



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för socialt arbete och kriminologi

Kroppen, knoppen & allt däremellan

En kvalitativ undersökning av kroppsideal och ätstörningsproblematik
hos mellanstadieelever – skolkuratorers perspektiv

Moa Ersson
Catja Petersson

2023

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Socialt arbete
Socionomprogrammet
Examensarbete i socialt arbete
SAG802

Handledare: Anneli Marttila
Examinator: Therese Von Braun

Abstract

Title: “Head, body and all in between” A qualitative interview study on body ideal and eating disorder problems in middle school students - perspective of a school counselor

Authors: Moa Ersson and Catja Petersson

The aim of the study was to examine the view of body ideals in relation to eating disorder problems among middle school students from the perspective of a school counselor. Interviews were conducted with six school counselors in Gävleborg county and analyzed thematically through a salutogenic perspective and empowerment. The results showed that social media was an important factor in the students view of body ideals and appearance. The link between the development of eating disorder problems and the students view of body ideals was not clear, but body ideals could however be seen as a contributing factor. The experiences of dealing with eating disorder problems among the students differed between the school counselors. Health promotion proved to be an essential part of the school counselors work and was considered to contribute to the promotion of good self-esteem and acceptance by oneself and others among the students.

Keywords: Body ideal, eating disorder problems, middle school students, salutogenic perspective, school counselors.

Sammanfattning

Titel ”Knoppen, kroppen och allt däremellan” En kvalitativ undersökning av kroppsideal och ätstörningsproblematik hos mellanstadieelever – skolkuratorers perspektiv

Författare Moa Ersson och Catja Petersson

Syftet med studien var att undersöka synen på kroppsideal i relation till ätstörningsproblematik hos mellanstadieelever utifrån en skolkurators perspektiv. Intervjuer genomfördes med sex skolkuratorer i Gävleborgs län och analyserades sedan utifrån tematisk analys, genom ett salutogent perspektiv och empowerment. Resultatet visade att sociala medier pekades ut som en betydande påverkansfaktor i elevernas syn på kroppsideal och utseende. Kopplingen mellan utvecklandet av ätstörningsproblematik och elevernas syn på kroppsideal var inte tydlig utan andra faktorer pekades ut, kroppsideal kunde dock ses som bidragande faktor. Erfarenheterna av att möta ätstörningsproblematik bland eleverna skilde sig åt mellan skolkuratorerna. Hälsöfrämjande arbete i skolan visade sig vara en väsentlig del i skolkuratorernas arbete och något som ansågs bidra till främjandet av god självkänsla samt acceptans av sig själv och andra hos eleverna.

Nyckelord: Kroppsideal, mellanstadieelever, salutogent perspektiv, skolkuratorer, ätstörningsproblematik.

Förord

Inledningsvis vill vi rikta ett stort tack till alla medverkande skolkuratorer, utan er insats hade det inte varit möjligt att genomföra denna studie. Vidare vill vi tacka vår handledare Anneli Marttila som varit otroligt engagerad i vår studie samt varit ett stort stöd för oss under skrivprocessens gång. Avslutningsvis vill författarna tacka varandra, för att vi haft ett gott samarbete och stöttat varandra de gånger det känts tungt. Genom alla delar har båda författarna varit lika delaktiga.

Innehållsförteckning

1. Inledning	1
1.1 Problemformulering	2
1.2 Syfte.....	2
1.3 Frågeställningar	2
2. Begreppslista	3
2.1 Ätstörningar	3
2.2 Kroppsideal.....	3
2.3 Sociala medier	3
2.4 Hälsöfrämjande arbete.....	3
3. Tidigare forskning	4
3.1 Tillvägagångssätt vid informationssökning.....	4
3.2 Tidigare forskning	5
3.2.1 Självbild och kroppsideal	5
3.2.2 Ätstörning och uppkomst av ätstörningar.....	7
3.2.3 Sammanfattning tidigare forskning	8
4. Teoretisk ram	10
4.1 Salutogent perspektiv	10
4.2 Empowerment.....	11
5. Forskningsmetod	13
5.1 Insamling, data och urval.....	13
5.2 Genomförande	13
5.3 Presentation av informanterna	14
5.4 Tematisk analys	14
5.5 Studiens tillförlitlighet.....	15
5.5.1 Trovärdighet	15
5.5.2 Överförbarhet.....	15
5.5.3 Pålitlighet.....	16
5.5.4 Konfirmerbarhet	16

5.6 Etiska överväganden.....	16
5.6.1 Informationskravet.....	16
5.6.2 Samtyckeskravet.....	16
5.6.3 Konfidentialitetskravet	17
5.6.4 Nyttjandekravet	17
5.6.5 Forskningsetiska överväganden.....	17
6. Resultatredovisning	18
6.1 Vilka faktorer upplever skolkuratorer påverkar skolelevernas syn på kroppsideal?	18
6.1.1. Elevernas medvetenhet och attityd	18
6.1.2 Sociala medier	19
6.1.3 Pojkar och flickor	20
6.2 Vilka erfarenheter har skolkuratorerna i sin roll att möta ätstörningsproblematik bland skoleleverna (både pojkar och flickor)?	21
6.2.1 Förekomst	21
6.2.2 Uppkomst	22
6.3 Hur kan skolkuratorer bidra till att mellanstadieelever får en sund syn på kroppsideal och sig själv?.....	22
6.3.1 Hälsöfrämjande och förebyggande arbete	22
6.3.2 Behov av mer hälsöfrämjande och förebyggande arbete.....	23
6.4 Analys utifrån teoretiskt ramverk	24
6.4.1 Salutogent perspektiv	24
6.4.2 Empowerment.....	26
7. Diskussion.....	28
7.1 Sammanfattning av resultat	28
7.2 Jämförelse tidigare forskning	29
7.3 Alternativa tolkningar.....	30
7.4 Metoddiskussion.....	31
7.5 Förslag på vidare forskning	32
Referenslista	34
Bilagor	37

Bilaga 1 – Informationsbrev	37
Bilaga 2 - Intervjuguide - Semistrukturerad intervju.....	38
Bilaga 3 - Information- och samtyckesblankett.....	40

1. Inledning

Florerande skönhetsideal som finns i samhället spelar en avgörande roll i utvecklandet av att känna missnöje med den egna kroppen. Skönhetsidealen förstärker individens önskan att se ut på ett visst sätt genom att löpande främja dessa ideal (De Coen m.fl., 2021). Bilden av den perfekta kroppen tolkas som en väg till välmående och framgång i livet. Detta kan ses hos både pojkar och flickor även om idealen skiljer sig åt mellan könen. Typiska eftertraktade ideal är den perfekta smala kroppen för flickor och den muskulösa kroppen för pojkar (Verstuyf m.fl., 2014). Kroppsideal och dess innebörd är något som barn lär sig tidigt i livet. Vid tre års ålder har många barn internaliserat olika stereotyper av kroppsstorlekar. Riskfaktorer som identifierats för att barn 6–7 år ska utveckla missnöje med sin egen kropp är lägre självförtroende och införlivning av kroppsideal i samhället (Nichols m.fl., 2018). Enligt De Coen m.fl. (2021) önskar nästan hälften av alla flickor mellan 7–12 år att de vore smalare.

Ny forskning har pekat på sociala medier som den huvudsakliga kanalen där kroppsidealen strömmar ut, där resultatet ofta genererar ett kroppsmissnöje och sämre självkänsla bland användarna. Tidigare har idealen internaliserats via den sociala omgivningen, exempelvis från kamrater, familj samt från traditionella medier. Det är först på senare år som sociala medier blivit en stor och betydande faktor till ytterligare exponering (Stein m.fl., 2021). Att ha problem med kroppsmissnöje under barndomen påverkar den mentala och fysiska hälsan på både kort och lång sikt enligt longitudinella studier (De Coen m.fl., 2021), vilket kan öka risken för att utveckla ätstörningar (Verstuyf m.fl., 2014). Även De Coen m.fl. (2021) betonar att problem under tidiga tonår till ung vuxen ökar risken för depressioner, övervikt samt ätstörningar.

En ätstörning innebär att den drabbade individen har en problematisk relation till sitt födointag och vanligtvis även till sin kroppsform (Ohlis m.fl., 2022). Det finns flera olika varianter av ätstörningar som exempelvis anorexia nervosa, bulimia nervosa och hetsättningsstörning (SBU, 2019). Unga kvinnor hör till den allra vanligaste kategorin bland drabbade individer, däremot förekommer ätstörningar i alla åldrar oavsett kön, etnicitet eller klass (Ohlis m.fl., 2022). Antalet ätstörningsdiagnoser har fördubblats de senaste tio åren bland flickor i åldrarna 11–24 år i Region Stockholm. Samma ökning har också skett bland pojkar och män i åldrarna 11–44 år, dock är nivån avsevärt lägre (Ohlis m.fl., 2022).

Ätstörningar är en sjukdom som kostar samhället stora summor, orsakar sociala problem och bidrar till försämrad livskvalitet för såväl individen i fråga som för närstående till denne. För

anhöriga är det slitsamt att se sin familjemedlem vara sjuk och det är vanligt med oros känslor, ångest och frustration över situationen. Hos föräldrar kan det även uppstå skuld känslor och funderingar över varför eller hur sjukdomen uppstått. Hos den drabbade förekommer ofta liknande känslor samtidigt som samsjuklighet är vanligt, då individen förutom ätstörningen kan utveckla andra psykiatriska diagnoser såsom exempelvis ångest, depression och självskadebeteenden (SBU, 2019). Därav är det av relevans för socialt arbete att undersöka om dagens kroppsideal som exponeras i större utsträckning än förut, påverkar skolelevers tendenser till ätstörningsproblematik. Som tidigare nämnt är ätstörningar en sjukdom som påverkar på både individ-, grupp- och samhällsnivå.

1.1 Problemformulering

De flesta ätstörningar uppstår under skolåldern vilket innebär att elevhälsan har ett stort och viktigt ansvar. Inom elevhälsan ingår bland annat skolkuratorer som därmed behöver ha god kunskap om ämnet (Socialstyrelsen, 2019). Under litteratursökningen hittades främst studier kring flickor i tonåren gällande kroppsideal och ätstörningar, endast ett fåtal källor hittades kring barn i årskurs 4–6 och då ofta med medicinsk inriktning. Detta innebär att det är intressant att undersöka hur kroppsideal gestaltas och påverkar ätstörningsproblematik i lägre årskurser och via ett mer socialt perspektiv. Dessutom nämner Ohlis m.fl. (2022) att det är viktigt att tidigt fånga upp individer drabbade av ätstörningar, eftersom det ökar chanserna för tillfrisknande och minskar risken för följsjukdomar. Genom bland annat ökad kunskap hos skolpersonal skulle detta förebyggande arbete kunna förstärkas (Ohlis m.fl., 2022).

1.2 Syfte

Syftet med studien är att undersöka synen på kroppsideal i relation till ätstörningsproblematik hos mellanstadieelever utifrån skolkuratorers perspektiv.

1.3 Frågeställningar

- Vilka faktorer upplever skolkuratorer påverkar skolelevers syn på kroppsideal?
- Vilka erfarenheter har skolkuratorer i sin roll att möta ätstörningsproblematik bland skoleleverna (både pojkar och flickor)?
- Hur kan skolkuratorer bidra till att mellanstadieelever får en sund syn på kroppsideal och sig själv?

2. Begreppslista

2.1 Ätstörningar

Ätstörningar innefattar olika sorters problematik kring matintag, där vanligast förekommande är anorexia nervosa, bulimia nervosa och hetsättningsstörning. Anorexia nervosa innebär ett väldigt lågt näringsintag som leder till en för låg kroppsvikt och en påtaglig rädsla för viktuppgång. Individer med bulimia nervosa har repetitiva perioder av hetsätning, som sedan efterföljs av att försöka göra sig av med maten via kräkning eller andra metoder. Hetsättningsstörning innebär också att individen hetsäter, dock utan att sedan försöka göra sig av med maten efteråt vilket många gånger genererar en viktuppgång (SBU, 2019). Informanterna har i intervjuerna pratat om ätstörningar generellt och därmed kommer ingen specifik ätstörning att behandlas i studien utan benämnas som ett samlat begrepp.

