



# **Är ”den perfekta kroppen” ett ideal även hos tränare?**

En kvantitativ studie om perfektionistisk  
självpresentation och kroppsuppfattning hos  
tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik

Emma Pussinen

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN

Självständigt arbete grundnivå 78:2020

Tränarprogrammet: 2018-2021

Handledare: Sanna Nordin-Bates

Examinator:

## Sammanfattning

### Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete var att skapa en förståelse för perfektionistisk självpresentation samt kroppsuppfattning bland tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG). Huvudsakligen undersöktes i vilken mån tränare inom KvAG upplevde perfektionistisk självpresentation samt kroppsuppfattning. Sekundära syften var att undersöka eventuella samband mellan perfektionistisk självpresentation, kroppsuppfattning och ålder. Följande frågeställningar avsågs besvaras genom studien: 1) I vilken mån upplever tränare inom KvAG perfektionistisk självpresentation? 2) I vilken mån upplever tränare inom KvAG diskrepansvärden gällande kroppsuppfattning? 3) Finns det ett samband mellan tränares nivå av perfektionistisk självpresentation och deras kroppsuppfattning? 4) Finns det ett samband mellan tränares ålder och nivå av perfektionistisk självpresentation? 5) Finns det ett samband mellan tränares ålder och deras kroppsuppfattning?

### Metod

Tränare inom KvAG tillfrågades internationellt. Inklusionskriterierna krävde att deltagaren var aktiv eller har varit aktiv tränare för gymnaster inom KvAG, minst 18 år gammal och kvinna. *Perfectionistic self-presentation scale* (PSPS; Hewitt et al., 2003) och *Stunkard's Figure Rating Scale* (FRS; Stunkard et al., 1983) sammanställdes till en webbenkät via Google formulär. 72 tränare deltog i enkätundersökningen, varav deltagarnas medelålder var 33,30 ( $SD = 11,19$ ). De insamlade svaren analyserades genom kvantitativa statistiska analyser inklusive Pearsons produktmomentkorrelation för att besvara frågeställningarna.

### Resultat

Resultaten visade ett signifikant negativt samband mellan ålder och flera aspekter av perfektionistisk självpresentation. Starka signifikanta samband påvisades även mellan de olika aspekterna av perfektionistisk självpresentation. Ingen utav samtliga delskalor inom PSPS visade samband med kroppsuppfattning. Resultaten visade heller inte korrelation mellan ålder och kroppsuppfattning. Tydliga kroppsideal uppvisades hos tränare inom KvAG.

### Slutsats

Som det första arbetet att studera samband mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning hos tränare inom KvAG, bidrar detta arbete till större förståelse för perfektionism och kroppsuppfattning hos tränare. Stigande ålder hör ihop med lägre upplevda nivåer av perfektionism och specifika kroppsideal tycks finnas även hos tränare inom KvAG.

## Innehållsförteckning

1	Bakgrund .....	1
1.1	Perfektionism .....	3
1.2	Kroppsuppfattning.....	5
2	Syfte och frågeställning.....	7
2.2	Frågeställning .....	7
2.3	Hypotes.....	7
3	Metod .....	7
3.1	Urval och population.....	8
3.2	Enkät.....	8
3.2.1	Perfektionistisk självpresentation.....	8
3.2.2	Kroppsuppfattning.....	9
3.3	Tillvägagångssätt.....	9
3.4	Etiska aspekter.....	10
3.5	Validitet och reliabilitet.....	10
4	Resultat.....	11
4.1	Kvantitativt resultat .....	11
4.2	Nivåer av upplevd perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning .....	12
4.3	Samband mellan perfektionistisk självpresentation, ålder och kroppsuppfattning .....	12
5	Diskussion .....	13
5.1	Resultatdiskussion.....	14
5.1.1	Perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning.....	14
5.1.2	Samband mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning .....	16
5.1.3	Samband mellan ålder och perfektionistisk självpresentation .....	17
5.1.4	Samband mellan ålder och kroppsuppfattning .....	18
5.2	Studiens styrkor och begränsningar .....	18
5.3	Slutsats .....	19
	Käll- och litteraturförteckning.....	21

### Bilagor

Bilaga 1: Litteratursökning

Bilaga 2: Informationsbrev

Bilaga 3: Perfectionistic Self-presentation Scale

Bilaga 4: Stunkard's Figure Rating Scale

# 1 Bakgrund

Under sommar OS i Montréal 1976 utdelades för första gången någonsin den dåvarande högsta poängen 10,0 till gymnastiklegendaren Nadia Comaneci. Sedan dess har mycket inom gymnastiken utvecklats och idag ställs högre krav för att uppnå en likvärdig poäng på ett OS. Utvecklingen av gymnastikens svårighetsgrad har inte kommit gratis; både gymnaster och tränare runt om i världen jobbar dagligen för att uppnå perfektion.

Perfektionism verkar vara vanligt hos idrottare inom den estetiska domänen, där det finns en ständig strävan efter hög prestation inom flera områden (Cumming & Duda, 2012; Hall & Hill, 2012). Detta kan grunda sig i att dessa idrottare blir bedömda på *hur* de utför tekniker och inte endast *vilka* tekniker de utför (Nunomura et al., 2019). Kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG) bedöms enligt noga framtagna regler och riktlinjer där gymnasten uppmanas utföra så tekniskt korrekta tekniker som möjligt utifrån det sammanställda regelverket Code of Points (Fédération Internationale de Gymnastique, FIG, 2017). Utförandet bedöms delvis utifrån gymnastens artisteri och elegans i rörelserna, där FIG beskriver att avdrag görs baserat på hur långt ifrån perfektion gymnasten är i förhållande till regelverket. Det nästintill påtvingade kravet att sträva efter perfektion ger gymnaster litet utrymme för misstag. I praktiken kan ett böjt ben, ospänd vrist eller avsaknad av ett leende vara den avgörande skillnaden mellan vinst och förlust (FIG, 2017).

Gymnasterna tävlar iklädda enbart gymnastikdräkt där stora delar av kroppen exponeras samtidigt som domare har rätt att bedöma gymnastens elegans och utförande. Betydelsen av andras åsikter blir därmed viktig inom gymnastik och gymnasten vill gärna framföra sig på ett sätt som gynnar hennes slutpoäng (Duffy et al., 2008). Indirekt kan detta ge en bild av att gymnaster bör se ut på ett visst sätt för att minimera sina avdrag, och närma sig perfektion. Gymnasterna blir utöver artisteri bedömda på hur svåra akrobatiska moment de utför. Mindre och lättare kroppar anses av många vara fördelaktigt då de roterar lättare i luften och därav hinner utföra svårare moment (Nunomura et al., 2019). För att kunna utveckla en gymnast krävs en ständig anpassning till regelverket, där utseende och kroppsammansättning spelar en mycket central roll (FIG, 2017).

Tränare ställs inför en stor utmaning då de skall lyckas ”ta fram den perfekta gymnasten”. Strävan efter perfektion ställer krav inte bara på enskilda gymnaster, utan även deras tränare. Under tävling kan tränaren påverka gymnastens slutpoäng negativt genom specifika beteenden; exempelvis om tränaren ger instruktioner, passar gymnasten eller står för nära tävlingsredskapet. Utöver dessa regler finns även restriktioner på hur tränare får bete sig inne i tävlingshallen. Tränare kan få gult eller rött kort, och blir i sådana fall utvisade ifrån tävlingshallen. Ett exempel på opassande beteende hos en tränare, som kan leda till utvisning, är om hen ifrågasätter domarna eller deras utförandepoäng. Det anses heller inte acceptabelt för tränare att engagera publiken ”för mycket” genom att klappa händerna eller heja på sin gymnast på ett överdrivet sätt (FIG, 2017). Regelverket inom KvAG ställer alltså krav även på tränarnas beteende, vilket skulle kunna leda till en känsla av att ständigt behöva bete sig och agera perfekt.

Personer med yrken inom idrott, kropp och hälsa anses vara mer exponerade för stereotypa kroppsideal och ständigt medvetna om vad som är att föredra inom just träning, kost och hälsa (Yager & O’Dea, 2005). Utifrån detta kan tränare inom KvAG tänka sig falla in i den yrkeskategorin, inte minst då de flesta tränare själva har varit aktiva gymnaster och levt med tillhörande specifika kroppsideal en lång tid. Det finns idag ingen forskning gällande kroppsuppfattning i förhållande till tränare. Dock finns en del forskning kring idrottslärare i skolor, vilka bedriver liknande form av ledarskap. Försämrade kroppsbild och kroppsuppfattning har visat sig vara hög hos kvinnliga idrottslärare. De är därmed mer mottagliga för risker tillhörande kroppsuppfattning, exempelvis ätstörningar (Yager, 2008).

