

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**”Du är fin som du är”
Familj och vänners inflytande på utvecklingen av positiv
kroppsuppfattning**

Maria Barnö och Rebecka Borhammar Wahlin

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM 2519
Vårtermin 2018

Handledare: Kristina Holmqvist
Gattario

”Du är fin som du är” Familj och vänners inflytande på utvecklingen av positiv kroppsuppfattning

Maria Barnö och Rebecka Borhammar Wahlin

Sammanfattning. I föreliggande studie undersöktes hur unga vuxna med positiv kroppsuppfattning upplevt familj och vänners inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten. Tjugofyra semistrukturerade intervjuer genomfördes med respondenter i åldrarna 26–27 år, vilka sedan de var 10 år uppvisat en stabil positiv kroppsuppfattning. En tematisk analys genererade tio teman och ett undertema, till exempel: frånvaro av fokus på kroppens utseende inom familjen, förmedlande av acceptans inför den egna kroppen inom familjen, närvaro av positiva kommentarer från kamratgruppen samt frånvaro av samtal kring kroppens utseende inom ramen för fritidsaktiviteter. Temana kan informera utvecklandet av interventioner gällande hur familj kan agera för att främja utvecklingen av positiv kroppsuppfattning hos barn/unga, samt hur samhällsaktörer såsom skola/fritidsaktiviteter skulle kunna agera skyddande för utseendepress inom kamratgrupper.

I dagens samhälle läggs stor betoning på utseende och kroppsliga ideal (Holmqvist Gattario, 2013). Redan i tidig ålder sägs vikten av utseende, med speciellt fokus på att vara smal, vara tydlig för barn (Rodgers, 2012). Det har gjorts mycket forskning kring kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013), vilket definieras som: en persons perceptioner, tankar och känslor kring sin kropp (Grogan, 2017). I denna forskning har det patologiska perspektivet varit mest framträdande (Holmqvist Gattario, 2013). Fokus har legat på olika faktorer som leder till att barn och ungdomar utvecklar en negativ kroppsuppfattning och mindre kunskap finns kring de skyddande faktorer som kan leda till att positiv kroppsuppfattning utvecklas (Holmqvist Gattario, 2013). Föreliggande studie syftar till att, utifrån ett salutogent perspektiv, undersöka på vilket sätt familj och vänner kan bidra till en mer positiv kroppsuppfattning hos barn/unga vuxna.

Kroppsuppfattning är en psykologisk upplevelse som ofta är orelaterad till kroppens faktiska mått (Wardle & Cooke, 2005; refererad till i Fenton, Brooks, Spencer & Morgan, 2010). Många ungdomar har en förvrängd kroppsuppfattning (Rosenblum & Lewis, 1999), vilken i flertalet fall följer med upp i vuxen ålder och kan leda till negativ kroppsuppfattning och psykisk ohälsa (Wardle & Cooke, 2005; refererad till i Fenton et al., 2010). Forskning har visat att både kvinnor och män upplever missnöje med sina kroppar (Rogers, 2012). Dock har vissa könsskillnader rapporterats där unga kvinnor beskriver önskan om att uppnå en kropp som är mindre än deras aktuella form, medan män beskriver större bredd i vad som anses vara den ideala kroppen (Stanford & McCabe, 2002). Att undersöka skyddande faktorer för positiv kroppsuppfattning är därför viktigt, då negativ kroppsuppfattning är utbredd och verkar leda till en mängd olika tillstånd som kan relateras till mental ohälsa och minskad livstillfredsställelse (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Tylka och Wood-Barcalow (2015) menar att positiv kroppsuppfattning ska ses som ett eget konstrukt, som bör särskiljas från negativ kroppsuppfattning. Positiv

kroppsuppfattning befinner sig inte på samma kontinuum som negativ kroppsuppfattning och skall därför inte heller beskrivas som låga nivåer av negativ kroppsuppfattning (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Positiv kroppsuppfattning ses således idag inte enbart som motsatsen till negativ kroppsuppfattning, utan snarare som ett komplext fenomen som både rör självkänsla och lägre grad av internalisering av kroppsliga ideal (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014). Tylka och Wood-Barcalow (2015) beskriver positiv kroppsuppfattning som multifaciterat, innehållande aspekter såsom; kroppslig uppskattning, kroppslig acceptans och kärlek, en bred conceptualisering av skönhet, en adaptiv investering i utseende, en inre positivitet samt en attributionsstil som tolkar utifrån kommande information på ett sätt som skyddar kroppsuppfattningen (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). I begreppet ingår även bättre förmåga att fokusera på kroppslig funktion snarare än utseende, samt förmågan att skapa mer flexibla ideal (Frisén et al., 2014). Vidare ser Tylka och Wood-Barcalow (2015) positiv kroppsuppfattning som ett holistiskt fenomen, vilket innebär att de multipla facetter som beskrivits ovan bäst tolkas tillsammans. Det holistiska perspektivet innebär även att individens inre upplevelse är sammanflätad med externa faktorer såsom interpersonella relationer, samhället, media och kultur (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Positiv kroppsuppfattning beskrivs både som en stabil nedärvd egenskap och som tillfälliga tillstånd. Positiv kroppsuppfattning kan fluktuera i nivå beroende på de omständigheter individen befinner sig i samt kan förändras över tid (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Positiv kroppsuppfattning beskrivs också som skyddande för fysisk hälsa och psykologiskt välmående, då individer med positiv kroppsuppfattning i högre grad hänger sig åt adaptiva träningsbeteenden (tränar med hälsa i fokus snarare än kroppsligt utseende), intuitivt ätande (äta vid kroppsliga hungersignaler) samt självomsorg (ta hand om sig själv på ett sätt som minskar stress och oro) (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). En rad olika teoretiska ansatser har använts för att förstå utvecklingen av kroppsuppfattning, dock finns det en frånvaro av teoretisk integration över dessa olika discipliner (Pruzinsky & Cash, 2002). På grund av denna brist på integrativa förklaringar till kroppsuppfattning kommer föreliggande studie utgå ifrån olika begrepp knutna till olika psykologiska discipliner, som till exempel kognitiv-beteendemässig förståelse och psykodynamisk teori.

En individs kroppsuppfattning sägs kunna påverkas från flera olika källor. The Tripartite Model (Rodgers, 2012) är en modell som beskriver olika sociokulturella aktörer som influerar en individs kroppsuppfattning, i form av riskfaktorer i individens omgivning. Familjen, vänner och media beskrivs vara de tre huvudsakliga källorna till den sociokulturella press som läggs på individer att anpassa sig till kroppsliga ideal och influerar upplevelser av kroppen. Dessa tre aktörer sägs agera tillsammans och påverkar individens kroppsuppfattning via social jämförelse och internalisering av samhälleliga utseendeideal. Det finns evidens för the Tripartite Model och den beskrivs ha visat sig användbar i förståelsen för hur individer formar sin kroppsuppfattning. Dock är lite känt kring respektive aktörs bidrag till den globala bilden av individers kroppsuppfattning (Rodgers, 2012). Forskning har indikerat tendenser vad gäller könsskillnad i relation till aktörerna beskrivna ovan (Rodgers, 2012). Det har föreslagits att media är den aktör som för flickor utövar störst press på att uppnå en smal kropp, följt av vänskapskrets och därefter familjepåverkan. Hos pojkar har det föreslagits att familjemedlemmar influerar dem i lika hög grad som media och vänner (Rodgers, 2012). Trots modellens fokus på riskfaktorer kommer den i föreliggande studie användas för att utforska familj och vänners inflytande på kroppsuppfattning utifrån ett salutogent perspektiv, med syfte att

öka kunskapen kring hur sociokulturella influenser även kan bidra till utveckling av positiv kroppsuppfattning.

I enlighet med Rodgers (2012) menar Hart, Damiano och Paxton (2016) att föräldrar är viktiga källor till inflytande under tidiga barndomen. Föräldrar kan anses vara viktiga aktörer vad gäller formandet av sociala miljöer där barn lär sig samt utvecklar attityder gentemot sina kroppar, ätande och vikthanteringsmönster. Hart et al. (2016) menar vidare att föräldrars attityder gentemot den egna kroppen och beteenden associerade till dessa kan forma barns och ungdomars utveckling av kroppsuppfattning (Hart et al., 2016). Även vänner agerar aktörer vilka påverkar utveckling av kroppsuppfattning under uppvuxten (Carlson Jones, 2012). Från barndomen till vuxenålder har människan ett fundamentalt behov av att bli accepterad av kamrater samt att ingå i nära relationer med dessa. Detta fundamentala mänskliga behov ligger till grund för kamratpåverkan, där kamratgruppen agerar referensgrupp som modellerar, förstärker, instruerar och påverkar individen (Carlson Jones, 2012).

När det gäller familjens inflytande på kroppsuppfattning kan begreppet *embodiment* (Liechty, Clarke, Birky & Harrison, 2016) erbjuda förklaring till observerade och skyddande faktorer för utvecklingen av kroppsuppfattning. *Embodiment* beskrivs som en psykologisk upplevelse, närliggande ett funktionsperspektiv, som innefattar aspekter såsom uppskattning av kroppen, medvetenhet om kroppen och fysisk kompetens (Menzel, Krawczyk & Thompson, 2011; Smolak, 2004; refererad till i Liechty et al., 2016). Enligt Liechty et al. (2016) uppkommer ett barns tidiga upplevelser av *embodiment* inom familjekontexten. Den sociala kognitiva teorin (*social cognitive theory*; Bandura, 1986, 1999) menar att social inlärning sker inom familjen genom direkt förstärkning, indirekt observation och modellering (Bandura, 1986). Inom familjen influeras barn av pågående exponering för familjens värderingar och normer gällande kroppen (Bandura, 1986). Barn observerar hur människor med olika vikt och kroppsform/storlek behandlas och diskuteras inom familjen och vilka attribut människor tillskrivs beroende av deras kroppsliga utseende (Ruffman, O'Brien, Taumoepeau, Latner & Hunter, 2015). Verbala kommentarer och feedback inom familjen förmedlar implicita förväntningar och värderingar till barnet, vilket kan komma att influera barnets kroppsuppfattning (Rodgers, 2012) och upplevelse av *embodiment* (Liechty et al., 2016).

Forskning kring syskons inflytande beskrivs enligt Rodgers (2012) även det vara en viktig källa till kroppsuppfattning och beskrivs likt det inflytande föräldrar har. Dock är detta område ännu ej beforskat i vid utsträckning (Rodgers, 2012).

Familjens socialisering av kroppen och utvecklingen av kroppsuppfattningen kan ses som särskilda, men inbördes relaterade till varandra (Liechty et al., 2016). Enligt Liechty et al., (2016) kan *schemateori* vara relevant för de båda och kan förklara hur självbilden skapas utifrån familjeprocesser (Markus, Hamill & Sentis, 1987; Pace, 1988; Van den Berg & Thompson, 2007 refererad till i Liechty et al., 2016). *Schemateori* menar att tidiga upplevelser kring kroppen formar utvecklingen av kroppsliga *scheman* (kognitiva strukturer för organisering och tolkning av information), oftast inom den interpersonella ramen för familjen. Dessa livserfarenheter och bedömningar av kroppen följer sedan med barnet upp i ungdomsåren, en tid av förhöjd medvetenhet kring kroppen, och påverkar ungdomens kroppsliga självuppfattning och beteenden (Markus et al., 1987; Smolak, 2004 i Liechty et al., 2016).