2.2 Kroppsideal

Kroppsideal kan beskrivas som den kroppstyp inom en kultur som anses vara den attraktivaste eller mest passande i relation till ålder och kön (American psychological association, u.å.).

2.3 Sociala medier

Sociala medier är ett samlingsbegrepp för olika sajter och appar där människor världen över kan interagera och dela exempelvis bilder och videos med varandra. Den som använder sig av sociala medier tar både del av andras innehåll men kan även bidra med eget. Exempel på olika sociala medier är Tik Tok, Instagram och Facebook (Internetkunskap, 2021).

2.4 Hälsöfrämjande arbete

Hälsöfrämjande arbete ser till vilka faktorer som kan öka hälsa och välbefinnande hos en individ. Målet är därmed att bygga upp individens egna resurser och delaktighet för att uppnå bättre hälsa. Förebyggande arbete handlar istället om olika åtgärder för att förhindra att sjukdom uppstår (Nutbeam & Muscat, 2021).

3. Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer vår litteratur- och informationssökningsprocess att redovisas samt kortfattat sammanfattas i olika teman som har identifierats. Forskningsöversikten ämnar sammanfatta vad som redan har beforskats för att därigenom skapa ett kunskapsunderlag inför en egen empirisk undersökning. Vi har utgått från vårt syfte och frågeställningar för att få fram så relevanta träffar som möjligt. Forskningen presenteras utefter två teman, *självbild och kroppsideal* samt *ätstörningar och uppkomst av ätstörningar*.

3.1 Tillvägagångssätt vid informationssökning

Som ett första steg för att skapa en överblick över kunskapsläget kring ätstörningsproblematikens utbredning i Sverige användes Google där vi först hittade en kartläggning från Folkhälsoguiden genom sökorden "ätstörning barn kartläggning". Sedan identifierades två andra hemsidor med relevans för ämnet. Dessa var Socialstyrelsens hemsida samt Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) hemsida där nutida kartläggningar och rapporter hittades. På Socialstyrelsens hemsida användes sökningen "ätstörning kunskap", då hittades en relevant rapport med aktuellt kunskapsläge i Sverige. På SBU:s hemsida användes sökningen "ätstörning barn kartläggning" och då hittades en kartläggning.

I vidare sökning efter tidigare forskning har främst samsökningstjänsten Discovery använts för att finna vetenskapliga artiklar. Detta med anledning av att vårt forskningsområde ligger i gränslandet till det medicinska, därav var det lättare att använda Discovery som är bred för att kunna samla in relevanta forskningsartiklar. Sökord som användes var "Disordered eating" AND "high school and middle school" AND "development and risk factors" som gav 18 träffar varav en artikel valdes ut. Sökningen "Body image attitudes" AND "young children" AND "internalization" gav 35 träffar och en artikel valdes ut. Sökningen "Body dissatisfaction AND social media AND young users" gav 34 träffar och en artikel valdes ut. Sökningen "Perfect body ideal" AND "adolescents or children" gav 44 träffar och en artikel valdes ut. Sökningen "Eating disorder and food intake" AND "children" AND "sweden" gav 43 träffar och en artikel valdes ut. Samt sökningen "Eating disorders" AND "longitudinal studies" AND "gender differences" AND "children" gav 137 träffar och två artiklar valdes ut. Av dessa sökningar valdes totalt sju artiklar ut.

Förutom dessa sökningar hittades Peebles m.fl. (2006) genom andra artiklar som granskats. Artikeln är från år 2006 vilket innebär att den börjar bli till åren, eftersom samhället har utvecklats och förändrats mycket sedan dess. Dock inkluderades artikeln ändå, eftersom författarna flertalet gånger påvisar bristen av forskning på yngre barn med ätstörningar samt behandlar skillnader i ätstörningsbeteenden mellan barn och vuxna.

I sökningarna efter relevanta artiklar har vi utgått från titlar, keywords och utefter det har vi läst igenom artiklarnas abstract för att kunna inkludera eller exkludera tidigare forskning. Publiceringsåren begränsades mellan 2010–2023 för att få fram så relevant och nutida forskning som möjligt. Språk begränsades till engelska och svenska. Inklusionskriterierna var internationella och nationella studier som behandlar barn och tonåringar som går i skolan samt till det valda temat kroppsideal och ätstörningar. Dessutom skulle studierna vara peer reviewed. Genom dessa inklusions- samt exklusionskriterier valdes de vetenskapliga artiklar ut som var mest väsentliga för att påvisa forskningsläget inom området.

Sammanlagt har sju internationella artiklar, en svensk artikel, två svenska kartläggningar och en svensk rapport använts som underlag till forskningsöversikten.

3.2 Tidigare forskning

I detta avsnitt kommer tidigare forskning presenteras utifrån teman självbild och kroppsideal, ätstörningar och uppkomst av ätstörningar och avslutningsvis en sammanfattande text.

3.2.1 Självbild och kroppsideal

I ungdomsåren finns en förhöjd risk att utveckla dålig självbild och ätstörningar (Abebe m.fl., 2012). Även Verstuyf m.fl. (2014) menar att missnöje över sin kropp och utseende ger en högre risk för att utveckla ätstörningar hos ungdomar. Ett missnöje utvecklas och påverkas av de kroppsideal som barn och unga blir exploaterade för tidigt, där en bild av den perfekta kroppen ses som en väg till välmående och framgång i livet. Även då kroppsmisnöje samt negativ självbild är mer representerade i tonåren visar forskning att problematik med kroppsbild och självbild uppstår redan i barndomen (De Coen m.fl., 2021).

En longitudinell studie av Nichols m.fl. (2018) påvisar korrelation mellan egenskaper som låg självkänsla, perfektionism, internalisering av kroppsideal och kroppsmisnöje hos barn i åldrarna 6–7. Graden av perfektionism och internalisering av kroppsidealen hos barnen när de var 6 år kunde ge en prediktion av hur kroppsmisnöjet var vid 7-års ålder. Där kroppsmisnöjet tenderade att vara högre hos de 7-åringar som vid 6-års ålder visade högre grad av tidigare

nämnda egenskaper (Nichols m.fl., 2018). Liknande resultat återfinns i andra studier som visar att en önskan av smalare kropp återfinns hos 6-åriga flickor samt hos hälften av flickorna i åldrarna 6–12 år (De Coen m.fl., 2021). Barn i åldrarna 5–7 som känner sig missnöjda med sin kropp har högre risk att vid 9-års ålder ha utvecklat en ogynnsam och återhållsam relation till mat. Problem under tidiga tonår till ung vuxen ökar risken för depressioner, ätstörningar samt övervikt längre fram (De Coen m.fl., 2021).

Dagens kroppsideal skapas och formas till stor del genom sociala medier (Stein m.fl., 2021). Problem relaterade till kroppsideal hos barn i mellanstadiet kopplas till sociala medier och studier visar att kroppsmissnöje är högre hos flickor som blivit exponerade av sociala medier i tidig ålder (De Coen m.fl., 2021). Typiska eftertraktade ideal är den perfekta smala kroppen för flickor och den muskulösa kroppen för pojkar. De ideal och normer som finns i det västerländska samhället påverkar vad som är eftertraktat och värdefullt. Exempelvis förknippas kontroll av sitt matintag med förmåga till självkontroll och attraktivare utseende (Verstuyf m.fl., 2014).

Enligt Stein m.fl. (2021) tenderar individer som scollar mycket på sociala medieplattformen Instagram att utveckla en kritisk syn på andras kroppar. Samtidigt kan det bidra till begränsning av det egna födointaget och utvecklandet av ätstörning hos individen själv. I Stein m.fl. (2021) studie hittades inget samband till kroppsmissnöje hos den egna individen. Däremot sågs ett samband mellan scrollande på Instagram och utvecklandet av ätstörning, vilket pekar på en märkbar påverkan av sociala medier. Även resultat från De Coen m.fl. (2021) studie påvisar påverkan av sociala medier, där barn exponerade för sociala medier med fokus på utseende och kroppsideal ett år senare uppvisar högre grad av kroppsmissnöje, ökad medvetenhet och begränsning av matintag.

Enligt Verstuyf m.fl. (2014) ökar chanserna att utveckla ätstörningsproblematik beroende på vilken identitetstyp ungdomen besitter. De ungdomar som försöker stå till förfogande för omgivningens normer och förväntningar, tenderar att lättare skapa ett problematiskt förhållande till näringsintag och skönhetsideal. Ungdomar som istället har en mer kritisk hållning till informationen som strömmar in, kan distansera sig bättre till samhällets normer och förväntningar (Verstuyf m.fl., 2014). Kroppsideal som visas upp på sociala medier kan upplevas ouppnåeliga och skapar ett missnöje med den egna kroppen eftersom den inte uppfyller det eftertraktade kroppsidealet som premieras (De Coen m.fl., 2021). Abebe m.fl. (2012) menar att

utvecklingsbanor för bulimi finns hos både flickor och pojkar men att risken för att utveckla bulimiska tendenser är högre hos flickor, vilket även Ohlis m.fl. (2022) kartläggning av ätstörningar i region Stockholm påvisar. Detta skulle kunna förklaras bland annat av förvrängd självbild och missnöje med sin kropp och utseende som är vanliga bland flickor i tonåren (Abebe m.fl., 2012). Viktiga faktorer som framkom i Abebe m.fl. (2012) studie var att utvecklandet av bulimi hos unga var relaterat till exempelvis ångest, body mass index (BMI) och attityd till sitt eget utseende. Negativ kroppsbild hos unga barn har visat sig bidra till såväl fysiska som psykiska problem senare i livet, exempelvis depression och utvecklandet av ätstörningar av olika slag (De Coen m.fl., 2021).

3.2.2 Ätstörning och uppkomst av ätstörningar

Många ätstörningar debuterar i skolåldern (Socialstyrelsen, 2019) och enligt Verstuyf m.fl. (2014) påverkas barn av de normer och ideal som finns i samhället, vilket kan bidra till negativ syn på sig själv och utvecklandet av ätstörningsproblematik. En studie av Davis och Smith (2018) belyser hur olika faktorer såsom biologiska faktorer, personlighet och utveckling i mellanstadiet påverkar utvecklingen av risk för att utveckla ätstörning i högstadiet. Enligt Peebles m.fl. (2006) har anorexia nervosa diagnostiserats hos patienter så unga som 7 år gamla. Detta är dock långt mindre förekommande hos så små barn än hos tonåringar. Davis och Smith (2018) menar att puberteten är en riskfaktor för utveckling av ätstörning samt att tidig pubertet visar på förhöjd risk att utveckla hetsätning och uppstötning av mat. Det finns dock oklarheter i sambandet mellan pubertet och ätstörning men en ökad sensitivitet kan vara en tänkbar förklaring.

Enligt Ohlis m.fl. (2019) har antalet ätstörningsdiagnoser fördubblats de senaste tio åren bland flickor i åldrarna 11–24 år, enligt en undersökning av antal vårdkontakter med ätstörningsproblematik som ämne i Region Stockholm. Liknande tendenser har setts i kartläggningar från Göteborg. Jämfört med internationella kartläggningar av förekomst av ätstörningar visar denna kartläggning på ett förmodat mörkertal, då de internationella kartläggningarna visar på en högre procent med ätstörningsproblematik. Det indikerar att det kan finnas flertal som inte söker vård även om ätstörningsproblematik finns (Ohlis m.fl., 2019). Skolbaserade undersökningar har visat att cirka 20–56% av barn i åldrarna 8–13 år själva uppger sig banta samt att 44–71% tränar för att förlora vikt (Peebles m.fl., 2006). En studie av Peebles m.fl. (2006) jämförde barn med olika ätstörningsdiagnoser med äldre tonåringar. Resultatet visade att det manliga könet föreföll vanligare i den yngre kategorin samt att

hetsättning och utrensning var mindre vanligt än i den äldre kategorin. Dessutom verkade den yngre kategorin ha en kortare sjukdomsperiod.

