



Examensarbete 15 hp, för Kandidatexamen i folkhälsovetenskap
VT 2017

Nästan nakna!

En studie om kroppsuppfattning och attityder
till kroppsform bland unga tävlingssimmare

Sofie Jansson och Jeanette Nilsson

Sektionen för hälsa och samhälle

Högskolan Kristianstad | www.hkr.se

Författare

Sofie Jansson och Jeanette Nilsson

Titel

Nästan nakna!

En studie om kroppsuppfattning och attityder till kroppsform bland unga tävlingssimmare.

Handledare

Ann-Christin Sollerhed

Examinator

Petra Nilsson Lindström

Sammanfattning

Inledning: En individ vars kropp motsvarar de rådande idealen värderas högt i samhället då det anses spegla individens personlighet. Kvinnor visar ofta ett större kroppsmissnöje än män vilket kan bero på att idealen för kvinnor är svårare att nå upp till. Idrottare har dock generellt bättre kroppsuppfattning än icke-idrottare, oberoende av kön, då de i större utsträckning värderar kroppen utifrån funktion snarare är utseende. **Syfte:** Att undersöka kroppsuppfattning avseende funktion och utseende bland manliga och kvinnliga tävlingssimmare i åldern 15-25 år, samt den rådande kroppskulturen i simhallen under träning. **Metod:** I enkätundersökningen deltog 116 tävlingssimmare, 62 kvinnor och 54 män i åldern 15-25 år. I observationsundersökningen deltog de tävlingssimmare som var närvarade under enkätinsamlingarna. **Resultat:** Kvinnorna och männen uppgav att de hade samma ideal i simhallen. Männen ideal i vardagen utanför simhallen var detsamma som i simhallen medan kvinnornas ideal skilde sig. Majoriteten av simmarna hade KASAM (känsla av sammanhang) över medianen men kvinnorna visade på lägre medelvärde av KASAM än männen. Båda könen skattade att deras kroppsuppfattning påverkades av sociala medier, dock i större utsträckning bland kvinnorna. Männen och kvinnornas kroppsdisposition var till synes likadan, smal midja, smala höfter och bredare överkropp. **Konklusion:** Kroppsidealen skiljde sig för tävlingssimmande kvinnor men inte för tävlingssimmande män.

Nyckelord: Kroppsuppfattning, kroppsideal, KASAM, Hardiness, sociala medier, tävlingssimmare

Author

Sofie Jansson och Jeanette Nilsson

Title

Almost naked!

A study about body image and attitudes towards body shape among young competitive swimmers.

Supervisor

Ann-Christin Sollerhed

Examiner

Petra Nilsson Lindström

Abstract

Introduction: The ideal body has a high value in society and is considered to reflect the personality of an individual. Women display greater body dissatisfaction than men. Athletes demonstrate a better body image as they often value their body based on its function rather than its looks. **Aims:** To investigate body image regarding functions and looks among male and female competitive swimmers in the age of 15-25 years, and also the current body culture in the swim stadium during practice. **Method:** In the poll 116 competitive swimmers participated, 62 women and 54 men ages 15-25 years. **Result:** The women and men stated that they had the same body ideal in the swim stadium. The male ideal outside the swim stadium in everyday life was the same as in the swim stadium, whereas the female ideal differed. The majority of the swimmers showed SOC (Sense of coherence) over the median but the females showed lower mean of SOC than the men. Both genders estimated that their body image was affected by social media, however women were affected to a bigger extent than the men. Male and female body disposition were seemingly similar with a thin waist, narrow hips and wider upper body. **Conclusion:** The body ideals were separate for women in competitive swimming but not for men in competitive swimming.

Key words: Body image, body ideals, SOC, Hardiness, social media, competitive swimmers

Innehållsförteckning

1. Inledning.....	7
2. Definitioner.....	7
2.1. Hälsa.....	7
2.2. Kroppsuppfattning.....	8
2.3. Fysisk aktivitet.....	8
2.4. Idrott.....	8
3. Litteraturgenomgång.....	8
3.1. Hälsa.....	8
3.2. Kroppsuppfattning.....	9
3.3. Idrottsutövande och kroppsuppfattning.....	10
3.3.1. Tävlingsimning och kroppsuppfattning.....	10
3.4. Ungdomskultur.....	11
4. Teoretiska utgångspunkter.....	12
4.1. KASAM.....	12
4.2. Hardiness.....	12
4.3. KASAM och Hardiness, samband och skillnader.....	13
5. Problemprecisering.....	13
6. Syfte.....	14
6.1. Frågeställningar.....	14
7. Metod.....	14
7.1. Val av metod.....	14
7.1.1. Enkätundersökning.....	14
7.1.2. Observationsundersökning.....	14
7.2. Urval och deltagare.....	15
7.2.1. Bortfallsanalys.....	15
7.3. Tillvägagångssätt.....	16
7.3.1. Enkät.....	16

7.3.2. Observation	16
7.3.3. Genomförande	17
7.4. Analys.....	17
7.4.1. Statistisk bearbetning	17
7.4.2. Analys av observation	19
7.5. Etiska överväganden.....	19
8. Resultat	20
8.1. Resultat från enkätundersökningen	20
8.1.1. Kroppsuppfattning och kroppsideal	20
8.1.2. Kroppsuppfattning och KASAM.....	21
8.1.3. Kroppsuppfattning och sociala medier.....	22
8.1.4. Kroppsuppfattning och Hardiness	22
8.2. Resultat från observationer	23
8.2.1. Simhallens kontext	23
8.2.2. Tävlingssimmarnas stil, symboler och uttryck	23
8.3. Resultatsammanfattning	24
9. Diskussion	25
9.1. Enkätundersökning	25
9.2. Observationsundersökning	27
9.3. Samband enkät- och observation.....	29
9.4. Metoddiskussion.....	29
9.4.1. Enkätundersökning.....	29
9.4.2. Observationsundersökning	30
9.4.3. Bortfall.....	31
9.5. Konklusion	31
10. Referenser.....	33
11. Bilaga 1	38

Förord

Vårt intresse för tävlingssimmare och kroppsuppfattning grundade sig i tidigare erfarenheter. En av oss har tidigare tävlingssimmat och den andre har stort intresse för individers kroppsuppfattning. Vi ansåg att det skulle vara intressant att undersöka tävlingssimmarens kroppsuppfattning då de befinner sig i en utsatt situation på grund av deras nakenhet. Vi upplevde båda att stor kroppslig press från olika medier lades på dagens kvinnor och män vilket skulle kunna påverka känslor och upplevelser inför den egna kroppen. Vi ville undersöka om tävlingssimmarna blev påverkade av medias förväntningar på kroppsidealet och hur deras egna föreställningar såg ut, kring kroppen i simhallen och utanför i vardagen. Genom hela arbetsprocessen har vi delat arbetet systematiskt och tillsammans hjälpt varandra fram till mållinjen. Samarbetet har genomgående varit gott och stora delar av arbetet har skrivits gemensamt. Resterande delar har delats mellan oss för att säkerställa att vi båda bidrog lika mycket.

Med denna uppsats hoppas vi kunna väcka intresse för hur idrottande unga kvinnor och män upplever sin kropp och hur deras KASAM påverkas av detta. Vi vill även uppmärksamma medias inverkan på de tävlingssimmandes kroppsuppfattning.

Att skriva ett examensarbete på 15 hp har varit väldigt lärorikt men även kämpigt i vissa stunder. Tillsammans har vi spenderat otaliga timmar på att skapa en så bra uppsats som möjligt vilket gett oss stor erfarenhet. Vi skulle vilja börja med att tacka vår handledare Lollo Sollerhed för hennes enorma stöd och nyttiga kritik, utan dig skulle vi inte klarat det. Vi vill även rikta ett enormt tack till alla tävlingssimmare och ledare som gjort denna uppsats möjlig, utan er hade denna uppsats inte funnits. Stort tack till er alla!

Hörby, 2017-05-02

Sofie Jansson och Jeanette Nilsson

1. Inledning

Svenska ungdomars psykiska hälsa har sedan 1900-talets början försämrats, och är generellt sett sämre bland unga kvinnor än bland unga män. Vidare visar kvinnor större oro och missnöje i relation till kropp och kroppsform, än män (Ahrén & Lager, 2012). Enligt folkhälsomyndighetens rapport om skolbarns hälsovanor (2014), var pojkar i åldrarna 13- 15 år mer positivt inställda till sin kropp än jämnåriga flickor. Rapporten visade även att kroppsmisshöjningen ökade med stigande ålder bland både flickor och pojkar. En annan studie om kroppsmisshöjning visade att ungdomars kroppsuppfattning försämrades under perioden från ungdom till vuxen, samt att kroppsmisshöjningen bland deltagarna var störst när de nådde ung vuxenålder (Bucchianeri, Arikian, Hannan, Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2013). Tidiga tonåren kan ses som en viktig period som påverkas av pubertetens drastiska förändringar. De kroppsliga förändringarna påverkar i sin tur kroppsuppfattningen vilket ofta resulterar i kroppsmisshöjning. Kroppsmisshöjningen kan leda till att många ungdomar börjar granska kroppen mer och då även jämföra sig med andra, vilket kan resultera i allvarigare problem relaterat till kroppsuppfattningen (Lunde & Frisé, 2011).

Den ideala kroppen värderas högt i samhället och förknippas med hög status, självdisciplin och självkontroll. I och med det blir en individ som ej uppnår idealet någon med låg status, sämre självdisciplin och sämre självkontroll. Kroppen speglar individens personlighet och därför blir det viktigt att visa upp en idealisk kropp (Lunde & Frisé, 2011). Innehavandet av en god attityd inför kroppen är relaterat till tillfredsställelse i livet, negativ attityd kan således leda till sårbarhet, låg självkänsla och depression (Donaghue, 2009). Hur individer upplever sitt yttre har med inre tankar att göra och påverkas inte bara av individen själv utan även av samhället och kulturen. Fysisk aktivitet är viktigt för god hälsa och kan kopplas till livsstil, levnadsvanor och social status. En vältränad kropp innebär ofta en högre status än en otränad kropp (SFS 2002/03:35).

Inom simning tränar kvinnor och män tillsammans och den optimala simmarkroppen ser likadan ut för båda könen. Simmarkroppen bör vara estetiskt muskulös utan synliga muskler, samt smal och lätt, för att prestera på bästa sätt. I en tidigare intervjustudie berättade tävlingssimmare att idealen på simhallen skilde sig från idealen i övriga vardagen, speciellt gällande den kvinnliga kroppen (Grahn, 2014). Tävlings-simmare befinner sig i en utsatt miljö då de i sin träning och tävling är näst intill nakna, vilket gör att kroppsformen blottas och tydliggör huruvida idealen uppnås. Simmare tränar och disciplinerar inte enbart kroppen för att hålla den i form, kroppen används som ett sätt att visa personligheten, jaget (Scott, 2010). Hur tävlings-simmare uppfattar och förhåller sig till kroppen i simhallen och utanför i vardagliga livet kan därför vara intressant att undersöka (Grahn, 2014).

2. Definitioner

Nedan definieras begreppen hälsa, kroppsuppfattning, fysisk aktivitet och idrott för att underlätta vidare läsning.

2.1. Hälsa

Under de senare åren har hälsobegreppet förändrats och utvecklats. Innebörden av hälsa har skiftat fokus från ett patogent (sjukdomsförebyggande) till ett salutogent (hälsofrämjande) perspektiv. I denna studie kommer författarna att använda sig utav WHO:s (World Health Organisation) definition av hälsa:

”Hälsa är ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning”
(WHO, 2017)

2.2. Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning handlar om hur en individ uppfattar sin kropp gällande utseende och funktion (Grogan, 2006). Kroppsideal och olika trender kopplade till utseende är betydande faktorer i utvecklingen av kroppsuppfattningen och kan påverka synen på den egna kroppen (Voelker, Reel & Greenleaf, 2015). I denna studie kommer följande definition av kroppsuppfattning användas:

”... kroppsuppfattning inrymmer människors upplevelser, känslor och beteende i förhållande till kroppen” (Frisén, Gattario & Lunde, 2014, s. 17).

2.3. Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet innefattar all aktivitet som ger ökad energiförbrukning. Detta inkluderar olika former av fysisk träning, motion, lek, aktiv transport med flera. Här ingår även fysisk belastning i arbetet och sysslor i hemmet såsom trädgårdsarbete och städning (Statens folkhälsoinstitut, 2011). Caspersen et al (1985) definierar fysisk aktivitet som:

”All kroppsrörelse som produceras av skelettmuskulaturen och som resulterar i en ökning av energiförbrukningen” (Caspersen et al, 1985 s. 126).

2.4. Idrott

Begreppet idrott har sedan det infördes i slutet på 1800-talet definierats på olika sätt. Det finns ingen vetenskapligt korrekt avgränsning av begreppet men det finns skilda definitioner som använts i olika sammanhang, t.ex. för att avgränsa forskning (Lindroth, 2011). Slutbetänkandet av en idrottsutredning från 1969 innehöll en definition av idrottsbegreppets innebörd, vilken inkluderade allt där en individ på något sätt var fysiskt aktiv (SOU 1969:29).

På grund av den ovanstående definitionens bredd är det svårt att använda denna för att avgränsa ämnet inför denna undersökning. Därför kommer en senare tillkommen definition att användas där större vikt ligger på tävlingsidrotten. 1979 definierades idrott som:

”... institutionaliserad fysisk aktivitet med större eller mindre inslag av tävling, där den fysiska prestationsförmågan har stor betydelse och deltagandet styrs av regler som formulerats av de officiella idrottsorganisationerna” (Lindroth, 2011 s. 13).

3. Litteraturgenomgång

I denna del behandlas relevant forskning kring hälsa, kroppsuppfattning, idrottande och tävlingssimning, samt ungdomskulturer.

3.1. Hälsa

Det svenska övergripande folkhälsomålet är *att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa på lika villkor för hela befolkningen*. Inom folkhälsoarbetet är hälsofrämjande (salutogent) och sjukdomsförebyggande (patogent) arbete de två centrala komponenterna (Folkhälsomyndigheten, 2016). En individs hälsa påverkas av olika förhållanden och är föränderlig över tid. Salutogena (resurser för hälsa) och patogena (riskfaktorer för ohälsa) faktorer är i ständig simultan med varandra, bland annat genom att resurser används för att förminska riskfaktorer (Bauer, Davies & Pelikan, 2006). Antonovsky (2005) menar att individers hälsa är i ständig rörelse mellan de två polerna hälsa och ohälsa, och att olika händelser påverkar rörelsen mellan polerna. Antonovsky står också bakom teorin om känsla av sammanhang (KASAM) som har betydelse för människors hälsa (Ibid.) Beroende på hur starkt en individs KASAM är påverkas individen olika mycket av negativa händelser. Ett starkt

KASAM minskar effekten av negativa händelser, vilket innebär att ett starkt KASAM har ett samband med god hälsa (Hochwälder, 2013).

WHO:s definition av hälsa benämner psykisk, fysiskt och socialt välbefinnande som de tre grundläggande delarna i att inneha hälsa. Fysiskt välbefinnande innefattar t.ex. individens kroppsliga funktioner och psykiskt välbefinnande innefattar bland annat individens innehavande av KASAM. Socialt välbefinnande handlar t.ex. om i vilken utsträckning individen upplever socialt stöd (Bauer et. al., 2006). För att uppnå hälsa enligt WHO:s definition är det viktigt att individen har ett bra förhållande till kroppen, och kroppens funktioner. I annat fall kan inte individer uppnå totalt psykiskt välbefinnande och därför inte heller hälsa (Ibid.).

3.2. Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning handlar om hur en individ uppfattar sin kropp, exempelvis kan kroppsuppfattning handla om att en individ är nöjd eller missnöjd med sitt utseende (Grogan, 2006). Under ungdomstiden kan kroppsuppfattningen förändras då kroppen genomgår stora förändringar i och med puberteten, vilket innebär ökad fettmassa för kvinnor och ökad muskelmassa för män. Den ökade fettmassan går emot samhällets syn på kvinnoidealet samtidigt som den ökade muskelmassan ses som positiv utveckling mot mansidealet (Vilhjalmsson, Kristjansdottir & Ward, 2012). Det är i linje med folkhälsoenkäten om barn och unga i Skåne som visade att i årskurs nio ville tre av tio normalviktiga pojkar gå upp i vikt, medan tre av tio normalviktiga flickor ville gå ner i vikt. Flickorna ville överlag gå ner i vikt, samtidigt som pojkarna visade på större tillfredsställelse med kroppen (Fridh, Grahn, Lindström & Modén, 2016).