Vad gäller skyddande faktorer för kroppsuppfattning har studier kring familjens inflytande rapporterat att trygg anknytning, emotionellt stöd samt ett öppet kommunikationsklimat formar en familjemiljö som kan bidra till utvecklingen av positiv

kroppsuppfattning, lägre grad av självobjektivering (internalisering av kulturellt ideal gällande kroppsform/storlek) och högre grad kroppslig tillfredsställelse (Cash, Santos & Fleming Williams, 2005; Snapp, Hensley-Choate & Ryu, 2012; Fenton et al., 2010; Miles-McLean, Liss & Erchull, 2014).

Vidare verkar användandet av aktiva och funktionella copingstrategier vara kopplat till positiv kroppsuppfattning (Cash et al., 2005) och föräldrar anses viktiga i utvecklingen av barnets strategier att hantera sig själva i relation till omvärlden (Broberg, Granqvist, Ivarsson & Risholm Mothander, 2010). Detta kan förstås utifrån anknytningsteori, vilken beskriver hur ett barns anknytningssystem aktiveras i farofyllda situationer. Till exempel kan det tänkas situationer som innebär hot mot ens självbild och kroppsuppfattning. Dessa situationer är ofta förenade med starka känslor såsom rädsla, ilska och skam. Genom att föräldrar på ett adekvat sätt svarar på barnets anknytningsbehov, lär sig barnet att reglera sina känslor. Denna förmåga att reglera känslor följer sedan med barnet in i vuxen ålder (Broberg et al., 2010). Enligt Tylka och Wood-Barcalow (2015) beskrivs positiv kroppsuppfattning inte kännetecknas av en frånvaro av negativa känslor gentemot den egna kroppen. Dessa forskare menar istället att individer med positiv kroppsuppfattning har en förmåga att hantera negativ affekt genom funktionella affekthanteringsstrategier (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). I en studie av Cash et al. (2005) beskrivs den mest funktionella affekthanteringsstrategin kopplat till kroppsuppfattning vara positiv rationell acceptans, vilken kännetecknas av en inre dialog med syftet att påminna sig om positiva personliga attribut utöver utseende, eller att försäkra sig själv om att den oroväckande upplevelsen av hot mot kroppsuppfattningen är tillfällig och övergående (Cash et al., 2005). Resultaten av studien visade att kvinnor som använde sig av positiv rationell acceptans upplevde mindre diskrepans mellan hur de såg ut och deras utseendeideal, en lägre grad av kroppsligt missnöje, samt en mindre benägenhet att definiera sig själva utifrån sitt utseende (Cash et al., 2005).

Utöver familjens inflytande beskrivs även vänner som viktiga aktörer vilka påverkar individers kroppsuppfattning (Carlson Jones, 2012). Attityder och kroppsförändrande strategier delas i vänskapskretsar och tydliggör vad som anses accepterat vad gäller utseende, vikt och kroppsform (Holmqvist Gattario, 2013). I enlighet med schemateori (Markus, Hamill & Sentis, 1987; Pace, 1988; Van den Berg & Thompson, 2007 refererad till i Liechty et al., 2016) leder de sammanslagna erfarenheter en individ upplevt, i relation till kamratgruppens utseendekultur, till individuella beteenden och attityder rörande ens egna och andras kroppar (Carlson Jones, 2012).

Det finns olika sätt kamratpåverkan förekommer, bland annat genom sociala normer, vilka kan ses som guide för acceptabla beteenden inom kamratgruppen (Carlson Jones, 2012). De utseendemässiga sociala normerna som finns inom kamratgrupper lärs in och anammas genom direkta och indirekta erfarenheter som kan vara positiva (till exempel att få beröm för utseende) eller negativa (till exempel att bli retad för sin form/vikt) (Carlson Jones, 2012). I forskning har främst negativa effekter av sociala normer i relation till kroppsuppfattning studerats. Det finns en stark social förstärkning i att anpassa sig efter normen, och i att uppnå en ideal kroppsform, hos barn, tonåringar och unga vuxna. Denna anpassning leder sedermera till att individerna uppnår eller bibehåller acceptans från kamratgruppen (Carlson Jones, 2012). Vidare kan gemensamma aktiviteter inom kamratgruppen influera kroppsuppfattning. Deltagande i aktiviteter som till exempel samtal kring utseende, bantning och muskelbyggning befäster relationer och

bekräftar acceptansen från kamratgruppen, då gemenskapen stärker individens delade identitet med vänner inom kamratgruppen (Carlson Jones, 2012).

Under puberteten förändras ungdomar i fysiskt utseende, samtidigt som kognitiva förmågor samt social jämförelse inom kamratgruppen ökar, vilket i sin tur vanligtvis fostrar en ökad medvetenhet och upptagenhet kring egna upplevelser av kroppen, samt tankar kring kamratgruppens upplevelser av varandras kroppar (Compian, Gowen & Hayward, 2004). Forskning av Szamreta et al. (2017) har visat att högt fokus på ett smalt ideal samt ätande inom kamratgruppen predicerade mer negativ kroppsuppfattning hos flickor (Szamreta et. al., 2017). Forskning har därtill visat att kamratgrupper som inte ägnar sig åt att banta eller att betona smalhet kan ge ett skydd mot negativ kroppsuppfattning (Phares, Steinberg & Thompson, 2004).

För att sätta The Tripartite Model (Rodgers, 2012) och de aktörer som påverkar individens utveckling av kroppsuppfattning i ett större sammanhang väljer vi även att i enlighet med Holmqvist Gattario (2013) använda Bronfenbrenners bioekologiska modell för mänsklig utveckling och koppla den till kroppsuppfattning. Detta är en modell som beskriver hur den mänskliga utvecklingen kan relateras till interaktionen mellan individer och deras omgivning. Den cirkulära modellen består, likt en lök, av fem olika lager. Den innersta kärnan består av *individen*. Denna del innefattar individuella egenskaper såsom ålder, kön och andra biologiska- (såsom kroppsform och pubertets-timing) och psykologiska (såsom individuell tolkning och internalisering av kroppsliga ideal samt social jämförelse) faktorer. Det lager som omsluter individen kallas *mikrosystemet* och innefattar individens närmsta omgivning och kontext (såsom familj, vänner och skola). Lagret utanför mikrosystemet kallas *mesosystemet*, vilket länkar samman de olika kontextuella faktorerna i mikrosystemet och beskriver hur dessa interagerar med varandra. Detta lager kan beskrivas som ett volymreglage för hur mycket press en individ upplever från mikrosystemet; ju fler källor som vrider upp volymreglaget desto högre sannolikhet är det att individen engagerar sig i att anpassa sig till utseendeidealen. *Exosystemet* omsluter mesosystemet och innefattar det större sociala systemet (såsom media och andra samhällsinstitutioner). Det sista lagret kallas *makrosystemet* och består av de attityder och ideologier som individens kultur innefattar (såsom köns- och maktstrukturer) som även det påverkar individens utveckling av kroppsuppfattning genom internalisering. Alla dessa lager är dubbelriktade, de påverkar varandra åt båda håll (Holmqvist Gattario, 2013).

I föreliggande studie undersöks familj och vänner inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten, därav ligger fokus av analysen inom mikro- samt mesosystemet. De modeller som beskrivits ovan har i huvudsak utforskat negativa influenser på individens kroppsuppfattning. I föreliggande studie används modellerna för att diskutera resultaten utifrån ett salutogent perspektiv, det vill säga hur familj och vänner inflytande skulle kunna agera skyddande för utvecklingen av positiv kroppsuppfattning.

Syfte och frågeställning

Forskningsfältet har främst haft ett patogent perspektiv vad gäller utvecklingen av kroppsuppfattning. Inom ramen för forskningsfältet rapporteras ett behov av fördjupad kunskap i relation till eventuella skyddande faktorer för positiv kroppsuppfattning. Syftet med föreliggande studie är således att undersöka hur unga vuxna med positiv

kroppsuppfattning beskriver det inflytande som familj och vänner har haft på deras kroppsuppfattning under uppväxten.

Det finns för närvarande ingen studie gjord rörande hur ungdomar med stabil positiv kroppsuppfattning upplever föräldrar och vänners inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten, vilket är en av anledningarna till att föreliggande studie är av intresse. Detta som ett inledande steg i eventuell utveckling av mer effektiva skyddande metoder för att främja barn och ungdomars utveckling av positiv kroppsuppfattning i framtiden.

Utifrån ovanstående syfte formulerades följande frågeställningar:

a) hur beskriver unga vuxna med positiv kroppsuppfattning familjens inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten?

b) hur beskriver unga vuxna med positiv kroppsuppfattning kamratgruppens inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten?

Utöver de huvudsakliga frågeställningarna undersöktes även huruvida det fanns någon skillnad i upplevelserna i relation till kön.

Metod

Projektet Mobbing och Skola

Föreliggande studie genomfördes inom ramen för det pågående longitudinella projektet Mobbing och skola (MoS), vars syfte varit att undersöka psykologisk utveckling inom områdena mobbing, identitetsutveckling och kroppsuppfattning. Projektet startade år 2000 i Göteborg och respondenterna rekryterades bland fjärdeklassare i 53 kommunala skolor från olika socioekonomiska områden i staden (Erling & Hwang, 2004a, 2004b refererad till i Holmqvist Gattario, 2013). Urvalet bestod vid första mätningen i projektet av 960 respondenter, 515 flickor och 445 pojkar. Sedan dess har projektet samlat in data genom att använda enkäter som bland annat självskattningsformuläret ”Body-esteem scale for Adolescents and Adults” (BESAA; Mendelson, Mendelson & White, 2001) vid sex mättillfällen, då respondenterna varit vid åldrarna 10, 13, 16, 18, 21 och 24 år. Formuläret BESAA mäter kroppsuppfattning och har använts vid samtliga mätpunkter. BESAA mäter tre aspekter av kroppsuppfattning: känslor gällande egen vikt, känslor kring eget utseende samt egen uppfattning (attribution) gällande hur andra ser på ens utseende och kropp. Att mäta kroppslig självkänsla är ett vanligt sätt att bedöma kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013). Idén är att individer kan placeras någonstans på ett kontinuum mellan låg kroppslig självkänsla (eller kroppsligt missnöje) och hög kroppslig självkänsla (eller kroppslig tillfredsställelse) på de tre aspekterna av kroppslig självkänsla.

När deltagarna var 26–27 år gamla genomfördes semistrukturerade intervjuer på ett mindre urval av deltagare som rekryterades från det stora longitudinella urvalet. Dessa respondenter bedömdes ha positiv kroppsuppfattning, stabil över tid, utifrån BESAA-delskalorna ”utseende” samt ”vikt”. Inklusionskriterie för att ingå i studien var att respondenterna deltagit vid minst fyra av de tidigare sex mättillfällena av BESAA, samt att de hamnat i den övre kvartilen (hög skattning av kroppslig självkänsla i förhållande till resten av gruppen) för positiv kroppsuppfattning vid minst fyra tillfällen och aldrig i de två undre kvartilerna vid något av de mättillfällen som genomförts (Holmqvist Gattario, 2013).

