Emotionella övergrepp och kroppsmissnöje hos gymnaster

- En kvantitativ studie om upplevelser av emotionella övergrepp och gymnasters syn på sin kropp

Emma Pussinen

GYMNASTIK- OCH IDROTTSHÖGSKOLAN
Självständigt arbete avancerad nivå 28:2023
Masterprogrammet i idrottsvetenskap 2021-2023
Handledare: Sanna Nordin-Bates
Examinator: Magnus Lindwall

Sammanfattning

Syfte och frågeställningar

Syftet med detta arbete var att skapa en ökad förståelse för gymnasters upplevelser och syn på emotionella övergrepp inom gymnastik i relation till upplevt kroppsmissnöje. Huvudsakligen undersöktes i vilken utsträckning aktiva respektive före detta aktiva gymnaster ansåg emotionella övergrepp vara acceptabla eller inte samt hur ofta de själva hade upplevt emotionella övergrepp. Sekundära syften var att undersöka om upplevelser av emotionella övergrepp ifrån tränare var något som hörde samman med gymnasters syn på sin kropp.

Metod

Gymnaster inom olika gymnastikdiscipliner tillfrågades delta i arbetet. Gymnasterna som deltog var aktiva eller före detta aktiva gymnaster, över 15 år gamla och identifierade sig som kvinna. 52% av gymnasterna var aktiva och 48% före detta aktiva. Vinjetter baserade på Violence Towards Athletes Questionnaire (VTAQ: Parent et al., 2019) samt Body Image State Scale (BISS; Cash et al., 2002) sammanställdes till en tudelad webbenkät i Microsoft Forms. De 97 deltagarnas svar samlades in och analyserades genom flertalet olika statistiska analyser inklusive Spearmans rangkorrelationskoefficient och Mann-Whitney U-test.

Resultat

Resultatet visade att gymnasterna hade upplevt emotionella övergrepp i måttlig utsträckning. De upplevde även höga nivåer av kroppsmissnöje. Positiva signifikanta samband mellan acceptans och frekvens av emotionella övergrepp, kroppsmissnöje och träningsmängd upptäcktes. Gymnaster som i högre grad upplevt emotionella övergrepp rapporterade också högre kroppsmissnöje.

Slutsats

En majoritet av gymnasterna angav att de någon gång hade varit med om emotionella övergrepp. Gymnasterna uppvisade att de kan identifiera emotionella övergreppsbeteenden och ansåg dem inte vara acceptabla. Ett starkt kroppsmissnöje återfanns hos många gymnaster vilket kan höra samman med frekvent upplevelse av emotionella övergrepp.

Emotional abuse and body dissatisfaction in gymnastics

- A quantitative study of gymnasts´ experiences of emotional abuse and views of their bodies

Emma Pussinen

THE SWEDISH SCHOOL OF SPORT
AND HEALTH SCIENCE
Master Degree Project 28:2023
Master in Sports Science: 2021-2023
Supervisor: Sanna Nordin-Bates
Examiner: Magnus Lindwall

Abstract

Aim

The aim of this work was to create an increased understanding of gymnasts' experiences and views of emotional abuse in relation to perceived body dissatisfaction. Mainly, the work investigated to what extent active and retired gymnasts considered emotional abuse to be acceptable or not and how often they had experienced emotional abuse themselves. Secondary aims were to investigate whether experiences of emotional abuse from coaches were something related to gymnasts' views of their bodies.

Method

Gymnasts from various gymnastics disciplines participated in the work. The gymnasts who participated were active or retired gymnasts, over 15 years old and identified as female. 52% of the gymnasts were active and 48% previously active. Vignettes based on the Violence Towards Athletes Questionnaire (VTAQ: Parent et al., 2019) as well as the Body Image State Scale (BISS; Cash et al., 2002) were compiled into a two-part web survey in Microsoft Forms. The responses of the 97 participants were collected and analyzed through a variety of statistical analyses, including Spearman's Rank Correlation Coefficient and the Mann-Whitney U-test.

Results

The result showed that the gymnasts had experienced emotional abuse to a moderate extent. They also experienced high levels of body dissatisfaction. Positive significant correlations between acceptance and experience of emotional abuse, body dissatisfaction and training amount were found. Gymnasts who experienced higher levels of emotional abuse also reported higher levels of body dissatisfaction.

Conclusion

A majority of the gymnasts stated that they have experienced emotional abuse at some point in their career. The results indicate that the gymnasts can identify emotionally abusive behaviors and that they do not consider them acceptable. High levels of body dissatisfaction were reported by many gymnasts, which also correlated with more frequent experiences of emotional abuse.

Innehållsförteckning

1 Bakgrund 1
1.1 Emotionella övergrepp 1
1.2 Acceptans och normalisering av emotionella övergrepp 2
1.3 Kroppsmissnöje 5
2 Syfte och frågeställningar 7
2.1 Frågeställning 7
2.2 Hypotes 7
3 Metod 8
3.1 Deltagare 8
3.2 Enkäter 9
3.2.1 Vinjetter om emotionella övergrepp 9
3.2.2 Kroppsmissnöje 10
3.3 Tillvägagångssätt 11
3.3.1 Dataanalys 11
3.4 Validitet och reliabilitet 12
3.5 Etiska aspekter 12
4 Resultat 13
4.2. Nivåer av acceptans samt upplevelser av emotionella övergrepp 14
4.3 Nivåer av upplevt kroppsmissnöje 15
4.4 Skillnader mellan aktiva och före detta aktiva gymnaster 15
4.5 Samband mellan emotionella övergrepp och kroppsmissnöje 16
5 Diskussion 17
5.1 Resultatdiskussion 17
5.1.1 Acceptans och upplevelse av emotionella övergrepp 17
5.1.2 Upplevt kroppsmissnöje 21
5.1.3 Skillnader mellan aktiva och före detta aktiva gymnaster 22
5.1.4 Samband mellan emotionella övergrepp och kroppsmissnöje 23
5.1.5 Samband mellan idrottsnivå, träningsmängd emotionella övergrepp och kroppsmissnöje 24
5.2 Arbetets styrkor, begränsningar och framtida forskning 25
5.3 Slutsats 27
Käll- och litteraturförteckning 28

Bilaga 1 Ursprung för vinjetter
Bilaga 2 Informationsbrev och samtyckesblankett
Bilaga 3 Käll- och litteratursökning
Bilaga 4 Självskattningsformulär kroppsmissnöje

Tabell- och figurförteckning

Tabell 1 Demografi av urvalsgrupp för självskattningsenkät
Tabell 2 Deskriptiv data för skattning av vinjetter samt kroppsmissnöje
Tabell 3 Deskriptiv data för respektive vinjett, frågeställning 1
Tabell 4 Deskriptiv data för respektive vinjett, frågeställning 2
Tabell 5 Deskriptiv data för aktiva och före detta aktiva gymnaster
Tabell 6 Korrelationstabell

1 Bakgrund

1.1 Emotionella övergrepp

Upplevelser av fysiska, sexuella och emotionella övergrepp är vanligt förekommande inom olika idrotter på olika nivåer (Fasting & Brackenridge, 2009; Pinheiro et al., 2014; Stafford et al., 2015; Stirling & Kerr, 2009; Willson & Kerr, 2022). Emotionella övergrepp är den mest vanligt förekommande formen av övergrepp inom idrott med en ökad förekomst ju mer elitinriktad idrotten blir (Alexander et al., 2011; Vertommen et al., 2016; Willson & Kerr, 2022; Willson et al., 2022). Kvinnliga idrottare rapporterar högre utsatthet för emotionella övergrepp än manliga idrottare (Kerr et al., 2019; Willson et al., 2022). Tidigare forskning har visat att estetiska idrottare, och specifikt gymnaster, är en sårbar målgrupp för emotionella övergrepp då de befinner sig i en intensiv träningsmiljö med högt prestationsfokus, ofta från en väldigt ung ålder (Pinheiro et al., 2014).

Stirling och Kerr (2008) definierar emotionella övergrepp enligt följande: ”a pattern of deliberate non-contact behaviours by a person within a critical relationship role that have the potential to be harmful” (Stirling & Kerr, 2008, s. 178). Definitionen innebär beteenden utförda av en person inom en viktig relation, vilka inte innefattar fysisk kontakt men riskerar att vara skadliga. Glaser (2002) beskriver att en viktig relation innefattar vårdare och barn där barnet är i behov av vårdaren för sin egen säkerhet, trygghet och uppfyllelse av behov. Detta kan vara en relation mellan förälder och barn eller lärare och elev. Inom idrotten anses en viktig relation vara mellan tränare och idrottare.

Tidigare forskning om emotionella övergrepp inom idrott har lett till en konceptualisering av tre kategorier av beteenden som utgör emotionella övergrepp. Den första kategorin innefattar negativa verbala kommentarer vilka klassas som nedvärderande, hånfulla, kränkande eller hotande (Stirling & Kerr, 2008). Den andra kategorin innefattar fysiska beteenden i form av att kasta objekt i närheten av en idrottare på grund av aggression, frustration eller ilska. Den sista kategorin utgör förnekande av uppmärksamhet och stöd, vilket kan visa sig i form av att tränaren med flit inte ger uppmärksamhet eller feedback till en adept, exempelvis som en konsekvens av dålig idrottslig prestation enligt tränaren eller för att adepten inte lyder. Till den tredje kategorin hör även tränarbeteenden som att ignorera eller frysa ut idrottare samt ignorera självskadliga beteenden hos idrottare (exempelvis överdriven kompensatorisk träning

eller extremt restriktiva kostvanor) trots vetskap om att det skadar idrottaren (Smits et al., 2017, Stirling & Kerr, 2008; 2009).

Autokratisk ledarskapsstil är vanligt förekommande inom kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG) vilket gör gymnaster sårbara för olika typer av utnyttjande och övergrepp (Jacobs et al., 2017; Kerr et al., 2019; Kerr & Stirling, 2012, Pinheiro et al., 2014). Särskilt problematiska övergreppsbeteenden som förekommer inom KvAG är ordinerande av extrema dieter, viktkontroller, nedvärderande och hånfulla kommentarer, samt överträning och påtvingad träning trots skador eller smärta (Kerr et al., 2019; Salim & Winter, 2022; Tynan & McEvilly, 2017; Willson & Kerr, 2022). Barker-Ruchti (2011) beskriver att ett uppfattat idealt beteende hos en kvinnlig artistisk gymnast skall innefatta att vara lydig, ”darling-like" och söt. Att ha ett motstridigt eller ifrågasättande beteende tolereras generellt sett inte av tränare inom disciplinen (Barker-Ruchti, 2011; Ryan, 2000). Denna syn på ideala beteenden hos gymnaster, där ifrågasättande snarare bestraffas än premieras, rimmar väl med större risk för emotionella övergrepp. Detta då idrottare generellt sett befinner sig i en svagare position i relation till sin tränare vilket bidrar till en maktobalans (Johns & Johns, 2000). I en prestationsmiljö är idrottare i behov av tränarens kunskap, erfarenhet och omdöme då detta ofta hjälper idrottaren att nå framgång (Johns & Johns, 2000). Owton och Sparkes (2017) visar att tränare inom tävlingsidrott kan utnyttja denna maktposition för att rättfärdiga emotionella övergrepp.

Att vara med om emotionella övergrepp har visat sig leda till ökad risk för en rad olika fysiska och psykologiska påföljder som minskad motivation, låg självkänsla, ångestproblematik, ätstörningar och depression (Courtney et al., 2008; Gervis, 2009; Kerr et al., 2020; Stirling & Kerr, 2013; Vertommen, 2018; Yabe et al., 2019). Barker-Ruchti och Record (2016) påpekar att många gymnaster som varit med om övergrepp från tränare lider av fysiska och psykologiska men vilka påverkar både deras karriärövergång samt stora delar av deras resterande liv efter gymnastiken.

1.2 Acceptans och normalisering av emotionella övergrepp

En av de största utmaningarna med att förebygga emotionella övergrepp inom idrott är normaliseringen av tränarbeteenden som klassas som emotionella övergrepp. Dessa beteenden, som att håna, skälla ut eller ignorera, anses av många idrottare vara normala, förväntade och nödvändiga för att uppnå idrottslig framgång (Boudreult et al., 2021; Kerr et

al., 2020; Pinheiro et al., 2014; Smits et al., 2017; Willson & Kerr, 2022). Exempelvis Stafford et al. (2015) påvisar att idrottare som upplever emotionella övergrepp ofta accepterar dessa beteenden och anser dem vara en del av idrottskulturen och något som behöver genomgås för att förbättras och för att vinna.

Owusu-Sekyere och Gervis (2018) studerade tränare som alla ansåg mental tuffhet vara något som krävdes för att bli bra inom elitidrott. Tränarna i denna studie beskrev att mental tuffhet uppnåddes genom att utsätta idrottarna för beteenden som exempelvis utskällningar och överdrivet hård negativ kritik, alltså beteenden som kan klassas som emotionella övergrepp. Att mental tuffhet krävs för att uppnå idrottslig framgång speglar ett budskap från tränare att emotionella övergrepp är gynnsamt och nödvändigt ”för idrottarens eget bästa”. Emotionella övergrepp maskeras genom glädjen och nöjet i att vinna, prestera bra eller uppnå framgång. Idrottare som upplevt hånfulla och kränkande kommentarer genom majoriteten av sin idrottskarriär kan därmed börja tro på dem. En normaliseringsprocess skapas kring emotionella övergrepp då idrottare är så pass vana vid dessa beteenden att de inte kan identifiera dem som avvikande eller skadliga. Estetiska idrottare i Willsons och Kerrs (2022) studie berättar bland annat om hur en acceptans skapas för skadliga beteenden som påverkar idrottarnas egna värderingar. Exempelvis förklarar en av deltagarna i studien att hon strävar efter perfektion i sin träning vilket gör att hon lättare accepterar skadliga beteenden ifrån tränaren: de motiveras helt enkelt med att de för henne närmare ett mer perfekt utförande och bättre prestation (Willson & Kerr, 2022).