Missnöje med kroppen kan finnas hos väldigt små barn då negativa attityder kring övervikt har påträffats hos bland annat treåringar. Det finns också forskning som visat att femåringar utvecklat negativa kulturella fördomar inför överviktiga personer. Forskning har även visat att små barn kan uppleva och visa kroppsmisnöje likväl som vuxna så tidigt som i förskoleåldern (Tremblay & Limbos, 2009). Förekomsten av kroppsmisnöje ökar under adolescensen och en isländsk studie gjord på ungdomar i åldrarna 14-16 år visade att flickor hade sämre kroppsuppfattning än pojkarna, dock visade båda könen på kroppsmisnöje vid övervikt. Hur kroppsuppfattningen ser ut har en stor påverkan på individens självbild, vem hen anser sig vara. Om individens utseende kan uppfattas som avvikande från de rådande idealen ökar riskerna för att utveckla kroppsmisnöje (Vilhjalmsson, Kristjansdottir & Ward, 2012). En norsk studie från 2006 visade att flickor ofta skattade sin hälsa sämre än pojkarna, samt att den självupplevda hälsan försämrades ju äldre ungdomarna blev. Tidigare studier har också visat att den upplevda hälsan kan påverkas av individens kroppsuppfattning, vilket kan vara mer påtagligt under adolescensen då det är en tid av självreflektion. Förutom kroppsuppfattningen, påverkas hälsan under adolescensen av psyket, funktionsförmågan, livsstil och sociala förmågor (Meland, Haugland & Breidablik, 2007).

Generellt är kroppsuppfattningen bättre bland fysiskt aktiva individer än de som är inaktiva (Hausenblas & Fallon, 2006). En interventionsstudie gjord på svenska flickor visade att den ökade fysiska förmågan som erhöles genom fysisk aktivitet var en viktig del i arbetet till en mer positiv självbild. Studien visade vidare att hög fysisk kompetens hängde ihop med ökad fysisk aktivitetsnivå, vilket kunde kopplas till önskan att visa upp den fysiska förmågan (Lindwall & Lindgren, 2005). En individs kroppsuppfattning kunde, enligt en studie från 2012, direkt kopplas till självförtroende, samt fysiskt och psykiskt välmående. Samma studie visade att negativ kroppsuppfattning under adolescensen kunde kopplas till ångest, lågt självförtroende och depression. Ytterligare kunde det även kopplas till diverse ätstörningar och självmord (Vilhjalmsson, Kristjansdottir & Ward, 2012).

3.3. Idrottsutövande och kroppsuppfattning

Kroppsidealen ser olika ut beroende på kontext, vilket innebär att olika idrottsarenor kan ha olika ideal. Inom vissa idrotter kan idealen vara lika för kvinnor och män, medan det inom andra idrotter finns tydliga skillnader. De ideal som råder kan i sin tur påverka kroppsuppfattningen positivt eller negativt, beroende på huruvida de kolliderar eller överlappar med samhällets rådande ideal. I idrotter som till största del utövas av kvinnor, som exempelvis dans eller konståkning, stämmer idealet till stor del överens med samhällets ideal, det vill säga smalhetsidealet. Likadant är det med män och idrotter som är typiska för dem, som exempelvis ishockey, där en muskulös och typiskt maskulin kropp är normen (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014).

Kroppsuppfattningen verkar generellt påverkas positivt av idrottsutövande, men det finns skillnader mellan kvinnor och män. Män som utövar idrotter där idealet är liknande samhällets ideal får till stor del en mer positiv syn på kroppen. För kvinnor i samma situation är det dock mer problematiskt, även om de lever upp till samhällets ideal har kvinnor ofta en negativ kroppsuppfattning, och ett mer komplext förhållande till den egna kroppen (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014). Enligt Lunde och Frisé (2011) har studier visat att det finns skillnader mellan kvinnors kroppsuppfattning inom prestationsidrotter och estetiska idrotter. Inom prestationsidrotter förekommer mer positiva resultat angående kroppsuppfattningen än inom estetiska idrotter. Estetiska idrotter, där en stor del av bedömningen rör utseendet, kan vara känsliga för kvinnors självbild. Exempel på sådana idrotter är gymnastik och konståkning. För män är det idrotter där vikten är av betydelse, så som kampsport, bodybuilding eller galopp, som kan bidra till sämre kroppsuppfattning (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014).

Generellt sett är kroppsuppfattningen bättre hos idrottare än bland icke-idrottare, vilket Hausenblas och Symons Downs (2010) diskuterar delvis kan bero på att fysisk aktivitet har positiv inverkan psykologiskt, såsom exempelvis högre självkänsla, vilket är en bidragande faktor till positiv självbild. Självbilden kan för idrottare även påverkas av tränarens agerande och hur diskussioner kring kost och utseende, som är väsentligt för idrotten, upplevs av individen (Coppola, Ward & Freysinger, 2013). Vidare så spelar även familj, vänner och jämnåriga roll i utvecklingen av kroppsuppfattningen. En studie gjord på simmerskor visade att kommentarer kring kropp och utseende, av närstående och jämnåriga, påverkade kroppsuppfattningen både positivt och negativt (Porter, Marrow & Reel, 2013).

3.3.1. Tävlingsimning och kroppsuppfattning

Simning skiljer sig från många andra idrotter genom att utövandet till stor del sker jämställt mellan könen, det vill säga träningen sker gemensamt. Enligt Riksidrottsförbundet (2015) är simning den idrott där skillnader mellan kvinnor och män är lägst, vid en jämförelse mellan de tio största specialidrottsförbunden i Sverige.

Det är vanligt att kvinnor och män både tränar tillsammans och med likadana träningsupplägg, vilket kan ha grund i att den optimala simmarkroppen inte skiljer sig särskilt mycket mellan könen (Grahn, 2014). En studie från 2016 visade att den ideala simmarkroppen var maskulin på så sätt att överkroppen var muskulös, med stora armar och axlar, men feminin på så sätt att kroppen var lätt och smidig. I relation till idrottsutövandet ansåg deltagarna i studien att kroppen huvudsakligen hade ett funktionellt syfte. I en social kontext var deras syn på kroppen annorlunda och större vikt fästes vid det estetiska, skillnaderna mellan könen blev tydligare och idealen gick isär (Grahn, 2016). Det feminina idealet under adolescensen beskrevs i en undersökning som smalt med kurvor och en tonad kropp. Samma studie diskuterade att unga män borde vara vältränade med en slank kropp (Strandbu & Lundin Kvalen, 2014). En annan studie gjord på kvinnliga simmare belyste att kroppsuppfattningen skiljde sig åt på olika arenor, vilket i det fallet innebar i eller utanför simhallen. Yngre simmare gav exempel på hur simmarkroppen kolliderar med det feminina idealet utanför (Howells & Grogan, 2012)

simhallen, och berättade om svårigheter med att hitta kläder på grund av kroppsdispositionen. Nästan alla simmare menade att de inte jämförde sig med andra simmare. I simhallen hade de flesta baddräkt eller badbyxor på sig och det blev därför också normen för simmarna, alla såg i princip likadana ut och därför såg de inte något behov av att jämföra likheter och olikheter med varandra (Howells & Grogan, 2012).

Det faktum att simmare till stor del vistas i endast badkläder gör att de kan ses som utsatta i en kontext där människor runt omkring är fria att granska och värdera. I simningen är det fördelaktigt att bära så lite kläder som möjligt, vilket skiljer sig från de flesta andra idrotter där någon form av uniform eller dräkt är normen. Simmare är endast i behov av kroppens naturliga form, vilken presenteras i minimala badkläder för bästa prestation (Scott, 2010). Då simmarna utövar sin sport till stor del avklädda kräver det enligt Scott (2010) att simhallens etikett behöver följa tre väsentliga normer: att visa respekt för personligt utrymme, att inte hindra simmare från att utföra uppsatta mål, samt vikten av att avsexualisera möten med simmare då de då är nästintill nakna (Ibid.).

3.4. Ungdomskultur

Ungdomstiden berör övergången från barndom till vuxen ålder, det innebär ökade intryck från diverse media, vilket kan påverka individens kroppsuppfattning (Derenne & Beresin, 2006). Vidare kan ungdomstiden ses som en andra identitetsprocess där individen får möjlighet att bryta sig loss från sina föräldrar, och förändra sin identitet. Denna tid präglas även av kroppsliga förändringar, vilket kan påverka individens självförtroende. Perioden börjar med en mer eller mindre fysiologisk förändring där individen börjar frigöra sig från föräldrarna, samtidigt som kamrater och populärkulturella objekt blir viktigare. Vidare tenderar individen bli egenkär samtidigt som viss bräcklighet uppstår, och omgivningen har en stor påverkan. Individer i identitetsprocessen dras ofta till grupper där jaget kan stärkas genom stabila sociala sammanhang, som känslan av gruppstillhörighet kan medföra. Efterhand som identitetsprocessen fortlöper och ungdomarna blir äldre, minskar gruppens betydelse och vuxna bli återigen viktigare. Individen tenderar att se på gruppstillhörigheten på ett mer komplext sätt, samtidigt som identitetsexperimentet fortsätter (Lalander & Johansson, 2012).

Identitetsskapandet handlar om att skapa en egen identitet, jaget, något som både är fysiskt och psykiskt. Samhället har blivit avtraditionaliserat, vilket innebär att de traditioner och normer som tidigare fanns luckrats upp och skapat större möjlighet för individer att skapa egna vägar i livet (Johansson, 2006). Stor del av identitetsskapandet utgörs av den traditionella kamratgruppen, men nu mera även av kulturella identiteter och livsstilar. Allt mer av individers livsstilsgrupperingar sker digitalt via mobiltelefoni, internet eller television. Moderniteter är en del av ungdomskulturen och Lalander och Johansson (2012) menar att ungdomskulturen är det som håller samman och formar olika ungdomsgrupper, samt har stor betydelse för ungdomars symbolskapande. Inom olika grupper finns också olika symboler, tecken, som har en andra betydelse och tillskrivs betydelse och tolkas. Symboler kan ha olika betydelser i olika kontexter och stärker gruppens identitet samt avgränsar den från omvärlden. Symboler kan vara i form av ting eller beteende och kan i gruppsammanhang skapa en känsla av trygghet och gemenskap (Ibid.). Använder en grupp flera symboler för att definiera tillhörigheten har gruppen även skapat en stil. Med teknik kan stilar och symboler snabbt spridas via internet, vilket innebär att media har en stor del i vad som anses vara modernt. Media fastställer vad som krävs för att tillhöra en viss grupp (Bjurström, 2005). Media har en viktig roll då den förmedlar information till alla invånare, och ska undvika budskap som kan vara skadliga (SFS 2002/03:35). Media har dock tendens att utgå ifrån samhällets kroppsideal, och visar upp smala kvinnor och muskulösa män. Tidigare forskning har visat att denna typ av medial spridning av kroppsideal, ledde till ökat kroppsmisnöje hos båda könen (Derenne & Beresin, 2006). Det kan påverka ungdomar negativt då de under ungdomstiden är mycket mottagliga för kroppsliga omdömen (Lalander & Johansson, 2012).

4. Teoretiska utgångspunkter

Vid analys av studiens resultat användes KASAM (känsla av sammanhang) och Hardiness som teoretiska utgångspunkter. Nedan följer förklaring av begreppen.

4.1. KASAM

Kroppsuppfattning berör hur en individ upplever, känner och beter sig inför sin egen kropp, det vill säga den relation individen har inför sin egen kropps funktion och utseende (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). Individens förhållande till kroppen kan påverkas av både inre och yttre faktorer, kön, vikt, sociokulturella faktorer, utseende eller perceptuella faktorer (Grogan, 2006). KASAM kan kopplas till en individs kroppsuppfattning, då individer med svagt KASAM ofta uppvisar svag identitet och svagt själv. Människor med stark begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet har lättare att möta motgångar och hantera dem (Antonovsky, 2005).

KASAM behandlar en individs förmåga att hantera motgångar i livet, samt huruvida individen upprätthåller en hälsosam livsstil. Antonovsky (2005) menar att KASAM är ett sätt att se på världen, hur begriplig och förutsägbar den är. Efter Antonovskys analys av intervjuer kring ämnet kunde tre centrala komponenter identifieras, begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. De individer som deltog i studien kring KASAM och uppvisade högt värde av de tre komponenterna visade även på ett högt KASAM, de med lågt värde visade på lågt KASAM.

Begriplighet definieras som en beskrivning av hur en individ uppfattar yttre och inre stimuli, om den är kaotisk eller strukturerad. Individer med god begriplighet har lättare att hantera motgångar och har förmågan att bedöma verkligheten, ordna och förklara den. Högt KASAM och begriplighet är kopplat till att se livets händelser som utmaningar som ska mötas och händelser som ska hanteras. Motsatsen är kopplat till känsla av misstänksamhet och att vara ständigt olycksföljd. Hanterbarhet handlar hur en person upplever sig ha resurser till sitt förfogande, vid möte av motgångar i livet. Resurserna kan vara egna eller tillhandahållas av exempelvis familjemedlemmar, vänner, läkare eller gud. När en individ med hög känsla av hanterbarhet ställs inför motgångar, kommer hen hantera det istället för att känna sig som ett offer eller orättvist behandlad. Meningsfullhet är den tredje och sista komponenten i KASAM och berör hur en individ upplever att livet har en känslomässig mening. Det handlar om att konfrontera sina motgångar istället för att undvika dem, känna att utmaningen är värd att lägga energi på. Alla tre komponenter tillsammans avgör hur starkt en individs KASAM är, vilket kan minska risken för sjukdom och ökar chansen för en bättre livsstil (Antonovsky, 2005).

4.2. Hardiness

En individs kroppsuppfattning och utvecklingen av den påverkas av kringliggande faktorer och hur individen bemöter dem (Voelker, Reel & Greenleaf, 2015). En utmärkande faktor bland personer med positiv självbild är acceptans gentemot den egna kroppen. Viktigt är att se kroppens funktioner som en tillgång, istället för att negativt uppmärksamma brister i arbetet för en bra kroppsuppfattning (Frisén, Gattario & Lunde, 2014). I sociala sammanhang möter individer ständigt intryck som påverkar deras kroppsuppfattning positivt och negativt. En person med motståndskraftig personlighet kan lättare stå emot effekten av negativa intryck och samtidigt känna kontroll i utmanande situationer. Hardiness kan således vara en viktig förutsättning i utvecklingen av individers kroppsuppfattning.

En individs Hardiness handlar om förmågan att kunna minska effekterna av stressfulla händelser och att kunna bedöma och hantera dem på ett optimistiskt och beslutsamt sätt. Hardiness innefattar tre komponenter; kontroll, engagemang och utmaning, och tillsammans utgör de grunden för hur individer kan hantera och motarbeta stress (Kobasa, 1982). En person

med starkt Hardiness har enligt Kobasa (1979) en motståndskraftig personlighet, till skillnad från individer som upplever sig som maktlösa eller hjälplösa i samma situationer. Hardiness kan vidare fungera som en skyddsfaktor mot stressrelaterad ohälsa (Ibid.).

Enligt teorin om Hardiness så innebär en individs känsla av kontroll att hen har tilltro till den egna förmågan att klara av att kontrollera, och/eller påverka, händelser i livet. Innehavandet av kontroll ger individen bra förutsättningar att klara av utmanande livssituationer (Kobasa, 1979). Engagemang handlar om individens personliga åtagande till sig själv och de uppgifter hen ställs inför. Engagemang i situationer som för individen upplevs som krävande är av stor vikt för att klara av att stå emot stress och i längden stressrelaterade sjukdomar. Personer som upplever att det finns ett mål eller syfte i relation till utmanande situationer, har större sannolikhet att stå emot stress och inte ge upp när pressen ökar (Kobasa, 1979). Genom individens medvetenhet kring bakgrunden och uppkomsten av stress, har hen förutsättningar att hantera stressen på ett bra sätt (Kobasa, 1982). Utmaning rör sig om förmågan en individ har att se förändringar som en tillgång istället för en motgång i livet. För en person med motståndskraftig personlighet är det förändring snarare än stabilitet som är det normala i livet. Förändringen ses då som möjlighet till personlig utveckling genom nya chanser till lärande (Kobasa, 1979).

