivningen än den faktiska press som existerar. För att bryta upp den upplevda pressen ungdomar upplever kan skolan fungera som en bra arena att omförhandla normer och ge en realistisk bild av kroppen och hur kroppsbilden påverkas av varandra. Speciellt eftersom skolans sociala kontext verkar spela en stor roll i att forma ungdomars kroppsbild (Field et al., 2001; Mueller et al., 2010; Fletcher et al., 2011; Yager et al., 2013; Mueller, 2015; Voelker et al., 2015).

4.5 Skolan

Enligt läroplanen för grundskolan (Skolverket, 2016a) ska skolan aktivt arbeta med hälso- och livsstilsfrågor. Kroppsbild har, som beskrivits tidigare, visat sig ha en betydande roll både för ungdomars psykiska och fysiska hälsa (Yager et al., 2013; Voelker et al., 2015). I den svenska skolans styrdokument finns inget konkret förebyggande eller åtgärdande program som inriktar sig på att stärka ungdomars kroppsbild. Utanför Sverige verkar flera länder ha arbetat fram material för att arbeta med ungdomars kroppsbild och samhällets kroppsideal inom skolans verksamhet men även utanför (Yeh et al., 2011; Niide et al., 2013; Yager et al., 2013; Bardick, 2015; Voelker et al., 2015). Skolan ses som en potentiellt god arena för arbete med kroppsbild då ungdomarna i skolan är i ett socialt sammanhang där olika sociokulturella normer råder samt att skolan redan är en plats präglad av lärande (Niide et al., 2013; Yager et al., 2013; Mueller, 2015). Skolan är även en arena som kan kontrolleras och därmed säkerställs att arbete med kroppsbild faktiskt sker vilket är svårt att kontrollera i andra sammanhang ungdomar befinner sig i.

Flera forskare (Yeh et al., 2011; Niide et al., 2013; Yager et al., 2013; Halliwell, Yager, Paraskeva, Diedrichs, Smith & White, 2016) har identifierat positiva resultat av åtgärds- och interventionsprogram som fokuserar på att stärka ungdomars kroppsbild och medvetenhet om samhällets kroppsideal. Däremot hävdar Voelker et al. (2015) och Halliwell et al. (2016) att flickor verkar vara mer receptiva för befintliga åtgärds- och interventionsprogram då samma positiva effekt på kroppsbild inte identifierats hos pojkar. Vidare menar Voelker et al. (2015) att flera åtgärds- och interventionsprogram inte påvisats ha någon långvarig effekt vilket pekats ut som en bristande faktor som bör tas hänsyn till för att förbättra arbetet med ungdomars kroppsbild. O'Dea (2005) identifierar en potentiellt negativ aspekt av arbete med kroppsbild i skolan, vilket beskrivs som "do no harm". "Do no harm" belyser att lärare och andra vuxna som arbetar med åtgärds- och interventionsprogram relaterat till kroppsbild även kan komma att ytterligare bekräfta rådande kroppsideal och normer och därmed ha en negativ inverkan på ungdomars kroppsbild. O'Dea (2005) menar att vuxna som pratar om och arbetar med ungdomars kroppsbild omedvetet kan ha en negativ inverkan trots att tanken var positiv. Vidare hävdar O'Dea (2005) att metoder som spelar på ungdomars rädsla, samvete eller skam verkar ha mer negativ än positiv inverkan på ätbeteende och kroppsbild.

Den svenska skolan har två ämnen som explicit fokuserar på arbete med hälsa, hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa (Skolverket, 2016a). Att arbeta med hälsa är, som nämnts tidigare, även inskrivet i läroplanen (Skolverket, 2016a) vilket gör det till hela skolans angelägenhet trots att vissa ämnen fokuserar mer på det än andra. Inom ämnet idrott och hälsa ska ungdomarna arbeta med samhällets kroppsideal enligt kursplanens centrala innehåll (Skolverket, 2016a). Kroppsbild är däremot ett begrepp som ännu saknas i den svenska skolans styrdokument och huvudsaklig fokus på hälsoarbete inom skolan ligger på den fysiska hälsan i relation till mat och motion. Utrymme för arbete med andra aspekter av hälsa än fysisk, som exempelvis social och mental hälsa, finns men lyfts inte fram vilket gör att de kan förbises utan märkbara konsekvenser för undervisningen. Scriven (2013) menar att hälsa idag är ett mångfacetterat begrepp men som under sent 1800-tal och tidigt 1900-tal främst fokuserat på fysisk hälsa och frånvaro av sjukdom. Idag har hälsa däremot en mer holistisk betydelse i samhället, vilket innebär att hälsa ses som ett tillstånd av välmående både fysiskt, psykiskt och socialt (Scriven, 2013). Denna syn på hälsa betonas av världshälsoorganisationen (WHO) som strikt hävdar att hälsa inte längre bör ses som ett fysiskt tillstånd utan involvera både mentala och sociala aspekter som lycka och någon att prata med (Scriven, 2013). Sett utifrån världshälsoorganisationens syn på hälsa, samt andra

länders pågående arbete med kroppsbild i skolan, har svenska skolan en del att förbättra vad gäller ungdomars rätt att lära sig om och ge uttryck för aspekter relaterat till mental och social hälsa, inte bara fysisk hälsa. Idag är det upp till varje skola att engagera sig i hälsoarbete som sträcker sig utanför det som tydligt tas upp i styrdokumentet (Skolverket, 2016a) vilket gör att hälsoarbetet på skolor i Sverige kan se väldigt annorlunda ut.

4.5.1 Hem- och konsumentkunskap

Utöver idrott och hälsa är hem- och konsumentkunskap det ämne som explicit fokuserar på hälsa i kursplanen (Skolverket, 2016a). Till skillnad från idrott och hälsa som lyfter fram kroppsideal som en hälsoaspekt gör hem- och konsumentkunskapens kursplan färre konkreta kopplingar som sträcker sig utanför ramen för fysisk hälsa. Det tydligaste exemplet belyser social hälsa: ”Hur man kan arrangera måltider och måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande” som påvisar att måltiden har en bredare funktion än enbart som näringsintag (Skolverket, 2016a, s. 43). Gemenskap kan kopplas till social hälsa då det innefattar andra människor i den direkta omgivningen och deras betydelse för den enskilde individen. Utöver måltidens betydelse för gemenskap och välbefinnande är kursplanen i hem- och konsumentkunskap främst fokuserad på fysisk hälsa i relation till livsmedel (Skolverket, 2016a). Eftersom kroppsbild visat sig vara relaterat till ätbeteenden, exempelvis bantning, hetsätande och restriktivt ätande, som i sin tur kan vara skadliga för hälsan (Mueller et al., 2010; Fletcher et al., 2011; Voelker et al., 2015) kan hem- och konsumentkunskap ses som en relevant arena för arbete med kroppsbild då ämnet fokuserar mycket på matvanor och kost.

Eftersom ämnet hem- och konsumentkunskap är det skolämne med minst antal lektionstimmar i grundskolan (Skolverket, 2016b) kan arbete med kroppsbild komma att kännas svårhanterligt med tanke på ämnets många andra delar som också ska hinnas med. Voelker et al. (2015) menar att kroppsbild är något som bör integreras i alla situationer där ungdomar stöter på hälsofrågor som kan kopplas till kroppsbild då negativ kroppsbild visat sig vara ett så omfattande problem bland ungdomar. Arbete med kroppsbild i form av åtgärds- och interventionsprogram bör därför inte enbart läggas på ämnen som hem- och konsumentkunskap och idrott och hälsa utan vara ett övergripande tema på hälsoarbetet i skolan. Däremot kan hem- och konsumentkunskapslärare, liksom andra hälsoarbetare, gynnas av att ha kunskap om hur ungdomars kroppsbild formas då skolämnet pratar mycket om kost vilket är en känslig aspekt som påverkar kroppsbilden och bidrar till att skapa normer. O’Dea (2005) menar att kunskap bland hälsoarbetare är viktigt för att inte skapa en motsatt effekt än vad som avsetts. Exempelvis kan för stor fixering vid socker och fett leda till att ungdomar istället för att minska socker och fett utesluter det helt och på så sätt hamnar i ett ohälsosamt bantningsbeteende eller ätstörningsbeteende (O’Dea, 2005). Kunskap bland hälsoarbetare är därför mycket viktigt och kan göra stor skillnad i formandet av lokala kroppsideal på exempelvis en skola

4.6 Sociokulturell teori

Att ungdomar påverkar varandras kroppsbild ligger i enlighet med sociokulturell teori vars grundläggande princip är att lärande sker i sociala sammanhang med andra människor (Säljö, 2014). Säljö (2014) beskriver att lärande sker på såväl enskild som kollektiv nivå. Att samhället, skolor och klasser skapar egna kroppsideal kan därför ses som en form av kollektivt lärande där gruppen i helhet skapat gemensamma företeelser och tankeprocesser. Lärandet både på kollektiv och individuell nivå sker ofta omedvetet och utan vidare eftertanke (Säljö, 2014). Människan anpassar sig till rådande normer och företeelser som existerar i den

direkta omgivningen och anpassningarna förändras i och med att omgivningen förändras. Säljö (2014) hävdar därför att lärandet är situationsbundet vilket innebär att människan anpassar sig till de kunskaper och färdigheter som finns i den direkta omgivningen. Sett utifrån detta perspektiv verkar arbete med kroppsbild vara viktigt i olika sammanhang och miljöer för att ha inverkan på ungdomars sätt att se på kroppen. Skolan kan arbeta med att omvärdera kroppsideal och andra kroppsrelaterade normer på lokal nivå, i klassen eller skolan som helhet, men kommer ha svårare att omvärdera de normer som råder utanför skolan, exempelvis i hemmet eller samhället i stort.

Säljö (2014) hävdar att kulturella och sociala mönster förs vidare genom kommunikation mellan människor. På så sätt påverkas människors tänkande och agerande i olika situationer. Att arbeta med kroppsbild i skolan kan därför ha en påverkande roll på hur kroppsbild bearbetas utanför skolan om kunskaper och företeelser förs vidare utanför skolans väggar genom kommunikation. Skolan kan därför spela en avgörande roll för att omvärdera normer även utanför verksamheten (Säljö, 2014). Att få chansen att kommunicera sina tankar och känslor kring den egna kroppen är av stor vikt för att kunna omvärdera redan befintliga kulturella mönster. Språket är lärandets verktyg (Säljö, 2014) och därför kan skolan ses som en god potentiell arena för omvärdering av normer då ungdomar i skolan befinner sig i en miljö som kantas av lärande och sociala situationer.

5 Metod

5.1 Design

Studien är en tvärsnittsstudie av deskriptiv karaktär med syfte att kartlägga och beskriva arbete med kroppsbild i skolan. Kvantitativa enkäter (se bilaga 1) valdes som metod då några enstaka elevers åsikter inte ger en lika översiktlig bild av verkligheten som flera klasser på olika skolor gör. Kvantitativ metod valdes då studien syfte är att få en generell överblick kring arbete med kroppsbild i skolan och ungdomars inställning till det arbetet. För att skapa sig en mer generell bild av verkligheten och undersöka i vilken utsträckning olika företeelser förekommer förespråkas kvantitativ metod (Holme & Solvang, 1997).

5.2 Urval

Studiens urval är ett bekvämlighetsurval där fem hem- och konsumentkunskapsklasser med elever i årkurs 9 i Göteborg deltog. Alla deltagare kom från ett område med relativt hög socioekonomisk status. Området valdes på grund av att jag sedan tidigare har kontakt med flera lärare i stadsdelen. Skolorna hade under den här perioden väldigt begränsade möjligheter att ta emot studenter för att genomföra undersökningar. Främsta anledningen var de nationella proven som många lärare och elever var stressade inför och fokuserade på. Kontakt togs därför med lärare jag tidigare haft kontakt med och därför visste skulle vilja hjälpa till. Årkurs 9 valdes eftersom eleverna då gått igenom majoriteten av grundskolans hem- och konsumentkunskapsundervisning. Hade studien genomförts i årkurs 7 eller 8 finns möjligheten att kroppsbild som arbetsområde inte behandlats än men kommer behandlas under senare årskurser.

Den totala svarsfrekvens på enkäterna var 99% vilket motsvarar 71 av 72 elevsvar. Alla elever som tillfrågades valde att delta men en enkät räknades bort och blev inte en del av resultatet då det framgick tydligt att eleven i fråga inte förstått syftet med enkäten. Eleverna som deltog kom från tre olika skolor och representerar undervisningen av fem olika lärare. Skolorna kommer i denna studie benämnas som Skola 1, Skola 2 och Skola 3 för att behålla skolans

och elevernas identiteter anonyma. Jag hade tyvärr inte möjlighet att personligen närvara vid alla undersökningstillfällen. På skola 1 deltog sammanlagt 20 elever i undersökningen och på grund av begränsad kommunikation med läraren som närvarade finns inga siffror på eventuella bortfall. Vid datainsamlingstillfället på Skola 3 deltog 26 elever av totalt 29 då de övriga tre eleverna inte hade tillräckliga språkkunskaper för att kunna delta. Studien innehåller ganska avancerade begrepp som kan vara väldigt svåra att förstå för elever som nyligen börjat lära sig det svenska språket. På så sätt skapades ett exklusionskriterie som innefattade begränsade språkkunskaper. Om språkkunskaperna inte räcker till för att förstå undersökningens innehåll speglar inte heller resultatet verkligheten om exempelvis eleverna skulle valt att gissa på vissa frågor. Eleverna ansåg själva att språket var för svårt och valde då att avstå. På skola 2 deltog samtliga 26 elever som närvarade under datainsamlingstillfället, både vid det tillfälle jag personligen närvarade och vid det tillfälle när läraren genomförde undersökningen på egen hand.

5.3 Datainsamling

Den datainsamlingsmetod som studiens resultat bygger på är kvantitativ enkät (se bilaga 1). Ett kvalitativt inslag i enkäten existerar där eleverna, i slutet av enkäten, kan lämna valfri kommentar eller tanke. Enkäterna skapades i Google forms och skrevs ut för att kunna delas ut i pappersform då alla skolor inte hade möjlighet att svara digitalt. Enkäterna delades ut av mig personligen eller av elevernas lärare och besvarades under lektionstid. I de klasser jag själv närvarade i vid datainsamlingstillfället inleddes undersökningen med en kort presentation av mig själv, studien och studiens syfte. Frivillighet och anonymitet förklarades grundligt för att eleverna själva skulle kunna ta ställning till besvarandet av enkäten. Eleverna hade tidigare blivit informerade av samtliga lärare att jag skulle komma och dela ut enkäter. Efter att studien och studiens ramar introducerats tillfrågades eleverna att delta och enkäter delades ut med förtydligande att deltagande var frivilligt. Jag närvarade personligen på Skola 3 (två klasser) och en klass på Skola 2 men fick inte den möjligheten på Skola 1 samt en andra klass på Skola 2. Skola 1 urskiljer sig även genom att eleverna där inte genomförde undersökningen under en hem- och konsumentkunskapslektion, vilket eleverna på Skola 2 och Skola 3 gjorde, utan genomförde den istället under mentorstid.

I enlighet med forskningsetiska principer (Bryman, 2011) informerades eleverna om studiens syfte, frivillighet och anonymitet. Eleverna fick möjligheten att avböja deltagande genom att säga det till mig direkt eller lämna enkäten tom. För att förtydliga att deltagande i studien var frivilligt och alla elever anonyma skapades därför en framsida (se bilaga 2) med kort information om studiens syfte samt förtydligande om studiens anonymitet och frivillighet. Framsidan blev av extra betydelse för Skola 1 och ena klassen på Skola 2 där jag själv inte kunde närvara vid datainsamlingstillfället men användes även i de klasser där jag själv närvarade som en ytterligare försäkring att informationen nådde ut. Den avsatta tiden för enkäten var 15-20 minuter vilket diskuterats med respektive lärare i förhand men som inte nämndes för eleverna för att undvika stress. Ingen av klasserna tog mer än 10 minuter på sig att besvara enkäten och därmed hölls tidsramen.

Då kroppsBild kan vara ett känsligt och personligt ämne var frågornas utformning av stor vikt. Bryman (2011) hävdar att anonymitet och konfidentialitet är ytterst viktigt när en studie är intresserad av känsliga delar av människors privatliv. Till en början riktade enkäten in sig på att fråga elever om prat och arbete kring kroppsBild i hemmet vilket sedan ändrades till ”utanför skolan”. Detta hänsynstagande gjordes eftersom hemmet kan vara en extra känslig punkt, speciellt i de fall hemförhållandena inte är positiva. Istället fick hemmet bli en del av

en flervalsfråga där elever själva kunde välja vilken arena som ansågs passande för prat och arbete med kroppsBild.

5.4 Databearbetning och analys

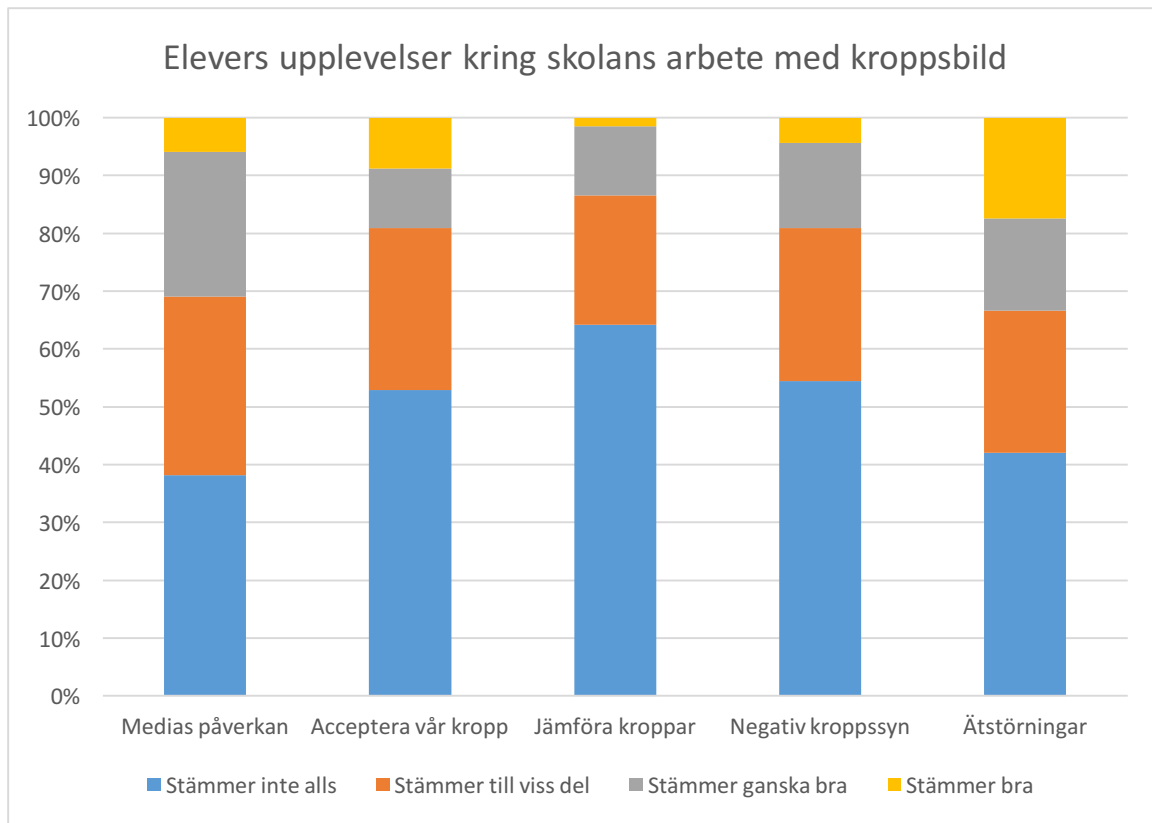
Sammanlagt analyserades 72 enkäter i det statistiska datorprogrammet SPSS varav svaren på en enkät räknades bort på grund av bristande förståelse för enkätens syfte. Studiens resultat motsvarar därför svaren från 71 enkäter. På fråga flervalsfrågorna fem och sex (se bilaga 1) kunde eleverna välja att inte ta ställning genom att svara ”vet ej”. Om en elev valde att inte svara på frågan alls eller svara ”vet ej” så räknades hela flervalsfrågan bort och togs inte hänsyn till i databearbetningen, detta gjordes även om eleven även kryssat i ett annat alternativ utöver ”vet ej”. Sammanlagt räknades 15 enkäter bort på fråga fem och 10 enkäter på fråga sex. Av dessa 25 enkäter saknade sex enkäter helt svar på både fråga fem och sex.

Databearbetningen har främst skett genom beskrivande analys av statistiken. Elevernas svar har analyserat med hjälp av att räkna ut svarsfrekvenser på frågorna i form av bland annat procentsatser. På så sätt skapas en övergripande bild av elevernas upplevelser och attityder kring kroppsBild. En bivariat analys av data (Bryman, 2011) genomfördes genom att undersöka om en korrelation, i det här fallet Spearmans rangkorrelation, existerade mellan prat om kroppsBild utanför skolan och attityd till att prata och arbeta med kroppsBild i skolan. Ett index räknades ut baserat på elevernas svar under del tre (frågor som handlar om utanför skolan) i enkäten där svaren poängsattes från 1-4 där 1 motsvarade ”stämmer inte alls” och 4 motsvarade ”stämmer bra”. Detta index jämfördes sedan med ett andra index som räknades ut baserat på elevernas svar på de första fyra frågorna under del fyra (frågor som elevers attityd till arbete med kroppsBild i skolan) där svaren poängsattes från 1-5 där 1 motsvarade ”inte alls viktigt” och 5 motsvarade ”mycket viktigt”. Den femte frågan i del 4 behandlade hem- och konsumentkunskap och inte skolan i allmänhet vilket gjorde att den uteslöts ur indexet. Indexet som motsvarade elevernas upplevelser av prat om kroppsBild utanför skolan kunde som minst vara fem och som mest 20. Under detta index bortsågs åtta enkäter på grund av att elever inte svarat på alla frågor eller svarat ”vet ej” på någon eller flera av frågorna. Det index som motsvarade elevernas attityder till arbete med kroppsBild i skolan kunde som minst vara fyra och som mest 20. Spearmans rangkorrelation användes sedan för att räkna ut om en signifikant korrelation existerade mellan de två indexen. Spearmans rangkorrelation föredras vid analys av ordinala variabler (Bryman, 2011), vilket variablerna som ingick i indexen var.

6 Resultat

6.1 Skolans arbete med kroppsBild

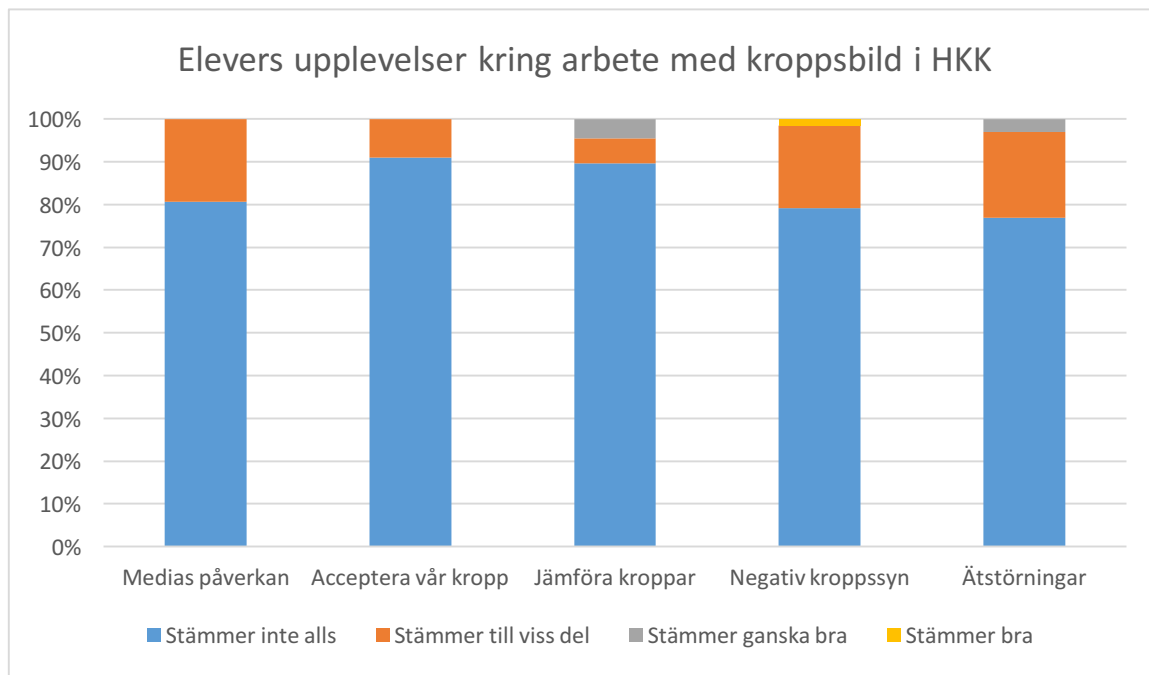
Resultatet påvisar att elever upplever att skolan arbetar med vissa aspekter av kroppsBild mer än andra. Medias påverkan på kroppsBild samt prat kring ätstörningar upplever majoriteten arbetas med i någon mån. Resterande frågor som rör accepterandet av den egna kroppen, hur jämförelse av kroppar påverkar kroppsBild samt hur negativ kroppsBild påverkar hälsan upplever över 50% av eleverna inte bearbetas alls i skolan (se figur 1). Hur jämförelse av kroppar kan leda till negativ kroppsBild är den fråga elever upplever arbetas med minst. 64,2% av eleverna ansåg att jämförelse av kroppar inte pratas om alls i skolan och enbart 1,5%, vilket motsvarar ett elevsvar, svarade ”stämmer bra” på frågan om skolan arbetar med detta. Ätstörningar verkar vara den aspekt av kroppsBild flest elever upplever behandlas i stort utsträckning i skolan då 17,4% svarade ”stämmer bra”.



Figur 1. I vilken utsträckning elever upplever att skolan arbetar med kroppsbild utifrån fem olika frågor. Svarsfrekvensen på frågorna varierade mellan 67 till 69 svar på grund av elever som svarat "vet ej" eller utelämnat svar helt.

6.1.1 Hem- och konsumentkunskapens arbete med kroppsbild

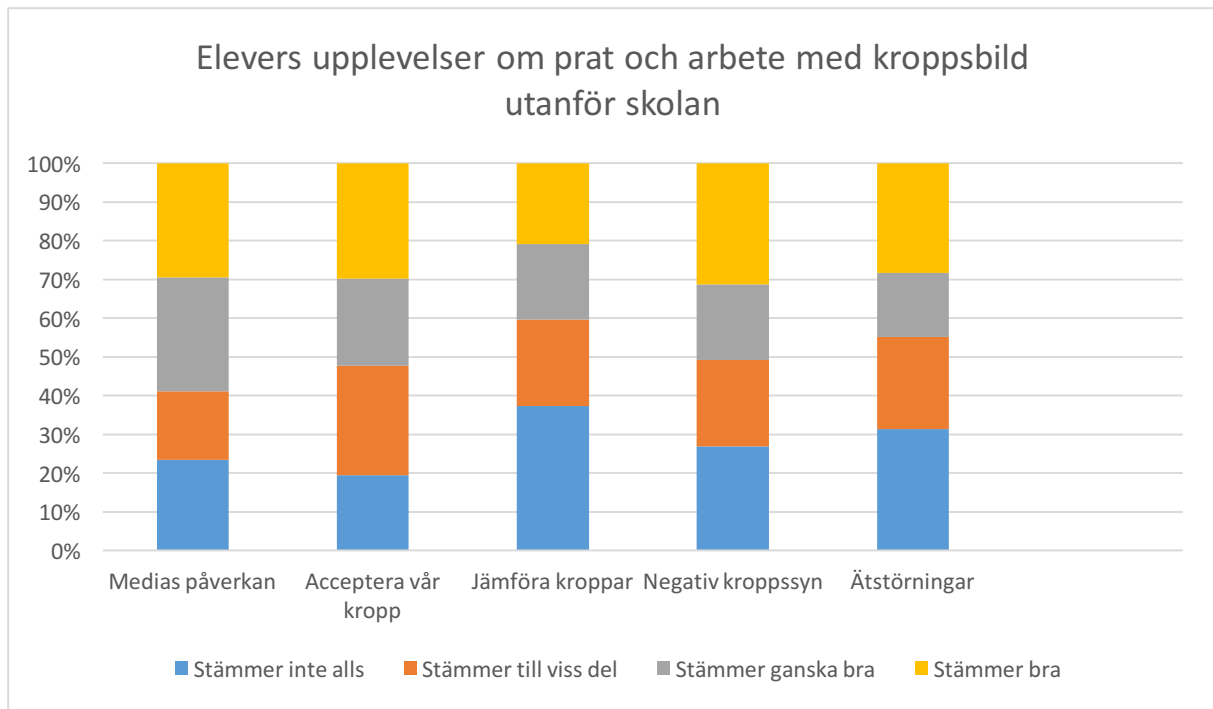
För att lägga ytterligare fokus på ämnet hem- och konsumentkunskap ställdes samma frågor specifikt för ämnet. Resultatet påvisar att elever upplever att hem- och konsumentkunskap inte behandlar kroppsbild i samma utsträckning som skolan i allmänhet. På majoriteten av frågorna har över 80% av eleverna uppgett att hem- och konsumentkunskap inte behandlar kroppsbild alls med undantaget för frågan om ätstörningar där motsvarande siffra är 76,9% (se figur 2). På frågorna rörande medias påverkan och accepterandet av den egna kroppen har ingen elev svarat "stämmer ganska bra" eller "stämmer bra". Endast en fråga har besvarats med det mest positiva svaret "stämmer bra", vilket är frågan om negativ kroppssyn. 1,5% av eleverna, vilket motsvarar ett elevsvar, upplever att det stämmer bra att hem- och konsumentkunskapen behandlar hur negativ kroppssyn kan påverka ungdomars hälsa.



Figur 2. I vilken utsträckning elever upplever att skolan arbetar med kroppsbild i ämnet hem- och konsumentkunskap (HKK) utifrån fem olika frågor. Svartfrekvensen varierade mellan 65 till 67 svar på grund av att elever svarat "vet ej" eller utelämnat svar helt.

6.2 Utanför skolan

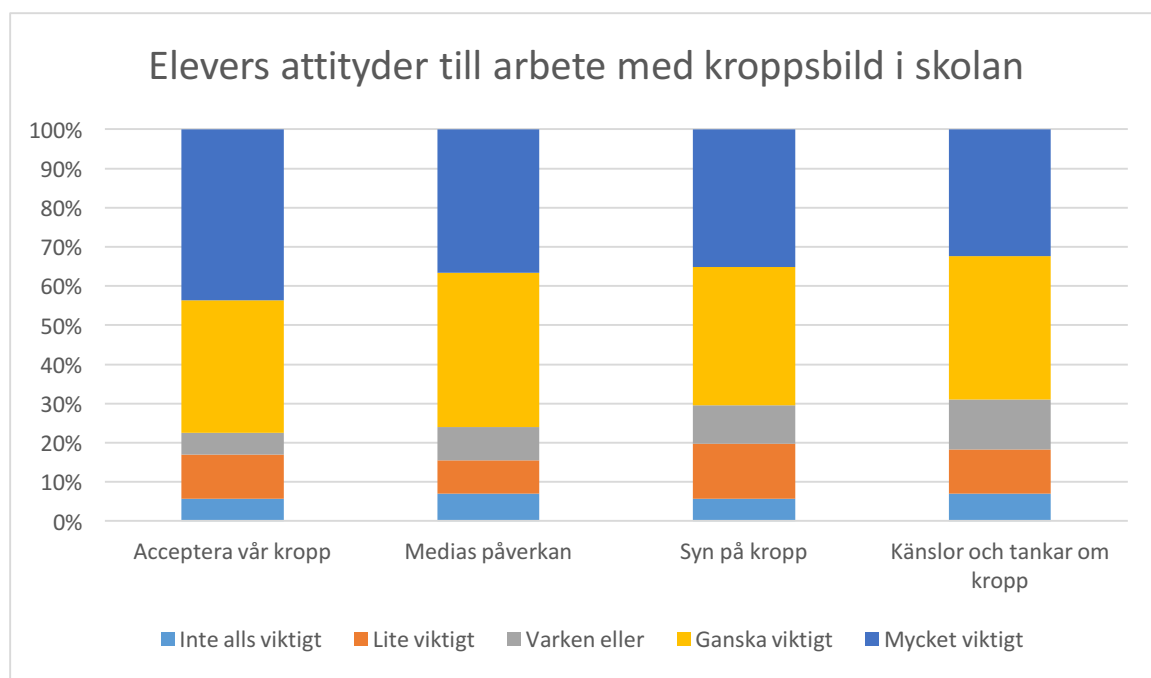
Samma frågor som ställdes för skolan och hem- och konsumentkunskapen ställdes även för utanför skolan. Resultatet påvisar att elevers upplevelser kring arbete och prat om kroppsbild utanför skolan verkar skilja sig. En större spridning mellan svarsalternativen kan identifieras än den som kan ses för arbete med kroppsbild i skolan (se figur 3). Att prata om kroppsjämförelserns negativa inverkan på kroppsbild är den fråga som verkar bearbetas minst utanför skolan då 37,3% av eleverna svarat "stämmer inte alls". Motsvarande procentsats på resterande frågor varierar mellan 19,4% till 31,3%. Majoriteten av eleverna upplever alltså att kroppsbild bearbetas i någon mån utanför skolan. Hur många elever som svarat det mest positiva alternativet "stämmer bra" verkar vara liknande på samtliga frågor. Frågan angående jämförelse av kroppar har här den minsta procentsatsen som motsvarar 20,9% medan resterande frågor varierar mellan 28,4% till 31,3%, vilket handlar om en skillnad mellan 19 till 21 elevsvar.



Figur 3. I vilken utsträckning elever upplever att de pratar och arbetar med kroppsbild utanför skolan utifrån fem olika frågor. Svartfrekvensen varierade mellan 67 till 68 elevsvar på grund av att elever svarat ”vet ej” eller utelämnat svar helt.

6.3 Attityder till arbete med kroppsbild i skolan

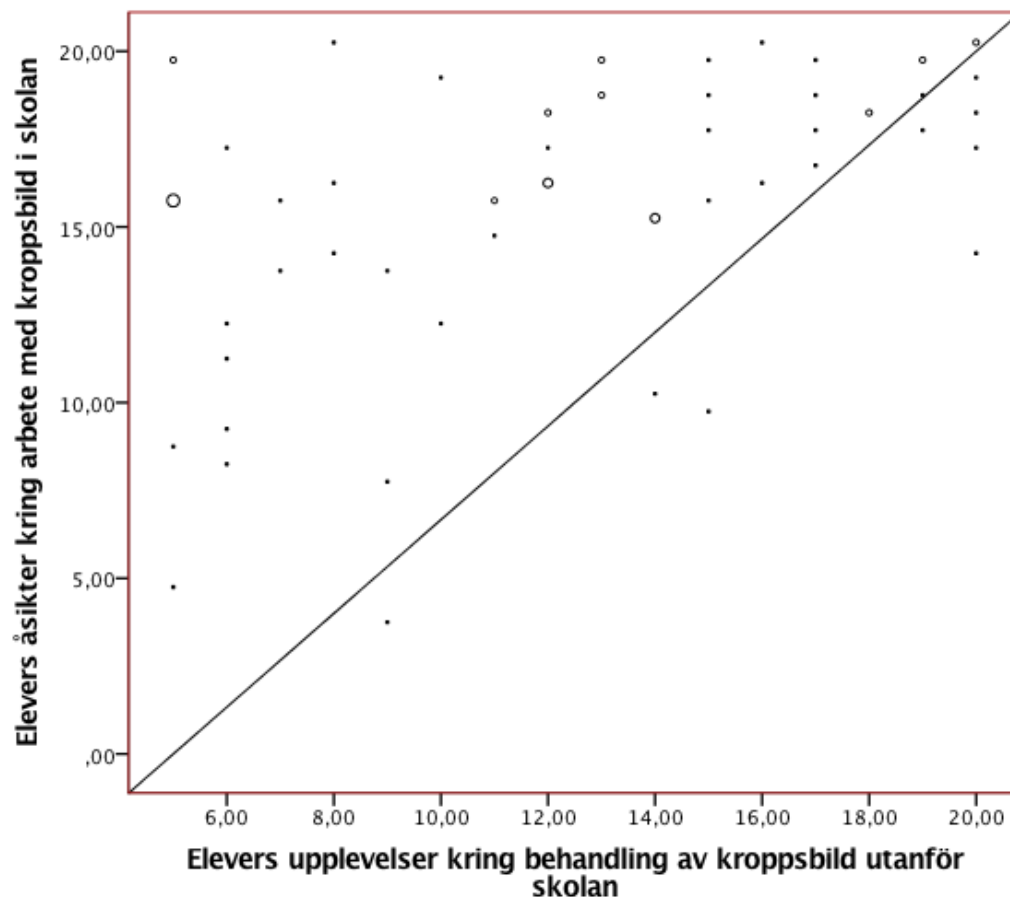
Elevers attityder till arbete med kroppsbild i skolan verkar till övergripande del vara positiva. På frågan om arbete med medias påverkan samt frågan om möjlighet att uttrycka tankar och känslor kring sin egen kropp i skolan svarade endast 7,0% att det inte alls var viktigt (se figur 4). På resterande två frågor som behandlade arbete med att acceptera den egna kroppen samt synen på den egna kroppen svarade motsvarande 5,6% av eleverna att detta inte alls var viktigt. Dessa procentsatser motsvarar 5 respektive 4 elevsvar. De två mest positiva svaren ”ganska viktigt” respektive ”mycket viktigt” motsvarar tillsammans som minst 69,0% upp till 77,5% av svaren på samtliga fyra frågor. En stor majoritet av eleverna anser alltså att arbete med kroppsbild inom skolan är viktigt i relativt stor mån. Procentsatserna på de elever som valt alternativet ”varken eller” och därmed inte aktivt tagit ställning skiljer sig från 5,6% till 12,7% på de olika frågorna, vilket motsvarar fyra till nio elevsvar. Första frågan som behandlar accepterandet av den egna kroppen verkar vara av störst vikt för eleverna då flest, motsvarande 43,7%, svarat alternativet ”mycket viktigt”.



Figur 4. Elevers attityder till arbete med kroppsBild i skolan. Svartfrekvensen var på attitydfrågorna 100% vilket innebär att alla 71 elever besvarade samtliga fyra frågor.

6.3.1 Samband mellan attityd och prat om kroppsBild utanför skolan

Resultatet av korrelationsanalysen (se figur 5) påvisar att det finns ett samband mellan elevers attityder till att arbeta med kroppsBild i skolan och deras upplevelser av arbete och prat om kroppsBild utanför skolan. Spearmans rangkorrelation visar på ett värde motsvarande 0,46, $p < 0,01$, vilket pekar på att ett samband existerar. Sambandet påvisar att elever som pratar och arbetar med kroppsBild utanför skolan också har en positiv attityd till att arbeta med kroppsBild i skolan. Prickarna storlek i diagrammet påvisar att flera elever hamnat på samma plats i diagrammet. Ju större en prick är desto fler elevsvar motsvarar den. Ingen elev hamnade i det nedre högra hörnet som motsvarar en negativ attityd till arbete med kroppsBild i skolan trots en hög upplevd behandling av kroppsBild utanför skolan. Majoriteten av eleverna verkar hamna på diagrammets övre halva vilket påvisar att attityden till arbete med kroppsBild i skolan är positiv. Den största prickerna hittas längst till vänster i diagrammets övre halva vilket innebär att det är den punkt där flest elever svarat lika. Punkten påvisar att flera elever har en positiv attityd till arbete med kroppsBild i skolan trots en låg erfarenhet av bearbetning av kroppsBild utanför skolan. Några elever identifierar alltså kroppsBild som ett viktigt ämne trots att det diskuteras lite om det i deras vardag utanför skolans verksamhet.