Något som framkommit i flertalet studier är skillnaden mellan aktiva respektive före detta aktiva idrottares syn på emotionella övergrepp. Kerr och Dacyshyn (2000) visar i sin studie att fortfarande tävlingsaktiva idrottare inte anser vissa beteenden utgöra emotionella övergrepp medan samma beteenden klassas som skadliga och kränkande efter att idrottarna slutat och kommit ur sin idrottskontext. Willson och Kerr (2022) hävdar likaså att aktiva idrottare som fortsatt befinner sig i en idrottsmiljö lättare normaliserar övergrepp och skadliga beteenden jämfört med före detta aktiva idrottare som har fått en distans till den tidigare skadliga miljön. Före detta aktiva idrottare visade sig i deras studie vara mer reflekterande och ha en mer kritisk syn gentemot det de upplevt och kunde därav även förstå att de upplevt emotionella övergrepp. Detta gör det svårt att i studier nå fram till aktiva idrottare och studera effekterna av emotionella övergrepp, då de inte alltid förstår vad de har blivit eller blir utsatta för (Willson & Kerr, 2022).

Pinheiro et al. (2014) kommer i sin studie fram till att gymnaster kan löpa större risk för emotionella övergrepp på grund av sin ofta tidiga ingångsålder i idrotten. Idrottarna befinner sig ofta i en utvecklingsprocess i sin personlighet och är därmed även mer sårbara och påverkningsbara. De generellt sett unga åldrarna inom gymnastik kan således vara anledningen till att gymnastiken verkar ha en hög benägenhet för olika typer av fysiska och emotionella övergrepp. Detta syns bland annat genom de flertal skandaler som uppenbarats då gymnaster i en mängd länder världen över berättat om olika typer av övergrepp som de har upplevt (Macur, 2020; Macur & Waller, 2021; Ostlere, 2020; Pells, 2022; Smith & Pegoraro, 2020).

Idrottare har rapporterat att tränare är de som oftast utsätter idrottare för emotionella övergrepp (Kerr et al., 2019). Däremot finns det även studier som visar att andra personer inom idrottsrörelsen både kan använda sig av samt acceptera att emotionella övergrepp förekommer. Jacobs et al. (2017) visar exempelvis att många maktinnehavande personer (chefer, verksamhetsledare, styrelsemedlemmar) accepterar att emotionella övergrepp förekommer inom deras organisation. Trots vetskap om förekomsten av emotionella övergrepp anser de det vara acceptabelt då tränarna "producerar" duktiga gymnaster som presterar på tävlingar. Framgångsrika resultat ses alltså som viktigare än personlig utveckling, hälsa och välbefinnande (Jacobs et al., 2017). Även föräldrar inom elitidrott har visat sig anse dessa beteenden acceptabla då det ansetts vara ett sätt att uppnå idrottslig prestation (Kerr & Sterling, 2012). Då varken föräldrar eller andra vuxna inom idrotten agerar trots vetskap om emotionella övergrepp blir det svårt för idrottare att veta vad som är tillåtna beteenden vilket kan bidra till en normalisering av emotionella övergrepp. Detta kan i sin tur vara en av orsakerna till att emotionella övergrepp fortsätter att existera inom idrottsrörelsen.

Även om emotionella övergrepp är ett välbeforskat område har det inte studerats i förhållande till en normaliseringsprocess eller i relation till kroppsmissnöje inom gymnastik. Vidare har majoriteten av tidigare forskning gjorts med en kvalitativ metod i form av intervjuer. Detta arbete vore det första som görs med kvantitativ metod på flera nivåer utöver elitnivå samt det första som inkluderar både aktiva och före detta aktiva gymnaster. Ett behov av framtida forskning gällande normaliseringsprocesser och acceptans av emotionella övergrepp har konstaterats av flera forskare inom området (Gervis & Dunn, 2004; Vertommen et al., 2018). Detta arbete bidrar till att fylla den kunskapsluckan genom att i förstahand studera i vilken

utsträckning gymnaster anser emotionella övergrepp vara acceptabla samt se om, och isåfall hur, aktiva respektive före detta aktiva gymnasters syn på emotionella övergrepp skiljer sig åt. Förhoppningsvis kan en klarare bild ges och en förståelse för om distansering ifrån en idrottsmiljö är vad som krävs för att kunna identifiera emotionella övergrepp.

1.3 Kroppsmissnöje

Kroppsbild är ett komplext, mångfacetterat begrepp (Slade, 1994). En persons kroppsbild innefattar synen på sin egen kropp gällande storlek, form och kontur men även känslor, tankar och beteenden i relation till dessa faktorer (Neves et al., 2016; Slade, 1994). Sammantaget kan en negativ kroppsbild benämnas som kroppsmissnöje. Personer som lider av kroppsmissnöje kan tycka illa om sitt generella fysiska utseende eller om specifika kroppsdelar. Kroppsmissnöje kan även influeras av en persons etniska bakgrund, socioekonomiska status och kulturella- samt kontextuella faktorer (Conti et al., 2009; Neves et al., 2016). Kroppsmissnöje har visat sig vara relaterat med bland annat låg självkänsla, perfektionism, "body checking", kroppsliga dysmorfofobiska störningar samt utveckling av olika typer av ätstörningar (Dakanalis et al., 2013; Dakanalis et al., 2017; Mitchison & Mond, 2015; Yean et al., 2013).

Kroppsbild, kroppsmissnöje, kroppsuppfattning, ätstörningsproblematik och ätstörda beteenden hos idrottare är områden med mycket befintlig forskning (Beckner et al., 2016; Boudreault et al., 2022; de Oliveira et al., 2017; Muscat & Long, 2008; Reel et al., 2013; Vani et al., 2020). Bland annat är det känt att idrottare löper större risk för utveckling av ätstörda beteenden samt upplevelse av högre kroppsmissnöje än icke-idrottare (Davies, 2021; Sundgot-Borgen & Torstveit, 2004). Generellt sett har kvinnor en större rädsla för att bli eller uppfattas som överviktiga än vad män har samt tenderar att träna mer överdrivet, gå på mer specifika dieter och ha mer restriktiva kostvanor (Melching et al., 2016). Utöver riskfaktorn som finns i att vara kvinnlig idrottare har studier även visat att idrottare inom estetisk idrott utgör en större riskgrupp för ätstörningar och kroppsmissnöje (Kantanista et al., 2018; Kong & Harris, 2015). Detta då stort fokus läggs på det fysiska utseendet där ett tydligt kroppsideal finns; kort, med tydliga muskler och låg fettprocent (Barker-Ruchti, 2009; Barker-Ruchti et al., 2017; de Sousa Fortes et al., 2013). Att uppnå detta specifika kroppsideal är inte möjligt för alla gymnaster vilket kan leda till att kroppsmissnöje och en känsla av att inte passa in uppstår. Förhöjd risk för förvrängd kroppsuppfattning, högre kroppsligt medvetande och ätstörningsproblematik kan associeras till högpresterande gymnaster (Nunomura et al., 2019).

Det fysiska utseendet är inte direkt avgörande för gymnastens prestation, däremot bygger många estetiska idrotter på en kombination av atletisk och artistisk förmåga vilka inom vissa gymnastikdiscipliner bedöms subjektivt av domare. Även om den artistiska presentationen inte skall bedömas baserat på det fysiska utseendet finns det ett visst förväntat fysiskt och estetiskt utseende utifrån det befintliga kroppsidealet, vilket även sammanfaller med högre bedömning av artistisk förmåga (Federation Internationale Gymnastica [FIG], 2022b; Meng et al., 2020; Robertson & Mountjoy, 2018). Exempelvis finns inom regelverket för KvAG utskrivet 13 punkter gällande gymnastens tävlingsklädsel (FIG, 2022b). Bland annat står det att gymnasten behöver bära en gymnastikdräkt som är av elegant design, inte får vara mer urringad än till mitten av sternum eller vara mer djupryggad än till mitten av skulderbladen. Dräkten får inte vara skuren så högt att gymnastens höftben syns och dräktens längd får maximalt sträcka sig två centimeter nedanför slutet på gymnastens rumpa (FIG, 2022b). Gymnasten är endast tillåten att bära en ”blygsam” sminkning som inte får anses vara för uttrycksfull (FIG, 2022b). Även om dessa regler i sig inte belyser gymnastens kroppskomposition, skapar de ett mycket högre kroppsligt medvetande och ger en tydlig indikation på vad som anses vara ett lämpligt utseende. Vani et al. (2020) påvisar att ju mer konversationer och fokus som läggs på kroppens fysiska utseende inom idrott, desto högre kroppsligt medvetande får idrottaren. De påvisar att idrottare med högre kroppsligt medvetande noterar hur de ser ut och jämför sina kroppar mer mot andra idrottare i sin omgivning, ofta med en negativ syn på sin egen kropp och en vilja att förändra den. Denna konstanta fokusering och notering av sin egen kropp skapar en fixering på uppnåelsen av specifika fysiska attribut i stället för att fokusera på sitt idrottande. Majoriteten av idrottare med högt kroppsligt medvetande rapporterar minskad glädje för idrotten de utför samt involvering i restriktiva ätbeteenden och utförande av kompensatorisk träning för att hantera känslor av kroppsmissnöje (Vani et al., 2020).

Som tidigare nämnt så använder sig somliga tränare av kränkningar och diskriminering av idrottares kroppar som ett emotionellt övergreppsbeteende (så kallat “body shaming”; Willson & Kerr, 2022). Detta kan uttrycka sig i form utav obligatoriska viktkontroller, negativa och hånfulla kommentarer om en idrottares kroppsform, påpekande av gymnasternas kläder, förbud mot mat och vatten under träning samt jämförelse av andra idrottares kroppar i förhållande till idrottarens. Denna form av emotionella övergrepp har visat sig leda till större risk för social jämförelse av kroppar, bristande upplevelse av glädje för idrotten, minskad

prestation, negativa hälsomässiga effekter och extrema viktkontrollerande metoder (Vani et al., 2020; Willson & Kerr, 2022).

Trots att ätstörda beteenden och ätstörningar inom estetiska idrotter är ett välbeforskat område har de inte belysts i förhållande till emotionella övergrepp. Den enda delvis liknande studien som gjorts är av Willson och Kerr (2022) som har studerat body-shaming som en form av emotionella övergrepp och dess inverkan på idrottares långtida psykologiska effekter. Detta gjordes med en kvalitativ metod i form utav intervjuer. Willson och Kerr (2022) hänvisar till att mer forskning behövs inom området och att kvantitativa studier bör göras för att stödja det som framkommit i de kvalitativa studierna. Arbetet eftersträvar att bidra till att fylla den kunskapsluckan genom att vidare studera relationen mellan att ha upplevt emotionella övergrepp och om det hör samman med kroppsmissnöje.

2 Syfte och frågeställningar

2.1 Frågeställning

Syftet med detta arbete var att skapa en ökad förståelse för gymnasters upplevelser och syn på emotionella övergrepp inom gymnastik i relation till upplevt kroppsmissnöje.

Följande frågeställningar avsågs besvaras:
Frågeställning 1: I vilken utsträckning anser aktiva respektive före detta aktiva gymnaster att emotionella övergrepp är acceptabla?
Frågeställning 2: Hur ofta upplever eller har gymnaster upplevt emotionella övergrepp?
Frågeställning 3: I vilken mån upplever gymnaster kroppsmissnöje?
Frågeställning 4: Finns det ett samband mellan upplevelser av emotionella övergrepp och kroppsmissnöje hos gymnaster?

2.2 Hypotes

Hypotes 1: Att aktiva gymnaster, i större utsträckning än före detta aktiva gymnaster, anser att emotionella övergrepp är acceptabla.
Hypotes 2: Att gymnasterna själva ofta har upplevt emotionella övergrepp.
Hypotes 3: Att gymnasterna upplever höga nivåer av kroppsmissnöje.
Hypotes 4: Att det finns ett positivt signifikant samband mellan upplevelser av emotionella övergrepp och kroppsmissnöje hos gymnaster.

Ovanstående hypoteser baseras på den tidigare forskning som lyfts fram tidigare i detta arbete.

3 Metod

Under följande rubriker beskrivs arbetets deltagare, mätmetoder, tillvägagångssätt och etiska aspekter. Även arbetets reliabilitet och validitet presenteras. Arbetet genomfördes kvantitativt via en tudelad enkät som spreds och utfördes digitalt. Den första delen av enkäten undersökte erfarenheter och upplevelser samt acceptans av emotionella övergrepp. Detta gjordes genom vinjetter baserade på bland annat enkäten Violence Towards Athletes Questionnaire (VTAQ: Parent et al., 2019). I den andra delen av webbenkäten undersöktes kroppsmissnöje. Detta gjordes genom enkäten Body Image State Scale (BISS; Cash et al., 2002). Webbenkäten riktade sig till kvinnliga gymnaster inom alla discipliner i gymnastik.

3.1 Deltagare

Rekryteringen av deltagare skedde genom informationsspridning via sociala medier, internet och muntligen via kontakter inom gymnastik. Målgruppen för deltagande i webbenkäten var kvinnliga idrottare inom gymnastik. Deltagarna behövde vara aktiva gymnaster eller ha slutat inom de senaste fem åren. Deltagarna behövde även vara över 15 år och ha tränat eller tävlat på regional, nationell eller internationell nivå. Webbenkäten spreds i första hand till länder inom Norden.

97 gymnaster genomförde webbenkäten. Alla svar inkluderades i analysen då varje deltagare uppfyllde inklusionskriterierna och svarade på samtliga frågor. Majoriteten av gymnasterna var mellan 15–18 år. De äldsta gymnasterna var över 29 år gamla. Fullständiga demografiska detaljer ifrån de 97 svarande deltagarna sammanställs i Tabell 1. Runt hälften av gymnasterna som deltog var aktiva gymnaster och andra hälften var före detta aktiva gymnaster. Deltagande gymnaster var verksamma inom disciplinerna kvinnlig artistisk gymnastik (KvAG), truppgymnastik, rytmisk gymnastik (RG), trampolin & DMT (TDMT), aerobic gymnastics (AG) och cheerleading. Mer än hälften av gymnasterna var aktiva på nationell nivå. Vidare var cirka en fjärde del aktiva på internationell nivå och resterande aktiva på regional nivå. En viss internationell spridning sågs hos de deltagande gymnasterna där majoriteten kom ifrån Finland samt Sverige. Ytterligare svarade enstaka gymnaster ifrån övriga länder som Nederländerna, Storbritannien och Norge.