Idrottare och utmaningar de möter i tränings- och tävlingssammanhang kan kopplas till Hardiness, teorin om att en motståndskraftig personlighet finns bland vissa individer. En tidigare studie visade att idrottare med tydliga mål och djupt engagemang för idrotten upplevde kontroll över den idrottsliga situationen. Vidare så såg idrottarna i studien utmanande träningsituationer som möjlighet till atletisk utveckling, vilket är fördelaktigt i tävlingssammanhang (Fahim Devin, Farbod, Ghasabian, Bidel & Ghahremanlou, 2015).

4.3. KASAM och Hardiness, samband och skillnader

Författarna ansåg att KASAM och Hardiness passade som teorier i studien då de kompletterade varandra. KASAM berör en individs förmåga att hantera, begripa och finna meningsfullhet i situationer (Antonovsky, 2005) och Hardiness handlar om engagemang, kontroll och utmaningar (Kobasa, 1982). Samtidigt som teorierna berör olika komponenter så är de ändå lika, då båda teorierna handlar om en individs förmåga att hantera olika situationer. Skirka (2000) menar att Hardiness och KASAM är del av en individs personliga karaktär och kan minska förekomsten av stress och sjukdom. Vår uppfattning är att Hardiness i större utsträckning, än KASAM, använts i forskning gällande idrott.

5. Problemprecisering

Utifrån den lästa litteraturen framgår det att tävlingssimmare är del av en kultur där kroppen exponeras och kroppsidealet kan skilja sig från samhällets normer. Vi ville därför undersöka skillnader och likheter mellan tävlingssimmarnas kroppsuppfattning, bland kvinnor och män.

Kroppsuppfattningen utvecklas och förändras i takt med identitetsutvecklingen som pågår under ungdomsåren. I processen har grupp kulturer, och utvecklingen av gruppidentiteter, också betydande roll. Inom varje grupp råder specifika normer som påverkar idealen och därför också kroppsuppfattningen, bland medlemmarna inom gruppen. Tävlingssimmarna är del av en grupp där speciella symboler och uttryck definierar tillhörigheten, vilket vi vill undersöka i vår studie. Det är även intressant att undersöka KASAM och Hardiness i relation till tävlingssimmarnas kroppsuppfattning, då det kan påverka hur individerna tar emot kringliggande faktorer och intryck.

6. Syfte

Syftet är att undersöka kroppsuppfattning avseende funktion och utseende bland manliga och kvinnliga tävlingssimmare i åldern 15-25 år, samt den rådande kroppskulturen i simhallen under träning.

6.1. Frågeställningar

- Hur uppfattar tävlingssimmare kroppen i samband med simning avseende funktion och utseende jämfört med i vardagen utanför simhallen?
- Går det att påvisa skillnad mellan kvinnors och mäns kroppsuppfattning avseende funktion och utseende i simhallen och utanför simningen?
- Går det att se samband mellan tävlingssimmarnas kroppsuppfattning avseende funktion och utseende och deras KASAM?
- Går det att se samband mellan tävlingssimmarnas kroppsuppfattning avseende funktion och deras skattning av Hardiness?
- Uppfattar tävlingssimmarna att sociala medier påverkar deras egen kroppsuppfattning?

7. Metod

För att ta reda på tävlingssimmarnas kroppsuppfattning användes en kombination av kvantitativ och kvalitativ metod. För att undersöka studiens syfte användes enkät (se bilaga 1) som datainsamlingsmetod, då författarna var intresserade utav sambandet mellan variabler i en större undersökningsgrupp. Enkäterna kompletterades med observationer, som genomfördes under insamlingstillfällena. Observationerna användes även för att undersöka tävlingssimmarna i den specifika kontexten i simhallen. Nedan beskrivs undersökningens alla moment.

7.1. Val av metod

7.1.1. Enkätundersökning

Genom enkäter gavs författarna möjlighet att jämföra variabler med varandra, och på så sätt ta fram statistiska signifikanta samband. Att undersöka skillnader mellan könen var en viktig del i studien, syftet var att samla in data som kunde mätas och analyseras på bredden snarare än på djupet, vilket Eliasson (2013) menar är passande för enkätundersökningar. Om djup efterfrågats i studien hade författarna valt intervju som metod istället. Enkäter gör det även möjligt att få hög svarsfrekvens, då de är mindre tidskrävande och lättare att genomföra, än exempelvis intervjuer. Intervju var inget alternativ då författarna ville göra en kartläggning, samt använda så stort urval som möjligt (Bryman, 2002). Eftersom deltagarna i studien besvarade enkäten under träningstillfällena, var det viktigt att tillgodose deras behov vid insamlingen. Bland annat så var det viktigt att datainsamlingen inte tog för lång tid, då det hade påverkat deltagarnas träning, vilket gjorde enkäter till ett bra instrument för datainsamlingen.

Metodtriangulering, vilket innebär en kombination av flera metoder, användes för att få en mer heltäckande bild av det studien avsåg att undersöka. Enkätundersökningen kompletterades med observationer som genomfördes under de tillfällen som enkäten besvarades.

7.1.2. Observationsundersökning

Kartläggningen kompletterades med dolda observationer för att undersöka tävlingssimmarnas beteende i grupp och i kontexten simhallen. Att använda kvalitativ metod vid undersökningen var fördelaktigt, då författarna ville undersöka simhallen som kontext. Kvalitativa metoder är även flexibla, vilket var att föredra då det kombinerades med en kvantitativ metod, enkätundersökning (se bilaga 1) (Widerberg, 2002).

Författarna använde sig av ett induktivt synsätt, där olika teorier genererades utifrån praktiska resultat. Observation användes då det är fördelaktigt vid förståelse av en kontexts betydelse för gruppens beteende. Med hjälp av observatörens detaljerade beskrivningar kan olika beteende tolkas utifrån sammanhanget, det är ofta detaljerna som skapar den specifika kontexten. Dold observation är fördelaktigt då författaren inte utgör en påverkansfaktor, det innebär att deltagarna inte är medvetna om observationen och ändrar således inte sitt beteende utifrån författarens närvaro. Genom observation gavs författarna möjlighet att få uppfattning om hur tävlingssimmarna fungerade tillsammans och om det fanns något som kännetecknade dem och deras gemenskap. Författarna använde sig av ostrukturerad observation, vilket innebär att inget observationsschema fanns, och att beteenden som observerades beskrevs narrativt, berättande. Vid observationen använde författarna en observationsteknik, där observationen skedde under förhållandevis lång tidsrymd. Det innebar att allt beteende observerades och registrerades under tiden observationen genomfördes, vilket var mellan 30 minuter och 120 minuter. Under observationstillfällena var författarna varken delaktiga i, eller påverkade det sammanhang som var under observation (Bryman, 2002). Dock interagerade författarna med deltagarna genom information eller frågor kring enkätundersökningen.

7.2. Urval och deltagare

De som besvarade enkäten var mellan 15 och 25 år, vilket berör högadolescens (14-16 år), senadolescens (16-20 år) och postadolescens (20-25 år). Under den perioden har individen möjlighet till förändring och söker ofta bekräftelse, vilket är intressant i relation till deras kroppsuppfattning. En ungdoms känsla av omnipotens, obegränsad makt, i kombination med stor självfixering kan leda till orealistisk självbild (Lalander & Johansson, 2012).

Bekvämlighetsurval tillämpades och därför valdes simklubbar ut beroende på tillgänglighet (Bryman, 2002), vilket i detta fall innefattade simklubbar lokaliserade i Skåne. Förfrågan om deltagande mailades ut till 15 skånska simklubbar, varav vissa även kontaktades via telefon. Av de tillfrågade deltog nio simklubbar, resterande sex klubbar återkom inte med svar.

I observationsstudien blev alla tävlingssimmare, som befann sig i simhallen vid observationens tillfälle, automatiskt deltagare i observationen. Urvalet var ett översiktsgranskande urval då en hel grupp individer studerades under en specifik tidsperiod (Bryman, 2011).

Tabell 1. Antal tävlingssimmande kvinnor och män i åldergrupperna 15-20 år och 21-25 år som deltog i studien.

	Kvinnor	Män
15-20 år	55	45
21-25 år	7	9

7.2.1. Bortfallsanalys

Undersökningen inkluderade cirka en tredjedel (33 %) av alla tävlingssimmare som var 15 år eller äldre, och som kunde anses vara aktiva i simklubbar i Skåne vid undersökningstillfället. Studiegruppen bestod av 116 tävlingssimmare som var närvarande vid träningstillfällena vi besökte. De 116 tävlingssimmarna som deltog uppskattades att vara 70 % av alla simmare i urvalsgruppen, uträknat på de ungefärliga siffror tränarna angav gällande antalet medlemmar i respektive grupper. Resterande 30% var inte närvarande vid de träningstillfällena som enkätinsamlingarna skedde på.

7.3. Tillvägagångssätt

Nedan följer en beskrivning av hur instrument för datainsamling togs fram, samt hur datainsamlingen genomfördes. Det redovisas även hur det insamlade materialet bearbetades och hur olika variabler behandlats, för att göra det möjligt att ta fram värden ur resultatet.

7.3.1. Enkät

Framsidan av enkäten var ett informationsbrev (se bilaga 1) där deltagarna kunde läsa kort om studien, att den var frivillig och var det färdiga resultatet skulle publiceras. Även kontaktuppgifter till författarna av studien och deras handledare fanns på framsidan. All data behandlades konfidentiellt efter insamling.

Enkäten (se bilaga 1) bestod av 28 frågor, som tillsammans kunde bidra till förståelse kring kroppsuppfattning och kroppsideal, bland tävlingssimmare mellan 15 och 25 år. Frågorna bestod av tre olika variabeltyper, ordinal, nominal och kvot, majoriteten av frågorna var ordinalvariabler. En typisk ordinalvariabel går att mäta på en skala, vilket passade frågeställningen bra, då många svaralternativ var i form av en Likertskala (Eliasson, 2013). Enkäten (se bilaga 1) var uppdelad i fem delar, bakgrund, kroppsideal och kroppsuppfattning, media, Hardiness och KASAM. För att skatta tävlingssimmarnas ideal i simhallen och utanför i vardagen, användes en bild med sex stycken kroppsdispositioner (se figur 1.). Den sista delen av enkäten hade som syfte att undersöka tävlingssimmarnas KASAM och därför användes Antonovskys förkortade livsfrågeformulär KASAM-13 (Antonovsky, 2005). Den förkortade versionen av formuläret var att föredra, då författarna avsåg att hålla nere enkätens längd, vilket även Ejlertsson (2005) anser vara fördelaktigt. Då undersökningen genomfördes i samband med simmarnas träning så var det viktigt att deltagarna inte behövde alltför lång tid för att besvara enkäten.

I utformningen av enkäten (se bilaga 1) var författarna måna om att frågorna ställdes utan värdering, så att respondenterna kunde svara utifrån sina egna åsikter och inte utifrån vad de möjligen trodde att författarna var ute efter. Enkäten (se bilaga 1) var också medvetet skapad med en tilltalande layout där frågorna var utformade på ett konsekvent sätt, då Bryman (2002) menar att en enkät som ser lätt, tunn och professionell ut ökar chanserna för större svarsfrekvens.

7.3.2. Observation

Observationen genomfördes i simultan med enkätundersökningen och under observationen fördes mentala fältanteckningar som antecknades skriftligt efter observationerna. Observationstillfällena var därför beroende av enkätundersökningen, var och när den genomfördes. Syftet med observationen var att undersöka deltagarnas beteende i den specifika kontexten, simhallen och i gruppen som tävlingssimmare. Under observationerna fokuserade författarna på simmarnas gruppdynamik och hur de tillsammans skapade och upprätthöll uttryck och symboler som var typiska för gruppen, såsom exempelvis klädsel och beteende. Även simmarnas kropps-konstitution, och deras beteende i simhallen, var föremål för observationerna. Intresset låg i att undersöka gruppen som helhet och därför observerades inte tävlingssimmarna enskilt. All data som samlades in var primärdata, det vill säga författarna samlade själva in data för att sedan analysera den (Eliasson, 2006). För att underlätta att komma ihåg de mentala fältanteckningar som fördes vid observationerna, utgick författarna ifrån olika kategorier som de gemensamt kommit fram till vid diskussioner kring ämnet. Kategorierna var följande: klädsel och uttryck specifika för gruppen, stilar och symboler gemensamma för gruppens deltagare, samt beteende gentemot gruppmedlemmar. Utöver de tre kategorierna studerades även miljön i simhallarna och vad som kännetecknade kontexten. Genom att fokusera på förutbestämda kategorier blev det lättare att minnas de mentala fältanteckningarna även vid de längre observationstillfällena. Då författarna körde till de

badhus där undersökningarna ägde rum blev bilen den plats där de mentala anteckningarna skrevs ner.

7.3.3. Genomförande

Enkätens kvalitet säkerställdes genom genomförandet av en pilotstudie, där en deltagare som passade in i undersökningen fick besvara enkäten och lämna synpunkter. Pilotstudien gav författarna möjlighet att korrigera frågornas uppbyggnad och svarsalternativ till det bättre inför undersökningen. Efter pilotstudien togs en del frågor bort då de ansågs vara överflödiga och ökade tidsåtgången onödigt mycket. Frågorna ansågs vara överflödiga då de inte svarade på studiens syfte. Eliasson (2006) menar att pilotstudier är viktiga då de kan ge möjlighet att förbättra det slutgiltiga materialet, vilket användes i undersökningen.

Enkäterna (se bilaga 1) delades ut i samband med tävlingssimmarnas träningstillfällen, vilket möjliggjordes genom kontakt med berörda tränare. För att delta i undersökningen krävdes därför närvaro vid angivet träningstillfälle, samt att simmarna behärskade det svenska språket i skrift då enkäten var skriven på svenska. Vid tillfällena för enkätinsamling var en eller båda författarna på plats. Författarna ombesörjde allt material, det vill säga enkäter och pennor till alla deltagare. För att alla deltagare skulle förstå studiens syfte presenterades undersökningen både med muntlig genomgång, samt skriftligt med hjälp av informationsbladet på enkätens framsida. Majoriteten av enkäterna genomfördes i simhallen vid bassängerna, två av klubbarna hade tillgång till andra närliggande rum. Under genomförandet hade deltagarna möjlighet att ställa frågor till författarna om enkäten, om de inte förstod någon fråga.

Under tiden som enkätinsamlingen pågick genomförde författarna sin observation och fokuserade på deltagarnas beteende i grupp med simhallen som kontext. Författarnas egna tankar och reflektioner noterades och mentala fältanteckningar fördes under insamlingen. De mentala fältanteckningarna antecknades sedan skriftligt efter författarna lämnat simhallen. Bryman (2002) menar att mentala fältanteckningar kan vara till stor nytta när det är olämpligt att föra skriftliga anteckningar, viktigt är dock att så fort som möjligt skriva fullständiga anteckningar för att kunna återge detaljer. När materialet insamlats förvarades det inlåst.

7.4. Analys

Enkätmaterialen matades in och bearbetades i statistikprogrammet SPSS (Statistical Package of Social Science). Olika beskrivande värden och tabeller togs därefter fram för att redovisa resultatet. Chi-2-test och T-test användes för att undersöka om det kunde påvisas samband mellan kvalitativa variablerna. Signifikansnivån som användes var 5% ($P \leq 0,05$).

7.4.1. Statistisk bearbetning

För att dikotomisera variabler har medianen använts med syfte att kunna avgöra högt och lågt värde, och då genom att dela så nära medianen som möjligt. Här nedan beskrivs de variabler som har blivit indelade efter median vid statistisk analys, samt fördelning av KASAM efter medelvärdet.