Perfektionism och kroppsuppfattning har studerats och har visat sig korrelera hos gymnaster (Duffy, 2008; Ferreira et al., 2018). Däremot är aktuellt forskningsläge mycket begränsat gällande perfektionism ur ett tränarperspektiv. Lite forskning baserar sig på tränares upplevelser av perfektionism och ännu mindre om perfektionism kopplat till kroppsuppfattning. Då det inte finns någon forskning kring perfektionism och kroppsuppfattning hos tränare inom artistisk gymnastik, bidrar detta arbete till att fylla ut den kunskapsluckan. Arbetet kan ge bättre kunskap om tränares egna upplevelser av perfektionism samt eventuella samband med kroppsuppfattning. Resultatet från detta arbete kan ge oss bättre förståelse för tränares välmående samt kartläggning av riskfaktorer för kroppsuppfattning och andra utseenderelaterade problem. Förhoppningsvis bidrar detta arbete även till ökad kunskap om ett hållbart ledarskap med förbättrat välmående. Där tränare inom

KvAG kan växa och utvecklas under en långsiktig period samt vara aktiva inom sitt yrke på ett ansvarsfullt och målinriktat sätt, utan att problematik gällande välmående och hälsa hindrar dem.

## **1.1 Perfektionism**

Perfektionism är ett svårdefinierat begrepp där forskare inte enats om endast en definition (Flett & Hewitt, 2002). Det råder dock viss konsensus om att personer som själva identifierar sig som perfektionister anser sig ha höga mål, eftersträvar hög standard i det de gör, ställer höga krav på sig själv samt har ett svart-vitt tänkande där de ser allting som antingen rätt eller fel, bra eller dåligt (Hill et al., 2015). Frågan om perfektionism inom idrott är någonting positivt eller negativt har debatterats mellan forskare. Perfektionism har visat sig höra ihop med flera positiva aspekter, bland annat genom att fungera som en drivkraft för att jobba hårt och nå höga mål, ställa höga krav på prestationer samt skapa en vilja att utföra uppgifter väl och noggrant (Stoeber & Otto, 2006). Tränare inom flera idrotter bekräftar att perfektionism är ett personlighetsdrag som ofta återfinns hos högt rankade idrottare. Även idrottarna själva på den nivån identifierar sig inte sällan som perfektionister (Hill et al., 2015). Däremot finns även exempel där perfektionism har haft likheter med en rad olika negativa faktorer. För höga nivåer av perfektionistisk oro, där idrottare bland annat bekymrar sig över misslyckanden och känner missnöje över bristande perfektion, har rapporterats korrelera med höga diskrepansvärden gällande kroppsuppfattning, en upplevelse av konstant press samt olika typer utav ätstörningar (Cumming & Duda, 2012; Hill et al., 2015; Sellars et al., 2016; Stoeber & Otto, 2006).

De flesta studier inom perfektionismforskningen har använt sig av ett trait-perspektiv där de mäter perfektionism som ett personlighetsdrag. Hewitt och Fletts (1991) teori med tillhörande skala *the multidimensional perfectionism scale (H-MPS)* avser mäta perfektionism ur tre olika perspektiv; Self-oriented perfectionism (SOP), Socially prescribed perfectionism (SPP) och Other-oriented perfectionism (OOP). Hill och Davis (2014) studie är ett exempel där ovanstående perspektiv av perfektionism har studerats i förhållande till tränares känslohantering. Detta gjordes då förmågan att hantera och kontrollera känslor är en central framgångsfaktor även för tränares prestation inom idrott. Tränare med högre nivåer av SOP (dvs. tränare som strävar efter hög standard i sitt utförande och ställer höga mål) visade sig vara bättre på känsloreglering än tränare med höga nivåer av SPP, vilka är de tränare som anser att människor i deras omgivning kräver att de skall prestera och agera perfekt (Hewitt &

Flett, 1991). Vealey et al. (2020) påvisade i sin studie hur perfektionism förhöll sig till tränares risk för utbrändhet. Studien visade att tränare med höga nivåer av SPP löpte störst risk att drabbas av motivationsbrist samt utbrändhet. Ovanstående studier har rapporterat att tränare generellt upplevde måttliga nivåer av perfektionism där spridningsmått visade att det fanns tränare med både låga nivåer av perfektionism samt höga nivåer av perfektionism. (Hewitt & Flett, 1991; Tashman et al., 2010; Valey et al., 2020).

Vad gäller forskning inom området perfektionism kan vi hitta många studier gällande perfektionism och psykisk ohälsa, så som utbrändhet och depression (Hill & Curran, 2016; Limburg et al., 2017). Det finns goda grunder i den befintliga forskningen för att kunna dra slutsatsen att perfektionism associeras med en rad olika riskfaktorer för ätstörningar samt andra vikt- och utseende relaterade problem (Cockell et al., 2002; McGee et al., 2005; McLaren et al., 2001). Studier som belyser dessa problem ur ett tränarperspektiv finns dock i mycket begränsad omfattning. Det är sannolikt att perfektionistiska tränare främjar perfektionism hos deras adepter (Gotwals & Spencer-Cavaliere, 2014), vilket ytterligare stärker behovet av att studera hur perfektionism påverkar tränare.

### **1.1.1 Perfektionistisk självpresentation**

Detta arbete mätte och beskrev perfektionism enligt perfektionistisk självpresentation (Hewitt et al., 2003). I motsats till andra definitioner av perfektionism så utgår perfektionistisk självpresentation ifrån en persons vilja att aktivt försöka framhäva sig själv som perfekt och måla upp en perfekt bild av sig själv inför andra. I och med gymnastikens bedömningsupplägg där gymnasten blir bedömd av andra, spelar både utseende och prestation en viktig roll för slutpoängen. Gymnasten uppmanas ständigt att sträva efter att framhäva perfektion i sina prestationer. Detta kan tänkas påverka gymnastens egen syn på sitt offentliga utseende och leda till ett överdrivet beteende att vilja visa sig som perfekt inför andra. Hassmén et al. (2020) studie är den enda som tidigare sett på perfektionistisk självpresentation bland tränare. De fann att tränare som uppvisar tendenser av perfektionistisk självpresentation, är specifikt sårbara för olika riskfaktorer så som utbrändhet och utmattning. De studerade en blandad grupp tränare, varav ingen av tränarna som studerades var aktiva inom estetisk idrott som exempelvis gymnastik med dess tillhörande ideal av specifikt utseende. Tränaryrket medför många positiva aspekter men hör även ihop med en viss press att prestera inom en stressfull miljö där misstag inte alltid accepteras. Yrket inkluderar yttre press ifrån chefer, sponsorer, kollegor, föräldrar och i viss mån även gymnaster, vilket kan

resultera i att tränare känner att de alltid behöver framhäva sig som perfekta (Hassmén et al., 2020; McNeill et al., 2017).

Perfektionistisk självpresentation anses vara en maladaptiv självpresentationsstil bestående av tre dimensioner. Så kallad "perfectionistic self-promotion" (PSP) vilket innebär viljan att tillkännage och visa sig perfekt inför andra. Exempelvis en tränare som ständigt vill visa sig från sin bästa sida. "nondisplay of imperfection" (NOI) innefattar oro och missnöje över att offentligt behöva visa sig icke-perfekt, vilket kan vara en tränare som aldrig visar sina adepter att hen kan göra fel, exempelvis vid val av inläring av en ny teknik. Den tredje dimensionen kallas "nondisclosure of imperfection" (NDI) och omfattar personens vilja att hålla sina problem för sig själv. Exempelvis kommer en tränare med höga nivåer av NDI som har för många ansvarsområden, inte att erkänna detta för andra utan gör det hen blivit tillsagd (Hewitt et al., 2003). För att lättare kunna mäta personers upplevda nivåer av respektive form av perfektionistisk självpresentation togs "*Perfectionistic Self Presentation Scale*" fram (Hewitt et al., 2003). Forskarna som definierade perfektionistisk självpresentation fann att behovet av att visa sig som perfekt samt önskan om att dölja sina brister korrelerade med sämre självkänsla, vilket bland annat är en risk för försämrat välmående (Hewitt et al., 2003).

## **1.2 Kroppsuppfattning**

Engelskans *body image dissatisfaction* (BID) definieras som skillnaden mellan den faktiska och den önskade kroppsbilden hos en person. Kvinnor tenderar att internalisera värdet av smalhet och har en rädsla för att bli eller uppfattas som överviktiga (Melching et al., 2016). Kvinnor är även mer benägna att gå på specifika dieter, träna överdrivet mycket samt ha ohälsosamma kostvanor (Melching et al., 2016). Vartanian et al. (2012) har i en studie funnit att idrottare rapporterar högre missnöje med sina kroppar än vad icke-idrottare gör. Detta på grund av den specifika idrotten och dess tillhörande press att uppnå ett önskat utseende.

Det finns ingen forskning om tränare inom KvAG, perfektionistisk självpresentation och dess korrelation med kroppsuppfattning. Däremot vet vi att tränare lägger ner minst lika mycket tid på träning som gymnasterna själva gör. Det är heller inte sällan som tränare är före detta gymnaster där ett tydligt kroppsideal finns; kort, med tydliga muskler och låg fettprocent (de Sousa Fortes et al., 2013). Detta kroppsideal kan tänka sig att ha internaliserats och vara ständigt närvarande, även som tränare. Att uppnå ett sådant tydligt kroppsideal är inte möjligt



för alla, varken gymnaster eller tränare, vilket kan leda till stort missnöje med sin egen kropp. Olika typer av hälsoproblem bland annat förvrängd kroppsbild och ätstörningar har associerats med högpresterande gymnaster (Nunomura et al., 2019). Detsamma kan tänkas anses gälla tränare, då även de är högpresterande aktörer inom gymnastik.