Tabell 1. Demografi av urvalsgrupp (N=97) för självskattningsenkät.

		Antal	%
Aktivitetsgrad	Aktiva	50	52
	Före detta aktiva	47	48
Disciplin	KvAG	64	66
	Truppgymnastik	27	28
	RG	2	2
	TDMT	2	2
	AG	1	1
	Cheerleading	1	1
Idrottsnivå	Nationell nivå	62	64
	Internationell nivå	23	24
	Regional nivå	12	12
Land	Finland	53	55
	Sverige	41	42
	Nederländerna	1	1
	Storbritannien	1	1
	Norge	1	1

3.2 Enkäter

Frågeställningarna undersöktes med hjälp av en webbenkät uppdelad i två delar: 12 vinjetter och ett självskattningsformulär. För att nå ut till flera länder utformades webbenkäten både på svenska och engelska. Deltagande var frivilligt där intresserade bjöds in att delta i webbenkäten genom en direkt hyperlänk eller QR-kod.

3.2.1 Vinjetter om emotionella övergrepp

För att besvara de två första frågeställningarna gällande upplevelser av emotionella övergrepp samt synen på acceptabla respektive icke-acceptabla beteenden utformades vinjetter. Vinjetter valdes som studiemetod då de består av korta beskrivningar av hypotetiska situationer, objekt eller personer som presenteras för deltagaren. Vinjetterna tillåter forskning om känsliga ämnen utan att direkt fokusera på deltagarnas egna upplevelser. Detta gör vinjetterna till en studiemetod där känsliga ämnen kan undersökas på ett kvantitativt sätt, vilka oftast annars görs kvalitativt (Engelmann, 2017). Vinjetterna i detta arbete bestod utav korta fiktiva situationer där emotionella övergrepp mellan en tränare och adept exemplifierades. Vinjetterna utgick ifrån Stirlings och Kerrs (2008) definition av emotionella övergrepp där

olika typer av emotionella övergrepp har kategoriserats. Delskalan psychological violence/neglect ifrån Violence Towards Athletes Questionnaire (VTAQ; Parent et al., 2019) användes för att ytterligare kategorisera specifika beteenden hos tränare som utgör emotionella övergrepp. För att exemplifiera dessa beteenden som idrottsspecifika situationer användes tidigare kvalitativa studier som inspiration. De situationer som deltagare i de kvalitativa studierna lyfte fram, formulerades om så att de passade i ett sammanhang för gymnastik. Respektive vinjett kategoriserades för att säkerställa att alla delar av den ursprungliga definitionen av Sterling och Kerr (2008) representerades (se bilaga 1).

Totalt utformades 12 vinjetter där vardera var mellan 2–4 meningar lång. Följande är ett exempel på en vinjett: "*En tränare påpekar ofta en gymnasts kroppsform. Tränaren kan också ge kommentarer om gymnastens kläder och utseende. Ibland säger tränaren att gymnasten borde gå ner i vikt för att prestera bättre inom gymnastiken"*. Till vinjetterna hörde två frågor som besvarades med hjälp utav en Likertskala mellan 1–5 respektive 1–4. På den första frågan ombads deltagaren besvara i vilken utsträckning hon ansåg att beskrivna beteenden i vinjetten var acceptabla. Svarsalternativen sträckte sig mellan "1: *definitivt inte acceptabelt*" till "5: "*definitivt acceptabelt*". På den andra frågan ombads deltagaren besvara hur ofta hon själv hade upplevt en liknande situation som beskrivet i vinjetten. Svarsalternativen utgick ifrån VTAQ (Parent et al., 2019) och sträckte sig mellan "1: *aldrig*" till "4: *ofta (mer än 10 gånger)*". Slutligen räknades svaren ifrån varje vinjett ihop och utgjorde en totalpoäng. För den första frågeställningen visade en högre totalpoäng en större acceptans för emotionella övergrepp. En högre totalpoäng i denna frågeställning tydde på en mer normaliserad syn på emotionella övergrepp hos deltagaren. För frågeställning nummer två visade en högre totalpoäng mer frekventa upplevelser av emotionella övergrepp.

3.2.2 Kroppsmissnöje

För att mäta kroppsmissnöje användes Body Image State Scale (BISS; Cash et al., 2002). Enkäten bestod utav fem frågor där deltagaren ombads ange i vilken utsträckning hon var nöjd med olika delar/aspekter av sin kropp, vikt och utseende. Frågorna som ställdes besvarades med hjälp utav en Likertskala mellan 1–7 där svarsalternativ 1 stod för "*extremt missnöjd*" och 7 stod för "*extremt nöjd*". Frågorna i formuläret inleddes med tidsaspekten "Generellt", exempelvis "Generellt känner jag mig (*extremt missnöjd – extremt nöjd*) med min kroppsstorlek och kroppsform". Detta skiljde sig ifrån hur originalfrågorna var utformade där varje fråga inleddes med "just nu", exempelvis "just nu känner jag mig *(extremt missnöjd –*

extremt nöjd) med min vikt". Denna korrigering gjordes för att tidsaspekten på frågorna bättre skulle matcha arbetets syfte. För att kunna använda enkäten till arbetets syfte exkluderades även en fråga där deltagarna ombads svara på om de kände sig värre eller bättre gällande sitt fysiska utseende än vad de vanligtvis brukar känna. I och med att frågornas inledning ändrades ifrån vad deltagarna kände i stunden de fyllde i enkäten till hur de känner generellt kunde inte denna fråga vara kvar i enkäten. Att frågan utelämnades kan vidare motiveras av att det också fanns kvar en liknande formulerad fråga med samma syfte. Sammantaget kvarstod fem frågor i enkäten vilket var tillräckligt för att kunna beräkna Cronbach´s alpha.

Då poängen ifrån alla frågor räknats ut tyder en högre totalpoäng på större kroppsmissnöje. Bardi (2021) presenterar data som stöder enkätens inre reliabilitet genom Cronbach´s alpha ($\alpha = 0,89$). Originalspråket för denna enkät var engelska och originalversionen användes för de internationella deltagarna. En översättning gjordes också till svenska genom en translate-back translate procedur (Behr, 2017).

3.3 Tillvägagångssätt

Webbenkäten utformades med hjälp av programmet Microsoft Forms. Informationsbrev och samtyckesblankett visades upp som sida 1, där deltagarna behövde bekräfta att de läst informationen, uppfyllde kraven för vald målgrupp samt gav sitt samtycke att delta i studien. Webbenkäten spreds via sociala medier i form av Facebook, Messenger, Instagram och Twitter, där en direktlänk och QR-kod delades. Länkarna till webbenkäten spreds även via mejl och personliga kontakter inom gymnastiken. Webbenkäten hölls öppen i cirka två veckor.

3.3.1 Dataanalys

Utifrån svaren som inkom genomfördes flera statistiska analyser för att besvara arbetets frågeställningar. Datan sammanställdes med hjälp utav Excel och fördes sedan in i statistikprogrammet Jamovi där olika statistiska tester gjordes. Till en början genomfördes Shapiro-Wilks test på samtliga data för att kontrollera om de var normalfördelade. Utifrån svaren kunde sedan rätt statistiska tester väljas för att besvara arbetets frågeställningar. För att ta reda på eventuella svarskillnader mellan aktiva och före detta aktiva gymnaster, kategoriserades datan i två grupper. Mann-Whitney u-test genomfördes för att ta reda på eventuella skillnader mellan de två grupperna. För att ta reda på eventuella samband mellan emotionella övergrepp, kroppsmissnöje, ingångsålder och träningsmängd genomfördes Spearmans rangkorrelationskoefficient. Resultaten ansågs vara signifikanta om $p < 0,05$. I

Tabell 2 och 3 presenteras deskriptiva data för samtliga frågeställningar. En sammanställning av data uppdelat för vardera vinjett presenteras i Tabell 4 och Tabell 5. I Tabell 6 presenteras en sammanställning av samtliga korrelationer.

3.4 Validitet och reliabilitet

En viktig del i arbetet gällande validitet handlar om att valda enkäter faktiskt mäter det som avses mätas. Vinjetterna grundas på tidigare forskning och utgår ifrån en erkänd definition av emotionella övergrepp. Dessa avser mäta acceptans av emotionella övergrepp. Arbetets frågeställning kring kroppsmissnöje stämmer överens med frågorna i den valda enkäten vilka avser mäta just graden av kroppsmissnöje. Arbetet anses ha en hög reliabilitet då vald mätmetod har hög tillförlitlighet. Detta har mätts genom Cronbach´s Alpha test där BISS (Cash et al., 2002) uppvisar hög inre reliabilitet ($\alpha = 0,89$). Vinjetterna uppmäter även de en hög inre reliabilitet genom Cronbach´s Alpha ($\alpha = 0,91$). Vinjetternas validitet och reliabilitet kommer dock inte att vara lika säkerställd då dessa utgör en studie- och idrottsspecifik mätmetod. Det finns inte någon tidigare forskning som har använt sig av vinjetter för en liknande studie. Däremot togs vinjetterna fram genom en grundlig process som utgick ifrån tidigare forskning (se bilaga 1). För att ytterligare undersöka enkäternas tillförlitlighet skickades webbenkäten till ett mindre antal gymnaster som ett pilottest ($n = 5$). Baserat på den feedback som lämnades ifrån pilotgruppen reviderades enkäternas utformning till viss del.

3.5 Etiska aspekter

För att forskning skall få genomföras ställer Vetenskapsrådet (2002) huvudsakligen fyra krav vilka ska följas genom hela forskningsprojektet. Dessa krav är informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. För att uppfylla kriterierna för informations- samt samtyckeskravet utgjordes första sidan i webbenkäten av ett informationsbrev samt samtyckesblankett (se Bilaga 2). Informationsbrevet innehöll information om syftet med arbetet samt information om vad ett eventuellt deltagande innebar. Deltagarna informerades även om det frivilliga deltagandet samt rätten att avbryta medverkan i arbetet när som helst under arbetets gång utan påföljande konsekvenser. Deltagarna bekräftade genom att fylla i en samtyckesblankett att de läst informationsbrevet, gett samtycke att delta i arbetet samt uppfyller kriterierna för vald målgrupp. Samtyckesblanketten utformades som en obligatorisk kryssruta i webbenkäten innehållande liknande text som en fysisk blankett. Denna kryssruta behövde markeras av deltagaren för att kunna komma vidare till frågorna i webbenkäten. Då områdena som undersöktes i webbenkäten möjligen var känsliga delgavs länkar till stödjande organisationer vilka deltagarna ombads kontakta om

webbenkäten på något sätt agerat triggande eller om de behövde ytterligare stöd och råd. Dessa organisationer var exempelvis Gymnastikombudsmannen som bland annat jobbar med övergrepp inom idrotten samt föreningen Frisk och Fri som jobbar med olika typer av ätstörningsproblematik.

För att uppfylla Vetenskapsrådets andra krav, konfidentialitetskravet, bevarade deltagarna sin anonymitet genom hela arbetet och svaren som samlades in ifrån enkäten behandlades konfidentiellt. Bakgrundsuppgifter som samlades in var ålder, land, idrottsnivå samt aktivitetsnivå (aktiv eller före detta aktiv). Utifrån den informationen kunde inte några identiteter utläsas. Utifrån etiska överväganden kunde inte gymnaster yngre än 15 år rekryteras då detta krävde vårdnadshavares samtycke, vilket inte gick att säkerställa via webbenkäter.

Datan ifrån enkätsvaren analyserades och tolkades på ett opartiskt sätt och jämfördes mot tidigare gjord forskning inom liknande områden. Arbetet utgick ifrån identifierade kunskapsluckor inom forskningen och ämnade bidra med ny information. På så vis uppfyllde arbetet även Vetenskapsrådets (2002) nyttjandekrav. Arbetet ville skapa en större förståelse för emotionella övergrepp inom gymnastik med tillhörande normaliseringsprocess samt förstå huruvida emotionella övergrepp hörde samman med gymnasternas syn på sina kroppar. Arbetet ger en lägesbild av situationen inom gymnastik och bidrar med information till den specifika idrotten samt till idrottsrörelsen generellt. Resultaten ifrån arbetet kan förhoppningsvis nå ut till viktiga nyckelpersoner inom idrotten som kan hjälpa till att förebygga förekomsten av emotionella övergrepp och kroppsmissnöje. Därmed kan gymnaster såväl som andra idrottare och personer i samhället gynnas av detta arbete (Vetenskapsrådet, 2017).

4 Resultat

Medelvärden och standardavvikelser gällande deltagarnas skattningar av vinjetterna samt kroppsmissnöje presenteras i Tabell 2. Resultatet på den första frågeställningen beskrivs som acceptans av emotionella övergrepp (acceptans EÖ). Den andra frågeställningen gällande hur ofta deltagaren har upplevt emotionella övergrepp beskrivs i Tabell 2 som upplevelse av emotionella övergrepp (upplevelse EÖ). Skattningar för varje vinjett har sammanställts för acceptans av emotionella övergrepp (Tabell 3) och upplevelse av emotionella övergrepp

(Tabell 4). I Tabell 5 presenteras medelvärden och standardavvikelser för de olika variablerna uppdelat i två olika grupper: aktiva gymnaster (0) och före detta aktiva gymnaster (1).