- * **Kroppsutseende i simhallen** Delades in i högt eller lågt skattad kroppsutseende.
Högt skattad = svarsalternativen mycket nöjd och nöjd.
Lågt skattad = svarsalternativen varken eller, missnöjd och mycket missnöjd
- * **Kroppsutseende i vardagen** Delades in i högt eller lågt skattad kroppsutseende.
Högt skattad = svarsalternativen mycket nöjd och nöjd.
Lågt skattad = svarsalternativen varken eller, missnöjd och mycket missnöjd.

- * **Kroppsfunction i simhallen** Delades in i högt eller lågt skattad kroppsfunction.
Högt skattad = svarsalternativen mycket nöjd och nöjd.
Lågt skattad = svarsalternativen varken eller, missnöjd och mycket missnöjd.
- * **Kroppsfunction i simhallen** Delades in i högt eller lågt skattad kroppsfunction.
Högt skattad = svarsalternativen mycket nöjd och nöjd.
Lågt skattad = svarsalternativen varken eller, missnöjd och mycket missnöjd.
- * **KASAM** Delades in i högt eller lågt KASAM.
Högt KASAM = de som hade en sammanlagd summa på 61 eller högre.
Lågt KASAM = de som hade en sammanlagd summa på 60 eller lägre.
- * **Trötthet** Delades in i upplever ofta och upplever mindre ofta trötthet.
Upplever ofta = svarsalternativen alltid och ofta.
Upplever mindre ofta = svarsalternativen ibland, sällan, aldrig och vet ej.
- * **Mjölksyra** Delades in i upplever ofta och upplever mindre ofta mjölksyra.
Upplever ofta = svarsalternativen alltid och ofta.
Upplever mindre ofta = svarsalternativen ibland, sällan, aldrig och vet ej.
- * **Andfåddhet** Delades in i upplever ofta och upplever mindre ofta andfåddhet.
Upplever ofta = svarsalternativen alltid och ofta.
Upplever mindre ofta = svarsalternativen ibland, sällan, aldrig och vet ej.
- * **Kramp** Delades in i upplever ofta och upplever mindre ofta kramp.
Upplever ofta = svarsalternativen alltid, ofta, ibland och sällan.
Upplever mindre ofta = svarsalternativ aldrig och vet ej.
- * **Träningsvärk** Delades in i upplever ofta och upplever mindre ofta träningsvärk.
Upplever ofta = svarsalternativen alltid, ofta och ibland.
Upplever mindre ofta = svarsalternativen sällan, aldrig och vet ej.
- * **Träningspåverkan** Delades in i positivt eller negativt skattad påverkan
Positivt skattad = svarsalternativen mycket positivt och positivt.
Negativt skattad = svarsalternativen varken eller, negativt och mycket negativt.
- * **Träningsutveckling** Delades in i positivt eller negativt skattad påverkan på utvecklingen
Positivt skattad = svarsalternativen mycket positivt och positivt.
Negativt skattad = svarsalternativen varken eller, negativt och mycket negativt.
- * **Sociala mediers påverkan på kroppsuppfattningen** Delades in i stor eller liten skattning av påverkan
Stor skattning = svarsalternativ alltid, ofta och ibland.
Liten skattning = svarsalternativ sällan och aldrig.
- * **KASAM efter medelvärde för kvinnor respektive män**
Kvinnor= 58,34
Män=62,96

7.4.2. Analys av observation

Tolkande analysering av observationerna gjordes både under tiden och efter genomförandet. Observationsmaterialet delades in i nedanstående kategorier och analyserades därefter med KASAM som teoretisk utgångspunkt.

- * **Beteende** uppträdandet i simhallen och gentemot varandra
- * **Kläder** stil och symboler som var gemensamma för gruppen
- * **Kropp och utseende** kroppsform och utseende som var gemensamt för gruppen

7.5. Etiska överväganden

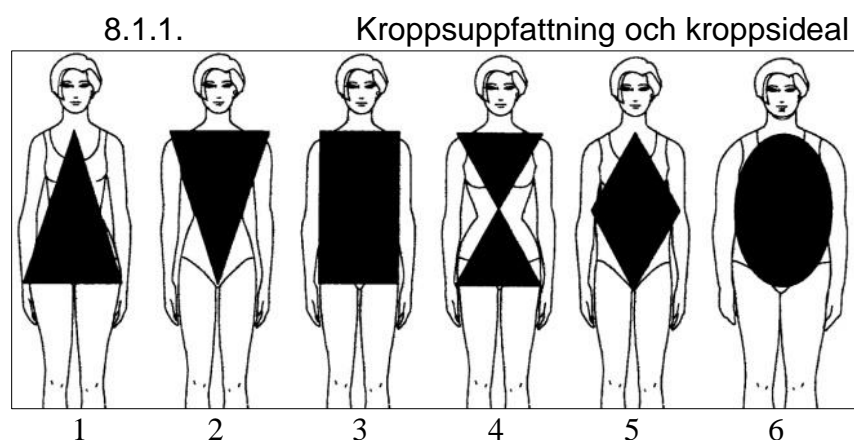
I studien tillämpas de fyra huvudkraven för forskning; Informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet i enkätundersökningen tillgodosågs genom att deltagarna fick ta del av ett informationsbrev på enkätens förstasida. Informationsbrevet innehöll information om studiens syfte, att medverkan var frivilligt, vad resultatet var avsett att användas till, samt vart det slutliga resultatet skulle publiceras. Informationsbrevet innehöll även information kring att alla enkätsvar behandlas konfidentiellt och att deltagarna därmed inte kan identifieras av utomstående. Information gavs även muntligt vid genomförandet av enkätundersökningen. Författarna presenterade sig, vad de studerade och vilken skola de kom ifrån. Sedan förklarades syftet med studien och att deltagandet var frivilligt (Vetenskapsrådet, 2002). Information kring observationsstudien gavs inte till deltagarna då det hade kunnat medföra observatörseffekt, vilket författarna ville undvika genom dold observation (Lalander, 2015). Observatörseffekten innebär att observatören påverkar det som sker, vilket påverkar observationens representativitet (Alvehus, 2013). Samtyckeskravet tillgodosågs genom att informationsbrevet var utförligt och informativt skrivet, på så sätt att deltagarna förstod den enskilda rätten att bestämma över sin medverkan. Då informationsbrevet ska ge tillräckligt med information för deltagaren att avgöra om hen vill delta, räknades deltagande i enkäten som samtycke, vilket också stod i informationsbrevet. Eftersom studien inkluderade simmare som var 15 år och äldre behövdes inte målsmans godkännande inför genomförandet. I informationsbrevet blev deltagarna även informerade om att de när som under undersökningen hade rätt att avbryta sin medverkan, oavsett anledning, utan att förklara avhoppet (Vetenskapsrådet, 2002). Samtyckeskravet möttes inte i observationsstudien då samtycke från deltagarna hade inneburit information om observationen. Miljön där observationerna genomfördes var inte privat och deltagarna i observationerna studerades inte enskilt utan som grupp. På så sätt kunde inte det dokumenterade observationsresultatet kopplas till enskilda individer (Lalander, 2015). För att möta konfidentialitetskravet användes inga simklubbars namn eller orttillhörighet i undersökningen, inte heller några personuppgifter. Det insamlade materialet förvarades inlåst i ett kassaskåp under tiden för databearbetningen för att undvika att obehöriga kunde ta del av materialet. Nyttjandekravet uppnåddes genom att det insamlade materialet endast var avsett att användas i forskningssyfte i denna undersökning (Vetenskapsrådet, 2002).

8. Resultat

I detta avsnitt presenteras resultat från enkät respektive observationsundersökning.

8.1. Resultat från enkätundersökningen



Figur 1. Exempel på kroppskonstitutioner.

För att få en bild av hur simmarna uppfattade ideala kroppskonstitutioner i simhallen respektive utanför i simhallen användes bilder med sex stiliserade bilder (se figur 1.), en för kvinnor och en för män. Resultatet i tabell 2 visade att det manliga simmarkroppsidealet, upp- och nedvänd triangel, var samma som det manliga kroppsidealet i vardagen utanför simhallen. Av tävlingssimmarna svarade 93 % (n=50; p≤ 0,001) att det manliga kroppsidealet i vardagen var upp- och nedvänd triangel, de svarade även samma kroppsideal för mannen i simhallen. Av tävlingssimmarna svarade 70% (n= 52; p≤0,001) att kvinnokroppsidealet i vardagen var timglasform samt att det kvinnliga simmarkroppsidealet var upp- och nedvänd triangel.

Tabell 2. Antal kvinnor och män som bedömde kroppsidealet i simhallen och utanför i vardagen enligt de stiliserade figurerna: ▲▼■◆◇●.

	Simmarkropp kvinnor (n=112)	Simmarkropp män (n= 111)	Vardagskropp kvinnor (n=113)	Vardagskropp män (n=109)
1. Triangel ▲	3	0	18	2
2. Upp-och-nedvänd triangel ▼	77	95	6	54
3. Rektangel ■	7	12	9	37
4. Timglas ▲	24	1	74	4
5. Romb ◆	1	3	5	5
6. Oval ●	0	0	0	7

I sin helhet var 60% (n=69) av tävlingssimmarna *Nöjda* med simmarkroppens funktioner. Simmarkroppens utseende hamnade även i kategorin *Nöjd* med 49 % (n=57) svarsfrekvens.

Kroppsfunktionerna i vardagen visade att 49 % (n= 56) var *Nöjd* och Kroppens utseende i vardagen visade att 48 % (n= 56) svarat *Nöjd*. Tävlings-simmarna skattade sin upplevda kroppsuppfattning som överrepresenterat, *Nöjd*. I tabell 3 utläses svarsfördelning och eventuell signifikans.

Tabell 3. Antal tävlingssimmare som skattade kroppsfunktionen respektive kroppsutseendet högt eller lågt bland män respektive kvinnor i simhallen och i vardagen utanför simhallen.

	Man (n=54)	Kvinna (n=62)	p-värdet*
Simmarkroppsutseende	Högt	41	0,182
	Lågt	13	
Simmarkroppsfunktion	Högt	47	0,003
	Lågt	7	
Kroppsutseendet	Högt	44	0,007
	Lågt	10	
Kroppsfunktion	Högt	44	0,04
	Lågt	9	

*p-värdet i fetstil vid signifikans

8.1.2. Kroppsuppfattning och KASAM

KASAM delades i två grupper av medianen (61), en grupp under medianen (60 och under) och en över (61 och över). Resultatet visade att mer än hälften, 62 (53%), av tävlingssimmarna hade ett värde av KASAM över medianen. Resterande del, 54 (47%) tävlingssimmare, hade värde under medianen. Vid jämförelse mellan KASAM och kvinnor och män visade resultaten inte på någon signifikans ($p=0,055$). De tävlingssimmare männen visade dock på högre medelvärde (62,96) än de tävlingssimmare kvinnorna (58,34) (se tabell 4).

Vid jämförelse mellan KASAM, över och under medianen, och kroppsfunktion i vardagen ($n=116$; $p=0,028$), kroppsutseende i vardagen ($n=115$; $p=0,035$) och kroppsfunktion i simhallen ($n=116$; $p=0,032$) visade alla på signifikans. Kroppsutseende i simhallen jämfört med KASAM, över och under medianen, visade dock inte på signifikans ($n=116$; $p=0,272$).

Tabell 4. Medelvärdet på de tävlingssimmare männen och kvinnornas KASAM.

Kön	Medelvärde	Standard avvikelse	P-värde
Kvinna (n=62)	58,34	11,75	0,023
Man (n=54)	62,96	9,53	

8.1.3. Kroppsuppfattning och sociala medier

Tävlingssimmarna fick svara på hur många timmar per dag de spenderade på diverse sociala medier, alla 116 tävlingssimmare svarade på frågan. Mer än hälften av tävlingssimmarna svarade att de spenderade 2-4 timmar om dagen på sociala medier (51 %; n= 59), och en femtedel svarade <2 timmar (21%; n=24), respektive 5-6 timmar (21 %; n= 24) vardera. Hur många timmar tävlingssimmarna spenderade på sociala medier hade inget statistiskt samband med deras simmarkroppens utseende eller funktion, inte heller deras kropps utseende och funktion i vardagen. Resultatet visade dock att 62 % av deltagarna svarade att de ofta upplevde att sociala medier påverkade deras kroppsuppfattning. Tabell 5 visar att tävlingssimmande kvinnor i större utsträckning än tävlingssimmande män skattade att deras kroppsuppfattning påverkades av sociala medier.

Tabell 5. Antal tävlingssimmare som ansåg kroppsuppfattningen påverkas av sociala medier.

	Man (n=52)	Kvinna (n=59)	p-värde
Kroppsuppfattningen påverkas ofta av sociala medier	22	47	<0,001
Kroppsuppfattningen påverkas sällan av sociala medier	30	12	

8.1.4. Kroppsuppfattning och Hardiness

Resultatet visade att alla deltagare i studien upplevde träningsvärk, trötthet och andfåddhet någon gång under träningspassen. Kramp upplevdes av 89% (n=114) av tävlingssimmarna någon under träningspassen och mjölksyra upplevdes av 98% (n=115) någon gång under träningspassen. I tabell 6 anges resultatet som visade hur stor andel av tävlingssimmarna som upplevde kramp, mjölksyra, träningsvärk, trötthet eller andfåddhet, ofta respektive sällan under träningen. Variablerna (efter medianindelning) jämfördes med tävlingssimmarnas skattade kroppsfunction i simhallen, vilket inte resulterade i några statistiska samband. Det fanns inte heller något samband mellan tävlingssimmarnas upplevelser av kramp, mjölksyra, träningsvärk, trötthet och andfåddhet och påverkan på träningsprestation. Tävlings-simmarna uppgav däremot att både trötthet och andfåddhet påverkade utvecklingen som tävlingssimmare, vilket visade på statistiska samband (n=116; p=0,007 resp. n=115; p=0,025).

Tabell 6. Andel tävlingssimmare som ofta respektive sällan upplevde kramp, mjölksyra, träningsvärk, trötthet eller andfåddhet under träningspassen (%).

	Kramp (n=114)	Mjölksyra (n=115)	Träningsvärk (n=115)	Trötthet (n=115)	Andfåddhet (n=113)
Upplevs Ofta	101 (89%)	64 (56%)	93 (81%)	84 (72%)	99 (88%)
Upplevs sällan/aldrig	13 (11%)	51 (44%)	22 (19%)	32 (28%)	14 (12%)

8.2. Resultat från observationer

Nedan redovisas resultatet från studiens observationer, uppdelat i simhallens kontext och tävlingssimmarnas stil och uttryck.

8.2.1. Simhallens kontext

Observationerna gjordes i nio olika simhallar vars miljöer till stor del var identiska. Simhallarna var till synes rena platser och i nästan alla badhus fanns skyltar som uppmanade besökare att duscha innan bad. I simhallarna var det oftast höga temperaturer och i många fall även höga ljudnivåer, både från vattnet under tiden som simmarna tränade, men också från tränare och andra individer runt bassängerna. Besökarna som inte var tävlingssimmare var ofta barn med föräldrar och därför var det blandat med folk som hade badkläder eller vanliga vardagskläder. En del simhallar hade badpersonal som utförde olika uppgifter, t.ex. städ eller badbevakning. Badpersonalen hade i flera fall också kontakt med både allmänheten, tävlingssimmarna och deras tränare.

8.2.2. Tävlings-simmarnas stil, symboler och uttryck

Under observationerna visade tävlingssimmarna uttryck och symboler i form av kläder och beteenden. Gemensam faktor för kvinnorna var att majoriteten av dem hade baddräkterna uppdragna så att bakkdelen exponerades mer än vad baddräkterna var avsedda för. Baddräkterna drogs upp så att det såg ut som att de bar stringbaddräkts, trots att skärningen egentligen var ”normal”. Sättet de tävlingssimmande kvinnorna bar baddräkterna skilde sig från övriga besökare i simhallen. De tävlingssimmande männen hade generellt färgglada badbyxor i y-fronts modell, vilket resterande besökare i simhallen inte hade. Tävlings-simmarna saknade till stor del kroppsbe håring, de äldre tävlingssimmarna i större utsträckning än de yngre.