Att ätstörningar är mer förekommande i tonåren än hos barn har bidragit till att forskningen inte fokuserats på yngre barn utan mestadels på äldre ålderskategorier (Peebles m.fl., 2006). Även Wallin och Råstam (2016) pekar på denna brist av forskning gällande barn i åldrarna 5–12 år. De beskriver också att ätstörningsproblematik hos yngre barn artar sig annorlunda än hos äldre barn och vuxna. Detta gör att barn med behov av ätstörningsbehandling kanske inte får rätt hjälp, med anledning av att de inte passar in i de befintliga diagnoskriterierna. Att det finns en utmaning att förstå att ett barn besitter ätstörningsproblematik är något som även Peebles m.fl. (2006) lyfter utifrån att symtom och beteende kan vara olika eller skilja sig från vuxnas. Det bidrar till att det är vanligt att denna ålderskategori blir feldiagnostiserad på grund av detta. En annan viktig faktor som nämns är att det vid artikelns publiceringsdatum endast fanns tre publicerade studier som behandlade barn under 13 år med ätstörningsproblematik, där samtliga var diagnostiserade med anorexia nervosa. Ingen studie hade dittills behandlat barn under 13 år med andra former av ätstörningar (Peebles m.fl., 2006).

Vidare beskriver rapporten från SBU (2018) sociala problem som kan uppkomma ur en ätstörning. Rapporten beskriver bland annat att ätstörningar är en sjukdom som kostar samhället stora summor, orsakar sociala problem och bidrar till försämrad livskvalitet för såväl individen i fråga som för närstående till denne. En person med diagnosen anorexia nervosa har ökad risk för att avlida till följd av självmord eller komplikationer av sjukdomen. Patienter som medverkat i rapporten beskrev att anledningen till att ätstörning uppstått var för bland annat låg självkänsla, negativ kroppsuppfattning och rädsla att inte passa in (SBU, 2018).

3.2.3 Sammanfattning tidigare forskning

I enlighet med de studier som presenterats under temat *självbild och kroppsideal* bildas en medvetenhet om kroppsideal och den egna kroppen redan i tidig barndom. Där missnöje med den egna kroppen indikerar på ökad problematik med negativ självbild senare i livet. Normer från samhället pekas ut som en påverkande faktor och sociala medier som huvudkälla var dessa normer kan inhämtas. Studier och kartläggningar under temat *ätstörningar och uppkomst av ätstörningar* visar på en ökning av ätstörningar hos både pojkar och flickor senaste åren. Högre sensibilitet och risk att utveckla ätstörningsproblematik har setts under puberteten men likaså har yngre barn diagnostiserats med ätstörning, även om det inte är lika vanligt och svårare att

diagnostisera då symtomen inte är desamma som hos tonåringar och vuxna. Dock pekar dessa studier på en avsaknad av forskning kring ätstörningar, självbild och dess påverkan hos yngre barn.

4. Teoretisk ram

I följande avsnitt kommer de teoretiska utgångspunkter som anses relevanta för denna studie att redovisas. Salutogent perspektiv och empowerment kommer att appliceras på samtliga identifierade teman i analysen.

4.1 Salutogent perspektiv

Enligt det salutogena perspektivet innebär begreppet hälsa något betydligt större än enbart frånvaro av sjukdom. Detta synsätt lägger tonvikten på upplevelser av meningsfullhet, känsla av sammanhang och välbefinnande som delar av definitionen av hälsobegreppet (Eriksson & Lindström, 2008). Till skillnad från det patogena perspektivet som fokuserar på varför sjukdom uppstår, så fokuserar det salutogena på det friska. Exempelvis vilka faktorer som bidrar till att människor ändå känner sig tillfreds med livet trots hårda påfrestningar av olika slag (Antonovsky, 2005).

I sökandet efter svar på frågorna om vad det är som gör att individer ändå behåller sin goda inställning till livet trots kriser av olika slag, upptäckte Antonovsky (1996) att individer med generella motståndsresurser klarade sig bättre. Generella motståndsresurser är materiella, biologiska eller psykologiska faktorer som hjälper individer att uppleva livet som konsekvent, organiserat och begripligt. Några exempel på generella motståndsresurser är kunskap, god självkänsla och socialt stöd. Finns dessa resurser inom räckhåll för individen så har de bättre chans att ta sig igenom livets tuffa prövningar. Sedermera började Antonovsky (1996) att försöka hitta mönster i vad alla dessa generella motståndsresurser hade gemensamt och varför de fungerade, vilket resulterade i skapandet av KASAM, som betyder känsla av sammanhang (Antonovsky, 1996).

KASAM kan förklaras som människans kognitiva förmåga att känna att hen kan och kommer att kunna hantera de påfrestningar som mänskligt liv innebär. De generella motståndsresursernas roll är att de bidrar till utvecklandet av en stark KASAM (Koelen & Lindström, 2005). Enligt Antonovsky (2005) består KASAM av tre huvudkomponenter, vilka är begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet innefattar individens kognitiva förmåga, hur individen känner att hen förnuftsmässigt kan begripa de yttre och inre omständigheter hen utsätts för. En individ med en hög känsla av begriplighet lyckas bättre förstå och hantera inre och yttre stressorer än en individ som har en låg känsla av begriplighet. Hanterbarhet kan beskrivas som den grad av resurser en individ känner att hen besitter för att

klara av de prövningar hen utsätts för, oberoende av vad för prövning som kan tänkas uppstå. Dessa resurser kan både finnas hos denne själv eller hos någon annan där det föreligger ett förtroende sinsemellan. Resurserna kan innebära exempelvis kunskap. Slutligen innebär meningsfullhet vilken grad av motivation individen besitter, vad det är som bidrar till ett meningsfullt liv samt om det är värt att investera sin energi på det aktuella problemet. KASAM kan således beskrivas som en genomgripande, beständig och dynamisk känsla av självförtroende där individen känner att saker och ting löser sig längs vägen (Antonovsky, 2005).

Eriksson (2015) beskriver att KASAM utvecklas under livets gång, vilket innebär att den är föränderlig över tid. För barn och unga är det viktigt med en stark KASAM för att skapa en god hälsa och ett gott välbefinnande. Under uppväxten spelar familjen en stor roll i detta, där det är viktigt med nära och trygga relationer. Vidare beskriver författaren att ökade krav i skolan, att vara populär bland vänner och ha en lyckad fritid, leder till ökad stress hos ungdomar. Dessutom är samhällets krav på utseende ytterligare en stressfaktor.

4.2 Empowerment

Empowerment-begreppet har sina rötter från 1970-talets USA, där det användes i anknytning till politiska frågor om social mobilisering och självstyre. Sedan dess har begreppet fått stor spridning och har kommit att användas inom många olika människobehandlande yrkes- samt forskningsområden (Askheim & Starrin, 2007). Empowerment-begreppet kopplas ofta samman med sociala system, samhällen samt social förändring och kan användas på såväl grupp- som individnivå. Trots mycket forskning och omfattande tolkningar av begreppet finns det ingen entydig översättning (Koelen & Lindström, 2005).

Empowerment är således svårdefinierat men kan sägas stå för ord som styrka, makt och kraft. Det är även användbart i diskussioner om exempelvis självtillit, socialt stöd, delaktighet och samarbete. En låg nivå av empowerment kan komma i uttryck som en känsla av hjälplöshet eller maktlöshet (Askheim, 2007). Empowerment som fenomen har flera olika positioneringar beroende på inom vilket område begreppet appliceras. Det som är fundamentalt är att människan med rätt förutsättningar både kan och vill skapa en gynnsam miljö för sig själv. Empowerment handlar om att individen eller kollektivet, genom att tillskaffa sig styrka, kan ta sig ur den maktlösa positionen. Detta brukar kallas för mobilisering, genom vilken individen eller kollektivet kan trycka bort de företeelser som påverkar negativt och på detta sätt få större

makt över sitt liv. Med empowerment menas därmed att individen förvärvar resurser som behövs för att skapa målsättningar och sedermera uppfylla dessa (Askheim, 2007).

Individuell empowerment är synonymt med psykologisk empowerment, där empowerment beskrivs som en känsla av kontroll inom individens personlighet, kognition samt motivation. Detta visar sig genom nivån av självvärde individen känner att den besitter samt känslan av att kunna göra skillnad i världen omkring sig (Koelen & Lindström, 2005). Empowerment på individnivå riktar in sig på inre och yttre tillgångar samt läroprocesser för att därigenom utveckla en känsla av sammanhang. Utvecklandet av KASAM är beroende av tydliga strukturer, utrymme att hantera krav som ställs, grad av delaktighet i sitt eget liv samt goda relationer (Eriksson, 2015).

Koelen och Lindström (2005) menar att begreppet empowerment är mer en princip än teori, därför har det föreslagits att Antonovskys salutogenes skulle kunna bidra med ett teoretiskt ramverk. Generella motståndsresurser och KASAM skulle således kunna bidra till att ge begreppet empowerment mer styrka i vetenskaplig mening samt en teoretisk grund att stå på och tydlig struktur. Inom hälsofrämjande professioner spelar den professionella en viktig roll i möjliggörandet till egenmakt (Koelen & Lindström, 2005). För att relatera till denna studie kan skolkuratorer beskrivas som viktiga stöttepelare för de elever som behöver hjälp och stöd. Enligt Koelen och Lindström (2005) handlar den professionella rollen om att stödja och tillhandahålla alternativ som gör det möjligt för individerna att komma på rätt bana och göra sunda val.

5. Forskningsmetod

5.1 Insamling, data och urval

Eftersom studien ämnar studera och analysera skolkuratorernas perspektiv av barn i årskurs 4–6 syn på kroppsideal samt förekomsten av ätstörningsproblematik, har vi valt att använda oss av kvalitativ forskningsmetod. Enligt Bryman (2018) är kvalitativa metoder fördelaktiga när forskaren ämnar beskriva och förstå människor och dess tillhörande omgivning. En av nackdelarna med kvalitativa forskningsmetoder är de rika data som ofta insamlas, med en stor mängd information och det kan vara svårt att sortera ut de delar som faktiskt är relevanta för syftet (Ahrne & Svensson, 2015). Forskaren har även ett stort ansvar att säkerställa att den uppfattat deltagaren rätt, eftersom det är lätt att missuppfattningar uppstår (Ahrne & Svensson, 2015).

I denna studie användes ett snöbollsurval som är en typ av bekvämlighetsurval. Urvalet sker genom att forskaren får kontakt med ett fåtal personer med anknytning till studiens syfte och som bistår forskaren med att hitta personer som kan medverka i studien. Denna typ av urval passar bra för mindre studier där syftet är explorativt samt när kunskapen om ämnet är begränsat sedan tidigare (Bryman, 2018).

Datainsamlingen utfördes genom semistrukturerade intervjuer med skolkuratorer som arbetar på mellanstadieskolor i fyra kommuner i Gävleborgs län. En fördel med att göra en semistrukturerad intervju är att forskaren har möjlighet att ställa intervjufrågorna utan inbördes ordning och därmed kan frågor och följdfrågor ställas mer naturligt under samtalets gång (Eriksson-Zetterquist & Ahrne, 2015). Tyngdpunkten ligger på intervjupersonens perspektiv, tolkningar och vad denne upplever är viktigt att föra fram (Bryman, 2018).

5.2 Genomförande

Ett informationsbrev (Bilaga 1), en information- och samtyckesblankett (Bilaga 3) och en intervjuguide (Bilaga 2) upprättades med relevanta teman utifrån syfte och frågeställningar, dessa teman är *Inledande och bakgrund*, *Skolelevs syn på kroppsideal*, *Ätstörningsproblematik*, *Skolkuratorers bidrag till sund syn på kroppsideal* och *Förändring och ålder*.

Vi kontaktade i första skedet rektorer och biträdande rektorer via telefon samt e-post på grundskolor med årskurs 4–6 i fyra kommuner i Gävleborgs län, för att därigenom komma i kontakt med skolkuratorer för medverkan i studien. Förfrågningar om deltagande samt

informationsbrev (Bilaga 1) skickades ut till 30 skolor via e-post. Två skolkuratorer och en rektor avböjde medverkan via e-post.

