

Beteckning: _____



Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi

15-åriga tjejers uppfattningar om fysisk aktivitet – en intervjustudie i en niondeklass

Britta Allvar och Linnea Thegel
Juni 2009

C-uppsats, 15 hp
Pedagogik

Hälsopedagogiska programmet
Handledare: Daniel Pettersson
Examinator: Peter Gill

Abstrakt

Allvar, B. & Thegel, L. (2009). *15-åriga tjejers uppfattningar om fysisk aktivitet – en intervjustudie i en niondeklass*. C-uppsats i pedagogik. Högskolan i Gävle: Institutionen för pedagogik, didaktik och psykologi.

Den ökade psykiska ohälsan bland tonårstjejer ses som ett problem och tanken om denna utveckling kunde förebyggas med fysisk aktivitet uppstod. Detta eftersom den fysiska aktiviteten har visat sig ha positiva effekter på den psykiska hälsan. Den minskade fysiska aktiviteten hos unga tjejer väckte intresset för hur tjejernas uppfattningar påverkar deras fysiska aktivitet. Hypotesen om att uppfattningar påverkar handlandet formades och tre teman som tros påverka tjejernas uppfattningar om fysisk aktivitet, genus, kultur och media inkluderades. **Syftet** med studien var att undersöka vilka uppfattningar 15-åriga tjejer har om fysisk aktivitet och hur dessa skiljer sig utifrån deras grad av fysisk aktivitet. Som **metod** användes fokusgruppintervjuer där deltagarna delades in i tre grupper utifrån deras fysiska aktivitet. Två till fem tjejer ingick i varje grupp. I **resultatet** framkom att uppfattningarna skiljde sig mellan grupperna. Tjejerna med högst fysisk aktivitet, grupp 1, uppfattade den fysiska aktiviteten som självklar med fokus på prestation. Grupp 2, medelaktiva tjejer, uppfattade också den fysiska aktiviteten som självklar men med fokus på hälsa. De minst aktiva tjejerna, grupp 3, uppfattade inte den fysiska aktiviteten som självklar och uttryckte inte heller något intresse för den fysiska aktiviteten. **Slutsatsen** blev att tjejernas uppfattningar skiljer sig utifrån deras fysiska aktivitet. För att öka tjejernas fysiska aktivitet bör arbetet därför inriktas på tjejernas uppfattningar om fysisk aktivitet. Genom att förändra tjejernas uppfattningar skulle således den fysiska aktiviteten kunna öka och den psykiska ohälsan troligtvis minska.

Nyckelord: uppfattningar, fysisk aktivitet, tonårstjejer, fokusgruppintervju

Keywords: perceptions, physical activity, adolescent girls, focus group interview

Förord

Denna uppsats har för oss varit intressant och lärorik att genomföra. Utan hjälp från skolan där studien genomfördes och klassföreståndaren, men speciellt tjejerna som medverkat hade inte denna studie varit möjlig. Vi vill också tacka vår handledare Daniel Pettersson som hjälpt oss utveckla våra tankebanor för att komma vidare i arbetet.

Vi vill också tacka alla andra som på något sätt, läst eller kommenterat, bidragit till den färdiga uppsatsen.

Juni 2009

Britta Allvar & Linnea Thegel

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	2
2	Syfte och frågeställningar.....	4
3	Bakgrund.....	5
3.1	Genus.....	5
3.1.1	Uppfostran.....	5
3.1.2	Normalisering.....	6
3.1.3	Idrott tjejer och killar.....	7
3.2	Tjejkultur.....	8
3.2.1	Tjejer i grupp.....	9
3.2.2	Att snacka om sig själva och andra.....	9
3.2.3	Skapande av identitet.....	10
3.3	Medias påverkan på unga tjejer.....	11
3.3.1	Det skapade idealet.....	11
3.3.2	Den orättvisa jämförelsen.....	11
3.4	Psykisk ohälsa hos unga tjejer.....	13
3.4.1	Stress och krav i skolan.....	13
3.5	Fysisk aktivitets positiva inverkan på den psykiska hälsan.....	14
3.5.1	Stress och den fysiska aktivitetens reaktioner i kroppen.....	14
3.5.2	Fysisk aktivitet hos unga tjejer.....	15
3.5.3	Motivation till fysisk aktivitet.....	15
3.6	Sammanfattning och reflektion.....	17
4	Metod.....	18
4.1	Ansats.....	18
4.1.1	Fenomenografi.....	18
4.1.2	Fokusgruppintervju.....	18
4.2	Valet av deltagare till fokusgruppintervjuerna.....	19
4.3	Överväganden inför fokusgruppintervjuerna.....	20
4.3.1	Missivbrev, enkät och intervjumall.....	20
4.3.2	Moderator och assistent.....	20
4.3.3	Etiska överväganden.....	21
4.4	Genomförande.....	21
4.4.1	Förberedelser inför fokusgruppintervjuerna.....	21
4.4.2	Intervjuerna.....	22
4.5	Bearbetning av data.....	23
4.6	Validitet och reliabilitet.....	23
5	Vilka uppfattningar har 15-åriga tjejer om fysisk aktivitet?.....	25
5.1	Begrepp.....	25
5.2	Hur är det att vara tjej inom fysisk aktivitet och skolidrott?.....	25
5.2.1	Tjejigt och killigt inom sport.....	25
5.2.2	Skolidrottens laguppdelningar och aktiviteter.....	28
5.2.3	Sammanfattande jämförelse.....	28
5.3	Tjejkultur inom fysisk aktivitet.....	28
5.3.1	Rädslan för att inte passa in i laget.....	28
5.3.2	Den smala tjejens beklagan över sin vikt.....	29
5.3.3	Sammanfattande jämförelse.....	30
5.4	Hur ser tjejerna på medias ideal?.....	30
5.4.1	Att vilja se ut som tjejen i tidningen.....	30
5.4.2	Tjejernas medvetenhet om den orättvisa jämförelsen.....	31

5.4.3	Sammanfattande jämförelse	31
5.5	Tjejer och fysisk aktivitet	31
5.5.1	Egenskaper hos den aktiva och inaktiva	31
5.5.2	Vad motiverar tjejer till att vara aktiva?.....	32
5.5.3	Vad hindrar tjejer från att vara fysiskt aktiva?.....	33
5.5.4	Effekter av fysisk aktivitet	34
5.5.5	Sammanfattande jämförelse	34
5.6	Slutsats	35
6	Diskussion	36
6.1	Metoddiskussion.....	36
6.1.1	Urval och grupp sammansättning.....	36
6.1.2	Moderator och assistents påverkan under intervjuerna	37
6.1.3	Intervjumall och följdfrågor	37
6.1.4	Etik	38
6.2	Resultatdiskussion.....	38
6.3	Avslutande tankar.....	39
6.4	Framtida användningsområde	40
7	Referenslista	43
7.1	Tryckta referenser	43
7.2	Elektroniska referenser.....	48

Bilagor

- Bilaga 1 – Missivbrev
- Bilaga 2 – Enkät
- Bilaga 3 - Intervjumall

1 Inledning

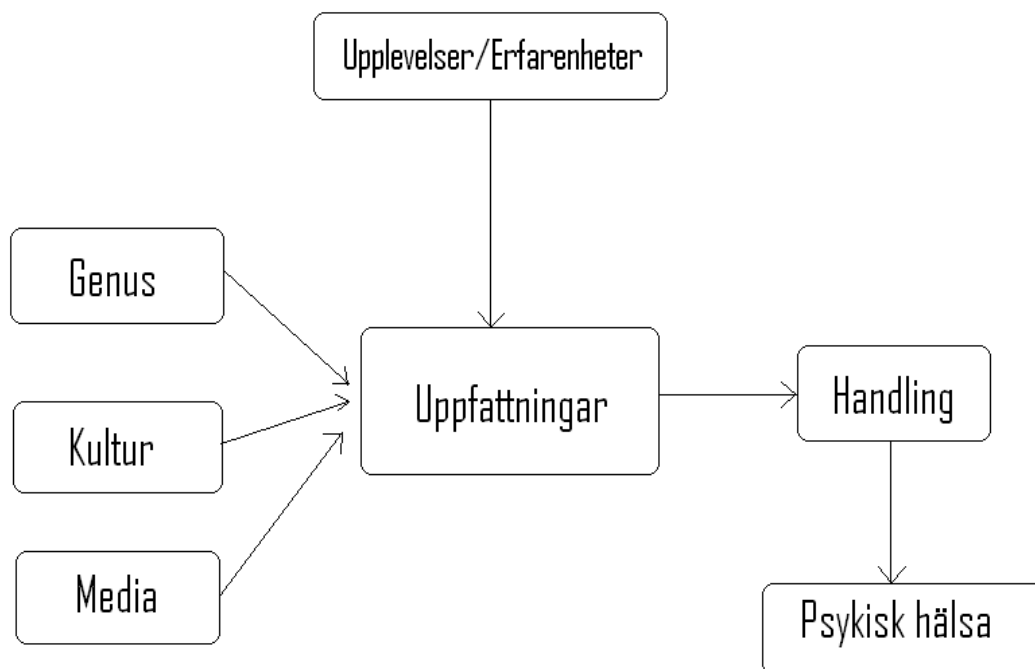
Den psykiska ohälsan ökar bland ungdomar och framförallt bland tjejer i 15-års ålder (Socialstyrelsen, 2009). Psykisk ohälsa kan leda till somatiska¹ och psykosomatiska² symtom vilka är de faktorer som mätts i många studier. Resultatet från en europeisk undersökning visade att 15-åriga tjejer hade högst rapporterad psykisk ohälsa med somatiska symtom som huvudvärk och magont (Cavallo et al., 2006). Dessa resultat stöds av rapporten *Svenska skolbarns hälsovanor* (Danielson, 2006). Även rapporten *Skolelevers hälsa i Gävleborgs län* visar på att tjejer i årskurs nio har en försämrad psykisk hälsa (Alfredsson, 2003). Den ökade psykiska ohälsan hos unga tjejer väckte ett intresse hos oss och som hälsopedagogstudenter har vi vetenskapen om att fysisk aktivitet kan främja psykisk hälsa. Studier visar att fysisk aktivitet är någonting som påverkar den psykiska hälsan i en positiv riktning vilket också har visats hos ungdomar (Ussher, Owen, Cook & Whincup, 2007; Wiles, et al., 2008). I Sverige har den fysiska aktiviteten bland 15-åringar sjunkit de senaste 30 åren (Danielson, 2005), samtidigt som den psykiska ohälsan har ökat. Detta stärker vårt intresse för ungdomars fysiska aktivitet och om en ökad sådan skulle kunna förebygga den psykiska ohälsan.

Med fysisk aktivitet menas enligt Schäfer Elinder och Faskunger (2006) den rörelse som resulterar i ökad energiförbrukning. Hit räknas motion och träning men också vardagsmotion som promenad och cykling, även fysisk aktivitet på arbetet eller fritiden som att gå, bära och lyfta räknas (ibid.). För att förenkla begreppet har vi valt att benämna fysisk aktivitet med all rörelse som gör kroppen varm. Eftersom den fysiska aktiviteten har positiva effekter på den psykiska ohälsan vore det önskvärt att öka den hos de unga tjejerna. För att göra detta tror vi först och främst att tjejernas uppfattningar om fysisk aktivitet bör belysas vilket är målet i denna uppsats. Vår definition av uppfattningar är de intryck som skapas utifrån omvärlden vilka genererar i tankar och funderingar och beskrivs närmare under avsnittet om fenomenografi. Utifrån den forskning som tagits del av insåg vi att intrycken kan påverkas av olika faktorer. De faktorer som främst påverkar tjejernas uppfattningar om fysisk aktivitet är enligt oss genus, kultur och media. Att vi i denna uppsats riktat fokus mot tjejer betyder dock inte att killarnas hälsa är mindre viktig. Det som tas upp i bakgrunden och resultatet ses utifrån ett tjejperspektiv och vi har därmed uteslutit saker som är betydelsefulla från ett killperspektiv.

Utifrån den forskning som nämnts ovan har våra tankar formats till en hypotes som ligger till grund för uppsatsen. Hypotesen är att individens uppfattningar påverkar dennes handlingar. Uppfattningarna påverkas i sig av intryck från omvärlden samt tidigare upplevelser och erfarenheter. Om denna hypotes är giltig innebär det att de tjejer som är fysiskt aktiva har en annorlunda uppfattning om fysisk aktivitet än de tjejer som är fysiskt inaktiva. För att förbättra den psykiska hälsan skulle i så fall resurser behöva läggas på att förändra tjejernas uppfattningar och därmed öka den fysiska aktiviteten. Hypotesen tydliggörs i modellen nedan.

¹ Somatiska symtom är kroppsliga symtom som ont i magen, huvudvärk, yrsel och ont i ryggen (Danielson, 2006).

² Psykosomatiska symtom eller psykiska besvär kan vara att ha svårt att somna, nedstämdhet, nervositet och irritation (Danielson, 2006).



Bilden visar hur genus, kultur och media samt tidigare upplevelser/erfarenheter påverkar individens uppfattningar. Enligt hypotesen påverkar sedan uppfattningarna individens handlingar, i detta fall den fysiska aktiviteten, och därmed den psykiska hälsan.

Upplevelserna kan både vara primära, någonting individen själv upplevt, och sekundära där individen hört en kompis berätta om sin upplevelse.

Denna hypotes skulle kunna kopplas till behaviorismen genom att de tre temana genus, kultur och media kan ses som yttre stimuli som i sig påverkar handlingarna. Enligt Egidius (2003) fokuserar behaviorismen på det som är objektivt mätbart, det stimuli som resulterar i förändrat beteende. Vi tror dock inte att individens beteende direkt är en effekt av yttre stimuli utan att individen själv bildar sina uppfattningar grundade på intryck av omvärlden vilka begränsats till genus, kultur, media samt tidigare upplevelser/erfarenheter. Det yttre stimuli må vara detsamma men individen kan uppfatta stimuli på olika sätt vilket resulterar i olika handlingar hos olika individer. Därför är det viktigt att belysa vilka uppfattningar som finns och inte bara se orsakssambandet mellan yttre stimuli och handlingarna. Här har vi inspirerats av fenomenologin som menar att människors handlingar inte kan förklaras med personlighet eller upplevelser utan hur människor uppfattar den omvärld de lever i och sig själva (ibid.). Vi tänker oss att genus, kultur och media tillsammans med tidigare upplevelser/erfarenheter påverkar tjejernas uppfattningar om fysisk aktivitet vilket leder till olika handlingar. Det blir därför intressant att se om tjejernas uppfattningar skiljer sig utifrån deras handlingar.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet är att undersöka vilka uppfattningar 15-åriga tjejer har om fysisk aktivitet och hur dessa skiljer sig utifrån deras grad av fysisk aktivitet.

Utifrån detta syfte har frågeställningar utformats, vilka kommer att besvaras i denna uppsats. Samtliga frågeställningar syftar på de tjejer som deltagit i studien och inte tjejer i allmänhet.

- Hur skiljer sig tjejer från killar vad det gäller fysisk aktivitet?
- Hur påverkar tjejer varandra till att vara/inte vara fysiskt aktiva?
- Hur ser tjejerna på medias skapade ideal av kvinnokroppen?

3 Bakgrund

Nedan kommer de aspekter som, utifrån vår hypotes, tros ha en påverkan på tjejers uppfattningar om fysisk aktivitet att tas upp, genus, kultur och media. Dessutom kommer forskning kring 15-åriga tjejers psykiska hälsa och fysiska aktivitet att presenteras. Även kopplingen mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa kommer att redovisas och slutligen görs en sammanfattning av samtliga rubriker.

3.1 Genus

Eftersom studiens medverkande är tjejer behövs en förståelse för vad som kännetecknar en tjej och vad som gör henne till den hon är men också hur tjejer skiljer sig från killar vilket kommer att behandlas under detta avsnitt. När det idag pratas om genus menas de föreställningar människor har om vad som är manligt respektive kvinnligt (Hedlin, 2004). Bengs (2000) menar att genus inte är någonting vi föds med utan något vi lär oss under livets gång. Tjejer lär sig vad det innebär att vara tjej och vilket beteende som förväntas av dem. Ända sedan de var små har de socialiserats in i rollen som tjej vilket gör att deras beteende kan ses som förutbestämt. Genus är följaktligen inte detsamma som kön, vilket är biologiskt, utan något som skapats i en social process (Butler, 1990). Andreasson (2007) beskriver genus som "[...] *allt man gör, tar sig för, tänker och inte tänker.*" (ibid., s.31). Unga tjejer påverkas hela tiden av de genusideal som samhället har skapat och som de själva blir en del av.

Människor skapar genus genom sociala relationer och genus blir en mall för vad som är maskulint och feminint (Connell, 2006). Kvinnlighet och manlighet konstrueras enligt Connell av individen som tar sin plats i genusordningen. Således är tjejerna själva aktiva i genusskapandet och får med hjälp av omgivningen en plats i genusordningen. Connell (2006) beskriver denna ordning som två poler från det extremt maskulina till det extremt feminina, däremellan finner alla människor sin balans av manligt och kvinnligt. För tonårstjejer kan det vara svårt att hitta en balans mellan kvinnligt och manligt som känns bra i deras identitetsskapande. Även Hedlin (2004) beskriver det maskulina och feminina som varandras motpoler men benämner det som genuspolarisering.

3.1.1 Uppfostran

En del i tjejers skapande av sin identitet är uppfostran som vi benämner som föräldrar och omgivningens påverkan på barnets utformande av sin identitet. Vi tänker oss att uppfostran influerar tjejernas identitet och därmed deras uppfattningar om fysisk aktivitet. Identiteten är någonting som är viktigt för individen men också för dem hon möter. För att vi människor ska kunna förhålla oss till den person vi träffar är det betydelsefullt att kunna bedöma vilket kön individen har. Denna process sker oftast omedvetet och märks till exempel när vi träffar små barn (Hedlin, 2004). Vi förväntar oss till exempel att tjejer och killar ska ha olika färger och former på sina kläder. Skillnaden mellan könen tydliggörs då flickor kläs i rosa och pojkar i blått, de får olika namn och leksaker. Till små flickor talar vi även med en ljusare och barnsligare röst än till pojkar. Redan som nyfödd börjar barnet socialiseras in i sin könsroll som antingen flicka eller pojke (Davies, 2003). De små barnen börjar så småningom bete sig olika (Connell, 2006), flickor har oftare ett försiktigare beteende än pojkar som är mer livliga i sin lek. Beauvoir (2006) skriver att flickor behandlas "mjukare" än pojkar och det är mer acceptabelt för flickor att gråta.

"*Man föds inte till kvinna, man blir det*" skriver Beauvoir (2006, s.325) i en av sina mest inflytelserika böcker från mitten av 1900-talet. Barnets identitet påverkas till en början av

föräldrar och andra vuxna och senare även av sina kamrater. Föreställningarna om manligt och kvinnligt påverkar barnet så att dennes senare beteende som flicka eller pojke blir det som omgivningen förväntat sig. De kvinnliga och manliga karaktärsdragen gör att individen tillskrivs olika egenskaper och blir även behandlad därefter (Hedlin, 2004). Sättet att agera förändras hela tiden beroende på vilka personer vi träffar och vilka vi anser oss själva att vara (Andreasson, 2007). Genom detta förlopp skapas genus vilket påverkar samhället och de individer som växer upp och fostras där. Dessa individer liknar på många sätt varandra men finns det någonting som är normalt eller är alla individer olika?

3.1.2 Normalisering

Som tonårstjej är det inte lätt att veta vad som anses vara normalt och förväntas av omgivningen. Att veta och stå för sin egen personlighet och uttrycka uppfattningar i sällskap med andra, kompisar eller vuxna, kan vara svårt och särskilt om de avviker från det som anses vara normalt. Normalitet beskrivs av Ambjörnsson (2004) som hur samhället förväntar sig att de flesta människor bör och ska vara. Att som tjej anpassa sig efter det som förväntas av henne är en del av vad normalisering innefattar. Idag och sedan lång tid tillbaka har mannen varit normen i samhället (Ambjörnsson, 2004; Hirdman, 2001). Detta har till exempel beskrivits i den kristna skapelseberättelsen då kvinnan skapades av mannens revben. I många länder har kvinnan fortfarande inte samma status som mannen, i vissa länder har kvinnor varken rätt att rösta eller utbilda sig (Styrelsen för internationellt utvecklingssamarbete [SIDA], 2006). I Sverige vill vi gärna tro att kvinnan är jämställd mannen, även fast så i de flesta fall inte är fallet när kvinnan till största del sköter om hem och barn medan mannen ansvarar för bilen och reparationer. Denna skillnad kan förklaras med att kvinnan och mannen gör det som är mest lämpat utifrån intresse och förmåga, vilka egentligen är socialt konstruerade. I utredningen *Ty makten är din* beskrivs hur det fortfarande är lång väg kvar till fullständig jämställdhet (Statens offentliga utredningar [SOU], 1998).

Normaliseringen syns i arbetslivet där de maskulina egenskaperna i hög grad efterfrågas (Bourdieu, 1999). I Sverige visas detta på två sätt, kvinnor och män har olika yrken inom olika sektorer och män belönas högre för sitt arbete än kvinnor (Ulfsdotter Eriksson, 2006). I en amerikansk studie av Bose och Rossi (1983) om olika yrkens prestige fick deltagarna rangordna ett antal yrken. Det framkom i studien att de mansdominerade yrkena ansågs ha högre prestige än de kvinnodominerade. Dessa normer visas inte bara i vuxenvärlden utan påverkar även barnen och således ungdomars beteende och förhållande till varandra.

Barn blir tidigt införstådda med vad som gäller och förväntas av dem (Hedlin, 2004). I skolan visas detta genom att det är mer godtagbart för en kille att vara stökig och för en tjej att gråta. En flicka som utmärker sig som stökig eller en kille som gråter ses ofta som annorlunda. Tonårstjejer skapar genus genom att sträva efter en kvinnokropp som uppfyller idealen och att behärska tongångarna kring kroppen (Ambjörnsson, 2004). Att tjejer ser ut som det förväntas uppmuntras ofta av personer i deras närhet. Till ett tjejigt utseende hör långt hår, smycken och smink medan killar ska ha kort hår och slappare kläder. De som inte har dessa igenkänningstecken kan känna en oro för att inte ses som normal (Larsson, Redelius & Fagrell, 2007). För att uppnå normaliseringens krav ska individen vara som alla andra men ändå en egen individ, unik men inte för unik (Ambjörnsson, 2004). Det skapas enligt Ambjörnsson en konflikt mellan att vara normal och unik vilket särskilt synliggörs hos tonåringar. Dessa normer tror vi influerar tjejernas uppfattningar om det mesta inklusive fysisk aktivitet. Vilka normer finns då i den idrott som unga tjejer deltar i?

3.1.3 Idrott tjejer och killar

En strävan efter att vara normal finns inom idrotten där feminina och maskulina normer kan ses tydligt (Larsson, 2001). Vissa idrotter ses som manliga och andra som kvinnliga och det finns särskilda uppfattningar om idrottande tjejer och killar. Traditionella tjejidrotter beskrivs av Larsson som sociala och estetiska medan killars idrottande är mer prestationsinriktat. Dans och ridning är idrotter som ses som feminina och till störst del utövas av tjejer. Killar däremot ägnar sig främst åt fysiska lagsporter som hockey och fotboll. De som kan uppmuntra barn till engagemang inom de olika idrotterna är föräldrarna. En typisk bild av föräldraengagemanget är pappan som hoppas att sonen ska bli den professionella hockeyspelare som han själv aldrig blev. Strävan efter att ses som normal gör att ungdomarna intresserar sig för de aktiviteter som passar dem som tjej eller kille. Vad är det som gör att dessa aktiviteter ses som feminina eller maskulina?

Det är de fysiska rörelserna inom idrotten som gör att den ses som feminin eller maskulin (Larsson, Redelius & Fagrell, 2007). I en feminin idrott bör individen enligt Larsson et al. ha god rytmik och koordination tillsammans med en ovilja till aggressivitet och tävling. Tjejer antas ha sämre fysiska förutsättningar än killar och utifrån Larssons et al. studie resulterar detta i ett sämre självförtroende i idrottsliga sammanhang. Tonårstjejer kan i sådana sammanhang uppträda nervöst, fnittrigt och hålla sig till varandra i små grupper eller par. Att vara kille i idrotten innebär till skillnad från tjejerna ett aggressivt och tävlingsinriktat uppträdande (ibid.). Detta visar sig enligt Larsson et al. (2007) i de flesta idrotter förutom i dem som kräver koordination och rytmik, där är killarna passiva om de ens deltar.

Den maskulina normen finns även inom skolidrotten där killars intressen tillmötesgås i större grad än tjejers (Eriksson, et al., 2005). Detta skulle kunna vara en anledning till att tjejer undviker att vara aktiva i skolidrotten, det blir en negativ upplevelse som har inverkan på uppfattningarna. I tonåren är undanflykter som mensvärk och ont i huvudet möjliga för att inte behöva delta på idrottslektionen, som ofta är anpassade efter killarnas önskemål. Killars högljudda och dominerande beteende gör att tjejerna tenderar att bli tillbakadragna i idrottsliga sammanhang (Djuvfeldt & Wedman, 2007). När det gäller bollsporter är det därför vanligt att under lektionen dela på tjejer och killar (Larsson, Redelius & Fagrell, 2007). Att dela på tjejer och killar skulle kunna resultera i att killarna får utrymme att agera mer tävlingsinriktat medan tjejerna blir mer försiktiga. Skillnaden mellan könen visar sig enligt Djuvfeldt och Wedman (2007) i betygen där fler killar får MVG i betyg än tjejer, som i högre grad än killarna inte uppnår målen inom idrott och hälsa. Detta är intressant utifrån genusaspekten då tjejerna får de högsta betygen i de flesta övriga ämnen (ibid.).

Skillnaden mellan tjejer och killar i idrotten märks även på högre nivå när det gäller lön och TV-tid. Sahlström (2005a) skriver om detta, med fotbollen som exempel, där spelarna i damallsvenskan tjänar cirka 2000 kronor medan herrspelarna enligt Sahlström (2005b) på samma nivå tjänar cirka 50 000 kronor. Att herrfotbollen får mer uppmärksamhet både hos publiken och i media gör att de får mer sponsorpengar (Andreasson, 2007). De medverkande fotbollstjejerna i Andreassons studie ser den manliga dominansen som ett faktum och en naturlig självklarhet. Det förefaller inte konstigt att de manliga normerna dominerar inom idrotten då de belönas högre men vilka reaktioner får individen som inom idrotten avviker från normen?

3.1.3.1 Pojkflickan eller den potentiella flickvännen

Tjejer eller killar som uppträder likt det motsatta könet kan resultera i att som tjej bli kallad pojkflicka eller som kille bli kallad fjollig. Ett sådant beteende är någonting som inom idrottens värld avviker ifrån normen (Larsson, Redelius & Fagrell, 2007). Dock är det mer accepterat att som tjej vara pojkaktig än att som kille uppträda feminint (Maccoby, 1990). Idrottande tjejer kan till och med bli mer accepterade hos killar än tjejer som är fysiskt inaktiva, eftersom att fysiskt aktiva tjejer är mer framåt, vilket motsvarar den manliga normen. I Pickard Leszczynski och Stroughts (2008) studie har det visat sig att tjejer blir mer maskulina om de befinner sig i ett tävlingssammanhang. Åt det andra hållet är det, vid ett enskilt tillfälle, däremot vanligt att killar som umgås med tjejer för stunden blir mer feminina (ibid.).

Övergripande i idrotten är det, som ovan nämnts, den maskulina normen som anses vara den rätta (Larsson, Redelius & Fagrell, 2007). Detta har märkts även i tidig ålder då killar i en studie uttryckt sig negativt om aktiva tjejer (Vu, Murrie, Gonzalez & Jobe, 2006). Killarna i Vus et al. studie ansåg att aktiva tjejer ville vara som dem, tjejerna sågs som svettiga och smutsiga vilket inte uppskattades. Killars åsikter om aktiva tjejer kan variera och kanske beror detta på om tjejen ifråga ses som en kompis eller potentiell flickvän. Både tjejerna och killarna ansåg dock att de tjejer som inte alls rörde på sig var lata, feta och tråkigare än aktiva tjejer (ibid.). Tjejer som spelar fotboll kan för att inte bli uppfattad som allt för maskulin kompensera sitt agerande på planen med ett extra feminint beteende utanför idrotten (Andreasson, 2007). Den manliga normen kan påverka inaktiva tjejer negativt genom att skapa en ovilja till fysisk aktivitet eftersom det inte anses som kvinnligt (Whitehead & Biddle, 2008). Dessa undersökningar visar på att inaktiva tjejer inte uppskattas och de aktiva tjejerna uppskattas bara om de har ett extra feminint beteende utanför idrotten vilket gör den fysiska aktiviteten komplex.

3.2 Tjejkultur

I denna uppsats finns ett intresse för tjejer som grupp, eftersom gruppens uppfattningar kan spegla ett större sammanhang än de individuella. Denna grupp tjejer skulle kunna klassas som en kultur då de har liknande beteende, uppfattningar och värderingar. Tjejerna påverkar varandra i en form av tjejkultur och därmed påverkas deras uppfattningar. Ordet kultur är emellertid brett och kan definieras på flera olika sätt (Milner & Browit, 2002; Williams, 1976). En kultur kan bestå av människor med samma etnicitet men också av människor knutna till en viss geografisk plats eller som har en viss typ av intresse. I en grupp som delar samma kultur finns en viss sorts beteende, särskilda begrepp som används och värderingar som uttrycks (Creswell, 2005). I denna studie har vi inspirerats av etnografi³ eftersom de tjejer som studerats enligt oss är en del av en tjejkultur. Den kultur en person tillhör har inverkan på dennes identitetsskapande och är intressant eftersom identiteten, tillika uppfattningar, påverkar individens handlande.

Göthlund beskriver tjejers symboler, kläder och kommunikation som del av en kultur och hon menar även att kroppen är betydelsefull i skapandet av kultur och identitet. Ambjörnsson (2004) skriver också om kroppens värde och att uttrycka sin kvinnlighet genom utseendet. Att påverka sin kropp genom att till exempel raka benen, sminka sig och fixa håret är några sätt

³ I etnografin studeras en grupp som delar kultur vilket innebär att de delar samma språk, uppfattningar och värderingar (Creswell, 2005).

att öka kvinnligheten. Inom tjejkulturen är det viktigt att se ut och bete sig på ett visst sätt och många tjejer strävar efter det som är populärt. Att följa normerna gör att individen smälter in och blir en del av kulturen.

3.2.1 Tjejer i grupp

Kompisar och relationer är viktigt för många tjejer som ofta umgås i grupp eller par med en bästa kompis, vilken tjejerna delar allt från klädstil till åsikter med. Jämfört med killar har tjejer en högre grad av tillgivenhet till sina kompisar (Ma & Huebner, 2008). Kompisar är en central del i det vardagliga livet, och relationen till dem är i tonåren viktigare än relationen till killar (Ambjörnsson, 2004). Det stora behovet av kompisar resulterar i att kompisgruppen har stor inverkan på tjejen som individ och i tonåren är det dessutom viktigt för individen vad andra tycker och tänker. I Ambjörnssons studie framkom det att tjejerna ville se bra ut för att bli accepterade, inte bara av varandra utan också av killarna. Följdes inte utseendekriterierna fanns en risk att bli utstött och personen sågs som okunnig eller "anti" (ibid.). Att anpassa sig inom en grupp kan vara svårt eftersom individerna är många och viljorna kan skilja sig däremellan. Processerna i gruppen, det vill säga interaktionen mellan gruppmedlemmarna, kan variera och individerna som ingår påverkas av dessa processer. Detta sker särskilt hos tonåringar då deras jaguppfattning är både osäker och oklar (Göthlund, 1997). I och med det otydliga jaget är bekräftelsen viktig och fås i mötet med andra människor (ibid.). Behovet av kompisar och bekräftelsen gör att individen påverkas mycket av gruppen i utvecklandet av sin identitet. Individen anpassar sig och får en roll utifrån gruppens behov (Svedberg, 2007). Olika roller kan vara den populära tjejen och hennes följeslagare eller den tysta tjejen som följer gruppens värderingar och normer utan att ifrågasätta. Gruppens "ledare", den populära tjejen, kan vara den som till störst del påverkar gruppens normer i form av utseende och beteende. Medlemmarna i gruppen påverkar också varandra i form av livsstilsval, om några i gruppen till exempel har ett hälsosamt beteende är chansen större att resten av gruppen intar en hälsosam livsstil (Kelly, Wall, Eisenberg, Story & Neumark-Sztainer, 2005).

Emile Durkheim, sociolog och pedagog, beskriver gruppens handlande utifrån ett och samma medvetande, en grupp är inte bara summan av individerna utan ett kollektivt medvetande skapas (Svedberg, 2007). Det kollektiva medvetandet beskrivs av Svedberg som en grupp med gemensamma värderingar som påverkar de individer som ingår i gruppen. Detta medvetande blir tydligt i tjejgrupper där medlemmarna har liknande åsikter och beteende. Att bete sig lika är även någonting som märks i kompispar. Hos tonårstjejer som gärna umgås i par visas detta tydligt och särskilt betydelsefull är kompisens vid start i ny fritidsaktivitet (Whitehead & Biddle, 2008). Kompisar kan tillsammans stå emot och kontrollera dem som vill bestämma, till exempel föräldrar och lärare (Chambers, 2006). Att umgås med någon annan skapar en trygghet hos individen eftersom denne får någon att ty sig till. Individer i kompisgrupper kan också försöka kontrollera och påverka varandra. Detta kan till exempel ske i form av skitsnack vilket kan stärka sammanhållningen i gruppen men på bekostnad av individen själv.

3.2.2 Att snacka om sig själva och andra

En grupp skapas av ett antal personer som utvecklar en gemenskap, denna grupp benämner sig själva "vi", vilket Svedberg (2007) benämner som en vi-grupp. De grupper som inte ingår i denna gemenskap kallas "dom", en dom-grupp (ibid.). Enligt Svedberg använder tonåringarna många namn för dom-grupperna till exempel töntar, plugghästar och puckon. Skitsnack är någonting som förekommer bland de olika grupperna och särskilt hos tjejer. Att snacka skit om en annan grupp gör att sammanhållningen i den egna gruppen förstärks (ibid.). Att inte delta i skitsnacket kan vara svårt eftersom det är en avvikelse från normen. Andra

avvikelser kan också vara jobbiga, till exempel att börja med fysisk aktivitet om de andra i gruppen är fysiskt inaktiva. Enligt Göthlund (1997) kan det finnas en rädsla hos individen att inte längre höra till gruppen om ett eget intresse uttrycks som avviker från normerna. Skitsnack kan ses som en norm i vissa grupper och även att som tjej prata illa om sig själv förekommer. Att kommentera det egna utseendet figurerar i form av kommentarer om vikt, hy, kläder med mera. Dessa kan till exempel vara – Åh titta vad tjock jag är, eller – Den här klänningen såg inte alls bra ut på mig. Detta missnöje är normalt hos tjejerna som oavsett utseende förväntas vara missnöjda med den egna kroppen (Ambjörnsson, 2004). De negativa kommentarerna bemöts av kompisarnas invändningar i form av - Nej, du är inte alls tjock, eller – Du passar visst bra i den där klänningen. Dessa kommentarer ger individen bekräftelse som tyvärr inte alltid är sann. En tjej som är nöjd över sin kropp och avviker från normen kan anses som kaxig och genom skitsnack förlora sin status (ibid.). Tjejer uppmuntras samtidigt att våga vara sig själv och vara nöjd men det kan vara komplicerat då det inte anses vara normalt. Det dubbla budskapet gör det svårt att vara trygg i sin identitet, men hur skapas och förändras tjejernas identitet?

3.2.3 Skapande av identitet

Livet som tonåring handlar mycket om identitetsskapande (Fornäs, Boëthius, Forsman & Reimer, 1994). Tonårstjejer är i en process mellan att vara barn och vuxen, denna period kan vara osäker eftersom många förändringar sker under puberteten. Fornäs et al. menar att identiteten skapas i olika sammanhang som i skolan, hemmet och på fritiden. Utifrån detta förändras också identiteten och kan framstå som olika beroende på sammanhang. Den tuffa tjejen i skolan kan få ett annat beteende hemma med sina föräldrar där hon är mer snäll och ödmjuk. Tjejer strävar alltmer efter kvinnliga normer vilket Göthlund (1997) benämner som utvecklande av en könsidentitet. I skapandet av identiteten behövs bekräftelse ifrån andra men individen reflekterar även själv över vem hon är (Göthlund, 1997). Göthlund menar att den unga tjejen inte bara frågar sig vem hon är utan också vem hon bör vara. Att komma underfund om det egna jaget kan vara svårt och därmed blir det naturligt att jämföra sig med någon annan och ta efter den som framstår som bättre. I och med att den egna identiteten är under utveckling är unga tjejer lättpåverkade av samhällets normer. Bengs (2000) och Göthlund (1997) menar också att samhället och kulturen spelar stor roll för identitetsskapande och kroppsidealet hos unga tjejer. För att förtydliga begreppet identitet har vi inspirerats dels av de under denna rubrik nämnda författarna men även av Nilsson (2002) som kopplar identiteten till individen själv och dess omgivning. Vår definition av identiteten är hur individen uppfattar sig själv och anser sig uppfattas av andra i ett socialt sammanhang.

Skapandet av identiteten är inte enbart en produkt av det medvetna tänkandet utan även av kroppshandlingar (Quennerstedt & Öhman, 2007). På det sätt som vi för oss med kroppen kan vår identitet speglas vilket gör att känslor, åsikter och självförtroende visas. Det blir därmed möjligt att se på människors kroppsrörelse hur de mår och hur bekväma de känner sig i en viss situation. Genom att använda symboler och kläder kan en individ förstärka sina rörelser och visa vilken identitet denne har och på detta sätt bidra till skapandet av identiteten (Ambjörnsson, 2004). I tonåren menar Göthlund (1997) att tjejer strävar efter en kvinnlig identitet eftersom utvecklandet av könet har stor betydelse. Vid skapandet av kvinnoidentiteten är kroppen och därmed utseendet en stor del som tjejer bryr sig mycket om.

3.3 Medias påverkan på unga tjejer

Många tjejer påverkas av olika medier såsom film, TV och tidningar (Bengs, 2000). I dessa medier framställs det kvinnliga idealet som långt, smalt och hälsosamt, vilket påverkar tjejernas kroppsuppfattning. I media finns också tips på hur det går att forma sin kropp med träning, till exempel hur en platt mage fås på kort tid. Vi tror att media har en stor påverkan på tjejernas uppfattningar om den egna kroppen och hur kroppen kan formas till exempel med fysisk aktivitet. De medier som det utgås från under denna rubrik innefattar tidningar, TV och reklam.

3.3.1 Det skapade idealet

I media framställs kvinnor som långa, smala och med hälsosamma kroppar vilket också blir ett eftersträvanvärt ideal för många, inklusive tonårstjejer. Idealet är ett resultat av marknadsföring och framställning i media av skönhetsprodukter som kan förbättra kvinnors utseende (Bengs, 2000). Bilder föreställande den ideala kroppen finns i stort sett överallt inom media, på TV, i tidningar och på reklamaffischer vilket resulterar i en daglig exponering. Kvinnorna i reklamen eller i tidningen blir till en förebild och deras utseende blir eftersträvanvärt. Denna exponering leder till en kritisk syn på den egna kroppen och enligt Bengs (2000) är en kvinna aldrig nöjd med sitt utseende oavsett hur hon än ser ut, det finns alltid någonting som kan förbättras.

Konsumtionskulturen skapar en bild där kroppen aldrig blir färdigställd utan är förändringsbar hur ”perfekt” den än är (Bengs, 2000). Förändringarna som är möjliga är många och med hjälp av antirynkräm, hårfärg och tandblekning kan utseendet förbättras. Denna konsumtionskultur bygger inom skönhet och hälsa på konsumentens förhoppning om att kunna förbättra sig själv (Featherstone, 1994). I och med alla möjliga förändringar bidrar detta till bilden av kroppen som kvinnans viktigaste attribut och ett livslångt projekt (Brumberg, 1997). Dessa ständiga förändringar och förbättringar resulterar i en objektifiering, att som kvinna känna sig iakttagen medför en ökad benägenhet att använda produkter som i reklam sägs förbättra utseendet. Fredrickson och Roberts (1997) skriver om objektifieringsteorin vilket innebär att kvinnan ser sig själv som ett objekt under granskning. Konsumtionskulturen bidrar också till bilden av vad som är manligt och kvinnligt (Bengs, 2000). Män framställs som starka och orädda med mycket muskler medan kvinnor är smala och passiva. I exempelvis reklam för hårfärg får tittaren inte se när håret färgas utan enbart det färdiga resultatet med en kvinna som kastar med sitt hår. I byggreklamer ses män med verktyg i handen som visar hur händiga de är med sitt byggprojekt. Enligt Bengs (2000) har bilderna i massmedia och populärkulturen ett starkt samband med det feminina och maskulina ideal som finns i samhället. Det intressanta är hur tjejernas uppfattningar om sig själva påverkas av detta ideal.

3.3.2 Den orättvisa jämförelsen

I reklamen för kosmetik och hygien, där kroppen ofta ses som något som kan förbättras, är det främst kvinnokroppar som gestaltas. Detta resulterar i att tjejer får en problematiserad bild av kroppen och att unga tjejer ofta är missnöjda med något på sin kropp (Groesz, Levine & Murnen, 2002). Genom att jämföra sina kroppar med det inom media framställda idealet skapas ett missnöje som inte är befogat. Detta eftersom reklam med kvinnor många gånger är arrangerade och inte naturliga. Medias skapade ideal påverkar hur tjejer ser på sin kropp (Bengs, 2000; Groesz, et al., 2002) och att som tjej ha en kropp som avviker från idealet kan leda till oro och stress (Bengs, 2000). I Bengs studie på 13-, 15- och 17-åringar var nästan hälften av tjejerna missnöjda med sin kropp och ju äldre tjejerna var desto fler av dem var

missnöjda. Flera av tjejerna i studien ville minska sin vikt och 60 % försökte på något vis, vanligtvis genom träning, ändra på de kroppsdelar som uppfattas som otillräckliga. Enligt Bengs (2000) var mage och lår de kroppsdelar som tjejerna var mest missnöjda med och det är även dessa som uppmärksammas mest i media. Detta visar att tjejer påverkas av de bilder som visas i media och att de använder fysisk aktivitet för att förbättra sitt utseende. I Ambjörnssons (2004) studie styrks detta i och med att de deltagande tjejerna såg ett samband mellan samhällets ideal och den egna kroppsuppfattningen. Att unga tjejer påverkas framgår också i en studie av Groesz, et al. (2002), där de som påverkades mest av det framställda medieidealet var tjejer under 19 år. Om idealet påverkar tjejerna negativt varför finns det då kvar?

De kvinnliga idealen är något som sällan ifrågasätts (Ambjörnsson, 2004). De finns överallt och ses av samhället som normala. Detta och brist på reflektion gör att idealen kan leva kvar och accepteras. När de skapade medieidealet ifrågasätts förklaras det av massmedierna med att de ger folket det folket vill ha (Bengtsson, 2001). Så länge de onaturligt snygga tjejerna i reklamen inte ifrågasätts och produkterna säljer kommer dessa ideal finnas kvar. I Ambjörnssons (2004) studie menar tjejerna att de ser problem med hur kvinnokroppen framställs i tidningar. De anser dock inte att det är någon risk med att läsa dessa eftersom de är medvetna om att idealen som framställs inte är realistiska. Trots en medvetenhet kring hur kvinnor framställs verkar det inte troligt att tjejerna är opåverkade. Detta eftersom alla intryck tjejerna får från reklam, film och TV tas in och bearbetas. Tjejerna i en annan studie menar att det är media, i form av TV och tidningar, samt vänner som i högst grad påverkar synen på kroppen (Bengs, 2000). Den senare nämnda studien överensstämmer med annan forskning som visat att hjärnans aktivitet påverkas hos dem som tittar på bilder av smala modeller genom att rädslocenter och amygdala⁴ aktiveras. (Friederich, et al., 2007).

Massmedia framstår som den aggressivaste leverantören av bilder på smala skönhetsideal (Groesz, Levine & Murnen, 2002). Bilderna av smala tjejer bidrar till missnöje med den egna kroppen (Bell, Lawton & Dittmar, 2007), vilket påverkar självförtroendet (Ambjörnsson, 2004). Mediebilderna visar ofta fullt utvecklade kvinnor som inte befinner sig mitt i puberteten och redan här blir därför en jämförelse orättvis. Bilderna som förekommer i medier finns bland annat i musikvideor vilka riktar sig främst till tonåringar som är den största gruppen konsumenter (Bell, et al., 2007). I Bells et al. studie framkom att på tio minuter har en tonårstjejs kroppsuppfattning försämrats av att titta på en musikvideo jämfört med en tjej som enbart lyssnat till musiken. I exempelvis hiphop/RnB videor visas ofta smala, lättklädda kvinnor med stora bröst och skakande rumpa. Sambandet mellan exponeringen av bilder och dålig kroppsuppfattning visar sig även i en studie där deltagare som till stor del tagit del av tidningar och TV hade en sämre bild av sin egen kropp (Stice, Schupak-Neuberg, Shaw & Stein, 1994). Det som bidrar till att bilderna ger sämre kroppsuppfattning är att tjejer jämför sig med motivet som blir en standard för vilket utseende som gäller (Shaw & Waller, 1995). Jämförelsen blir till en negativ erfarenhet som bidrar till en sämre kroppsbild och därmed en försämrad självkänsla⁵ (Lowery, et al., 2005). En försämrad självkänsla kan bidra till oro och ångslan vilket är en del i psykisk ohälsa.

⁴ I hjärnans limbiska system, där känslor upplevs, finns hippocampus som har stor betydelse för hjärnans minnesfunktioner. I de inre delarna av hippocampus finns amygdala som är viktig vid bedömning av om omgivningen ska tolkas som hotfull eller inte. När amygdala aktiveras kan skräck eller panikkänslor upplevas och kroppen reagerar via nervsystemet med till exempel hjärtklappning och svettningar. (Sonesson & Sonesson, 2006)

⁵ Att ha en god självkänsla handlar om att sätta sitt egenvärde högt, att tycka om och acceptera sig själv (Cullberg, 2006).

3.4 Psykisk ohälsa hos unga tjejer

Den psykiska ohälsan ökar med ungdomarnas ålder (Socialstyrelsen, 2009). De 15-åriga tjejerna är en av de grupper där den psykiska ohälsan är som högst vilket har visats i flera undersökningar där självrapporterade somatiska besvär mätts (Alfredsson, 2003; Lindén-Boström och Persson, 2005). En studie har bland annat genomförts i 29 olika europeiska länder, däribland Sverige, men också i Nordamerika och Israel där 160 000 11- till 15-åringar undersökts (Cavallo et al., 2006). Resultatet visade även där att 15-åriga tjejer hade högst andel rapporterade symptom vilka de vanligaste var dåligt humör, nervositet, huvudvärk och nedstämdhet (ibid.). Men vad är då skillnaden mellan psykisk hälsa och psykisk ohälsa? Världshälsoorganisationen [WHO] (2001) beskriver psykisk hälsa som individens självupplevda välmående, självständighet, självkänsla och självförverkligande av intellektuell och känslomässig förmåga. EGK (Europeiska gemenskapernas kommission, 2005) har använt begreppet psykisk ohälsa när de skrivit om såväl psykiska påfrestningar, nedsatt funktionsförmåga och psykiska sjukdomar som schizofreni och depression. Psykisk ohälsa klassas annorlunda av Socialstyrelsen som menar att psykisk ohälsa är upplevda besvär och symptom med psykisk karaktär (Lindén-Boström & Persson, 2005). Psykisk ohälsa som depression, ångest och oro kan resultera i somatiska symptom som ont i magen och huvudvärk och psykosomatiska symptom som sömnproblem och irritation (Danielson, 2006). Socialstyrelsens definition är den som vi syftar till och som i störst grad även förekommer i övrig litteratur och forskning som tagits del av inför denna studie (Alfredsson, 2003; Cavallo, et al., 2006; Danielsson, 2006; SOU, 2006). När det visat sig att 15-åriga tjejer har hög psykisk ohälsa blir det intressant att få en inblick i en miljö där de vistas mycket, skolan.

3.4.1 Stress och krav i skolan

Skolan är den plats där ungdomar till vardags tillbringar mest tid och vi tror därför att skolan har en stor inverkan på ungdomarnas välmående och hälsa. Skolan kan liknas vid ett arbete där deltagande i klasser, uppgifter som ska lämnas in och examineras på samma sätt som arbete kan leda till utbrändhet (Kiuru, Nurmi, Aunola & Salmela-Aro, 2009). De krav som ställs från lärare, kompisar och föräldrar kan bli tunga och stressande och elevens resurser för skolarbete och de egna kraven på prestation kan när de inte överensstämmer resultera i stress. De som oftast har för höga krav på sig är, enligt Murberg och Bruk (2004), tjejer som oroar sig mest över uppgifter i skolan medan killar är mer oroliga över kompisar och föräldrar. Vad som leder till stress är olika för olika människor men det som sker är att påfrestningarna på en individ blir för stora. Kraven är med andra ord större än individens tillgångar och i skolan kan läxor och prov kännas övermäktigt. I en norsk studie framkom det att kraven i skolan, hos 15-åringar, resulterade i somatiska symptom som huvudvärk, magont, ryggont och yrsel (Torsheim & Wold, 2001). Torsheim och Wold skriver vidare om stöd från klasskamrater och lärare och att de elever som har lite stöd tenderar att rapportera fler besvär.

När ungdomar får ge sin bild av vad som orsakar stress nämner flera skolan som en betydande faktor (SOU, 2006). Dock finns det beskrivet i SOU rapporten att flera ungdomar anser att stressen är självförvållad i och med att läxor skjuts framåt i tiden och görs i sista stund. Ungdomarna i rapporten tar även upp att de lever i ett prestationssamhälle som gör att stressen blir en del av vardagen. Att prestera bra kan handla om få bra betyg, vara aktiv i flera olika fritidsaktiviteter, vara en bra kompis samt följa mode och ideal. Tjejerna i SOU rapporten (2006) uppgav att de hade svårt att stå emot idealen från media och reklam vilket ansågs vara en stressande faktor. I dagens samhälle ska ungdomarna inte bara vara duktiga i skolan, de ska även ha en social kompetens och ett snyggt utseende. Utifrån den försämrade psykiska ohälsan vilket bland annat verkar komma från skolan undrar vi vilka åtgärdsförslag som finns. Förslag på åtgärder utifrån framgångsrika projekt är från EGK (2005) till exempel

en fördelaktig skolmiljö och informationspaket riktade till elever, föräldrar och lärare. Även i *Liv & hälsa ung* kan det läsas att skolan är ett av de centralaste områdena för att främja psykisk ohälsa (Lindén-Boström & Persson, 2005). Inget av dessa åtgärdsförslag tar upp fysisk aktivitet som en förebyggande faktor. Detta kan förefalla märkligt eftersom forskning har visat på fysisk aktivitet som en förebyggande faktor.

3.5 Fysisk aktivitets positiva inverkan på den psykiska hälsan

Efter fysisk aktivitet infinner sig en känsla av välbefinnande vilket beror på hormoner som utsöndras. Vid fysisk aktivitet ges samma hormonutsöndring, serotonin och noradrenalin, som antidepressiva medel vilket gör att fysisk aktivitet är ett alternativ till medicinering vid depression (Jonsdottir & Lindegård, 2007). I en studie av Crone och Guy (2008) som utgick från en behandling innehållande fysisk aktivitet, framkom goda resultat. Deltagarna, vilka hade psykisk ohälsa, ansåg att den fysiska aktiviteten haft betydelse i deras behandling och till viss del hjälpt dem att kontrollera sin oro. Andra positiva effekter av den fysiska aktiviteten var välmående, förbättrad självkänsla och ett socialt självförtroende (ibid.). Dessa studier visar på att fysisk aktivitet är ett alternativ vid behandling av psykisk ohälsa vilket tyder på att fysisk aktivitet även skulle kunna främja den psykiska hälsan.

Som nämnts har forskning visat på att fysisk aktivitet har en positiv effekt på den psykiska hälsan. Forskning visar även på att ungdomar och särskilt 15-åriga tjejer, vilka har en minskad fysisk aktivitet, på senare år fått sämre psykisk hälsa. Sambandet mellan fysisk aktivitet och psykisk ohälsa framställer den fysiska aktiviteten som en metod för att förebygga psykisk ohälsa hos ungdomar. Två studier genomförda i Storbritannien visar på kopplingen mellan dessa två variabler. I en studie på 11- och 14-åringar mättes barnens dagliga fysiska aktivitet för att sedan jämföras ett år senare med deras psykiska hälsa (Wiles, et al., 2008). Resultatet visade att de som var fysiskt aktiva minst en timme om dagen hade en bättre psykisk hälsa än de som ägnade kortare tid eller ingen tid alls åt fysisk aktivitet. De som rapporterade flest psykiska problem var tjejer som också i allmänhet var mindre fysiskt aktiva än killarna. Den andra studien genomfördes på 13- till 16-åringar och visade på att de som var fysiskt aktiva hade bättre psykisk hälsa än de som var stillasittande på fritiden (Ussher, Owen, Cook & Whincup, 2007). Ett fysiskt aktivt liv har flera positiva fördelar bland annat får den aktiva individen ett socialt möte med andra och använda sin fysiska kapacitet. Fysiska aktiviteter kan genomföras både inomhus och utomhus, där den sistnämnda ger frisk luft, sol och frihetskänsla. Att vara fysisk aktiv ger också en ökad livskvalité hos individer med en psykisk störning (Schmitz, Kruse & Kugler, 2004). Vad är det då som gör att fysisk aktivitet har dessa positiva effekter på den psykiska hälsan?

3.5.1 Stress och den fysiska aktivitetens reaktioner i kroppen

Det finns många stressorer⁶ i vår vardag, för ungdomar finns de bland annat i skolan och i det så kallade prestationssamhället som ökar kraven på prestation. Att undvika samhället eller skolan är ingenting som är genomförbart och inte heller önskbart. Börjesson och Jonsdottir (2004) skriver att minska stressorer är eftersträvansvärt men inte så lätt, lättare att åstadkomma är däremot en ökning av stresståligheten. Fysisk aktivitet är ett bra sätt att öka stresståligheten och därmed främja den egna hälsan, kroppen är gjord för att vara aktiv och den alltmer stillsittande vardagen bidrar till ohälsa (ibid.). Fysisk aktivitet ökar även kroppens

⁶ Stressor är det som framkallar stress, varje orsaksfaktor är i sig en stressor men är beroende av sin förmåga att hos individen framkalla stress (Selye, 1958).

utsöndring av endorfin⁷ som i sig ökar välbefinnandet, ger lust och leder till minskade psykiska besvär som oro, ångest och sömnbesvär (Wikland, 2009).

Känslan som infinner sig vid en stressad situation kan vara påfrestande och att känna hur pulsen stiger, svetten rinner och hur hjärnan inte hänger med gör inte situationen lättare att hantera. Stress kan vara både kortsiktig och långvarig, där den sistnämnda ger negativa effekter på kroppen. Negativa effekter på hjärnan kan vara minnesstörningar, depression, ångest och sömnstörningar (Naylor, Thorlin & Jonsdottir, 2005). Symtom som ökad puls och svettningar märks vid stress och även vid fysisk aktivitet. Vid både kortvarig stress och fysisk aktivitet utsöndras hormonerna noradrenalin och adrenalin (Börjesson & Jonsdottir, 2004), som ger upphov till handsvetten och den förhöjda pulsen. Det som enligt Börjesson och Jonsdottir (2004) sker vid fysisk aktivitet är en anpassning till den påfrestande situationen och att röra på sig regelbundet gör därför att individen blir mer stresstålig. Ju mer aktiv individen är desto lägre blir kroppens stressreaktion. Två personer som utsätts för samma typ av stressituation kommer följaktligen att klara av den mer eller mindre bra beroende på hur fysiskt aktiva de är i övrigt. Den fysiska aktiviteten behöver inte vara intensiv eller långvarig, måttligt motionerande stärker även det kroppens förmåga att hantera stress (Singh, Clements & Fiatarone, 1997). Problemet hos de 15-åriga tjejerna är att deras fysiska aktivitet minskar.

3.5.2 Fysisk aktivitet hos unga tjejer

Den fysiska aktiviteten har sjunkit något för 15-åriga tjejer i Sverige under de fem första åren av 2000-talet (Danielson, 2006). En studie från England visar på samma trend hos tonåringar, där minskningen i den fysiska aktiviteten främst sågs hos tjejer (Brodersen, Steptoe, Boniface & Wardle, 2007). Innan tonåren deltar barnen i olika aktiviteter för att det är roligt och de reflekterar inte särskilt mycket över varför de deltar. Föräldrarna har en påverkan genom vilka aktiviteter de väljer att presentera för barnen. I tonåren spelar andra faktorer större roll såsom kompisar och aktivitetens popularitet bland ungdomarna. Enligt Whitehead och Biddle (2008) är en av de viktigaste faktorerna för att börja med en aktivitet att en kompis är med. Kompisar upptar även mycket tid utanför aktiviteten och det sociala livet kan bli ett hinder för den fysiska aktiviteten. Hos dem som är mindre fysiskt aktiva tar det sociala livet, som shopping och träffa kompisar på kvällstid, upp mycket tid och de anser sig därför inte ha tid över för fysisk aktivitet (ibid.). Whitehead och Biddle (2008) skriver också att det gäller för de fysiskt aktiva tjejerna som får allt svårare att välja mellan den fysiska aktiviteten och det sociala livet utanför. Kompisar kan således både vara ett hinder och upplevas motiverande.

3.5.3 Motivation till fysisk aktivitet

Det är mer än det sociala som har betydelse för hur fysiskt aktiva tjejer är. Skolan tar mycket tid, men även den personliga motivationen har inverkan (Vu, Murrie, Gonzalez & Jobe, 2006). I Vus et al. studie (2006) framkommer att motivationen dels påverkas av intresse men också av låg självkänsla och blyghet. Självkänslan och blygheten kan ha ett samband med att individen inte brukar vara fysiskt aktiv och inte tror på sin egen förmåga. Det kan vara skrämmande att prova något nytt vilket kan ge en känsla av prestationsångest. Individen har därmed ingen eller dålig erfarenhet av fysisk aktivitet och uppfattningen att den egna förmågan inte duger vilket inför handling leder till prestationsångest. En dålig erfarenhet minskar därmed viljan till fysisk aktivitet. I Whitehead och Biddles studie (2008) framkom att de som inte var fysiskt aktiva oroade sig över vad andra skulle tycka om deras prestation och deras utseende. Att oroa sig över den egna prestationen visar i studien på att kraven på

⁷ Endorfin är hjärnans naturliga opioid med liknande effekt som andra opioider vilka är opium, morfin och heroin (Bjälle, Haug, Sand, Sjaastad & Toverud, 1998). Endorfinerna minskar smärta och ökar välbefinnandet.

prestation är för höga. De som var överviktiga skämdes för sin vikt vilket var ett hinder för den fysiska aktiviteten (ibid.). Ytterligare anledningar till att inte vara fysiskt aktiv kan till exempel vara en rädsla för aggressiva spelare, ogillande av vissa träningsformer samt fysiska obehag som trötthet, svettningar och svårt att andas (Grieser et al., 2006). Olika uppfattningar skulle kunna påverka hur individen hanterar dessa hinder.

På samma sätt som det finns faktorer som inte motiverar till fysisk aktivitet finns det faktorer som motiverar. Familjen och kompisar kan påverka vad som ses som intressant och roligt. Att ha ett syskon eller kompis som är aktiv i en idrott kan väcka ett intresse för just den idrotten. Föräldrarnas stöd och uppmuntran samt familjemedlemmarnas egna aktiviteter motiverade och inspirerade ungdomarna i Dagkas och Stathis (2007) studie. I en annan studie framkommer det att kompisarna peppade till fortsättning om aktiviteten kändes tuff (Whitehead & Biddle, 2008). Studien visade också på att kompisarna fungerade som ett stöd och gjorde aktiviteten roligare. Tjejerna kan bli inspirerade av fler än någon de känner, till exempel de svenska idrottsstjärnorna som Carolina Klüft och Susanna Kallur. Denna påverkan visas också i Vu, Murrie, Gonzalez och Jobes studie (2006) där tjejerna blev inspirerade av dem som var fysiskt aktiva vilket medförde att de ville bli fysiskt aktiva. De fysiskt aktiva tjejerna sågs som fulla av energi och bra på att lösa uppgifter. Anledningar till att vilja vara fysiskt aktiv kan också vara att det förhindrar stillasittande, är en form av avslappning som minskar stressen och ger ny energi (Grieser et al., 2006). Dessa motiverande faktorer kan ge en positiv upplevelse av fysisk aktivitet och därmed skapa en positiv uppfattning. Fysisk aktivitet är tänkt att vara bra för hälsan men är allt som motiverar alltid positivt?

3.5.3.1 Kontroll av vikt eller hälsosam aktivitet?

I tonåren är det viktigt att vara snygg och hålla sig i form, många tjejer använder sig därför av fysisk aktivitet för att kontrollera vikten. Den fysiska aktiviteten möjliggör att tjejerna kan tänka mindre på vad de äter eftersom de får en ökad förbränning. Hur stor mening tjejerna lägger vid utseende kontra den fysiska och psykiska hälsan varierar, då utseende och hälsa inte behöver vara samma sak. I studien av Whitehead och Biddle (2008) ansåg tjejerna att den fysiska aktivitetens påverkan på vikten var viktigare än den på hälsan. Även tjejerna i Griesers et al. (2006) studie nämnde att hålla sig i form, vilket innebar en hälsosam, stark och snygg kropp, som den största anledningen till deras fysiska aktivitet. Tjejerna uppfattar den fysiska aktiviteten som ett verktyg att kontrollera kroppen och dessa studier visar att kroppsfixeringen tenderar att gå ut över hälsan. Ett forum för en hälsosam inställning till kroppen och den fysiska aktiviteten skulle kunna vara skolan, där ungdomarna spenderar mycket av sin tid. De lektioner i skolan som behandlar hälsa är till största delen ämnet idrott och hälsa. I Carroll och Loumidis (2001) studie var eleverna som ansåg sig behärska skolidrotten de som rörde sig mest på sin fritid. Någon som är viktig för att eleverna ska behärska skolidrotten är idrottsläraren som stödjer och uppmuntrar då dennes kunskap tillsammans med vägledning hjälper eleverna i deras deltagande (Dagkas & Stathi, 2007). Detta tyder på att skolan och skolidrotten är en viktig arena för att främja den fysiska aktiviteten på ett hälsosamt vis. Detta innebär inte enbart att utöka antalet idrottslektioner utan även att främja sunda uppfattningar om den fysiska aktiviteten.

3.6 Sammanfattning och reflektion

Vi tänker oss att tjejers uppfattningar om fysisk aktivitet påverkas av en rad faktorer. Dessa faktorer har i bakgrundsdelen begränsats och benämnts som genus, kultur och media. Inom genusavsnittet har det beskrivits hur en tjej formas av samhällets normer. Detta sker till exempel vid uppfostran men också inom idrottens värld där de maskulina egenskaperna förefaller värderas högre än de feminina. Under kulturavsnittet beskrivs tjejerna som en egen kultur där kompisar, utseende och det egna beteendet har stor betydelse. Denna kultur blir till en mall när tjejerna i tonåren formar sin egen identitet. Den egna identiteten påverkas även av det kvinnoideal som framställs av media och som beskrivits närmare under rubriken *Medias påverkan på unga tjejer*. Tjejerna jämför sig med det framställda idealet och med varandra, detta försämrar kroppsuppfattningen vilket bidrar till försämrade självkänsla, oro och ångslan.

I och med rapporter om tjejers försämrade psykiska hälsa och minskade fysiska aktivitet kan ett samband skönjas. Kan tjejernas minskade fysiska aktivitet vara en av orsakerna till den ökade psykiska ohälsan? Och kan fysisk aktivitet i så fall förebygga den psykiska ohälsan hos 15 – åriga tjejer? Forskning visar på att den fysiska aktiviteten motverkar psykisk ohälsa och således tror vi att den fysiska aktiviteten är en väsentlig del i det förebyggande arbetet. För att öka tjejernas fysiska aktivitet tror vi det är viktigt att belysa deras uppfattningar. Genom deras uppfattningar kan det fås fram vad det är som motiverar dem vilket är grundläggande för att veta var insatserna ska riktas. Utifrån det ovan nämnda sambandet blir det intressant att se om vår hypotes, att tjejernas uppfattningar påverkar deras handlande, är hållbar.

4 Metod

Under denna rubrik presenteras hur undersökningen gick till och de val som gjordes innan genomförandet av intervjuerna. Även reliabilitet och validitet samt de etiska aspekterna kommer att klargöras.

4.1 Ansats

I undersökningen har inspiration hämtats från fenomenografi som behandlar uppfattningar om ett fenomen vilket i detta fall är fysisk aktivitet. Valet av metod grundar sig i intresset för de kollektiva uppfattningar som 15-åriga tjejer har om fysisk aktivitet. Genom att använda fokusgruppintervjuer kommer vi genom tjejernas diskussion åt deras uppfattningar vilka sedan med inspiration från fenomenografi kommer att tolkas.

4.1.1 Fenomenografi

I denna undersökning har intresse funnits för tjejers uppfattningar, vilka de är och vad de påverkas av. Inom fenomenografin undersöks hur människor uppfattar ett fenomen eller en viss del i omvärlden (Marton & Pong, 2005). Marton och Pong menar att människors uppfattningar inte är samma sak som att uppleva någonting, att uppleva ett årgångsvin är inte detsamma som att föreställa sig vinet. Detta tolkas av oss som att uppfattningar och föreställningar inte är exakt samma sak men har ett nära samband. Vi tänker oss att uppfattningar skapas utifrån en upplevelse eller en händelse och dessa uppfattningar leder till en föreställning om omvärlden. I denna uppsats kan vi få en inblick i hur de medverkande uppfattar fysisk aktivitet och inte hur tjejer generellt uppfattar detta ämne.

Fenomenografin kommer ur fenomenologin och inom den fenomenologiska pedagogiken menas att människors handlingar beror på deras uppfattningar om sig själva och omvärlden (Egidius, 2003). Inom fenomenologin undersöks fenomenet i sig medan fenomenografin undersöker förhållandet mellan individen och fenomenet. Marton (1984) skriver att samma fenomen kan ses utifrån olika perspektiv och detta gör att skilda uppfattningar om fenomenet uppstår hos betraktarna. För oss är den fysiska aktiviteten idag ett fenomen och de intressanta är tjejernas olika uppfattningar om den fysiska aktiviteten som enligt vår hypotes påverkar handlingarna. Inom fenomenografin finns inga korrekta eller felaktiga uppfattningar (Egidius, 2003), vilket vi utgått ifrån under de genomförda intervjuerna.

4.1.2 Fokusgruppintervju

Innebörden med fokusgruppintervjuer är att intervjua en grupp människor som utifrån ett särskilt ämne för en diskussion med varandra (Barbour, 2007). Enligt Barbour studeras ofta i denna typ av intervju interaktionen mellan deltagarna. Detta har dock inte gjorts i vår undersökning då intresset enbart låg i diskussionen mellan tjejerna och deras uppfattningar. En av anledningarna till detta val av metod var att undersökningen har fokuserat på tjejer som grupp. Fokusgruppintervjuer ger, som också andra intervjuer, data om människors uppfattningar och erfarenheter (Cohen, Manion & Morrison, 2007), vilket passar syftet för undersökningen. En annan anledning var de fördelar som fanns med att välja fokusgruppintervju som metod. I denna typ av intervju interagerar deltagarna med varandra och genom diskussionen kan de hjälpa varandra in på nya tankebanor (Stewart, Shamdasani & Rook, 2007). Stewart et al. menar också att denna interaktion genererar i mer data än enskilda intervjuer, och det är de kollektiva uppfattningarna som framkommer. Diskussionen kring ämnet är också en fördel när kunskaperna kring det som undersöks är för små för att utforma

en individuell intervju (Morgan, 1998a). Detta eftersom fokusgruppintervjuer enligt Morgan kan generera i en stor mängd data utifrån få frågor. Ytterligare en anledning till valet av fokusgruppintervjuer var att tidigare studier på ungdomar med liknande syfte också använt den metoden (Vu, Murrie, Gonzalez & Jobe, 2006; Whitehead & Biddle, 2008).

4.2 Valet av deltagare till fokusgruppintervjuerna

Utgångspunkten för denna undersökning var 15-åriga tjejer. Tjejer i denna ålder går antingen i åttonde eller nionde klass. Några av de undersökningar som tagits del av har undersökt niondeklassare vilket gjorde att även vi beslutade oss för det. Undersökningsgruppen blev följaktligen tjejer som var 15 eller skulle fylla 16 år under innevarande år och gick i årskurs nio. Utifrån bland annat bekvämlighet beslutades att samtliga tjejer skulle tillhöra samma skola och klass. Andra tankar var att tjejerna från samma klass skulle känna en trygghet med varandra och ha olika grad av fysisk aktivitet. Genom att använda samtliga tjejer i en niondeklass skulle uppdelning i intervjugrupper vara möjlig utifrån deras fysiska aktivitet, denna beskrivs mer ingående i längre ner under denna rubrik. Valet av skola påverkades av önskemålet att tjejerna skulle vara ett så representativt urval som möjligt. Målet var att skolan skulle vara kommunal och belägen i ett område med flera samhällsklasser. Skolan som valdes befann sig i ett område där det fanns både villor och hyreshus. Ett annat kriterium var att skolan inte skulle ha någon specialinriktning eftersom det kunde ha påverkat eleverna som går där. Utifrån dessa önskemål och tillgång till information om den aktuella stadens skolor valdes och kontaktades den skola som hade flest högstadiel elever, störst variation av elever och därmed lämpade sig bäst.

Vid den första kontakten med den valda skolan tillfrågades rektorn via telefon om möjligheter och intresse för att genomföra studien. Rektorn var positiv och hörde sig för bland lärarna om det även där fanns ett intresse. Kontaktuppgifter till en intresserad klassföreståndare erhöles av rektorn. Klassföreståndaren ringdes upp och ett möte på skolan bestämdes för att informera om studien, planera datum för intervjuerna och överlämna enkät samt missivbrev.

Utifrån syftet, om uppfattningar om fysisk aktivitet har ett samband med individens fysiska aktivitet, fanns intresse att dela upp tjejerna i olika grupper. En lagom storlek på grupp för ett samtal är enligt Dunbar (1997) fyra personer. I en fokusgruppintervju bör även deltagarna känna sig bekväma med varandra för att våga uttrycka tankar och åsikter, detta främjas när deltagarna känner gemenskap (Morgan, 1998a). Med tankar om gruppstorlek och tjejernas bekvämlighet delades tjejerna upp utifrån deras grad av fysisk aktivitet i tre grupper. Tanken var att uppdelningen skulle ha skett utifrån enkäten tjejerna fått men på grund av att den inte var ifylld av samtliga vid den första intervjun skedde inte uppdelningen som det var tänkt. Vid intervjutillfällena fick vi anpassa oss efter vilka tjejer som befann sig i skolan och med hjälp av klassföreståndaren göra så bra grupper som möjligt. Den första intervjugruppen bildades av de fem tjejer som lämnat in enkäten vilka även var de som var mest fysiskt aktiva, grupp 1. Att de tjejerna var mest fysiskt aktiva bekräftades av klassföreståndaren och av deras enligt enkäten höga grad av fysiska aktivitet. De fem tjejer som ingick i grupp 2 hade inte fyllt i enkäten men hade enligt klassföreståndaren en medelnivå av fysisk aktivitet. Inför det sista intervjutillfället fanns det fyra tjejer kvar vilka alla hade låg grad av fysisk aktivitet men endast två hade möjlighet att delta. Uppdelningen av tjejerna gjorde att vi utifrån data kunde jämföra uppfattningar mellan grupperna.

4.3 Överväganden inför fokusgruppintervjuerna

Inför intervjuerna fanns några överväganden att ta ställning till. Dessa gällde utformning av enkät och intervjumall, undersökarnas deltagande i intervjuerna samt en rad etiska överväganden.

4.3.1 Missivbrev, enkät och intervjumall

För att informera deltagare och målsmän valdes att använda ett missivbrev (Bilaga 1). I missivbrevet informerades om studiens syfte, varför den utförs, genomförande av intervjuerna, vad resultatet skulle användas till samt konfidentialiteten. Utöver detta fanns även våra kontaktuppgifter samt en förfrågan om deltagande och målsmans underskrift. Med detta missivbrev medföljde en enkät (Bilaga 2) vars syfte var att få information om deltagarnas fysiska aktivitet. På enkäten kunde målsman ge sitt medgivande till deltagande, eftersom vissa av tjejerna kunde vara under 15 år. Informationen om tjejernas fysiska aktivitet möjliggjorde en indelning av tre intervjugrupper.

En intervjumall (Bilaga 3) skapades att utgå från under samtliga intervjuer. Mallen var halvstrukturerad vilket innebär att det fanns huvudfrågor men även utrymme för förberedda och spontana följdfrågor. Enligt Kvale (1997) är en intervju vanligtvis halvstrukturerad och utgår ifrån en intervjuguide med förslag på frågor kopplade till teman. De teman som förekom i vår intervjumall var media och genus vilka utformades utifrån studiens syfte och frågeställningar. Temat kultur sågs som svårt att utforma frågor om utan att styra diskussionen. Det föreföll enklare att tolka vad som ingår i deras kultur utifrån de övriga svaren. I en intervjumall är det även en fördel om frågorna är öppna eftersom syftet med fokusgruppintervju är en diskussion mellan deltagarna (Krueger, 1998a). I denna intervju är frågorna öppna och tjejerna får i början av intervjun själva benämna vad fysisk aktivitet är för dem. Denna benämning går sedan igen genom hela intervjun vilket resulterar i att vi utgår från deras uppfattning och därmed blir risken för missförstånd mindre. Morgan (1998b) skriver att när gruppdeltagarna får styra samtalet tydliggörs deras syn på ämnet. En nackdel med att deltagarna får styra mycket är att intervjuerna kan bli svåra att jämföra, dock gäller detta främst helt ostrukturerade intervjuer (ibid.). Eftersom våra intervjuer är halvstrukturerade och tjejerna är i samma ålder och från samma klass trodde vi att det skulle gå bra att göra en jämförelse mellan de tre intervjuerna.

I fokusgruppintervjuer kan frågorna delas upp i olika sorter, från öppningsfråga till avslutningsfråga (Krueger, 1998a; Wibek, 2000). Denna uppdelning har inspirerat utformningen av frågorna i denna undersökning. Slutligen i intervjun görs en sammanfattning för att ge tjejerna ytterligare möjlighet att bekräfta om det som diskuterats i intervjun har uppfattats korrekt.

4.3.2 Moderator och assistent

Vid en fokusgruppintervju finns en moderator som leder intervjun, informerar om syfte, tillvägagångssätt och håller diskussionen inom ämnet (Krueger, 1998b). Den av oss två som vi ansåg lämpade sig bäst som moderator utifrån de egenskaper som är fördelaktiga valdes. Den andre fick vara assistent vars uppgift var att sköta bandspelaren, anteckna och ställa eventuella följdfrågor om denne ansåg det behövas samt göra en sammanfattning. Något som är centralt för både moderatoren och assistenten är att vara uppmärksam på det egna kroppsspråket. Kroppsspråket kan påverka deltagarna på olika sätt, det är till exempel uppmuntrande med huvudnickningar och olika ansiktsuttryck kan användas beroende på om moderatoren vill uppmuntra någon att prata mer eller mindre (ibid.). Enligt Krueger (1998b)

kan även uppmuntrande ord som ”mm” och ”aa” ges. Uppmuntrandet får dock inte ta för stor plats då deltagarna kan styras efter vad de tror att moderatorn vill höra (Wibeck, 2000). Moderatorsn behöver även vara uppmärksam på deltagarnas personligheter, en deltagare som är tyst och en deltagare som pratar mycket bör behandlas olika (Krueger, 1998b). Enligt Krueger kan detta göras genom att moderatorsn har mer ögonkontakt med den tystlåtna för att uppmuntra denne att prata. Detta beaktades under genomförandet av intervjuerna.

4.3.3 Etiska överväganden

I denna undersökning kunde vissa av deltagarna vara under femton år och då krävs målsmans underskrift enligt *Samtyckeskrevet* (Vetenskapsrådet, 2002). Enligt Vetenskapsrådet krävs ett samtycke när deltagarna är aktiva i undersökningen, vilket de var under intervjun. Samtycke till medverkan gavs genom den ifyllda enkäten och att komma till intervjun. Samtycke gavs även av rektor och klassföreståndare på skolan via telefon och mottagande på skolan. I missivbrevet informerades både tjejnerna och föräldrarna om att deltagandet när som helst kunde avbrytas fram till uppsatsens tryck vilket även är en del av informationskravet (ibid.). I enlighet med *Informationskravet* gavs information om studiens syfte och genomförande både i missivbrevet och muntligt vid intervjun. Vid intervjutillfället informerades också om att samtalen skulle spelas in på band. I missivbrevet fanns även information om våra namn och kontaktuppgifter, anknytning till institution och skola samt handledarens kontaktuppgifter. Deltagarna kunde även läsa om hur studien i stora drag skulle utföras, bakgrunden till studien och att den skulle finnas tillgänglig som C-uppsats på högskolan. Missivbrevet fick deltagarna i god tid innan intervjun för att de skulle kunna ta ställning till medverkande.

I gruppintervjuerna ingick två till fem deltagare och då vi inte noterat vem som sa vad går det inte att utifrån de inspelade banden identifiera deltagarna. Enligt *Konfidentialitetskravet* ska det inte gå att identifiera deltagarna (Vetenskapsrådet, 2002), vilket även följs genom att skola eller klass inte nämns i studien. De inspelade banden från intervjuerna kommer att lagras på skolan en längre tid vilket skyddar deltagarnas konfidentialitet. Det som dock kan bli ett problem är att tjejnerna inte har någon tystnadsplikt gentemot varandra vilket diskuteras under diskussionsavsnittet. I enlighet med *Nyttjandekravet* har vi inte för avsikt att använda datamaterialet till annat än denna uppsats.

Det är under intervjusituationen viktigt att vi som undersökare visar respekt för de medverkandes åsikter. Detta innebär ett neutralt förhållningssätt till deras åsikter och funderingar. Antas inte detta förhållningssätt kan det resultera i att tjejnerna känner sig kränkta och inte vågar anförtro oss sina tankar. Under intervjuerna beaktades detta när vi betonade för tjejnerna att alla åsikter var välkomna och ingenting var rätt eller fel. Det är också viktigt att tjejnerna visar respekt mot varandra. Vid indelningen av grupperna använde vi oss av enkäten men också av klassföreståndaren som såg till att tjejnerna skulle hamna i en grupp de kände sig trygga i.

4.4 Genomförande

Här beskrivs hur fokusgruppintervjuerna har förberetts och genomförts.

4.4.1 Förberedelser inför fokusgruppintervjuerna

När intervjufrågorna utformats testades dessa i en pilotintervju vars deltagare var fem stycken trettonåriga tjejer. Det är nämligen en fördel om de tänkta frågorna ställs till en liknande målgrupp som den tänkta för intervjun (Krueger, 1998a). De flesta frågor förstod pilotgruppen bra förutom fråga tre som ändå valdes att ha kvar. Detta eftersom den ansågs ha betydelse för studien och vi hoppades på att de äldre tjejnerna skulle förstå den bättre. Inför intervjuerna

diskuterades lämplig tid och plats med klassföreståndaren som även fick enkäterna och missivbrev. För att inte påverka deltagarnas svar då intervjun behandlade fysisk aktivitet tänkte vi på att ha neutrala kläder och vattenflaskor som inte var sportbetonade.

4.4.2 Intervjuerna

Samtliga intervjuer genomfördes på skolan där tjejerna studerade. Enkäterna som var tänkta att samlas in i god tid innan intervjuerna mottogs istället strax innan den första intervjun men då enbart av grupp 1. Att enkäterna inte inkom samtidigt medförde att vi inte kunde dela upp grupperna som det var tänkt. Detta utgjorde dock inget större problem då de tjejer som lämnat in sina enkäter enligt klassföreståndaren ändå skulle ha ingått i samma intervjugrupp. Tanken var att samtliga intervjuer skulle genomföras i ett mysigt grupprum, men på grund av yttre omständigheter fick den första intervjun flyttas till ett närliggande klassrum. Meningen var att grupp 1 skulle bestå av de tjejer som var mest fysiskt aktiva, grupp 3 av dem som var minst fysiskt aktiva och grupp 2 av dem däremellan. Detta blev dock inte riktigt som det var tänkt eftersom en deltagare var sjuk vid hennes tillfälle, den första intervjun, och hon fick därför istället ingå i grupp 2. Även två tjejer som var tänkta att ingå i grupp tre hade fått förhinder och deltog inte alls vilket gav ett bortfall på två personer. Slutligen bestod grupperna av fem tjejer i grupp 1 och 2, men enbart två stycken i grupp 3.

Under intervjuerna förekom inga större störningsmoment förutom i den första intervjun där en tjej var tvungen att lämna salen efter cirka halva tiden. För att förhindra störningsmoment som andra elever utanför drogs gardinerna för fönstren, dörrarna var stängda och mobilerna avstängda. Detta för att få en lugn och trygg atmosfär vilket enligt Trost (1997) är viktigt i en intervjusituation. För att få en avslappnad stämning bjöds det på fika och medan tjejerna tog plats ställdes allmänna frågor som hur dagen varit. Vid bordet satte sig assistenten nära bandspelaren och moderatören bredvid men med överblick över deltagarna. På detta sätt hade moderatören möjlighet att ha ögonkontakt med alla deltagare och med assistenten för att kunna bedöma om det till exempel var läge för en följdfråga. Under intervjuerna var det en del tjejer som pratade mer än andra och att ge en tystare tjej ögonkontakt kunde uppmuntra henne att prata. Ögonkontakten är enligt Krueger (1998b) ett sätt att få med alla deltagare i diskussionen. Innan intervjun påbörjades informerades deltagarna ännu en gång om syftet med intervjun, att vi var studenter på det hälsopedagogiska programmet, att intervjun skulle spelas in, vad materialet skulle användas till samt hur lång tid den beräknades pågå. Huvudfrågorna i intervjumallen följdes i samtliga intervjuer dock skilde sig följdfrågorna beroende på deltagarnas diskussion. Vissa förberedda följdfrågor hoppades över och andra oförberedda ställdes, detta för att få tjejerna att förtydliga och utveckla sina svar. Några av frågorna i mallen var snarlika varandra, själva frågan var samma men den ena kunde syfta på aktiva tjejer och den andra på inaktiva. Att ha dessa frågor separat gör enligt Krueger (1998a) att båda sidor av ämnet blir belyst.

Under intervjun fanns tankar på att hålla ett neutralt kroppsspråk men också att uppmuntra deltagarna till diskussion, genom till exempel nickning och att säga ”mm”, för att visa att vi följde med i diskussionen. Moderatören tänkte på att ställa frågorna på ett lättsamt sätt och med ett neutralt tonläge, något som Krueger (1998a) föreslår. De oförberedda följdfrågorna försökte ställas på, ett för deltagarna, förståeligt sätt. Om deltagarna inte förstod frågan omformulerades och förklarades den tills de förstod. I slutet av intervjun gjorde assistenten, som antecknat under intervjuns gång, en sammanfattning av samtliga frågor och svar. Detta för att tjejerna skulle kunna ge synpunkter på om något behövde tilläggas eller tas bort. Enligt Krueger (1998a) är sammanfattningen av betydelse för att deltagarna ska få begrunda det som tidigare sagts. Den slutliga sammanfattningen resulterade i ytterligare diskussioner av vad

som redans sagts och bidrog därmed till ytterligare data. Intervjuerna pågick mellan 45-75 minuter vilket är lite kortare än vad de vanligtvis är enligt Krueger (1998a) som anser att intervjuerna bör pågå i 60 – 120 minuter.

4.5 Bearbetning av data

Först när alla intervjuer var genomförda påbörjades bearbetning och analys, detta för att inte en påbörjad analys skulle kunna påverka de intervjuer som ännu inte genomförts (Wibeck, 2000). För att kunna bearbeta de tre intervjuerna på ett bra sätt lyssnades banden igenom några gånger och slutligen skrevs det ner som ansågs vara relevant utifrån syfte och teman. När intervjuerna skrevs ut skrevs de in i förutbestämda teman detta för att göra analysen systematisk. Vad som ingick under vilket tema styrdes dels av de frågor som tjejkerna besvarade dels utifrån vår bedömning av diskussionen kopplad till forskningen i bakgrunden. Att ha en systematisk genomgång av data ger enligt Wibeck (2000) resultatet en högre reliabilitet. Teman finns med i frågeställningarna, bakgrunden och resultatet, vilket gör att studiens frågeställningar blir besvarade under varsitt tema. Samma teman kommer därmed att finnas med genom hela uppsatsen och riktlinjer för temans innehåll bestämdes redan innan analysen påbörjades.

Det som skrevs ner ifrån intervjuerna var inte alltid ordagrant men speglade väl det som tjejkerna diskuterat. Enligt Kvale (1997) finns inga standardiserade sätt på vilket intervjuer ska bearbetas, vi valde det sätt som utifrån syfte och tidsram gav bäst resultat. Vad som ansågs tillhöra ett tema eller inte bedömdes utifrån innebörden i tjejkernas resonemang och styrdes inte utifrån frågorna som ställdes. Pratade tjejkerna om hur tidningarnas ideal påverkade dem hamnade den diskussionen under temat media. Utskriften blev på detta vis en tolkning av det som ansågs viktigt och vad som hörde till vilket tema, och utskriften av intervjuer är enligt Kvale (1997) en tolkning. Citat skrevs ner för att kunna förtydliga tjejkernas uppfattningar och resonemang. Dessa citat är utifrån gruppens diskussion och inte kopplade till en enskild individ.

När intervjuerna skrivits ner jämfördes de tre grupperna med varandra och likheter samt skillnader skrevs ner i papperets marginal. Utifrån dessa anteckningar kunde resultatet analyseras och jämföras med tidigare forskning. Under hela analysen diskuterade vi våra tolkningar av resultatet för att säkerställa att vi tolkat resultatet på samma sätt.

4.6 Validitet och reliabilitet

Med validitet menas att de resultat som framkommit i studien är riktiga (Creswell, 2005). Riktigheten kan enligt Creswell styrkas på flera olika sätt varav ett är att fråga deltagarna i studien om resultaten är rätt uppfattade. I denna studie gjordes en sammanfattning i slutet av varje intervju, på detta sätt kunde deltagarna kommentera om någonting från intervjun uppfattats på ett felaktigt sätt. De hade även möjlighet att utveckla sina tidigare kommentarer och resonemang. För att frågan i enkäten skulle uppfattas på samma sätt av deltagarna fanns en definition av fysisk aktivitet med. Denna fråga låg sedan till grund för indelningen av intervjugrupperna.

För att studiens planering ska vara valid skriver Kvale (1997) att metoden som används ska passa studiens syfte. I denna studie ansågs fokusgruppintervju vara det bästa metodvalet eftersom tjejkernas uppfattningar skulle undersökas. Jämfört med enskilda intervjuer kan fokusgruppintervjun resultera i djupare data då deltagarna interagerar med varandra (Stewart, Shamdasani & Rook, 2007). Genom en diskussion kring de förberedda ämnena kan tjejkerna tillsammans komma fram till saker som de inte hade tänkt på i en enskild intervju. När det

gäller validiteten i själva intervjun skriver Kvale (1997) att intervjupersonernas uttalanden bör vara pålitliga. Eftersom att ämnet i intervjuerna inte är särskilt känsligt anser vi att det inte finns någon anledning att ljuga. Problem kan dock uppstå eftersom att tjejerna går i samma klass och att det som sägs i intervjun kan påverka deras relationer utanför intervjusituationen. Att tjejerna känner varandra kan å andra sidan vara positivt och skapa en trygghet i gruppen vilket gör att de vågar vara ärliga.

Reliabilitet betyder att studien som genomförts är pålitlig eller inte, det vill säga om resultatet blir detsamma om studien genomförs en gång till (Creswell, 2005). Att mäta reliabiliteten i en intervjustudie kan dock vara svårt eftersom kvalitativa intervjuer aldrig kan generaliseras (Silverman, 2005). Enligt Silverman kan resultaten variera eftersom undersökarnas påverkan är olika och eftersom deltagarnas uppfattningar är individuella kommer även de att variera mellan olika studier. Vår studie kan dock ge en bild av 15-åriga tjejers uppfattningar om fysisk aktivitet. Något som påverkar reliabiliteten är hur frågorna ställs. Enligt Kvale (1997) påverkas reliabiliteten av ledande frågor som kan försämra den genom att deltagarna styrs in på ett spår som önskas av undersökaren. Om ledande frågor används i rätt sammanhang, till exempel för att verifiera något deltagaren sagt, kan reliabiliteten dock förstärkas (ibid.). I denna undersökning var ingen av huvudfrågorna i intervjumallen ledande och detta försökte även undvikas i följdfrågorna. Dock användes vissa av följdfrågorna och sammanfattningen för att bekräfta vad deltagarna sagt.

Ett sätt att öka studiens reliabilitet kan vara att låta två oberoende personer transkribera datainsamlingen (Kvale, 1997). I denna studie var vi två stycken som lyssnade igenom och analyserade intervjumaterialet. Detta gjorde att resultatet tolkades av två personer som diskuterade materialet sinsemellan, vilket borde höja reliabiliteten.

5 Vilka uppfattningar har 15-åriga tjejer om fysisk aktivitet?

Nedan kommer studiens resultat att beskrivas samt analyseras vilket kommer att besvara de frågeställningar som utformats utifrån syftet. Vi vill förtydliga att resultatet speglar de deltagande tjejernas uppfattningar och därför inte kan generaliseras. Resultatet har delats upp utifrån de teman som finns i bakgrunden samt en rubrik som behandlar egenskaper, motivation, hinder och effekter av och till fysisk aktivitet. Denna rubrik har tillkommit för att beskriva tjejernas uppfattning om hur den fysiska aktiviteten/inaktiviteten påverkar personlighet samt vad som upplevs motivera eller hindra någon till att vara fysiskt aktiv. Utöver detta upptäcktes att några av tjejerna hade en medvetenhet om den fysiska aktivitetens effekter på den psykiska hälsan. Detta är intressant eftersom effekterna även framkommit i forskning.

Eftersom data insamlats genom fokusgruppintervjuer kommer uppfattningarna att redovisas gruppvis med benämningen grupp 1, 2 och 3. I grupp 1 ingår de tjejer som har hög fysisk aktivitet, i grupp 2 de på medelnivå och i grupp 3 tjejer med låg fysisk aktivitet. I resultatet kommer citat att användas för att styrka vår tolkning av intervjuerna, citaten kommer inte att vara bundna till en viss person utan kan vara flera personer från samma grupp som fyller i varandras meningar och uttalanden.

Det begrepp som kommer att användas i resultatet är fysisk aktivitet vilket tjejerna i intervjun benämnt med andra ord. Vilka dessa är kan läsas närmare under kommande rubrik.

5.1 Begrepp

Sport var det begrepp som samtliga grupper använde för att benämna fysisk aktivitet. Grupp 2 och 3 valde även rörelse respektive att röra på sig som begrepp. Grupp 2 hade utöver dessa ett tredje begrepp vilket var motion. När tjejerna fick ge exempel på olika sorters fysisk aktivitet nämnde samtliga grupper olika sporter samt individuella träningsformer med högre intensitet. Grupp 2 och 3 nämnde även lugnare individuella aktiviteter som yoga och promenader vilket inte grupp 1 gjorde. Att grupp 1 till skillnad från grupp 2 och 3 inte nämner de lugnare aktiviteterna skulle kunna vara ett resultat av tjejernas aktivitetsnivå. Där de mest aktiva tjejerna är så ”inne i” den sport de själva utövar och därför inte tänker på att all typ av rörelse är fysisk aktivitet. Detta styrks av att grupp 1 nämner att de tänker på den sport de själva är aktiva i.

5.2 Hur är det att vara tjej inom fysisk aktivitet och skolidrott?

Under denna rubrik behandlas tjejernas uppfattningar om tjejer och killar inom sport och skolidrott utifrån ett genusperspektiv. Enligt Andreasson (2007) kan genus ses som ”[...] *allt man gör, tar sig för, tänker och inte tänker.*” (ibid., s.31).

5.2.1 Tjejigt och killigt inom sport

Olika idrotter benämns ibland som feminina eller maskulina. När samtliga grupper pratade om tjej- och killsporter benämndes fotboll, innebandy och hockey som killsporter medan ridning, dans och konståkning var tjejsporter. Enligt Larsson (2001) ses de maskulina och feminina normerna tydligt inom idrotten och en traditionell tjejidrott beskrivs som estetisk vilket gäller de sporter som tjejerna benämnt som feminina. Dock uppfattar grupp 2 och 3 det som att fler tjejer än förut är aktiva inom killsporterna. Grupp 2 beskriver killarnas område

inom idrotten som begränsat, att som kille hålla på med en tjejsport kan resultera i att han blir retad. Anledningen till att han blir retad kan enligt Larsson, Redelius och Fagrell (2007) bero på att han avviker från normen. Däremot förefaller det att tjejer kan gå på en traditionell killsport som fotboll utan att bli retade. En av tjejerna i grupp 2 uttryckte det såhär ”*En tjej är nog lite coolare om hon håller på med killsport å killar töntigare om de håller på med tjejsport.*” Grupp 3, de minst aktiva, tror däremot inte att killarna bryr sig i om tjejerna är aktiva eller inte bara de är smala. Denna grupp tar även upp klädsel inom sporten. Balett känns enligt grupp 3 som en tjejsport eftersom dansarna klär sig i tights vilket anses som kvinnligt. Samma grupp nämner också att det är okej för tjejer att ha ”killkläder” som pösiga byxor och keps till vardags. Detta tyder på att det som är manligt har en större acceptans än det som är kvinnligt.

Det förefaller att det är mer accepterat att som tjej vara aktiv i en maskulin idrott än att som kille vara aktiv i en feminin idrott och som i exemplet ovan, om balett, behöva bära ”tjejkläder”. Detta motsvarar det Maccoby (1990) skriver om att pojkflickan är mer accepterad än den feminina pojken. De mest aktiva tjejerna, grupp 1, trodde att killar tyckte att sportiga tjejer var coola och att vara aktiv i en sport resulterade i mer uppmärksamhet och om en tjej dessutom var duktig i sporten ökade uppmärksamheten ytterligare. Uttalandet från grupp 1 tillsammans med grupp 3, som beskriver att omgivningen vill se att killar är mer sportiga än tjejer, visar på en strävan efter den manliga normen. I idrottens värld är det den maskulina normen som eftersträvas (Larsson, Redelius & Fagrell, 2007), och enligt Pickard Leszczynski och Stroughts (2008) får tjejer i idrottliga tävlingssammanhang ett maskulint beteende. Strävan efter uppmärksamhet och vara duktig inför killar är inte något som tjejerna i grupp 3 tycker är bra. De anser att man ska vara sig själv och inte bry sig om vad andra tycker.

Den manliga normen märks även i de idrotter som anses som feminina. Detta uttrycks i citatet nedan då grupp 1 beskriver en iakttagelse om hur en kvinnodominerande sport som hästhoppning på högre nivå domineras av män.

Alltså typ som i ridning där finns det ju inte så mycket killar. Nej och sen det roliga med det är att om man kollar på typ hästhoppning på TV eller nått är det typ bara killar som tävlar. [...] Det har liksom alltid varit så typ i alla tider att liksom killarna alltid har vart på en högre nivå än tjejerna varit i alla idrotter.

Enligt grupp 1 är det vanligtvis idrotter som hockey och fotboll som visas på TV och sällan ridsporter. De anser att samhället är inriktat på fotboll och hockey och att jämställdheten mellan tjej och killsporter som visas på TV är bristfällig. Grupp 1 nämnde även att framgångsrika män tjänar mer pengar än kvinnor i samma idrott. Deras uttalanden visar på en manlig norm inom idrotten vilket visas i ökad uppmärksamhet och bättre lön för män än kvinnor. Att män tjänar mer än kvinnor bekräftas av Sahlström (2005a, b), och Andreasson (2007) beskriver den manliga normen som tydlig inom idrotten. Denna skillnad mellan kvinnor och män skulle kunna sänka motivationen hos tjejer till att vilja satsa på en idrott och när de kommer upp i tonåren blir risken större att de därför slutar.

5.2.1.1 Killars prestation och tjejers självförtroende

När tjejer och killar idrottar tillsammans kan det enligt vissa av tjejerna vara svårt för tjejer att ta för sig och vara delaktiga i spelet. Grupp 3, de minst fysisk aktiva, anser att problemet med blandade lag är att killarna oftast är bättre i idrott vilket medför en känsla av att man som tjej måste vara bättre än annars. Att killarna har högre prestationsgrad inom idrotten är någonting

som framgår tydligt i den mest aktiva gruppens, grupp 1, uttalanden. De beskriver killarna som tävlingsinriktade, att de tar för sig mer och inte låter tjejerna vara med. Enligt grupp 2 är tjejerna också tävlingsinriktade men de tävlar mot sig själva för att utvecklas, och inte mot varandra som killarna. Grupp 1 beskriver också killarna som hårdare i sitt idrottande och att de bara passar varandra för att de tror inte att tjejerna kan spela till exempel fotboll. Grupp 2 däremot anser att killarna kan vara oseriösa i sitt idrottande för att ge tjejerna en chans. Enligt Larsson, Redelius och Fagrell (2007) är killarna inom idrotten aggressiva och tävlingsinriktade i sitt uppträdande. Detta beteende gör, enligt tjejerna i grupp 1, att tjejer tenderar att dra sig undan och tappa intresset för fotboll. Grupp 1 menade även att killarnas dominans i idrotten ger tjejerna en känsla av att vara dålig. Det förefaller att det är killarnas beteende som resulterar i att tjejerna drar sig tillbaka och tappar självförtroendet i idrotten. Enligt Djuvfeldt och Wedman (2007) är det just killarnas dominanta beteende som medför att tjejer drar sig tillbaka från de idrottsliga sammanhangen. Detta är enligt grupp 1 också anledningen till att vissa tjejer inte är med på idrottslektionerna.

När tjejerna får vara mer delaktiga i idrotten känner de sig duktiga och deras självförtroende förbättras. Ett exempel på detta är, enligt grupp 1, när man gör ett mål och får visa sin kapacitet vilket ger en känsla av att man är duktig och ökar motivationen, idrottandet blir roligt. När en tjej är duktig och bättre än killarna kan det enligt grupp 2 resultera i avundsjuka hos killarna, detta gäller speciellt de killar som har svårt att träna och inte orkar lika mycket som tjejerna. Det första uttalandet visar på att det är prestationer i form av att göra mål som ökar självförtroendet och tjejerna blir som killarna mer prestationsinriktade. Killarnas avundsjuka på de duktiga tjejerna skulle kunna bero på en föreställning om att det är de själva som dominerar i idrotten och då blir det pinsamt att vara sämre än tjejerna.

Både grupp 1 och 2 ansåg att killarnas prestationskrav berodde på deras pappor som pushat dem sedan de var små, detta är även enligt tjejerna anledningen till att killar har det lättare inom idrotten. Grupp 1 nämner också att fler killar har MVG i betyg i idrott eftersom det är fler killar än tjejer som håller på med sport på fritiden. Betygsskillnaderna visas även i Djuvfeldt och Wedmans (2007) studie. Att papporna redan tidigt uppmuntrar sina söner till att idrotta förefaller vara anledningen till att killarna dominerar idrotten. Det är en socialisering av könsrollen som enligt Davies (2003) påbörjas redan då barnen är små. Enligt Beauvoir (2006) behandlas flickor på ett mjukare sätt än pojkar. Eftersom barnen behandlas olika kommer de också enligt Conell (2006) att börja bete sig olika. För tjejerna i grupp 1 och 2 är det viktigt att i idrotten ha roligt och träffa kompisar men för vissa också att imponera på killarna. Att idrotta kan vara ett sätt för tjejerna att gå från den mjukare normen till en mer manlig, och därmed få uppmärksamhet från killarna. Idrotten kan enligt grupp 2 också vara ett sätt för en mullig tjej att bli smal ”[...] killarna går ju till de smalar tjejerna, det är ju så.”. Vissa av tjejerna motionerar således för att få uppmärksamhet av killarna och vissa för att genom motion må bättre. Detta styrks av Ambjörnssons (2004) studie där tjejerna ville vara snygga för att bli accepterade.

Medan killarnas pappor pushar och uppmuntrar till fysisk aktivitet är tjejernas föräldrar, enligt grupp 2, oroliga över att tjejerna tränar för att banta och gå ner i vikt. Killarnas fysiska aktivitet uppfattas av tjejerna som mer prestationsinriktad och tjejernas mer inriktad på utseende och omgivningens uppmärksamhet. Denna snedvridning har skapats av samhällets förväntningar av hur tjejer och killar bör vara, något Ambjörnsson (2004) beskriver som normalitet.

5.2.2 Skolidrottens laguppdelningar och aktiviteter

I skolidrotten är eleverna, enligt grupp 2, med på sina egna förutsättningar och läraren pushar samtliga elever och inte bara de bästa. Grupp 2 berättade att under lektionerna kan klassen delas upp i olika grupper utifrån elevernas aktivitet på fritiden och det kan vara lite jobbigt att hamna i de inaktivas lag eftersom de anses vara sämre. Grupp 3 tycker det är bra när klassen istället delas upp efter tjejer och killar eftersom stämningen då blir mer avslappnad. Samma grupp tycker även att eleverna borde få mer inflytande över aktiviteterna eftersom detta skulle göra idrottslektionen roligare. Som det ser ut nu är hinderbana, innebandy, basket och fotboll ofta återkommande aktiviteter enligt grupp 1 och 3. Grupp 1 anser att dessa sporter inte är roliga att delta i om de inte utövas på fritiden. De lagsporter som nämnts anser grupp 1 vara sådana som visas ofta på TV vilket resulterar i att de utövas på idrotten. Läraren tror därmed att alla gillar dessa sporter vilket dock, enligt grupp 1, inte är fallet då flera av tjejerna inte vill vara med på till exempel fotbollen.

5.2.3 Sammanfattande jämförelse

Både grupp 1 och 2, de som är mest fysiskt aktiva, tror att killar uppskattar idrottande tjejer. De minst aktiva, grupp 3, tror däremot att killarna enbart gillar smala tjejer och att idrottandet inte har någon större betydelse. Uppfattningen om vad killar gillar framstår som olika utifrån hur fysiskt aktiva tjejerna är. En annan skillnad som kan ses mellan grupperna är att grupp 1 är de som talar om killarna som hårda, att de tar för sig mycket och lämnar tjejerna utanför i skolidrotten genom att enbart passa varandra. Att tjejerna har detta synsätt skulle kunna bero på att de anser sig ligga nära killarnas idrottsliga nivå och därför reagerar när de inte får vara så delaktiga som de önskar. Grupp 2 anser att killarna försöker få tjejerna mer delaktiga under idrottslektionerna genom att inte köra lika seriöst när tjejerna är med som de skulle göra annars. De minst aktiva, grupp 3, föredrar att idrotta med enbart tjejer eftersom prestationskraven då blir mindre. De två sistnämnda grupperna har inte lika höga prestationskrav på skolidrotten som grupp 1. Detta skulle kunna bero på en acceptans till att killarna uppfattas som bättre än tjejerna, vilket grupp 1 inte har. Prestation ses av grupp 2 och 3 som någonting jobbigt, en prestationsnivå att leva upp till. Grupp 1 beskriver hur killarnas höga prestation ger dem en känsla av att vara dålig eftersom de inte kan uppnå samma prestationsnivå. Detta visar att för grupp 1 är prestationen viktig för att känna sig bra vilket vi anser vara en nackdel med höga prestationskrav och för grupp 2 och 3 blir de höga prestationskraven till hinder för fysisk aktivitet.

Det som förefaller skilja sig mellan killars och tjejers fysiska aktivitet är att hos killarna är prestationen och tävlandet viktigt medan hos tjejerna har det sociala större betydelse. Kompisar ses som det viktigaste hos tjejerna men prestationen har betydelse då en bra prestation ger ökat självförtroende och uppmärksamhet från killarna.

5.3 Tjejkultur inom fysisk aktivitet

Här framkommer hur tjejerna i studien pratar om sig själva och andra, vilka normer som finns inom idrotten och mellan tjejerna. Tjejernas gemensamma beteende, värderingar och kommunikation är någonting som framstår som en tjejkultur.

5.3.1 Rädslan för att inte passa in i laget

Som liten fanns ingen rädsla för att inte passa in i ett lag, enligt grupp 1 och 3, då var man bara med i laget och det var roligt. Nu som äldre, känner tjejerna i grupp 3, att de andra i laget redan känner varandra och det kan vara svårt att komma in som ny. Grupp 1 pratade också om att det kan vara svårt att komma in i ett lag men framförallt finns en rädsla för att inte bli

omtyckt. De vet hur det är, hur det kan gå till om man inte blir omtyckt i laget och att det är mycket utseendefixering. Att ha annorlunda kläder kan vara en anledning till att andra tittar snett och snackar skit. Grupp 1 uttryckte skitsnack på följande vis ”[...] *alla pratar så jäkla mycket, det är mycket skitsnack bland tjejer*”. Märkeskläder och kroppens utseende spelar enligt grupp 1 stor roll inom sporter men mest inom fotboll och innebandy. Enligt gruppen är det viktigt att inte visa att man blir påverkad av andras kommentarer och skitsnack eftersom det då blir värre. Skitsnacket förvärras enligt grupp 1 om det enbart är tjejer i laget och skitsnacket som grundar sig i utseendefixeringen påverkas mycket av vad som står i tjejtidningar. Tjejerna i grupp 1 uttrycker en oro över skitsnacket som får fortgå utan att någon förhindrar det ”*Det värsta är ju att alla vet om det alltså alla vet hur det är och ändå gör dom ändå ingenting åt det*”. Denna oförmåga till handling kan hos tjejerna bero på en rädsla att avvika från gruppen. Enligt Göthlund (1997) kan handlingsförklaringen bero på att individerna har en rädsla för att uttrycka sina åsikter om de är avvikande från den norm som råder. Uttalandena i grupp 1 visar på att de är en del av gruppen trots att de inte tycker om processerna som sker där. De kan ses som en del av det kollektiva medvetandet som enligt Svedberg (2007) uppstår när individer ingår i en grupp.

Grupp 1 nämner också att en bra kompis gör att andras skitsnack får mindre betydelse. Att ha en kompis med sig vid början i ett nytt lag är en trygghet eftersom man är två och inte själv vilket även ses i Whitehead och Biddles (2008) studie. Enligt grupp 1 finns en rädsla för att inte bli en del av laget, men denna rädsla försvinner dock efter ett tag. Grupp 1 nämner även att självförtroendet ökar om man vågar börja i ett lag och presterar bra där. Att det är till största delen grupp 1 som diskuterat skitsnack och utseendefixeringen inom idrotten skulle kunna bero på att det är de som har erfarenhet av tjejers beteende inom lagidrotten. Inom idrotten finns mycket prestation vilket visas hos tjejerna i form av skitsnack, det är viktigt att ha ”rätt” utseende och ”rätt” beteende. Detta visar på att det finns en tjejkultur inom idrotten där en viss sorts kläder, beteende och kroppens utseende har betydelse, vilket motsvarar Göthlunds (1997) definition av en tjejkultur. Inom lagidrotten förefaller det finnas en norm om hur tjejerna bör vara vilket Göthlund menar är en del av tjejernas identitetsskapande.

5.3.2 Den smala tjejens beklagan över sin vikt

Att som tjej vara överviktig inom idrotten kan leda till att hon blir dömd utifrån sin vikt. Detta nämner grupp 1 där de mulliga tjejerna blir dömda av de smala tjejer som är utseendefixerade och till och med kommer sminkade till träningen. De utseendefixerade tjejerna borde fokusera mer på insidan enligt grupp 1, eftersom en mullig tjej också kan vara snäll och rolig. Både grupp 1 och 2 nämner hur situationen förvärras för mulliga när smala tjejer beklagar sig över att de är tjocka. Att en smal tjej benämner sig själv som tjock är inget förvånansvärt eftersom en kvinna, enligt Bengs (2000), aldrig får vara nöjd med sitt utseende hur hon än ser ut. Grupp 1 och 2 menar att de smala tjejernas uttalanden om sina kroppar är elakt mot dem som är mulliga. Dessa uttalanden och kravet på en snygg kropp tror grupp 1 kan bero på det som skrivs i tidningarna vilket beskrivs i följande citat.

Alltså det känns som att man måste ha den perfekta kroppen i alla fall i den här åldern. För det är typ alltid är det någon alltid som klagar om liksom å jag är så tjock och en massa sånt där liksom. Så alltså jag tycker nog ofta att det är pratet och tidningar och sånt som ger såna där tankar.

Enligt Ambjörnsson (2004) är det normalt att vara missnöjd med sin kropp oavsett om kroppen är tjock eller smal. Inom tjejkulturen som grupp 1 och 2 beskrivit verkar en norm vara att tjejerna ska tycka att de är tjocka, även om så inte är fallet. Även i denna fråga är det

grupp 1 som uttryckt flest tankar om utseende vilket kan bero på att tjejerna i denna grupp är mest fysiskt aktiva, och fysisk aktivitet kan användas för att forma kroppen. Göthlund (1997) menar att kulturen spelar stor roll för hur tjejerna ser på sin kropp, detta förefaller även gälla idrottskulturen.

5.3.3 Sammanfattande jämförelse

Både grupp 1 och 3 har en rädsla för att inte passa in i laget, skillnaden är att de mest aktiva tjejerna, grupp 1, är en del av ett lag i alla fall medan grupp 3, de minst aktiva, inte ens försöker. De mest aktiva tjejerna berättar också varför det kan vara svårt att bli en del av ett lag då de har erfarenhet av skitsnacket och utseendefixeringen. Viljan att vara smal finns hos tjejerna och ses som någonting eftersträvansvärt. Denna norm verkar utifrån uttalanden i grupp 1 grunda sig i media och förefaller leva vidare inom tjejkulturen.

Tjejerna förefaller påverka varandra till att inte vara fysiskt aktiva genom att prata illa om varandra vilket gör det svårt att börja med fysisk aktivitet eftersom det finns en rädsla för att hamna utanför. Tjejernas uppmuntran av kroppsidealet verkar resultera i både en vilja till att inte vara fysiskt aktiv, på grund av att man inte ser ut som idealet, och till fysisk aktivitet eftersom fysisk aktivitet ger en smalare kropp vilket idealet efterfrågar.

5.4 Hur ser tjejerna på medias ideal?

I media framställs kvinnoidealet som smalt, långt och hälsosamt och det finns i tidningarna många tips på hur en tjej ska kunna uppnå detta ideal. Nedan redovisas hur tjejerna påverkas av och uppfattar detta ideal.

5.4.1 Att vilja se ut som tjejen i tidningen

Alla tjejer i vår ålder vill vara smala sa grupp 3. Grupp 2 menar att det finns mycket reklam som förespråkar en smal kropp för ett ökat välmående och att samhället förespråkar att alla ska vara smala och vältränade. Grupp 2 beskriver detta såhär ”*Samhället kräver lite grann att man är mindre, smal eller vältränad. Det finns inte så många reklamer där det står att du ska vara nöjd med dig själv hur du än ser ut liksom [...]*”. Grupp 2 nämner också att de påverkas mycket av smala tjejer i tidningar och de smala skyltdockorna. I grupp 1 menar tjejerna att bantnings/träningstips är bra för de som behöver dem, men de själva bryr sig inte så mycket eftersom de inte behöver dessa tips. Även om grupp 1 uttrycker denna självsäkerhet berättar de senare att de påverkas av tidningar och skönhetsprogram, de anser att påverkan är som störst i deras ålder. Detta bekräftas av Groesz, Levine och Murner (2002) studie där de som påverkades mest av medieidealet var tjejer under 19 år. I citatet nedan beskriver grupp 1 på vilket sätt de påverkas av tidningarnas innehåll.

Alltså det står ju så himla mycket om utseende och om hur man ska se ut vad man ska ha för kläder och hur mycket man ska väga och allt sånt där det står så mycket sånt i tidningar. Så liksom alla försöker ju liksom eller alla tar ju åt sig av det och försöker vara så, eftersom alla kan ju inte det och då blir man blir ju bara liksom besviken på sig själv när det inte går.

Det förefaller att det är särskilt grupp 1 som strävar efter det kvinnoideal som framställs i media. Att tjejerna blir besvikna när de inte uppnår idealet är inte konstigt då konsumtionskulturen enligt Bengs (2000) har skapat ett ouppnåeligt ideal.

5.4.2 Tjejernas medvetenhet om den orättvisa jämförelsen

Både grupp 2 och 3 anser att det inte är sunt att jämföra sig med idealen eftersom alla har olika utseende, alla har inte samma kroppsform och alla kan inte bli smala. Dock är de medvetna om att det är många tjejer som jämför sig med och vill likna idealen. Denna medvetenhet om det framställda idealet fanns även hos tjejerna i Ambjörnssons (2004) studie. Grupp 2 visar på en medvetenhet kring hur tidningarnas artiklar och rubriker har som mål att locka läsare. Grupp 2 beskriver hur artiklar för tjejer mest handlar om viktning och för killarna hur de får muskler. De menar att de träningstips som finns kanske fungerar för vissa men inte för andra, vad som fungerar bäst varierar från person till person. Grupp 2 menar också att träning ska utföras för att det är roligt och man ska aldrig känna sig tvingad utifrån ideal eller bantningstips, vilket tydliggörs i följande citat. *"Alla ska ju ta en för den man är man ska inte ändra sig för någon annans skull liksom, om man mår bra med sig själv då ska man vara så."* Tjejerna i grupp 2 avslutar med att istället för att försöka banta under en kort tid är det bättre att äta frukt istället för godis. Tjejerna pratar även om jobbantning vilket de anser vara resultatet av tidningarnas bantningstips.

5.4.3 Sammanfattande jämförelse

Grupp 2 verkar ha en medvetenhet om att det är från reklamen och samhället som bilden av kvinnoidealet kommer. Enligt Groesz, Levine och Murner (2002) är massmedia de som främst står för bilderna av det smala skönhetsidealet. Grupp 1 verkar till en början inte bry sig om massmedias skönhetsideal men medger att de inte kan stå emot och att även de försöker efterlikna idealet. Även grupp 2 påverkas av idealet och grupp 3 menar att alla tjejer i deras ålder vill vara smala. I Bengs studie (2000) framkom att det vanligaste sättet att försöka efterlikna idealet var genom träning. Grupp 2 menar att idealet inte ska vara anledningen till fysisk aktivitet utan viktigast är att det är roligt. De medelaktiva tjejernas, grupp 2, medvetenhet om idealet märks ytterligare när de liksom grupp 3 säger att tjejer borde vara nöjda med sig själva. Det som skiljer grupp 1 från grupp 2 och 3 är att de inte uttrycker någon medvetenhet om att alla individer är olika, och därför inte kan uppnå samma ideal. Grupp 1 visar en brist på reflektion när de följer idealet. Om grupp 1 hade haft denna medvetenhet hade deras besvikelse över det ouppnådda idealet varit mindre.

Sammanfattningsvis ser tjejerna medias ideal som någonting eftersträvänsvärt, alla vill vara smala men samtidigt finns hos vissa tjejer i studien en medvetenhet om att alla är olika och kan därför inte uppnå samma ideal.

5.5 Tjejer och fysisk aktivitet

Här framgår hur tjejerna ser på personer som är aktiva eller inaktiva. Vad som motiverar eller hindrar dem till fysisk aktivitet samt vilka effekter av fysisk aktivitet de upplevt.

5.5.1 Egenskaper hos den aktive och inaktive

Grupp 1 och 2 hade inga svårigheter att beskriva vilka egenskaper en fysiskt aktiv/inaktiv person har. Grupp 3, de minst aktiva, hade svårt att förstå frågan men tyckte ändå att någon som är fysiskt aktiv är glad. De beskrev även att en känsla av välbefinnande, en härlig känsla i kroppen infinner sig efter träning vilket gör att man känner sig duktig. De egenskaper som både grupp 1 och 2 nämnde som beskrev den aktive personer var att denne var pigg, glad och allmänt aktiv med mycket energi. Den som är aktiv är även mer utåtriktad och enligt grupp 1 har de också en mer hälsosam kosthållning. Att de äter bra, till exempel mer frukt än godis, beror på att de behöver ha energi till att träna menar grupp 1. Organiserad träning, särskilt lagsport, gör enligt grupp 2 även att individen har lättare för att ta åt sig kritik och den aktive

blir bättre på att förbättra sina svaga egenskaper. De två grupper som beskrev flest egenskaper var också de som var mest fysiskt aktiva. Några av de egenskaper som de beskrev som välmående och en utåtriktad personlighet är samma som tidigare forskning visat ha ett samband men fysisk aktivitet (Crone & Guy, 2008). Att känna den sköna känslan och bli glad efter träning beskriver den effekt som fås vid den ökade utsöndringen av endorfin (Wikland, 2009). Endorfinernas effekter nämns även i grupp 2 som det som ger den glada och pigga känslan vid fysisk aktivitet.

När grupp 3 beskrev en inaktiv person tog de upp exempel på personer i deras närhet. De beskrev dem som lata eftersom de mestadels tittar på film och inte är ute och rör på sig. Även grupp 1 och 2 benämnde inaktiva personer som lata eller trötta. Grupp 1 och 2 hade en klar bild av den inaktive personen som ofta sitter hemma i soffan eller framför datorn och har dåliga matvanor. Enligt grupp 1, de mest aktiva, syns det på kroppsformen om någon är aktiv eller inte och den inaktive kan till exempel vara tjock. Samma grupp beskrev det första intrycket av någon som är blyg vilket tolkas som att denne är inaktiv. Grupp 2 ansåg att en inaktiv person är mer lättirriterad, ”segare i hjärnan” och har svårare att ta kritik än någon som är aktiv. De påpekade dock att även de som inte håller på med någon sport kan vara glada och aktiva ändå. Både grupp 1 och 2 nämnde sambandet mellan att ligga hemma och ”slöa” och att bli tråkig som person. Det sistnämnda visar på att de tjejer som är aktiva uppskattar andra som är aktiva. En aktiv tjej kan ha svårt att förstå de inaktivas intressen och ser sina aktiva intressen som de rätta. Sammanfattningsvis uppfattas en aktiv person vara full av självförtroende och energi medan en inaktiv person är blyg och stilla.

5.5.2 Vad motiverar tjejer till att vara aktiva?

Föräldrar och familj är enligt alla grupper någonting som påverkar till fysisk aktivitet. Grupp 1 beskriver att föräldrarna pushar barnen till samma fysiska aktivitet som de själva är/har varit aktiva i. Är föräldrarna sportiga blir även barnen sportiga. Grupp 2 uttrycker det så att en aktiv familjemedlem som ofta cyklar eller går skapar samma vana hos övriga familjemedlemmar. Den tredje gruppen beskriver hur ett intresse anammas från aktiva föräldrar eller syskon. Grupp 2 tydliggör syskonens påverkan i och med att ett intresse kan skapas av att som liten följa med på de äldre syskonens aktiviteter. Att föräldrar och syskonens stöd och uppmuntran motiverar till fysisk aktivitet har även visat sig i Dagkas och Stathis (2007) studie. Utifrån gruppernas uttalanden om familjen förefaller det att grupp 1 ser föräldrarna mer som ståendes bredvid och pushar medan de andra två grupperna delar intresset för fysisk aktivitet tillsammans med och på lika villkor som föräldrarna.

Förutom familjen nämnde alla grupperna kompisar som en viktig motivationsfaktor. Grupp 1 anser att kompisar till och med kan ha större påverkan än föräldrarna, då det blir roligare att vara aktiv i en sport om en kompis också deltar. Grupp 2 och 3 pratar om att en kompis kan hjälpa till att upptäcka en ny aktivitet, det skapas ett intresse och aktiviteten blir rolig. Intresset spelar enligt grupp 1 stor roll, att den fysiska aktiviteten är rolig är det viktigaste och kompisar kan inspirera och pusha varandra. Att ha en kompis med till aktiviteten verkar viktigt för alla grupper, kompisens finns med som ett stöd och ger motivation till att fortsätta. Även Whitehead och Biddle (2008) menar att kompisar är betydelsefulla inför steget att börja med fysisk aktivitet men också för upprätthållandet av aktiviteten eftersom att de peppar, stöttar och gör aktiviteten roligare.

Förutom familj och kompisar är en motiverande faktor, för grupp 2, att den fysiska aktiviteten minskar stress och skapar ett välmående. Genom att ta en promenad och på så vis rensa huvudet och få lite egentid minskar stressen, även annan träning är enligt grupp 2 ett bra sätt

att minska stress. Enligt Singh, Clements och Fiatarone (1997) behöver inte motionerandet vara intensivt för att det ska ha en stressreducerande effekt utan även måttlig motionerande fungerar. Uttalanden i grupp 2 visar på en medvetenhet om hur den fysiska aktiviteten kan minska stress och ge ett ökat välmående. Detta sätt att minska och motverka stress är även enligt Börjesson och Jonsdottir (2004) verksamt. Grupp 3 pratar om viljan att vara smal som en motivator till fysisk aktivitet vilket framkommer i nedanstående citat.

[...] vissa känner sig tvingade att göra det för att de vill bli smalare.[...] vissa tjejer typ dom både tränar och slutar äta och det tror jag också blir väldigt fel för att alltså när man tränar ska man ju äta mer egentligen.

De menar att strävan efter att vara smal kan resultera i en ätstörning. Grupp 3 sa också att träning kan leda till ett beroende och uttryckte detta på följande vis. ”Jag känner jättemånga som typ har skadat sig för att dom har tränat för mycket eller någonting och så när de inte får träna för att dom har skadat sig så bli dom typ rastlösa.” Av detta kan ses att det som motiverar till fysisk aktivitet inte nödvändigtvis behöver vara något som främjar hälsan. Både de pushande föräldrarna, som grupp 1 nämnde, och strävan efter att vara smal skapar en fokusering på prestation och resultat.

5.5.3 Vad hindrar tjejer från att vara fysiskt aktiva?

Föräldrar kan uppmuntra till fysisk aktivitet men de kan också vara ett hinder. Grupp 1 menar att föräldrar som är inaktiva och överviktiga inte presenterar olika aktiviteter för sina barn eftersom de själva inte är intresserade. Detta kan göra att barnen får fel intryck av vad fysisk aktivitet är. Alla grupper tar upp det personliga intresset, man kanske inte tycker att det är roligt med fysisk aktivitet och det finns därmed ingen ork eller engagemang. Att gå ifrån inaktiv till aktiv kan vara svårt och grupp 2 anser att den höga tröskeln kan vara svår att ta sig över vilket beskrivs i detta citat.

Dom kanske känner lite problem mentalt också. Liksom ifall man kommer in och inte har tränat på flera år så kommer man in kanske i ett fotbollslag där alla har jättebra kondis och så blir man trött efter halva matchen och kanske känner att man skäms lite grann för att man inte har den uthålligheten som alla andra har. Man får lite press på sig.

Den fysiska skillnaden till dem som under en längre tid varit fysiskt aktiva ökar pressen och att börja i en ny aktivitet kan därför vara både fysiskt och mentalt jobbigt. Grupp 1 menar att även kroppsformen kan vara ett hinder eftersom att de som är mulliga kan hamna i särskilda grupper vilket antas vara jobbigt. Detta hinder för den fysiska aktiviteten fanns även i Whitehead och Biddles (2008) studie där de fysiskt inaktiva oroade sig över hur andra skulle värdesätta deras prestation och utseende, de mulliga skämdes även för sin vikt. Både grupp 1 och 2 berättar om hur det kan vara för sent att i tonåren börja med en idrott, de andra i laget har varit aktiva sedan de var små och har därför en högre nivå.

Om man ska börja spela fotboll måste man börja när man är typ 6-7 eller nått. Det är ganska tråkigt. För att när jag var typ i den åldern tyckte inte jag att fotbollen var så himla kul så jag slutade då. (Grupp 1)

Vad som påverkar till fysisk aktivitet beror enligt tjejerna på flera faktorer. Dels är det en fördel att ha aktiva föräldrar, syskon och kompisar, dels att ett intresse för en idrott skapas

redan i tidig ålder. Finns inte dessa faktorer kan det vara svårt att under senare år påbörja en ny aktivitet även om viljan finns.

Om viljan finns till att börja en aktivitet kan blygheten vara ett hinder. Grupp 1 anser att det kan vara jobbigt att börja en aktivitet om man är blyg, dock brukar denna blyghet gå över efter ett tag. De som är utåtriktade från början har lättare att passa in och få kompisar. Även brist på tid ses som ett hinder och nämns av alla grupper. Grupp 1 och 3 anser att denna tidsbrist är på grund av skolan, grupp 1 nämner även pressen från betyg och att inte hamna efter. Den stora pressen gör att skolan enligt grupp 1 tar upp mycket av fritiden och träningarna kan vara fel tid på dagen. Det verkar som att det i tonåren framförallt är bristen på tid, självförtroende och självkänsla som gör att det blir svårt att påbörja fysisk aktivitet. Självkänslan och blyghet är också enligt Vu, Murrie, Gonzalez och Jobe (2006) det som påverkar motivationen till fysisk aktivitet. Att kraven ifrån skolan tar stor del av tonåringars tid framkommer i en SOU rapport (2006). Det är synd att kraven från skolan uppfattas vara så stora att tjejerna känner att de inte har tid med fysisk aktivitet.

5.5.4 Effekter av fysisk aktivitet

Grupp 2 visade en kännedom om vilka effekter fysisk aktivitet har på hälsan. De var väl medvetna om att människans kropp mår bra av fysisk aktivitet om denne utövar aktiviteten utifrån sina egna behov och förmågor. Effekter som grupp 2 nämner är att det är lättare att somna och fokusera på skolan om fysisk aktivitet utövas. De nämnde också att de som är fysiskt aktiva har en positiv inverkan på sina inaktiva kompisar genom att uppmuntra dem att röra på sig. I Vu, Murrie, Gonzalez och Jobes (2006) studie visade det sig att de som var fysiskt inaktiva blev inspirerade till att börja med fysisk aktivitet av dem som var fysisk aktiva. Grupp 2 berättar också om att de läst om ett forskningsresultat där hjärnan mår bättre av att vara ute i friska luften.

5.5.5 Sammanfattande jämförelse

Grupp 1 var de som visade minst förståelse för de fysiskt inaktivas fritid och gruppen benämnde dem som tråkiga. Detta grundar sig förmodligen i att dessa tjejer sedan de var små antagligen har varit fysisk aktiva, de vet ingenting annat, och kan därför inte sätta sig in i de fysiskt inaktivas val och intressen. De medelaktiva, grupp 2, är den grupp som visar störst medvetenhet kring den fysiska aktivitetens påverkan på hälsan och att alla individer är olika och därför mår bra av olika saker. Dessa tjejer ligger emellan den höga fysiska aktiviteten och inaktiviteten, därmed har de antagligen gjort ett mer aktivt val när de valde sin grad av fysisk aktivitet. Grupp 3, de minst fysiskt aktiva, hade svårigheter med att beskriva egenskaperna hos de fysiskt aktiva och inaktiva. De hade även svårt att nämna anledningar till varför någon inte är fysiskt aktiv. Detta skulle kunna bero på att de inte reflekterat särskilt mycket över sin fysiska aktivitet och därför inte har någon uppfattning om detta.

5.6 Slutsats

För att tydliggöra det som främst utmärker de tre grupperna och tydliggöra skillnaderna mellan dem kommer grupperna att beskrivas enskilt för att sedan jämföras.

Grupp 1 (Hög nivå av fysisk aktivitet): Denna grupp uppfattar den fysiska aktiviteten som en självklar del i vardagen. Prestation ses som en viktig del för dessa tjejer både inom idrotten, i skolan och bland kompisar vilket förefaller skapa en stress då resurserna inte är tillräckliga.

Grupp 2 (Medelnivå av fysisk aktivitet): Dessa tjejer uppfattar fysiska aktiviteten som en självklarhet och verkar ha gjort ett aktivt val när de valt att vara fysiskt aktiva. De framstår som hälsomedvetna då de har en insikt om den fysiska aktivitetens påverkan på hälsan. En medvetenhet finns också om att alla individer är olika och mår bra av olika saker.

Grupp 3 (Låg nivå av fysisk aktivitet): För denna grupp uppfattas inte den fysiska aktiviteten som en del av vardagslivet och tjejerna uttryckte inte heller något intresse för den fysiska aktiviteten.

Vår hypotes, som modellen i inledningen visar, är att individens uppfattningar påverkar dennes handlingar. Omvänt innebär denna att individer med olika beteenden också har olika uppfattningar. I detta sammanhang skulle det innebära att tjejer med olika grad av fysisk aktivitet har olika uppfattningar om fysisk aktivitet. Hypotesen innefattar även att uppfattningarna påverkas av ett antal yttre omständigheter vilka vi begränsat till tre teman; genus, kultur och media. Utifrån resultatet bekräftas att genus och media var relevanta, men en undran finns fortfarande kring kultur där data nästan enbart kom från grupp 1.

Det som skiljer de tre grupperna åt är vilka uppfattningar de har om fysisk aktivitet. Det förefaller vara så att den fysiska aktiviteten uppfattas som mer eller mindre självklar hos de olika grupperna utifrån deras grad av fysisk aktivitet. För grupp 1 ses den fysiska aktiviteten som självklar och fokus ligger på prestation inom den fysiska aktiviteten. Grupp 2 ser även den fysiska aktiviteten som en självklar del av vardagen men här ligger fokus mer på den fysiska aktivitetens effekter på hälsan. Den sista gruppen, grupp 3, är den grupp som inte ser den fysiska aktiviteten som någonting självklart eftersom de inte är särskilt fysisk aktiva och inte heller har något intresse för fysisk aktivitet. Dessa uppfattningar motsvarar den ovan nämnda hypotesen.

Slutsatsen blir att tjejernas uppfattningar varierar utifrån deras handlingar. Eftersom fysisk aktivitet har en positiv inverkan på den psykiska hälsan vore det eftersträvansvärt om alla var fysisk aktiva. För att nå dit förefaller det så att det är uppfattningarna som bör förändras för att få fysisk aktivitet att ses som en del av vardagen. Dock bör fokus inom den fysiska aktiviteten inte ligga på prestation, som blir till krav, utan på kamratskap och glädje.

6 Diskussion

Under denna rubrik kommer undersökningens genomförande och tolkningen av data att diskuteras.

6.1 Metoddiskussion

Valet av fokusgruppintervjuer anses som passande för studien och det fanns flera fördelar med detta val. Den största fördelen var att deltagarna fick föra en diskussion med varandra vilket gjorde det möjligt att urskilja deras uppfattningar. Diskussionen var även av intresse när vår kunskap om ämnet var relativt liten. Syftet med fokusgruppintervjuer är att få igång en diskussion vilket gör att intervjufrågorna kan vara färre och bredare. I denna studie var tanken mer att starta en diskussion än att få specifika svar. Vi tror att diskussionen mellan tjejerna gav mer data än vad enskilda intervjuer skulle ha gett med samma typ av frågor, då enskilda intervjuer skulle ha behövt mer specifika frågor. I en gruppintervju får deltagarna chansen att fylla i varandras resonemang och tillsammans kan de komma på nya tankebanor. Denna påverkan mellan deltagarna gör att med rätt antal medverkande i en grupp kan en optimal diskussion fås och ett för litet antal kan ge en mager diskussion. Skillnad i mängden data kan ses mellan grupp 3, som var två personer, och de andra två grupperna där de två större gruppernas diskussion blev mer utförlig än den mindre gruppens.

6.1.1 Urval och gruppsammansättning

Vår tanke var att tjejerna i en niondeklass skulle ha olika grad av fysisk aktivitet, de skulle vara allt ifrån helt inaktiva till mycket fysiskt aktiva. Utifrån graden av fysisk aktivitet, som framkommit i enkäten, skulle intervjugrupperna delas upp och förhoppningsvis en skillnad finnas mellan tjejerna i de tre grupperna och deras uppfattningar. Uppdelningen skedde inte utifrån enkätens svar som det var tänkt utan klassföreståndaren fick hjälpa till med gruppuppdelningen. Grupperna blev därmed inte uppdelade utifrån deras svar på enkäten vilket kan ha påverkat gruppsammansättningen. Vi tror dock inte att skillnaden skulle ha varit särskilt stor då klassföreståndaren hade god insikt i tjejernas fysiska aktivitet. Valet hade annars varit att vi delat upp grupperna eller väntat på att alla enkäter skulle samlats in men detta hade försenat undersökningen. Klassföreståndaren verkade engagerad och trovärdig och att låta henne dela upp grupperna framstod som det bästa alternativet. För att undvika bristen på ifyllda enkäter kunde vi ha delat ut enkäterna i klassen och påpekat vikten av att de fylldes i till den första intervjun. Då kunde tjejerna samtidigt fått ställa eventuella frågor till oss istället för att bara ha fått våra kontaktuppgifter. Motivationen till att fylla i en enkät och lämna den till föräldrarna kanske hade varit större om tjejerna innan intervjuerna fått träffa oss personligen istället för att få enkäten av klassföreståndaren.

Att använda fokusgruppintervjuer som metod kan ha påverkat tjejernas svar. Detta eftersom deltagarna påverkar varandra vilket både kan vara en nackdel och en fördel. En nackdel kan vara att tjejerna inte vågade uttrycka sina åsikter inför sina klasskamrater. Att ha annorlunda åsikter och uttrycka dem kan vara svårt eftersom de avviker från normen och särskilt i detta fall då tjejerna ses nästan varje dag. Det kan då i en gruppintervju vara enklare att säga det som förväntas, vilket är en nackdel eftersom tjejernas egentliga åsikter inte kommer fram. De roller som tjejerna har i skolan och bland klasskompisarna tas med i intervjun vilket kan styra diskussionen. Om detta sker är svårt för oss som undersökare att veta men det blev i en grupp tydligt då en av tjejerna lämnade intervjun efter halva tiden. När denna tjej, som under intervjun haft en styrande roll, gick fick de övriga tjejerna mer utrymme och vågade uttrycka en större variation av åsikter och tankar. Dessa tjejer som i början av intervjun bara nickat

medhållande tog nu för sig och deltog i diskussionen på ett annat sätt. Att tjejerna känner varandra kan å andra sidan vara en fördel då det skapar en trygghet och möjliggör att de vågar uttrycka sina åsikter. Hur tjejerna har påverkat varandra under dessa intervjuer är dock svårt att veta.

6.1.2 Moderator och assistents påverkan under intervjuerna

Under intervjuerna är det viktigt att moderatoren och assistenten inte påverkar deltagarna. Vi anser att ett neutralt kroppsspråk och tonläge hölls under intervjuerna och en viss uppmuntran av deltagarna gavs för att alla skulle vilja vara delaktiga i diskussionen. Det som kan ha påverkat tjejerna är det faktum att vi är hälsopedagogstudenter med ett intresse av fysisk aktivitet. Deltagarna kan därmed ha påverkats till att uttrycka positiva tankar om fysisk aktivitet, även om vi tydliggjorde att alla åsikter och tankar var intressanta och lika mycket värda. Detta kan särskilt ha påverkat ifall någon av tjejerna inte kände samhörighet med ämnet eller förtroende för oss. Ett sätt att motverka detta skulle vara att inte benämna oss själva som hälsopedagoger utan endast berätta att uppsatsen skrevs i ämnet pedagogik. Det som undersöktes skulle dock fortfarande vara fysisk aktivitet.

Ytterligare en faktor som kan ha påverkat studien är att vi som gjort studien är tjejer och som för inte allt för länge sedan varit tonåringar. Vi kan därför tänka oss in i deltagarnas situation och då lättare få kontakt med dem. En nackdel kan ha varit att våra förutfattade meningar om hur det är att vara 15 år och tjej påverkade följdfrågorna som ställdes och dataanalysen. Dock tror vi att våra förutfattade meningar är närmare verkligheten än om vi varit av annat kön och ålder, nackdelen borde därför inte vara särskilt stor.

6.1.3 Intervjumall och följdfrågor

I det stora hela ses intervjumallen (Bilaga 3) som passande för undersökningen då frågorna var uppdelade i teman utifrån frågeställningarna och syftet. Frågorna var dessutom öppna och tjejerna fick själva välja vilket begrepp för fysisk aktivitet de ville använda. Sammanfattningen av intervjun var användbar då tjejerna i början av intervjuerna var blyga, men vid sammanfattningen kommenterade och utvecklade de sina tidigare svar.

Grupp 3 hade svårigheter med att förstå fråga 4 och 5 vilka behandlade hur en fysiskt aktiv/inaktiv person är. Detta skulle kunna bero på att de inte reflekterat över det men också att frågorna omedvetet kan ha varit vinklade. Denna vinkling skulle i så fall bero på att vi som utformade frågorna är fysiskt aktiva. Ingen av de andra grupperna, de som var fysiskt aktiva, hade problem med att förstå dessa frågor. För att förhindra en vinkling av frågorna skulle en pilotintervju ha genomförts med fysiskt inaktiva tjejer utöver den som genomfördes med fysiskt aktiva.

Under intervjuerna ställdes följdfrågor vilka var både förberedda och oförberedda. Dessa kan ha uppmuntrat tjejerna att prata vidare om någonting som de diskuterat. Följdfrågor är positivt för att få deltagarna att utveckla sina resonemang och negativt för att frågorna kan styra diskussionen i en viss riktning. Samtliga följdfrågor har ställts utifrån någonting som tjejerna själva lyft upp och som vi ansett vara intressant att få utvecklat. Därmed har dessa inte haft någon stor inverkan på studiens reliabilitet.

6.1.4 Etik

I arbetet nämns inte vilken stad undersökningen genomförts i och inte heller skolans eller tjejernas namn. Detta för att det inte ska vara möjligt att identifiera deltagarna och för att tjejerna skulle känna en trygghet i att delge oss sina tankar. De som tar del av tjejernas obearbetade diskussioner är vi och de tjejer som ingår i gruppen. Problemet som kan uppstå är att tjejerna inte har någon form av tystnadsplikt mot varandra. Vi hoppas dock på att tjejerna i samma grupp har en ömsesidig respekt till varandra då de känner varandra och hade samma grad av fysisk aktivitet, och därför inte för vidare vad som sagts under intervjuerna. Tjejerna som deltagit i studien hade kontakt med varandra sedan innan eftersom de går i samma klass. Detta möjliggör att de redan innan intervjuerna kan ha fört liknande diskussioner som under intervjun och de bör därför inte vara helt främmande för varandras åsikter och tankar.

Ämnet som diskuterades är till viss del känsligt då det behandlar ideal, kroppsuppfattning och uppfattningar om andra människor. Tjejerna hade dock hela tiden ett val vad de ville diskutera och blev inte tvingade till att prata. Friheten till att delta i diskussionen som ges i gruppintervjuer är en fördel eftersom det är lätt att vara tyst om ämnet är känsligt. För moderatorn och assistenten är det vid ett känsligt ämne extra viktigt att visa respekt för deltagarnas åsikter. Detta gjordes genom att försöka ha ett neutralt kroppsspråk och inte pressa något till att svara. Att vi är hälsopedagoger kan ha resulterat i att tjejerna kände sig obekväma och vi försökte därför tona ner vår grad av fysiska aktivitet genom att ha neutrala kläder och inte några sportiga vattenflaskor.

6.2 Resultatdiskussion

Eftersom den använda metoden är fokusgruppintervjuer är det svårt att veta om de tjejer som ingick i samma grupp verkligen tyckte samma sak. Detta eftersom flera av tjejerna ibland bara höll med i vad andra sagt genom att till exempel nicka. Dessa tjejer kan ha haft en annan åsikt men som de inte ville, vågade eller orkade uttrycka. Att tjejerna pratade olika mycket under intervjuerna kan ha påverkat resultatet eftersom de dominerande tjejernas åsikter är de som framkom i högst grad. Det är även möjligt att tjejerna i de olika grupperna skulle hålla med varandra om de inte var uppdelade efter fysisk aktivitet. Utifrån syftet var intresset deras uppfattningar såsom de vanligtvis är. Om tjejerna påverkats av andra med annorlunda aktivitetsnivå hade deras uppfattningar troligtvis förändrats och då inte längre varit spontana. Uppfattningarna hade då blivit sekundära och inte primära. Vi tror att tjejernas primära uppfattningar framkommer i större grad när de delats upp efter aktivitetsnivå även om de då också påverkas av varandra. Intresset ligger i de spontana och primära tankarna eftersom vi ville se hur uppfattningarna skiljde sig i de olika grupperna. Eftersom tjejerna var uppdelade i grupper utifrån deras aktivitetsnivå och fick svara på samma frågor styrker det den funna skillnaden i deras uppfattningar. Detta visar att valet av metod möjliggjorde besvarande av syfte och hypotes.

I studien var det en grupp som enbart bestod av två tjejer vilket gav ett bortfall på två personer då de egentligen skulle ha varit fyra. Bortfallet påverkade längden och diskussionen i intervjun men sågs ändå som betydelsefull att ha med i studien. Detta eftersom de två tjejerna som deltog var de enda representanterna för gruppen med lägre fysisk aktivitet. Det hade varit möjligt att komplettera gruppen med tjejer från en annan klass med risken att tryggheten i gruppen och därmed diskussionen försämrats. De övriga två intervjuerna var längre men frågan är om samtliga intervjuer gav innehållsrik data. Under ett av temana, kultur, var den största delen data från grupp 1. Detta tror vi kan bero på att det är denna grupp som verkar ha reflekterat mest över tjejers beteende i grupp. Intervjumallen innehöll inte heller några

speciella frågor om kultur vilket kan ha resulterat i att kultur inte uppkom i alla intervjuer. Denna skillnad i data mellan grupperna visar på en skillnad i tjejernas uppfattningar kopplade till fysisk aktivitet. Att inte alla grupperna diskuterat kultur ses inte som någonting negativt då tjejerna haft olika uppfattningar om vad som påverkar den fysiska aktiviteten. Denna skillnad mellan grupperna visar på att vad som påverkar uppfattningar skiljer sig mellan olika individer. Utöver kulturavsnittet anser vi att mängden data var tillräcklig för att uppfylla syftet.

Vid analysen av data utgick vi från olika teman. Dessa teman kan ha påverkat att resultatet bara setts ur dessa infallsvinklar och om det fanns en annan innebörd i det tjejerna sagt kan det ha missats. Temana hade utformats från tidigare forskning vilket kan ha hindrat oss från att komma fram till nya resultat. Dessa teman har å andra sidan varit till hjälp från bakgrunden till intervjumallen och analysen. Det hade varit möjligt att utforma andra teman men det hade varit svårt för oss då ingen tidigare erfarenhet fanns. Tolkningarna av data har påverkats dels utav teman men också av oss som personer och våra tolkningar av det som sagts. Det kan diskuteras om tolkningarna var riktiga eller inte och i vilken grad de speglar 15-åriga tjejers uppfattningar om fysisk aktivitet. Det som visat sig i resultatet är en bild av vad just dessa tjejer haft för uppfattningar under just dessa intervjuer och vår bild av det de sagt och resultatet kan därför inte ses som generellt för alla 15-åriga tjejer. Att tolkningen utgått från teman ökar dock möjligheten för en utomstående att få liknande resultat. Intressant vore om en liknande studie med större antal medverkande kunde genomföras och om samma skillnad mellan grupperna även kunde ses där. En större studie skulle även kunna stärka vår hypotes och bekräfta kultur som en påverkansfaktor. Tidigare studier inom liknande område som vi funnit har inriktats på vad som motiverar samt hindrar till fysisk aktivitet och har genomförts utanför Sverige. Av de funna artiklarna fanns ingen som jämfört uppfattningar utifrån graden av fysisk aktivitet. Detta medför att det inte var möjligt att jämföra vårt resultat mot tidigare forskning.

Hypotesen som besvarats kan utvecklas till att innefatta fler påverkansfaktorer än genus, kultur och media beroende på hur stor undersökning som genomförs. Att uppfattningarna påverkar handlingarna skulle kunna behandla andra områden än fysisk aktivitet. Det skulle till exempel kunna innefatta hur uppfattningar om kost påverkar kosthållningen. För att förklara beteenden skulle det därför vara meningsfullt att belysa vilka uppfattningar som ligger till grund för beteendet. Eftersom det är våra uppfattningar och beteenden som påverkar våra val i livet och därmed hälsan är det inte enbart kunskapsspridning som skapar en hälsosam livsstil. De förebyggande hälsofrämjande insatserna bygger idag till stor del på att sprida kunskap men borde kompletteras med att synliggöra individens uppfattningar. Kunskapsspridningen riktar sig till en stor massa vilket kanske inte alltid når fram till alla då alla individer har sina egna uppfattningar och sina egna beteenden. Dock är det ingen enkel uppgift att synliggöra individens uppfattningar men en metod skulle kunna vara fokusgruppintervjuer.

6.3 Avslutande tankar

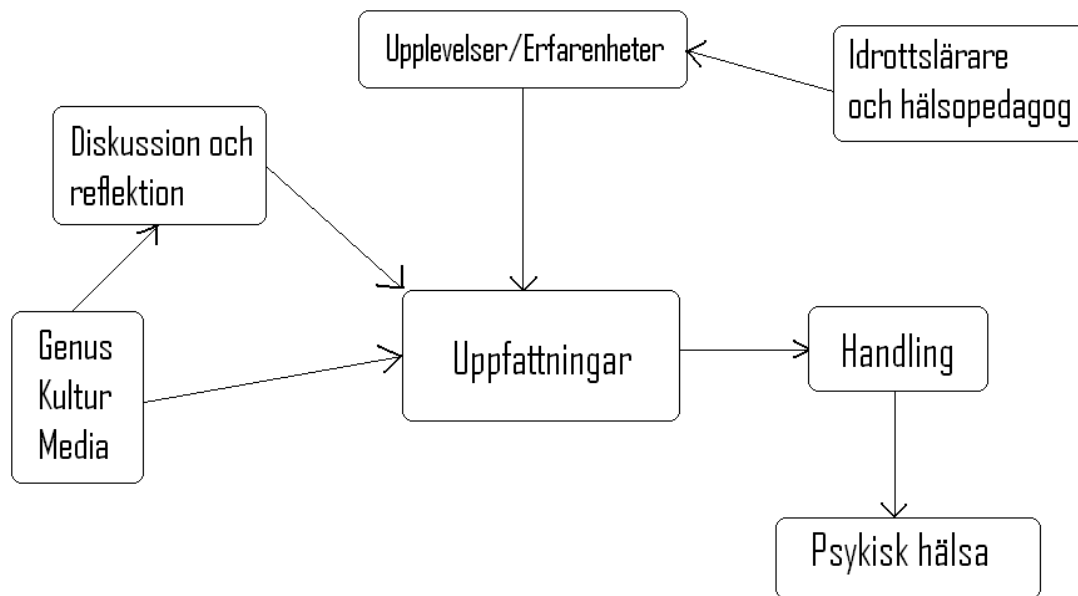
De tankar tjejerna haft kring genus, kultur och media kan av många säkerligen ses som problem kopplade till tonåren och puberteten. Att som tjej känna krav över att behöva prestera inför killar, kompisar och i skolan, en rädsla för att inte passa in bland andra och att sträva efter ett ouppnåeligt ideal kan inte bortförklaras eller accepteras som någonting som är naturligt för 15-åriga tjejer. Även om dessa känslor är vanliga under tonåren får de inte ignoreras eftersom de resulterar i att tjejerna mår dåligt. Studier har visat att 15-åriga tjejer har en ökad psykisk ohälsa och något som kan förebygga detta är fysisk aktivitet. Dock går det inte enbart att öka tillgängligheten till den fysiska aktiviteten såsom att öka antalet

idrottstimmar i skolan utan det krävs arbete på ett djupare plan. Genom att undersöka uppfattningarna om fysisk aktivitet möjliggörs detta arbete. Det är genom uppfattningarna som motivationen till fysisk aktivitet tydliggörs vilket kan ligga till grund för främjandet av unga tjejers fysiska aktivitet. I Sverige har de flesta kunskapen om att fysisk aktivitet är bra för hälsan men samtidigt är det många som inte utövar fysisk aktivitet som motion eller träning. Detta visar att uppfattningarna måste påverkas eftersom de resulterar i vanor och livsstil.

I denna uppsats visade det sig att grupp 2, de medelaktiva, var de som hade en sund relation till fysisk aktivitet eftersom att de har fokus på hälsa samt en medvetenhet om att alla individer klarar olika mycket. Tjejerna i grupp 2 anser även att hälsoeffekterna fås vid låg grad av fysisk aktivitet. Eftersträvansvärt är att grupp 1, som med en hög fysisk aktivitet och krav på prestation, samt grupp 3 med låg fysisk aktivitet närmar sig tankarna som grupp 2 har. En arena att främja sunda uppfattningar på skulle kunna vara skolan där ungdomarna tillbringar stor del av sin tid. Att främja dessa uppfattningar kan vara svårt och därför är det önskvärt att det i framtiden utvecklas arbetsmodeller för detta. Nedan kommer förslag på hur hälsopedagoger i skolan skulle kunna arbeta med ungdomars uppfattningar om fysisk aktivitet.

6.4 Framtida användningsområde

Den hypotes som genomsyrat denna uppsats har nu utvecklats, se modellen nedan, till att innefatta hur vi som hälsopedagoger skulle kunna arbeta med tjejers uppfattningar. Det som påverkar tjejernas uppfattningar, genus, kultur och media kommer alltid att finnas kvar i samhället och även skolan med skolidrott som ger tjejerna upplevelser av fysisk aktivitet. Därför är det i skolan där tjejerna tillbringar stor del av sin tid som vi som hälsopedagoger skulle kunna arbeta med deras uppfattningar.



Bilden visar hur genus, kultur och media samt tidigare upplevelser/erfarenheter påverkar individens uppfattningar. Enligt hypotesen påverkar sedan uppfattningarna individens handlingar, i detta fall den fysiska aktiviteten, och därmed den psykiska hälsan.

Denna modell är kompletterad med hur en hälsopedagog i skolan skulle kunna arbeta med ungdomars uppfattningar om fysisk aktivitet. Detta skulle kunna ske genom diskussionsgrupper och samspel med idrottsläraren.

Eftersom genus, kultur och media alltid kommer att finnas kvar och är svåra för oss som hälsopedagoger att påverka tror vi ett bättre sätt är att öka tjejernas medvetenhet om och förmåga att hantera de intryck som kommer från omvärlden. Tjejerna skulle genom diskussion och reflektion med varandra kunna utveckla ett kritiskt förhållningssätt och en trygghet i egna åsikter. Genom detta tror vi att tjejernas självkänsla och självförtroende skulle förbättras och de skulle inte låta sig styras lika mycket av omvärlden. I slutändan är det möjligt att den fysiska aktiviteten skulle ses som någonting mer än ett sätt att forma kroppen, få uppmärksamhet från omgivningen samt att tjejerna skulle våga stå emot gruppträck och skitsnack. Hälsopedagogens roll i en diskussionsgrupp skulle vara att genom diskussionsfrågor lyfta nya infallsvinklar och sätt att se på intryck från genus, kultur och media. Viktigt är att inte styra diskussionen utan mer finnas med i bakgrunden för att diskussionen ska ske på tjejernas villkor. I och med ökat diskuterande och reflekterande tror vi att tjejernas uppfattningar skulle förändras och så även deras handlingar.

Ett kompletterande förslag är att en hälsopedagog tillsammans med idrottsläraren arbetar för att ge tjejerna positiva upplevelser av fysisk aktivitet i skolan. Hälsopedagogen lyfter upp frågor om genus, kultur och media och blir ett bollplank i idrottslärarens arbete kring dessa frågor. Genom att belysa hur genus, kultur och media påverkar den fysiska aktiviteten kan idrottsläraren bli medveten om sitt sätt att handla och hur det påverkar tjejernas upplevelser och uppfattningar.

Dessa förslag skulle även kunna innefatta killar och är bara en del av vad en hälsopedagog skulle kunna bidra med i skolan. Vi tror att hälsopedagoger behövs i den svenska skolan som komplement till lärare för att skapa förutsättningar för en god fysisk och psykisk hälsa hos ungdomar.

7 Referenslista

7.1 Tryckta referenser

- Alfredsson, J. (2003). *Skolelevers hälsa i Gävleborgs län – hur mår årskurs 9-eleverna och vad har hänt sen 1996?* (2003:1). Samhällsmedicin: Landstinget Gävleborg.
- Ambjörnsson, F. (2004). *I en klass för sig: Genus, klass och sexualitet bland gymnasietjejer*. Doktorsavhandling. Stockholms Universitet. Stockholm: Ordfront.
- Andreasson, J. (2007). *Idrottens kön: Genus, kropp och sexualitet i lagidrottens vardag*. Doktorsavhandling. Lunds Universitet: Sociologiska Institutionen.
- Barbour, R. (2007). *Doing focus groups*. London: SAGE Publications.
- Beauvoir, S. de (2006). *Det andra könet*. Stockholm: Norstedts.
- Bell, B. T., Lawton, R. & Dittmar, H. (2007). The impact of thin models in music videos on adolescent girls' body dissatisfaction. *Body image*, 4, 137-145.
- Bengs, C. (2000). *Looking good: A study of gendered body ideals among young people*. Doktorsavhandling. Umeå Universitet: Sociologiska Institutionen.
- Bengtsson, J. (2001). *Mäktiga medier, mager demokrati*. Stockholm: Bilda förlag.
- Bjåle, J.G., Haug, E., Sand, O., Sjaastad, O.V. & Toverud, K.C. (1998). *Människokroppen: Fysiologi och anatomi*. Stockholm: Liber.
- Bose, C. E. & Rossi, P. H. (1983). Gender and jobs: Prestige standings of occupations as affected by gender. *American Sociological Review*, 48, 316-330.
- Bourdieu, P., (1999). *Den manliga dominansen*. Göteborg: Daidalos.
- Brodersen, N. H., Steptoe, A. Boniface, D. R. & Wardle, J. (2007). Trends in physical activity and sedentary behaviour in adolescence: ethnic and socioeconomic differences. *British Journal of Sports Medicine*, 41(3), 140-144.
- Brumberg, J. J. (1997). *The body project: An intimate history of American girls*. New York: Random House.
- Butler, J. (1990). *Gender trouble: Feminism and the subversion of identity*. London: Routledge.
- Börjesson, M. & Jonsdottir, I. (2004). Fysisk aktivitet som profylax och terapi vid stressrelaterade tillstånd. *Läkartidningen*, 15-16(101), 1394-1397.
- Carroll, B. & Loumidis, J. (2001). Children's perceived competence and enjoyment in physical education and physical activity outside school. *European Physical Education Review*, 7, 24-43.

- Cavallo, F., Zambon, A., Borraccino, A., Raven-Sieberer, U., Torsheim, T., Lemma, P. & the HBSC Positive Health Group. (2006). Girls growing through adolescence have a higher risk of poor health. *Quality of life research* 15, 1577-1585.
- Chambers, D. (2006). *New social ties: contemporary connections in a fragmented society*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Cohen, L., Manion, L., Morrison, K. (2007). *Research methods in education*. (6 th ed.). London: Routledge.
- Connell, R. W. (2006). *Om genus*. Göteborg: Daidalos.
- Creswell, J. W. (2005). *Educational research*. (2 th ed.). New Jersey: Pearson.
- Cullberg Weston, M. (2006). *Ditt inre centrum: Om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Dagkas, S. & Stathi, A. (2007). Exploring social and environmental factors affecting adolescent's participation in physical activity. *European Physical Education Review*, 13, 369-384.
- Danielson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006*. (2006:10). Östersund: Statens folkhälsoinstitut.
- Davies, B. (2003). *Hur flickor och pojkar gör kön*. Stockholm: Liber.
- Djuvfeldt, G. & Wedman I. (2007). *Betygen i praktiken – lärares och arbetsgivares syn på betyg*. Gävle: Högskolan i Gävle.
- Dunbar, R. (1997). *Samvaro, skvaller och språkets uppkomst*. Stockholm: Nordstedts.
- Egidius, H. (2003). *Pedagogik för 2000-talet*. Stockholm: Natur och Kultur.
- EGK. (2005). *Grönbok: Förbättring av befolkningens psykiska hälsa. Mot en strategi för psykisk hälsa i Europeiska unionen*. Bryssel: 2005.
- Eriksson, C., Gustavsson, K., Quennerstedt, M., Rudsberg, K., Öhman, M. & Öijen, L. (2005). *Nationella utvärderingen av grundskolan 2003 (NU-03) – Idrott och hälsa*. Stockholm: Skolverket.
- Featherstone, M. (1994). *Kultur, kropp och konsumtion*. Stockholm: Symposion.
- Fornäs, J., Boëthius, U., Forsman, M. & Reimer, B. (1994). *Forskningsprogrammet Ungdomskultur i Sverige: Slutrapport* (1994:4). Stockholms universitet: Institutionen för journalistik, medier och kommunikation.
- Fredrickson, B. L. & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.

- Friederich, H-C., Uher, R., Brooks, S., Giampietro, V., Brammer, M., Williams, S. C.R., Herzog, W., Treasure, J. & Campbell, I. C. (2007). I'm not as slim as that girl: Neural bases of body shape self-comparison to media images. *Neuro Image*, 37, 674-681.
- Grieser, M., Vu, M. B., Bedimo-Rung, A. L., Neumark-Sztainer, D., Moody, J., Rohm Young, D. & Moe, S. G. (2006). Physical activity attitudes, preferences, and practices in African American, Hispanic, and Caucasian girls. *Health Education & Behavior*, 33, 40-51.
- Groesz, L. M., Levine, M. P. & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1-16.
- Göthlund, A. (1997). *Bilder av tonårsflickor: Om estetik och identitetsarbete*. (1. uppl.). Doktorsavhandling. Linköpings Universitet: Institutionen Tema Kommunikation.
- Hedlin, M. (2004). *Lilla genushäftet: Om genus och skolans jämställdhetsmål*. (2004:2). Högskolan i Kalmar: Institutionen för Hälso- och beteendevetenskap.
- Hirdman, Y. (2001). *Genus - Om det stabila föränderliga former*. Malmö: Liber.
- Jonsdottir, I. H. & Lindegård, A. (2007). Fysisk träning och stressrelaterad ohälsa. *Socialmedicinsk tidskrift*, 2, 108-113.
- Kelly, A. M., Wall, M., Eisenberg, M. E., Story, M. & Neumark-Sztainer, D. (2005). Adolescent girls with high body satisfaction: who are they and what can they teach us? *Journal of Adolescent Health*, 37, 391-396.
- Kiuru, N., Nurmi, J-E., Aunola, K. & Salmela-Aro, K. (2009). Peer group homogeneity in adolescents' school adjustment varies according to peer group type and gender. *International Journal of Behavioral Development*, 33(1), 65-76.
- Krueger, R. A. (1998a). *Developing questions for focus groups: Focus group kit 3*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Krueger, R. A. (1998b). *Moderating focus groups: Focus group kit 4*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsintervjun*. Lund: Studentlitteratur.
- Larsson, H. (2001). *Iscensättning av kön i idrott: En nutidshistoria om idrottsmannen och idrottskvinnan*. Doktorsavhandling. Lärarhögskolan i Stockholm: Institutionen för samhälle, kultur och lärande.
- Larsson, H., Redelius, K. & Fagrell B. (2007). "Jag känner inte för att bli en ... kille": Om heteronormativitet i ämnet idrott och hälsa. *Utbildning & Demokrati*, 16(2), 113-138.
- Lindén - Boström, M. & Persson, C. (2005). *Tonåringars psykiska hälsa: Liv & hälsa ung i Örebro län 2005*. Örebro läns landsting: Samhällsmedicinska enheten.

- Lowery, S. E., Hull Blanks, E., Robinson Kurpius, S. E., Sollenberger, S., Foley Nicpon, M., Befort, C., et al. (2005). Body image, self-esteem and health-related behaviours among male and female first year college students. *Journal of College Student Development*, 46(6), 612-623.
- Ma, C. Q. & Huebner, E. S. (2008). Attachment relationships and adolescents' life satisfaction: Some relationships matter more to girls than boys. *Psychology in the Schools*, 45(2), 177-190.
- Maccoby, E. E. (1990). Gender and relationships: a developmental account. *American Psychologist*, 45, 513-520.
- Marton, F. (1984). Hur vi lär oss att se världen på olika sätt – en epilog. F. Marton & C.-G. Wenestam (Red), *Att uppfatta sin omvärld: Varför vi förstår verkligheten på olika sätt* (ss. 267-293). Stockholm: Nordstedts.
- Marton, F. & Pong, W. Y. (2005). On the unit of description in phenomenography. *Higher Education Research & Development*, 24(4), 335-348.
- Milner, A. & Browit, J. (2002). *Contemporary cultural theory: An introduction*. (3 th ed.). London: Routledge.
- Morgan, D. L. (1998a). *The focus group guidebook: Focus group kit 1*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Morgan, D. L. (1998b). *Planning focus groups: Focus group kit 2*. Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Murberg, T. A. & Bru, E. (2004). School-Related Stress and Psychosomatic Symptoms Among Norwegian Adolescents. *School Psychology International*, 25(3), 317–332.
- Naylor, A.S., Thorlin, T. & Jonsdottir, I.H. (2005). Stress och depression: Vilken betydelse har fysisk aktivitet och nybildning av celler i hjärnan? *Idrottsmedicin*, 4, 4-6.
- Nilsson, P. (2002). *Kropp och identitet*. I L.-M. Engström & K. Redelius (Red.), *Pedagogiska perspektiv på idrott* (ss. 153-163). Stockholm: HLS Förlag.
- Pickard Leszczynski, J. & Strough, J. (2008). The Contextual specificity of masculinity and femininity in early adolescence. *Social Development*, 17(3), 719-736.
- Quennerstedt, M. & Öhman, M. TEMA: Kropp, hälsa och genus – kritiska perspektiv på idrott och hälsa? *Utbildning & Demokrati*, 16(2), 5-16.
- Sahlström, K. (2005a). *Analys av damallsvenska föreningars ekonomi 2005*. Solna: Svenska Fotbollsförbundet.
- Sahlström, K. (2005b). *Analys av allsvenska föreningars ekonomi 2005*. Solna: Svenska Fotbollsförbundet.

- Schmitz, N., Kruse, J. & Kugler, J. (2004). The association between physical exercises and health-related quality of life in subjects with mental disorders: results from a cross-sectional survey. *Preventive Medicine* 39, 1200-1207.
- Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Östersund: Statens Folkhälsoinstitut.
- Shaw, J. & Waller, G. (1995). The media's impact on body image: Implications for prevention and treatment. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and prevention*, 3, 115-123.
- Silverman, D. (2005). *Doing qualitative research*. (2 th ed.). London: SAGE Publications.
- Singh, N. A., Clements, K. M. & Fiatarone, M. A. (1997). A randomized controlled trial of the effect of exercise on sleep. *Sleep*, 20(2), 95-101.
- Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport 2009*. Stockholm: Socialstyrelsen.
- Sonesson, B. & Sonesson, G. (2006). *Anatomi och fysiologi* (4. uppl.). Stockholm: Liber.
- SOU 1998:6. *Ty makten är din: Myten om det rationella arbetslivet och det jämställda Sverige*. Stockholm: Fritzes.
- SOU 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa: Analyser och förslag till åtgärder*. Stockholm: Fritzes.
- Stewart, D. W., Shamdasani, P. N. & Rook, D. W. (2006). *Focus groups theory and practice*. (2 th ed.). Thousand Oaks: SAGE Publications.
- Stice, E. Schupak-Neuberg, E. Shaw, H.E. & Stein, R.I. (1994). Relation of media exposure to eating disorder symptomatology: An examination of mediating mechanisms. *Journal of Abnormal Psychology*, 103, 836-840.
- Svedberg, L. (2007). *Gruppsykologi: Om grupper, organisationer och ledarskap*. Lund: Studentlitteratur.
- Torsheim, T. & Wold, B. (2001). School-Related Stress, School Support, and Somatic Complaints: A General Population Study. *Journal of Adolescent Research*, 16, 293-303.
- Trost, J. (1997). *Kvalitativa intervjuer*. Lund: Studentlitteratur.
- Ulfsdotter Eriksson, Y. (2006). *Yrke, Status & Genus: En sociologisk studie om yrken på en segregerad arbetsmarknad*. Doktorsavhandling. Göteborgs Universitet: Sociologiska institutionen.
- Ussher, M. H., Owen, C. G., Cook, D. G. & Whincup, P. H. (2007). The relationship between physical activity, sedentary behaviour and psychological wellbeing among adolescents. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 42, 851-856.

- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer: Inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.
- Vu, M. B., Murrie, D., Gonzalez, V. & Jobe, J. B. (2006). Listening to girls and boys talk about girl's physical activity behaviors. *Health Education & Behavior*, 33, 81-96.
- Whitehead, S. & Biddle, S. (2008). Adolescent girls' perceptions of physical activity: A focus group study. *European Physical Education Review*, 14, 243-262.
- WHO. (2001). *The world health report 2001, Mental health: New understanding, new hope*. Geneva: Världshälsoorganisationen.
- Wibeck, V. (2000). *Fokusgrupper : Om fokuserade gruppintervjuer som undersökningsmetod*. Lund: Studentlitteratur.
- Wikland, M. (2009). *Om fysisk aktivitet*. Stockholms läns landsting: Centrum för folkhälsa.
- Wiles, N. J., Jones, G. T. Haase, A. M. Lawlor, D. A. Macfarlane, G. J. & Lewis, G. (2008). Physical activity and emotional problems amongst adolescents: A longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 765-772.
- Williams, R. (1976). *Keywords: A vocabulary of culture and society*. Glasgow: Fontana.

7.2 Elektroniska referenser

- SIDA. (2006). *Jämställdhet gör världen rikare*. Stockholm: Styrelsen för internationellt utvecklingssamarbete. Hämtad 6 april, 2009, <http://sida.se/sida/jsp/sida.jsp?d=265>



Högskolan i Gävle
Institutionen för pedagogik,
didaktik och psykologi

Uppfattningar om fysisk aktivitet

Vi är två tjejer som läser sista terminen på det Hälso pedagogiska programmet vid Högskolan i Gävle. Det är nu dags för oss att under våren skriva C-uppsats i pedagogik.

Syftet med studien är att undersöka 15-åriga tjejers uppfattning om fysisk aktivitet. Intresset för detta uppstod när vi tog del av forskning som visade att denna grupp har en ökad psykisk ohälsa, både över tid och jämfört med andra åldersgrupper. Vårt intresse för fysisk aktivitet har funnits länge och det är numera även vedertaget att fysisk aktivitet har positiva effekter på den psykiska hälsan. För att uppfylla syftet tänkte vi genomföra tre fokusgruppintervjuer med fyra deltagare i varje grupp, där samtliga deltagare tillhör samma klass. Intervjuerna kommer att genomföras en gång med vardera grupp och pågå under cirka 60 minuter. Resultatet kommer sedan att användas i vår C-uppsats.

Vår förfrågan till dig som deltagare är om du vill medverka i studien och om din målsman ger sitt medgivande till detta. Vi önskar att du som målsman ger din medgivande underskrift i den enkät som medföljer detta brev. Allt material kommer att behandlas konfidentiellt, inga uppgifter om dig som deltagare eller din skola kommer att nämnas i uppsatsen. Medverkan i studien är frivillig och du kan fram till att uppsatsen är tryckt välja att avbryta din medverkan. Uppsatsen kommer när den är färdigställd att finnas tillgänglig på högskolans bibliotek.

Om du har några frågor kring studien är du välkommen att höra av dig till någon av oss. Vi vill på förhand tacka för din medverkan.

Vänliga hälsningar Britta och Linnea

Britta Allvar
Linnea Thegel

Tel: xxx-xxxxxxx Mail: xxxx@xxxxx
Tel: xxx-xxxxxxx Mail: xxxx@xxxxx

Handledare: Daniel Pettersson

Tel: xxx-xxxxxxx Mail: xxxx@xxxxx

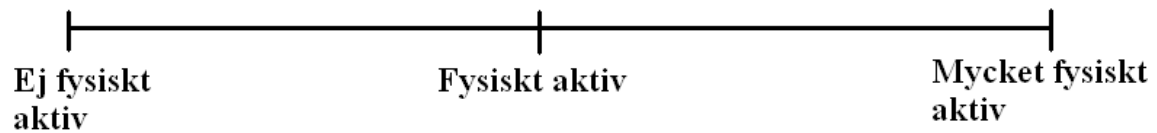
Bilaga 2

Enkät

Fysisk aktivitet innebär all typ av kroppslig rörelse som gör att din kropp blir varm.

Om du skulle uppskatta din fysiska aktivitet på en skala från ej fysiskt aktiv till mycket fysiskt aktiv var skulle du då hamna på skalan nedan?

Sätt ett kryss där du är.



Elevens namn: _____

Målsmans underskrift: _____

Namnförtydligande: _____

Vänligen lämna denna enkät till din klassföreståndare.

Intervjumall

Frågor

1. Vad tänker ni på när ni hör ordet fysisk aktivitet?
 - *Vad finns det för olika sorters fysisk aktivitet?*
2. Skulle ni kunna benämna allt det ni sagt med några få ord?
3. Vad tänker ni omkring?
4. Hur är någon som håller på med?
5. Hur är någon som inte håller på med?
 - *Vad tänker andra om er?*
6. Vad är anledningen till att någon är aktiv med?
 - *Vad kan det finnas för anledning till att någon inte?*
7. Vad tänker ni om det som skrivs om i tidningar och sägs på TV?
8. Är det någon skillnad mellan killar och tjejer gällande?
 - *Ägnar sig tjejer och killar åt olika sorters aktiviteter?*
 - *Vad tror ni att killar tycker om er som?*

Sammanfatta diskussionen

9. Är det någonting övrigt som ni vill säga?

De kursiva frågorna är eventuella följdfrågor.

Punkterna står för det/de ord tjejeerna valde att benämna fysisk aktivitet med.