Tävlingssimmarna som observerades visade inga tecken på att vara obekväma trots sin nakenhet i simhallen. Under observationerna gick de omkring med endast badkläder utan att skyla sig med handduk eller dylikt, till skillnad från majoriteten av de övriga besökarna. Det var gemensamt för i princip alla som var närvarande vid observationerna. Tävlings-simmarna var inte blandade med övriga besökare utan höll sig till sin grupp. Genom uppdelningen blev skillnader mellan dem och övriga besökare tydliga.

Övriga skillnader som fanns var mellan de äldre och yngre tävlingssimmande kvinnorna, där de yngre i större utsträckning bar smink när de startade träningspassen än de äldre. I några fall avlägsnades inte sminket när det var dags att börja simma. Det fanns även skillnader mellan kvinnorna och resten besökare i badhusen. Vid några av observationerna placerade kvinnorna sina simglasögon och sin badmössa i baddräktens nederkant vid höften när de skulle duscha innan de hoppade i vattnet, vilket inte övriga besökare gjorde. Bland männen fanns det tydlig skillnad mellan tävlingssimmarna och de övriga manliga besökarna då männen i observationen i stor utsträckning hade badmössa när de simmade. Andra manliga gäster hade i de flesta fall inte badmössa under tiden de simmade.

En del av de äldre tävlingssimmarna gjorde entré i simhallen iklädda en kombination av badkläder och ytterkläder. De yngre tävlingssimmarna var till större del ombytta till badkläder och träningskläder när de kom in i simhallen. Ett fåtal klädde om i simhallen innan träningspasset började med en handduk till hjälp för att skyla sig. Stor del av de observerade tävlingssimmarna klädde om i simhallen efter träningspasset, utan att duscha, vilket var mer förekommande bland äldre simmare.

Kroppsdispositionen bland tävlingssimmarna var generellt sett lika oberoende av könstillhörighet. Bland både kvinnor och män var en slank kropp med smala höfter, smal midja och bredare överkropp den dominerande kroppsformen. Stor del av de observerade tävlingssimmarna hade slank figur med till synes låg andel kroppsfett. Simmarna som skilde sig

från denna majoritet gjorde det endast genom mindre skillnader. Några tävlingssimmare var lite rundare i kroppsformen men till största del var kroppsdispositionen liknande majoritetens, men med mindre definierad muskulatur.

Tävlingssimmarnas uppförande i simhallen var bra, både mellan varandra och gentemot övriga i simhallen. Det fanns en jargong inom grupperna som var gemensam för alla och ingen var märkbart ensam eller utanför. Stämningen var i de flesta fall lättsam och grupperna visade en stark sammanhållning. Under observationerna uppträdde alla trevligt gentemot varandra oberoende av ålder, kön eller andra skillnader. Det fanns ingen tydlig könsindelning varken mellan tävlingssimmarna eller mellan dem och deras tränare. Det fanns inte heller några hierarkiska skillnader. Träningarna skedde jämställt och ingen var under observationerna ensam eller utanför grupperna. Tävlingsimmarna gjorde inte heller någon skillnad på olika tränare.

8.3. Resultatsammanfattning

Enkätstudiens resultat visade att den ideala kroppsformen tävlingssimmarna skattade vara mest gynnsam i simhallen var upp- och nedvänd triangel för både kvinnor och män. Männen ideal i vardagen var detsamma som i simhallen, upp- och nedvänd triangel. Kvinnornas ideal i vardagen skilde sig däremot från idealet i simhallen, då det högst skattade idealet i vardagen var timglasformen. Tävlingsimmarna var nöjda med sitt utseende och sin kroppsfunction både i simhallen och i vardagen. När kvinnor och män jämfördes med kroppens utseende och funktion (i och utanför simhallen) påträffades samband vid tre av de fyra jämförelser. Mellan kvinnor och män samt deras utseende i simhallen fanns inget samband.

Mer än hälften av tävlingssimmarna i studien hade KASAM över medianen. Vid jämförelse mellan KASAM (efter medianindelning) och kroppsfunction i och utanför simhallen fanns signifikanta samband. Likadana jämförelser gjordes med tävlingssimmarnas utseende i och utanför simhallen, där endast samband fanns mellan KASAM och utseendet utanför simhallen. Vid undersökning av medelvärdet på KASAM var kvinnornas värde lägre än männens (Kvinnor 58,34 resp. Män 62,96).

Alla 116 tävlingssimmare uppgav att de spenderade tid på sociala medier och majoriteten skattade sitt användande till två till fyra timmar per dag. Angående tävlingssimmarnas upplevelser huruvida sociala medier påverkade deras kroppsuppfattning svarade majoriteten att de påverkades.

Tävlingssimmarna upplevde träningsvärk, trötthet och andfåddhet någon gång under sina träningspass. Mjölksyra och kramp upplevdes av nästan alla deltagare någon gång under träningspassen. Deltagarna upplevde inte att kramp, mjölksyra, träningsvärk, trötthet och andfåddhet hade någon påverkan på träningen. Tävlingsimmarna upplevde att trötthet och andfåddhet i träningspass påverkade deras utveckling som tävlingssimmare.

Observationsstudien visade att mycket hud exponerades samt att flera av tävlingssimmarna var rakade, saknade kroppsbehåring. Majoriteten av tävlingssimmarna klädde om i simhallen efter träningspassen vilket verkade vara vanligare ju äldre deltagarna var. Innan träningspassen klädde majoriteten om i omklädningsrummen med undantag av några få individer.

Tävlingssimmarnas kroppsdisposition var i det stora hela lika: smal midja, smala höfter och bredare överkropp. Majoriteten av tävlingssimmarna visade upp en vältränad kropp med till synes låg andel kroppsfett. Deltagarna som såg ut att ha mer kroppsfett skiljde sig endast genom att vara mindre definierade i sin muskulatur.

9. Diskussion

I denna del diskuteras studiens resultat från enkätstudien och observationsstudien, samt metodvalen. Diskussionen innehåller fyra delar: enkätresultat, observationsresultat, samband enkät- och observationsresultat och metoddiskussion.

9.1. Enkätundersökning

Bair, Steele och Mills (2014) menar att kroppsideal är vad individer anser vara önskvärt eller attraktivt, något som ofta förmedlas via diverse medier. Vår studies resultat visade att de tävlingssimmade männen kroppsideal i simhallen stämde överens med det ideal tävlingssimmarna föredrog i vardagen utanför simhallen, upp- och nedvänd triangel. Kvinnorna hade samma ideal som männen i simhallen, men utanför i vardagen var det kvinnliga kroppsidealet timglasformen. Grey, Horgan, Long, Herzog och Lindemulder (2016) menar att alla intryck från media som visar hur en kvinna bör se ut kan leda till kroppsskam där individen endast ser sig själv utifrån sin kropp. Att uppleva förvirring kring kroppen och jaget kan enligt Antonovsky (2005) påverka en individs KASAM negativt. Om den sociala kulturen och den kulturella kontexten inte sammanfaller med individens identitet kan individens KASAM bli lägre (Ibid.). Studiens resultat visade att de tävlingssimmade kvinnorna hade lägre medelvärde av KASAM än de tävlingssimmade männen (58,34; resp. 62,96; $p=0,023$). Moksnes, Espnes och Lillefjell (2012) menade att unga kvinnor visade på lägre KASAM än unga män. De unga kvinnorna var även mer benägna att reagera negativt på stressorer kopplade till familjerelationer, kamrater och pubertal utveckling vilket kan leda till känslor av personlig otillräcklighet och oduglighet. Enligt teorin om KASAM kan motsägelsefulla kroppsideal påverka individer olika beroende på hur högt KASAM de har. Individer med lågt KASAM upplevelse av diverse kroppsideal kan skapa negativ påverkan vilket kan skapa känslor av utsatthet (Antonovsky, 2005). Moksnes, Espnes och Haugan (2014) menar att det finns ett starkt samband mellan KASAM och emotionell stress, specifikt ångest bland kvinnor. Den sociala kulturens förväntningar på unga kvinnor kan skapa stress som påverkar individen negativt, bland annat genom motsägelsefulla ideal (Gustafsson, Edlund, Davén, Kjelling & Norring, 2011). Männen starkare KASAM kan möjligen kopplas till det faktum att kroppsidealen för dem var lika i simhallen och utanför i vardagen, och att de därför upplevde att deras identitet och den sociala kulturen gick samman. Men även om kvinnornas ideal i simhallen och utanför vardagen hade varit samma, så är det möjligt att de fortfarande skulle uppvisa lägre medelvärde av KASAM. Bair, Steele och Mills (2014) menar att det kvinnliga kroppsidealet som visas i massmedia är för många ouppnåeligt vilket kan leda till kroppsmisnöje. Diskrepansen mellan kvinnors riktiga kroppar och det ideal de strävar efter kan leda till psykisk stress och ohälsa (Ibid.). Individer med lägre KASAM påverkas i större utsträckning av stress än de med högre KASAM, om kroppsidealen inte sammanfaller med individens egen kropp finns möjligheten att hen upplever världen som mindre meningsfull, hanterbar och begriplig (Antonovsky, 2005).

Neumark-Sztainer et. al. (2006) menar att stor del av ungdomar upplever misnöje med kroppen, störst är misnöjet hos unga kvinnor. Vår studies resultat visade att de tävlingssimmade kvinnorna skattade sin kropps utseende i vardagen som sämre än vad männen gjorde ($n=115$; $p=0,03$). Gällande kroppens funktion, både i simhallen ($n=116$; $p=0,03$) och utanför i vardagen ($n=116$; $p=0,02$), visade männen på högre skattning av nöjdhet. Nöjdhet med kroppsutseendet i simhallen var jämt fördelat mellan män och kvinnor ($n=116$; $p=0,182$). Resultatet stöds av Frost och McKelvie (2004) som menade att större kroppsmisnöje fanns hos kvinnor än män. De menade även att det kvinnliga kroppsmisnöjet kunde kopplas samman med självförtroendet. Tiggemann och Williamson (2000) visade att kvinnor hade sämre kroppsuppfattning och självförtroende. Deras studie visade även att unga kvinnor genomförde fysisk aktivitet i syfte att vara attraktiva eller behålla vikten, något som ledde till större

kroppsmisshälsa (Tiggemann & Williamsson, 2000). Enligt Moradi och Huang (2008) kan kvinnors kroppsmisshälsa och möjlig kroppsskäm vara ett resultat av samhällets objektifiering av kvinnor. Objektifieringen kan leda till mentala problem så som depression och ätstörningar, vilket har högre prevalens hos kvinnor än män. Moradi (2010) menar att objektifieringsteori handlar om att kvinnor definieras utifrån sina kroppar och sitt utseende vilket kan leda till ökad självobjektivering. Det innebär en ökad bevakning av kroppen och utseendet vilket kan leda till ökad ångest, kroppsskäm, psykisk ohälsa och minskad medvetenhet kring kroppens signaler av exempelvis hunger och mättnad.

Vår studies resultat visade att majoriteten av tävlingssimmarna hade ett KASAM över medianen. Hausenblas och Downs (2001) menade i sin studie att atleter hade i större utsträckning bättre kroppsuppfattning än icke-atleter, atleter visade även på bättre självförtroende. Det kan kopplas till Antonovskys teori om att identiteten är beroende av sociala kulturen och den kulturella kontexten, om atleterna har bättre kroppsuppfattning korrelerar det med ett högre KASAM (Antonovsky, 2005). Resultat från vår studie visade även att inget signifikant samband fanns mellan tävlingssimmarnas KASAM och deras skattade utseende i simhallen. Samband fanns dock mellan utseendet i vardagen jämfört med tävlingssimmarnas KASAM. Möjligen ser tävlingssimmarna sin kropp mer funktionellt i simhallen än utanför i vardagen och är inte så uppmärksamma på kroppens utseende i den specifika kontexten. Lalander och Johansson (2012) menar att olika koder och symboler kan vara specifika för olika grupper, i detta fall simtävlingssimmarna. Ett visst beteende kan vara gemensamt för gruppen och stärka kollektivet vilket kan skapa trygghet för individen. Om inte kroppens utseende i simhallen är något som brukar diskuteras i gruppen i den specifika kontexten är det en del i gruppens beteende.

Porträtterandet av den ideala kroppen förmedlas genom olika källor, och en stor del av detta sker genom medier (Stice, Schupak-Neuberg, Shaw & Stein, 1994). Vid förmedling av kroppsidealen påverkas kvinnor i större omfattning än män, vilket verkar bero på att kvinnor i större utsträckning jämför sig med idealen (Hargreaves & Tiggemann, 2009). Vår studies resultat ger styrka åt påståendet då det fanns signifikans mellan kön och huruvida tävlingssimmarna upplevde att sociala medier påverkade deras kroppsuppfattning. Nästan 80 % av kvinnorna i studien upplevde att det fanns ett samband mellan sin egen kroppsuppfattning och sociala medier, männens motsvarande siffra var 42 %. Kvinnors starkare respons på idealen ger också mer negativ påverkan på kroppsuppfattningen (Lee, Lee, Choi, Kim & Han, 2014). Under adolescensen genomgår både unga kvinnor och män betydelsefull identitetsutveckling, vilken påverkas av diverse medier och informationen de förmedlar. Under processen spelar medias skildring av kroppsidealen stor roll för hur unga kvinnor väljer att förändra sitt utseende (Littleton & Ollendick, 2003). Medias framställningar av kvinnor representerar ofta ett orealistiskt ideal och strävan efter att uppnå dem kan resultera i psykisk ohälsa (Lee et. al. 2014). Även om den ideala manskroppen som förmedlas via olika medier i stor utsträckning är muskulös så har män bättre förutsättningar för att undvika en negativ kroppsuppfattning än kvinnor. Männens ideal är mindre orealistiska och fler kroppsformer är accepterade, vilket gör det okej enligt samhällets normer att inte vara muskulös men ändå kunna bli accepterad (Boute, Wilson, Strahan, Gazzola & Papps, 2010). Männens ideal är lättare att hantera vilket minskar männens risk för psykisk ohälsa på grund av dålig kroppsuppfattning (Lee et. al. 2014). Huruvida en individ kan hantera alla intryck från medier som påverkar kroppsuppfattning kan kopplas till teorin om Hardiness och hur tålig personlighet en individ besitter. Känsla av kontroll styrker tilltron till den egna förmågan och på så sätt har individen bra förutsättningar för att hantera utmaningar (Kobasa, 1979). Vid tillfällen då idealen kan påverka en individs syn på den egna kroppen spelar känslan av kontroll stor roll i hanterandet av situationen då en motståndskraftig personlighet är en skyddsfaktor mot ohälsa (Ibid.).

Vår studie visade inte på något samband mellan Hardiness och kroppsuppfattning bland tävlingssimmarna, varken för kvinnor eller för män. Andra studier har dock påvisat samband mellan idrottares Hardiness och deras kroppsuppfattning (Skirka, 2000; Nezhads & Besharat, 2010). Skirka (2000) menade att Hardiness antingen kan vara ett resultat av idrottsutövande, eller också anledningen till idrottsutövandet, men att det oavsett är positivt i relation till stress och andra psykiska besvär. Nezhads och Besharat (2010) undersökte korrelationen mellan idrottslig prestation och Hardiness, och fann att det fanns ett samband mellan Hardiness i idrottsliga sammanhang och psykiskt välbefinnande. Psykiskt välbefinnande kan vidare kopplas till förhållandet till den egna kroppen och synen på sig själv i relation till idealen i samhället. En tidigare studie har visat att osunt förhållande till kroppen, med grund i de ideal som framställs via olika medier, kan leda till psykisk ohälsa på grund av oförmåga att leva upp till dem. Vilket främst gäller för kvinnor (Lee et. al. 2014). Eftersom Hardiness i vår studie handlade om fysiska upplevelser av påfrestande karaktär kan det vara orsaken till avsaknaden av samband mellan Hardiness och kroppsuppfattning, då tidigare studier ofta kopplar Hardiness till psykiskt välbefinnande.