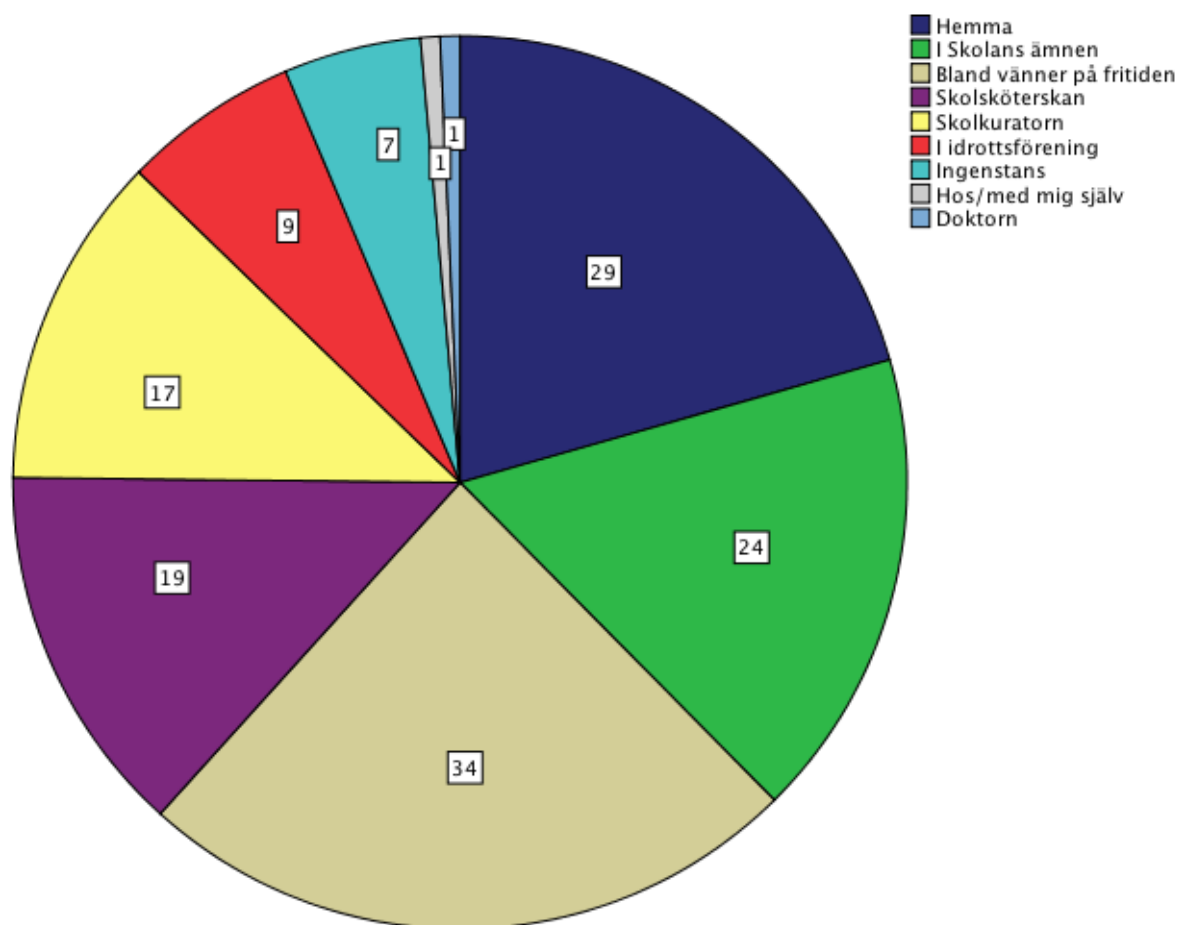


Figur 5. Sambandsanalys av elevers upplevelser kring prat och arbete med kroppsbild utanför skolan och deras attityder till att arbeta med kroppsbild i skolan. Två index har jämförts vilka presenteras på x- och y-axeln, där $4 \leq x \leq 20$ och $5 \leq y \leq 20$ Spearmans rangkorrelation visar på värdet 0,46, $p < 0,01$. $n = 63$.

6.4 Skolan som arena för arbete med kroppsbild

Utifrån flervalsfrågan vars syfte var att identifiera vilken plats elever helst pratar och arbetar med kroppsbild kunde flera platser identifieras som betydelsefulla (se figur 6). Eftersom flera alternativ kunde väljas presenteras resultatet i antal svar och inte procent. 34 personer ansåg att en av de bästa platserna för att prata och bearbeta kroppsbild är bland vänner på fritiden, vilket är den kategori som valts flest gånger. Näst störst bland kategorierna är hemmet som valdes av 29 elever. Skolans ämnen kommer på en tredje plats och har valts av 24 elever. Efter skolan kommer skolsköterskan som valts av 19 elever följt av skolkuratoren med motsvarande 17 elever. Skolan motsvarar alltså tre olika kategorier som alla fått relativt många svar. Två elever valde att skriva in egna förslag under alternativet ”övrigt”, vilket resulterade i alternativen ”hos doktorn” och ”hos/med mig själv”. Sju elever valde att kroppsbild skulle pratas om ”ingenstans” och nio elever ansåg att idrottsförening var en lämplig arena för bearbetning av kroppsbild.

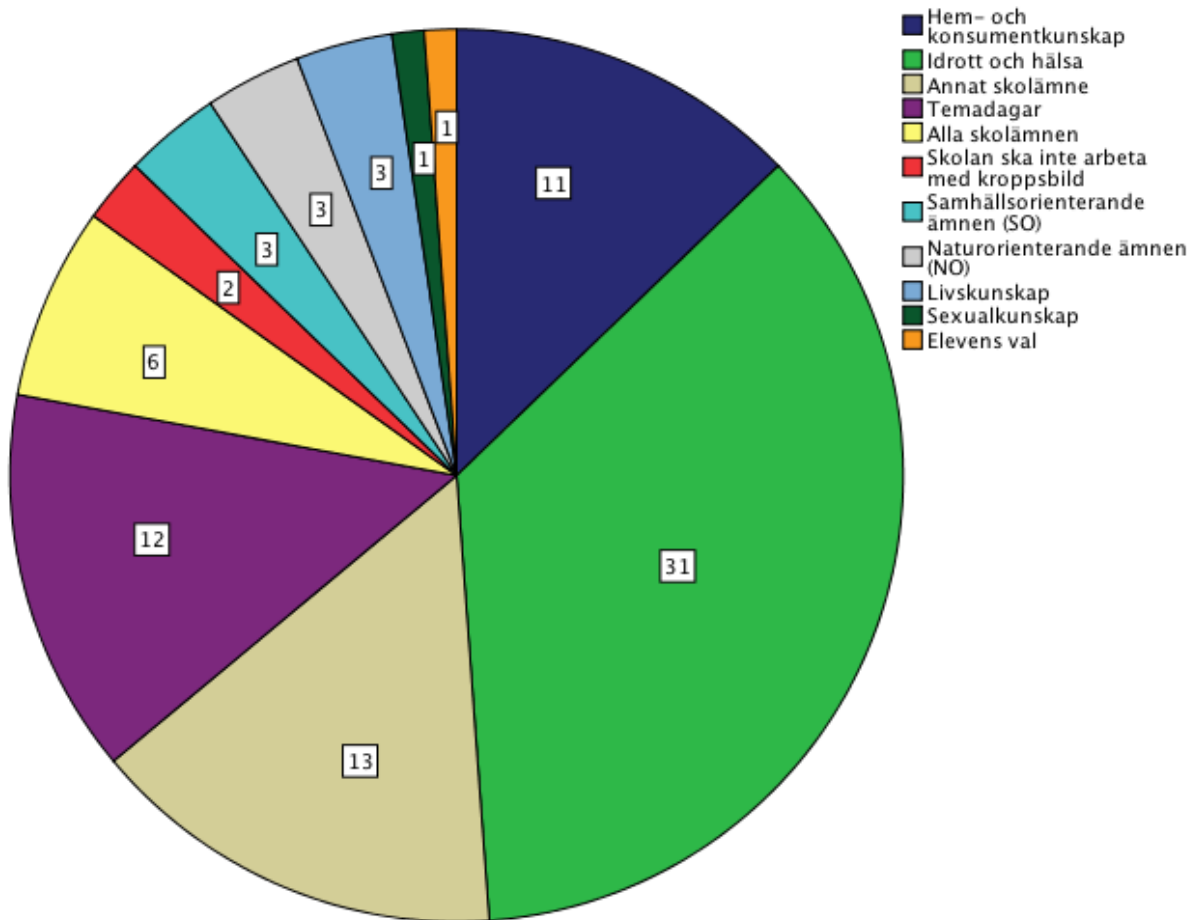
På vilken plats elever i årkurs 9 tycker kroppsbild ska pratas om och arbetas med



Figur 6. Antal elever som valt vilka platser de helst pratar om kroppsbild på. Siffrorna motsvarar antal elevsvar.

I figur 7 (se figur 7) visas antal elever som identifierat olika platser inom skolan som platser för arbete med kroppsbild. Eftersom flera alternativ kunde väljas presenteras resultatet i antal svar och inte procent. Ämnet idrott och hälsa valdes av 31 elever, vilket är överlägset flest. Näst störst blev kategorin ”annat skolämne” som valdes av 13 elever följt av ”temadagar” med motsvarande 12 elever. 11 elever identifierade hem- och konsumentkunskap som en lämplig arena inom skolan. Under kategorin ”övrigt” skapades fem nya kategorier: samhällsorienterande ämnen (SO), naturorienterande ämnen (NO), livskunskap, sexualkunskap samt elevens val. SO, NO och livskunskap identifierades var och en av tre elever trots att alternativen skapats individuellt av eleverna. Sexualkunskap och elevens val identifierades i sin tur enbart av en elev var. Endast två elever svarade att skolan inte ska arbeta med kroppsbild över huvud taget. Slutligen ansåg sex elever att skolan ska arbeta med kroppsbild i alla ämnen.

Var i skolan elever i årkurs 9 tycker kroppsbild ska pratas om och arbetas med

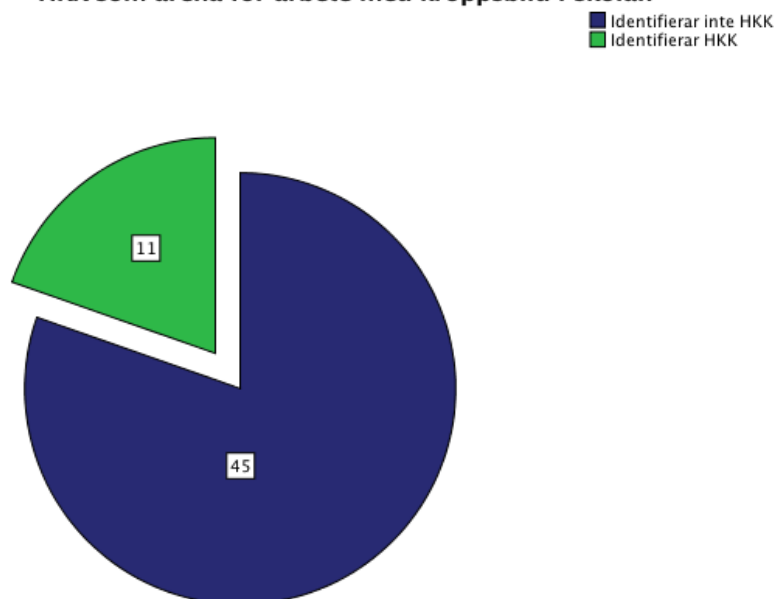


Figur 7. Var i skolan elever helst vill arbeta med kroppsbild. Siffrorna motsvarar antal elevsvar.