4.2. Nivåer av acceptans samt upplevelser av emotionella övergrepp

Gymnasterna skattade generellt låga nivåer av acceptans gällande emotionella övergrepp (*M* = 6,09, *SD* = 8,50). Detta innebär att de generellt inte ansåg emotionella övergreppsbeteenden vara acceptabla. Ytterligare visar resultatet att gymnasterna skattat måttliga nivåer av upplevda emotionella övergrepp (*M* = 13,28, *SD* = 8,57). Detta innebär att genomsnittspoängen för gymnasterna var 1 poäng på varje vinjett, vilket motsvarar svarsalternativet "sällan, 1–2 gånger". Spridningsmåttet indikerar dock att det finns en stor variation hos deltagarna i upplevda emotionella övergrepp. Den lägsta uppmätta totalpoängen var 1 och den högsta 33, vilket visar att det finns deltagare som aldrig ansett sig uppleva emotionella övergrepp och deltagare som upplevt det flertalet gånger.

Tabell 2. Deltagarnas medelvärden och standardavvikelse för skattning av vinjetter samt kroppsmissnöje.

	Medelvärde	**Median**	**Standardavvikelse**	**Spridning**	**α**
Acceptans EÖ	6,09	3,00	8,50	0,00-35,00	0,95
Upplevelse av EÖ	13,28	11,00	8,57	1,00-33,00	0,91
Kroppsmissnöje	18,00	19,00	7,13	4,00–30,00	0,90

Acceptans av emotionella övergrepp mättes med Likertskala mellan 0–4, där lägsta totalpoäng var 0 och högsta totalpoäng var 48. Upplevelse av emotionella övergrepp mättes med Likertskala mellan 0–3 där lägsta totalpoäng var 0 och högsta 36. Kroppsmissnöje mättes med Likertskala mellan 0–6, där lägsta totalpoäng var 0 och högsta 30.

Tabell 3. Deltagarnas medelvärden och standardavvikelser för respektive vinjett gällande acceptans av emotionella övergrepp.

	Medelvärde	**Median**	**Standardavvikelse**	**Spridning**
Vinjett 1	0,30	0,00	0,78	0,00–3,00
Vinjett 2	0,66	0,00	0,95	0,00–3,00
Vinjett 3	0,39	0,00	0,79	0,00–3,00
Vinjett 4	0,44	0,00	0,96	0,00–3,00
Vinjett 5	0,27	0,00	0,60	0,00–3,00
Vinjett 6	0,31	0,00	0,82	0,00–3,00
Vinjett 7	0,85	1,00	1,02	0,00–4,00
Vinjett 8	0,30	0,00	0,79	0,00–3,00
Vinjett 9	0,38	0,00	0,80	0,00–3,00

Vinjett 10	0,55	0,00	0,97	0,00–3,00
Vinjett 11	1,40	1,00	1,28	0,00–4,00
Vinjett 12	0,24	0,00	0,64	0,00–3,00

Tabell 4. Deltagarnas medelvärden och standardavvikelser för respektive vinjett gällande upplevelse av emotionella övergrepp.

	Medelvärde	**Median**	**Standardavvikelse**	**Spridning**
Vinjett 1	0,99	1,00	0,96	0,00–3,00
Vinjett 2	1,73	2,00	0,98	0,00–3,00
Vinjett 3	0,90	1,00	0,97	0,00–3,00
Vinjett 4	1,64	2,00	1,11	0,00–3,00
Vinjett 5	1,10	1,00	0,96	0,00–3,00
Vinjett 6	0,80	0,00	1,08	0,00–3,00
Vinjett 7	1,12	1,00	1,06	0,00–3,00
Vinjett 8	0,83	0,00	1,14	0,00–3,00
Vinjett 9	0,58	0,00	0,97	0,00–4,00
Vinjett 10	1,20	1,00	1,13	0,00–3,00
Vinjett 11	2,02	2,00	1,05	0,00–3,00
Vinjett 12	0,36	0,00	0,58	0,00–2,00

4.3 Nivåer av upplevt kroppsmissnöje

För kroppsmissnöje var medelvärdet högt (M = 18,00 ± 7,13) vilket innebär att gymnasterna generellt upplevde stort kroppsmissnöje. Spridningsmåttet visar på stor variation mellan gymnasterna där några upplevde höga nivåer av kroppsmissnöje (30) och andra låga nivåer av kroppsmissnöje (4). I genomsnitt har varje gymnast skattat 3,6 poäng på respektive fråga vilket motsvarar svarsalternativet ”något missnöjd”. Totalt har 64% procent av gymnasterna skattat högre än 15 poäng vilket motsvarar måttliga till höga nivåer av upplevt kroppsmissnöje. 36% av gymnasterna skattade mindre än 15 poäng, vilket indikerar tillfredsställelse med sin kropp och motsvarar svarsalternativen “något nöjd” till “extremt nöjd”.

4.4 Skillnader mellan aktiva och före detta aktiva gymnaster

Aktiva gymnaster har i genomsnitt skattat något högre medelvärde (M = 7,24) gällande acceptans av emotionella övergrepp än före detta aktiva gymnaster (M = 4,23). Mann Whitney U-test visade dock inte på någon signifikant skillnad gällande acceptans av emotionella övergrepp mellan grupperna (U = 1038, p = 0,321). Detta betyder att de aktiva gymnasterna i genomsnitt skattat 0,25 poäng högre än före detta aktiva gymnaster för

respektive vinjett. I webbenkäten innebär detta att en aktiv gymnast generellt svarat "någorlunda acceptabelt" jämfört med före detta aktiva som i genomsnitt svarat "vet inte/kan inte svara".

Tabell 5. Deltagarnas medelvärden och standardavvikelser uppdelat i grupperna aktiva och före detta aktiva gymnaster.

	Aktivitetsgrad	**Acceptans EÖ**	**Upplevelse EÖ**	**Kroppsmissnöje**
Medelvärde	Aktiv	7,24	12,70	18,40
	Före detta aktiv	4,23	13,90	17,70
Median	Aktiv	3,50	11,50	19,00
	Före detta aktiv	2,00	11,00	19,00
Standardavvikelse	Aktiv	9,40	8,37	7,48
	Före detta aktiv	5,46	8,83	6,81
Spridning	Aktiv	0,00–32,00	1,00–31,00	4,00–30,00
	Före detta aktiv	0,00–26,00	1,00–33,00	6,00–30,00

4.5 Samband mellan emotionella övergrepp och kroppsmissnöje

För att testa samtliga variabler för eventuella samband användes Spearmans rangkorrelationskoefficient. I Tabell 6 presenteras alla samband för respektive variabel. Positiva signifikanta samband upptäcktes mellan acceptans av emotionella övergrepp och kroppsmissnöje (p <0,05) samt upplevelse av emotionella övergrepp och kroppsmissnöje (p <0,001). Gymnasterna som skattade högre acceptans samt högre upplevelse av emotionella övergrepp skattade alltså även högre nivåer av kroppsmissnöje. Ytterligare upptäcktes positiva signifikanta samband mellan acceptans av emotionella övergrepp och frekvens av emotionella övergrepp (p <0,001). Positiva signifikanta samband påvisades även mellan acceptans av emotionella övergrepp och träningsmängd (p <0,05), frekvens av emotionella övergrepp och träningsmängd (p <0,001) samt upplevelse av emotionella övergrepp och idrottsnivå (p <0,05). Resultatet uppvisade inte några andra signifikanta samband, vilket innebär att gymnasternas ingångsålder till gymnastiken inte verkar höra samman med varken gymnasternas acceptans eller upplevelse av emotionella övergrepp. Resultatet uppvisade inte heller något signifikant samband mellan varken ingångsålder och kroppsmissnöje eller träningsmängd och kroppsmissnöje.

Tabell 6. Samband mellan acceptans av emotionella övergrepp, upplevelse av emotionella övergrepp, kroppsmissnöje, ingångsålder och träningsmängd.

	Acceptans EÖ	**Upplevelse EÖ**	**Kroppsmissnöje**
Upplevelse EÖ	0,35***		
Kroppsmissnöje	0,24*	0,43***	
Ingångsålder	-0,11	-0,19	-0,12
Träningsmängd	0,24*	0,48***	0,19
Idrottsnivå	0,06	0,24*	0,08

Signifikansnivå p <0,05, p <0,01**, p <0,001****

5 Diskussion

Syftet med detta arbete var att skapa en ökad förståelse för gymnasters upplevelser och syn på emotionella övergrepp inom gymnastik i relation till upplevt kroppsmissnöje. Framförallt undersöktes upplevelser av emotionella övergrepp ifrån tränare och om detta var något som hörde samman med gymnasters syn på sin egen kropp och utseende. Arbetet undersökte även i vilken utsträckning gymnaster ansåg emotionella övergreppsbeteenden vara acceptabla. Ytterligare undersöktes eventuella samband mellan acceptans och frekvens av emotionella övergrepp, kroppsmissnöje, ingångsålder i gymnastiken, träningstimmar samt idrottsnivå.

Flertalet studier har rapporterat om emotionella övergrepp som utspelar sig inom idrotten, inte minst inom estetiska idrotter med en hög förekomst inom gymnastik (Fasting & Brackenridge, 2009; Pinheiro et al., 2014; Salim & Winter, 2022; Stafford et al., 2015; Stirling & Kerr, 2009; Willson & Kerr, 2022). Inklusionskriterierna för detta arbete bestämdes utifrån tidigare forskning som visat att kvinnliga idrottare har upplevt emotionella övergrepp i större utsträckning än manliga idrottare (Kerr et al., 2019). Många tidigare studier har rapporterat höga nivåer av kroppsmissnöje hos gymnaster (Duffy, 2008; Ferreira et al., 2018; Nunomura et al., 2019). Detta arbete var det första att undersöka emotionella övergrepp och kroppsmissnöje inom gymnastik med hjälp utav en kvantitativ metod.

5.1 Resultatdiskussion

5.1.1 Acceptans och upplevelse av emotionella övergrepp

Gymnasterna i detta arbete rapporterade låga nivåer av acceptans av emotionella övergrepp. Detta visar att både aktiva och före detta aktiva gymnaster generellt sett inte anser emotionella övergrepp vara acceptabla och kan urskilja vilka tränarbeteenden som anses vara skadliga. Då ingen tidigare studie har mätt acceptans av emotionella övergrepp kan inte resultatet jämföras mot något annat kvantitativt resultat. Däremot kan en viss likhet finnas med Salims och

Winters (2022) studie där före detta aktiva gymnaster förklarar att de har varit med om emotionella övergrepp och att de inte anser situationerna vara acceptabla. De belyser även svårigheterna med att agera och säga ifrån då de emotionella övergreppen utspelar sig. Detta tyder på att det finns en skillnad mellan att vara medveten om en icke acceptabel situation och att faktiskt våga agera och säga ifrån. Moola och Krahn (2018) beskriver att en tystnadskultur kan skapas där felaktiga beteenden accepteras, av rädsla för bestraffning vid eventuellt ifrågasättande.

Vinjetten som berörde styrketräning som bestraffning är den situation som har skattats som "mest acceptabel", där varje gymnast i genomsnitt har svarat "troligtvis inte acceptabelt" eller "vet inte, kan inte svara". Vinjetten beskriver en situation där en tränare använder sig av styrkeövningar som straff om gymnasterna misslyckas med övningen tränaren gett dem. Samma vinjett är skattad som det mest frekvent upplevda emotionella övergreppet av gymnasterna. Detta ger en antydan om att ju oftare en gymnast upplever en specifik situation som utgör emotionella övergrepp desto större blir också acceptansen för den specifika situationen. Resultatet stämmer överens med det generella samband som upptäcktes i detta arbete där ökad acceptans för emotionella övergrepp korrelerade med ökad frekvens av upplevda emotionella övergrepp (se tabell 6).

Den näst mest accepterade vinjetten beskrev en tränare som krävde att gymnasterna skulle fortsätta utföra intensiv träning i form utav löpning, styrketräning eller långa promenader. Detta trots att gymnasterna var märkbart trötta efter den redan utförda gymnastikträningen. Att mer träning leder till bättre resultat är en vedertagen tro hos många idrottare, vilket även kan tänkas vara en förklaring till varför nämnd situation skattades som acceptabel. Hughes och Coakley (1991) visar i sin studie att idrottare på högre nivå ofta anpassar sig till specifika idrottsetiska normer och beteenden. Idrottare kan "överanpassa" (eng. overconform; Hughes & Coakley, 1991) sig till dessa beteenden och därmed också själva engagera sig i ohälsosamma beteenden för att visa sin dedikation till idrotten och uppnå idrottslig framgång. Dessa ohälsosamma beteenden innefattar bland annat överträning, träning trots skador, kompensatorisk träning samt extrema viktkontrollerande metoder (Boudreault et al., 2022; Coker-Cranney et al., 2018; Parent et al., 2019). En idrottare som anpassar sig till dessa idrottsetiska normer, där bland annat överträning inkluderas, kan ha svårare att ifrågasätta en tränare som ber dem att utföra överdrivet stor mängd träning. Detta kan vara en förklaring till varför denna vinjett skattades som acceptabel av många gymnaster.

Å ena sidan befinner sig idrottare i en typ av beroendeställning gentemot sin tränare då de är i behov av tränarens idrottsspecifika kunskap för att kunna nå idrottslig framgång (Stirling & Kerr, 2009). Å andra sidan är även tränaren i en beroendeställning utav idrottaren för sin egen tränarkarriär. Detta ömsesidiga beroende av varandra kan medföra en stark relation vilket i sin tur kan leda till att idrottare anpassar sig till tränarens åsikter (Pinheiro et al., 2014). Barker-Ruchti (2011) beskriver att en av gymnastikens oskrivna regler och norm är att gymnaster skall vara lydiga och inte ifrågasätta tränaren. Generellt tolererar inte tränare ett motstridigt eller ifrågasättande beteende ifrån en gymnast (Barker-Ruchti, 2011; Ryan, 2000). Resultatet ifrån detta arbete stämmer överens med den bilden då många har skattat att de upplevt sin tränare bli arg och frustrerad om de har ifrågasatt tränaren eller tränarens val av övningar (se bilaga 2, vinjett 10). Loland et al. (2011) påvisar att idrottare som enligt tränaren anses ha en "bra attityd" även är dem som många gånger lyfts fram som förebilder att efterlikna för de andra i gruppen. De som i sin tur inte anpassar sig till de idrottsetiska normerna i lika hög grad eller inte accepterar vissa tränarbeteenden, stigmatiseras ofta som idrottare utan "rätt attityd" vilket även påpekas vara orsaken till varför de inte kan uppnå samma idrottsliga framgång (Roderick et al., 2000). Denna process bidrar till legitimering av tränarnas auktoritet och förmåga att kunna styra och kontrollera idrottarna (Stirling och Kerr, 2009). Speciellt unga idrottare kan sakna en psykologisk mognad att kritiskt granska beroendeställningen de befinner sig i gentemot tränaren och därmed accepteras tränarens beteenden lättare. Detta gör det dessutom enklare för tränaren att fortsätta utföra emotionella övergrepp utan att bli ifrågasatt (Stirling & Kerr, 2009).

En av orsakerna till att emotionella övergrepp fortsätter ske kan vara den uppmuntran som finns att alltid lyda tränaren och inte ifrågasätta eller högt diskutera idrottarnas egna åsikter. Om tränarens åsikter alltid anses som rätt kan gymnasterna, såväl som andra idrottare, lättare tro att alla tränarens beteenden är acceptabla. Detta riskerar att emotionella övergrepp sker utan att gymnasterna kan identifiera det eller vågar säga ifrån. Svenska Gymnastikförbundet (2023a) lyfter i sina anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik fram vikten av barnens delaktighet i sin egen träning. Det vill säga vikten av att barnens och ungdomarnas röster blir hörda, respekterade och uppmärksammade. Även om det inte alltid är lätt att nå ut till alla tränare i praktiken, visar detta att de som nationellt förbund tar ställning till att uppmuntra barn och ungdomar att uttrycka sina egna åsikter. Något de i sin tur uppmuntrar medlemsföreningarna och därmed även tränarna att göra. Förhoppningsvis kan denna typ av

uppmuntran i kombination med ökad kunskap till idrottarna själva om vikten av deras åsikter, leda till en minskad förekomst av icke-acceptabla tränarbeteenden och därmed även en reducering av upplevda emotionella övergrepp.

Sett enbart till medelvärdet i detta arbete har gymnasterna skattat måttliga nivåer av upplevda emotionella övergrepp. De olika svarsalternativen var följande: aldrig, sällan (1–2 gånger), ibland (3–10 gånger) och ofta (mer än 10 gånger). Sett till dessa svarsalternativ innebär resultatet att vardera gymnast i genomsnitt har svarat att de upplevt respektive form av emotionellt övergrepp 1–2 gånger under sin idrottskarriär. Spridningsmåttet visar att det finns en stor variation i upplevelsen av emotionella övergrepp. 16 % av gymnasterna har skattat högre än 26 poäng vilket innebär att de har upplevt respektive beskriven situation mellan 3–10 gånger eller mer än 10 gånger. De enskilda svaren visar att flertalet gymnaster upplever eller har upplevt emotionella övergrepp mer frekvent.

Endast tre av de gymnaster som deltog skattade 0 i totalpoäng, vilket innebär att i princip alla av de deltagande gymnasterna någon gång under sin idrottskarriär har upplevt emotionella övergrepp. Jämfört med både Vertommen et al. (2018) samt Alexander et al., (2011) är resultatet ifrån detta arbete betydligt högre, då endast 8% respektive 75% av deltagarna i dessa studier rapporterat att de upplevt emotionella övergrepp. Den stora skillnaden i resultaten kan tänkas förklaras genom klassificeringen och graderingen av emotionella övergrepp. I Vertommen et al. (2018) motsvarar de 8% upplevelse av “allvarliga” fall av emotionella övergrepp jämfört med resultatet i detta arbete där de beskrivna vinjetterna inte värderades vad gäller allvarlighetsgrad. Det finns flera olika definitioner av emotionella övergrepp varav majoriteten innehåller beskrivningen av ett eller flera beteenden som inte innefattar fysisk kontakt men på olika sätt riskerar att vara skadliga (Stirling & Kerr, 2008). Däremot finns det inte någon typ av kategorisering av de definierade emotionella övergreppen som rangordnar beteendena från “värre” till “värst” eller “skadliga” till “mest skadliga”. Exempelvis klassas både förödmjukande kommentarer om kropp och vikt samt aggressivt kroppsspråk som former av emotionella övergrepp. Det blir svårt att urskilja vilket av dessa beteenden som är mer allvarligt än det andra, och kanske är det inte heller fullt möjligt eftersom upplevelsen är subjektiv. Definitionsproblematiken kan göra det svårt att jämföra resultaten mellan olika studier då vissa beteenden klassas som allvarliga emotionella övergrepp medan andra studier inte klassar samma beteenden som emotionella övergrepp alls.

5.1.2 Upplevt kroppsmissnöje

Generellt sett upplever gymnasterna i detta arbete ett stort missnöje med sin kropp, där 65% av gymnasterna upplever kroppsmissnöje i någon mån. De upplevda nivåerna av kroppsmissnöje i detta arbete var högre jämfört med tidigare studier som har gjorts på gymnaster. Neves et al. (2016) påvisade att 25% av gymnasterna i deras studie upplevde kroppsmissnöje. Lopes et al. (2009) gjorde sin studie på enbart rytmiska gymnaster där 31,7% var missnöjda med sin kropp. 39% av gymnasterna i de Sousa Fortes et al. (2013) studie skattade att de upplevt kroppsmissnöje. Perini et al. (2009) uppvisar i sin studie att 62,5% av de estetiska idrottarna som deltog i studien upplevde kroppsmissnöje, vilket är det resultat som närmast motsvarar resultatet i detta arbete. Alla tidigare nämnda arbeten har använt sig av Body Shape Questionnaire (BSQ) vilket är ett annat självskattningsformulär än det som användes i detta arbete. BSQ består av 34 antal frågor jämfört med BISS (Cash et al., 2009) självskattningsformulär som bestod utav fem frågor. Frågorna i BISS är också mer generaliserade och inte lika specifika som i BSQ, vilket även kan tänkas speglas i resultatet då man kan anta att svaren kommer differera ju fler och mer specifika frågorna är. Alla nämnda studier har dock kommit fram till att kroppsmissnöje är något som upplevs i måttlig till stor utsträckning hos gymnaster.

Resultatet väckte intresse sett till gymnasternas enskilda svar för respektive fråga. Gymnasterna skattade högst på fråga nummer 2, där de ombads besvara hur de generellt kände för sin kroppsstorlek och kroppsform (se bilaga 3). Det vanligaste svaret på frågan bland gymnasterna var “något missnöjd”. Ytterligare har 40 % av gymnasterna besvarade frågan med något av svarsalternativen “mycket missnöjd” eller “extremt missnöjd”. Detta innebär att ungefär vart tredje gymnast är mycket till extremt missnöjd med sin kroppsstorlek och kroppsform. Att det finns ett stort kroppsmissnöje hos gymnasterna i detta arbete kan bero på att unga kvinnor överlag upplever ett högt kroppsmissnöje och ofta tenderar att jämföra sina kroppar mot andra (Melching et al., 2016). Kantanista et al. (2018) och Duffy (2008) ger även belägg för att kvinnliga idrottare inom estetiska idrotter löper större risk för upplevt kroppsmissnöje, då de ofta vill uppnå gymnastikens snävt utformade kroppsideal. Även om kroppsidealen inom gymnastik närmar sig en förändring råder fortsatt en stark tro om hur en gymnast bör se ut (Barker-Ruchti, 2009; Barker-Ruchti et al., 2017; de Sousa Fortes et al., 2013). Att anpassa sin kropp utifrån detta ideal är varken realistiskt eller uppnåeligt för alla och tyder på att en större variation vad gäller kroppskomposition borde representeras inom gymnastiken så att alla gymnaster känner att de passar in.

En majoritet av gymnasterna i detta arbete är eller har varit aktiva inom KvAG där det internationella regelverket innefattar flertalet punkter gällande gymnastens klädsel och utseende (FIG, 2022b). Den höga skattningen av kroppsmissnöje kan tänka sig vara påverkad av det höga kroppsliga medvetandet som finns inom disciplinen. Även om syftet med detta arbete inte var att undersöka skillnader i uppskattat kroppsmissnöje mellan de olika disciplinerna kan man generellt se att de gymnaster som är eller har varit aktiva inom truppgymnastik har skattat lägre nivåer av kroppsmissnöje. Till skillnad från KvAG finns färre utskrivna regler kring gymnastens utseende och gymnasterna inom truppgymnastik behöver under tävling bära långa tights som täcker hela benen. Ytterligare tävlar gymnasterna inom truppgymnastik i lag och ingen enskild gymnast bedöms för sin artistiska förmåga, istället bedöms gruppen som helhet. Vani et al. (2020) påvisar att ett högt kroppsligt medvetande hos idrottare även innebär mer jämförelse mot andra idrottares kroppar. Många negativa aspekter med idrottarnas egen kropp noteras och en vilja att förändra den utvecklas. De påpekar även att ju mer konversationer och fokus som läggs på kroppens fysiska utseende desto större ifrågasättande och skepsis utvecklas gentemot idrottarnas egen kropp. Mindre fokus bör läggas på gymnastens utseende, kropp och klädsel för att minska risken för högt kroppsmissnöje, exempelvis genom att minska de utskrivna regler som finns i det internationella regelverket för KvAG och tillåta alternativ klädsel på såväl träning som tävling.

Manlig artistisk gymnastik (MAG) utgår inte ifrån samma regelverk som KvAG men flera likheter finns mellan de prestationer som gymnasterna bedöms på. De manliga gymnasterna har likt de kvinnliga, en bedömningsdel gällande artisteri. I MAG:s regelverk finns endast fem punkter skrivet om gymnasternas klädsel i jämförelse mot det kvinnliga regelverkets 13 punkter (FIG, 2022a). Inom MAG är det exempelvis tillåtet att bära långa byxor eller shorts som inte behöver vara tajt åtsittande mot benen, vilket det inte är inom KVAG (FIG, 2022a). Det kan tyckas vara märkligt att kvinnliga gymnaster har betydligt fler regler relaterat till klädsel och utseende än vad manliga gymnaster har. Detta trots att de bedöms på liknande grunder.

5.1.3 Inga skillnader mellan aktiva och före detta aktiva gymnaster

Resultatet i detta arbete påvisar inte någon signifikant skillnad mellan aktiva gymnaster och före detta aktiva gymnaster gällande acceptans av emotionella övergrepp. Däremot visar

resultatet att båda grupperna generellt har skattat låga nivåer av acceptans. Kerr och Dacyshyn (2000) visar i sin studie att det fanns en skillnad i uppfattningen av emotionella övergrepp hos aktiva idrottare och före detta aktiva idrottare. De före detta aktiva idrottarna ansåg vissa beteenden utgöra emotionella övergrepp medan de ännu aktiva idrottarna inte ansåg samma beteenden utgöra emotionella övergrepp. Även Willson och Kerr (2022) påpekar att idrottare som ännu befinner sig i en idrottsmiljö lättare verkar acceptera emotionella övergreppsbeteenden och har svårare att identifiera skadliga beteenden. En förklaring till skillnaden mellan resultaten i detta arbete och de nämnda studierna kan vara en ökad mediarapportering om emotionella övergrepp vilket kan ha bidragit till att gymnaster idag har en ökad förståelse för och medvetenhet om vad emotionella övergrepp innebär.

5.1.4 Samband mellan emotionella övergrepp och kroppsmissnöje

Det är inte sannolikt att emotionella övergrepp är den enda orsaken till kroppsmissnöje, då det finns många andra riskfaktorer som kan bidra till detta. Däremot är det viktigt att identifiera emotionella övergrepp som en riskfaktor bland flera andra. Som det första arbete att mäta samband mellan emotionella övergrepp och kroppsmissnöje inom gymnastik stödjer resultatet ifrån detta arbete Willson och Kerr (2022) tidigare kvalitativa resultat. Willson och Kerr (2022) är den enda studie som sett om upplevelse av emotionella övergrepp har hört samman med missnöje för sin egen kropp hos estetiska idrottare. De påvisar att idrottare som upplevt emotionella övergrepp även har upplevt kroppsmissnöje. Ytterligare studier har konstaterat att de idrottare som har varit med om emotionella övergrepp även har rapporterat problematik gällande synen på sin egen kropp (Barker-Ruchti & Record, 2016; 2008; Gervis, 2009; Kerr et al., 2020; Vertommen, 2018). I enlighet med nämnda studier har liknande resultat uppmätts i detta arbete där de gymnaster som i högre grad accepterar och i större utsträckning upplevt emotionella övergrepp även upplever större kroppsmissnöje. Willson och Kerr (2022) samt Salim och Winter (2017) påpekar att tränare kan använda sig av kränkningar, diskriminering och påpekande av idrottares kroppar som emotionella övergreppsbeteenden. I intervjuerna ifrån Willson och Kerrs (2020) studie berättar gymnaster om tränare som använt sig av obligatoriska viktkontroller, negativa och hånfulla kommentarer om gymnasternas kroppar samt uppmuntran till att minska i vikt för ökad prestation. Att befinna sig i en sådan miljö ifrån en ung ålder, flertalet gånger i veckan, kan tänkas öka ett kroppsmissnöje hos gymnasterna. Detta är något resultatet ifrån detta arbete i enlighet med tidigare studier påvisar.

Att ständigt bli kritiskt granskad för sitt utförande och tillges mycket negativ feedback kan tänkas inverka på idrottares egen självbild. En idrottare som alltid behöver prestera för att få bekräftelse ifrån sin tränare, där gränsen för god prestation alltid blir svårare att nå, kan till sist komma att försöka kontrollera och prestera i många andra områden kopplat till idrotten, exempelvis sin kropp och utseende. Detta framförallt om tränaren projicerat en tro om att kroppsförändring krävs för att nå idrottslig framgång. Ett evigt sökande efter tränares bekräftelse och beröm skulle i sig kunna tänkas klassas som en form av emotionellt övergrepp. Detta är något som inte bestyrks utav tidigare forskning och är utanför ramarna för detta arbete. Däremot finns det likheter med tidigare nämnd överanpassning till idrottsetiska normer, där idrottare går över självskadliga gränser för att nå idrottslig framgång (Boudreault et al., 2022). Intressant framtida forskning hade varit att se till överanpassning av acceptans för emotionella övergreppsbeteenden i syfte att nå tränarens bekräftelse. Alternativt se till överambitiösa krav ifrån tränare och hur detta påverkar idrottares syn på sig själva och sin egen kropp.

Ett ökat kroppsmissnöje verkar även sammanfalla med högre acceptans av emotionella övergrepp. Gymnaster som mer frekvent upplevt negativa kommentarer om sin kropp och påpekande av sitt utseende kan även anse dessa beteenden vara mer acceptabla. En gymnast som själv inte kan identifiera dessa beteenden som skadliga kan komma att börja internalisera dem och tro på dem. En av idrottarna i Willsons och Kerrs (2022) studie beskriver att hon lättare accepterar skadliga beteenden ifrån tränaren då det för henne närmare perfektion, något hon själv alltid strävar efter. Om idrottarna själva vill sträva efter idrottslig framgång och har fått höra av tränare att viktnedgång eller förändring av idrottarens nuvarande kropp behövs, kan tänkas att idrottaren starkare själv upplever kroppsmissnöje. Genom att i första hand minska förekomsten av emotionella övergrepp kan förhoppningsvis idrottare lättare identifiera skadliga beteenden vilket i sin tur möjligen kan påverka deras syn på sig själva, sina egna värderingar och sin egen kropp.

5.1.5 Samband mellan idrottsnivå, träningsmängd emotionella övergrepp och kroppsmissnöje

Flertalet tidigare studier om gymnastik har endast inkluderat idrottare på elit-/internationell nivå (Gervis & Dunn, 2004; Salim & Winter, 2022; Smits et al., 2016; Willson & Kerr, 2022). Pinheiro et al. (2014), Vani et al. (2020) samt Vertommen et al. (2018) påvisar däremot att emotionella övergrepp förekommer på flera olika nivåer och inte endast på elit-/internationell

nivå. Emotionella övergrepp har tidigare inte studerats på flera olika nivåer inom gymnastik, därav inkluderade detta arbete gymnaster på regional nivå upp till internationell nivå. Resultatet visar att de gymnaster som är eller har varit aktiva på en högre idrottsnivå även beskrev att de i större utsträckning upplevt emotionella övergrepp. En högre idrottsnivå sammanfaller i detta arbete även med ökad träningsmängd. Resultaten stämmer överens med dem i tidigare nämnda studier.

En ökad träningsmängd innebar att gymnasterna tränade fler antal timmar per vecka. Resultatet ifrån detta arbete visar att de gymnaster som tränade fler antal timmar per vecka i högre grad accepterade emotionella övergrepp. Att de gymnaster som tränade fler timmar i veckan även i större utsträckning upplevde emotionella övergrepp kan tänkas vara rimligt då det finns mer utrymme för tränarna att utföra emotionella övergrepp ju fler timmar i veckan gymnasterna tränar. Detta stämmer även överens med den forskning som Vertommen et al. (2018) tagit fram där idrottare på högre nivå berättar att de upplevt fler emotionella övergrepp ju mer de avancerat i idrottsnivå.

5.2 Arbetets styrkor, begränsningar och framtida forskning

Detta arbete genomfördes som en tvärsnittsstudie och gav därmed svar på arbetets frågeställningar under en viss tidpunkt. Dessa svar gav ingen heltäckande bild då deltagarna inte har följts upp över en längre tidsperiod. Tiden då svaren ifrån webbenkäten samlades in kan ha påverkat resultatet. Då de valda ämnesområdena mättes retrospektivt och vid ett specifikt tillfälle och inte över längre tid, kan även orsakssamband vara svårare att utläsa samt hur en eventuell utvecklingskurva hade kunnat se ut.

Arbetet genomfördes på distans med hjälp utav webbenkäter. Detta gjorde det inte möjligt att kontrollera om alla inklusionskriterier för studien uppfylldes. En möjlighet fanns därmed för personer som inte tillhörde vald målgrupp att delta i webbenkäten, vilket kan komma att påverka arbetets reliabilitet och validitet. Ytterligare användes självskattningsformulär vilket kan ifrågasättas då deltagarna själva uppskattar sina svar vilka inte alltid är sanningsenliga. Däremot är dessa metoder ofta förekommande och använda i liknande studier (Fortes et al., 2013; Perini et al., 2009; Stafford et al., 2015; Vertommen et al., 2018), och särskilt upplevelser är subjektiva till sin natur och går inte att göra objektiva.

Arbetets resultat baserar sig på 97 deltagande gymnaster. Detta representerar därmed inte alla gymnaster syns på emotionella övergrepp och kroppsmissnöje men ger en god indikation då en inkludering av flertalet discipliner och nivåer återfanns. Ytterligare hade fler gymnaster nåtts om inget tidsspann för avslutande gymnastikaktivitet inom de fem senaste åren hade satts. Detta hade inkluderat ytterligare gymnaster som kan ha viktig erfarenhet av emotionella övergrepp. Varför dessa inte inkluderades i detta arbete var för att få en så uppdaterad lägesbild nom möjligt. Däremot hade en framtida studie kunnat inkludera både före detta äldre gymnaster samt nuvarande aktiva för att se om det finns en reducering av förekomsten av emotionella övergrepp, om det går att utläsa en vändpunkt för när en sådan reducering skett samt vad en sådan förbättring kan ha berott på. Den sexuella övergreppsskandalen gällande USAs landslagsläkare som förgrep sig sexuellt på ett hundratal gymnaster (Denhollander, 2019; Smith, 2020), spred sig snabbt i sociala medier och väckte en vilja bland många gymnaster runt om i världen att öppna upp sig om sina egna erfarenheter och upplevelser av olika former av övergrepp. Hashtaggen "#gymnastalliance" spred sig snabbt världen över och många internationellt kända gymnaster tog ansvar för att utbilda och försöka hindra framtida övergrepp. Det hade varit intressant att se om gymnasternas mindre toleranta syn på emotionella övergrepp hade kunnat kopplas till Gymnastalliance-rörelsen.

Det går inte genom detta arbete att konstatera att kroppsmissnöje direkt och enbart påverkas av mer frekvent upplevelse av emotionella övergrepp. Gymnasterna i detta arbete kan ha skattat höga nivåer av kroppsmissnöje på grund utav andra orsaker än vad arbetet har undersökt. Exempelvis på grund utav sedan innan låg självkänsla, andra bakomliggande diagnoser eller ångestproblematik. Alltså går det inte att utesluta att det kan vara andra orsaker som utgör grunden till varför gymnasterna i detta arbete uppger ett ökat kroppsmissnöje. Däremot ger detta arbete en indikation på att en av de möjliga orsakerna kan vara en mer frekvent upplevelse av emotionella övergrepp.

Vidare var det svårt att säkerställa att gymnaster som faktiskt upplevt emotionella övergrepp nåddes av möjligheten att delta i detta arbete. En stor del av marknadsföringen av webbenkäten till arbetet gjordes via sociala medier genom direktmeddelande till tränare för olika grupper. De tränare eller föreningar som själva vet om att de är i riskzon att bidra till kulturen av emotionella övergrepp kan tänkas inte heller sprida vidare länken eller uppmuntra sina gymnaster att besvara webbenkäten. Resultatet hade kunnat sett annorlunda ut då det förmodligen finns ett stort mörkertal av gymnaster som upplevt emotionella övergrepp men

som antingen inte nåddes av webbenkäten eller inte vågade erkänna/berätta om sina upplevelser av emotionella övergrepp.

En styrka i detta arbete är valet av studiemetod och användandet av vinjetter. Vinjetterna gjorde det möjligt att nå fram till ett större antal gymnaster än i en intervjustudie samt på ett anonymt sätt kunna undersöka idrottsspecifika exempel av emotionella övergrepp. En viss brist i reliabilitet och validitet kan argumenteras för i och med att det inte finns någon tidigare studie som har använt sig av vinjetter inom ramen för dessa frågeställningar. Därmed kan inte heller resultaten ifrån detta arbete jämföras mot andra resultat.

Vinjetterna som presenterades i webbenkäten beskriver alla emotionella övergrepp. Det hade kunnat gett ett mervärde att ha med någon vinjett som beskrev en situation som inte klassades som emotionella övergrepp. Risken finns att gymnasterna besvarade frågan gällande om beskriven situation ansågs vara acceptabel eller inte, utifrån vad de antog var "rätt" svar. Alltså kan resultatet ha blivit missvisande om gymnasterna inte svarat vad de själva ansett utan istället försökt svara utifrån vad som ansågs vara det "korrekta" svaret.

Slutligen hade framtida studier kunnat studera acceptans av emotionella övergreppsbeteenden utifrån ett tränarperspektiv. I Jacobs et al.s (2017) intervjuer med tränare framkom att tränarna kände sig bundna till gymnasternas prestationer och framgång för att själva kunna göra en tränarkarriär. I och med detta accepterade även många tränare skadliga beteenden för att själva nå sina egna mål som tränare. Framtida studier behövs för att skapa en förståelse för om tränarna själva förstår vad som utgör emotionella övergrepp samt om de som använder sig av icke-acceptabla beteenden gör det med vilja eller på grund av okunskap. Intressant hade även varit att undersöka om tränare kan överanpassa sig till idrottsetiska normer för att uppnå idrottslig framgång, så som Boudreault et al. (2022) i sin studie påpekar att många elitidrottare gör.

5.3 Slutsats

Resultatet ifrån detta arbete visar att majoriteten av deltagande gymnaster upplever emotionella övergrepp inom gymnastik. Gymnasterna upplever även höga nivåer av kroppsmissnöje. De gymnaster som upplever högre nivåer av kroppsmissnöje rapporterar även mer frekvent upplevelse av emotionella övergrepp samt ökad acceptans för emotionella övergrepp. Trots att gymnasterna inte ansåg emotionella övergrepp vara acceptabla, redogör

en tydlig majoritet för att de någon gång har varit med om emotionella övergrepp. Att spräcka bubblan av tystnadskultur, våga uttrycka sina åsikter och ifrågasätta tränaren är något idrottare behöver uppmuntras till. Likväl behöver tränare utbildas inom ramen för ämnen som ledarskap, pedagogik och psykologi för att förhindra förekomsten av emotionella övergrepp. Idrotten ska vara en trygg plats för idrottare att vistas i. Ingen förtjänar att uppleva någon form av emotionella övergrepp. Följaktligen är fynden ifrån detta arbete och tidigare studier värda större uppmärksamhet inom idrottsrörelsen. En prioritering av nolltolerans mot emotionella övergrepp skulle ge idrottare en rättvis chans att få utföra sin idrott på ett mer hållbart, hälsofrämjande och psykologiskt välbefinnande sätt.

Käll- och litteraturförteckning

Alexander, K., Stafford, A., & Lewis, R. (2011). The experiences of children participating in organized sport in the UK. The University of Edinburgh: Child Protection Research Centre.

Bardi, L., Arnaud, C., Bagès, C., Langlois, F., & Rousseau, A. (2021). Translation and validation of a state-measure of body image satisfaction: the body image state scale. *Frontiers in Psychology*, 4959.

Barker-Ruchti, N. (2009). Ballerinas and pixies: A genealogy of the changing female gymnastics body. *The International Journal of the History of Sport*, *26*(1), 45-62.

Barker-Ruchti, N. (2011). Women's artistic gymnastics: An (auto-) ethnographic journey.

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.

Behr, D. (2017). Assessing the use of back translation: the shortcomings of back translation as

a quality testing method. *International Journal of Social Research Methodology*, 20(6), 573–584. https://doi.org/10.1080/13645579.2016.1252188.

Boudreault, V., Gagnon-Girouard, M.-P., Carbonneau, N., Labossière, S., Bégin, C., & Parent, S. (2022). Extreme weight control behaviors among adolescent athletes: Links with weight-related maltreatment from parents and coaches and sport ethic norms. *International Review for the Sociology of Sport*, 57(3), 421–439.

Cash, T. F., Fleming, E. C., Alindogan, J., Steadman, L., & Whitehead, A. (2002). Beyond body image as a trait: The development and validation of the Body Image States Scale. *Eating disorders*, 10(2), 103-113.

Conti, M. A., Cordás, T. A., & Latorre, M. D. R. D. D. O. (2009). A study of the validity and reliability of the Brazilian version of the Body Shape Questionnaire (BSQ) among adolescents. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, *9*, 331-338.

Coker-Cranney, A., Watson, J. C., Bernstein, M., Voelker, D. K., & Coakley, J. (2018). How far is too far? Understanding identity and overconformity in collegiate wrestlers. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 10(1), 92-116.

Courtney, E. A., Kushwaha, M., & Johnson, J. G. (2008). Childhood emotional abuse and risk for hopelessness and depressive symptoms during adolescence. *Journal of emotional abuse*, *8*(3), 281-298.

Dakanalis, A., Timko, A. C., Clerici, M., Riva, G., & Carrà, G. (2017). Objectified body consciousness (OBC) in eating psychopathology: Construct validity, reliability, and measurement invariance of the 24-item OBC scale in clinical and nonclinical adolescent samples. *Assessment*, *24*(2), 252-274.

Dakanalis, A., Zanetti, M. A., Riva, G., & Clerici, M. (2013). Psychosocial moderators of the relationship between body dissatisfaction and symptoms of eating disorders: A look at a sample of young Italian women. *European Review of Applied Psychology*, *63*(5), 323-334.

Davies, H. (2021). *A systematic review of body image dissatisfaction in young athletes and non-athletes, and an empirical study of the link between disgust and body image in an analogue sample* (Doctoral dissertation, Cardiff University).

Denhollander, R. (2019). What is a Girl Worth?: My Story of Breaking the Silence and Exposing the Truth about Larry Nassar and USA Gymnastics. Tyndale House Publishers, Inc.

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. *Journal of Exercise Physiology Online*, *20*(2).

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.

Engelmann, I. (2017). Vignette research. *The International Encyclopedia of Communication Research Methods*, 1-5.

Fasting, K., & Brackenridge, C. (2009). Coaches, sexual harassment and education. *Sport, Education & Society*, *14*(1), 21–35.

Fédération Internationale De Gymnastique (FIG). (2022a). *Code of Points 2022–2024 - Men's Artistic Gymnastics*. www.gymnastics.sport. https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_%202022-2024%20MAG%20CoP.pdf

Fédération Internationale De Gymnastique (FIG). (2022b). *Code of Points 2022–2024 - Women's Artistic Gymnastics*. www.gymnastics.sport. https://www.gymnastics.sport/publicdir/rules/files/en_2022-2024%20WAG%20COP.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.

Gervis, M., & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review: Journal of the British Association for the Study and Prevention of Child Abuse and Neglect*, *13*(3), 215-223.

Glaser, B. G. (2002). Conceptualization: On theory and theorizing using grounded theory. *International journal of qualitative methods*, *1*(2), 23-38.
Hughes, R., & Coakley, J. (1991). Positive deviance among athletes: The implications of overconformity to the sport ethic. *Sociology of sport journal*, 8(4), 307-325.

Jacobs, F., Smits, F., & Knoppers, A. (2017). 'You don't realize what you see!': the institutional context of emotional abuse in elite youth sport. *Sport in Society*, 20(1), 126–143.

Johns, D. P., & Johns, J. S. (2000). Surveillance, subjectivism and technologies of power: An analysis of the discursive practice of high-performance sport. *International review for the sociology of sport*, *35*(2), 219-234.

Kantanista, A., Glapa, A., Banio, A., Firek, W., Ingarden, A., Malchrowicz-Mośko, E., & Maćkowiak, Z. (2018). Body image of highly trained female athletes engaged in different types of sport. *BioMed research international*, *2018*.

Kavanagh, E., Brown, L., & Jones, I. (2017). Elite Athletes' Experience of Coping With Emotional Abuse in the Coach-Athlete Relationship. J*ournal of Applied Sport Psychology*, 29(4), 402–417. https://doi-org.proxy01.gih.se/10.1080/10413200.2017.1298165

Kerr, R., Barker-Ruchti, N., Schubring, A., Cervin, G., & Nunomura, M. (2019). Coming of age: coaches transforming the pixie-style model of coaching in women's artistic gymnastics. *Sports Coaching Review*, *8*(1), 7-24.

Kerr, G., & Dacyshyn, A. (2000). The retirement experiences of elite, female gymnasts. *Journal of applied sport psychology*, *12*(2), 115-133.

Kerr, G. A., & Stirling, A. E. (2012). Parents' reflections on their child's experiences of emotionally abusive coaching practices. *Journal of Applied Sport Psychology*, *24*(2), 191-206.

Kerr, R., Stirling, A., & Wilson, E. (2020). When the coach-athlete relationships influences vulnerability to sexual abuse of women´s artistic gymnastics. I R. Kerr, N. Barker-Ruchti, C. Stewart & G. Kerr (Red.), *Women´s Artistic Gymnastics: Socio-cultural Perspectives* (s.143–147). Routledge.

Kerr, G., Willson, E., & Stirling, A. (2019). Prevalence of maltreatment among current and former national team athletes. *University of Toronto in Partnership with AthletesCAN*.

Kerr, G., Willson, E., & Stirling, A. (2020). "It Was the Worst Time in My Life": The Effects of Emotionally Abusive Coaching on Female Canadian National Team Athletes. *Women in Sport & Physical Activity Journal*, 28(1), 81–89.

Kong, P., & Harris, L. M. (2015). The Sporting Body: Body Image and Eating Disorder Symptomatology Among Female Athletes from Leanness Focused and Nonleanness Focused Sports. *Journal of Psychology*, *149*(2), 141–160.

Loland, S. (2010). The normative aims of coaching: The good coach as an enlightened generalist. *In The ethics of sports coaching* (29-36). Routledge.

Lopes Vieira, J. L., Vieira, L. F., Amorim, H. Z., Amorim, A. C., & Marques da Rocha, P. G. (2009). Eating disorders and the relationship with the physical growth in Paranaenses rythm gymnastic athletes. *MOTRIZ-REVISTA DE EDUCACAO FISICA*, 15(3), 552-561.

Macur, J. (2020). *Suspension reduced for gymnastics coach accused of emotional and physical abuse*. The New York Times. https://www. nytimes. com/2020/12/09/sports/olympics/maggie-haneygymnastics-abuse. html.

Macur, J., & Waller., A. (14 juli 2021). *Human Trafficking Charges and Coach's Death Reopen Gymnastics' Deep Wounds*. The New York Times. https://www.nytimes.com/2021/02/25/sports/john-geddert-gymnastics.html

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.

Meng, K., Qiu, J., Benardot, D., Carr, A., Yi, L., Wang, J., & Liang, Y. (2020). The risk of low energy availability in Chinese elite and recreational female aesthetic sports athletes. *Journal of the International Society of Sports Nutrition*, *17*(1), 1-7.

Mitchison, D., & Mond, J. (2015). Epidemiology of eating disorders, eating disordered behaviour, and body image disturbance in males: a narrative review. *Journal of eating disorders*, *3*(1), 1-9.

Moola, F., & Krahn, A. (2018). A dance with many secrets: The experience of emotional harm from the perspective of past professional female ballet dancers in Canada. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 27(3), 256–274.

Muscat, A. C., & Long, B. C. (2008). Critical comments about body shape and weight: Disordered eating of female athletes and sport participants. *Journal of applied sport psychology*, *20*(1), 1-24.

Neves, C. M., Meireles, J. F. F., Carvalho, P. H. B. D., & Ferreira, M. E. C. (2016). Body dissatisfaction and sociodemographic, anthropometric and maturational factors among artistic gymnastics athletes. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, *30*, 61-70.

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.

Ostlere, L. (10 juli 2020). *Becky and Ellie Downie say bullying and abuse in Great Britain gymnastics 'completely normalised.* Independent.co.uk.

https://www.independent.co.uk/sport/olympics/becky-ellie-downie-great-britain-gymnastics-bullying-olympics-athlete-a-a9611706.html

Owton, H., & Sparkes, A. C. (2017). Sexual abuse and the grooming process in sport: Learning from Bella's story. *Sport, Education & Society*, *22*(6), 732–743.

Owusu-Sekyere, F., & Gervis, M. (2016). In the pursuit of Mental Toughness: Is Creating Mentally Tough Players a Disguise for Emotional Abuse? *International Journal of Coaching Science*, 10(1), 3–23.

Parent, S., Fortier, K., Vaillancourt-Morel, M. P., Lessard, G., Goulet, C., Demers, G., ... & Hartill, M. (2019). Development and initial factor validation of the Violence Toward Athletes Questionnaire (VTAQ) in a sample of young athletes. *Loisir et Société/Society and Leisure*, 42(3), 471-486.

Pells, E. (26 maj 2022). *Canadian gymnast tells of sexual, emotional abuse by coach.* AP News. https://apnews.com/article/winter-olympics-politics-sports-canada-gymnastics-43826bea02a7c5853c52a2ac175a98e4

Perini, T. A., Vieira, R. S., Vigário, P. D. S., Oliveira, G. L. D., Ornellas, J. D. S., & Oliveira, F. P. D. (2009). Eating disorders in elite synchronized swimmers. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 15, 54-57.

Pinheiro, M. C., and N. Pimenta, R. Resende, and D. Malcolm. (2014). "Gymnastics and Child Abuse: An Analysis of Former International Portuguese Female Artistic Gymnasts." *Sport, Education and Society* 19 (4): 435–450.

Reel, J. J., Petrie, T. A., SooHoo, S., & Anderson, C. M. (2013). Weight pressures in sport: Examining the factor structure and incremental validity of the weight pressures in sport—Females. *Eating behaviors*, *14*(2), 137-144.

Robertson, S., & Mountjoy, M. (2018). A review of prevention, diagnosis, and treatment of relative energy deficiency in sport in artistic (synchronized) swimming. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*, *28*(4), 375-384.

Roderick, M., Waddington, I., & Parker, G. (2000). Playing hurt: Managing injuries in English professional football. *International review for the sociology of sport*, 35(2), 165-180.

Ryan, J. (2000). *Little girls in pretty boxes: the making and breaking of elite gymnasts and figure skaters*. Warner Books.

Salim, J., & Winter, S. (2022). "I still wake up with nightmares" … The long-term psychological impacts from gymnasts' maltreatment experiences. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *11*(4), 429–443.

Slade, P. D. (1994). What is body image?. *Behaviour research and therapy*.

Smith, L. R., & Pegoraro, A. (2020). Media framing of Larry Nassar and the USA gymnastics child sex abuse scandal. *Journal of child sexual abuse*, 29(4), 373-392.

Smits, F., Jacobs, F., & Knoppers, A. (2017). 'Everything revolves around gymnastics': Athletes and parents make sense of elite youth sport. *Sport in Society*, *20*(1), 66-83.

Stafford, A., Alexander, K., & Fry, D. (2015). 'There was something that wasn't right because that was the only place I ever got treated like that': Children and young people's experiences of emotional harm in sport. *Childhood*, 22(1), 121–137. https://doi.org/10.1177/0907568213505625

Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2008). Defining and categorizing emotional abuse in sport. *European Journal of Sport Science*, 8(4), 173–181.

Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2009). Abused athletes' perceptions of the coach-athlete relationship. *Sport in Society*, *12*(2), 227-239.

Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2013). The perceived effects of elite athletes' experiences of emotional abuse in the coach–athlete relationship. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, 11(1), 87–100.

Sundgot-Borgen, J., & Torstveit, M. K. (2004). Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clinical journal of sport medicine*, *14*(1), 25-32.

Svenska Gymnastikförbundet. (31 mars, 2023a). Anvisningar för barn- och ungdomsgymnastik. www.gymnastik.se. https://www.gymnastik.se/download/18.49f0e1de1872c3afca2b9213/1680615495200/Anvisningar%20f%C3%B6r%20barn-%20och%20ungdomsgymnastik_230331.pdf

Svenska Gymnastikförbundet. (28 februari, 2023b). Tävlngsbestämmelser kvinnlig artistisk gymnastik 2023. www.gymnastik.se. https://www.gymnastik.se/download/18.35a51b94186874a07f957c73/1677588917921/T%C3%A4vlingsbest%C3%A4mmmelser%20KvAG%202023.pdf

Tynan, R., & McEvilly, N. (2017). 'No pain, no gain': former elite female gymnasts' engagements with pain and injury discourses. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *9*(4), 469-484.
Vetenskapsrådet (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet

Vani, M. F., Pila, E., de Jonge, M., Solomon-Krakus, S., & Sabiston, C. M. (2020). 'Can you move your fat ass off the baseline?' exploring the sport experiences of adolescent girls with body image con- cerns. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 1–19. https://doi.org/10.1080/ 2159676X.2020.1771409

Vetenskapsrådet (2017). *God forskningsed.* https://www.vr.se/download/18.2412c5311624176023d25b05/1555332112063/God-forskningssed_VR_2017.pdf

Vertommen T, Kampen J, Schipper-van Veldhoven N, et al. (2018) Severe interpersonal violence against children in sport: Associated mental health problems and quality of life in adulthood. *Child Abuse & Neglect* 76: 459–468.

Vertommen, T., Schipper-van Veldhoven, N., Wouters, K., Kampen, J. K., Brackenridge, C. H., Rhind, D. J. A., Neels, K., & Van Den Eede, F. (2016). Interpersonal violence against children in sport in the Netherlands and Belgium. *Child Abuse & Neglect*, *51*, 223–236.

Willson, E., & Kerr, G. (2022). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. *International Journal of Sport & Exercise Psychology*, *20*(5), 1452–1470.

Willson, E., Kerr, G., Stirling, A., & Buono, S. (2022). Prevalence of Maltreatment Among Canadian National Team Athletes. *Journal of Interpersonal Violence*, *37*(21–22), NP19857-NP19879.

Yabe, Y., Hagiwara, Y., Sekiguchi, T., Momma, H., Tsuchiya, M., Kuroki, K., Kanazawa, K., Koide, M., Itaya, N., Yoshida, S., Sogi, Y., Yano, T., Itoi, E., & Nagatomi, R. (2019). Verbal abuse from coaches is associated with loss of motivation for the present sport in young athletes: A cross-sec- tional study in Miyagi prefecture. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, 248(2), 107–113. https://doi.org/10.1620/tjem.248.107

Yean, C., Benau, E. M., Dakanalis, A., Hormes, J. M., Perone, J., & Timko, C. A. (2013). The relationship of sex and sexual orientation to self-esteem, body shape satisfaction, and eating disorder symptomatology. *Frontiers in psychology*, *4*, 887

Bilaga 1 – Vinjett ursprung och kategorisering

Vinjett-ursprung				
Nummer	Vinjett	Kategori	Tema	Referens
1	En tränare för en grupp gymnaster säger följande till en specifik gymnast då hon misslyckats med en teknik: ”Jag är trött på att se dig misslyckas hela tiden, till och med en nybörjare hade gjort det bättre än du”. Tränaren pekar ut gymnasten inför de andra i gruppen och skämmer ut henne på grund av sitt sämre utförande.	Kategori 1 – negativa verbala kommentarer	Hånfullhet, kränkning, förnedra	Smits, F., Jacobs, F., & Knoppers, A. (2017). ‘Everything revolves around gymnastics’: Athletes and parents make sense of elite youth sport. *Sport in Society*, *20*(1), 66-83.
2	En tränare i gymnastikhallen skriker och ropar högt åt sina gymnaster. Tränaren ger ofta negativ feedback och påpekar nästan alltid saker som gymnasterna gör dåligt.	Kategori 1 – negativa verbala kommentarer	Utskällning, förnedra, överdriven kritik	Gervis, M., & Dunn, N. (2004). The emotional abuse of elite child athletes by their coaches. *Child Abuse Review: Journal of the British Association for the Study and Prevention of Child Abuse and Neglect*, *13*(3), 215-223.
3	En tränare ber en gymnast att utföra en övning. Gymnasten ramlar på övningen och tränaren blir upprörd. Tränaren visar med sitt kroppsspråk att hen är arg och frustrerad, t.ex. genom att sparka i luften, gestikulera med händerna och okontrollerat kasta föremål rakt ut i gymnastikhallen.	Kategori 2 – Fysiska beteenden	Aggression, ilska, frustation, noterbart fysiskt beteende	Parent, S., Fortier, K., Vaillancourt-Morel, M-P., Lessard, G., Goulet, C., Demers, G., Paradis, H., & Hartill, M. (2019). Development and initial factor validation of the Violence Toward Athletes Questionnaire (VTAQ) in a sample of young

				athletes. *Loisir et Société/Society and Leisure, 42(3),* 471-486.
4	En tränare anser att en gymnast inte har gjort tillräckligt bra ifrån sig under träningen. På grund av detta ignorerar tränaren gymnasten och slutar att ge henne uppmärksamhet. Detta märks genom att tränaren slutar titta när gymnasten utför sina övningar och ger ingen feedback. Ibland går hen därifrån och svarar inte då gymnasten ställer frågor.	Kategori 3 – förnekande av uppmärksamhet och stöd	Ignorans, utfrysning	Parent, S., Fortier, K., Vaillancourt-Morel, M-P., Lessard, G., Goulet, C., Demers, G., Paradis, H., & Hartill, M. (2019). Development and initial factor validation of the Violence Toward Athletes Questionnaire (VTAQ) in a sample of young athletes. *Loisir et Société/Society and Leisure, 42(3),* 471-486.
5	En tränare vet om att en gymnast är skadad men ber henne att fortsätta träna som vanligt ändå. Tränaren låter ofta sina gymnaster fortsätta träna trots att de är skadade och har blivit rekommenderade av fysioterapeuten att vila.	Kategori 3 – förnekande av uppmärksamhet och stöd	Ignorans av skada, förnekande av behov	Petracovschi, S. (2022). A Foucauldian Analysis of the Romanian School of Gymnastics as a Superpower Between 1976-1981: What Securitatea Knew About Bela Karolyi's Method. *Journal of Sport and Social Issues*, 01937235221094034. Parent, S., Fortier, K., Vaillancourt-Morel, M-P.,

				Lessard, G., Goulet, C., Demers, G., Paradis, H., & Hartill, M. (2019). Development and initial factor validation of the Violence Toward Athletes Questionnaire (VTAQ) in a sample of young athletes. *Loisir et Société/Society and Leisure, 42(3),* 471-486.
6	En tränare brukar lägga sig i vad sina gymnaster äter. Exempelvis ber tränaren gymnasterna att anteckna vad de äter och kan ibland ge kommentarer till någon gymnast om att den borde gå ner i vikt.	Kategori 1 – negativa verbala kommentarer Kategori 3 – förnekande av uppmärksamhet och stöd	Restriktiv kosthållning, body shaming	Salim, J., & Winter, S. (2022). "I still wake up with nightmares" … The long-term psychological impacts from gymnasts' maltreatment experiences. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, *11*(4), 429–443. Willson, E., & Kerr, G. (2022). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. International Journal of Sport & Exercise Psychology, 20(5), 1452–1470.

7	En tränare kräver att gymnasterna fortsätter sin träning efter den planerade gymnastikträningen. Exempelvis kan tränaren be gymnasterna utföra intensiv träning i form utav löpning, styrketräning eller långa promenader. Detta trots att gymnasterna är märkbart trötta.	Kategori 3 - förnekande av uppmärksamhet och stöd	Överdriven fysisk träning	Tynan, R., & McEvilly, N. (2017). 'No pain, no gain': former elite female gymnasts' engagements with pain and injury discourses. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *9*(4), 469-484.
8	En tränare pratar om en gymnasts kroppsform på ett negativt sätt. Tränaren kan också ge kommentarer om gymnastens kläder och utseende. Ibland säger tränaren att gymnasten borde gå ner i vikt för att prestera bättre inom gymnastiken.	Kategori 1 – negativa verbala kommentarer	Body shaming, hånfulla kommentarer, personlig kristik	Willson, E., & Kerr, G. (2022). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. International Journal of Sport & Exercise Psychology, 20(5), 1452–1470.
9	En tränare vet om att en av gymnasterna i gruppen försöker gå ner i vikt. Tränaren är medveten om att gymnasten får i sig för lite energi för att orka med den träning hon utför. Tränaren ignorerar gymnastens beteende och låter henne fortsätta utan att försöka hjälpa.	Kategori 3 - förnekande av uppmärksamhet och stöd	Ignorans av självskadligt beteende	Muscat, A. C., & Long, B. C. (2008). Critical comments about body shape and weight: Disordered eating of female athletes and sport participants. *Journal of applied sport psychology*, *20*(1), 1-24.
10	En gymnast frågar tränaren varför hen ber dem att göra en viss övning. Tränaren blir arg och skäller ut gymnasten för att hon ifrågasätter övningen och inte direkt lyder tränaren.	Kategori 1 – negativa verbala kommentarer	Skälla ut, bli överdrivet arg	Barker-Ruchti, N. (2011). Women's artistic gymnastics: An (auto-) ethnographic journey.

				Ryan, J. (2000). *Little girls in pretty boxes: the making and breaking of elite gymnasts and figure skaters*. Warner Books.
11	En tränare använder styrkeövningar som straff om gymnasterna misslyckas med sina övningar. Exempelvis kan tränaren be gymnasterna att göra ett visst antal armhävningar för varje gång de faller eller på annat sätt misslyckas med en övning.	Kategori 3 - förnekande av uppmärksamhet och stöd	Bestraffning, överdriven träning	Parent, S., Fortier, K., Vaillancourt-Morel, M-P., Lessard, G., Goulet, C., Demers, G., Paradis, H., & Hartill, M. (2019). Development and initial factor validation of the Violence Toward Athletes Questionnaire (VTAQ) in a sample of young athletes. *Loisir et Société/Society and Leisure, 42(3),* 471-486.
12	En tränare förbjuder gymnasterna i sin grupp att dricka vatten under träningen. Tränaren säger att detta kommer att få dem att prestera sämre.	Kategori 3 – förnekande av uppmärksamhet och stöd	Body shaming, påtvingad uttorkning	Willson, E., & Kerr, G. (2022). Body shaming as a form of emotional abuse in sport. International Journal of Sport & Exercise Psychology, 20(5), 1452–1470.

Bilaga 2 Informationsbrev och samtyckesblankett

Hej alla aktiva och före detta aktiva gymnaster!

Stort tack för att du vill delta i min studie gällande emotionella övergrepp och kroppsmissnöje inom gymnastik. Jag studerar min sista termin på Masterprogrammet i Idrottsvetenskap vid Gymnastik- och Idrottshögskolan i Stockholm och genomför under våren mitt examensarbete. På nästa sida kommer jag att berätta mer om vad mitt arbete handlar om och vad ett eventuellt deltagande kommer att innebära.

För att få delta i studien behöver du:

- vara aktiv gymnast eller slutat på gymnastik under de 5 senaste åren
- vara över 15 år
- identifiera dig som kvinna

Vid eventuella frågor är du varmt välkommen att kontakta mig via min e-post: emma.pussinen@student.gih.se

Vad behöver du göra om du väljer att delta?
Jag kommer att be dig fylla i svar på frågor gällande din bakgrund (t.ex. ålder samt land du är/varit aktiv inom), dina erfarenheter och upplevelser av emotionella övergrepp samt några frågor kring din syn på din egen kropp. Det tar ca. 10-15 minuter att fylla i enkäten. Inga svar är rätt eller fel, dina åsikter är viktiga oavsett!

Att delta i denna undersökning är frivilligt och innebär inga särskilda risker för dig. Deltagande är helt anonymt och inga svar kommer kunna kopplas till dig som enskild person. Kom ihåg att:

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

- Du när som helst kan välja att avbryta och inte slutföra enkäten, utan att behöva ange orsak
- Det inte kommer att ha några som helst påföljder om du väljer att inte delta, eller vill avbryta ditt deltagande

En medverkan i liknande studier har vanligtvis inte en negativ påverkan på deltagare, tvärtom upplevs medverkan ofta som meningsfull. Om du efter medverkan känner att du vill ha mer stöd och råd kring ämnena som tas upp, hittar du kontaktuppgifter till personer och organisationer som erbjuder denna hjälp i slutet av enkäten. Tveka inte att höra av dig om det är något du funderar på!

Vad handlar arbetet om?
Syftet med detta arbete är att undersöka gymnasters upplevelse, erfarenheter och syn på emotionella övergrepp inom idrott i relation till upplevt kroppsmissnöje. Jag vill framför allt undersöka om upplevelse av emotionella övergrepp ifrån tränare är något som hör samman med gymnasters syn på sin egen kropp och fysiska utseende.

Emotionella övergrepp kommer i denna enkät att presenteras utifrån ett antal korta fiktiva situationer. Emotionella övergrepp definieras i denna enkät som beteenden utförd av en person inom en kritisk relation som inte innefattar fysisk kontakt men riskerar att vara farligt. Detta kan t.ex. vara beteenden som hånfulla, kränkande eller hotande kommentarer. Det kan även visa sig genom en tränare som aktivt väljer att ignorera en gymnast som ett straff för dåligt utförande, eller genom en tränare som är medveten om självskadliga beteenden hos en gymnast men väljer att inte göra någonting åt det.

Kroppsmissnöje innebär i denna enkät en persons negativa åsikter och syn på sin egen kropp gällande storlek, form och kontur. Kroppsmissnöje innefattar även känslor, tankar och beteenden i relation till dessa faktorer. Personer som lider av kroppsmissnöje kan tycka illa om sitt generella fysiska utseende eller specifika kroppsdelar.

Vad händer med mina uppgifter?
Inga personuppgifter kommer att samlas in och ditt deltagande kommer att vara anonymt genom hela arbetet. Dina svar kommer att behandlas konfidentiellt och kan inte kopplas till dig som enskild individ. Den datan som samlas in kommer endast att användas för att besvara frågeställningarna i detta arbete.

Hur får jag mer information?
Om du har några frågor angående arbetet eller vill ta del av resultaten av 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 i mitt examensarbete!

Med vänlig hälsning,

Emma Pussinen (Studerande på Masterprogrammet, GIH) - emma.pussinen@student.gih.se

Handledare: Sanna Nordin-Bates (Docent och Lektor i idrott, inriktning Idrottspsykologi, GIH) - sanna.nordin-bates@gih.se

Samtycke till att delta i studien

Jag väljer att delta i studien och godkänner att Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH behandlar mina personuppgifter i enlighet med gällande dataskyddslagstiftning och lämnad information.

Jag bekräftar att jag identifierar mig som kvinna, är över 15 år gammal samt är aktiv gymnast eller har slutat inom de 5 senaste åren

Bilaga 3 - Litteratursökning
Syfte och frågeställningar:

Syftet med detta arbete var att skapa en ökad förståelse för gymnasters upplevelse och syn på emotionella övergrepp inom gymnastik i relation till upplevt kroppsmissnöje. Huvudsakligen undersöktes i vilken utsträckning aktiva respektive före detta aktiva gymnaster ansåg emotionella övergrepp vara acceptabla eller inte samt hur ofta de själva hade upplevt emotionella övergrepp. Sekundära syften var att undersöka om upplevelse av emotionella övergrepp ifrån tränare var något som hörde samman med gymnasters syn på sin egen kropp. Följande frågeställningar avsågs besvaras: 1. I vilken utsträckning anser aktiva respektive före detta aktiva gymnaster att emotionella övergrepp är acceptabla? 2. Hur ofta upplever eller har gymnaster upplevt emotionella övergrepp? 3. I vilken mån upplever gymnaster kroppsmissnöje? 4. Finns det ett samband mellan upplevelser av emotionella övergrepp och kroppsmissnöje hos gymnaster

Vilka sökord har du använt?

Ämnesord och synonymer svenska	Ämnesord och synonymer engelska
Emotionella övergrepp	*Emotional abuse* *Psychological harm* *Neglect*
Kroppsmissnöje Kroppsbild Kroppsuppfattning Ätstörning	*Body image dissatisfaction* *Body image* *Body dysmorphia* *Eating disorder*
Gymnast Idrottare Artistisk gymnastik Estetiska idrottare	*Gymnast* *Athlete* *Artistic Gymnastics* *Esthetic athletes*

Var och hur har du sökt?

Databaser och andra källor	Sökkombination

Discovery	Emotional abuse AND body dissatisfaction, Peer Reviewed Body image dissatisfaction AND Gymnastics, Peer Reviewed Coach abuse AND Psychological Effects, Peer Reviewed
Google Scholar	Coaches maltreatment and body dissatisfaction Emotional abuse and eating disorders

Kommentarer

Många vetenskapliga artiklar hittades och det fanns en god grund av studier att utgå ifrån. Det fanns många studier kopplat till idrott och emotionella övergrepp, färre studier har gjorts inom gymnastik. Flertalet studier hittades genom referenslistor i lästa studier.

Bilaga 4 - Självskattningsformulär kroppsmissnöje

1. Generellt känner jag mig *(extremt missnöjd - extremt nöjd)* med mitt fysiska utseende

2. Generellt känner jag mig *(extremt missnöjd - extremt nöjd)* med min kroppsstorlek och kroppsform

3. Generellt känner jag mig *(extremt missnöjd - extremt nöjd)* med min vikt

4. Generellt känner jag mig *(extremt oattraktiv - extremt attraktiv)* gällande mitt fysiska utseende

5. Generellt anser jag mig se *(extremt mycket värre - extremt mycket bättre)* ut än andra personer