Kobasa (1979) menade att Hardiness är betydelsefullt när en individ ställs inför utmaningar. Idrottare med motståndskraftig personlighet kan i större utsträckning se utmaningar i utövandet som en möjlighet att utvecklas för att förbättra prestationer längre fram i karriären (Ramzi & Besharat, 2010). Resultatet i vår studie visade samband mellan upplevelse av utmaningar och förbättrad idrottslig förmåga. Tävlingssimmarna ansåg att trötthet och andfåddhet under träningspassen hade positiv effekt på den fysiska utvecklingen som tävlingssimmare. Fahim et al (2015) stärker resultatet och menade att starkt engagemang till idrotten påverkade upplevelsen av kontroll positivt, vilket i sin tur kan få idrottarna att se utmanande situationer under träningstillfällena som en möjlighet till utveckling. En studie gjord på atleter visar korrelation mellan känslan av kontroll och förmågan att möta utmanande situationer. Känslan av att ha kontroll ger individen bättre förutsättningar för att ta sig igenom situationen och samtidigt lära sig något av händelsen (Nicholls, Polman, Levy & Backhouse, 2007). Trots att tävlingssimmarna i studien ansåg att utmaningar påverkade utvecklingen positivt påträffades inget samband mellan utmaningar och påverkan på träning. Detta kan tänkas bero på att simmarna behöver se det färdiga resultatet av sina ansträngningar för att kunna uppskatta det positiva som påfrestande situationer kan bidra till. I en studie gjord på rugbyspelare visades Hardiness och spelarnas innehavande av en tålig personlighet ha betydelse för både tränings- och tävlingsprestationer. Spelarna vars Hardiness var högt hade bra förutsättningar att prestera trots oönskade situationer, då de hade förmågan att se förbi dem och istället fokusera på den givna uppgiften (Thomson & Morris, 2009). Det faktum att tävlingssimmarna i vår studie till stor del var ungdomar i högadolescensen (14-16 år) och senadolescens (16-20 år) kan ha bidragit till oförståelsen av träningens påverkan på prestationen vid tävlingar. Under tonåren sker en utveckling av den egna identiteten. Processen domineras ofta av självfixering som påverkas av vägen mot vuxenblivande. Utvecklingen kan kallas individualisering och innebär bland annat ökad förståelse för framtida konsekvenser av nutida handlingar, oberoende av tid och rum (Kåks, 2007). I relation till tävlingssimmarnas bristande förmåga att koppla träningsprestation med tävlingsprestation kan då kopplas till tonårstidens bristfälliga förmåga att göra kopplingar mellan handlingar och följder.

9.2. Observationsundersökning

Symboler i gruppssammanhang används för att definiera tillhörighet och skapa gemenskap med gruppens medlemmar. De kollektiva symbolerna fungerar som ett sätt att visa omvärlden och andra grupper vilka gränser den egna gruppen har gentemot dem (Lalander & Johansson, 2012). Vårt resultat visade att tävlingssimmarna i studien hade specifika uttryck som avgränsade gruppen från övriga personer i simhallen. Tävlingssimmarna hade i jämförelse med andra mer kroppsexponering samt avsaknad av kroppsbehåring (framför allt på benen). En

studie med syfte att undersöka symboler och gruppidentitet betonade att en grupp med kollektiva symboler är mer tilltalande då den förenar gruppens medlemmar och inger känsla av tillhörighet (Callahan & Ledgerwood, 2016), vilket simmarna troligtvis uppnår genom de gemensamma symboler och symboliska handlingar de använder. Vidare så menar Bauman och May (2004) att grupper även definieras av det som symboliserar det oönskade, d.v.s. attribut som demonstrerar hur en individ enligt gruppen inte ska vara. Bauman och May (2004) menar att grupper behöver ett "vi" och ett "de" vilket bidrar till gruppens motsatser och det som symboliserar dem (Bauman & May, 2004). I vår studie definierade tävlingssimmarna sig och gruppen genom kroppsexponering och typ av badkläder, vilket avgränsade dem från övriga besökare. Andra beteenden som var typiska för tävlingssimmarna var hur de gjorde entré vid träningarna, då de till skillnad från övriga ofta gick in i simhallen med badkläder och ytterkläder i kombination. Även detta beteende kan ses som en symbolisk handling då det är begränsat till den specifika gruppen. Lalander och Johansson (2012) skriver att sammansättningen av olika symboler och symboliska handlingar tillsammans bildar en stil. Stilen är ett sätt för människor att visa vem och hur de är och i det sammanhang spelar fritidsintressen såsom idrott en stor roll (Ibid.).

Vårt resultat visade att det inte fanns några framstående skillnader mellan könen gällande symboler eller beteende gentemot varandra under träning, vilket eventuellt kan bero på det faktum att kvinnor och män tränar tillsammans. Inom idrottens värld råder dock en stereotypisk könsfördelning som har sin grund i samhällets normer, och den bild som finns av den "typiska" mannen och den "typiska" kvinnan. Idrotter som domineras av män inkluderar ofta tunga objekt, fysisk kraft och/eller fysisk kontakt, samtidigt som kvinnor och det feminina kopplas till uttryck och elegans. Vilka idrotter som passar vilket kön är bestämt efter uppfattningen om kvinnor och män och vad de klarar av (Plaza, Boiché, Brunel & Ruchaud, 2017). Idrotten är inte jämställd och värderas olika, till stor del beroende på könsdominans, vilket bland annat yttrar sig genom medias porträttering. Mansdominerade idrotter får mycket större utrymme i medier än kvinnodominerade idrotterna (Daniels, 2009). Utifrån ett symboliskt perspektiv kan idealen som anger den "typiska" kroppen efter kön dela upp kvinnor och män i olika grupper. Grupperna definierar sig med det egna könet utifrån sociala normer som rör det feminina och det maskulina och de normerna skapar symboler som är begränsade till det egna könet (Lamont & Molnár, 2002). Utseendemässigt hade tävlingssimmarna liknande kroppsbyggnad oavsett kön, smala höfter, smal midja och bredare axlar. Vår studies resultat gällande liknande kroppsdisponering för kvinnor och män får stöd av Grahns (2016) studie om tävlingssimmare och kön, där samma korrelation påvisades. Den fördelaktiga simmarkroppen och det feminina idealet i övriga vardagen kan dock krocka med varandra, vilket skapar ett större problem att hantera för kvinnor än för män då det manliga idealet i och utanför simhallen stämmer bättre överens (Ibid.). Vårt resultat visade dock att majoriteten av männen hade rakade ben, vilket anses vara typiskt feminint, och kan ses som bekämpande av könsnormer. Problematiken är trots det troligtvis större för kvinnorna, då en muskulös kropp på en kvinna är mer framstående än rakade ben på en man, då männen troligtvis inte visar benen särskilt ofta i vardagen utanför simhallen. Grahns (2016) intervjuade i sin studie om tävlingssimmare och kön ett antal simmare angående kropp och utseende. Intervjuresultatet stärker vår studies resultat då Grahns (2016) studie påvisade att den kvinnliga simmarkroppen ofta är mer muskulös än samhällets övriga feminina ideal och att kvinnorna upplevde det som besvärligt när idealen motsade varandra. På detta sätt motarbetar även kvinnorna de könsnormer som finns men påverkas troligtvis mer negativt än männen. Enligt teorin om KASAM kan motgångar, såsom motsägelsefulla kroppsideal, påverka individer olika beroende på hur högt KASAM de har. Beroende på simmarens innehavande av de tre komponenterna hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet kan problematiken beröra individen olika mycket. De olika kroppsidealerna som tävlingssimmare kvinnor stöter på kan vid lågt KASAM få stor negativ påverkan och individen kan komma att känna sig som ett offer i sammanhanget (Antonovsky, 2005).

Svårigheten att hantera situationen upplevs som dominerande och för att möta motgångarna med bra resurser behöver individen ha högt värde på alla tre komponenterna (Antonovsky, 2005).

9.3. Samband enkät- och observation

För flickor och kvinnor är idealen på idrottsarenan och i övriga vardagen ofta motsägelsefulla och skillnaderna mellan idealen kan försvåra förhållandet till den egna kroppen (Grahn, 2016). Vår studie visade att både kvinnor och män var nöjda med utseendet i simhallen, där det gemensamma idealet var upp- och nedvänd trekant. Kvinnornas ideal i vardagen utanför simhallen skiljde sig dock från idealet i simhallen, vilket går i linje med Grahns (2016) resultat om idrottande kvinnors kolliderande kroppsideal. Kvinnornas kroppsideal utanför simhallen i övriga vardagen var timglasformen, samtidigt som männens ideal var detsamma i båda kontexterna. Observationsresultatet visade att idealbilden som enkätundersökningen gav stämde överens med simmarens kroppsdisposition. Majoriteten av både manliga och kvinnliga simmare hade en kroppsform som en upp- och nedvänd trekant, med smala höfter och midja samt muskulös överkropp. Bair et al. (2014) menar att kvinnors personliga syn på kroppsidealet kan påverkas av en grups gemensamma idealbild, om gruppen har betydelse för individen. Eftersom vår studies resultat visade att tävlingssimmarna var nöjda med sitt utseende i simhallen kan det vara möjligt att gruppen som tävlingssimmarna tillhör förmedlade ett eget ideal sinsemellan, vilket då skulle kunna innebära positiv syn på kroppen i den kontexten. Om alla simmare i gruppen har likadana idealbilder blir det normen för hur en individ bör se ut och då även accepterat (Bair, et al. 2014). I och med att kvinnornas kroppsdisposition visade sig vara upp- och nedvänd trekant innebar det att de tävlingssimmande kvinnorna inte passade in i samhällets övriga ideal, där timglasformen var normen. De motsägelsefulla idealen kan vara problematiska att förhålla sig till då det kan göra det svårare för simmare att uppnå samhällets ideal när de ur ett idrottsperspektiv vill uppnå ett annat ideal. Trots det visar forskning att atleter har sundare inställning till kroppen då ett större fokus ligger på kroppens funktioner än kroppens utseende (Grahn, 2016). Det faktum att majoriteten av tävlingssimmarnas KASAM visades vara över medianen kan ha betydelse för i vilken utsträckning idealen påverkar individen. Samtidigt hade de tävlingssimmande kvinnorna generellt sett lägre medelvärde av KASAM än de tävlingssimmande männen vilket kan bidra till större påverkan för kvinnor än för män i situationer där kroppsuppfattningen kan påverkas positivt eller negativt. KASAM har betydelse för vilken inverkan stressfyllda situationer har på individen. Ett högt KASAM kan därför bidra till en större tålighet mot de motsägelsefulla ideal som tävlingssimmarna, och då i synnerhet kvinnorna, möter i vardagen (Antonovsky, 2005).

9.4. Metoddiskussion

9.4.1. Enkätundersökning

Enkäten delades ut med författarna närvarande, vilket var positivt då de kunde se att det var korrekt målgrupp som genomförde enkäten. Nackdel var dock bekvämlighetsurvalet som vidare innebar att resultatet inte kunde generaliseras, då det inte var representativt för hela populationen (Eliasson, 2006). Författarnas närvaro bidrog säkerligen till större svarsfrekvens då det från början var stor svårighet med simklubbarnas mejlkontakt. Om författarna ej upplevt tidsbegränsning kunde det varit intressant att undersökt ytterligare simklubbar i flera län.

Eliasson (2006) menar att validitet och reliabilitet är viktigt att undersöka för att se till studiens trovärdighet. Genom att pilotstudien genomfördes innan enkäten (se bilaga 1) delades ut stärks studiens validitet, enkäten mäter även det författarna anser sig vilja mäta vilket gör studien valid. En del frågor uppfattades som svårförstådda av deltagarna, vilket möjligen påverkade validiteten negativt, då deltagarna ej förstod frågan. Frågor som ansågs vara svåra var

Antonvskys (2005) livsfrågeformulär samt frågor gällande kroppsideal i simhallen och utanför i vardagen. Studiens reliabilitet stärktes genom att metoden visade på när, hur och var undersökningen genomfördes. Enkätens variabler bearbetades noggrant i SPSS, vilket underlättar upprepning av analysen. Tydligare instruktioner för genomförandet hade med fördel kunnat nyttjas för att undvika missförstånd hos deltagarna (Eliasson, 2006).

Vid analys av materialet valde författarna att inte slå ihop variablerna utan hålla dem rena. De flesta variabler delades upp i *högt* eller *lågt* värde, värdet delades upp genom att medianen räknades ut och sedan delade materialet i två delar. Inga svar togs bort, svar som *vet ej*, *varken eller* och *ibland* togs därför inte bort utan hamnade automatiskt inom högt eller lågt värde. Då författarna valde att inte utesluta några svarsalternativ kan resultatet påverkats. Alternativ som *ibland*, *varken eller* eller svaret *vet ej* hamnade i antingen gruppen med värdet *hög* eller *låg*, detta kan ha gjort att medianen var missvisade. Svaret *vet ej* skulle exkluderas för att fått ett mer korrekt resultat. Variablerna *mjölksyra*, *kramp*, *andfåddhet*, *träningsvärk* och *trötthet* delades in efter medianen då de var ordinalvariabler. Medianindelningen kan dock påverkat resultatet, medianen för *träningsvärk* och *kramp* skiljde sig markant från resterande variabler, *mjölksyra*, *andfåddhet* och *trötthet*.

9.4.2. Observationsundersökning

Vid observationsundersökningar är det fördelaktigt att genomföra observationer ett flertal gånger vid olika tillfällen med samma grupp. Om observation endast genomförs vid ett tillfälle finns risken att deltagarna betar sig på ett visst vis endast det observationstillfället och hade betett sig annorlunda vid ett annat tillfälle (Bryman, 2002). Urvalet av deltagande var ett bekvämlighetsurval vilket gjorde att resultatet inte kunde generaliseras och var därför inte representativt för hela populationen (Eliasson, 2006). Bryman (2002) menar att generaliserbarhet inom kvalitativ forskning är svår att uppnå då det oftast endast är ett litet antal individer som deltar i studien. Måttlig generaliserbarhet kan dock uppstå om jämförelse görs mellan olika jämförbara grupper. Observationerna genomfördes samtidigt som enkätundersökningen vilket gjorde att författarna endast hade möjlighet att observera grupperna vid ett tillfälle. All insamlad data från observationerna var primärdata vilket är fördelaktigt vid analys av materialet, om sekundärdata använts hade författarna varit bundna vid vad den andra datainsamlaren använt för variabler och begrepp (Eliasson, 2006).

Bryman (2002) menar att validitet och reliabilitet är viktiga kriterier i att avgöra kvaliteten av ett kvantitativt arbete. Gällande kvalitativa metoder används andra begrepp för att säkerställa kvaliteten, begrepp anpassade efter kvalitativ forskning, trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet och konfirmerbarhet. Arbetets trovärdighet var hög då författarna följt de regler som fanns och de använde triangulering. Det innebär att de beteende som studerats jämförts med enkätundersökningen (se bilaga 1) för att se om samband fanns. För att öka trovärdigheten kan respondentvalidering genomföras. Det innebär att det insamlade materialet rapporterats till den observerade gruppen för att säkerställa att det som författarna observerat stämmer med verkligheten. Det fanns ingen möjlighet till respondentvalidering i vår undersökning då författarna inte hade några personuppgifter till deltagarna. Studiens överförbarhet var låg då författarna valde att fokusera på tävlingssimmarnas beteende i den specifika kontexten, simhallen. Om studiens resultat överförts till samma miljö, det vill säga en annan simhall fanns det dock möjlighet för hög överförbarhet (Bryman, 2002). Författarna bedömde att resultatet inte kunde överföras till andra kontexter eller miljöer, då de ansåg att tävlingssimmarnas beteende kunde skilja sig åt beroende på just kontexten eller miljön. För att stärka studiens pålitlighet skulle en mer utförlig beskrivning gjorts av alla faser i studieprocessen. Fördelaktigt hade varit att noggrant redovisa hur mycket tid som observationerna tog på diverse simklubbar. Då författarna vid genomförandet ej var insatta i tidsaspektens relevans antecknades inte specifika tider för undersökningen. För studiens konfirmerbarhet har författarna med största försiktighet analyserat det observerade materialet utan att låta personliga (Bryman, 2002)

värderingar eller teorier påverka studien. Konfirmerbarhet som berör objektivitet har i största möjliga mån tillämpats och författarna har genomgående varit uppmärksamma på att undvika egna värderingar och teorier kring tävlingssimmarnas beteende (Bryman, 2002).