På grund av svårigheter att komma i kontakt med rektorer och biträdande rektorer via telefon samt låg svarsfrekvens på e-post anträffades endast en intervjuperson med detta tillvägagångssätt. Resterande fem intervjupersoner anträffades genom rekommendation av redan medverkande intervjuperson. De kontaktades via telefon för förfrågan om deltagande. Alla som tillfrågades personligen tackade ja.

Intervjuerna genomfördes under en tre veckors period, detta på grund av svårigheter att hitta informanter och för att två informanter behövde senarelägga intervjutillfället. Samtliga intervjuer genomfördes via Zoom med anledning av tidsbrist hos både informanter och studiens författare, därmed bedömdes detta tillvägagångssätt gå snabbare än fysiska intervjuer.

Informations- och samtyckesblankett (Bilaga 3) och Zoom-länk skickades ut via e-post till samtliga informanter inför intervjuerna. Vid intervjutillfället säkerställdes att informanterna tagit del av informations- och samtyckesblanketten (Bilaga 3) och informanterna gav muntligt samtycke till sitt deltagande samt inspelning av intervjun. Båda författarna deltog vid samtliga intervjuer, där en av dem höll i intervjun och den andre antecknade och kom med följdfrågor. Längd för intervjuerna var mellan 30–60 minuter.

5.3 Presentation av informanterna

Sex intervjuer genomfördes med skolkuratorer på olika mellanstadieskolor i Gävleborgs län. Fem av informanterna arbetade på kommunala skolor och en av informanterna arbetade på friskola. Informanterna var alla kvinnor med varierande ålder, utbildning och yrkeserfarenhet. Tre av informanterna hade socionomutbildning, en hade lärarutbildning och en var utbildad ungdomskonsulent. Informanterna hade arbetat som skolkurator mellan tre månader och tio år. Informanterna kommer att nämnas som informant 1, 2, 3, 4, 5 och 6, obundna av ordningen som intervjuerna gjordes.

5.4 Tematisk analys

Som analysmetod för insamlade data valdes tematisk analys, eftersom den är lämplig för att identifiera, analysera och beskriva teman vilket är viktigt i kvalitativa studier (Braun & Clarke, 2006). Enligt Braun och Clarke (2006) innebär en tematisk analys sex olika steg:

Steg ett innebär att bekanta sig med datamaterialet. Detta genomfördes i vår studie med hjälp av ordagrann transkribering och repetitiva genomgångar av materialet. Steg två handlar om att hitta koder. I sökandet efter relevanta koder som besvarade våra frågeställningar användes färgkodning, där vi markerade koder som identifierats. I steg tre eftersöks teman. Vi sammanförde våra koder till preliminära teman, där färgkodningen i tidigare steg var till stor hjälp. Steg fyra innebär en granskning av teman. Koder och teman kontrolleras så de är logiskt sammanlänkade och hör ihop. Detta utfördes genom att kontrollera samtliga koder och teman samt sortera ut det som för studien ansågs vara irrelevant. I steg nummer fem definieras de teman som identifierats. Temana namnges och levandegörs i en beskrivande text så det blir tydligt vad respektive tema handlar om. Vi namngav temana utifrån innehåll och studiens frågeställningar, för att säkerställa en röd tråd och tydlighet. Det sjätte och sista steget är resultatkapitlet (Braun & Clarke, 2006).

Texten strukturerades utefter frågeställningarna. Även definierade teman beskrevs och valda intervjuцитat illustrerades för att ytterligare levandegöra temana. Materialet presenterades i sin helhet utifrån teman samt underteman, för att sedan analyseras i avsnitten analys utifrån salutogent perspektiv och empowerment.

5.5 Studiens tillförlitlighet

Enligt Bryman (2018) behöver en kvalitativ studie uppfylla fyra olika krav för att anses tillförlitlig, vilka vi har valt att förhålla oss till i denna studie. Dessa är trovärdighet, överförbarhet, pålitlighet samt konfirmerbarhet.

5.5.1 Trovärdighet

För att en forskningsstudie ska vara trovärdig krävs det att den är uppbyggd på ett utförligt, organiserat och noggrant sätt. Detta förutsätter att forskaren är ansvarsfull och välplanerad (Ahrne & Svensson, 2015). Emellertid finns ingen definitiv sanning i kvalitativa studier, utan det är forskarens löpande transparens och ställningstaganden som avgör om studien anses trovärdig eller inte. En annan viktig faktor är att deltagarna som medverkat till studien känner att de blivit förstådda och tolkade rätt i det färdiga resultatet (Bryman, 2018).

5.5.2 Överförbarhet

Detta krav handlar om huruvida studiens resultat kan tillämpas på ett annat område eller sammanhang. Inom kvalitativ forskning är detta svårare än inom kvantitativ forskning, eftersom resultaten inte kan generaliseras på samma sätt. Dock genom att få fram så informationsrika data som möjligt kring den kontext som studeras, kan läsaren själv bedöma om detta är

tillämpbart inom exempelvis ett annat område (Bryman, 2018). Vårt mål var att genom skolkuratorernas perspektiv på kroppsideal och ätstörningar hos barn i klass 4–6 försöka få en kontextuell förståelse kring eventuella mönster i analysen. Detta genomfördes med utförliga beskrivningar och redogörelser för att bilda en så god överförbarhet som möjligt.

5.5.3 Pålitlighet

Med pålitlighet menas enligt Bryman (2018) att arbetet ska genomföras på ett noggrant och transparent sätt, med alla delar av studien tydligt redogjorda och fullständiga. För att se till att vår studie blev tillförlitlig beskrevs forskningsprocessen löpande och på ett noggrant sätt. Vi förhöll oss så transparenta som möjligt och hinder som uppstod beskrevs tydligt. Stor vikt lades på feedback från handledare och kamratgranskningar.

5.5.4 Konfirmerbarhet

Möjlighet att styrka och konfirmera innebär att forskaren löpande försöker bekräfta att den “handlat i god tro” och inte låter personliga värderingar styra studiens riktning (Bryman, 2018). Vi reflekterade aktivt över vår roll under hela forskningsprocessen och var medvetna om att våra tidigare erfarenheter kan påverka studiens riktning, vilket vi aktivt diskuterat sinsemellan under resans gång.

5.6 Etiska överväganden

Vetenskapsrådet har fyra forskningsetiska principer vilka kan beskrivas som riktlinjer. Dessa bör efterföljas i forskning inom humaniora och samhällsvetenskap (Vetenskapsrådet 2002). Vi kommer nedan att gå igenom samtliga fyra krav var för sig, för att sedan beskriva hur dessa krav tillämpas i denna studie.

5.6.1 Informationskravet

Informationskravet innebär att forskaren ska delge deltagarna i studien information om studiens syfte, att deltagandet är frivilligt samt rätten att avbryta sin medverkan vid alla tidpunkter (Vetenskapsrådet, 2002). I enlighet med informationskravet har vi vid första kontakten informerat om syftet med studien, frivillighet att delta samt rätten att avbryta medverkan. Innan intervjuerna genomfördes så delades en information- och samtyckesblankett ut till deltagarna, för att återigen informera om syfte, villkor, anonymisering av informanter och skola, att deltagandet är helt frivilligt och att det är tillåtet att avbryta sin medverkan.

5.6.2 Samtyckeskravet

Samtyckeskravet betyder att man som deltagare i en studie har rätt att när som helst under studiens gång avbryta sin medverkan, eftersom medverkan är fullständigt frivillig

(Vetenskapsrådet, 2002). I denna studie har deltagarna lämnat samtycke muntligt efter att ha tagit del av informations- och samtyckesblanketten (Bilaga 3).

5.6.3 Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskravet innebär att medverkande i studien i största möjliga mån inte ska kunna identifieras samt att personuppgifter ska förvaras på ett säkert sätt, så att ingen obehörig kan komma åt dem (Vetenskapsrådet, 2002). För att säkerställa detta förvarades det insamlade materialet på ett säkert sätt, så att inga obehöriga hade tillgång till det. Inspelningar av intervjuer raderades direkt efter att uppsatsen var godkänd.

5.6.4 Nyttjandekravet

Nyttjandekravet betyder att insamlat material enbart får användas till den aktuella studien och därmed inga andra ändamål (Vetenskapsrådet, 2002). Vi informerade deltagarna om att vårt insamlade material endast användes för denna studies syfte genom information- och samtyckesblanketten.

5.6.5 Forskningsetiska överväganden

En tänkbar risk som identifierades gällande samtycket i studien, var eventuell påverkan från rektorerna för skolkuratorernas deltagande, eftersom dessa kontaktades som ett första steg i rekryteringsprocessen. I de fall rektorerna inte samtyckte till skolkuratorernas medverkan, så fick inte heller skolkuratorerna chansen att delta även om de skulle vilja. För att påverka detta gav vi så utförlig information som möjligt i kontakten med rektorerna och förmedlade varför forskningsfrågan är viktig.

Ett annat möjligt utfall var att skolkuratorerna efter förfrågan från rektor kände sig påtvingade att delta i studien, genom att förfrågan kom från deras chef. Vi säkerställde att skolkuratorerna var väl införstådda i studiens syfte, på vilket sätt deras deltagande bidrog samt att det är frivilligt och att samtycket kunde dras tillbaka under processens gång. I det andra steget rekryterades skolkuratorer utefter rekommendationer av redan rekryterade skolkuratorer, vilket gav ett bättre utfall och minskade risken för ovan nämnda påverkansfaktorer.

De skolor och kommuner som skolkuratorerna arbetade på namngavs inte för att säkerställa konfidentialiteten.

6. Resultatredovisning

I detta avsnitt kommer det insamlade materialet från intervjuerna att redogöras utifrån tre teman och dess underteman. Temat *vilka faktorer upplever skolkuratorer påverkar skolelevers syn på kroppsideal?* med underteman *elevs medvetenhet och attityd, sociala medier* samt *pojkar och flickor*. Temat *Vilka erfarenheter har skolkuratorer i sin roll att möta ätstörningsproblematik bland skoleleverna (både pojkar och flickor)?* med underteman *förekomst* och *uppkomst* samt temat *Hur kan skolkuratorer bidra till att mellanstadieelever får en sund syn på kroppsideal och sig själv?* med underteman *hälsofrämjande och förebyggande arbete* och *behov av mer hälsofrämjande och förebyggande arbete*. Dessa kommer sedan att analyseras utifrån ett salutogent perspektiv samt utifrån empowerment. Innehållet i analysen är skolkuratorernas perspektiv på elevernas upplevelse av de teman som behandlas, vilket är viktigt att beakta då konstruktionerna blir i två led (skolkuratorers perspektiv på barns kroppsideal och ätstörningar).

Skolkuratorerna pratade utifrån begreppen hälsofrämjande och förebyggande arbete, vilka egentligen utgår från olika perspektiv, men sker i ett kontinuum i det praktiska arbetet.

6.1 Vilka faktorer upplever skolkuratorer påverkar skolelevernas syn på kroppsideal?

Detta tema kommer att behandla elevernas upplevelse av kroppsideal och självbild kopplat till utseende.

6.1.1. Elevernas medvetenhet och attityd

Enligt samtliga informanter är det individuellt när eleverna börjar bli medvetna om kroppsideal och sitt eget utseende. Informant 1 beskrev att barn utvecklas väldigt olika både fysiskt och psykiskt, där flickorna oftast utvecklas tidigare än pojkarna. *“Jag tänker just genusperspektiv men tjejer är ju oftast mer... alltså det går snabbare i utvecklingen och dom utvecklas mycket fortare och där kan det också bli då att dom kanske tittar lite på varann, jämför sig åh... Där börjar det oftast för dom.”* Informant 6 lyfte puberteten som en startpunkt för kroppsmedvetenheten, vilket märks genom att eleverna ändrar sina intressen, klädstil och tar efter sina vänner i större utsträckning. Informant 5 menade att det är svårt att se exakt när det börjar, däremot nämnde hon likt de andra informanterna att det sker mycket förändring hos eleverna under mellanstadiet. *“Men sen, alltså mellan årskurs 4 och årskurs 6 händer det väldigt mycket, och det är svårt att sätta fingret på...”* Informant 3 uppgav däremot att hon upplevde att medvetenheten om utseende ofta kommer ännu tidigare och att det kan börja redan i förskoleklass med exempelvis önskingar om att färga håret.