Likt kroppsuppfattning så är perfektionistisk självpresentation kopplat till en rad olika hälsorisker, bland annat kliniska diagnoser som ätstörningar (Stoeber et al., 2017). Perfektionistisk självpresentation förklarar den positiva korrelationen som finns mellan perfektionism och överdriven kontroll av matintag samt dieter (Stoeber et al. 2017). Den starka viljan att framhäva sig som perfekt inför andra sker på bekostnad av personens kroppsbild samt syn på matintag. Ferreira et al. (2018) studie visar exempel där ett behov av att presentera en perfekt kroppsbild för andra hänger ihop med höga nivåer av perfektionistisk självpresentation. Eftersom perfektionism anses vara ett viktigt personlighetsdrag inom estetiska idrotter där det fysiska utseendet spelar stor roll för gymnastikprestationen, finns anledning att tro att dessa faktorer även inverkar på tränare inom KvAG, inte minst då de flesta tränare själva har varit aktiva gymnaster (Hill et. al., 2015).

### **1.2.2 Ålder i förhållande till perfektionism och kroppsuppfattning**

Många tränare är före detta gymnaster som övergått till att vara tränare. Som gymnast spelar utseende en stor roll för prestationen (de Sousa Fortes et al., 2013; Neves et al., 2017). Ingen har tidigare mätt kroppsuppfattning i förhållande till ålder hos tränare inom KvAG. Det går att misstänka att yngre tränare (som ännu relaterar till sin identitet som gymnast) fortfarande utgår ifrån KvAG-idealet då de värderar sig själva medan äldre tränare har haft längre tid på sig att distanserat sig från gymnast-identiteten och dess tillhörande kroppsideal.

Stoeber och Stoeber (2009) påvisade i sin studie med universitetsstudenter och internetanvändare i olika åldrar att det inte fanns något signifikant samband mellan perfektionism och stigande ålder. De fann dock att äldre deltagare ofta var perfektionistiska gällande sina barns utbildning. Robinson et al. (2020) påvisar däremot i sin studie att ett negativt signifikant samband finns mellan ålder och perfektionism, vilket betyder att personer med högre ålder upplever lägre nivåer av perfektionism. Forskningsutbudet gällande ålders samband med upplevda nivåer av perfektionism är litet. Ännu mindre är utbudet gällande ålder och perfektionistisk självpresentation hos tränare. Resultatet ifrån detta arbete kan bidra till att fylla den kunskapsluckan.

## 2 Syfte och frågeställning

### 2.2 Frågeställning

Syftet med detta arbetet var att skapa en förståelse kring perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning hos tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. Huvudsakligen undersöktes i vilken mån tränare inom KvAG upplever perfektionistisk självpresentation samt kroppsuppfattning. Sekundära syften var att undersöka eventuella samband mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning, ålder och perfektionistisk självpresentation samt ålder och kroppsuppfattning. Följande frågeställningar avsågs besvaras genom studien:

**Frågeställning 1:** I vilken mån upplever tränare inom KvAG perfektionistisk självpresentation?

**Frågeställning 2:** I vilken mån upplever tränare inom KvAG diskrepansvärden gällande kroppsuppfattning?

**Frågeställning 3:** Finns det ett samband mellan tränares nivå av perfektionistisk självpresentation och deras kroppsuppfattning?

**Frågeställning 4:** Finns det ett samband mellan tränares ålder och nivå av perfektionistiska självpresentation?

**Frågeställning 5:** Finns det ett samband mellan tränares ålder och deras kroppsuppfattning?

### 2.3 Hypotes

**Hypotes 1:** Att tränare inom KvAG upplever höga nivåer av perfektionistisk självpresentation

**Hypotes 2:** Att tränare inom KvAG upplever höga diskrepansvärden gällande kroppsuppfattning

**Hypotes 3:** Att det finns ett positivt signifikant samband mellan tränares nivå av perfektionistisk självpresentation och deras kroppsuppfattning

Specifika hypoteser formulerades inte för frågeställning 4 och 5, eftersom forskningsläget inom dessa områden är alltför outvecklat.

## 3 Metod

Denna studie genomfördes kvantitativt med tillhörande webbenkät. Webbenkäten valdes som metod för att identifiera olika individuella nivåer av perfektionistisk självpresentation samt

kroppsuppfattning. Denna tvärsnittsstudie gav svar på hur arbetets frågeställningar såg ut under en viss tidpunkt (Thomas, 2015).

### **3.1 Urval och population**

Deltagarna till denna studie rekryterades genom utskickad länk till webbenkät med tillhörande informationsbrev. Webbenkäten utformades på både svenska och engelska för att nå ut även till internationella tränare. Dessa spreds genom två separata länkar. Enkäten skickades ut till aktiva samt tidigare aktiva tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. Inklusionskriterierna för deltagande i enkäten var minst 18 år gammal, kvinna samt aktiv eller före detta tränare inom KvAG. Tränare tillfrågades internationellt, utan något krav på specifik prestationsnivå.

72 tränare deltog i enkätundersökningen. Två svarsenkäter kunde inte tas med i resultatet då personerna inte godkände inklusionskriterierna för att delta i studien. Av de 70 svarsresultaten var medelåldern 33,30 ( $SD = 11,19$ ) varav deltagarnas ålder sträckte sig mellan 18–54 år. Alla tränare var aktiva eller har varit aktiva tränare inom KvAG varav 78 % var eller har varit aktiva gymnaster inom KvAG. Svaren kom i största utsträckning ifrån Sverige (64%) samt Finland (21%). Enstaka tränare ifrån andra länder såsom Kanada, Nya Zeeland, Island och Irland deltog också i studien.

### **3.2 Enkät**

#### **3.2.1 Perfektionistisk självpresentation**

För att mäta perfektionistisk självpresentation användes the Perfectionistic Self-Presentation scale (PSPS; Hewitt et al., 2003). PSPS delas upp i tre olika delskalor. Dessa skalor hade för avsikt att mäta *perfectionistic self-promotion* (PSP), där personen aktivt försöker framhäva en perfekt bild av sig själv (t.ex. ”Jag försöker alltid presentera en bild av perfektion.”), *nondisplay of imperfection* (NOI), där personen är orolig att visa andra att de inte är perfekta (t.ex. ”Det vore hemskt om jag gjorde bort mig inför andra.”) och *nondisclosure of imperfection* (NDI), där personen håller sina problem för sig själv utan att berätta för andra hur hen mår (t.ex. ”Jag försöker att alltid hålla mina problem för mig själv.”). Enkäten bestod utav 27 frågor totalt där deltagaren skattade svaren på en Likertskala mellan 1-7 där 1 stod för *håller inte med alls* och 7 stod för *håller helt med*. I slutändan räknades svaren ihop och snittades. Ju högre poäng deltagaren skattade, desto högre grad av perfektionistisk självpresentation. Hewitt et al. (1991; 2003) presenterar data som stödjer enkätens validitet

och reliabilitet. Även detta arbete påvisade enkätens inre reliabilitet genom Cronbach's Alpha ( $\alpha = 0,89$ ). Enkätens originalspråk var engelska och översattes genom en translate-backtranslate procedur till svenska.

### **3.2.2 Kroppsuppfattning**

För att mäta kroppsuppfattning användes *Stunkard's Figure Rating Scale* (FRS; Stunkard et al., 1983). Skalan bestod utav nio stycken manliga samt kvinnliga kroppskonturer i form av siluetteckningar. I och med att vald målgrupp till detta arbete enbart var kvinnliga tränare visades endast de siluetter med kvinnliga kroppskonturer. Teckningarna ökade gradvis i storlek där den första siluetten representerade en person som var allvarligt underviktig till en person som var grovt överviktig. Deltagarna uppmanades att välja den siluett som de ansåg bäst återspeglade deras egen kropp (alltså deras nuvarande kroppsbild) samt den siluett de ansåg bäst återspeglade deras ideala kropp (alltså sin framtida ideala kroppsbild). Beroende på deltagarnas val av siluetter fick de poäng utifrån en skala. Varje siluett motsvarade en siffra på en skala som sträcker sig mellan 1–9. Utifrån deltagarens val av siluetter, och dess motsvarande siffra, beräknades en diskrepans som representerade måttet på deltagarens upplevda kroppsuppfattning. Ju högre diskrepans desto större upplevd kroppsuppfattning. FRS visade på hög validitet och reliabilitet och har skattats som tillförlitlig i bland annat Scagliusi et al. (2006) studie.

### **3.3 Tillvägagångssätt**

Valet av enkäter bestämdes utifrån vilka som har uppvisat hög validitet och reliabilitet inom perfektionistisk självpresentation samt kroppsuppfattning. PSPS och FRS (Hewitt et al., 2003; Stunkard et al., 1983) sammanslogs i en webbenkät som utformades med hjälp av Google formulär. Länken till enkäten delades främst via mejl men även via sociala medier såsom Facebook. Webbenkäten bestod utav ett informationsbrev där deltagarna bland annat informerades om syftet med arbetet, deras rättigheter samt bevarandet av deras svar. De uppmanades även att svara på enkäten utifrån sin tränar-roll inom KvAG för att få så relevanta svar som möjligt för detta arbete. Om deltagarna valde att delta i studien ombads de bekräfta informerat samtycke samt att de uppfyllde inklusionskriterierna för studien, genom att kryssa i en ruta på sida ett i webbenkäten. Webbenkäten utformades på svenska samt på engelska, för att kunna nå ut till tränare internationellt. När all insamling av empirisk data var klar analyserades den med hjälp av de statistiska hjälpmedel som erbjöds i programmet Excel

(version 16.4, 2010). Frågeställningarna besvarades med hjälp av Pearsons produktmoment-korrelationskoefficient. Resultaten sammanställdes i tabeller med tillhörande text vilka hjälpte till att synliggöra resultaten av den insamlade datan.

### **3.4 Etiska aspekter**

Vetenskapsrådet (2002) ställer huvudsakligen fyra stycken krav för att forskning skall få genomföras. Riktlinjerna följdes genom hela arbetet och innefattade *informationskravet*, *samtyckeskravet*, *konfidentialitetskravet* samt *nyttjandekravet*. I webbenkäten som skickades ut till deltagarna visades ett informationsbrev samt samtyckesblankett som sida 1, där deltagarna bekräftade att de har läst informationsbrevet, har gett samtycke till att delta i studien samt har ingått i vald målgrupp. Alla deltagare i studien har haft rätt till att bevara sin anonymitet och personliga information. De bakgrundsuppgifter som samlades in var endast personernas ålder, kön samt land de var eller har varit verksamma inom. Utifrån den informationen kunde inte personliga identiteter utläsas och ingen annan personlig data samlades in. I informationsbrevet beskrevs det på ett tydligt sätt vad arbetet gick ut på samt vilka rättigheter deltagarna har. Exempelvis att deltagarna har rätt att begära att få se insamlad information samt resultatet av studien. Det står även till vem de kan vända sig med eventuella frågor eller klagomål. Deltagarna informerades även om att de när som helst hade rätt att dra sig ur studien och inte slutföra enkäten, utan att det gav några konsekvenser. Där förklarades även att det var frivilligt att delta och att deltagaren själv bestämde om det är någon fråga de inte ville svara på. Till arbetet samlades data in, analyserades och tolkades opartiskt samt jämfördes med tidigare forskning. Arbetet som gjordes utgick ifrån kunskapsluckor inom forskningen där detta arbetet bidrar med ny information och kunskap som tidigare inte undersökts. Detta arbete ger således större förståelse för perfektionism kopplat till kroppsuppfattning hos tränare, vilket ger ny nyttig kunskap till idrottsrörelsen som gynnar flera människor i samhället (Codex, 2020).

### **3.5 Validitet och reliabilitet**

Eftersom studien är kvantitativ innehållande enkäter handlade validiteten i denna studie om huruvida enkäterna mätte det som avsågs mätas (Thomas, 2015). För att arbetet skulle uppnå hög validitet är det viktigt att frågorna stämde överens med det som skulle mätas samt arbetets frågeställningar. Detta tillfredsställdes delvis genom valet av redan etablerade och validerade skalor. Reliabiliteten i detta arbete visades genom att den angivna mätmetoden

hade hög tillförlitlighet, då enkäterna har använts i flertalet tidigare studier (Hewitt et al., 2003; Scagliusi et al., 2006; Stunkard et al., 1983). Arbetets reliabilitet höjs även då Cronbach´s Alphakoefficienterna visade att PSPS inre reliabilitet var hög ( $\alpha = 0,89$ ). För att kunna lita på enkätens tillförlitlighet samt för att öva, skickades enkäten till tre stycken kvinnliga gymnastiktränare inom författarens lokala klubb på Åland som ett pilottest. Testarna ansåg enkäten vara lätt att förstå och lätt att genomföra. Den tidigare estimerade tiden för genomförande av enkäten ändrades från 10–15 minuter till 5–10 minuter i informationsbrevet.

## 4 Resultat

### 4.1 Kvantitativt resultat

I tabell 1 presenteras medelvärden och standardavvikelser gällande deltagarnas ålder, de olika delskalorna inom PSPS (PSP, NOI, NDI) samt kroppsuppfattning (FRS).

Tabell 1. Deltagarnas medelvärde och standardavvikelse för ålder, samtliga delskalor inom PSPS samt kroppsuppfattning.

	Medelvärde	Standardavvikelse	Spridning	$\alpha$
<b>Ålder (år)</b>	33,30	11,19	18 - 54	-
<b>Perfectionistic self promotion (PSP)</b>	3,57	1,13	1,10 - 6,60	0,86
<b>Nondisplay of imperfection (NOI)</b>	4,04	1,28	1,20 - 6,30	0,90
<b>Nondisclosure of imperfection (NDI)</b>	3,08	1,27	1,00 - 6,71	0,85
<b>Kroppsuppfattning (FRS)</b>	1,34	0,93	-2,00 - 4,00	-

*Perfectionistic self-presentation scale mättes med Likertskala mellan 1–7.*

*Kroppsuppfattning mättes genom Stunkard's Figure Rating Scale, där lägsta diskrepans var 0 och högsta diskrepans var 8.*

*$\alpha$  – Cronbach's Alpha*

## **4.2 Nivåer av upplevd perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning**

Utifrån PSPS skattade tränarna måttliga nivåer av perfektionistisk självpresentation (i genomsnitt  $M = 3,56 \pm 1,28$  för samtliga tre delskalor), men spridningsmått visade att det fanns deltagare med såväl mycket låga som mycket höga nivåer. Upplevda nivåer av NDI skattades lägst och NOI skattades högst. Resultaten visar att tränarnas diskrepans gällande kroppsuppfattning hade ett medelvärde på 1,34, vilket mättes med en skala mellan 1–9. Ett positivt diskrepansvärde innebär att deltagaren vill vara mindre än hen är nu; således innebär medelvärdet att tränarna i denna studie generellt ville vara mindre än vad de är nu.

Upplevd kroppsuppfattning mättes genom uträkning av diskrepansen mellan tränarnas nuvarande kroppsbild och tränarnas ideala kroppsbild. I resultaten påvisas tränarnas medelvärde för upplevd diskrepans som relativt låg: att tränarna generellt ville bli drygt en siluett mindre än de i dagsläget upplevde sig vara. Däremot var spridningen av värdena stor sett till de enskilda svaren. 10% angav att deras ideala kropp inte skiljde sig något ifrån den kropp de ansåg sig ha nu. Cirka 4% ansåg att en större kropp än den de har nu var att föredra. Resterande 81% ansåg att en tunnare kropp, än den de ansåg sig ha nu, var önskvärd. Av dem valde cirka 49% siluett nummer 1 och 2, vilket motsvarar kroppar som är underviktiga (2) till gravt underviktiga (1).

## **4.3 Samband mellan perfektionistisk självpresentation, ålder och kroppsuppfattning**

För att upptäcka eventuella samband mellan de olika delskalorna inom PSPS (PSP, NOI och NDI) samt ålder och kroppsuppfattning användes Pearsons produktmomentskorrelationskoefficient. Resultaten visas i Tabell 2. De största positiva signifikanta sambanden som upptäcktes var mellan NOI och NDI, PSP och NOI samt PSP och NDI där samtliga korrelationer hade en signifikansnivå  $p < 0,001$ . Vi kan ifrån resultaten urskilja att tränare som upplever höga nivåer av någon form utav perfektionistisk självpresentation även upplever högre nivåer av samtliga av de andra formerna utav perfektionistisk självpresentation.

I resultaten visas negativa signifikanta samband mellan ålder och samtliga delskalor inom PSPS. Starkast samband uppvisas mellan ålder och NDI ( $p < 0,001$ ). Äldre tränare upplevde alltså lägre grad av NDI. Även resterande delskalor, PSP och NOI, uppvisade båda negativa signifikanta samband med ålder (båda  $p < 0,01$ ). Resultaten uppvisade inga andra signifikanta samband, vilket innebär att tränare med högre upplevda nivåer av PSP, NDI och NOI inte nödvändigtvis uppvisade en större diskrepans gällande kroppsuppfattning. Resultaten uppvisade heller inte något signifikant samband mellan tränarnas ålder och kroppsuppfattning.

Tabell 2. Korrelationer mellan ålder, Perfectionistic self-presentation (PSP), Nondisplay of imperfection (NOI), Nondisclosure of imperfection (NDI) och Stunkard´s Figure Rating Scale (FRS)

	Ålder	Perfectionistic self promotion (PSP)	Non display of imperfection (NOI)	Nondisclosure of imperfection (NDI)
Perfectionistic self promotion (PSP)	-0,38**			
Non display of imperfection (NOI)	-0,36**	0,87***		
Nondisclosure of imperfection (NDI)	-0,42***	0,75***	0,82***	
Stunkard´s Figure Rating Scale (FRS)	0,04	0,11	0,07	0,04

*Korrelationen är signifikant vid 0,001\*\*\**

*Korrelationen är signifikant vid 0.01 \*\**

## 5 Diskussion

Syftet med detta arbete var att skapa en förståelse kring perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning hos tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. Huvudsakligen undersöktes



i vilken mån tränare inom KvAG upplever perfektionistisk självpresentation samt kroppsuppfattning. Även eventuella samband mellan perfektionistisk självpresentation, kroppsuppfattning, och ålder undersöktes. Att ständigt vilja framhäva sig som perfekt inför andra har rapporterats korrelera med bland annat höga diskrepansvärden gällande kroppsuppfattning (Cumming & Duda, 2012; Hill et al., 2015; Sellars et al., 2016). Att ständigt sträva efter hög prestation och perfektion är speciellt vanligt inom estetiska idrotter (Hall & Hill, 2012; de Oliveira et al., 2017; Van Durme et al., 2012). Höga diskrepansvärden gällande kroppsuppfattning och kroppsmisnöje har i tidigare studier rapporterats finnas hos gymnaster (Duffy, 2008; Ferreira et al., 2018). Dock har få studier belyst dessa problem ur ett tränarperspektiv.

Tränarna i detta arbete rapporterade måttliga nivåer av perfektionistisk självpresentation och ett relativt lågt medelvärde för upplevd diskrepans, däremot ansåg tränarna generellt att de ville bli mindre än de i dagsläget upplevde sig. Signifikanta negativa samband visades mellan ålder och samtliga delskalor inom PSPS, vilket stämmer överens med viss tidigare forskning (Robinson et al., 2020). Starka signifikanta samband påvisades även mellan de olika delskalorna. Utöver det visades inte några andra signifikanta samband mellan de variabler som studerades: ingen av delskalorna inom PSPS visade något samband med kroppsuppfattning, och resultaten visade heller inte någon korrelation mellan ålder och kroppsuppfattning.

## **5.1 Resultatdiskussion**

### **5.1.1 Perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning**

Tränarna upplevde generellt måttliga nivåer av perfektionistisk självpresentation. Resultaten ifrån detta arbete visar högre nivåer av perfektionistisk självpresentation än resultaten ifrån Hassmén et al. (2020) studie. Detta kan bero på att Hassmén et al. (2020) studie undersökte perfektionistisk självpresentation hos en blandad grupp tränare och inte tränare inom estetisk idrott. Utöver Hassmén et al. (2020) finns endast studier som mätt perfektionism utifrån andra definitioner än perfektionistisk självpresentation. Dessa studier rapporterade liknande medelvärden av upplevd perfektionism, där tränarna generellt upplevde måttliga nivåer av perfektionism med stor spridning mellan upplevda värden av de olika delskalorna (Hewitt & Flett, 1991; Tashman et al., 2010; Valey et al., 2020). Detsamma gäller resultaten i detta arbete. De upplevda nivåerna av PSP, NOI och NDI varierade kraftigt mellan tränarna. Detta

gav en indikation på att det fanns en stor variation i urvalet av tränare i detta arbete, där somliga upplevde mycket låga nivåer av perfektionistisk självpresentation medan andra upplevde mycket höga nivåer av perfektionistisk självpresentation.

Medelvärde för diskrepansen gällande kroppsuppfattning visades vara relativt lågt. Däremot påvisade resultatet att en diskrepans fanns, då de flesta av tränarna i genomsnitt ville bli smalare med lite mer än en siluett. Att medelvärdet för tränarnas diskrepans i detta arbete var relativt lågt kan till största del antas förklaras med att kvinnliga tränare inom KvAG generellt sett redan har en tunn kroppsform men ändå vill bli ännu tunnare. En majoritet av tränarna i detta arbete fyllde på Stunkard's Figure Rating Scale i någon utav de tre första kroppssiluetterna, motsvarande deras syn på sin nuvarande kroppsform. Trots att de utifrån resultatet redan hade en tunn kroppsform ville majoriteten av tränarna bli ännu tunnare. Därav har de fyllt i en ännu lägre siffra för deras syn på sin önskade framtida kroppsform. Utifrån detta uppvisades diskrepansen för kroppsuppfattning vara låg hos tränarna i detta arbete. Däremot tydde resultaten på att ett tydligt kroppsideal fanns hos tränarna inom KvAG även om diskrepansen utav tränarnas upplevda nivåer av kroppsuppfattning inte var signifikant i relation till perfektionistisk självpresentation.

Resultatet väckte intresse sett till de enskilda svaren gällande tränarens kroppsuppfattning. En tydlig spegling av den tidigare forskning som finns kring kroppsideal inom gymnastik syns, där gymnaster förväntas ha låg fettprocent (de Sousa Forted et al., 2013). Överlag är kroppsmisshälsa en central faktor för unga kvinnor, då de frekvent jämför sina kroppar mot varandra och mot utformade kroppsideal inom idrotten (Duffy et al., 2008). Duffy et al. (2008) förklarar i sin studie att idrottare inom bedömningsidrotter som blir bedömda av utomstående personers syn på deras utförande, i större grad verkar känna engelskans ”*competitive thinness*”. Dessa idrottare strävar efter att uppvisa en så perfekt kropp som möjligt och tävlar om vem som uppnår den ”mest perfekta” kroppen. Låg kroppsvikt och tunn kropp associeras ofta inom estetiska idrotter med hög prestation, då idrottare med dessa kroppar premieras i form av högre slutpoäng av domarna. Detta kan tänkas vara en förklaring till hur kroppsidealen inom KvAG har uppstått och varför många gymnaster strävar efter tunna kroppar. Ett liknande synsätt tycks finnas även hos tränare då resultaten ifrån arbetet tydligt indikerade att en stark vilja att förändra sin kropp till det tunnare fanns, trots att det bland tränare knappast kan leda till någon prestationsförbättring. Resultaten antydde att det hos många fanns en tro om att mindre och tunnare kroppar hör ihop

med hög prestation inom KvAG. Att även majoriteten av tränarna i detta arbete föredrog en smalare kropp är motsägelsefullt för hög prestation inom deras yrkesroll. Detta då en central roll för tränare inom KvAG är att passa och ta i gymnasten i utförandet av tekniker, då högre muskelstyrka och en robust kropp kan antas göra tränarens passning lättare.

Problem med höga diskrepansnivåer av kroppsuppfattning har sedan tidigare varit känt bland högpresterande gymnaster (Nunomura et al., 2019). Enligt resultaten ifrån detta arbete tycks det inte gälla även tränare. Trots att resultaten inte påvisade en hög diskrepans gällande kroppsuppfattning, påvisades ett tydligt kroppsideal och generell vilja att vara smal hos tränarna.

Framtida forskning skulle kunna jämföra tränarnas nivåer av perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning mot resultat ifrån tränare inom andra idrotter utanför det estetiska området, för att se om de upplevda nivåerna skiljer sig åt. Det hade även varit intressant att kartlägga vilka faktorer tränare anser utgör en ideal kropp inom KvAG, för att sedan jämföra dessa mot en ideal kropp enligt aktiva gymnaster.

### **5.1.2 Samband mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning**

Utifrån tidigare forskning så kan vi konstatera att perfektionistisk självpresentation korrelerar med ökad risk för en rad olika problem, exempelvis ätstörningar (Cockell et al., 2002; McGee et al., 2005; McLaren et al., 2001). Forskningen har även visat att höga nivåer av upplevd perfektionistisk självpresentation korrelerar med höga diskrepansvärden av upplevd kroppsuppfattning hos gymnaster (Duffy, 2008; Ferreira et al., 2018). Ovanstående forskning bidrog till formuleringen av arbetets hypotes, varpå det antogs att detsamma skulle gälla för tränare inom KvAG. Resultatet skiljde sig dock ifrån den förväntade hypotesen, då signifikanta samband inte upptäcktes mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning. Detta kan antas bero på flera olika faktorer.

Idrottare på elitnivå verkar löpa större risk för högre nivåer av perfektionism samt högre diskrepansvärden gällande kroppsuppfattning, medan icke-elitidrottare samt inaktiva inte gör det i samma grad (Melching et al., 2016; Mockdece et al., 2016). De svarsenkäter som utgjorde grunden i detta arbete kan ha fyllts i av en majoritet deltagare verksamma på än lägre nivå än elitnivå. Ovannämnd forskning indikerar starkt att högre upplevda nivåer av både perfektionism och kroppsuppfattning hade kunnat påvisats om arbetet hade riktat sig till

tränare på en nationell eller internationell nivå. Alternativt bett tränare svara på vilken nivå de var verksamma inom för att sedan kunna undersöka eventuellt samband mellan prestationsnivå och upplevd perfektionistisk självpresentation.

Tränares kroppsuppfattning berodde enligt detta arbete inte på tränares upplevda nivåer av perfektionistisk självpresentation, utan berodde på andra orsaker. Dessa orsaker kan inte konstateras ur detta arbete men en möjlig förklaring kan vara att kvinnor överlag tenderar att vilja vara smalare än vad de är. Detta är gemensamt för många kvinnor, oavsett yrke och beskrivs enligt engelskans uttryck ”*normative discontent*” (Tantleff-Dunn et al., 2011). Att tränare inom KvAG ofta själva har varit gymnaster och därmed länge levt med tillhörande krav på det fysiska utseendet, kan vara förklaringen till att ett specifikt kroppsideal finns även i deras roll som tränare.

Att ett samband mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning inte påvisades kan även bero på att tränarna inte uppvisade höga nivåer av diskrepans gällande kroppsuppfattning men, som tidigare nämnt, uppvisade de höga nivåer av en vilja att vara smalare. Resultaten ifrån detta arbete indikerar att perfektionistisk självpresentation hör ihop med andra former av utseende relaterade problem och skulle utgående ifrån tidigare forskning antas visa större samband med exempelvis ätstörningar än med kroppsuppfattning (Cockell et al., 2002; McGee et al., 2005; McLaren et al., 2001).

Resultaten tyder på att ett tydligt kroppsideal finns hos tränare inom KvAG även om medelvärdet för diskrepansen gällande tränarnas upplevda nivåer av kroppsuppfattning inte var signifikant i relation till perfektionistisk självpresentation. Det rådande kroppsidealet som fanns hos tränarna i detta arbete skulle i framtida studier kunna mätas genom andra former av problematik med det fysiska utseendet, exempelvis kroppsrelaterad ångest eller risker för ätstörning. Slutligen skulle ett större samband även kunnat tänkas påvisats om framtida studier hade riktat sig till flera discipliner inom estetiska idrotter samt inkluderat båda könen.

### **5.1.3 Samband mellan ålder och perfektionistisk självpresentation**

Resultaten ifrån detta arbete visade ett negativt signifikant samband mellan ålder och samtliga delskalor inom perfektionistisk självpresentation. Mycket lite av den tidigare forskning som finns har sett till eventuella samband mellan perfektionism och ålder, ännu mindre samband mellan perfektionistisk självpresentation och ålder. Ett undantag är Robinson et al. (2020),

som likt detta arbete sett ett negativt samband mellan perfektionism och stigande ålder. Ett sådant samband innebär att tränare inom KvAG med högre ålder upplever lägre nivåer av PSP, NOI och NDI. Detta kan tänkas bero på att en stigande ålder även ger mer erfarenheter i livet vilket kan leda till en förbättrad självkänsla och trygghet i sina värderingar. Det kan även innebära att tränare som tidigare har varit aktiva gymnaster, har hunnit distanserat sig ifrån sin gymnast-identitet och dess tillhörande press och ideal. Ett intressant område att fortsätta belysa, vilket Barker-Ruchti et al. (2017) till viss mån har gjort, är om detsamma även gäller gymnaster med en högre ålder.

#### **5.1.4 Samband mellan ålder och kroppsuppfattning**

Resultaten visade inget signifikant samband mellan ålder och kroppsuppfattning. Sambandet mätte ålder i förhållande till ökad diskrepans gällande kroppsuppfattning. Ser man däremot till de enskilda svaren gällande vilken kroppskontur som var tränarnas ideala kropp, var det endast 4% som svarade att deras ideala kropp är större än den de har nu. Samtliga tränare med dessa svar var över 25 år. 86% av tränarna under 25 år svarade att deras ideala kropp är någon utav kroppskonturerna 1–3, vilket motsvarade de tunnaste siluetterna på den angivna skalan. 20% av tränarna svarade att deras ideala kropp var någon utav kroppskonturerna 4–5 vilket motsvarade siluetter på ”normalviktiga” kroppar (Stunkard et al., 1983). Samtliga av dessa tränare var mellan 35–50 år. Utifrån resultaten kan vi inte se ett samband mellan ålder och kroppsuppfattning. Som tidigare nämnt kan även detta bero på låga uppvisade diskrepansvärden trots att tränarna av yngre ålder ville vara smalare än de är nu. Lägre ålder hörde alltså inte ihop med högre diskrepansvärde gällande kroppsuppfattning men hörde ihop med smalare önskad kroppsbild. En indikation gällande skillnader mellan tränares kroppsideal påvisades. Tränare med högre ålder föredrog en kropp med en kroppsvikt som anses lämplig ur en hälsosynpunkt gentemot tränare med lägre ålder som föredrog kroppar som klassas som underviktiga.

#### **5.2 Studiens styrkor och begränsningar**

I och med tidsbrist genomfördes studien som en tvärsnittsstudie. Arbetet gav svar på hur frågeställningarna som avsågs besvaras såg ut under en viss tidpunkt och gav därmed inte en heltäckande bild. Resultatet kan ha kommit att påverkas av den specifika tidpunkten då arbetet gjordes och då enkätsvaren samlades in. Annorlunda resultat kan tänkas ha uppmätts om studien sträckte sig över en längre tid. Eftersom valt ämne undersöktes vid ett specifikt

tillfälle kan det även ha gjort det svårare att se ett orsakssamband samt hur en utvecklingskurva skulle kunnat ha sett ut.

Då studien genomfördes på distans via webbenkäter, var det inte möjligt att kontrollera att deltagarna i gruppen uppfyllde alla inklusionskriterier för studien. Detta kan komma att påverka studiens reliabilitet och validitet, då personer som inte tillhörde vald målgrupp kunde besvara webbenkäten. Då det inte fanns något inklusionskriterium i form av prestationsnivå för deltagande, så var tränarna som deltog sannolikt verksamma på olika nivåer inom gymnastik. Ifrån tidigare forskning så vet vi att perfektionism är ett personlighetsdrag som ofta återfinns hos högt rankade idrottare (Rasquinha et al., 2014; Sellars et al., 2016). Idrottare på elitnivå identifierar ofta sig själva som perfektionister och har visat sig rapportera högre upplevda nivåer av perfektionism än icke-idrottare (Hill et al., 2015; Mockdece et al., 2016). Detsamma kan tänkas gälla för tränare, då även de är högpresterande aktörer inom idrott. Ett högre medelvärde för perfektionistisk självpresentation och de tillhörande delskalorna, alternativt ett påvisat samband mellan prestationsnivå och perfektionistisk självpresentation, hade möjligtvis kunnat uppmätas hos tränare verksamma på högre nivå.

Detta arbete använde sig av en kvantitativ metod med webbenkät för att få tag i data ifrån internationella tränare. Arbetet baserade sig på 70 stycken KvAG-tränares svarsenkäter och representerar därmed inte alla tränare inom KvAG-disciplinen. I webbenkätens del gällande kroppsuppfattning visades endast kvinnliga kroppskonturer vilket kan ha gett ett missvisande resultat då någon av deltagarna kan anse sin nuvarande eller ideala kropp återspeglas mer likt en manlig kroppskontur. Då inget samband mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning kunde påvisas, bör det övervägas om en annan metod hade kunnat ta fram djupare och mer ingående svar. En kvalitativ metod med intervjuer baserade på deltagarnas enkätsvar hade kunnat ge en bredare förklaring kring varför tränarna i detta arbetet upplevde att de i medeltal ville bli 1,34 siluetter mindre. Det hade även kunnat ge en mer fördjupad inblick i tränarnas syn på sin egen kropp samt deras åsikter om vad som utgör en ideal kropp för tränare inom KvAG.

### **5.3 Slutsats**

Som det första arbetet att studera perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning bland tränare inom KvAG, bidrar arbetet till en större förståelse kring ett hållbart ledarskap

med tränares välmående i fokus. Resultatet ifrån detta arbete indikerar att upplevda nivåer utav samtliga former av perfektionistisk självpresentation är lägre bland tränare med högre ålder. Arbetet visar ingen signifikant korrelation mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning. Även om diskrepansvärdet gällande tränarnas upplevda nivåer av kroppsuppfattning var relativt lågt, fanns där ändå en vilja att förändra sin kropp till det mindre. Det finns sannolika skäl för att tränares vilja att bli smalare även kommer att påverka gymnasternas syn på sin egen kropp. Följaktligen förtjänar fynden ifrån detta arbete större uppmärksamhet inom forskning om perfektionistisk självpresentation hos tränare samt kartläggning av orsaker till varför ett kroppsideal förekommer, så att tränarskap inom KvAG kan få en rättvis chans att vara hållbart och hälsofrämjande.

## Käll- och litteraturförteckning

Barker-Ruchti, N., Kerr, R., Schubring, A., Cervin, G., & Nunomura, M. (2017). "Gymnasts are like wine, they get better with age": becoming and developing adult women's artistic gymnasts. *Quest*, 69(3), 348-365.

Beckner, B. N., & Record, R. A. (2016). Navigating the thin-ideal in an athletic world: Influence of coach communication on female athletes' body image and health choices. *Health Communication*, 31(3), 364-373.

Cockell, S. J., Hewitt, P. L., Seal, B., Sherry, S., Goldner, E. M., Flett, G. L., & Remick, R. A. (2002). Trait and Self-Presentational Dimensions of Perfectionism Among Women with Anorexia Nervosa. *Cognitive Therapy & Research*, 26(6), 745-758.

Codex. (18 oktober 2020). *Forskarens etik*. <http://www.codex.vr.se/forskarensetik.shtml>

Cumming, J., & Duda, J. L. (2012). Profiles of perfectionism, body-related concerns, and indicators of psychological health in vocational dance students: An investigation of the 2x2 model of perfectionism. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 729-738.

de Oliveira, G. L., de Oliveira, T. A. P., de Pinho Gonçalves, P. S., Valentim Silva, J. R., Roquetti Fernandes, P., & Fernandes Filho, J. (2017). Body Image and Eating Disorders in Female Athletes of Different Sports.

de Sousa Fortes, L., Mockdece Neves, C., Fernandes Filgueiras, J., Sousa Almeida, S., & Caputo Ferreira, M. E. (2013). Body dissatisfaction, psychological commitment to exercise and eating behavior in young athletes from aesthetic sports. / Insatisfação corporal, comprometimento psicológico ao exercício e comportamento alimentar em jovens atletas de esportes estéticos. *Brazilian Journal of Kineanthropometry & Human Performance*, 15(6), 695-704.

Duffy, A. W. (2008). *Perfectionism, perfectionistic self-presentation, body comparisons, and disordered eating in Women's Artistic Gymnastics*. [Masteruppsats, Auburn University]. Auburn University.



[http://etd.auburn.edu/bitstream/handle/10415/1201/Duffy\\_Alan\\_30.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://etd.auburn.edu/bitstream/handle/10415/1201/Duffy_Alan_30.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Fédération Internationale de Gymnastique. (2017). Women's artistic gymnastics Code of Points 2017-2020. Hämtad 2020-10-09 från [http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en\\_WAG%20CoP%202017-2020.pdf](http://www.fig-gymnastics.com/publicdir/rules/files/en_WAG%20CoP%202017-2020.pdf)

Ferreira, C., Duarte, C., Pinto-Gouveia, J., & Lopes, C. (2018). The need to present a perfect body image: Development of a new measure of perfectionistic self-presentation. *Current Psychology: A Journal for Diverse Perspectives on Diverse Psychological Issues*, 37(3), 559–567.

Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues. In G. L. Flett & P. L. Hewitt (Eds.), *Perfectionism: Theory, research, and treatment*. (pp. 5–31). American Psychological Association.

Giel, K. E., Hermann, W. A., Mayer, J., Diehl, K., Schneider, S., Thiel, A., & Zipfel, S. (2016). Eating disorder pathology in elite adolescent athletes. *International Journal of Eating Disorders*, 49(6), 553–562.

Gotwals, J. K., & Spencer-Cavaliere, N. (2014). Intercollegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 271–297.

Hall, H., & Hill, A. (2012). Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: the motivational implications for performing artists. *Theatre, Dance & Performance Training*, 3(2), 216. doi:10.1080/19443927.2012.693534.

Hassmén, P., Lundkvist, E., Flett, G. L., Hewitt, P. L., & Gustafsson, H. (2020). Coach Burnout in Relation to Perfectionistic Cognitions and Self-Presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(23).

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Sherry, S. B., Habke, M., Parkin, M., Lam, R. W., McMurtry, B., Ediger, E., Fairlie, P., & Stein, M. B. (2003). The interpersonal expression of perfection: Perfectionistic self-presentation and psychological distress. *Journal of Personality and Social Psychology, 84*(6), 1303–1325.

Hewitt, P. L., Flett, G. L., Turnbull-Donovan, W., & Mikail, S. F. (1991). The Multidimensional Perfectionism Scale: Reliability, validity, and psychometric properties in psychiatric samples. *Psychological Assessment: A Journal of Consulting and Clinical Psychology, 3*(3), 464–468.

Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional Perfectionism and Burnout. *Personality & Social Psychology Review (Sage Publications Inc.)*, *20*(3), 269–288.

Hill, A.P., & Davis, P. (2014). Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Motivation & Emotion, 38*(5), 715–726

Hill, A. P., Witcher, C. S. G., Gotwals, J. K., & Leyland, A. F. (2015). A qualitative study of perfectionism among self-identified perfectionists in sport and the performing arts. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 4*(4), 237–253.

Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., & Egan, S. J. (2017). The Relationship Between Perfectionism and Psychopathology: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology, 73*(10), 1301–1326.

McGee, B. J., Hewitt, P. L., Sherry, S. B., Parkin, M., & Flett, G. L. (2005). Perfectionistic self-presentation, body image, and eating disorder symptoms. *Body image, 2*(1), 29-40.

McLaren, L., Gauvin, L., & White, D. (2001). The role of perfectionism and excessive commitment to exercise in explaining dietary restraint: Replication and extension. *International Journal of Eating Disorders, 29*(3), 307–313.

McNeill, K., Durand-Bush, N., & Lemyre, P.-N. (2017). Understanding coach burnout and underlying emotions: a narrative approach. *Sports Coaching Review, 6*(2), 179–196.

Melching, K. L., Green, J. M., O'Neal, E. K., & Renfroe, L. (2016). Body Image Dissatisfaction: Responses between Male and Female Exercisers and Non Exercisers. *International Journal of Exercise Science*, 9(3), 248–257.

Mockdece Neves, C., Fernandes Filgueiras Meireles, J., Berbert de Carvalho, P. H., Sousa Almeida, S., & Caputo Ferreira, M. E. (2016). Body dissatisfaction among artistic gymnastics adolescent athletes and non-athletes. / Insatisfação corporal de adolescentes atletas e não atletas de ginástica artística. *Brazilian Journal of Kineanthropometry & Human Performance*, 18(1), 82–92.

Neves, C. M., Filgueiras Meireles, J. F., Berbert de Carvalho, P. H., Schubring, A., Barker-Ruchti, N., & Caputo Ferreira, M. E. (2017). Body dissatisfaction in women's artistic gymnastics: A longitudinal study of psychosocial indicators. *Journal of Sports Sciences*, 35(17), 1745–1751.

Nunomura, M., Kerr, R., Cervin, G., Schubring, A., Barker-Ruchti, N. 1971, & Myrian, N. (2019). The Code of Points and the Career Development in Women ' S Artistic Gymnastics. *Science of Gymnastics Journal*, 11(1), 5–14.

Rasquinha, A., Dunn, J. G. H., & Causgrove Dunn, J. (2014). Relationships between perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and competitive sport level. *Psychology of Sport & Exercise*, 15(6), 659–667.

Robinson, A., Divers, R., Moscardini, E., & Calamia, M. (2020). Perfectionism, conscientiousness, and neuroticism: Does age matter? *Personality and Individual Differences*, 172.

Scagliusi, F. B., Alvarenga, M., Polacow, V. O., Cordás, T. A., de Oliveira Queiroz, G. K., Coelho, D., . . . Lancha, A.H., Jr. (2006). Concurrent and discriminant validity of the stunkard's figure rating scale adapted into Portuguese. *Appetite*, 47, 77–82.  
doi:10.1016/j.appet.2006.02.010

Sellars, P. A., Evans, L., & Thomas, O. (2016). The Effects of Perfectionism in Elite Sport: Experiences of Unhealthy Perfectionists. *Sport Psychologist, 30*(3), 219–230.  
doi:10.1123/tsp.2014-0072.

Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive Conceptions of Perfectionism: Approaches, Evidence, Challenges. *Personality & Social Psychology Review (Lawrence Erlbaum Associates), 10*(4), 295–319.

Stoeber, J., Madigan, D. J., Damian, L. E., Esposito, R. M., & Lombardo, C. (2017). Perfectionism and eating disorder symptoms in female university students: The central role of perfectionistic self-presentation. *Eating and Weight Disorders, 22*(4), 641–648.

Stoeber, J., Otto, K., & Stoll, O. (2006). MIPS: Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (English version, November 2006). *School of Psychology, University of Kent*.

Stoeber, J., & Stoeber, F. S. (2009). Domains of perfectionism: Prevalence and relationships with perfectionism, gender, age, and satisfaction with life. *Personality and Individual Differences, 46*(4), 530–535.

Stunkard, A. J., Sørensen, T., & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish Adoption Register for the study of obesity and thinness. *Research Publications - Association for Research in Nervous and Mental Disease, 60*, 115–120.

Tantleff-Dunn, S., Barnes, R. D., & Larose, J. G. (2011). It's Not Just a "Woman Thing:" The Current State of Normative Discontent. *Eating Disorders, 19*(5), 392–402.

Thomas, J. R. (2015). *Research methods in physical activity*. Human Kinetics. 978-1-4504-7044-5

Van Durme, K., Goossens, L., & Braet, C. (2012). Adolescent aesthetic athletes: A group at risk for eating pathology? *Eating Behaviors, 13*(2), 119–122.

Vartanian, L. R., Wharton, C. M., & Green, E. B. (2012). Appearance vs. health motives for exercise and for weight loss. *Psychology of Sport & Exercise, 13*(3), 251–256.

Vealey, R. S., Coppola, A., Martin, E., Ward, R. M., & Chamberlin, J. (2020). The Slippery Slope: Can Motivation and Perfectionism Lead to Burnout in Coaches? *International Sport Coaching Journal*, 7(1), 1–10.

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

Yager, K. M. (2008). *Body Image, Body Dissatisfaction, Dieting and Disordered Eating and Exercise Behaviours of Trainee Physical Education Teachers: Investigation and Intervention*. (Publikationsnr. 283508) [Doktorsavhandling, Univeristy of Sydney]. Networked Digital Library of Theses & Dissertations.

Yager, Z., & O', D. J. (2005). The Role of Teachers and Other Educators in the Prevention of Eating Disorders and Child Obesity : What Are the Issues? *Eating Disorders*, 13(3), 261–278.

## Bilaga 1

### Litteratursökning

#### Syfte och frågeställningar:

Syftet med detta arbete är att skapa en förståelse kring perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning hos tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. Huvudsakligen undersöks i vilken mån tränare inom KvAG upplever perfektionistisk självpresentation samt kroppsuppfattning. Sekundära syften är att undersöka eventuella samband mellan perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning, ålder och perfektionistisk självpresentation samt ålder och kroppsuppfattning.

**Frågeställning 1:** I vilken mån upplever tränare inom KvAG perfektionistisk självpresentation?

**Frågeställning 2:** I vilken mån upplever tränare inom KvAG diskrepansvärden kroppsuppfattning?

**Frågeställning 3:** Finns det ett samband mellan tränares nivå av perfektionistisk självpresentation och kroppsuppfattning?

**Frågeställning 4:** Finns det ett samband mellan tränares ålder och nivå av perfektionistiska självpresentation?

**Frågeställning 5:** Finns det ett samband mellan tränares ålder och kroppsuppfattning?

#### Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Perfektionism	<i>Perfectionism</i>
Perfektionistisk självpresentation	<i>Perfectionistic self-presentation</i>
Tränare	<i>Coach*</i>
Idrott	<i>Sport</i>
Artistisk Gymnastik	<i>Artistic gymnastics</i>
Gymnastik	<i>Gymnastics</i>
Gymnaster	<i>Gymnast*</i>
Kroppsbild	<i>Body image</i>
Kroppsuppfattning	<i>Body dissatisfaction</i>
Stunkard Figure Rating Scale	<i>Stunkard Figure Rating Scale</i>
Idrottare	<i>Athletes</i>

## Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination
Discovery	Perfectionism AND body image or body dissatisfaction, Peer Reviewed
	Stunkard Figure Rating Scale AND body image or body dissatisfaction, Peer Reviewed, 2015-2020
Google Scholar	Body dissatisfaction or body image AND coach*
	Perfectionistic self-presentation AND artistic gymnastics, Peer Reviewed
Sanna Nordin-Bates	

## Kommentarer

Svårt att hitta artiklar som riktade sig till kvinnlig artistisk gymnastik. Flera intressanta artiklar relaterade till perfektionism och kroppsbild. Bäst resultat gav Discovery samt referenslistor i lästa artiklar.

## Bilaga 2

### Informationsbrev

#### Vill du vara med och skapa ny kunskap om tränare inom KvAG?

Hej gymnastiktränare!

Tack för att du vill delta i min studie om perfektionism och kroppsuppfattning hos tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. Jag studerar vid Gymnastik- och idrottshögskolan i Stockholm och under hösten skriver jag mitt examensarbete. Nedanför berättar jag lite mer om mitt arbete samt hur du kommer att vara till stor hjälp.

Du tillfrågas att vara med i detta arbete eftersom du:

o Är minst 18 år

o Är kvinna

o Är eller har varit tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik

#### VAD HANDLAR DETTA ARBETE OM?

Syftet med detta arbetet är att undersöka möjliga samband mellan perfektionism och kroppsuppfattning bland tränare inom kvinnlig artistisk gymnastik. Ingen har tidigare undersökt detta ämne inom gymnastik och jag hoppas därför att du vill vara med och bidra till ny kunskap! På så vis kan vi tillsammans skapa bättre förståelse kring ett hållbart ledarskap samt ökat välmående hos tränare inom KvAG.

#### VAD BEHÖVER DU GÖRA?

Jag kommer att be dig fylla i denna enkät där frågorna handlar om din bakgrund (t.ex. din ålder samt land du är/varit tränare inom), perfektionism samt kroppsuppfattning. Det tar ca 5–10 minuter att fylla i enkäten. Inga svar är rätt eller fel, dina åsikter är viktiga oavsett!

Om du väljer att delta behöver du även ge ett så kallat informerat samtycke. Detta sker genom att kryssa i rutan under detta informationsbrev. Att delta i denna undersökning är frivilligt och innebär inga särskilda risker. Jag vill gärna ha med dig i mitt arbete men det finns inget som helst tvång att delta. Kom ihåg att:

- Du kan hoppa över frågor om det finns någon du inte vill besvara

- Du kan när som helst välja att hoppa av och inte slutföra enkäten, utan att behöva uppge orsak

#### VAD HÄNDER MED DINA UPPGIFTER?

Inga personuppgifter kommer att samlas in och ditt deltagande kommer att vara anonymt genom hela arbetet. Dina svar och den informationen du lämnar ut kommer att behandlas konfidentiellt och varken jag eller någon annan kommer att kunna se vad en enskild individ har svarat.

#### HUR FÅR JAG MER INFORMATION?

Om du har några som helst frågor angående detta examensarbete eller vill ta del av resultaten av hela studien, så är du välkommen att kontakta mig eller min handledare. Stort tack för att du tar dig tid att besvara enkäten och hjälper mig med mitt examensarbete!



Emma Pussinen

Studering på Tränarprogrammet (GIH)

emma.pussinen@student.gih.se

Handledare:

Sanna Nordin-Bates

Docent och Lektor i idrott, inriktning Idrottspsykologi

sanna.nordin-bates@gih.se

### Bilaga 3

#### Perfectionistic Self-presentation Scale

## PSPS

Listed below are a group of statements. Please rate your agreement with each of the statements using the following scale. If you strongly agree, circle 7; if you disagree, circle 1; if you feel somewhere in between, circle any one of the numbers between 1 and 7. If you feel neutral or undecided the midpoint is 4.

	1	2	3	4	5	6	7
	Disagree			Neutral			Agree
	Strongly						Strongly
						Disagree	Agree
						Strongly	Strongly
1. It is okay to show others that I am not perfect.....	1	2	3	4	5	6	7
2. I judge myself based on the mistakes I make in front of other people .....	1	2	3	4	5	6	7
3. I will do almost anything to cover up a mistake .....	1	2	3	4	5	6	7
4. Errors are much worse if they are made in public rather than in private .....	1	2	3	4	5	6	7
5. I try always to present a picture of perfection .....	1	2	3	4	5	6	7
6. It would be awful if I made a fool of myself in front of others .....	1	2	3	4	5	6	7
7. If I seem perfect, others will see me more positively .....	1	2	3	4	5	6	7
8. I brood over mistakes that I have made in front of others.....	1	2	3	4	5	6	7
9. I never let others know how hard I work on things.....	1	2	3	4	5	6	7
10. I would like to appear more competent than I really am.....	1	2	3	4	5	6	7
11. It doesn't matter if there is a flaw in my looks .....	1	2	3	4	5	6	7
12. I do not want people to see me do something unless I am very good at it.....	1	2	3	4	5	6	7
13. I should always keep my problems to myself .....	1	2	3	4	5	6	7
14. I should solve my own problems rather than admit them to others .....	1	2	3	4	5	6	7
15. I must appear to be in control of my actions at all times .....	1	2	3	4	5	6	7
16. It is okay to admit mistakes to others .....	1	2	3	4	5	6	7
17. It is important to act perfectly in social situations .....	1	2	3	4	5	6	7
18. I don't really care about being perfectly groomed.....	1	2	3	4	5	6	7
19. Admitting failure to others is the worst possible thing.....	1	2	3	4	5	6	7
20. I hate to make errors in public .....	1	2	3	4	5	6	7
21. I try to keep my faults to myself .....	1	2	3	4	5	6	7
22. I do not care about making mistakes in public.....	1	2	3	4	5	6	7
23. I need to be seen as perfectly capable in everything I do.....	1	2	3	4	5	6	7
24. Failing at something is awful if other people know about it .....	1	2	3	4	5	6	7
25. It is very important that I always appear to be "on top of things" .....	1	2	3	4	5	6	7
26. I must always appear to be perfect.....	1	2	3	4	5	6	7
27. I strive to look perfect to others .....	1	2	3	4	5	6	7

**Bilaga 4**

Stunkard's Figure Rating Scale