9.4.3. Bortfall

Externt och internt bortfall innefattar de i undersökningsgruppen som inte kunde eller ville delta respektive de som deltog men ej svarade på diverse frågor.

Vid varje enkätutlämningstillfälle fanns det tävlingssimmare som var frånvarande och det fanns de som lämnade simhallen utan att ha genomfört enkäten. Det externa bortfallet blev därför ca 30% av alla tävlingssimmare som hade kunnat delta (totalt 167 tävlingssimmare).

Det högsta interna bortfallet, fanns på frågan kring tävlingssimmande män och kvinnors kroppsideal i simhallen och utanför i vardagen. Deltagarna fick svara på vilket kroppsideal de ansåg råda för tävlingssimmande kvinnor (n=112), tävlingssimmande män (n=111), kvinnokroppen i vardagen utanför simhallen (n=113) och manskroppen i vardagen utanför simhallen (n=109). Frågan borde enligt författarna haft en bättre förklaring då enkätundersökningen visade att en del av tävlingssimmarna endast svarat på idealet för sitt eget kön.

Bortfallet i observationsundersökningen var de tävlingssimmare som ej befann sig i simhallen under observationstillfället, inga uppgifter om antalet finns.

9.5. Konklusion

Huvudsakligen visade resultatet att tävlingssimmarna hade högt KASAM, kvinnor visade dock på lägre medelvärde av KASAM än männen. Kvinnorna skattade även sitt utseende lägre i vardagen och uppgav att de påverkades i större utsträckning av sociala medier än männen. Att kvinnorna visade på lägre medelvärde av KASAM går i linje med tidigare studier. Möjligen berodde kvinnornas värde av KASAM på det faktum att de påverkades av sociala medier och upplevde större missnöje med kroppen än männen. Tidigare studier visade på att just media kan ha stor påverkan på kvinnors hälsa.

Idealen i simhallen jämfört med vardagen visade på samband för männen men inte för kvinnorna. Både tävlingssimmande kvinnor och män uppgav att de ansåg idealet i simhallen vara upp- och nedvänd triangel för båda könen. Utanför simhallen i vardagen ansågs idealet för mannen vara det samma som i simhallen men för kvinnor ansågs det vara timglasformen. Även detta resultat kan visa varför kvinnor har lägre skattning av kroppens utseende och deras lägre medelvärde av KASAM. I simhallen, där simmarna var relativt avklädda, visade de sin gruppstillhörighet genom små symboliska handlingar. Handlingarna bestod exempelvis av ökad exponering av bakdelen bland kvinnor och användandet av färgglada badbyxor, i y-fronts modell, bland män. Hur tävlingssimmarna valde att exponera sina kroppar kan vara del av gruppstillhörigheten men även ett sätt att visa upp identiteten, jaget. Konsekvensen kan uppstå om en individs kroppsdisposition inte passar in i den specifika kontexten, det medför att endast en viss typ av kropp blir passande för kontexten. Det är intressant hur studien visade på tydliga skillnader mellan män och kvinnor. I framtiden hade det varit intressant att undersöka varför skillnaderna fanns och hur skillnaderna kan minskas för bättre hälsa för båda könen. För framtida studier hade det varit fördelaktigt att använda både enkät och intervju för att stärka studiens resultat. Intervjuerna hade gett större djup som även hade svarat på tävlingssimmarnas egna åsikter kring kroppsuppfattning.

Studiens resultat är viktigt ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv då resultatet visade att det idrottsliga idealet för de tävlingssimmande kvinnorna, upp- och nedvänd triangel, krockade med idealet i vardagen utanför simhallen, timglasformen. Det kan även kopplas till andra idrotter som till exempel fotboll där stora lår är fördelaktigt för sporten men kanske inte alltid i

vardagen utanför sporten. Detta visar på att en del kvinnliga idrottsideal kan skapa svårigheter för den idrottande kvinnan, att leva upp de kvinnliga ideal som finns i vardagen utanför den specifika idrotten. Vi vill genom denna studie visa att det finns problematik med idealsdiskrepansen, och trycka på att skillnad måste ske kring de satta idealen i vardagen. Resultaten från vår studie kan användas som grund till att vidare undersöka andra idrotter för att se hur idrottsidealet och det vardagliga idealet ser ut och påverkar de idrottande individerna. Viktigt är att uppmärksamma hur stor påverkan det vardagliga kroppsidealet har hos både idrottande och icke-idrottande för att jobba mot ett samhälle som inte vill stöpa alla människor i samma form. Om vidare studier i ämnet genomförs är det viktigt att större urval ingår samt att resultatet används för att utveckla hälsoarbete, som arbetar för att motverka den satta idealbilden. Vidare anser författarna att det är viktigt att det aktivt börjar bedrivas hälsoarbete för att stärka barn och unga i att alla individer är lika värda oavsett kön, etnicitet, längd, vikt eller kroppsform.

10. Referenser

- Ahrén, J. & Lager, A. (2012). Ungdomars psykosociala hälsa. I Rostila & Toivanen (red.). *Den orättvisa hälsan*. Stockholm: Liber ss. 280-298
- Alvehus, J. (2013). *Skriva uppsats med kvalitativ metod: En handbok*. Stockholm: Liber
- Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium*. Natur och kultur: Stockholm
- Bair, A., Steele, J. & Mills, J. (2014). Do These Norms Make Me Look Fat? The Effect of Exposure to Others' Body Preferences on Personal Body Ideals. *Body image*, 11(3), ss. 275-281. DOI: 10.1016/j.bodyim.2014.04.004
- Bauer, G., Davies, J. & Pelikan, J. (2006). The EUHPID Health Development Model for the classification of public health indicators. *Health promotion international*, 21(2), ss. 153-159 DOI:10.1093/heapro/dak002
- Bauman, Z. & May, T. (2004). *Att tänka sociologiskt*. 2. uppl. Göteborg: Korpen
- Bjurström, E. (2005). *Ungdomskultur [stil och smak]*. Umeå: Boréa
- Boute, V., Wilson, A., Strahan, E., Gazzola, S. & Papps, F. (2010). Setting the bar: divergent sociocultural norms for women's and men's ideal appearance in real-world contexts. *Body Image*, 8(4), ss. 322-334. DOI: 10.1016/j.bodyim.2011.06.002
- Bryman, A. (2002). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Uppl. 2. Malmö: Liber
- Bucchianeri, M., Arikian, A., Hannan, P., Eisenberg, M. & Neumark-Szteiner, D. (2013). Body dissatisfaction from adolescence to young adulthood: Findings from a 10-year longitudinal study. *Body Image*, 10(1), ss. 1-7. DOI: 10.1016/j.bodyim.2012.09.001
- Callahan, S. & Ledgerwood, A. (2016). On the psychological function of flags and logos: Group identity symbols increase perceived entitativity. *Journal of personality and social psychology*, 110(4), ss. 528-550. DOI: 10.1037/pspi0000047
- Caspersen, C., Powell, K. & Christenson, G. (1985). Physical activity, Exercise and Physical fitness: Definitions and distinctions for health-related research. *Public health reports*, 100(2), ss. 126-131. DOI: 10.2307/20056429
- Coppola, A., Ward, R M. & Freysinger, V. (2013). Coaches' communication of sport body image: Experiences of female athletes. *Journal of applied sport psychology*, 26(1), ss. 1-16. DOI: 10.1080/10413200.2013.766650
- Daniels, E. (2009). Sex objects, athletes, and sexy athletes. How media representations of women athletes can impact adolescent girls and college women. *Journal of adolescent research*, 24(4), ss. 399-422. DOI: 10.1177/0743558409336748
- Derenne, J. & Beresin, E. (2006). Body image, media and eating disorders. *Academic psychiatry*, 30(3), ss. 257-261. DOI: 10.1176/appi.ap.30.3.257
- Donaghue, N. (2009). Body satisfaction, sexual self-schemas and subjective well-being in women. *Body image*, 6(1), ss. 37-42. DOI: 10.1016/j.bodyim.2008.08.002
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken: en handbok i enkätmetodik*. Lund: Studentlitteratur
- Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. Uppl. 3. Lund: Studentlitteratur
- Fahim Devin, H., Farbod, A., Ghasabian, H., Bidel, T. & Ghahremanlou, F. (2015). Comparative and correlative study of psychological hardiness and competitiveness among female student athletes in individual and team sports. *Sports science review*, 24(3-4), ss. 201-214. DOI: 10.1515/ssr-2015-0016

Folkhälsomyndigheten. (2016). Hälsans bestämningsfaktorer & målet för folkhälsan. Folkhälsomyndigheten.se <https://www.folkhalsomyndigheten.se/documents/publicerat-material/konferensdokumentation/2016-andt-natverkstraffar/folkhalsa-andt-2-februari-2016-suzanne-nilsson.pdf> (Hämtad 2017-05-21)

Fridh, M., Grahn, M., Lindström, M. & Modén, B. (2016). *Folkhälsorapport barn och unga i Skåne 2016*. Region Skåne. http://utveckling.skane.se/siteassets/publikationer_dokument/folkhalsorapport-barn-och-unga-i-skane-2016.pdf Hämtad: 2017-01-23

Frisén, A., Gattario, K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt*. Stockholm: Natur & kultur

Frost, J. & McKelvie, S. (2004). Self-Esteem and Body Satisfaction in Male and Female Elementary School, High School, and University Students. *Sex roles*, 51(1), ss. 45-54. DOI:10.1023/B:SERS.0000032308.90104.c6

Grahn, K. (2014). Lång och biffig men lätt och smal. *Svensk idrottsforskning*, (3), ss 24-28. <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/12/SVIF-4-2014-Utseendeideal-unga-elitsimmare.pdf> (Hämtad: 2017-01-24)

Grahn, K. (2016) Gendered body ideals in Swedish competitive youth swimming: negotiating and shifting symbolic boundaries, *Sport in Society*, 19(5), ss. 680-694. DOI:10.1080/17430437.2015.1073947

Grey, M., Horgan, T., Long, T., Herzog, N. & Lindemulder, J. (2016). Contrasting Objectification and Competence. *Journal of Media Psychology*, 28(2), ss. 88–93. DOI: 10.1027/1864-1105/a000159

Grogan, S. (2006). Body image and health: Contemporary perspectives. *Journal of health psychology*, 11(4), ss. 523-530. DOI: 10.1177/1359105306065013

Gustafsson, A., Edlund, B., Davén, J., Kjelling, L. & Norring, C. (2011). How to deal with sociocultural pressures in daily life: reflections of adolescent girls suffering from eating disorders. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 18(4), ss. 103-110. DOI: 10.2147/JMDH.S17319

Hargreaves, D. & Tiggemann, M. (2009). Muscular ideal media images and men's body image: Social comparison processing and individual vulnerability. *Psychology of men & masculinity*, 10(2), ss. 109-119. DOI: 10.1037/a0014691

Hausenblas, H. & Fallon, E. (2006). Exercise and body-image: A meta-analysis. *Psychology and health*, 21(1), ss.33-47. DOI: 10.1080/14768320500105270

Hausenblas, A. & Symons Downs, D. (2010). Comparison of body image between athletes and nonathletes: A meta-analytic review. *Journal of applied sport psychology*, 13(3), ss. 323-339. DOI: 10.1080/104132001753144437

Hochwälder, J. (2013). Negative Life Events and Mental Ill-Health Among Women: A Prospective Study of the Main, Moderating and Mediating Effect of Sense of Coherence. *Journal of Happiness studies*, 14(6), ss. 1739-1750 DOI: 10.1007/s10902-012-9407-6

Howells, K. & Grogan, S. (2012). Body image and the female swimmer: muscularity but in moderation. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 4(1), ss. 98-116. DOI: 10.1080/2159676X.2011.653502

Idrott åt alla. (1969). Betänkande avgiivet av idrottsutredningen (SOU 1969:29). Stockholm: Handelsdepartementet

- Johnsson, T. (2006). Att skapa sin identitet: Ungdom i posttraditionellt samhälle. I Frisé, A & Hwang, P (Red.). *Ungdomar och identitet*. Stockholm: Natur och kultur. S.197-218
- Kobasa, S. (1979). Stressful life events, Personality, and Health: An inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), s. 1-11. DOI: 10.1037//0022-3514.37.1.1
- Kobasa, S. (1982). Commitment and coping in stress resistance among lawyers. *Journal of personality and social psychology*, 42(2), s. 707-717. DOI: 10.1037/0022-3514.42.4.707
- Kåks, H. (2007). Mellan erfarenhet och förväntan: betydelse av att bli vuxen I ungdomars livsberättelser. Diss. Linköping: Linköpings universitet. <http://liu.diva-portal.org/smash/get/diva2:17131/FULLTEXT01.pdf> Hämtad 2017-04-21
- Lalander, P. (2015). Observationer och etnografi. I Ahrne, G & Svensson, P. (red.) *Handbok i kvalitativa metoder*. 2. Uppl. Stockholm: Liber, ss. 93-113
- Lalander, P. & Johansson, T. (2012). *Ungdomsgrupper i teori och praktik*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur
- Lamont, M. & Molnár, V. (2002). The study of boundaries in the social sciences. *Annual review of sociology*, 28(1), ss. 167-195. DOI: 10.1146/annurev.soc.28.110601.141107
- Lee, H., Lee, H., Choi, J., Kim, J. & Han, H. (2014). Social media use, body image, and psychological well-being: a cross-cultural comparison of Korea and the united states. *Journal of health communication*, 19(12), ss.1343-1358. DOI: 10.1080/10810730.2014.904022
- Lindroth, J. (2011). *Idrott under 5000 år*. Stockholm: SISU Idrottsböcker
- Lindwall, M. & Lindgren, E-C. (2005). The effects of a 6-month exercise intervention program on physical self-perceptions and social physique anxiety in non-physically active adolescent Swedish girls. *Psychology of sport and exercise*, 6(6), ss. 643-658. DOI: 10.1016/j.psychsport.2005.03.003
- Littleton, H. & Ollendick, T. (2003). Negative body image and disordered eating behaviour in children and adolescents: What places youth at risk and how can these problems be prevented? *Clinical child and family psychology review*, 6(1), ss. 51-66. DOI: 10.1023/A:102226601704
- Lunde, C. & Frisé, A. (2011). ”Man mår bättre, får mer muskler och ser bättre ut”. *Svensk idrottforskning*. 4, ss. 24-28. <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Mar-battre-ser-battre-ut.pdf> Hämtad: 2017-01-23
- Meland, E., Haugland, S. & Breidablik, H. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health education research*, 22(3), ss. 342-350. DOI:10.1093/her/cyl085
- Moksnes, U., Espnes, G. & Haugan, G. (2014). Stress, sense of coherence and emotional symptoms in adolescents. *Psychology & Health*, 29(1), ss. 32-49. DOI: 10.1080/08870446.2013.822868
- Moksnes, U., Espnes, G. & Lillefjell, M. (2012). Sense of coherence and emotional health in adolescents. *Journal of adolescence*, 35(2), ss. 433-441. DOI: 10.1016/j.adolescence.2011.07.013
- Moradi, B. (2010). Addressing Gender and Cultural Diversity in Body Image: Objectification Theory as a Framework for Integrating Theories and Grounding Research. *Sex roles*. 63(1), ss. 138-148. DOI 10.1007/s11199-010-9824-0
- Moradi, B. & Huang, Y. (2008). Objectification theory and psychology of women: a decade of advances and future directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32(4), ss. 377-398. DOI: 10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x

Neumark-Sztainer, D., Paxton, S., Hannan, P., Haines, J. & Story, M. (2006). Does Body Satisfaction Matter? Five-year Longitudinal Associations between Body Satisfaction and Health Behaviors in Adolescent Females and Males. *Journal of Adolescent Health*, 39(2), ss. 244-251. DOI: 10.1016/j.jadohealth.2005.12.001

Nezhad, M. & Besharat, M. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia social and behavioral sciences*, 5, ss. 757-763. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.180

Nicholls, A., Polman, R., Levy, A. & Backhouse, S. (2007). Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Personality and individual differences*, 44(5), ss. 1182-1192. DOI: 10.1016/j.paid.2007.11.011

Riksidrottsförbundet. (2015). Idrotten i siffror. http://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/statistik/rf_idrotten_i_siffror_2015.pdf Hämtad 2017-01-24

Ramzi, S. & Ali Besharat, M. (2010). The impact of hardiness on sport achievement and mental health. *Procedia Social and behavioral sciences*, 5, ss. 823-826. DOI: 10.1016/j.sbspro.2010.07.192

Porter, R., Morrow, S. & Reel, J. (2013). Winning looks: body image among adolescent female competitive swimmers. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 5(2), ss. 179-175. DOI: 10.1080/2159676X.2012.712983

Scott, S. (2010). How to look good (nearly) naked: the performative regulation of swimmer's body. *Body and society*, 16(2), ss. 143-168. DOI: 10.1177/1357034X10364768

SFS 2002/ 03:35. *Mål för folkhälsan*. Stockholm: Socialdepartementet

Skirka, N. (2000). The relationship of hardiness, sense of coherence, sports participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college students. *Journal of sports medicine and physical fitness*, 40(1), ss. 63-70. <http://search.proquest.com.ezproxy.hkr.se/docview/202669160/fulltextPDF/D95F882FD2CF4957PQ/1?accountid=11907> (Hämtad: 2017-05-07)

Skolbarns hälsovanor i Sverige 2013/14: grundrapport. (2014). Solna: Folkhälsomyndigheten <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/18915/skolbarns-halsovanor-sverige-2013-14.pdf> (Hämtad 2017-05-20)

Statens folkhälsoinstitut. (2011). *FaR: Individanpassad skriftlig ordination av fysisk aktivitet*. Stockholm: Östersund <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12720/R-2011-30-FaR-individanpassad-skriftlig-ordination-av-fysisk-aktivitet.pdf> (Hämtad 2017-03-21)

Stice, E., Schupak-Neuberg, E., Shaw, H. & Stein, R. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: an examination of mediating mechanism. *Journal of abnormal psychology*, 103(4), ss. 836-840. DOI: 10.1037/0021-843X.103.4.836

Stranbu, Å. & Lundin Kvaalem, I. (2014). Body talk and body ideals among adolescent boys and girls: a mixed-gender focus group study. *Youth and society*, 46(5), ss 623-641. DOI: 10.1177/0044118X12445177

Thomson, C. & Morris, T. (2009). Improving the hardiness of elite rugby players. *Journal of science and medicine in sports*, 12, ss. 80. DOI: 10.1016/j.jsams.2008.12.193

Tiggemann, M. & Williamson, S. (2000). The Effect of Exercise on Body Satisfaction and Self-Esteem as a Function of Gender and Age. *Sex roles*, 43(1), ss. 119-127. DOI:10.1023/A:1007095830095

Trembley, L & Limbos, M. (2009). Body Image Disturbance and Psychopathology in Children: Research Evidence and Implications for Prevention and Treatment. *Current Psychiatry Reviews*, 5(1), ss. 62-72. DOI: 10.2174/157340009787315307

Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer – inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
http://www.gu.se/digitalAssets/1268/1268494_forskningsetiska_principer_2002.pdf Hämtad: 2017-01-27

Vilhjalmsson, R., Kristjansdottir, G & Ward, D. (2012). Bodily Deviations and Body Image in Adolescence. *Youth & Society*, 44(3), ss. 366-384. DOI: 10.1177/0044118X11402850

Voelker, D., Reel, J & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*. 6, ss. 149-158. DOI: 10.2147/AHMT.S68344

Widerberg, K. (2002). *Kvalitativ forskning i praktiken*. Lund: Studentlitteratur

11. Bilaga 1

Hej!

Vi heter Sofie Jansson och Jeanette Nilsson och vi läser till folkhälsopedagoger vid Högskolan Kristianstad. Just nu skriver vi vår C-uppsats om tävlingssimmare och deras kroppsuppfattning. Vi skulle vara mycket tacksamma om du vill delta i vår undersökning.

Ditt deltagande är frivilligt och du kan när som helst under genomförandet av enkäten välja att avbryta. Allt material kommer att behandlas konfidentiellt, vilket innebär att det inte går att identifiera enskilda individer. Resultaten från enkäten kommer läggas in i en dator och det är endast vi som författare och vår handledare som kommer ta del av resultaten. När studien är färdig och arbetet godkänt kommer allt insamlat material från enkäterna att förstöras. Enkäten tar ca 10 minuter att genomföra och du är välkommen att ställa frågor till oss båda om något verkar oklart.

Om intresse finns för att läsa den färdiga uppsatsen kommer den publiceras på Högskolan Kristianstads uppsatsbas ”DIVA”. Har du några funderingar gällande undersökningen är du välkommen att kontakta oss på våra e-postadresser.

Tack för din tid och medverkan!

Med vänliga hälsningar Sofie Jansson och Jeanette Nilsson.

Folkhälsopedagogiska programmet e-post:

Sofie Jansson: sofie.i.jansson@hotmail.se

Jeanette Nilsson: jeanette_nilsson91@hotmail.com

Handledare:

Ann-Christin Sollerhed

Ann-christin.sollerhed@hkr.se

Enkät om tävlingssimmares kroppsuppfattning

Tack för att du vill delta i denna enkät. Enkäten kommer att innehålla frågor som berör kroppsuppfattning, kroppsideal, KASAM (känsla av sammanhang), träning och sociala medier. Det finns inga rätta svar utan du utgår från dina egna upplevelser, känslor och uppfattningar.

Bakgrund

1. Kön?..... 2. Ålder?.....

3. Ungefär hur många timmar i veckan tränar du simning? Träningen avser både träning på land och i vatten. *Kryss i det svarsalternativ som stämmer bäst in på dig*

<8 9-14 15-20 21-26 >26

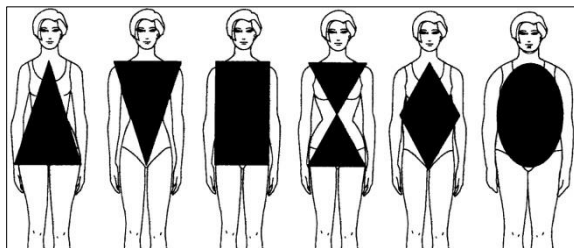
Kroppsideal och kroppsuppfattning

Kroppsideal är en kropp som individen i fråga anser vara optimal.

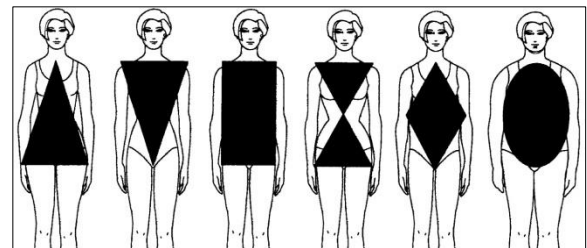
4. Hur ser den optimala simmarkroppen ut enligt dig? *Ringa in det alternativ som stämmer bäst med din egen uppfattning*

Kvinnor

Män



1 2 3 4 5 6

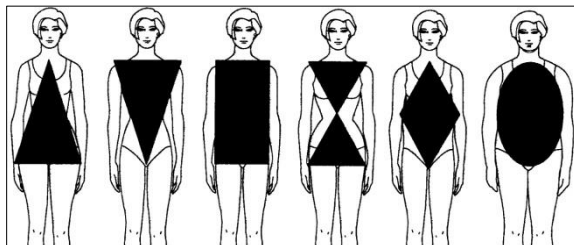


1 2 3 4 5 6

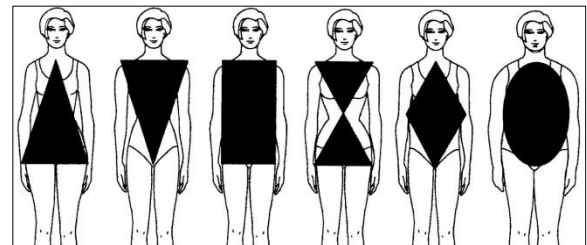
5. Hur ser kroppsidealet ut enligt dig allmänt utanför simhallen? *Ringa in det alternativ som stämmer bäst med din egen uppfattning*

Kvinnor

Män



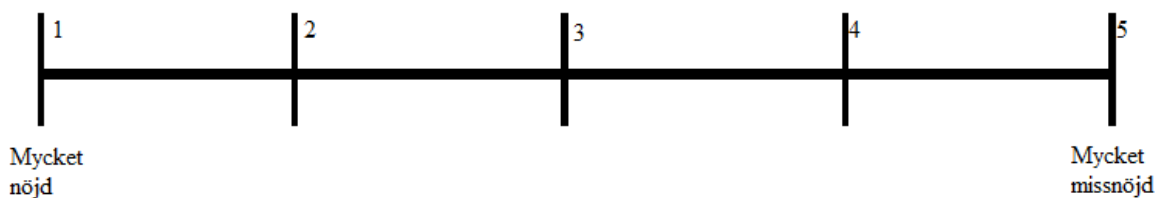
1 2 3 4 5 6



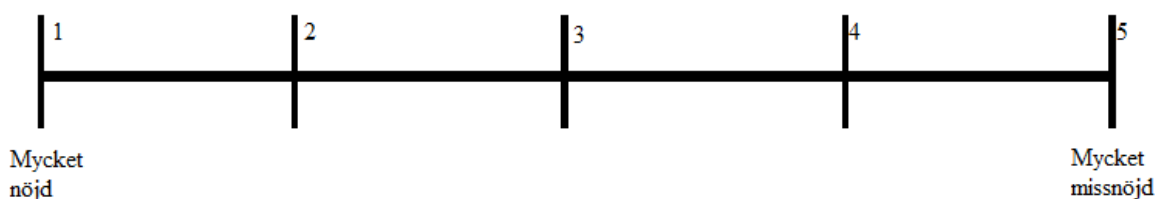
1 2 3 4 5 6

Kroppsuppfattning inrymmer människors upplevelser, känslor, attityder och beteenden i förhållande till kroppen.

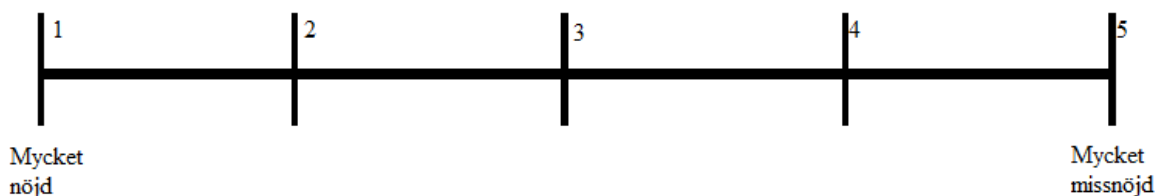
6. Hur nöjd är du med din kropps funktioner i simhallen? *Kryssa på skalan där det stämmer bäst med din egen uppfattning*



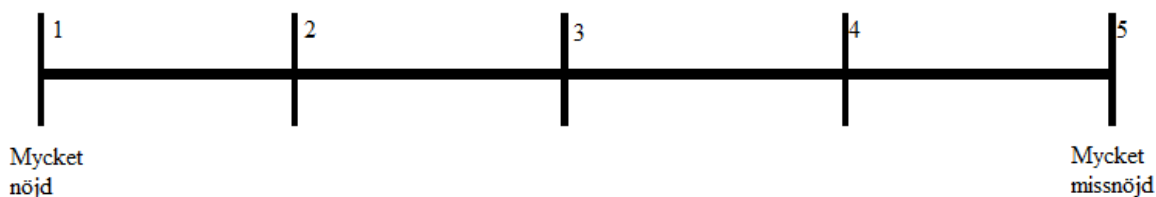
7. Hur nöjd är du med din kropps utseende i simhallen? *Kryssa på skalan där det stämmer bäst med din egen uppfattning*



8. Hur nöjd är du med din kropps funktioner i vardagen utanför simhallen? *Kryssa på skalan där det stämmer bäst med din egen uppfattning*



9. Hur nöjd är du med din kropps utseende i vardagen utanför simhallen? *Kryssa på skalan där det stämmer bäst med din egen uppfattning*



Media

10. Använder du sociala medier? i så fall vilka? *Kryssa i alla de sociala medier du använder*

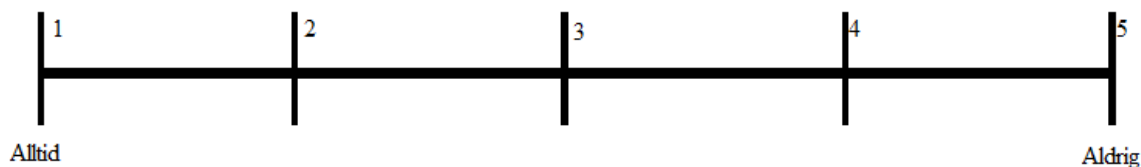
- Instagram Facebook Twitter LinkedIn Snapchat Youtube Flickr Inga medier
- Annat (Ange vad).....

Om du inte använder några sociala medier kan du gå vidare till fråga 14.

11. Hur många timmar per dag spenderar du i genomsnitt på sociala medier? Kryssa i det svarsalternativ som stämmer bäst på dig

<2 2-4 5-6 7-8 >8

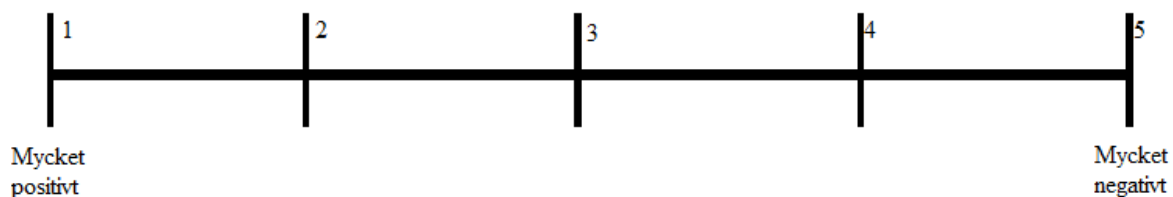
12. Uppfattar du att din kroppsuppfattning påverkas av sociala medier? Kryssa på skalan där det stämmer bäst med din egen uppfattning



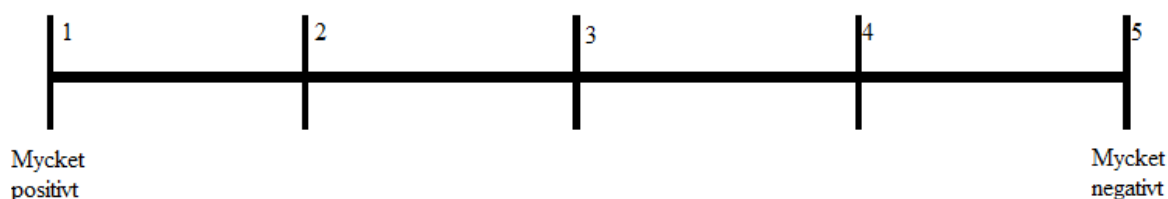
13. Hur ofta upplever du något av följande under simträningen? Kryssa i rutan där det stämmer bäst in på dig

Mjölksyra	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig	Vet ej
Kramp	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig	Vet ej
Andfåddhet	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig	Vet ej
Träningsvärk	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig	Vet ej
Trötthet	Alltid	Ofta	Ibland	Sällan	Aldrig	Vet ej

14. Hur påverkar det din träning? Kryssa på skalan där det stämmer bäst med din egen uppfattning



15. Hur upplever du att mjölksyran, krampen, andfåddheten, träningsvärken eller tröttheten påverkar dig i din utveckling som tävlingssimmare? Kryssa på skalan där det stämmer bäst med din egen uppfattning



9. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

10. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel".

Hur ofta har du känt det så?

1 2 3 4 5 6 7

Aldrig

Mycket ofta

11. När något har hänt, har du vanligtvis funnit att:

1 2 3 4 5 6 7

Du över- eller undervärderade dess betydelse

Du såg saken i dess rätta proportion

12. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

13. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?

1 2 3 4 5 6 7

Mycket ofta

Mycket sällan/aldrig

Tack för ditt deltagande!