Informant 6 beskrev att hon inte kunde se några specifika kroppsideal hos eleverna, mer än att det finns en norm om att man ska vara smal. *“Inte kanske mer än att man säger att man måste vara smal, men fortfarande kan man ju höra att man tycker nån är tjock eller så. Det är ju fortfarande inte liksom... normen är ju att vara smal.”* Samtidigt lyfte dock informant 1 att det finns elever som tycker det är minst lika jobbigt att vara för smal i andras ögon och att få kommentarer kring detta.

Informant 5 berättade att det förekommer kränkningar sinsemellan eleverna samt att elever som sticker ut från normen kan utsättas för nedsättande ord. Även en annan informant beskrev att det förekommer kränkningar gällande kropp och utseende.

Nä men liksom det här med att man kommenterar varandra hur man ser ut åh hmm... Man kan va för tjock, man kan va för smal, man kan ha en ful näsa ja men du vet. Det är verkligen jättemycket kommentarer som man får höra hela tiden. Kränkningar, mobbning... Åh det är ju ganska ofta det handlar om just utseendet på andra. (Informant 1)

6.1.2 Sociala medier

Sociala medier var en viktig faktor som ansågs påverka elevernas självbild och vardag. Detta ämne uppkom hos samtliga informanter förutom hos informant 5, som inte trodde att sociala medier påverkade eleverna speciellt mycket i mellanstadiet utan i större utsträckning på högstadiet. Informant 4 tog upp att eleverna spenderar mycket tid på sociala medier idag. *“Idag är ju ungdomar så himla mycket i dom sociala medierna, det är ju nästan så att man blir, jamen som förälder idag behöver man ju nästan fråga sina barn, hur har du haft det på nätet idag?”*

Informant 2 beskrev hur eleverna relaterar till vad de ser på sociala medier, exempelvis hur man ska träna och äta. Hon uppgav att eleverna i mellanstadiet är för unga för att förstå innebörden av sociala medier och att det har krupit ned i åldrarna. Hon berättade även att detta framkommer i samtal med elever. *“Så framkommer det ju tydligt att de kan ju inte hantera det här med sociala medier. Dom förstår inte och då kan de inte hantera det. Åh det blir så tokigt.”* Några informanter beskrev att eleverna spenderar mycket tid på sociala medier och hela tiden matas med bilder, vilket antagligen påverkar eleverna i hög grad. Vidare beskrevs hur sociala medier påverkar elever utifrån samhällets rådande kroppsideal.

Där har du på nåt sätt normen för hur du ska se ut och vissa vuxna har ju svårt att ta det på rätt så hur då barnen ska klara det som fortfarande växer upp, som är ja men dom kan ju vara

väldigt vilsna i det här och tro liksom när man ser ähh att du ska se ut på ett visst sätt.

(Informant 1)

Ett annat fenomen som lyftes fram av en informant var att det finns mycket sexualisering i tidig ålder. Sociala medier ansågs vara en stor bidragande faktor till det.

Men mycket är liksom det här med sexualisering av sin kropp så tidigt. Liksom hur dom rör sig, hur dom klär sig... Korta tröjor och åtsittande och... Sen finns de ju också dom som inte bryr sig alls naturligtvis men... Det är många som gör det. (Informant 3)

Flertalet informanter nämnde en Tik Tok-utmaning som florerar runt bland mellanstadieeleverna. Utmaningen går ut på att lägga ut mindre smickrande bilder på någon samt att skriva nedlåtande kommentarer. Informant 1 reflekterade kring vilken påverkan detta kan ha på eleverna som blir utsatta. *“Så den här utmaningen det gör ju inte saker och ting lättare, när man redan har mycket som man kan behöva jobba med i just dom här åldrarna.”*

6.1.3 Pojkar och flickor

Flera informanter uppgav att de upplever flickorna som generellt tidigare i utvecklingen än pojkarna. Informant 4 kunde iaktta stora skillnader. *“Jag tycker man kan se att tjejerna är lite före killarna, långt före... Killarna är ju mycket barnsligare i den åldern jämfört med tjejerna. Det är vad jag tycker man kan se i varje fall.”* Informant 2 och 6 uppgav att pojkarna fortfarande leker i högre grad under mellanstadiet, medan flickorna behöver uppmuntran av skolpersonal för att aktiviteter ska starta. Flickorna slutar generellt leka tidigare än vad pojkarna gör, då flickor ofta eftersträvar att vara äldre än vad de är, vilket inte går att se lika tydligt hos pojkar.

Jo men det man ser på, alltså, sen kan man inte veta hur de känner men det man kan se på tjejer mer än killar det är ju liksom dom... Dom ska vara mycket större än vad dom är, dom ska klä sig som tonåringar, alltså man ser det mer på tjejer än på killar. Det är väldigt tydligt. (Informant 2)

Informant 6 berättade att flickor i högre grad än pojkar önskar väga sig inne hos skolsköterskan, medan pojkarna istället önskar mäta sig i större utsträckning än flickorna. *“Ja näe dom vill ju ha muskler grabbarna liksom... Det märker man... Ja dom vill ha muskler.”* Vidare upplever hon att pojkar oftare kan vara tuffare i sitt uttryck mot varandra på ett sätt som flickor oftast inte är. Dock tänker hon att det möjligtvis tar sig till uttryck på ett annat sätt hos dem. En annan informant upplevde snarare att flickor har en mer uttalad attityd gentemot varandra.

Jag tycker att det är mer att man kanske märker av tjejernas sätt att se på varandra mer än killarnas eh... Dom kanske mer gör det lite... jag vet inte eller så förekommer det inte riktigt lika, men jag tycker att jag märker mer tjejers... Men dom kan kasta nån blick på varann du vet så man bara känner att... Ah den där blicken var inte snäll. Alltså det händer mer under ytan, åh mellan raderna bland tjejer tycker jag, än det gör bland killar överlag faktiskt. (Informant 1)

Informant 5 beskrev även att flickorna i sjätte klass ofta börjar prata om att boka tid hos frisören och att de tycker att det är viktigt att vara fin utseendemässigt inför skolavslutningen, vilket är faktorer som pojkarna ännu inte börjat fundera på i den åldern.

6.2 Vilka erfarenheter har skolkuratorerna i sin roll att möta ätstörningsproblematik bland skoleleverna (både pojkar och flickor)?

Följande tema behandlar ämnet ätstörningsproblematik genom undertemana *förekomst* och *uppkomst*.

6.2.1 Förekomst

Förekomsten av ätstörningsproblematik hos elever i mellanstadiet hade samtliga informanter olika erfarenheter av. Hälften av informanterna har stött på ätstörningsproblematik i mellanstadiet, främst i sjätte klass. Informant 6 nämnde att hon stött på problematik ibland, kanske inte ren ätstörningsproblematik utan mer som trender där flickorna inte vill äta skolmaten. Vidare hade informant 4 inte erfarenhet av ätstörningsproblematik i mellanstadiet utan bara i högstadiet. Några informanter tyckte sig se att ätstörningsproblematik yttrar sig oftare hos flickor, vilket informant 2 tänker sig bero på problematik att uppmärksamma ätstörningsproblematik hos pojkar. *“Det är mer hos tjejer, ah det är det. Men det är ju det som är svårt också att fånga in för på killarna märks det inte lika tydligt. Så man måste vara uppmärksam på det.”*

Däremot hade en informant andra erfarenheter då hon sett ätstörningar hos pojkar i lika stor mängd som hos flickor. Hon beskrev dessutom att när ätstörningen hos barnet blivit mer etablerad så tänkte hon på fler pojkar än flickor. Vidare beskrev samma informant att hon upplevde en större skam hos pojkar generellt gällande ätstörningsproblematik, samt att hon trodde att det är mer accepterat att som flicka prata om att vara smal.

Men jag upplever väl att det finns en större skam generellt kanske hos pojkar, att ha den typen av problematik. Hos flickor är det mer ”okej” att prata om att vara smal och det kan ju nästan

vara eftersträvansvärt att det blir liksom en status att ha det snacket sådär... Men hos pojkar är det ju annat som ska va ballt och coolt. Generellt... Så att när en pojke har problem med ätstörningar så, så ehm... Det kanske också är därför dom ärendena blivit stora för att dom kanske har lyckats bevara dom hemligheterna längre än vad flickor har. (Informant 5)

6.2.2 Uppkomst

Informant 1 uppgav att hon tror att det kan räcka med en elak kommentar för att utlösa en ätstörning, samtidigt som kommentarer om ett litet matintag kan bidra till att eleven inte äter alls. Informant 5 lyfte familj och miljö som de viktigaste triggerpunkterna för att utlösa ätstörningsproblematik. *“Ja men ehm... Familjens hälsa överlag och kanske förälders tidigare upplevelser av den typen av problematik och lite det här sociala... Smittoeffekten inom familjen.”* Informant 2 berättade att de elever hon stött på med ätstörningsproblematik ofta varit högpresterande elever eller att de varit med om något traumatiskt inom familjen. Informant 6 lyfte att när eleverna inte äter mat eller ens går in i skolmatsalen så behöver det inte vara ett tecken på ätstörning, utan kan likväl vara ett symptom på någon bakomliggande faktor. En annan informant upplevde att sociala medier och samhället i sig var de största bidragande faktorerna.

Bakgrundsfaktorerna idag är ju samhället. Alltså hur vi tänker och tycker, vi vuxna. Alltså jag tänker ju många gånger såhär att, vad sänder vi ut för signaler? Ehm... Och såhär vi kanske inte tänker på de där, hur ofta har man inte hört men gud va duktig du är nu har du gått ner lite vikt, gud va duktig du är liksom. Jag skulle också behöva gå ner i vikt, eller vi sitter och äter nånting och usch de här skulle jag inte äta egentligen. (Informant 3)

6.3 Hur kan skolkuratorer bidra till att mellanstadieelever får en sund syn på kroppsideal och sig själv?

Det sista temat behandlar skolkuratorernas arbete i skolan och är uppdelat i undertemana *hälsofrämjande och förebyggande arbete* samt *behov av mer hälsofrämjande och förebyggande arbete*.

6.3.1 Hälsofrämjande och förebyggande arbete

Hälsofrämjande arbete gällande självbild, kroppsideal och hälsa överlag är något samtliga informanter tar upp som en viktig del i deras arbete i skolan. Informant 2 beskrev vikten av att arbeta hälsofrämjande och att man bör vara försiktig med känsliga ämnen för att inte trigga elever. Detta lyfte även informant 6 som vidare beskrev hur man pratar om psykisk och fysisk hälsa snarare än om vad ohälsa är. *“Utan vi försöker ju mera prata och förebygga och prata hälsa, psykisk hälsa, kost, träning alltså hela livsgrejen på nåt vis för att må bra.”*

Informant 1 beskrev också vikten av att arbeta med värderingar samt att det är viktigt att hålla arbetet levande hela tiden. *“Det är inget man kan säga att ja men i början av terminen att nu kör vi lite värderingsövningar, check på den nu är det klart. Det här måste hållas efter, påminnas alltså ja... hela tiden.”* Informant 2 lyfte att hon blev förvånad över att det är så mycket förebyggande arbete i även helklass, detta bidrar till att hon lär känna eleverna bättre vilket är framgångsrikt. Relationen till eleverna är även något som informant 1 lyfter fram som en viktig faktor i det förebyggande arbetet. En informant berättade att hon brukar få positiv feedback av eleverna när hon är ute i klasserna och pratar om exempelvis kroppsideal, kränkningar och balans i livet.

Alltså dom tycker det är jättespännande! Dom pratar mycket om de här och frågar när kommer du nästa gång? Och sådär. Vad ska vi prata om då? Så dom är ju väldigt intresserade av de liksom och man hoppas ju ändå att man på nåt sätt sätter nåt frö. (Informant 3)

Flertalet informanter lyfte vikten av att eleverna känner en grundtrygghet i skolan. Informant 2 beskrev att det är väldigt viktigt att alla elever känner sig sedda. *“Ehm för att det är otroligt viktigt att man inte glömmer bort å inte säger men det är dina elever eller det är mina elever utan det är allas elever. Så att barnen ser det också, så att dom har flera trygga vuxna”.* Informant 6 beskrev att elevhälsan ofta är ute i korridoren och exempelvis tar emot eleverna på morgnarna, detta för att det ska finnas synliga vuxna som är tillgängliga för eleverna. En informant betonade hur grundtrygghet bidrar till ett bättre arbetsklimat och hur det påverkar inläringen positivt. Vidare nämnde hon vikten av att jobba med elevernas självkänsla löpande.