Deltagare

Föreliggande studie utgår från insamlad data från de semistrukturerade intervjuer som genomfördes då deltagarna var 26–27 år gamla. Inledningsvis tillfrågades 40 deltagare med stabil positiv kroppsuppfattning att medverka, varav 26 respondenter till slut valde att delta. Då två av intervjuerna inte kunde genomföras blev det slutgiltiga deltagarantalet i föreliggande studie 24 respondenter, varav 14 män samt 10 kvinnor. I föreliggande studies resultatdel har respondenterna tilldelats fiktiva namn.

Instrument

Utifrån riktlinjer skapade av Smith och Osborn (2003) skapade Holmqvist Gattario och Frisé den semistrukturerade intervjuguide gällande positiv kroppsuppfattning som användes i projektet. Denna intervjuguide utgick ifrån tidigare teori och forskning men innehöll också andra mer utforskande moment.

Intervjun, vilken användes som underlag för föreliggande studie, bestod av fem delar; del 1: Respondentens allmänna tankar kring sin kropp, del 2: Familj och vänner inflytande under uppväxt (se bilaga 1), del 3: Viktiga händelser under uppväxt vad gäller kroppsuppfattning (vändpunkter), del 4: Utseendekultur; diskussion kring en bild som deltagaren blev ombedd att skicka in före intervjun samt diskussion kring idealbilder i media, del 5: Kroppen i relation till identitet samt deltagarens råd till andra. Respondenterna fick först efter intervjun information om att de valts ut till följd av att de uppvisat stabil positiv kroppsuppfattning och var därmed inte medvetna om detta under intervjun. Föreliggande studie använder intervjumaterial som framkommit utifrån respondenternas svar i intervjudel 2: Familj och vänner inflytande under uppväxt. Intervjuns semistrukturerade design möjliggjorde, beroende på respondenternas svar, följdfrågor av viss varierande karaktär. Vid tiden för intervjutillfället fick respondenterna skriftligen fylla i skattningsformulären BESAA (Mendelson et al., 2001) samt Body Appreciation Scale-2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015) för att säkerställa att respondenterna vid intervjutillfället fortfarande hade positiv kroppsuppfattning. Det sistnämnda formuläret mäter uppskattning av kroppen.

Tillvägagångssätt

De potentiella deltagarna till föreliggande studie (21 kvinnor respektive 19 män) kontaktades inledningsvis brevlades med förfrågan om deltagande i intervju. En vecka därefter kontaktades deltagarna per telefon för inbokning av intervjutillfälle. Med anledning av sjukdom, utlandsvistelse, svårigheter att kontakta deltagaren eller att deltagaren valde att avböja medverkan innebar detta ett deltagarantal av 11 kvinnor respektive 15 män. Vid tiden för intervjutillfället avböjde två deltagare att medverka, vilket resulterade i slutgiltigt deltagarantal om 10 kvinnor respektive 14 män. Intervjuerna ägde huvudsakligen rum på Göteborgs Universitet. I de fall detta ej var möjligt intervjuades respondenterna i hemmiljö alternativt offentlig plats efter respondentens preferens. Intervjuerna genomfördes under våren 2016 och tidsåtgång för varje intervju var cirka 1,5 timme. Intervjuerna genomfördes av en av totalt två kvinnliga intervjuare.

Respondenterna fick inledningsvis en kort presentation av intervjuens upplägg och fick därefter lämna skriftligt samtycke att ingå i studien. Respondenterna gavs därefter en kort definition av begreppet kroppsuppfattning och sedan inleddes intervjufrågorna. Majoriteten av intervjun besvarades muntligen, med undantag för intervjudel 3 ("Skriftliga berättelser av viktiga händelser för kroppsuppfattningen"). Intervjuerna spelades in och transkriberades. Materialet bestod slutligen av 24 intervjuer.

Etik

Forskningsprojektet har genomgått etikprövning och godkänts hos Etikprövningsnämnden i Göteborg. Detta innebär att de fyra huvudkrav rörande utövande av forskning är uppnådda. Huvudkraven består av; a) informationskravet. Respondenterna informerades brevlades innan deltagande om studiens syfte; att erbjuda fördjupad kunskap för unga vuxnas tankar, känslor och förhållningssätt inför den egna kroppen samt att undersöka nuvarande förhållningssätt och förhållningssätt under uppväxt i relation till familj, vänner samt media. Respondenterna blev innan intervjun informerade om att de var utvalda från det större longitudinella projektet; b) samtyckeskravet. Respondenterna informerades om frivillighetsprincipen samt fick information om att de närhelst de ville fick avbryta medverkan utan påföljd; c) konfidentialitetskravet. Respondenterna fick information om att deras personuppgifter hanteras i enlighet med personuppgiftslagen (PUL; SFS, 1998; 204) samt att resultaten för intervjuerna redovisas anonymt, på ett sådant sätt att den enskilda individens identitet och integritet skyddas; d) nyttjandekravet. Respondenterna informerades om att studiens material sparas under tiden för forskningsprojektet samt 10 år därefter, för att möjliggöra granskning av projektet. Respondenterna fick information om att intervjuerna förvaras på ett sådant sätt att obehöriga ej kan få åtkomst till dem.

Ersättning för deltagande i studien bestod av två biobiljetter och boken Projekt Perfekt.

Metodologiska överväganden

Som beskrivet i inledningen finns begränsad kunskap och få studier inom forskningsområdet skyddande faktorer för positiv kroppsuppfattning i relation till familj och vänner inflytande. Således föll valet för analys av intervjumaterialet på en kvalitativ, explorativ ansats. Ansatsen kan beskrivas induktiv med intention att sätta teoretisk förståelse inom parentes. Vår ansats kan ontologiskt beskrivas som realistisk, där vi utgår från ett antagande om att en subjektiv upplevelse kan spegla en verklighet som genom ord går att beskriva, vilken kan agera källa till kunskap. Vår ansats kan därtill epistemologiskt beskrivas som fenomenologisk, vilket innebär att respondenternas berättelse av verkligheten ej är en direkt objektiv representation, utan till viss del modifieras genom respondenternas tolkning som sedan även tolkas av oss. Tolkning är en subjektiv akt, som alltid görs utifrån en viss aspekt. Intentionen för analysen var att förhålla sig distant från förståelse, med ödmjukhet inför frågan huruvida det är fullt möjligt.

Databearbetning

Materialet bearbetades utifrån Braun och Clarkes (2006) riktlinjer för tematisk analys. Braun och Clarke (2006) beskriver att tematisk analys är en metod som möjliggör formulering och analysering av teman och mönster. Braun och Clarke (2006) menar att det som utgör ett tema inte bestäms utifrån kvantitativa variabler exempelvis intensitet eller frekvens, utan kan beskrivas i form av mönster i respondenternas berättelser som i relation till frågeställningen fångar viktiga aspekter i materialet. Den induktiva ansats som användes innebär att kodning och tematisering av materialet utfördes datanära, med intention att sätta preexisterande teoretiska ramverk inom parentes.

Då intervjuerna sedan tidigare var transkriberade inleddes den tematiska analysen inom ramen för föreliggande studie med kodning av materialet. Materialet som analyserades bestod av intervjudel 2 ("familj och vänners inflytande under uppväxten") som delades upp i två analysdelar; familjens inflytande på positiv kroppsuppfattning under barndomen samt vänners inflytande på positiv kroppsuppfattning under barndomen. Då analysen av materialet skulle bearbetas av två personer, diskuterades inledningsvis vilket tillvägagångssätt analysen bäst kunde utföras. I enlighet med Braun och Clarke (2006) inleddes kodningen av materialet med noggrann genomläsning av intervjumaterialet. Då hela datasetet innefattade 24 intervjuer valde författarna att dela upp materialet i fyra delar, med så jämn fördelning möjligt avseende kön. Detta uppdelningssyfte var att begränsa mängden material i det inledande skedet och att underlätta bearbetningsprocessen långsiktigt. Författarna läste inledningsvis samma sex intervjuer, var för sig. Intervjuerna lästes först i sin helhet en gång för att därefter koda de delar av berättelserna som uppfattades intressanta för frågeställningen noggrant och textnära, på semantisk nivå. Efter kodning av de första sex intervjuerna sammanställde författarna tillsammans de koder som uppfattats mest centrala utifrån de separata kodningarna i en kodsammanfattning. Därefter diskuterades och identifierades de mönster som framkommit i materialet och koderna sorterades in i preliminära teman; fyra teman och sex underteman i relation till familjens inflytande på positiv kroppsuppfattning under barndomen samt tre teman och fyra underteman i relation till kamratgruppens inflytande på positiv kroppsuppfattning under barndomen. I fas två upprepades tillvägagångssättet med ytterligare sex intervjuer och temana reviderades, där vissa sammanslogs och andra förkastades. Utifrån de preliminära teman som framkommit i de första tolv intervjuer som kodats formulerades en kodningsmanual innehållandes; tre teman och två underteman i relation till familjens inflytande på positiv kroppsuppfattning under barndomen samt fyra teman och två underteman i relation till kamratgruppens inflytande på positiv kroppsuppfattning under barndomen. I fas 3 delade författarna upp resterande tolv intervjuer, och läste samt kodade sex intervjuer utifrån kodningsmanualen, var för sig. Viktigt att notera är att det utifrån kodningen med manualen fortsatt fanns utrymme för nya möjliga mönster i respondenternas berättelser. Därefter läste författarna igenom varandras intervjuer och diskuterade eventuella tillägg eller revidering gällande koderna, samt kodernas tillhörighet i de olika temana. Detta för att i så stor utsträckning som möjligt säkerställa intern validitet. I fas fyra reviderades och diskuterades teman i relation till de koder som framkommit i samtliga intervjuer med intention att identifiera essensen av varje tema. Genomgående under kodnings- och tematiseringsprocessen återgick författarna till tidigare materialbearbetning, för att säkerställa att koder och teman var i enlighet med grunddatan och att koderna ej överlappade mellan teman. Arbetet i denna fas pågick tills dess att temana slutgiltigt fastslogs, med temanamn som ansågs på bästa sätt spegla essensen av materialets

innehåll. Den tematiska analysens slutgiltiga teman fastslogs till fem teman och ett undertema i relation till familj samt fem teman i relation till kamratgrupp.

Svarsfrekvenser för varje tema analyserades genom användning av det statistiska dataprogrammet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Analys av frekvensfördelning avseende könstillhörighet för varje tema genomfördes. Därtill signifikantstades könstillhörighet i relation till temana genom Fishers exakta test, alfanivå 5%, för att undersöka om något av temana var vanligare förekommande hos män respektive kvinnor.

Resultat

Föreliggande studie syftade till att undersöka hur unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning upplevde att familj och vänner influerat deras kroppsuppfattning under uppväxten. Frågeställningarna var utifrån syftet följande: hur beskriver unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning familjens inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten? Hur beskriver unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning kamratgruppens inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten?

Nedan följer en presentation av de teman som formulerats utifrån materialet, baserat på respondenternas berättelser av hur de upplevt att familjemedlemmar och vänner influerat dem under uppväxten i deras kroppsuppfattning. Inledningsvis presenteras de teman som sammanfattar respondenternas upplevelser av familjens inflytande, därefter presenteras de teman som sammanfattar respondenternas upplevelser av kamratgruppens inflytande. Citat har valts ut för att illustrera respektive tema. Slutligen redovisas en tabell över förekomsten av varje tema samt fördelning avseende deltagarnas kön.

Resultatdel 1: hur unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning beskriver upplevelser av familjens inflytande på deras kroppsuppfattning under uppväxten

I denna del presenteras de fem teman som formulerats utifrån hur respondenterna upplevt familjens inflytande på deras kroppsuppfattning under uppväxten. I relation till tema fyra presenteras ett undertema.

Tema 1. Frånvaro av fokus på kroppens utseende inom familjen. I analysen av materialet framkom ett mönster i respondenternas svar där en majoritet av respondenterna (75%) beskrev en generell frånvaro av prat kring kroppens utseende inom familjen. Vissa av respondenterna rapporterade till och med en total frånvaro av minnen kring utseenderelaterat prat om kroppen. David ställde sig frågande inför kroppsligt fokus inom familjen: "jag vet inte om vi pratade så mycket om kroppen. Det gör man kanske?". Flera av respondenterna beskrev en upplevelse av att deras föräldrars förhållningssätt till kropp och utseende under uppväxten resulterat i att de utvecklade en grundläggande stabil positiv kroppsuppfattning som kan ha agerat skyddande senare i livet, då de utsatts för utseendepress från exempelvis kamratgruppen.

“Alltså jag tänker att vi inte har pratat så mycket [om kroppens utseende] hemma, och att det inte varit fokus på det är en anledning till att jag känt

mig... att jag trivts /.../ alltså är det inte fokus på det så fokuserar jag ju inte själv på det” (Maja)

Tema 2. Frånvaro av prat kring önskan om egen kroppsförändring hos respondenternas föräldrar. En majoritet av respondenterna (87,5%) beskrev en upplevelse av att deras föräldrar under uppväxten inte lagt fokus på sina egna kroppars utseende. I en majoritet av respondenternas svar framkom ett mönster av frånvaro av föräldrars prat kring den egna kroppen inför barnen. Flertalet respondenter beskrev en frånvaro av negativa kommentarer från föräldrarna rörande sina egna utseenden, samt att föräldrarna inte förmedlat en önskan om att gå ner i vikt eller på andra sätt ändra kroppens utseende. Flera av respondenterna rapporterade upplevelser av att deras föräldrar haft en avslappnad inställning kring sina egna kroppar och utseenden.

“Jag har aldrig haft någon, varken min mamma eller pappa har pratat negativt om sina kroppar och det har aldrig varit något sånt /.../ Jag tror att det är viktigt. Att har man någon förälder som såhär hela tiden kommenterar negativt om sitt eget utseende, så blir det liksom, så blir man ju mer medveten om hur man kan lyfta fram negativa saker. Jag har nog inte reflekterat så mycket över att man ska klaga på sitt utseende eller vara missnöjd med det.” (Jasmine)

Tema 3. Under uppväxten har huvudsakligt fokus legat på annat än kropp och utseende. Flertalet respondenter (75%) beskrev att de under sin uppväxt haft fokusområden inom familjen där kroppsligt utseende inte haft en central roll. Vissa respondenter beskrev dessa fokusområden som helt avskilda från kropp och fysik, till exempel skola, musik och motorintresse. Andra respondenter beskrev idrott som fokusområde inom familjen. I dessa fall har det sociala umgänge som idrottsliga sammanhang kan ge samt kroppens funktion som redskap i att fysiskt klara av idrotten lyfts fram som centralt, snarare än ett utseendemässigt fokus.

“I min familj, under min uppväxt, så var det mycket fokus på skola och musik /.../ det är där fokus har varit. Det är mitt minne av det. Snarare än att prata om utseende och kropp /.../ Jag tror att det varit väldigt viktigt att fokusera på andra saker.” (Maja)

Tema 4. Föräldrar har uppmuntrat till en hälsosam livsstil. En majoritet av respondenterna (75%) beskrev att de under uppväxten på olika sätt uppmuntrats av sina föräldrar att leva en hälsosam livsstil och ta hand om sina kroppar. Flera av respondenterna rapporterade att deras föräldrar själva varit fysiskt aktiva, vilket respondenterna beskrev influerat deras personliga inställning till fysisk aktivitet som en naturlig del av livet. Vissa av de föräldrar som inte rapporterats vara fysiskt aktiva beskrevs istället influerat respondenterna genom att verbalt uppmuntra till fysisk aktivitet. I en majoritet av respondenternas svar framkom det att föräldrarnas fokus gällande fysisk aktivitet inte har legat på att respondenterna ska uppnå en viss kroppsform eller vikt. Föräldrarna har istället betonat fysisk aktivitet som viktigt för välmående, något som bör vara roligt och som ett sätt att hålla sig frisk och må bra.

“Ja, när jag var riktigt liten /.../ var vi alltid ute och gick mycket. Sen tyckte vi det var kul att vara ute i skogen, jag och min syster, det var mer sådana aktiviteter. Åkte skidor på vintern och sånt där. Men det var inget, inga av mina föräldrar är speciellt sportintresserade så det var ingen sport i dagens... som man i dagsläget menar sport. Då var det mer friluftaktiviteter.” (Jesper)

Flera av deltagarna beskrev att föräldrarna har inspirerat dem till en hälsosam kosthållning, som ett sätt att ta hand om kroppen. I en majoritet av dessa fall har fokus kring mat förklarats möjliggöra ork till fysisk aktivitet samt främja psykiskt välmående. Flera av respondenterna beskrev att de vuxit upp i familjer där föräldrar lagat nyttig mat, vilket influerat respondenterna till att ha utvecklat sunda matvanor, som de lever efter även i vuxen ålder.

“Mina föräldrar har verkligen påpekat redan från att jag var liten vikten av att äta hälsosamt, för att ja, vill du bli en bra idrottare så gäller det att du måste äta rätt /.../ och det är inte så att du måste bara äta mycket, utan du måste äta rätt också. /.../ så de har väl liksom smugit in bra värderingar på ett bra sätt liksom, och det är jag väldigt glad för nu.” (Jasmine)

Föräldrar har haft ett flexibelt förhållningssätt till kosthållning och fysisk aktivitet. I relation till både fysisk aktivitet och kosthållning framkom ett flexibelt förhållningssätt hos föräldrarna, där en majoritet av respondenterna (62,5%) rapporterade en frihet att själva välja form, nivå och frekvens av fysisk aktivitet samt möjligheter att tillfälligt frånga hälsosam kosthållning. Flera deltagare beskrev en frånvaro av press från föräldrar att idrotta eller att uppnå idrottsmässiga resultat. Respondenterna beskrev att strävan efter att uppnå idrottsmässiga resultat snarare upplevdes komma från en egen inre drivkraft. Exempel på tillfälligheter då hälsosam kosthållning tilläts frångås beskrevs vara helger, då vissa av respondenterna beskrev större frihet i att äta godis och dricka läsk. Dessa respondenter beskrev att föräldrarna inte lade något utseendemässigt fokus vad gäller vardagens sunda matvanor, fokus beskrevs istället betona upprätthållande av god hälsa samt tandhygien.

“Nej, vi höll på med idrotter men det var aldrig frågan att man skulle göra idrott för något speciellt syfte mer än att det skulle vara kul. Men däremot så var det väl viktigt att man rörde på sig, men sen om man spelade tennis eller fotboll spelade inte så stor roll.” (Jesper)

“Det handlade inte så mycket om liksom vad man äter, vi tryckte i oss massa läsk och lördagsgodis på helgerna liksom och det var inget problem, inget konstigt med det. Men sen skulle vi inte käka det på vardagarna, det var mest för tändernas skull.” (Fredrik)

Tema 5. Föräldrar har uppmuntrat till acceptans: lärt ut positiva förhållningssätt till kroppen samt hanteringsstrategier för utseendepress. I materialet framkom, som tidigare nämnt, ett mönster av frånvaro av direkta kommentarer från föräldrar gällande respondenternas kroppar. Trots respondenternas beskrivning av frånvaro av utseendemässigt kroppsligt fokus inom familjen, beskrev hälften av

respondenterna (50%) en öppenhet inför möjligheterna att med föräldrar samtala och ställa frågor kring kropp och utseende, om respondenterna själva initierat dessa samtal. Dessa samtal beskrevs ofta initierats som en följd av utseendepress från kamratgruppen.

Respondenterna beskrev att föräldrarna svarat dem dels med generella komplimanger, dels svarat på respondenternas kroppsliga undringar utifrån ett biologiskt informativt perspektiv eller förlagt orsak till frågan utanför individen och därav hjälpt respondenterna att själva anta dessa förhållningssätt. De generella komplimanger respondenterna rapporterat beskrevs röra acceptans kring kroppsligt utseende till exempel "du är fin som du är". Biologiskt informativa svar har beskrivits röra normaliserande kunskap gällande pubertal kroppsutveckling. I de fall där respondenterna rapporterat att föräldrarna förlagt orsaken utanför individen har detta gjorts i form av kommentarer såsom "de säger så för att de själva är osäkra".

Därtill beskrev vissa respondenter att föräldrarna varit positivt inställda då respondenterna velat uttrycka sin identitet genom till exempel kläder och frisyr. Dessa förhållningssätt hos föräldrarna beskrevs resultera i en större acceptans kring den egna kroppen och dess utseende. De tillfällen då vissa respondenter upplevt negativa kommentarer från kamratgruppen beskrev de att dessa inte fått djupare bäring och att respondenterna upplevt att de haft förmåga att hantera kommentarerna i och med den stabila grund som de beskrev förvärvats under barndomen.

"Varför har jag fått fräknar kommer jag ihåg att jag frågade mamma och pappa när jag var liten. Varför fick jag det för? Men då sa dom att sluta fundera på det, dom är bara avundsjuka och att du är så fin som du är. Så dom liksom drog in en på rätt spår igen där då." (Niklas)

Resultatdel 2: hur unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning beskriver upplevelser av kamratgruppens inflytande på deras kroppsuppfattning under uppväxten.

I denna del presenteras de fem teman som formulerats utifrån hur respondenterna upplevt kamratgruppens inflytande på deras kroppsuppfattning under uppväxten.

Tema 1. Frånvaro av fokus på kroppens utseende inom kamratgrupper som centreras kring en fritidsaktivitet. Många av respondenterna rapporterade att de under uppväxten varit aktiva inom idrott eller andra fritidsaktiviteter. Hälften av alla respondenter (50%) rapporterade en frånvaro av värdering av utseende samt frånvaro av samtal om kroppen som objekt i den kamratgrupp som fanns inom ramen för aktiviteten. Dessa respondenter beskrev prat om kroppen utifrån ett funktionellt perspektiv, där kroppen ansågs vara ett verktyg och där samtalen centrerades kring teknik och utförande, snarare än hur den såg ut. De respondenter som under uppväxten var engagerade i fritidsaktiviteter som inte rörde sport rapporterade en total frånvaro av samtal kring kroppen.

"Jag gick ju i dans, och där var det inte... där var det ju fokus på dans, vi skulle bli duktiga på att dansa och bygga upp en koreografi ihop, snarare än att vi var där för att gå ner i vikt, eller för att... det var aldrig fokus på det där." (Maja)

Tema 2. Utseendepress i kamratgruppen riktas inte direkt mot respondenten.

Flertalet respondenter beskrev att de influerats av de generella samtal inom kamratgruppen som förts kring utseende, kroppsform och vikt, samt de negativa kommentarer som kamratgruppen riktat mot andra. Däremot beskrev en majoritet av respondenterna (62,5%) att de själva inte varit utsatta för negativa utseendekommentarer från kamratgruppen. Flera av respondenterna beskrev att frånvaron av direkta negativa kommentarer influerat ett förhållningssätt där utseendemässiga kroppsliga reflektioner ej fått en framstående plats.

”I och med att jag inte kan komma på direkt att någon någonsin har sagt något negativt, så har jag aldrig varit missnöjd med något. Jag kan tänka mig att om det är någonting som folk kommenterar om och om igen, då är det klart att det sätter sig /.../ det finns ju alltid folk som blivit mobbade för saker liksom, och det kan jag tänka mig sätter sig på ett annat sätt.” (Jasmine)

Tema 3. Upplevelser av att vara inom kamratgruppens norm för kroppsligt utseende. En majoritet av respondenterna (58,3%) beskrev en upplevelse av att ha varit inom den utseendemässiga normen inom kamratgruppen. Normen uttrycktes bland annat genom de negativa utseendekommentarer som beskrivet i tema 2. Vissa respondenter, vilka uppfattat dessa negativa kommentarer som riktats mot andra, beskrev att de anammat olika strategier för att reducera risken att själva bli utsatta för riktade negativa kommentarer. Huvudsaklig strategi som beskrevs rörde anpassning av klädsel, som ett sätt att gå i linje med kamratgruppens utseendemässiga norm.

I materialet framkom ett mönster av att kroppsrelaterade samtal inom kamratgruppen ökade i anslutning till ingång i puberteten och i och med detta förtydligades normen kring fördelaktigt utseende ytterligare. Utifrån respondenternas berättelser framkom att normen för pubertal utveckling har sett olika ut i respondenternas olika kamratgrupper. Det gemensamma mönster som framkom för flertalet av respondenterna var att de vid ingång i puberteten beskrev en upplevelse av att ha ingått i den utvecklingsmässiga norm som uppfattats fördelaktig inom kamratgruppen.

“När jag var runt 15 år så var det väl lite, jag skall inte säga mobbning, men man retades lite tror jag. Inte så mycket, och jag blev inte utsatt av det i och med att jag var ganska normal /.../ Alltså jag stack inte ut på något sätt. Jag undvek nog det. /.../ jag hade en vanlig kropp... inte atletisk, inte tjock, lite mittemellan. Jag klädde mig inte på något speciellt sätt, utan följde modet eller vad man skall säga. Så jag var väl en i mängden. /.../ Man gjorde lite det kompisarna gjorde kanske /.../ Man kollar ju alltid på de runt omkring en, så mina kompisar har garanterat påverkat.” (David)

“jag kan ändå minnas att det var lite prat om vem som var “tidigast utvecklad”, kallade man det /.../ Det var någonting som var positivt, att vara tidig i utvecklingen. /.../ Jag var en av de som var lite tidigare, så där kände jag mig nog ganska nöjd över det, jag var nog glad över det, för det ansågs ju vara bra på något sätt.” (Maja)

Tema 4. Närvaro av positiva kommentarer kring respondentens kropp inom kamratgruppen. En majoritet av respondenterna (70,8%) beskrev en närvaro av positiva

kommentarer från kamratgruppen rörande kroppen. Dessa respondenter beskrev hur utseendefokus och socialt prat om kroppen inom kamratgruppen ökade med ålder. Flera respondenter beskrev att frekvensen gällande positiva utseendekommentarer var som högst under högstadiet/gymnasiet. Gemensamt för majoriteten av respondenterna var att de hade upplevelser av att de positiva kommentarer de fått gällande sina kroppar, kan ha influerat dem till en positiv känsla kring deras utseende. Dock beskrev vissa av dessa respondenter att de positiva kommentarerna även lett till en högre grad av utseendefokus som tidigare aldrig varit framstående.

“Det var väl första gången jag egentligen själv började tycka att jag var snygg, det var när jag fick komplimanger från tjejer tror jag. Jag kanske inte är så alldaglig, eller jag kanske ser bra ut i någons ögon i alla fall. Det är sådana saker som stärker ens självförtroende också.” (David)

Tema 5. Frånvaro av fokus på kroppens utseende inom nära relationer. Vissa deltagare beskrev hur en signifikant nära relation, vän eller partner, haft en central roll i att influera deras positiva kroppsuppfattning. Denna influens beskrevs kan ha skapat en högre kroppslig trivsel och acceptans inför den egna kroppen. Dessa respondenter (41,7%) beskrev att de nära relationerna ej förmedlat utseendepress utan snarare en avslappnad syn på kroppen, en obryddhet inför utseende och andras tankar kring sitt egna yttre. Detta beskrivs i vissa fall ha neutraliserat respondentens uppfattning av kamratgruppens och samhällets normativa utseendeideal.

“Den tjejen jag var tillsammans med, hon hade en väldigt avväpnad syn på sitt utseende, hon var väldigt vacker, men hade en väldigt avslappnad relation till sitt utseende. Jag har typ inte träffat någon som varit riktigt så innan tror jag. Och hon fick mig att avväpna mig själv lite också. /.../ så jag tror att jag tog åt mig en del av det, och kanske blev lite mer relativistisk med kroppen. /.../ hon var aldrig såhär att hon ville att jag skulle vara mer manlig eller bete mig i linje med de där klassiska stereotyperna. Hon var lite mer neutraliserande där liksom.” (Fredrik)

Förekomst av svar inom respektive tema

Förekomst av svar inom respektive tema presenteras i Tabell 1.

Tabell 1.

Redovisning av förekomsten av respektive tema samt frekvensfördelning avseende kön för respondenter med stabil positiv kroppsuppfattning

Tema	Kvinna % (n)	Man % (n)	Total % (n)
Frånvaro av fokus på kroppens utseende inom familjen	80 (n=8)	71,4 (n=10)	75 (n=18)

Tabell 1 fortsättning

Fortsättning på Tabell 1

Frånvaro av prat kring önskan om egen kroppsförändring hos föräldrarna	90 (n=9)	86,7 (n=12)	87,5 (n=21)
Under uppväxt har huvudsakligt fokus legat på annat än kropp och utseende	70 (n=7)	78,6 (n=11)	75 (n=18)
Föräldrar har uppmuntrat till en hälsosam livsstil	70 (n=7)	78,6 (n=11)	75 (n=18)
<i>Föräldrar har haft ett flexibelt förhållningssätt till kosthållning och fysisk aktivitet</i>	70 (n=7)	57,1 (n=8)	62,5 (n=15)
Föräldrar uppmuntrat till acceptans: lärt ut positiva förhållningssätt till kroppen samt hanteringsstrategier för utseendepress	70 (n=7)	35,7 (n=5)	50 (n=12)
Frånvaro av fokus på kroppens utseende inom kamratgrupper som centreras kring en fritidsaktivitet	60 (n=6)	42,9 (n=6)	50 (n=12)
Utseendepress i kamratgruppen riktas inte mot respondenten	70 (n=7)	57,1 (n=8)	62,5 (n=15)
Upplevelser av att vara inom kamratgruppens norm för kroppsligt utseende	60 (n=6)	57,1 (n=8)	58,3 (n=14)
Närvaro av positiva kommentarer kring respondentens kropp inom kamratgruppen	80 (n=8)	64,3 (n=9)	70,8 (n=17)
Frånvaro av fokus på kroppens utseende inom nära relationer	40 (n=4)	42,9 (n=6)	41,7 (n=10)

* Kursiv text indikerar undertema av ovanstående rakställd text.

** Totalt antal deltagare: n = 24 (10 kvinnor respektive 14 män)

Frekvenstestning av könsskillnader i relation till tema. Statistisk analys i form av Fishers exakta test utfördes för att undersöka huruvida deltagarnas svar i respektive tema kunde tänkas vara beroende av kön. Fishers exakta test kunde inte uppmäta några signifikanta resultat.

Diskussion

Föreliggande studie syftade till att undersöka hur unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning upplevde familj och vänners inflytande på deras kroppsuppfattning under uppväxten. Utifrån syftet formulerades två frågeställningar: a) hur beskriver unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning familjens inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten? b) hur beskriver unga vuxna med stabil positiv kroppsuppfattning kamratgruppens inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten? Utöver de huvudsakliga frågeställningarna undersöktes även huruvida det fanns någon skillnad i upplevelsorna i relation till kön. I tematiseringen framkom fem teman och ett undertema i relation till resultatdelen gällande familj, samt fem teman i relation till resultatdelen gällande kamratgruppen.

Vad gäller respondenternas upplevelser av familjens inflytande under uppväxten beskrev en majoritet av respondenterna en generell frånvaro av prat kring kroppen inom familjen, vilket flera menade kan ha legat till grund för utvecklingen av deras positiva kroppsuppfattning. Banduras (1986) socialkognitiva teori kring modellinlärning kan användas för att förklara detta resultat. Utifrån resultaten i föreliggande studie verkar det som att i familjer där kroppens utseende inte betonas och där prat kring egna och andras kroppar inte varit framstående, så har barnet i mindre utsträckning hängett sig åt värderande tankar kring sin egen kropp. Föräldrarna agerar utifrån denna teori som modeller, vilka sätter standard för det fokus som skall råda inom familjen. Även schemateori (Liechty et al., 2016) kring hur självbild skapas utifrån familjeprocesser kan förklara hur barnet influeras av sin familj. I de fall där barnet socialiseras in i en familj där kroppens utseende i mindre utsträckning betonas, kommer barnet i lägre grad fokusera på utseende som centralt för självuppfattning (Liechty et al., 2016). I föreliggande studie beskrev en majoritet av respondenterna att deras föräldrar inte gjort verbala uttalanden kring sin egen kropp eller uttryckt önskan om att gå ned i vikt eller annan kroppsförändring. Detta går i linje med Harts et al. (2015) tankar kring att föräldrars attityder gentemot den egna kroppen influerar utveckling av barns kroppsuppfattning. Då föräldrarna till respondenterna i föreliggande studie inte förmedlat fokus på sina kroppar, kan det tänkas att respondenterna under uppväxten influerats till ett friare förhållningssätt, där kroppsligt utseende inte varit ett framstående ämne att reflektera kring. Utifrån ovanstående kan det tänkas att respondenternas självskeman, som skapats inom familjen, grundat för att bedömningar kring kroppsligt utseende inte fått en central roll inom individerna. En majoritet av respondenternas familjer har valt att modellera och förstärka andra värderingar, vilket kan ha lett till att individerna anammat en mer positiv syn på deras egna och andras kroppar.

Ytterligare ett fynd i föreliggande studie är att en majoritet av respondenterna beskrev en upplevelse av att deras föräldrar uppmuntrat dem till att leva en hälsosam livsstil, vilket influerat dem till att ägna sig åt fysisk aktivitet och/eller hälsosam kosthållning. Vad gäller fysisk aktivitet har föräldrarna förmedlat värderingar som fokuserat på idrott som ett sätt att ta hand om/vårda kroppen och öka psykiskt välmående,

samt som ett sätt att stärka socialt umgänge och ge en känsla av tillhörighet. Vidare rapporterades att föräldrarna förmedlat värderingar kring att se på kroppen som ett redskap vilken möjliggör för individen att utföra aktiviteten i praktiken. Det funktionella perspektivet gällande kroppen som en majoritet av respondenterna beskrev att familjen förmedlat (fokus på vad kroppen kan göra och åstadkomma), kan relateras till tankar kring embodiment; en psykologisk upplevelse innefattandes aspekter såsom uppskattning av kroppen, medvetenhet om kroppen och fysisk kompetens (Menzel, Krawczyk & Thompson, 2011; Smolak, 2004; refererad till i Liechty et al., 2016). Piran och Teall (2012) beskriver därtill att positiva upplevelser av embodiment, vilka kan främjas genom aktiviteter som bland annat skänker upplevelser av ökad medvetenhet om kroppen, upplevelser av att vara i kontakt med kroppen samt känslor av fysisk kompetens, kan främja positiv kroppsuppfattning (Piran & Teall, 2012). Embodiment beskrivs även innefatta att individen hänger sig åt kroppslig utvärdering ur ett mer positivt perspektiv, att individen har ett mer objektiva förhållningssätt till kroppens storlek samt att individen när den rannsakar sin kropp tillskriver den mer positiva attribut (Menzel et al., 2011; Smolak, 2004; refererad till i Liechty et al., 2016). Då föräldrarna i föreliggande studie betonat fokus på kroppen som ett redskap, kan detta tänkas göra att respondenterna upplevt högre grad av embodiment (de aspekter som beskrivits ovan) i relation till sin kropp. Detta kan tänkas ha minskat respondenternas fokus på hur kroppen ser ut, minskat deras negativa objektivering av kroppen samt ökat deras tillfredsställelse med kroppen.

En majoritet av respondenterna beskrev att de var fysiskt aktiva och varit så även under uppväxten. Föräldrarna beskrevs förmedlat en syn på fysisk aktivitet som en naturlig del av livet. Forskning gällande kroppsuppfattning visar att fysisk aktivitet är kopplat till högre grad positiv kroppsuppfattning (Szamreta et. al., 2017). Dock visar forskning att om fysisk aktivitet används som ett sätt att modifiera kroppsligt utseende, till exempel för att bränna kalorier eller uppnå en viss vikt eller kroppsförändring, kan fysisk aktivitet vara en riskfaktor för kroppsligt missnöje hos kvinnor (de Bruin, Woertman, Bakker & Oudejans, 2009; Thome och Espelage, 2004). Utifrån denna forskning kan det tänkas att då föräldrar förmedlat värderingar där syftet med fysisk aktivitet förmedlat en frånvaro av fokus på kroppsförändring, kan detta innebära att respondenterna i högre utsträckning hängett sig åt aktiviteterna med fokus på hälsa och självomsorg, vilket går i linje med Tylkas och Wood-Barcalows (2015) beskrivning av positiv kroppsuppfattning.

Respondenterna beskrev vidare att deras föräldrar under uppväxten haft ett flexibelt förhållningssätt till fysisk aktivitet, vilket karaktäriserades av en frånvaro av press kring att uppnå idrottsmässigt resultat samt en frihet hos respondenterna att själva välja form, nivå och frekvens av den fysiska aktiviteten. Vissa av respondenterna beskrev att familjen inte pressat dem att uppnå idrottsmässiga mål. Fysisk prestation upplevdes av respondenterna snarare komma ur en inre drivkraft och motivation. Utifrån Self-determination theory kan detta länkas till hur inre motivation att genomföra en aktivitet kommer ur en strävan att uppnå egen tillfredsställelse. Inre motivation leder bland annat till upplevelser av nöje, personlig framgång samt drivkraft att utveckla idrottsmässiga förmågor (Teixeira, Carraça, Markland, Silva & Ryan, 2012). Vidare har forskning av Chang och Suttikuns (2017) begrepp tilltro till egen fysisk förmåga (på eng. exercise self-efficacy), som innebär självförtroende i att ägna sig åt fysisk aktivitet och i att sträva mot att uppnå idrottsrelaterade mål särskilda från utseendefokus, relaterats till högre grad kroppslig tillfredsställelse samt självkänsla (Chang & Suttikun, 2017). Det kan tänkas att de respondenter i föreliggande studie som upplevde frånvaro av press från familjen och istället är drivna av en egen motivation att lyckas nå mål, i högre grad upplevde kroppsligt

självförtroende och tilltro till sin egen fysiska förmåga, då de fått möjligheter att misslyckas och försöka igen (trial-and-error), utan reprimander eller negativa konsekvenser från familjen.

Enligt Tylka och Wood-Barcalow (2015) beskrivs även intuitivt ätande, ett adaptivt ätbeteende som kännetecknas av att lyssna på kroppens hungersignaler, som en del av den positiva kroppsuppfattningen. En majoritet av respondenterna i föreliggande studie rapporterade ett icke-problematiskt förhållande till mat, där de i hög utsträckning uppehöll en hälsosam kosthållning, utan att styras av rigida regler kring ätande. Detta beskrevs ha förmedlats av föräldrarna under uppväxten, med fokus på att äta för att ta hand om kroppen. Utifrån respondenternas beskrivningar kring den flexibilitet föräldrarna förmedlat gällande ätande, där hälsosam kosthållning förstärkts, kan det tänkas att respondenternas icke-problematiske förhållningssätt kring ätande även resulterat i intuitivt ätande, vilket är stärkande för positiv kroppsuppfattning.

Den generella frånvaro av samtal kring kroppens utseende som beskrivits ovan kan relateras till temat gällande familjens fokus på andra områden i livet än kropp och utseende. Majoriteten respondenter beskrev att familjen lagt fokus på, och bekräftat dem, inom andra områden än kroppsligt utseende. Flertalet av respondenterna beskrev att de fått bekräftelse från föräldrarna inom fokusområden helt särskilda från kropp och fysik. Detta beskrevs bidra till den generella frånvaron av fokus på kroppens utseende inom familjen, vilket i sin tur verkar vara kopplat till den positiva kroppsuppfattning respondenterna uppvisar. Detta resultat går i linje med en studie av Jaffee and Lutter (refererad till i Snapp et al., 2012), vilken rapporterade att flickor som av sina föräldrar bekräftats i andra livsområden, utöver utseende, hade en högre nivå av positiv kroppsuppfattning.

Trots den generella frånvaron kring samtal om kroppsligt utseende beskrev en majoritet av respondenterna i föreliggande studie att de upplevde en öppenhet i relation till sina föräldrar att initiera samtal och att ställa frågor kring kropp och utseende. Det verkar som att ett öppet samtalsklimat där samtal och frågor kring kroppen är möjliga har underlättat respondenternas utveckling av positiv kroppsuppfattning. Detta går i linje med forskning av Fenton et al. (2010), som rapporterade att positiv kroppsuppfattning hos ungdomar var signifikant relaterat till deras upplevelse av att kunna prata med en fadersfigur (Fenton et al., 2010). Respondenterna i föreliggande studie beskrev att kroppsrelaterade samtal och frågor oftast initierades efter negativa upplevelser av utseendepress från kamratgruppen. Föräldrarna beskrevs ha stöttat respondenterna då de svarat på denna utseendepress genom att normalisera via information om biologisk kroppslig utveckling eller genom att förlägga orsaken till kritiken utanför individen. Detta kan tänkas agerat som en form av stötning i känsloreglering. Individer med positiv kroppsuppfattning beskrivs ha en förmåga att hantera negativ affekt genom funktionella affekthanteringsstrategier (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Utifrån anknytningsteori (Broberg et al., 2010) kan det tänkas att då föräldrarna genom att se och svara an på respondenternas negativa upplevelser lär respondenterna att reglera negativa känslor kopplade till kroppens utseende. Genom att göra detta upprepade gånger under uppväxten är det möjligt att föräldrarna grundlagt en känsla av positivitet samt distans till negativa kommentarer gällande kroppen som respondenterna bär med sig genom livet, det vill säga någon form av resiliens mot negativitet riktad mot kroppens utseende. Föräldrarna i föreliggande studie har genom normaliserande generella komplimanger, vilka antas syfta till att öka acceptans av den egna kroppen samt reducera önskan om kroppsförändring ("du är fin som du är"), verkat förmedlat en generell känsla av acceptans kring eget

kroppsligt utseende hos respondenterna. I kombination med frånvaro av fokus på kroppsligt utseende och fokus på andra områden än kroppsligt utseende kan det tänkas att individerna utvecklat en form av inre dialog, i enlighet med Cash et. al. (2005) resonemang om positiv rationell acceptans, där de kan påminna sig om positiva personliga attribut utöver utseende och acceptans kring kroppen som den är. Utifrån ovanstående kan familjen ses som en viktig aktör vad gäller utvecklingen av positiv kroppsuppfattning.

Vidare har kamratgruppen också beskrivits ha inverkan på utvecklingen av kroppsuppfattning. I relation till respondenternas upplevelser av kamratgruppens inflytande under uppväxten framkom närvaro av positiva kommentarer kring respondentens kropp inom kamratgruppen som det mest frekventa temat i respondenternas berättelser. Det finns olika antaganden kring hur positiva kommentarer om kroppens utseende påverkar individers kroppsuppfattning. Wood-Barcalow, Tylka och Augustus-Horvath (2010) menar att positiva kommentarer kring utseende kan ha negativt inflytande på kroppsuppfattning, i de fall där utseende varit det enda område som individen fått beröm för. Dock menar dessa forskare att positiva kommentarer även skulle kunna uppfattas som bekräftande för individen och leda till positiva upplevelser av kroppen (Wood-Barcalow et al., 2010). I föreliggande studie rapporterade flertalet av respondenterna att positiva kommentarer har stärkt deras positiva upplevelse av kroppen. Detta resultat skulle kunna förklaras utifrån att respondenterna i föreliggande studie blivit bekräftade inom andra områden, utöver utseende. Enligt respondenterna i föreliggande studie verkade positiva kommentarer gällande kroppen stärka positiv kroppsuppfattning och upplevelser av att kroppen inte är i behov av modifiering.

Utöver de positiva kommentarer som respondenterna beskrev sig fått, rapporterades därtill även en generell frånvaro av negativa kommentarer från kamratgruppen riktade gentemot respondenternas egna kroppar. Däremot beskrev respondenterna att de gavs insikt i de utseendemässiga normer som ansågs fördelaktiga/ofördelaktiga inom kamratgruppen, då gruppen ägnade sig åt samtal med fokus på utseende, kroppsform och vikt samt kommenterat vissa kroppar i negativa ordalag och andra kroppar i positiva ordalag. För att förstå detta ytterligare föreslår vi att kamratgruppen genom sina positiva kommentarer gentemot respondenterna visat uppskattning och därigenom bekräftat att respondenterna ingick i kamratgruppens norm. Detta kan ha lett till att respondenterna inte upplevt att deras kroppsliga utseende ansetts varit ett ämne att reflektera negativt kring och därav heller inte indikerat något behov av oro eller engagemang i kroppsförändrande beteenden. Dock beskrev respondenterna att de positiva kommentarerna innebar en ökning av utseenderelaterat fokus inom kamratgruppen som tidigare inte varit framstående. I enlighet med forskning av Compian et al. (2004) rapporterade respondenterna att utseendefokus ökade i och med ingång i puberteten. Majoriteten av respondenterna beskrev upplevelser av att ingå i kamratgruppens norm för kroppsligt utseende. Värt att notera är att BMI eller liknande kroppsått inte undersökts i föreliggande studie och därav går det inte att uttala sig om detta är ett objektiva faktum eller enbart en subjektiv upplevelse. Det kan tänkas att de affekthanteringsstrategier som föräldrar anlagt hos respondenterna under uppväxten kan ha agerat skyddande för utseendepress och lett till att respondenterna lättare kunnat hantera negativa influenser som kamratgruppen implicit förmedlat på kroppsuppfattningen (till exempel utseenderelaterat negativt prat kring andras kroppar och normer för kroppsform/vikt) och underlättat internalisering av de positiva kommentarer som förmedlats. Utifrån Bronfenbrenners modell gällande utvecklandet av

kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013), kan det tänkas att skyddsfaktorer och riskfaktorer i mikrosystemet (individens närmsta omgivning, här: familj och kamratgrupp) regleras i mesosystemet (systemet vilket beskriver hur mikrosystemet interagerar). Utifrån våra resultat ingår en större andel av respondenterna i teman som rör familj. Det kan argumenteras för att de respondenter som beskrev sig upplevt utseendepress från kamratgruppen har familjer som genom skyddande faktorer reglerat ned denna press, vilket resulterat i fortsatt positiv kroppsuppfattning hos respondenten. Det finns således tendenser i föreliggande studie som indikerar att familjen spelar en huvudsaklig roll i att utveckla och bibehålla positiv kroppsuppfattning genom att de under uppväxten hjälpt respondenterna att hantera utseendepress och hot mot kroppsuppfattning från andra aktörer.

Respondenterna beskrev vidare en frånvaro av fokus på utseende och kropp vid deltagande i grupper som rör fritidsaktiviteter. Respondenterna rapporterade att aktiviteten i sig, samt kroppen som redskap för att utföra aktiviteten, istället blev fokus för samtal inom kamratgruppen. Det kan tänkas att detta funktionella fokus resulterade i att fokus på kroppens utseende inte fick en framstående plats, vilket skulle kunna verka skyddande för positiv kroppsuppfattning. Szamreta et al. (2017) har i sin forskning visat att högt fokus på ett smalt ideal samt ätande inom kamratgruppen predicerade mer negativ kroppsuppfattning hos flickor (Szamreta et al., 2017). Utifrån resultatet i föreliggande studie kan det tänkas att liknande processer även sker i motsatt riktning, där frånvaro av fokus på kroppsligt utseende, det smala idealet, ätande och önskan om kroppsförändring leder till en ökad kroppslig tillfredsställelse och positiv kroppsuppfattning. Detta går i linje med forskning som visat att kamratgrupper som inte ägnar sig åt att banta eller att betona smalhet kan ge ett skydd mot negativ kroppsuppfattning (Phares et al., 2004).

Därtill kan resultaten diskuteras utifrån Carlson Jones (2012) beskrivning kring hur kamratgruppens gemensamma aktiviteter influerar kroppsuppfattning. Gemensamma aktiviteter kan dels innebära att individen bekräftas i acceptansen från kamraterna, dels ge individen en upplevelse av att med gruppen ha en delad identitet (Carlson Jones, 2012). Delade aktiviteter i form av till exempel samtal kring utseende och kroppsförändring kan influera individens kroppsuppfattning i negativ riktning (Carlson Jones, 2012). Utifrån resultaten i föreliggande studie är det möjligt att upplevelser av delad identitet även kan uppnås inom aktiviteter som inte rör kroppsligt utseende, vilket verkar agera skyddande för positiv kroppsuppfattning. Carlson Jones (2012) beskriver att barn, tonåringar och unga vuxna står under stark press att anpassa sig efter normen inom kamratgruppen. När individerna ingår i normen upprättas och bibehålls acceptans från kamratgruppen (Carlson Jones, 2012). I föreliggande studie verkar det som att respondenternas kroppsuppfattning skyddats då de ingått i kamratgrupper där samtal kopplats till kroppslig funktion snarare än att utseendemässigt fokus premierats.

Utöver familj och kamratgruppers inflytande beskrev knappt hälften av respondenterna en upplevelse av att en signifikant nära relation, i form av vän eller partner under tonår/unga vuxenår, influerat deras positiva kroppsuppfattning. Respondenterna beskrev att de av dessa nära relationer inte upplevt utseendepress, utan snarare upplevt att den närstående haft ett avslappnat och obrytt förhållningssätt till den egna och andras kropp och utseende. Tantleff-Dunn och Gokee (2002) beskriver att utvecklingen av kroppsuppfattning formas via alla signifikanta relationer i livet, vilket svarar an till de olika utvecklingsstadierna individen genomgår. Detta innebär att som barn beskrivs utvecklingen av kroppsuppfattningen mest vara influerad av föräldrarna, som ungdom är vänner de mest inflytelserika och som ung vuxen har romantiska partners den största

inverkan (Tantleff-Dunn & Gokee, 2002). Rodgers (2012) beskriver därtill att romantiska partners åsikter och förväntningar tas i beaktande av individen, och att kritik gällande vikt och form som förekommer inom nära relationer visat sig associerat med negativ kroppsuppfattning (Rodgers, 2012). Det kan utifrån resultaten i föreliggande studie argumenteras för att individer som upplever ett klimat inom relationen som fostrar acceptans och ett avslappnat förhållningssätt till kroppen, där fokus på annat än utseende är framstående, formar en positiv kroppsuppfattning via modellering och förstärkning.

Studiens begränsningar

I föreliggande studie finns vissa begränsningar att ta i beaktande. En begränsning är att respondenterna i föreliggande studie är utvalda med utgångspunkt av skattningar på BESAA (Mendelson et al., 2001). Mätinstrumentet BESAA används för att mäta kroppsuppfattning generellt, inte specifikt positiv kroppsuppfattning vilket anses vara något mer än enbart motsatsen till negativ kroppsuppfattning (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Vid tiden för starten av det longitudinella MoS-projektet år 2000 fanns inget specifikt mätinstrument för att skatta just positiv kroppsuppfattning. Positiv kroppsuppfattning är ett komplext begrepp som innefattar flertalet aspekter och BESAA mäter främst begreppet kroppslig självkänsla (på engelska: body-esteem), vilket endast är en aspekt av kroppsuppfattning. Sedan år 2000 har utvecklingen av mätinstrument för att utvärdera individers positiva kroppsuppfattning gått framåt. Några mätinstrument som anses kunna ge ytterligare information gällande individers positiva kroppsuppfattning är mätinstrumentet Body Appreciation Scale (BAS; Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005) vilket mäter uppskattning av kroppen samt Functionality Appreciation Scale (FAS; Alleva, Tylka & Kroon Van Diest, 2017) vilket mäter uppskattning gällande kroppens funktion. Båda dessa aspekter anses viktiga vad gäller positiv kroppsuppfattning (Avalos et al., 2005; Alleva et al., 2017). Det är således viktigt att reflektera kring möjligheterna att den respondentgrupp som valts ut med anledning av skattningar på BESAA kanske varit annorlunda om andra aspekter av positiv kroppsuppfattning undersökts.

Något som därtill kan anses vara en begränsning är bristen på ett intersektionellt perspektiv. En individs positiva kroppsuppfattning förstås bäst utifrån ett holistiskt perspektiv, där alla olika aspekter av en individs sociala identiteter påverkar hur hen tillskriver mening, upplever och uttrycker sin kroppsuppfattning. I föreliggande studie har endast kön (man/kvinna) undersökts som social identitet, och detta enbart i relation till om frekvens inom teman kunde anses vara beroende av kön. Andra aspekter av en individs upplevelse av identitet utöver kön som kan anses värdefulla att studera i relation till kroppsuppfattning är till exempel sexuell läggning, socioekonomisk status, etnicitet etcetera. Därtill har inte heller psykisk- eller fysisk sjukdom undersökts som variabel gällande påverkan på kroppsuppfattning. Därav kan generaliserbarheten i föreliggande studie anses begränsad. Därtill verkar forskningsfältet generellt ha valt att studera västerländska kvinnors upplevelse av sina kroppar. Det finns således en brist på intersektionellt perspektiv, inte enbart i föreliggande studie, utan inom forskningsfältet i stort att undersöka hur dessa aspekter kan komma att påverka utvecklingen av positiv kroppsuppfattning.

Mer specifikt vad gäller ett intersektionellt perspektiv kan en begränsning vara att respondenternas familjers socioekonomiska status inte undersökts inom ramen för studien. Det kan tänkas att föräldrar med god ekonomi har haft större utrymme att erbjuda

möjligheter för individer att utföra fritidsaktiviteter och ha en hälsosam kosthållning, vilket enligt föreliggande studie verkar vara kopplat till positiv kroppsuppfattning. Det kan även tänkas att respondenternas upplevelser av att själva kunna välja form och frekvens av fysisk aktivitet skulle kunna vara relaterat till familjens socioekonomiska status. Det kan tänkas att flera av de respondenter som valts ut inom ramen för föreliggande studie växt upp i familjer med god ekonomi, vilket gett möjligheter att delta i valfria sporter/fritidsaktiviteter samt möjligheter att äta hälsosam mat, vilket är sin tur influerat deras positiva kroppsuppfattning.

Därtill kan det intersektionella perspektivet belysas utifrån det faktum att föreliggande studie skrivits av två författare, vita kvinnor i 30 årsåldern, vilket kan ha kommit att påverka de teman som formulerades utifrån respondenternas berättelser. Det är möjligt att våra sociala identiteter kan kommit att påverka formuleringen av resultaten. I anslutning till reflektioner gällande författarnas eventuella bidrag till studien kan det argumenteras för om en induktiv ansats är fullt uppnåeligt eller ej. Det är möjligt att det aldrig går att fullt ut parentessätta förståelsen och därav finns möjligheten att tolkning utifrån denna kan ha förekommit. Det är värt att reflektera över detta, trots att åtgärder vidtagits för att i så stor utsträckning som möjligt undvika detta att ske.

Vidare kan användandet av termen familj problematiseras, då termen familj inom forskningsfältet använts trots att den främst beskriver föräldrar. Även i föreliggande studie är det främst föräldrarnas inflytande på positiv kroppsuppfattning som framkommer i respondenternas svar, då de tillfrågats om familjens inflytande. Utforskandet kring andra familjekonstellationer, till exempel då barn/ungdomar inte vuxit upp med föräldrar, är fortsatt begränsat. Därtill har inte heller syskons roll lyfts fram i föreliggande studie. Därav kan generaliserbarheten i föreliggande studie gällande familjens inflytande ifrågasättas.

En annan begränsning i föreliggande studie är att inga mätningar gällande kroppsform/vikt/BMI gjorts. Respondenternas berättelser indikerar att de upplever sig inom normen för kroppsligt utseende, dock går det inte att uttala sig om huruvida dessa resultat är objektiva speglingar av individernas kroppsliga utseende eller om det är subjektiva upplevelser som härstammar från annat än objektiva mått på kroppsform/-vikt/-utseende. Det hade varit intressant att veta om individerna utifrån en positiv kroppsuppfattning är skyddade från eventuella hot mot kroppsuppfattningen kopplat till kroppsform/-vikt, eller om de ingår i den norm som anses fördelaktig och således är skyddade med anledning av detta faktum.

Som grund till föreliggande studie användes semistrukturerade intervjuer för insamling av materialet, då denna intervjuform ansågs passa studiens frågeställning. En tänkbar begränsning med denna metod är dock att följdfrågor ställdes i olika utsträckning till de olika respondenterna, vilket är något som kan påverkat i vilken utsträckning de olika frågorna beforskades och kan ha lett till att vissa influenser fortsatt är outforskade.

Det resultat som redovisats i relation till den kvantitativa analysen uppvisade att inga signifikanser kunde uppmätas utifrån Fisher's exakta test. Ett större urval skulle därav vara meningsfullt, för att avgöra om de svar respondenterna gav i realiteten är beroende av kön eller ej.

Konklusion

I föreliggande studie undersöktes hur individer med stabil positiv kroppsuppfattning upplevt familj och vänners inflytande på kroppsuppfattning under uppväxten. Detta är ett område som tidigare ej beforskats. Den tematiska analysen resulterade i fem teman och ett undertema i relation till familj samt fem teman i relation till kamratgrupp. Föreliggande studie, med stöd av tidigare forskning, visar att familj och kamratgrupper är viktiga influenser vad gäller utvecklandet av positiv kroppsuppfattning. Trots att urvalet till föreliggande studie kan anses förhållandevis litet kan resultaten indikera att de teman som framkommit, utifrån det salutogena perspektiv föreliggande studie antagit, är skyddande faktorer för positiv kroppsuppfattning. Dock är detta område fortsatt i behov av vidare forskning. Flera av de aspekter som deltagarna rapporterade hade influerat deras kroppsuppfattning gick i linje med tidigare forskning över vad som är relaterat till utvecklingen av positiv kroppsuppfattning, såsom till exempel öppet kommunikationsklimat och emotionellt stöd inom familjen. Dessa aspekter återfinns i föreliggande studies teman som till exempel förmedlande av acceptans inför den egna kroppen inom familjen samt föräldrar har haft ett flexibelt förhållningssätt till kosthållning och fysisk aktivitet. Vad gäller kamratgrupper verkar deltagande inom idrott och fritidsaktivitet med frånvaro av utseendemässigt fokus agera skyddande för positiv kroppsuppfattning. Resultaten kan förstås i ljuset av Bronfenbrenners bioekologiska modell gällande utvecklandet av kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013), då det verkar som att närvaro av vissa skyddsfaktorer buffrar för frånvaron av andra. Studiens resultat visar bland annat tendenser på att familjen spelar en huvudsaklig roll i att utveckla och bibehålla positiv kroppsuppfattning genom att familjen under uppväxten hjälpt respondenterna att hantera utseendepress och hot mot kroppsuppfattning från kamratgruppen. Frånvaro av skyddsfaktorer inom kamratgruppen verkar alltså utifrån föreliggande studies resultat vägas upp av närvaro av skyddsfaktorer inom familjen, vilket gör att individen bibehåller positiv kroppsuppfattning trots utseendepress.

Föreliggande studie skulle kunna anses vara användbar för olika professioner som arbetar med barn och ungdomar. Det är möjligt att de implikationer föreliggande studie förmedlat kan motivera utveckling av familjeinterventioner, vilka syftar till att öka kommunikation och öppenhet mellan föräldrar och barn/ungdomar gällande kroppen för att därav kunna stärka individers kroppsuppfattning. Därtill kan det anses vara av vikt att föräldrar tidigt, förslagsvis genom information via mödra-barnhälsovården, får kunskap om utvecklingen av barns kroppsuppfattning, för att tidigt kunna skapa en familjemiljö som stärker och främjar utveckling av positiv kroppsuppfattning. Även inom skola och fritidsaktiviteter kan information gällande skyddande faktorer för positiv kroppsuppfattning användas praktiskt.

Referenser

- Alleva, J. M., Tylka, T. L., & Kroon Van Diest, A. M. (2017). The functionality appreciation scale (FAS): Development and psychometric evaluation in U.S. community women and men. *Body Image*, 23, 28-44. doi:10.1016/j.bodyim.2017.07.008
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285-297. doi:10.1016/j.bodyim.2005.06.002

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. I L. A. Pervin & O. P. John (red:er). *Handbook of personality: Theory and research* (2: a upplagan) (ss. 154–196). New York, NY: Guilford.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology*. *Qualitative research in psychology*, 3, 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Broberg, A., Granqvist, P., Ivarsson, T., & Risholm Mothander, P. (2010). *Anknytningsteori. Betydelsen av nära känslomässiga relationer*. Stockholm: Natur och kultur.
- Carlson Jones, D. (2012). Body image: Peer influences. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 257-263). London UK: Academic Press.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Fleming Williams, E. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 191–199. doi:10.1016/j.jpsychores.2004.07.008
- Chang, H.J., & Suttikun, C. (2017). The examination of psychological factors and social norms affecting body satisfaction and self-esteem for college students. *Family and Consumer Sciences Research Journal*, 45, 422-437. doi:10.1111/fcsr.12220
- Compian, L., Gowen, L. K., & Hayward, C. (2004). Peripubertal girls' romantic and platonic involvement with boys: Associations with body image and depression symptoms. *Journal of Research on Adolescence*, 14, 23-47. doi:10.1111/j.1532-7795.2004.01401002.x.
- de Bruin, A. P., Woertman, L., Bakker, F. C., & Oudejans, R. R. D. (2009). Weight-related sport motives and girls' body image, weight-control behaviors, and self-esteem. *Sex Roles*, 60, 628-641. doi:10.1007/s11199-008-9562-8
- Fenton, C., Brooks, F., Spencer, N. H., & Morgan, A. (2010). Sustaining a positive body image in adolescence: An assets-based analysis. *Health and Social Care in the Community*, 18, 189–198. doi:10.1111/j.1365-2524.2009.00888.x
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt. Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Grogan, S., (2017). *Body image. Understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (tredje upplagan). New York US: Routledge.
- Hart, L. M., Damiano, S. R., & Paxton, S. J. (2016). Confident body, confident child: A randomized controlled trial evaluation of a parenting resource for promoting healthy body image and eating patterns in 2- to 6-year-old children. *International Journal of Eating Disorders*, 49, 458-472. doi:10.1002/eat.22494.
- Holmqvist Gattario, K. (2013). *Body image in adolescence: Through the lenses of culture, gender, and positive psychology (Doktorsavhandling)*. Göteborg: Ale Tryckteam.
- Liechty, J. M., Clarke, S., Birky, J. P., & Harrison, K. (2016). Perceptions of early body image socialization in families: Exploring knowledge, beliefs, and strategies among mothers of preschoolers. *Body Image*, 19, 68-78. doi:10.1016/j.bodyim.2016.08.010
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106. doi:10.1207/S15327752JPA76016

- Miles-McLean, H., Liss, M., & Erchull, M. J. (2014). Fathers, daughters, and self-objectification: Does bonding style matter? *Body Image* 11, 534–542. doi:10.1016/j.bodyim.2014.08.005
- Phares, V., Steinberg, A. R., & Thompson, J. K. (2004). Gender differences in peer and parental influences: Body image disturbance, self-worth, and psychological functioning in preadolescent children. *Journal of Youth and Adolescence*, 33, 421–429. doi:0047-2891/04/1000-0421/0
- Piran, N., & Teall, T. (2012). The developmental theory of embodiment. I G. McVey, M. P. Levine, N. Piran & H. B. Ferguson (red:er). *Preventing eating-related and weight-related disorders: Collaborative research, advocacy, and policy change* (ss. 171-199). Waterloo ON: Wilfred Laurier Press.
- Pruzinsky, T., & Cash, T. F. (2002). Understanding body images: Historical and contemporary perspectives. I T. F. Cash & T. Pruzinsky (red:er.). *Body image: A Handbook of Theory, Research, and Clinical Practice* (ss. 1-12). New York: The Guilford Press.
- Rodgers, R. (2012). Body image: Familial influences. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 219 - 225). London UK: Academic Press.
- Rosenblum, G. D., & Lewis, M. (1999). The relations among body image, physical attractiveness, and body mass in adolescence. *Child Development*, 70, 50–64. doi:0009-3920/99/7001-0005
- Ruffman, T., O'Brien, K. S., Taumoepeau, M., Latner, J. D., & Hunter, A. J. (2015). Toddlers' bias to look at average versus obese figures relates to maternal anti-fat prejudice. *Journal of Experimental Child Psychology*, 142, 195-202. doi:10.1016/j.jecp.2015.10.008
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. I A. Smith (red). *Qualitative psychology: A practical guide to research methods* (ss.51-80). London: Sage Publications.
- Snapp, S., Hensley-Choate, J., & Ryu, E. (2012). A body image resilience model for first-year college women. *Sex Roles*, 67, 211–221. doi:10.1007/s11199-012-0163-1
- Stanford, J. N., & McCabe, M. P. (2002). Body image ideal among males and females: Sociocultural influences and focus on different body parts. *Journal of Health Psychology*, 7, 675–684. doi:10.1177/1359105302007006871
- Szamreta, E. A., Qin, B., Ohman-Strickland, P.A., Devine, K. A., Stapleton, J. L., Ferrante, J. M., & Bandera, E. V. (2017). Associations of anthropometric, behavioral, and social factors on level of body-esteem in peripubertal girls. *Journal of Developmental Behavioral Pediatrics*, 38, 58–64. doi:10.1097/DBP.0000000000000360.
- Tantleff-Dunn, S., & Gokee, J. L. (2002). Interpersonal influences on body image development. I T. F. Cash & T. Pruzinsky (red:er). *Body image: A handbook of theory, research, and clinical practice* (ss. 108-116). New York: The Guilford Press.
- Teixeira, J. P., Carraça V, E., Markland, D., Silva, N, M., & Ryan, M, R. (2012). Exercise, physical activity, and self-determination theory: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 9, 1-30. doi:10.1186/1479-5868-9-78.

- Thome, J., & Espelage, L. D. (2004). Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. *Eating Behaviors, 5*, 337–351. doi:10.1016/j.eatbeh.2004.04.002
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image, 14*, 118-129. doi:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Wood-Barcalow, N. L., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*, 106-116. doi:10.1016/j.bodyim.2010.01.001

Bilaga 1

Semistrukturerade muntliga intervjufrågor; del 2 – familj och vänner under uppväxten

Föräldrars inflytande under uppväxten.

- 1) Jag tänkte börja be dig berätta lite kort om vilka personer som fanns i din familj under din uppväxt?
- 2) På vilket sätt diskuterades kroppen i din familj under din uppväxt?
- 3) Om din mamma/pappa kommenterade din kropp i något avseende, vad sa hon/han då?
(Hur påverkade det dig? Om negativa kommentarer – hur hanterade du detta?)
- 4) Om din mamma/pappa gjorde något för att få dig att trivas bättre med din kropp, vad gjorde hon/han då?
- 5) Tror du att dina föräldrar har influerat hur du tänker och känner vad gäller din kropp? På vilket sätt då? Kan du ge ett exempel?

Vänners inflytande under uppväxten.

- 1) Kan du berätta lite kort om hur dina kamratrelationer såg ut under din uppväxt?
- 2) På vilket sätt diskuterades kroppen bland dina vänner och klasskamrater under din uppväxt?
- 3) Om dina vänner/klasskamrater kommenterade din kropp i något avseende, vad sa de då? (Hur påverkade det dig? Om negativa kommentarer – hur hanterade du detta?)
- 4) Hur upplevde du under din uppväxt att dina vänner/klasskamrater tänkte och tyckte om hur du såg ut?
- 5) Tror du att de vänner/klasskamrater du hade under din uppväxt har influerat hur du tänker och känner vad gäller din kropp?
- 6) På vilket sätt då? Kan du ge ett exempel?
- 7) Om du under din uppväxt var tillsammans med någon, kan den/de ha influerat hur du tänker och känner vad gäller din kropp?