6.4.1 Hem- och konsumentkunskap som arena?

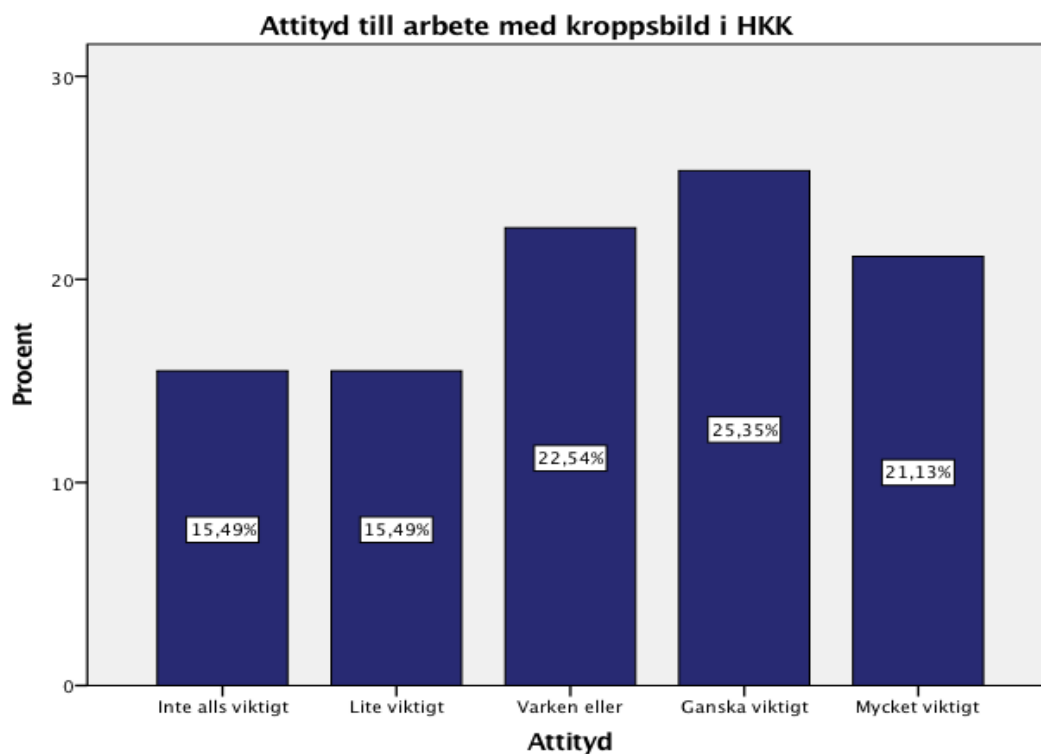
I figur 8 (se figur 8) har hem- och konsumentkunskapen plockats ur figur 7 (se figur 7) för att tydligare visa på antal elever som aktivt valt hem- och konsumentkunskap och inte. Av de 56 elever som besvarade ovanstående fråga kring vilken plats i skolan kroppsbild bör arbetas med identifierade enbart 11 elever hem- och konsumentkunskap. En stor majoritet verkar alltså föredra andra arenor framför ämnet hem- och konsumentkunskap vad gällande arbete med kroppsbild.

HKK som arena för arbete med kroppsbild i skolan



Figur 8. Antal elever som identifierat respektive inte identifierat hem- och konsumentkunskap (HKK) som en arena för arbete med kroppsbild. Siffrorna motsvarar antal elevsvar.

Elevers attityder till arbete med kroppsbild i hem- och konsumentkunskap undersöktes också men endast med en fråga. Resultaten pekar på att majoriteten av eleverna anser att hem- och konsumentkunskap är en, i någon mån, viktig arena för arbete med kroppsbild (se figur 9). Endast 15,49% svarade att kroppsbild inte alls var viktigt att behandla i hem- och konsumentkunskap. Flest elever, 25,35%, svarade "ganska viktigt" på frågan om hem- och konsumentkunskapens roll i arbetet med kroppsbild. Näst flest valde att inte ta ställning genom att svara "varken eller", vilket motsvarade 22,54%. Den sammanlagda procentsatsen av de elever som svarat "inte alls viktigt" och "varken eller" motsvarar 38,03% vilket påvisar att cirka 60% svarat att det är viktigt i någon mån att prata om kroppsbild i hem- och konsumentkunskap.



Figur 9. Elevers attityder till arbete med kroppsBild i hem- och konsumentkunskap (HKK) utifrån en attitydfråga. Svarsfrekvensen var 100%.

6.5 Elevers övriga kommentarer och tankar

I slutet av enkäten (se bilaga 1) gavs eleverna chansen att skriva en egen kommentar eller tanke gällande ämnet eller enkäten. Sju elever besvarade denna öppna fråga och tankarna kring ämnet kroppsBild var både positiva och negativa. Tre elever tog en tydligt positiv ställning till ämnet: ”Detta är ett stort problem bland ungdomar idag och vi behöver absolut prata mer om detta!”. ”Bra enkät om ett viktigt ämne som många är berörda av”. ”Det är viktigt i dagens samhälle”. Citaten påvisar att eleverna ville understryka vikten av att prata om kroppsBild samt att det idag är ett aktuellt ämne. Två elever uttryckte sig mer neutralt och informativt: ”Vissa elever behöver prata mer om detta än andra”. ”I bild och media kan man gå igenom hur media ändrar ens bild på sig själv och andra”. Här förklaras alltså att kroppsBild inte är lika relevant för alla ungdomar att prata om och bild ges som ett konkret förslag för arbete kring kroppsBild och media. Eleven som förslog bildundervisningen som en potentiell plats för arbete med kroppsBild valde att skriva detta i egna kommentarer och tankar istället för att ge förslaget under ”övrigt” på fråga 6 där föreslagna platser i skolan efterfrågades.

Slutligen tog två elever en något mer negativ ställning till ämnet kroppsBild och påpekade följande: ”Borde inte arbeta så mycket. Man bör fokusera på riktiga ämnen”. ”Det är inte viktigt att prata om sin kropp på HKK på någon skola”. KroppsBild ses alltså inte som ett ”riktigt” ämne och hem- och konsumentkunskap anses inte vara en relevant plats för arbete med kroppsBild.

7 Diskussion

7.1 Metoddiskussion

Studiens urval baserades på ett bekvämlighetsurval på grund av svårigheter att få kontakt med skolor och tidsbrist. När bekvämlighetsurval används påvisar Bryman (2011) och Holme och Solvang (1997) att resultatet ej kan generaliseras då det inte representerar en slumpmässig del av befolkningen och därför representerar troligtvis inte resultatet en större grupp än den som undersökts. De elever som deltog representerar tre olika skolor och fem olika lärare och ligger i liknande socioekonomiska områden. Elevernas erfarenheter kommer därför likna varandra vilket gör gruppen homogen och därmed inte representativ för en större del av befolkningen. Att studien även enbart representerar fem lärares undervisning innebär ett alltför litet urval för att kunna generalisera resultaten som är knutna till undervisningen. Bryman (2011) pekar på att bekvämlighetsurval ofta leder till en hög svarsfrekvens, vilket är en av anledningarna att bekvämlighetsurval tillämpas och så även i det här fallet. Eftersom många skolor inte hade möjligheten att utföra en enkät i årkurs 9 blev ett bekvämlighetsurval nödvändigt för att få ihop ett tillräckligt stort urval för att kunna genomföra en kvantitativ analys.

Majoriteten av eleverna svarade på enkäten under en hem- och konsumentkunskapslektion vilket kan ha påverka inställningen till frågorna som riktar sig till det skolämnet. Den omgivande miljön har visat sig kunna påverka inställningen till frågorna och därmed även hur frågorna besvaras (Holme & Solvang, 1997). Holme och Solvang (1997) hävdar även att kvantitativ forskning inte är lika flexibel som kvalitativ forskning då frågorna i kvantitativa studier sällan är helt öppna utan har istället som syfte att ringa in det område som forskaren vill ska besvaras. Då denna studie lagt större fokus på hem- och konsumentkunskap än på något annat skolämne samt att undersökningen till största del genomfördes under hem- och konsumentkunskapslektioner kan eleverna påverkas att identifiera hem- och konsumentkunskap som en potentiell arena för arbete med kroppsbyggande. Hade alla enkäter besvarats under andra lektioner och frågorna i enkäten fokuserat på mer på fler ämnen än enbart hem- och konsumentkunskap hade resultatet potentiellt sett annorlunda ut.

En ytterligare aspekt i omgivningen som kan ha påverkat elevernas inställning till enkäten var de faktum att jag befann mig på plats och presenterade enkäten för tre av fem klasser. I de två klasser som besvarade enkäten utan min närvaro fanns ingen möjlighet för mig att svara på frågor och funderingar eller se till att eleverna inte påverkade varandras svar genom att diskutera frågorna. Holme och Solvang (1997) påvisar att motivation är en viktig del av den kvantitativa forskningsprocessen då den kräver att respondenten på egen hand läser frågorna och tar ställning till dem till skillnad från exempelvis kvalitativ intervju som liknar en vanlig konversation och därför sällan kräver samma egna engagemang. I de klasser där jag inte befann mig kan eleverna upplevt ett svagare engagemang då enkätens syfte och betydelse kunnat presenterats av mig personligen. Trots att en framsida skapades till enkäten med övergripande information är ett personligt möte troligtvis mer motiverande för eleverna. Dessutom underlättar det för eleverna att ha möjligheten att ställa frågor om enkäten och dess syfte vilket också kan skapa mer motivation till studien än om de upplever enkäten svår att förstå.

Slutligen gick studien miste om ett antal svar på frågorna fem och sex, som behandlade platser där elever ansåg att kroppsbyggande borde pratas om och arbetas med, då ett aktivt ställningstagande gjordes att inte ta hänsyn till de svar som givits om även rutan ”vet ej” kryssats i. Anledningen till att elever valde att kryssa i svar samtidigt som de kryssade i ”vet ej” kan exempelvis berott på att de först ansåg de inte visste men sedan valde att ta ställning

ändå utan att tänka på att sudda ut svaret ”vet ej”. Vad anledningen till detta än var gjordes ett konsekvent ställningstagande vilket ledde till att fråga fem och sex fick lägre svarsfrekvens än resterande frågor i enkäten. Ett problem som uppstod vid analys av resultatet var det faktum att skolan på fråga fem (som behandlar vilken plats ungdomar helt pratar om kroppsbild) representerades av tre olika kategorier. Eftersom eleverna kunde välja flera alternativ hade resultatet antagligen sett annorlunda ut om skolan enbart representerats av ett svarsalternativ. Att representera skolan med fler svarsalternativ än ett hade som syfte att belysa för eleverna att ”i skolan” inte nödvändigtvis betydde ”i skolundervisningen”. I efterhand kan detta val ifrågasättas då det försvårar möjligheten att identifiera skolan som viktig arena utifrån elevernas upplevelser men samtidigt ger det intressant information kring vilka specifika delar av skolan elever faktiskt föredrar att prata om kroppsbild på. Vilket alternativ som hade varit störst om skolan hade representerats av ett svarsalternativ kan endast spekuleras kring.

7.2 Resultatdiskussion

Resultatet påvisar att eleverna upplevde två aspekter av kroppsbild som mer behandlat i skolan än resterande tre aspekter. Ätstörningar och medias påverkan på den egna kroppssynen verkar behandlas mest både i skolan i allmänhet och inom hem- och konsumentkunskapen (se figur 1 & 2). En anledning att media upplevs som en del av undervisningen kan vara att media skrivs fram som en viktig aspekt av ämnet hem- och konsumentkunskapen i kursplanen (Skolverket, 2016a). Trots att kursplanen inte pekar på media i relation till kroppsbild utan istället medias påverkan på konsumtionsvanor (Skolverket, 2016a) finns möjligheten att kroppsbild behandlas i någon mån i samband med detta. Konsumtionsvanor kan bland annat innefatta livsmedelskonsumtion vilket kan leda till diskussion kring restriktivt ätande på grund av bantningsmetoder som cirkulerar i media eller övervikt på grund av omfattande reklam kring godis och läsk. Ätstörningar förekommer däremot konkret i läromedel som används i hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Hedelin, Olofsson, Sjöholm och Arvidsson (2008) pekar på ätstörningar inom kapitlet som behandlar mat och hälsa där olika typer av ätstörningar beskrivs samt vart man kan vända sig med dessa problem. Hedelin et al. (2008) är en bok som inte sällan förekommer som läromedel inom hem- och konsumentkunskap för årkurs 6-9 och har även gjorts i nyare upplagor. Att eleverna i denna studie upplever ätstörningar och medias påverkan på kroppssyn som de två aspekter av kroppsbild som bearbetas mest verkar därmed styrka att dessa aspekter fokuseras i undervisningen på grund av kursplanens och läromedels utförande.

Utöver ätstörningar och medias påverkan på kroppssyn verkar övriga tre aspekter, som behandlar acceptans av den egna kroppen, kroppsjämförelser påverkan på kroppsbild samt att negativ kroppssyn påverkar hälsan, inte behandlas i särskilt stor utsträckning. I skolan i allmänhet har över 50% av eleverna nämnt att dessa tre aspekter inte behandlas alls medan motsvarande siffra i hem- och konsumentkunskapsundervisningen ligger runt 80% (se figur 1 & 2). Däremot är negativ kroppssyn den enda av fem aspekter som besvarats med alternativet ”stämmer bra” sett till hem- och konsumentkunskapsundervisningen, dock enbart av en elev (se figur 2). Negativ kroppssyn har även liknande antal elever som svarat att aspekten inte alls tas upp i hem- och konsumentkunskapsundervisningen vilket gör även negativ kroppssyn till en av de aspekter av kroppsbild som upplevs pratas om mest i undervisningen. Däremot upplever över 75% av eleverna att ingen av de fem aspekterna av kroppsbild som efterfrågades behandlas i hem och konsumentkunskapsundervisningen vilket tyder på att undervisningen brister i arbete med kroppsbild.

Att hem- och konsumentkunskap verkar beröra kroppsbild i en mycket liten utsträckning kan ses som ett problem eftersom ämnet berör både mat och hälsa vilket är väsentliga aspekter av kroppsbild då ätbeteende visat sig påverkas av kroppsbild (Fletcher et al., 2011; Voelker et al., 2015). Mueller (2015) och Bardick (2015) påvisar vikten av att skolans hälsoundervisning innefattar mer än bara fysisk hälsa vilket den nuvarande kursplanen i hem- och konsumentkunskap främst fokuserar på (Skolverket, 2016a). Att ingen av de fem aspekter, relaterade till kroppsbild, som efterfrågades i enkäten verkar behandlas i väsentlig utsträckning enligt elevernas upplevelser av hem- och konsumentkunskapsundervisningen stärker tanken att skolans styrdokument idag inte främjar arbete med social och psykisk hälsa. Hur skolan i allmänhet arbetar med kroppsbild visar en mer positiv bild än den som enbart speglar hem- och konsumentkunskapsundervisningen. Däremot har även här flest elever svarat att skolan inte alls arbetar med de olika aspekterna av kroppsbild men med en mycket mindre majoritet än respektive i frågor kring hem- och konsumentkunskapen. Skolan i allmänhet verkar alltså arbeta mer med kroppsbild än hem- och konsumentkunskapen men fortfarande verkar eleverna uttrycka ett missnöje då flest elever svarat att skolan inte arbetar med kroppsbild i någon utsträckning.

Sett i relation till elevernas attityder kring arbete med kroppsbild i skolan verkar ett missnöje kunna identifieras. Elevernas attityder till arbete med kroppsbild i skolan verkar vara positiva då en stor majoritet svarat att arbete med kroppsbild i skolan är ”ganska viktigt” eller ”mycket viktigt” (se figur 4). Att skolan upplevs arbeta relativt lite med kroppsbild verkar därför inte uppfylla elevernas förväntningar då attityden pekar på att ämnet kroppsbild uppfattas som viktigt. Vidare identifierades vänner på fritiden och hemmet som de platser/situationer som elever helt ville prata om kroppsbild på (se figur 6). Skolan representerades av tre olika svarsalternativ som tillsammans utgör en stor majoritet av elevsvaren men enskilt hamnar de som tredje, fjärde och femte största kategori (se figur 6). Eftersom det inte går att visa på hur många enskilda elever som valt någon av de svarsalternativ som representerar skolan blir det svårt att dra några konkreta slutsatser kring vilken plats som identifierats som den mest föredragna för prat och arbete med kroppsbild. Däremot verkar attitydfrågorna (se figur 4) tala för att eleverna, likt flera forskare (O’Dea, 2005; Mueller et al., 2010; Fletcher et al., 2011; Yeh et al., 2011; Yager et al., 2013; Niide et al., 2013; Mueller, 2015; Voelker et al., 2015), identifierar skolan som en lämplig och viktig arena för arbete med kroppsbild. Frågorna som behandlade elevers attityd till arbete med kroppsbild i skolan var även de enda frågor som hade en svarsfrekvens på 100% vilket också verkar tyda på ämnet anses vara viktigt bland elever i årkurs 9.

Inom skolans verksamhet identifierades ämnet idrott och hälsa som den plats i skolan elever helst såg arbetade med kroppsbild (se figur 7). I kursplanen för idrott och hälsa (Skolverket, 2016a) behandlas kroppsideal i relation till samhälle, vilket är relaterat till kroppsbild. Hem- och konsumentkunskap identifierades enbart av 11 elever (se figur 8) vilket verkar tyda på att ämnet inte upplevs som lika relevant, sett till kroppsbild, som idrott och hälsa. Om det är kursplanens utförande som gör att ämnet idrott och hälsa föredras av eleverna vid arbete med kroppsbild kan en förändring av hem- och konsumentkunskapens kursplan ses som viktigt för att utveckla skolans hälsoarbete och därmed lägga större vikt vid arbete med kroppsbild. Bardick (2015) hävdar att skolan måste börja lyssna på elevers åsikter och tankar kring hälsa för att skolans hälsoarbete ska utvecklas till något som faktiskt kan göra skillnad för ungdomar, både i och utanför skolans verksamhet. Figur 4 (se figur 4) pekar tydligt på att arbete med kroppsbild i skolan verkar vara viktigt för deltagarna och därmed något som bör genomsyra skolans hälsoarbete. Att skolan anses vara en viktig plats för arbete med kroppsbild tyder på att dess sociala lärandemiljö upplevs som betydelsefull för omvärderandet

av rådande normer. Det är troligtvis i skolan kroppsideal och normer framstår som tydligast för ungdomar och därmed bör det anses som en relevant plats att arbeta med det på. Sociokulturell teori blir således väsentlig att ha i åtanke då kropps bild är något som formas utifrån kroppsideal och normer i samspel med personer i omgivningen.

Den attitydfråga som behandlade ämnet hem- och konsumentkunskap (se figur 9) påvisade att majoriteten av eleverna hade en, i någon mån, positiv attityd till arbete med kropps bild i hem- och konsumentkunskap. Däremot var det betydligt fler elever som ansåg att arbete med kropps bild inte alls var viktigt i hem- och konsumentkunskap än i resterande attitydfrågor som behandlade skolan i allmänhet (se figur 4). När eleverna sedan fick möjlighet att välja plats inom skolan där de helst såg att arbete med kropps bild skedde svarade endast 11 elever hem- och konsumentkunskap. Trots att attityden till övervägande del var positiv till arbete med kropps bild i hem- och konsumentkunskap verkar det alltså inte vara det ämne som föredras när fler alternativ finns. En anledning kan vara, som nämnts tidigare, att hälsoarbetet inom hem- och konsumentkunskap främst fokuserar på fysisk hälsa i relation till kost på grund av kursplanens nuvarande utformning (Skolverket, 2016a). Det läromedel som utformats av Hedelin et al. (2008) används ofta inom hem- och konsumentkunskap på grund av begränsade alternativ. Även detta läromedel fokuserar främst på fysisk hälsa i relation till kost och delvis även motion vilket kan bidra till att ämnet hem- och konsumentkunskap inte kopplas till aspekter av hälsa som inte är relaterade direkt till kostintag eller motion. En förändring i styrdokumentet men även i de begränsade alternativen läromedel kan vara av stor vikt för att utveckla hälsoarbetet i ett av de två skolämnena som tydligt och explicit behandlar hälsa.

Utifrån elevers attityder till arbete med kropps bild i skolan samt deras upplevelser av arbete och prat kring kropps bild utanför skolan räknades en korrelation ut som påvisade värdet 0,46 $p < 0,01$ (se figur 5). En korrelation på 0,46 visar på att ett samband existerar (Bryman, 2011) vilket stärker studiens hypotes. Intressant nog var det en relativt stor grupp elever som hade positiv attityd till arbete med kropps bild trots att de saknade erfarenheter av arbete med kropps bild utanför skolan. Kropps bild verkar därför vara ett viktigt ämne för elever trots att de inte har erfarenhet av omfattande explicit arbete med kropps bild. På så sätt påvisar resultatet att ungdomar känner sig individuellt påverkade av sin egen kropps bild och identifierar detta som ett problem. Detta stärker flera forskares argument (O’Dea, 2005; Mueller et al., 2010; Fletcher et al., 2011; Yeh et al., 2011; Niide et al., 2013; Yager et al., 2013; Voelker et al., 2015; Halliwell, 2016) kring vikten av arbete med kropps bild bland ungdomar då negativ kropps bild anses vara ett mycket omfattande problem i den åldern. Korrelationen visar även på att ingen deltagare som hade stor erfarenhet av arbete med kropps bild utanför skolan också hade en negativ attityd till arbete med kropps bild i skolan. Detta påvisar att arbete med kropps bild utanför skolan verkar belysa ämnet kropps bild på ett sådant sätt att det uppfattas som viktigt för ungdomar. Skolan borde därför agera kompensande för de elever som inte pratar om och arbetar med kropps bild utanför skolan så även dessa ungdomar inser vikten av en positiv kropps bild.

Slutligen tog två elever en tydligt negativ ställning till arbete med kropps bild under den del av enkäten där egna kommentarer och tankar kunde uttryckas. Kropps bild ansågs inte vara ett riktigt ämne och därför inte viktigt att fokusera på och en elev ansåg att hem- och konsumentkunskap inte borde prata om kropps bild på någon skola. Att kropps bild inte identifieras som ett viktigt ämne kan bero på att eleven i fråga helt enkelt anser att kropps bild inte är viktigt eller att det uppfattas som oviktigt på grund av att eleven i fråga aldrig stött på

kroppsbild i skolan tidigare. Om skolan tydligt tar ställning till vissa ämnen ökar förmodligen chansen att elever upplever samma ämnen som viktiga.

7.3 Slutsatser och implikationer

Studiens resultat bör tolkas med försiktighet då det baseras på ett bekvämlighetsurval och därmed inte kan generaliseras. Studien visade att deltagande elever i årkurs 9 har en positiv attityd till arbete med kroppsbild och anser att kroppsbild är ett viktigt ämne att prata om i skolan. Resultatet verkar peka på att elever upplever att kroppsbild idag inte behandlas i tillräcklig utsträckning inom skolans verksamhet i allmänhet och även specifikt inom ämnet hem- och konsumentkunskap. De aspekter av kroppsbild som främst fokuseras i dagens skolundervisning både i allmänhet och inom ämnet hem- och konsumentkunskap verkar vara ätstörningar och medias potentiellt negativa inverkan på kroppsbild. Utifrån sambandsanalysen fann studien att ett samband existerade mellan deltagarnas upplevda prat och arbete med kroppsbild utanför skolan och deras attityd till att arbeta med kroppsbild i skolan. Det verkar därmed vara lättare för elever att identifiera kroppsbild som ett viktigt ämne inom skolan ju större upplevelse de har av prat och arbete kring kroppsbild utanför skolan. Analysen påvisade även att ingen elev som upplevde att kroppsbild pratades om och arbetades med utanför skolan i hög utsträckning hade en negativ attityd till arbete med kroppsbild inom skolan.

Ytterligare forskning baserat på slumpmässiga urval krävs för att kunna skapa en generell bild kring svenska elevers attityder och upplevelser kring arbete med kroppsbild både i och utanför skolan. Denna studie visar på att kroppsbild verkar vara viktigt för elever i årkurs 9 och därför något den svenska skolan bör arbeta med i större utsträckning än i dagsläget.

8 Referenslista

- Bardick, A. (2015). *Engaging a School Community in a Collaborative Approach to Promoting Healthy Body Image and Diversity Acceptance* (Doctoral thesis). Calgary: University of Calgary.
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.
- Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image*, *1*(1), 1-5. doi:10.1016/S1740-1445(03)00011-1
- Cramblitt, B., & Pritchard, M. (2013). Media's influence on the drive for muscularity in undergraduates. *Eating Behaviors*, *14*(4), 441-446. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.08.003
- Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer, Parent, and Media Influences on the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys. *Pediatrics*, *107*(1), 54-60. doi:10.1542/peds.107.1.54
- Fletcher, A., Bonell, C., & Sorhaindo, A. (2011). You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of Epidemiology & Community Health*, *65*, (6) 548-555. doi:10.1136/jech.2010.113936
- Grogan, S. (2010). Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions. *Sex Roles*, *63*(9), 757-765. doi:10.1007/s11199-010-9894-z
- Halliwell, E., Yager, Z., Paraskeva, N., Diedrichs, P. C., Smith, H., & White, P. (2016). Body Image in Primary Schools: A pilot evaluation of a primary school intervention program designed by teachers to improve children's body satisfaction. *Body Image*, *19*(2016), 133-141.
- Hedelin, A., Olofsson, M., Sjöholm, E., & Arvidsson, K. (2008). *Hem- och konsumentkunskap – åk 6-9*. Limhamn: Interskol Förlag AB.
- Holme, I. M., Solvang, B. K. (1997). *Forskningsmetodik. Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Mueller, A. S. (2015). The Role of School Contexts in Adolescents' Weight-loss Behaviors and Self-perceptions of Overweight. *Sociological inquiry*, *85*(4), 532-555. doi:10.1111/soin.12091
- Mueller, A. S., Pearson, J., Muller, C., Frank, K., & Turner, A. (2010). Sizing up peers: adolescent girls' weight control and social comparison in the school context. *Journal of Health and Social Behavior*, *51*(1), 64-78. doi: 10.1177/0022146509361191
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family Weight Talk and Dieting: How Much Do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls? *Journal of Adolescent Health*, *47*(3), 270-276. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.02.001

- Niide, T. K., Davis, J., Tse, A. M., & Harrigan, R. C. (2013). Evaluating the Impact of a School-based Prevention Program on Self-esteem, Body Image, and Risky Dieting Attitudes and Behaviors Among Kaua'i Youth. *Hawai'i Journal of Medicine & Public Health*, 72(8), 273-278.
- O'Dea, J. A. (2005). School-based health education strategies for the improvement of body image and prevention of eating problems - An overview of safe and successful interventions. *Health Education*, 105(1), 11-33. doi:10.1108/09654280510572277
- Skolverket. (2016a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>
- Skolverket. (2016b). *Timplanen*. Hämtad: 2016-12-11 från <http://www.skolverket.se/laroplaner-amen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/timplan/timplan-for-grundskolan-1.159242>
- Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken – ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.
- Veldhuis, J., Konijn, E. A., & Seidell, J. C. (2014). Negotiated media effects. Peer feedback modifies effects of media's thin-body ideal on adolescent girls. *Appetite*, 73, 172-182. doi:10.1016/j.appet.2013.10.023
- Veldhuis, J., Konijn, E. A., & Seidell, J. C. (2011). Weight information labels on media models reduce body dissatisfaction in adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, 50(6), 600-606. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.10.249
- Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, 6, 149-158. doi:10.2147/AHMT.S68344
- Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1996). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(4), 345-355. doi:10.1016/S0022-3999(96)00368-6
- Yager, Z., Diedrichs, P. C., Ricciardelli, L. A., & Halliwell, E. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10(3), 271-281.
- Yeh, M.-C., Liou, Y.-M., & Chien, L.-Y. (2011). Development and effectiveness of a school programme on improving body image among elementary school students in Taiwan. *Journal of advanced nursing*, 68(2), 434-443. doi:10.1111/j.1365-2648.2011.05735.x

9 Bilagor

9.1 Bilaga 1 - Enkät

Kroppsbild i hem- och konsumentkunskap

Enkäten är helt frivillig att delta i. Alla svar du skriver kommer inte att ses av någon annan än mig och kommer inte kunna kopplas tillbaka till dig personligen. Jag vet alltså inte vem som har svarat vad. Om du har något eget förslag, någon egen fråga eller någon tanke så skriv gärna detta längst ner i enkäten under "Egen kommentar eller tanke".

Del 1. I skolan

1. I vilken utsträckning tycker du att följande påståenden stämmer överens med skolans arbete?

Markera endast en oval per rad.

	Stämmer inte alls	Stämmer till viss del	Stämmer ganska bra	Stämmer bra	Vet ej
I skolan pratar vi om hur media kan påverka vår syn på vår egen kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I skolan pratar vi om att acceptera vår egen kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I skolan pratar vi om att jämföra vår egen kropp med våra kompisars kroppar kan påverka vår hälsa negativt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I skolan pratar vi om hur en negativ syn på vår egen kropp kan påverka vår hälsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I skolan pratar vi om ätstörningar som exempelvis bulimi eller anorexi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 2. I ämnet hem- och konsumentkunskap (HKK)

2. I vilken utsträckning tycker du att följande påståenden stämmer överens med skolans hem- och konsumentkunskapsundervisning?

Markera endast en oval per rad.

	Stämmer inte alls	Stämmer till viss del	Stämmer ganska bra	Stämmer bra	Vet ej
I HKK pratar vi om hur media kan påverka vår syn på vår egen kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I HKK pratar vi om att acceptera vår egen kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I HKK pratar vi om att jämföra vår egen kropp med våra kompisars kroppar kan påverka vår hälsa negativt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I HKK pratar vi om hur en negativ syn på vår egen kropp kan påverka vår hälsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
I HKK pratar vi om ätstörningar som exempelvis bulimi eller anorexi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 3. Utanför skolan

3. I vilken utsträckning pratar du om följande utanför skolan? Exempelvis hemma, bland vänner, i idrottsföreningar med mera.

Markera endast en oval per rad.

	Stämmer inte alls	Stämmer till viss del	Stämmer ganska bra	Stämmer bra	Vet ej
Utanför skolan pratar vi om hur media kan påverka vår syn på vår egen kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utanför skolan pratar vi om att acceptera vår egen kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utanför skolan pratar vi om att jämföra vår egen kropp med våra kompisars kroppar kan påverka vår hälsa negativt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utanför skolan pratar vi om hur en negativ syn på vår egen kropp kan påverka vår hälsa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utanför skolan pratar vi om ätstörningar som exempelvis bulimi eller anorexi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Del 4. Dina egna åsikter

4. Markera det alternativ som bäst beskriver din egen åsikt.

Markera endast en oval per rad.

	Inte alls viktigt	Lite viktigt	Varken eller	Ganska viktigt	Mycket viktigt
Att i skolan prata om att acceptera vår egen kropp är:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att i skolan prata om medias påverkan på vårt sätt att se på vår egen kropp är:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att skolan tar ansvar för att göra oss medvetna om vad som påverkar vår syn på vår kropp är:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att vi får chans att prata om tankar och känslor kring vår egen kropp i skolan är:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Att i hem- och konsumentkunskap prata om vilken syn vi har på vår egen kropp är:	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Vart skulle du helst vilja prata och arbeta med din syn på din egen kropp?

Markera alla som gäller.

- Hemma
- I skolans ämnen
- Bland vänner på fritiden
- Hos skolsköterskan
- Hos skolkuratoren
- I min idrottsförening. Exemplevis i ett fotbollslag.
- Ingenstans
- Vet ej
- Övrigt:

6. Hur anser du att skolan borde arbeta för att ge dig chansen att prata och arbeta med din syn på din egen kropp?

Markera alla som gäller.

- Skolan borde arbeta med detta i hem- och konsumentkunskap
- Skolan borde arbeta med detta i idrott och hälsa
- Skolan borde arbeta med detta i annat ämne
- Skolan borde arbeta med detta genom att arrangera temadagar
- Skolan borde arbeta med detta i alla ämnen
- Skolan borde inte arbeta med detta
- Vet ej
- Övrigt:

7. Egen kommentar eller tanke

.....

.....

.....

.....

.....

9.2 Bilaga 2 – Framsida enkät

Hej!

Mitt namn är Amanda Westberg och jag studerar till lärare. Den här enkäten är en del av mitt examensarbete och jag är mycket nyfiken på hur ni upplever er undervisning och vad ni har för egna åsikter om den. Jag tycker att hälsa är väldigt viktigt att prata om och att det är väldigt viktigt att ni får chansen att prata om det. Svaren jag får på enkäten kommer jag använda i en rapport där jag vill visa ert perspektiv och på så sätt argumentera för hur undervisningen borde se ut. Era upplevelser och åsikter är därför jätteviktiga och jag är enormt tacksam om ni vill ställa upp och svara på enkätfrågorna.

Enkäten är helt frivillig att delta i. Alla svar du skriver kommer inte att ses av någon annan än mig och kommer inte kunna kopplas tillbaka till dig personligen. Jag vet alltså inte vem som har svarat vad.