Åh jag tror att mycket handlar om att jobba med kontinuerligt barnens självkänsla för där just bilden av sig själv. Det tror jag är jätteviktigt att man gör återkommande också hela tiden och att man gör det levande och att man liksom poängterar vikten av att vi är olika och det måste vi få vara, för det är så vi är skapta liksom och det är helt okej. (Informant 1)

6.3.2 Behov av mer hälsofrämjande och förebyggande arbete

Alla informanter var överens om att det aldrig kan bli för mycket förebyggande arbete. Flera av informanterna ansåg att det förebyggande arbetet kring självbild, självkänsla och kroppsideal skulle behöva starta tidigare i åldrarna än vad det gör idag. Detta är något informant 4 lyfter fram som ett ämne som diskuteras bland skolkuratorerna. *“Jaa, det är ju nånting jag tänker att man ska börja tidigt med då att prata om... Eller jag tror att våran, hela våran kuratorsgrupp har pratat om det, att oftast behöver man ju komma in mycket tidigare än vad vi gör.”* Informant

6 beskrev att ju mer förebyggande arbete desto bättre, samtidigt som det kan vara svårt eftersom exempelvis frågor om exempelvis ätstörningar är känsliga ämnen som kan vara svåra att närma sig. Även utmaningarna i hur arbetet och bemötandet bör gå till kring dessa ämnen beskrevs av en informant.

Det kan jag väl känna är en utmaning och där skulle det behövas tryckas på mer, att man vågar va den man är och inte... Jaa. Men vi jobbar jättemycket med det, men det är hela tiden att man liksom trevar sig fram utifrån vad forskning säger och utifrån gruppen man möter och såhär. (Informant 5)

Informant 6 uppgav att eleverna behöver lära sig att kritiskt granska samt vikten av att reflektera tillsammans med eleverna över vad de ser på sociala medier. Även informant 3 lyfte behovet av att börja diskutera kroppsideal och att speciellt flickorna behöver stärkas *“Man behöver inte vara snygg för att vara bra eller... Ja killarna också men för dom tror jag de kommer lite senare, men att vi för en diskussion och att vi inte låtsas som att de inte finns.”*

6.4 Analys utifrån teoretiskt ramverk

I detta avsnitt kommer resultatet att analyseras utifrån ett salutogent perspektiv och empowerment.

6.4.1 Salutogent perspektiv

Att ha en stark KASAM är viktigt för att barn och unga ska kunna skapa en god hälsa och ett gott välbefinnande (Eriksson, 2015). Mellanstadietiden är en period som informanterna beskriver som en tid av förändring hos eleverna. Såväl psykiskt som fysiskt, där eleverna utvecklas i olika takt. Enligt Eriksson (2015) mäts begriplighet utefter huruvida individen uppfattar nya och svåra situationer. En livsperiod där kropp och knopp snabbt förändras kan tolkas som påfrestande och förvirrande, vilket kan tänkas påverka begripligheten hos eleverna.

Flertalet informanter uppgav att sociala medier är en stor och påverkande faktor på elevernas självbild. Dels trender där individer hängs ut på ett negativt sätt, men även genom att de har svårt att tolka och förstå vad de faktiskt ser på sociala medier. Generella motståndsresurser och KASAM påverkar huruvida en individ tar sig igenom tuffa situationer i livet (Koelen & Lindström, 2005). Där exempelvis elever med svag självkänsla i större utsträckning kan påverkas negativt än elever med god självkänsla.

Avsaknad av motståndsresurser hemmavid skulle kunna vara en bidragande faktor till att vissa elever utvecklar en ätstörning. Enligt Eriksson (2015) är familjen den viktigaste faktorn till att barn utvecklar en god hälsa och ett gott samspel i familjen är en stor del av skapandet av ett starkt KASAM. Några informanter nämnde att de trodde att bakomliggande faktorer för ätstörningsproblematik kunde vara relaterat till familj- och hemmiljö. Eriksson (2015) beskriver även att otrygga familjeförhållanden kan utveckla lågt KASAM, vilket skulle kunna relateras till informanternas upplevelser. Tänkbart är även att individer som besitter ett lågt KASAM har en högre sensibilitet och därmed i högre grad påverkas av nedlåtande kommentarer, vilket i sin tur skulle kunna leda till ätstörningar. Medan individer som har ett högt KASAM och därmed en god självbild, möjligtvis bättre lyckas hantera negativa upplevelser.

Flertalet av informanterna upplevde även att ätstörningsproblematik förekommer i större utsträckning hos flickor än hos pojkar. Vilket skulle kunna förklaras av fenomenet som Eriksson (2015) beskriver, att flickor i skolåldern är känsligare för att utveckla ett lågt KASAM och därmed lättare utveckla psykisk ohälsa som kan ta sig i uttryck på olika sätt. Samtliga informanter arbetar utifrån ett salutogent förhållningssätt, vilket flera av dem även nämnde. Inom det salutogena perspektivet ligger fokus på det friska och på hälsofrämjande faktorer (Antonovsky, 2005). När informanterna pratade om hälsofrämjande arbete i skolan användes även begreppet förebyggande arbete för att beskriva deras arbetssätt.

Informanterna beskrev att de i sitt arbete fokuserar på hur hälsa och välbefinnande uppnås snarare än att tala om psykisk och fysisk ohälsa. Genom att de arbetar utifrån ett salutogent perspektiv och därmed ökar elevernas kunskap kring hur kropp och knopp ska må bra så kan det tänkas att elevernas motståndsresurser förstärks. Att eleverna känner sig trygga i skolan är också en viktig faktor som informanterna nämnde, samt att eleverna känner sig trygga nog att vara sig själva. Socialt stöd samt god självkänsla är också viktiga motståndsresurser som stärker KASAM (Antonovsky, 2005).

Informanterna ansåg att det förebyggande arbetet behövde starta tidigare, samt att det skulle behöva förekomma i större grad. Studier har visat att ett högt KASAM kan motverka psykisk ohälsa hos skolungdomar och att det är behjälpligt mot inre stress och yttre påverkan (Eriksson, 2015). Många av informanterna beskrev svårigheter att närma sig känsliga ämnen som exempelvis ätstörningar, då det upplevdes svårt att förhålla sig till ämnet på ett sätt som inte förvärrar situationen. Felaktigt bemötande skulle kunna leda till att barnet riskerar utveckla

ytterligare problematik och en ökad psykisk ohälsa. Skolungdomar med lågt KASAM är en riskgrupp för utveckling av depression, psykisk ohälsa och ohanterbar stress (Eriksson, 2015).

6.4.2 Empowerment

En hög upplevelse av psykologisk eller individuell empowerment visar sig genom känslan av ett högt självvärde och kontrollinnehav (Koelen & Lindström, 2005). Mellanstadiet är som tidigare nämnt en period av förändring för eleverna. Kroppen förändras i olika takt och vissa växer även på sig rent mentalt snabbare än andra. Detta är något samtliga skolkuratorer lyfte, där flickorna generellt anses vara tidigare än pojkarna. Att komma i puberteten tidigt är en tuff situation, likväl som att vara bland dem sista i den processen. Några skolkuratorer nämnde även att större vikt börjar läggas på utseendet, vilket kan ge upphov till kränkningar ifall någon sticker ut från normen. Mellanstadiet är således en period där inre och yttre faktorer förändras vilket kan tolkas ge upphov till känslor av en förlorad kontroll eftersom självbilden och kroppsuppfattningen sätts i gungning. En elev med en i grunden hög psykologisk empowerment skulle möjligtvis kunna genomgå dessa förändringar lättare och med mindre påverkan på självbilden, än elever med en i grunden låg psykologisk empowerment.

Flertalet skolkuratorer tog upp att sociala medier sågs som en faktor till att eleverna växer upp snabbare idag än vad de gjorde förr. Flickorna i synnerhet ansågs sluta leka tidigare nu än förr, anammar ett mer vuxet sätt att vara samt förändras mer utseendemässigt. Enligt Askheim (2007) kan individen eller gruppen använda sig av mobilisering för att tillförskaffa sig en känsla av kontroll och hantera negativa företeelser. Den påverkan sociala medier och samhälleliga normer som informanterna beskriver att eleverna utsätts för, kan tänkas vara en bidragande faktor till att eleverna upplevs förändra och anpassa sig efter vuxenvärlden. Detta genom den exponering de utsätts för i tidig ålder. Det kan tolkas som att eleverna gör denna anpassning för att tillförskaffa sig kontroll, öka sitt egenvärde och hantera kraven från omvärlden. Denna anpassning kan dock tänkas ha en negativ omvänd effekt då flertalet av informanterna beskriver att eleverna har svårigheter att förstå innebörden av det dem matas med i sociala medier. Vilket kan tänkas ge uttryck av maktlöshet och en lägre självbild, något som enligt Koelen och Lindström (2005) är tecken på låg grad av psykologisk empowerment.

Ämnet ätstörningsproblematik under mellanstadiet var det område som erfarenheterna skilde sig åt mest hos skolkuratorerna. Även tankarna kring bakomliggande faktorer var spridda, där vissa ansåg att hem och miljö var de största påverkande faktorerna, medan andra ansåg att det

var sociala medier och samhälleliga ideal som påverkade mer. Ett flertal av informanterna uppgav dock att ätstörningsproblematik ofta var ett symptom på trauman eller livshändelser inom den inre sociala kretsen. Omskakande händelser i livet kan tänkas ge upphov till att begränsa elevernas möjligheter till att skapa förutsättningar för målsättningar och fullfölja dessa. En av informanterna berättade om en elev som utvecklat ätstörningsproblematik efter ett familjetrauma. En familjetragedi kan tänkas påverka elevens känsla av delaktighet och sociala stöd. Utvecklandet av ätstörningsproblematik kan tolkas som ett tecken på ett försök att återfå kontroll över en del av sitt liv samt försöka öka sitt välbefinnande. Något som är viktigt för psykologisk empowerment och utvecklandet av självkänsla är upplevd kontroll över sin livssituation (Koelen & Lindström, 2005).

Empowerment handlar om människans egen förmåga att hantera sina problem (Koelen & Lindström, 2005). Askheim och Starrin (2007) menar att empowerment är särskilt användbart vid samtal för att öka delaktighet och individens självkänsla. Flertalet informanter nämnde att en stor del av arbetet utspelar sig i helklass. Att ta upp olika teman och diskutera dessa i helgrupp bidrar till förmågan att hantera olika problem, då eleverna får chans att diskutera och ställa frågor öppet. Eftersom frågorna riktas till gruppen, behöver ingen elev heller känna sig utpekad. Detta arbetssätt beskrevs av informanterna ha god effekt samt var positivt för skapandet av goda relationer med eleverna. Däremot önskade samtliga informanter att det fanns mer utrymme för hälsofrämjande arbete i skolan än det finns idag, då de upplever att det finns ett ökat behov.

Enligt Koelen och Lindström (2005) är det viktigt för individer att känna sig hörda och sedda för att kunna göra förnuftiga val. Detta kan tänkas vara i linje med att eleverna ges chansen att uttrycka sig och känna trygghet i att det finns vuxna att vända sig till. Några av informanterna beskrev att relationen till eleverna och en grundtrygghet i samspel med vuxna i skolan är viktiga faktorer till en hälsosam social utveckling.

7. Diskussion

I detta avsnitt kommer en sammanfattning av resultatet att redovisas, till följd av jämförelse tidigare forskning, alternativa tolkningar, metoddiskussion samt förslag på fortsatt forskning.

7.1 Sammanfattning av resultat

Syftet med studien var att genom skolkuratorers perspektiv undersöka synen på kroppsideal i relation till ätstörningsproblematik hos mellanstadieelever. Frågeställningarna som skulle besvaras var: *Vilka faktorer upplever skolkuratorer påverkar skolelevs syn på kroppsideal? Vilka erfarenheter har skolkuratorer i sin roll att möta ätstörningsproblematik bland skoleleverna (både pojkar och flickor)? Hur kan skolkuratorer bidra till att mellanstadieelever får en sund syn på kroppsideal och sig själv?* Resultatet som framkom genom intervjuerna var att sociala medier pekades ut som den största faktorn till exponering av samhällseliga kroppsideal. De flesta informanter ansåg att denna exponering var av negativ bemärkelse, då eleverna många gånger kan vara för unga för att kunna förstå samt relatera till innebörden.

Erfarenheterna av förekomsten av ätstörningar hos mellanstadieelever skilde sig åt hos informanterna, där vissa hade mer erfarenheter än andra av problematiken. Några informanter trodde att bakgrundsfaktorerna var hem- och familjemiljö medan andra direkt tänkte på ett samband med de utseendenormer som strömmar ut via sociala medier och samhällsnormer generellt. De flesta upplevde att ätstörningar var vanligare bland flickor, även om det förekommer bland pojkar också. En informant funderade på om detta kunde bero på att ätstörningsproblematik är mer skambelagt bland pojkar än hos flickor och att det därför inte uppmärksammas förrän ätstörningen är etablerad. Två av informanterna nämnde att flickor i grupp periodvis bestämmer sig för att inte äta skolmaten, vilket i dessa fall nämnts mer som en trend än ätstörningstendenser.

Samtliga informanter beskrev det hälsofrämjande arbetet gällande elevernas självbild och självkänsla som något de arbetade aktivt med, samt som något väldigt viktigt. Detta arbete skedde på flera plan, både individuellt och i helklass. Informanterna var dessutom eniga över att det hälsofrämjande och förebyggande arbetet skulle kunna utökas och starta tidigare. Att eleverna känner en grundtrygghet i skolan pekades också ut som en viktig komponent, vilket i sin tur påverkar arbetsmiljö och inlärning positivt.

7.2 Jämförelse tidigare forskning

Enligt Verstuyf m.fl. (2014) påverkas barn och unga negativt av de kroppsideal de exponeras för, vilket exempelvis kan föranleda dålig självbild. Det västerländska samhällets typiska kroppsideal för flickor är den smala kroppen medan det för pojkar är den muskulösa kroppen. Föranliggande studie har fått liknande resultat då flertalet informanter lyft det negativa inflytande sociala medier har på självbilden och kroppsuppfattningen. Även de kroppstypiska idealen för flickor och pojkar har nämnts, vilka diskuterats som generella samhällseliga normer.

Enligt Nichols m.fl. (2018) har korrelation mellan låg självkänsla, perfektionism och kroppsmisnöje påvisats genom en longitudinell studie. Studien pågick mellan åldrarna 6–7 år och visade att de barn som hade en hög grad av perfektionism och till stor del införlivade kroppsidealen vid sex års ålder, hade en högre grad av kroppsmisnöje vid sju års ålder. Detta resonemang är svårt att applicera på denna studies resultat, däremot kan paralleller dras mellan informanternas uppfattning kring perfektionistiska drag hos eleverna och en negativ grundsyn på sig själv. Några informanter nämnde att pressen kring betyg och goda resultat även kan härledas till kroppsideal och perfektionism, även om själva sambandet ansågs problematiskt att beskriva ordagrant. Enligt Verstuyf m.fl. (2014) har olika identitetstyper ett samband med risken att utveckla ätstörningar. De individer som ständigt försöker nå upp till omgivningens förväntningar och normer tenderar att ha högre risk för utvecklandet av ätstörningsproblematik (Verstuyf m.fl., 2014). Även detta skulle kunna ses i analog med de elever som enligt informanterna känner hög press på sig själv i samband med exempelvis skolresultat.

Individer som flitigt använder sociala medieplattformen Instagram tenderar, enligt Stein m.fl. (2021), att utveckla en kritisk syn på andras kroppar och även bidra till utvecklandet av ätstörningar hos individen i fråga. Detta fenomen går att härleda även till denna studie där informanterna uppgav att det just nu florerade en trend på plattformen TikTok, där eleverna tar kränkande bilder på varandra och lägger upp på plattformen tillsammans med en nedlåtande kommentar. Däremot är det svårt att bekräfta att sociala medier i vissa fall föranleder ätstörningar, även om några informanter tyckte sig se ett samband. Resonemang såsom hem- och familjemiljö lyftes som tidigare nämnt också som viktiga bakgrundsfaktorer till uppkomst av ätstörningar.

Att som barn ha en negativ kroppsuppfattning har senare i livet kunnat visa sig bidra till exempelvis depressioner eller ätstörningar av olika slag (De Coen m.fl., 2021). Sambandet med

detta går inte att bekräfta genom denna studie. Däremot nämner informanterna att det hälsofrämjande arbetet de bedriver är av stor vikt för barnens framtida psykiska hälsa och välmående, där de aktivt arbetar med självbild och kroppsuppfattning löpande genom årskurserna.

Antalet ätstörningsdiagnoser har fördubblats bland 11–24-åriga kvinnor i Region Stockholm (Ohlis m.fl., 2019). Resultatet i denna kvalitativa studie säger inte detsamma, då erfarenheterna kring elever med ätstörningsproblematik skiljer sig mellan informanterna. Vissa hade knappt någon erfarenhet av ätstörningsproblematik alls medan andra varit med om det i större utsträckning. Anledningen till detta skulle exempelvis kunna bero på antal yrkesverksamma år som skolkurator.

Enligt Peebles m.fl. (2006) har skolbaserade undersökningar visat att av barn i åldrarna 8–13 år, uppger 20–56% sig banta och 44–71% tränar för att förlora vikt. Informanterna har inte uppgivit att denna typ av frekvenser märks hos eleverna, däremot har ett par av dem nämnt att ett mörkertal gällande ätstörningsproblematik säkerligen finns. Vidare menar Peebles m.fl. (2006) att det finns utmaningar i att kunna se samt förstå att ett barn besitter ätstörningsproblematik eftersom symtomen kan skilja sig från vuxna. Detta har framkommit i studiens resultat då informanterna själva beskrivit denna problematik. Det har även lyfts att det råder en större tystnadskultur hos pojkar, då ätstörningstendenser upplevs generera högre skam.

7.3 Alternativa tolkningar

Analysen av resultatet baseras på den teoretiska ram som använts i studien. Något som har påverkat studiens riktning och det slutgiltiga resultatet. Därmed är det tänkbart att ett val av en annan teoretisk ram hade kunnat påverka utfallet av studien på ett annat sätt.

Det salutogena perspektivet ser till det hälsofrämjande, vilket även informanterna lyfte fram som en framstående del av deras arbete med skoleleverna. Med ett hälsofrämjande synsätt kan det tänkas att eleverna skapar ett förhållningssätt som gör dem mindre sårbara för yttre påverkningar såsom sociala medier och samhällseliga normer, och därmed kan utveckla en känsla av sammanhang. Resultatet i studien visar dock att självkänsla är något komplext samt att många elever ändå jämför sig med varandra och vad de ser på sociala medier. Flertalet av informanter uppgav även att det förekommer ätstörningsproblematik och trender av begränsat ätande. Det är möjligt att ett annat perspektiv än det salutogena skulle kunna belysa dessa

aspekter på ett annat sätt, exempelvis ett perspektiv som istället fokuserar på det som framkallar ohälsa.

Det framgick i intervjuerna att mellanstadiet är en tid av förändring och att skillnader fanns mellan pojkar och flickor, där flickor generellt ansågs vara tidigare i utvecklingen. Delaktighet, kunskap och socialt stöd lyfts fram som viktiga komponenter för empowerment och som är sammankopplat med utvecklandet av KASAM. Utifrån empowerment kan skolkuratorernas arbete med att bygga trygga vuxna relationer och uppmuntra till samtal stärka eleverna, så de kan göra sunda val och utveckla en stark självkänsla. Komplexiteten i de genusskillnader som framkommer skulle kunna belysas mer ingående utifrån andra teorier och perspektiv, exempelvis genusperspektivet.

7.4 Metoddiskussion

Enligt Vetenskapsrådet (2002) ska forskaren alltid ta ställning till individskyddskravet, vilket innebär att medverkande i studien inte får utsättas för psykisk eller fysisk skada, kränkning eller förödmjukelse. Därav gjordes valet att intervjua skolkuratorer för att därigenom kunna undersöka skolelevernas syn på kroppsideal samt ätstörningsproblematik. Att direkt intervjua barn hade krävt etikprövning vilket är en tidskrävande process och därav valdes detta alternativ bort. Genom valet av informanter skapades också värdefull insyn i rollen som skolkurator och det viktiga arbete som de i professionen bedriver. Däremot är det viktigt att belysa att skolkuratorernas erfarenheter kanske inte helt stämmer överens med mellanstadieelevernas egna upplevelser.

Svårigheter uppstod vid rekrytering av informanter till studien. Tillvägagångssättet fick ändras då svarsfrekvensen var mycket låg när förfrågan skickades via e-post. Istället togs personlig kontakt via telefon, något som var mer framgångsrikt. Detta skulle kunna tänkas bero på att det är lättare att bortse från mailförfrågningar än en direktförfrågan. Lärdomen av detta är att personlig kontakt upplevs öka engagemanget att delta i en studie.

Samtliga intervjuer genomfördes via Zoom, vilket besparade såväl informanterna som författarna tid. Inför intervjuerna bestämde författarna sinsemellan att den ena ansvarade för att det muntliga samtycket genomfördes och den andra stod för inspelning samt själva intervjuandet med hjälp av frågorna i intervjuguiden. Genom detta tillvägagångssätt gavs förstnämnde författare utrymme att reflektera under intervjuens gång, anteckna löpande, samt

ställa kompletterande frågor vid behov. För författarna var det positivt att båda medverkade vid samtliga intervjuer, medan det kan tänkas ha känts mer avslappnat för informanterna om de skett mellan enbart två personer.

Att vara två författare till denna studie har varit positivt på flera sätt. Att samtliga delar i studien har bearbetats av två personer, kan tänkas vara nyttigt för såväl innehåll som struktur samt att risken för feltolkning av materialet minskas. Det som skulle kunna tänkas vara negativt med att vara två författare är att meningsskiljaktigheter kan uppstå, vilket kan tänkas påverka den röda tråden. I denna studie har däremot få meningsskiljaktigheter uppstått och vid dessa tillfällen har diskussioner förts vilket snarare gett en positiv påverkan, eftersom studien därigenom utvecklats ytterligare.

7.5 Förslag på vidare forskning

Det befintliga forskningsområdet, gällande kroppsideal och ätstörningar generellt, är stort och brett. Däremot ligger fokuset på tonåringar, unga vuxna och vuxna. När det kommer till yngre barn och hur de påverkas av samhällets kroppsideal och hur utbredd ätstörningsproblematiken är, krävs dock mer forskning. Studiens resultat visar att informanterna har olika erfarenheter av ätstörningsproblematik hos mellanstadieelever, samtidigt som vissa av dem menade att det säkerligen finns ett mörkertal. Enligt Peebles m.fl. (2006) är frekvensen av ätstörningstendenser relativt höga enligt skolbaserade undersökningar, vilket gör det intressant att utöka denna typ av studier. Möjligtvis skulle värdefull kunskap kring yngre barn kunna genereras om de ges chansen att själva uttrycka sig, dock kräver tillvägagångssättet noga etiska övervägningar. Ett annat utvecklingsområde är att undersöka på vilket sätt barns tecken på ätstörningstendenser skiljer sig från vuxnas. På detta sätt skulle exempelvis skolpersonal kunna få värdefull information kring varningstecken och därmed kunna hjälpa eleverna i tid innan en ätstörning är utvecklad.

Resultatet visar att sociala medier är en betydande faktor i elevernas liv. På vilket sätt och till vilken grad sociala medier påverkade eleverna framkom det inget entydigt svar på. Flera av informanterna upplevde dock att sociala mediers påverkan framkom tydligare i tonåren och att det var svårare att se i denna åldersgrupp. Vidare visar resultatet att mellanstadieelever idag vistas i hög grad på sociala medier, vilket bidrar till en ständig exponering för florerande kroppsideal. Detta lyfter De Coen m.fl. (2021) och diskuterar att framtida forskning borde undersöka just detta, hur flickors och pojkars kroppsideal påverkas och hur föräldrar och nära

omgivning kan skydda dem från skadliga effekter. Utifrån resultatet och tidigare forskning menar vi att det behövs mer forskning kring sociala mediars påverkan hos yngre barn samt vilka effekter det har längre fram i deras liv.

Referenslista

Abebe, D. S., Lien, L., & von Soest, T. (2012). The development of bulimic symptoms from adolescence to young adulthood in females and males: A population-based longitudinal cohort study. *International Journal Of Eating Disorders*, 45(6), 737–745.

<https://doi.org/10.1002/eat.20950>

Ahrne, G., & Svensson, P. (2015). Kvalitativa metoder i samhällsvetenskapen. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.), *Handbok i kvalitativa metoder* (s. 8–16). Liber.

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11(1), 11–18.

<https://doi.org/10.2307/45152280>

Antonovsky, A. (2005). *Hälsans mysterium* (2 uppl.). Natur och kultur.

American psychological association. (u.å). *APA Dictionary of Psychology*. I Body image.

Hämtad 2023, 9 maj från

<https://dictionary.apa.org/body-ideal>

Askheim, O. P. (2007). Empowerment – olika infallsvinklar. I O.P. Askheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment - i teori och praktik* (s. 18–32). Gleerups.

Askheim, O. P., & Starrin, B. (2007). Empowerment – ett modeord? I O.P. Askheim & B. Starrin (Red.), *Empowerment - i teori och praktik* (s. 9–17). Gleerups.

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

<https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>

Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (3 uppl.). Liber.

Davis, H. A., & Smith, G. T. (2018). An integrative model of risk for high school disordered eating. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(6), 559–570.

<https://doi.org/10.1037/abn0000365.supp>

De Coen, J., Verbeken, S., & Goossens, L. (2021). Media influence components as predictors of children's body image and eating problems: a longitudinal study of boys and girls during

middle childhood. *Body Image*, 37(2021), 204–213.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2021.03.001>

Eriksson, M. (2015). Samband mellan SOC och hälsa – en kunskapsinventering. I M.

Eriksson (Red.), *Salutogenes: om hälsans ursprung* (s. 47–77). Liber.

Eriksson, M. (2015). Salutogenes är mer än en känsla av sammanhang. I M. Eriksson (Red.),

Salutogenes: om hälsans ursprung (s. 92–104). Liber.

Eriksson, M., & Lindström, B. (2008). A salutogenic interpretation of the Ottawa Charter.

Health Promotion International, 23(2), 190–199.

<https://doi.org/10.1093/heapro/dan014>

Eriksson-Zetterquist, U., & Ahrne, G. (2015). Intervjuer. I G. Ahrne & P. Svensson (Red.),

Handbok i kvalitativa metoder (s. 34–54). Liber.

Koelen, M. A., & Lindström, B. (2005). Making healthy choices easy choices: the role of

empowerment. *European Journal of Clinical Nutrition*, 59(1), 10–16.

<https://doi.org/10.1038/sj.ejcn.1602168>

Nichols, T. E., Damiano, S. R., Gregg, K., Wertheim, E. H., & Paxton, S. J. (2018).

Psychological predictors of body image attitudes and concerns in young children. *Body Image*, 27(2018), 10–20.

<https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2018.08.005>

Nutbeam, D., & Muscat, D. M. (2021). Health Promotion Glossary 2021. *Health Promotion*

International, 36(6), 1578–1598.

<https://doi.org/10.1093/heapro/daaa157>

Ohlis, A., Jablonska B., Narusyte, J., & Dal, H. (2022). *Epidemiologisk kartläggning av ätstörningar och ätstörningsvård i Region Stockholm* (Rapport 2022:11). Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin, Region Stockholm.

[https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-](https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2022.11-epidemiologisk-kartlaggning-av-atstorningar.pdf)

[utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2022.11-epidemiologisk-kartlaggning-av-atstorningar.pdf](https://www.folkhalsoguiden.se/globalassets/verksamheter/forskning-och-utveckling/centrum-for-epidemiologi-och-samhallsmedicin/folkhalsoguiden/rapporter-och-faktablad/rapport-2022.11-epidemiologisk-kartlaggning-av-atstorningar.pdf)

Peebles, R., Wilson, J. L., & Lock, J. D. (2006). How Do Children with Eating Disorders Differ from Adolescents with Eating Disorders at Initial Evaluation? *Journal of Adolescent Health, 39*(6), 800–805.

<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2006.05.013>

Socialstyrelsen. (2019). *Vård av ätstörningar. Aktuellt kunskapsläge och behov av kunskapsstöd hos hälso- och sjukvården.*

<https://www.socialstyrelsen.se/globalassets/sharepoint-dokument/artikelkatalog/ovrigt/2019-11-6439.pdf>

Statens beredning för medicinsk och social utvärdering. (2019). *Ätstörningar. En sammanställning av systematiska översikter av kvalitativ forskning utifrån patientens, närståendes och hälso- och sjukvårdens perspektiv.*

<https://www.sbu.se/sv/publikationer/sbu-bereder/atstorningar/?pub=40667&lang=sv>

Stein, J. P., Krause, E., & Ohler, P. (2021). Every (Insta)Gram counts? Applying cultivation theory to explore the effects of Instagram on young users' body image. *Psychology of Popular Media, 10*(1), 87–97.

<https://doi.org/10.1037/ppm0000268>

Verstuyf, J., Van Petegem, S., Vansteenkiste, M., Soenens, B., & Boone, L. (2014). The Body Perfect Ideal and Eating Regulation Goals: Investigating the Role of Adolescents' Identity Styles. *Journal of Youth and Adolescence: A Multidisciplinary Research Publication, 43*(2), 284–297.

<https://doi.org/10.1007/s10964-013-9949-x>

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

Wallin, U., & Råstam, M. (2016). Childhood Anorexia Nervosa Compared with Low Weight Food Intake Disorder Without Weight and Shape-Related Psychopathology: A Retrospective Study of 102 Patients. *European Eating Disorders Review, 24*(4), 329–333.

<https://doi.org/10.1002/erv.2447>

Bilagor

Bilaga 1 – Informationsbrev

Hej! Vi heter Moa Ersson och Catja Petersson och studerar tredje året på Socionomprogrammet vid Högskolan i Gävle. Vi ska nu genomföra vårt examensarbete där vi vill studera kroppsideal och ätstörningsproblematik bland barn inom årskurserna 4–6. Detta vill vi undersöka genom en skolkurators perspektiv.

För att samla in information till studien kommer vi att göra semistrukturerade intervjuer, vilket innebär att vi under intervjuernas gång håller oss till teman där frågor och följdfrågor ställs fritt. Intervjuerna kommer att spelas in samt transkriberas efteråt, detta för att säkerställa att viktig information inte går miste om samt att vi tolkar intervjupersonerna rätt. Intervjuerna genomförs på skolkuratorernas respektive arbetsplatser. Beräknad tidsåtgång för intervjun är cirka 60 minuter.

Att delta i studien är frivilligt och intervjun kan avbrytas när som helst utan förklaring, om intervjupersonen ändrar sitt samtycke. Intervjupersonen kan välja att inte svara på alla frågor utan förklaring. Det insamlade materialet, ljudinspelningen, kommer att förvaras så att ingen utomstående kommer åt det. Under transkriberingen av materialet kommer intervjupersonerna pseudonymiseras (anonymiseras) så att det inte går att härleda den färdiga presentationen tillbaka till dem. När uppsatsen är godkänd, kommer det inspelade och det transkriberade materialet att förstöras.

Vi önskar genomföra intervjuerna under vecka 16 eller under början av vecka 17.

Vid frågor eller funderingar så ring/maila oss gärna:

Moa Ersson

Telefonnummer:

Mailadress:

Catja Petersson

Telefonnummer:

Mailadress:

Handledare Anneli Marttila

Mailadress:

Bilaga 2 - Intervjuguide - Semistrukturerad intervju

Syfte

Syftet med studien är att undersöka synen på kroppsideal i relation till ätstörningsproblematik hos mellanstadieelever utifrån en skolkurators perspektiv.

Frågeställningar

- Vilka faktorer upplever skolkuratorer påverkar skolelevs syn på kroppsideal?
- Vilka erfarenheter har skolkuratorer i sin roll att möta ätstörningsproblematik bland skoleleverna (både pojkar och flickor)?
- Hur kan skolkuratorer bidra till att mellanstadieelever får en sund syn på kroppsideal och sig själv?

Tema 1 Inledande och bakgrund

- Ålder, kön?
- Utbildning?
- Vill du berätta om din yrkesbakgrund?
- Hur länge har du arbetat som skolkurator?
- Arbets sätt/typisk arbetsdag?

Tema 2 Skolelevernas syn på kroppsideal

- Hur pratar eleverna om kroppsideal?
- Finns det en önskan hos eleverna att ändra sitt utseende? Ge gärna exempel på sådana situationer.
- Vilka är det vanligaste kroppsideal som eleverna uttrycker önskvärda?
- Finns det något kroppsligt/utseendemässigt som eleverna upplever som icke önskvärdt? Ge gärna exempel.
- På vilket sätt upplever du att eleverna påverkas av kroppsideal?

Tema 3 Ätstörningsproblematik

- Förekommer det någon sorts ätstörning eller ätstörningstendenser hos några av eleverna? om ja vilka typer av ätstörningsproblematik?
- Hur påverkar ätstörningsproblematiken eleven/eleverna?
- Upplever eleverna själva att de har ätstörningsproblematik?
- På vilket sätt kan medvetenheten och kunskapen om ämnet ökas bland eleverna?
- Vad är elevernas syn på ätstörningar?

Tema 4 Skolkuratorers bidrag till sund syn på kroppsideal

- På vilket sätt informerar och pratar skolkuratorer eller någon annan i elevhälsan om ätstörningar och kroppsideal med eleverna?
- Finns det förbyggande arbete kring ätstörningsproblematik, negativ självbild och kroppsideal? om ja, hur ser det förebyggande arbetet ut?
- På vilket sätt kan skolkuratorer bidra till att eleverna får en sund syn på sig själva?
- Finns behov att arbeta mer med frågor om kroppsideal och självbild i skolan? Ge exempel på hur skolan kan arbeta med frågan.

Tema 5 Förändring och ålder

- Har det skett en förändring över tid hos eleverna angående synen på sig själv, kroppsideal och ätstörningsproblematik? om ja, på vilket sätt?
- När upplever du att elever börjar bli medvetna om kroppsideal och hur tar det sig i uttryck?
- Upplever du att det finns skillnader mellan pojkar och flickor när det gäller kroppsideal och ätstörningsproblematik? Kan du ge exempel?

Avslutande kommentarer

- Har du något du vill tillägga?

Bilaga 3 - Information- och samtyckesblankett

Genom att signera denna blankett samtycker jag till att medverka i Moa Erssons och Catja Peterssons examensarbete inom Socionomprogrammet vid Högskolan i Gävle.

Samtycket innefattar:

- Deltagande i intervju
- Inspelning samt transkribering av materialet
- Skriftligt arbete utifrån intervjun
- Att innehållet kommer att redovisas för lärare och kursmedlemmar samt publiceras på DiVA portalen.

Intervjupersoner och verksamhet kommer att anonymiseras så att ingen enskild person går att identifieras.

Jag godkänner att intervjun spelas in:

Ja **Nej**

Jag är införstådd med syftet av denna intervju, det skriftliga arbetet samt redovisning:

Ja **Nej**

Jag är medveten att jag när som helst kan dra tillbaka mitt samtycke och avbryta min medverkan:

Ja **Nej**

Materialet i denna intervju kommer enbart att användas för uppgiftens syfte och kommer endast vara tillgängligt för Moa Ersson, Catja Petersson och handledaren Anneli Marttila. Inspelningen och den transkriberade intervjun kommer att raderas när uppsatsen är godkänd.

Underskrift:

Datum:
