

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**”Du är mer än din kropp”
Råd från individer med positiv kroppsuppfattning om hur
man kan trivas bättre med sin kropp**

Natalie Löwendahl

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM 2519
Vårtermin 2017

Handledare: Kristina Holmqvist
Gattario

”Du är mer än din kropp”

Råd från individer med positiv kroppsuppfattning om hur man kan trivas bättre med sin kropp

Natalie Löwendahl

Sammanfattning. I denna studie undersöktes vilka råd personer med positiv kroppsuppfattning ger för att andra också ska trivas bättre med sin kropp. Femtio semistrukturerade intervjuer genomfördes med deltagare i åldrarna 26–27 år. Deltagarna skiljde sig åt i utvecklingsmönster och huruvida deras positiva kroppsuppfattning varit stabil över tid eller utvecklats från negativ till positiv. En tematisk analys genererade elva råd, såsom ”Du är mer än din kropp – fokusera på det som är viktigt i livet” och ”Lär känna din kropp”. Inget signifikant samband återfanns med avseende på deltagarnas råd och utvecklingsmönster eller kön. Då flera av råden var formulerade på ett övergripande plan skulle en mellanhand, exempelvis en kliniker med psykologisk kunskap kunna tydliggöra råden och utveckla interventioner efter dem.

Vi lever i en stark utseendekultur – upptagenheten kring utseende är kanske mer intensiv än någonsin tidigare (Holmqvist Gattario, 2013). Enligt Frisé, Lunde och Holmqvist Gattario (2014) har vår kroppsuppfattning, det vill säga våra känslor, beteenden, upplevelser och attityder gentemot vår egen kropp, idag blivit en av de viktigaste delarna i vår självbild. Hur vi ser på vår kropp speglar hur vi ser på oss själva men även hur vi tror att vi uppfattas av andra eftersom det finns en stark föreställning om att individens utseende och kropp säger någonting om dennes lycka och framgång (Frisé et al., 2014). I en studie av Kaczmarek och kollegor (2016) fann de att människor tänker att de skulle vara lyckligare om de såg bättre ut. Kroppen har blivit en del av det individuella projektet och människor arbetar hårt för att eftersträva de snäva ideal som finns (Frisé et al., 2014). I en sådan kontext, där skönhet värderas högt, är det kanske inte förvånande att kroppsmisnöjet breder ut sig. Att vara missnöjd med sitt utseende har idag blivit så vanligt att det många gånger anses vara fullt normalt (Frisé et al., 2014). Forskningsfältet inom kroppsuppfattning har därför länge varit likställt med forskning rörande kroppsmisnöje och negativ kroppsuppfattning (Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010). Olika dimensioner av missnöje gällande kroppen såsom vikt, specifika delar av kroppen eller missnöje med utseende i allmänhet har studerats. Denna forskning har främst gjorts på västerländska kvinnor (Cash, 2004). Det har genererat en bred förståelse för hur olika psykiska problem utvecklas och vidmakthålls som en följd av ett utbrett kroppsmisnöje, såsom negativ kroppsuppfattning, ätstörning och depression (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Att enbart studera negativ kroppsuppfattning eller frånvaron av negativa känslor, tankar och upplevelser gentemot kroppen, istället för att också fokusera på närvaron av positiva känslor gentemot kroppen, har inneburit en otillräcklig förståelse av vad kroppsuppfattning är för något (Webb, Wood-Barcalow & Tylka, 2015). På senare år har forskare utifrån teorier inom positiv psykologi börjat studera positiv kroppsuppfattning. Den positiva psykologin handlar om vad som får människor att bli

starka och välmående – en förståelse som kan ses som en viktig resurs för att kunna arbeta förebyggande och främja psykiskt välmående (Seligman, 2002). Detta perspektiv är litet utforskat inom psykologin överlag. Av tradition har fokus istället riktats mot ohälsa och det avvikande hos människor. Längre förstods positiv kroppsuppfattning som motsatsen till negativ kroppsuppfattning, vilket är felaktigt då frånvaron av patologi inte förutsätter välmående (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Genom att studera människor som trivs med sina kroppar har ny kunskap tillförts om hur positiv kroppsuppfattning kan utvecklas, främjas och vidmakthållas samt hur den kan vara en skyddande faktor mot psykisk ohälsa (Frisén & Holmqvist, 2010; Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010). I den här studien ges möjligheten till individer med positiv kroppsuppfattning att *själva* formulera råd till andra för att de också ska trivas bättre med sina kroppar. Dessa råd kan innehålla värdefull kunskap om hur positiv kroppsuppfattning kan främjas.

Positiv kroppsuppfattning

Positiv kroppsuppfattning har positiv psykologi som sin begreppsmässiga grund men teorin vilar på flera olika discipliner såsom humanistisk psykologi, feministisk teori och buddism (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Begreppets teoretiska sammansättning speglar dess komplexitet och hur positiv kroppsuppfattning bäst förstås utifrån flera olika samvarierande komponenter. I denna uppsats har jag utgått från Tylka och Wood-Barcalows (2015) definition av positiv kroppsuppfattning, som härstammar från studier med främst västerländska kvinnor. Definitionen innefattar fem olika komponenter, a) uppskattning inför kroppens funktion, hälsa och unika skönhet, b) att man accepterar och värdesätter kroppen, också för de kroppsdelar som inte är i linje med rådande ideal, c) upplevelsen av att känna sig glad, säker, bekväm och vacker i sin kropp, d) att man fokuserar på kroppens tillgångar och vad man gillar med kroppen istället för att fokusera på kroppens brister, och e) att man tolkar information om kroppen på ett sätt som skyddar kroppen, genom att omformulera eller avfärda negativ information och internalisera positiv information.

Positiv kroppsuppfattning är således ett multidimensionellt begrepp. Det innebär inte frånvaro av negativa känslor mot den egna kroppen, istället handlar det om hur dessa negativa affekter hanteras (Tylka och Wood-Barcalow, 2015). Vidare tänks positiv kroppsuppfattning vara både stabil och formbar – stabil för att den står sig över tid men samtidigt formbar av upplevelsemässiga tillstånd och kontextuella omständigheter (Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010). Positiv kroppsuppfattning syftar på en process av ömsesidig samreglering och påverkan av externa (familj, kultur, samhälle) och interna (tankar, känslor) system (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Tylka och Wood-Barcalow (2015) menar därför att positiv kroppsuppfattning konstrueras olika för olika individer. Författarna föreslår att just för att positiv kroppsuppfattning byggs upp och formas av individers olika sociala identiteter, och eftersom dessa sociala identiteter förändrar uttryck och betydelse över tid, kanske vi bäst kan förstå positiv kroppsuppfattning ur ett intersektionellt perspektiv.

I en studie av Avalos, Tylka och Wood-Barcalow (2005) mättes den aspekt av positiv kroppsuppfattning som kan förstås som uppskattning inför kroppen med hjälp av Body Appreciation Scale (BAS; Avalos, Tylka och Wood-Barcalow, 2005) hos kvinnliga studenter i USA. Efter att ha kontrollerat för delade variationer med negativ

kroppsuppfattning fann man att personer med positiv kroppsuppfattning rapporterade högre grad av välmående överlag vad gällde självkänsla, proaktiva copingstrategier och optimism. I en annan studie med australienska kvinnor fann man att positiv kroppsuppfattning var kopplat till en rad hälsofrämjande beteenden såsom att använda solskydd, screena sig för hudcancer samt att i mindre grad ägna sig åt destruktiva beteenden för att gå ner i vikt (Andrew, Tiggemann & Clark, 2016). Positiv kroppsuppfattning kan således förklara välmående utöver vad avsaknaden av negativ kroppsuppfattning kan (Halliwell, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Det gör positiv kroppsuppfattning till ett eget begrepp, varken motsatsen till negativ kroppsuppfattning eller på samma kontinuum som negativ kroppsuppfattning (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Råd för att trivas bättre med sin kropp

Tidigare forskning har visat att positiv kroppsuppfattning kan vara en skyddande faktor vad gäller psykisk och fysisk ohälsa (Frisén et al., 2014; Halliwell, 2015; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Man har också sett att riktade interventioner för att trivas bättre i sin kropp har lett till en mer positiv kroppsuppfattning (Albertson, Neff & Dill-Shackleford, 2015; Cash & Lavalley, 1997). Samtidigt menar forskare att det behövs ytterligare forskning som fokuserar på att förstå hur den positiva kroppsuppfattningen utvecklas och främjas (Halliwell, 2015). Det finns för närvarande ingen studie gjord som intar ett ”inifrånperspektiv” och undersöker vad personer med positiv kroppsuppfattning ger för råd till andra personer för att de ska trivas bättre med sin kropp, vilket är en av anledningarna till att denna studien är av intresse. Att ge råd kan enligt Chentsova-Dutton och Vaughn (2012) beskrivas som att delge förslag med syfte att påverka den andres känslor, tankar och beteenden, något som kan möjliggöra en förbättring av kvaliteten på beslutstagandet (Biele & Rieskamp, 2013). Eftersom deltagarna som ingick i studien har en upplevelse av att trivas i sin kropp, ansågs de ha tillgång till en närbild över hur positiv kroppsuppfattning utvecklas och ser ut. De tänktes därför kunna formulera något annat än vad personer som inte har den upplevelsen kan formulera, och på så sätt bidra till en större förståelse för hur man kan trivas bättre med sin kropp. Frågan är ställt på ett personligt plan och svaren rör därför personliga råd till individen. Personer med positiv kroppsuppfattning innefattar både personer som genomgående haft en positiv kroppsuppfattning (positiv stabil) samt personer som tidigare haft en negativ kroppsuppfattning men sedan utvecklat en positiv kroppsuppfattning (positiv utveckling). Eftersom olika utvecklingsmönster (positiv stabil respektive positiv utveckling) kan tänkas vara förknippade med olika erfarenheter undersöktes huruvida utvecklingsmönster var relaterade till vilka råd deltagarna gav. En ytterligare parameter som undersöktes i förhållande till vilka råd som gavs var kön då tidigare forskning har visat en könsskillnad i positiv kroppsuppfattning där män uppskattar sin kropp i högre utsträckning än kvinnor (Tylka, 2013).

Syfte och frågeställning

Förhoppningen med föreliggande studie var att få en ökad förståelse för friskfaktorer för positiv kroppsuppfattning och på så sätt tillföra kunskap inom

forskningsfältet. Resultatet kan vara relevant för individer som kan tänkas gynnas av strategier för att utveckla och behålla en mer positiv kroppsuppfattning, men även för kliniker som arbetar proaktivt med positiv kroppsuppfattning eller som arbetar med psykisk ohälsa relaterad till negativ kroppsuppfattning. Med detta som bakgrund undersöktes följande fråga; vilka råd ger personer med positiv kroppsuppfattning för att andra också ska trivas bättre med sin kropp? Utöver huvudfrågan undersöktes även huruvida det fanns någon skillnad i de råd som gavs med tanke på utvecklingsmönster och kön.

Metod

Studien genomfördes som en del av det pågående longitudinella projektet Mobbing- och skola (MoS) vid Psykologiska institutionen på Göteborgs universitet. Projektet startade år 2000 och initialt ingick 960 barn i tioårsåldern, 515 flickor och 454 pojkar. Deltagarna rekryterades från fjärdeklasser på skolor som bedömdes vara belägna i olika socioekonomiska områden i Göteborg (Erling & Hwang, 2004). Syftet med projektet var att undersöka mobbing, identitetsutveckling och kroppsuppfattning. Genom intervjuer och enkäter har data totalt samlats in vid sex olika mättillfällen då deltagarna var 10, 13, 16, 18, 21 och 24 år. Därefter har nuvarande projekt, för att kvalitativt undersöka positiv kroppsuppfattning, startats upp med utgångspunkt i det insamlade materialet rörande kroppsuppfattning. Kroppsuppfattning har i det longitudinella projektet mätts vid alla sex tillfällen med hjälp av Body Esteem Scale for Adults and Adolescents (BESAA; Mendelson, Mendelson & White, 2001). BESAA är ett skattningsformulär som mäter känslor och attityder gentemot utseende och kropp på tre delskalor; Vikt (tex. Jag gillar verkligen min vikt), Utseende (tex. Jag tycker om vad jag ser när jag tittar mig i spegeln) och Attribution (tex. Andra tycker jag ser bra ut). Urvalet till detta projekt baserades på de individer ur MoS-projektet vars kroppsuppfattningsutveckling bedömdes vara positiv utifrån deras svar på BESAA-delskalorna Utseende och Vikt. Ett inklusionskriterium var att deltagaren måste ha deltagit vid minst fyra av de sex mättillfällena. Två grupper valdes ut med olika utvecklingsmönster – positiv stabil och positiv utveckling. Deltagarnas svar på BESAA delades in i fyra kvartiler vid varje mättillfälle. En placering högt upp i kvartilerna indikerade en högre skattning på positiv kroppsuppfattning och en låg placering indikerade det motsatta. De personer som befann sig i den övre kvartilen vid minst fyra tillfällen och aldrig i de två undre kvartilerna vid något tillfälle utgjorde gruppen positiv stabil. De personer som befann sig i en av de två undre kvartilerna vid 10 och/eller 13 års ålder men sedan befann sig i den övre kvartilen vid 24 års ålder utgjorde gruppen positiv utveckling. Under våren 2016 genomfördes intervjuer med de personer som valts ut till projektet och som tackat ja till att medverka. Det är således redan insamlad data som analyserats i den här studien.

Deltagare

Slutligen deltog 50 personer av de ursprungliga deltagarna i denna studie. Av de totalt 50 deltagarna ingick 7 kvinnor och 12 män i gruppen positiv stabil samt 15

kvinnor och 16 män i gruppen positiv utveckling. Deltagarna var vid tillfället för intervjun mellan 26 och 27 år gamla.

Instrument

Kroppsuppfattningsintervju. Genom en semistrukturerad intervju fick deltagarna svara på frågor om kroppsuppfattning. Beroende på deltagarens svar ställdes följdfrågor med viss variation. En intervjuguide skapades av Kristina Holmqvist Gattario och Ann Friséen efter riktlinjer av Smith och Osborn (2003) och utifrån tidigare forskning och teori. Den bestod av följande fem delar: "Allmänt om hur du tänker om kroppen" (tex. Finns det något du är speciellt nöjd med när det gäller din kropp och varför?), "Familj och vänner under uppväxten" (tex. På vilket sätt diskuterades kroppen i din familj under din uppväxt?), "Skriftliga berättelser av viktiga händelser för kroppsuppfattningen" (tex. Skulle du kunna beskriva en situation när du trivs särskilt bra med din kropp?), "Utseendeideal" (tex. Minns du vilka känslor som kan komma upp när du pratar om eller tänker på utseendeideal, och gör du något för att förändra dem?) samt "Koppling till identitet samt deltagarnas råd till andra" (tex. Hur viktigt är det här med kropp för dig och för vem du är som person?). Analysen i denna studie har utgått från den fråga som ställdes i intervjuens allra sista del: "Till sist, vad skulle du ge för råd till de som inte trivs med sin kropp, hur ska de göra för att trivas bättre?". Deltagarna gav olika uttömmande svar på frågan. Det var först i detta slutskede av intervjun som deltagaren blev varse sin utveckling gällande kroppsuppfattning och delgavs syftet med studien.

Tillvägagångssätt

Efter att kvartiler skapats framkom att det sammantaget ingick 24 kvinnor och 24 män i gruppen positiv stabil samt 30 kvinnor och 25 män i gruppen positiv utveckling av de ursprungliga deltagarna i MoS-projektet. Ett mål för studien var att totalt inkludera 60 deltagare, det vill säga 30 deltagare per utvecklingsgrupp och ungefär lika många män som kvinnor. Genom brev skickades information om studien och förfrågan kring att delta. Totalt skickades 43 brev till kvinnor varav 22 brev till kvinnor i gruppen positiv utveckling och 21 brev till kvinnor i gruppen stabil positiv. Till män skickades totalt 36 brev varav 17 brev till män i gruppen positiv utveckling och 19 brev till män i gruppen stabil positiv. En vecka efter att brevet skickats kontaktades deltagarna per telefon för att boka tid för intervju. På grund av avböjande att delta, sjukdom, boende utomlands eller svårigheter att få tag på personen i fråga deltog slutligen totalt 26 kvinnor, 11 i gruppen positiv stabil och 15 i gruppen positiv utveckling samt totalt 30 män, 15 i gruppen positiv stabil och 15 i gruppen positiv utveckling. Intervjuerna genomfördes under våren 2016, i första hand på Göteborgs universitet. I de fall där intervjun inte kunde äga rum på universitetet genomfördes intervjun i deltagarens hem eller på offentlig plats (tex. bibliotek). Intervjun pågick under en till en och en halv timma och genomfördes av en av två intervjuare. Samtliga intervjuare var kvinnor. Innan intervjun började beskrev intervjuaren kort intervjuens upplägg och deltagaren gav sitt skriftliga samtycke till att medverka i studien. Intervjuaren beskrev därefter en definition av kroppsuppfattning och deltagaren fick

besvara frågor ur den semistrukturerade kroppsuppfattningsintervjun. Intervjun besvarades muntligt förutom del tre ("Skriftliga berättelser av viktiga händelser för kroppsuppfattningen") vilken besvarades skriftligt. Intervjuerna spelades in och transkriberades. För att bekanta mig med materialet och forskningsprojektet transkriberade jag fem intervjuer i sin helhet.

I studiens analys ingår det material som vid uppsatstillfället var transkriberat vilket slutligen var 50 intervjuer, varav 7 kvinnor och 12 män i gruppen positiv stabil samt 15 kvinnor och 16 män i gruppen positiv utveckling. På grund av tidsbrist vid fem av intervjutillfällena ställdes inte frågan kring vilka råd deltagaren skulle ge till andra för att de också skulle trivas bättre med sin kropp, varför dessa fem räknades som bortfall. Den tematiska analysen baserades därför på totalt 45 deltagare, 20 kvinnor och 25 män varav 7 kvinnor och 11 män ingick i gruppen positiv stabil och 13 kvinnor och 14 män ingick i gruppen positiv utveckling.

Databearbetning

Det insamlade materialet bearbetades genom en tematisk analys enligt riktlinjer framtagna av Braun och Clark (2006). Genom en tematisk analys är det möjligt att formulera och analysera teman och mönster (Braun & Clark, 2006). Metoden lämpade sig därmed för studiens syfte. Ett tema beskrivs av Braun och Clark (2006) som ett mönster i deltagarnas svar och fångar därmed något essentiellt i datan i relation till frågeställningen. Vad som utgör ett tema bestäms därmed inte av kvantitativa variabler, såsom frekvens, förekomst eller styrka, utan istället av huruvida det belyser något viktigt i relation till frågeställningen. Analysen inleddes genom att bekanta mig med den del av intervjun som var relevant för att besvara studiens frågeställning. Intervjuerna strukturerades i fyra grupper med en så jämn fördelning som möjligt gällande av kön och utvecklingsmönster. Det gjordes för att möjliggöra kodningen av materialet och få en mer lätthanterlig mängd transskript att arbeta med åt gången. Den första gruppens analysarbete påbörjades. Transkripten kodades induktivt och utan något teoretiskt ramverk att förhålla sig till. Denna flexibla ansats tänktes vara särskilt lämpligt med tanke på att råd från personer med positiv kroppsuppfattning inte tidigare undersöktes. Teman formades baserat på de mönster av koder som identifierats. Temanamen utformades så att de speglade formen av ett råd (det vill säga skrevs i uppmanande form). Eftersom varje enskild deltagare kunde ge flera olika råd kunde deras svar också kodas till flera olika teman. Under den första gruppens analysarbetet utformades en kodningsmanual bestående av sju teman för att ge en översiktlig bild av temastrukturen. Resterande transskript kodades enligt denna kodningsmanual med utrymme för nya mönster i deltagarnas svar. Kontinuerligt under analysarbetet lästes de relevanta delarna och teman slogs därefter samman eller reviderades. Temat "Bredda din definition av det som är vackert" togs bort på grund av att det var ett ovanligt råd och därför inte tänktes spegla datan. Fem nya teman tillkom i kodningsmanualen under analysarbetets mittersta fas. Ytterligare ett tema tillkom därefter och temat "Svårt att ge generella råd" togs bort i analysarbetets sista fas på grund av att det var ovanligt och inte tänktes spegla datan i förhållande till frågeställningen. Svaren inom temat handlade om att det upplevdes svårt att ge generella råd för att någon skulle trivas bättre med sin kropp, då anledningen till missnöjet med kroppen tordes vara högst individuellt. Det fanns även tankar om att en negativ kroppsuppfattning tänktes vara väldigt komplex och kopplad till personens

bakgrund och självbild, något som inte tänktes kunna påverkas genom ett specifikt råd. Den tematiska analysen resulterade slutligen i elva teman.

Frekvenser av svar inom temana analyserades med hjälp av statistikprogrammet IBM SPSS Statistics (SPSS), version 24. För att få en överblick av förekomsten av varje tema samt vilka deltagare som tillhörde respektive tema med avseende på deltagarnas kön och utvecklingsmönster gällande kroppsuppfattning beräknades frekvenserna för varje tema. Oberoende t-test och χ^2 -test utfördes för att jämföra antal råd deltagarna givit med avseende på kön och utvecklingsmönster samt för att undersöka huruvida deltagarnas svar tänktes vara beroende av deras kön eller utvecklingsmönster. För samtliga signifikansprovningar användes en alfanivå på 5%.

Etiska överväganden

Forskningsprojektet är godkänt av Etikprövningsnämnden i Göteborg. Det betyder att projektet uppfyller de fyra huvudkrav som finns över hur forskning bör bedrivas. Huvudkraven innefattar informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. De personer som blev tillfrågade att delta i studien blev informerade via brev om att studiens syfte var att fördjupa förståelsen för unga vuxnas tankar, känslor och förhållningssätt gällande den egna kroppen. Det beskrevs vidare i brevet att det var frivilligt att delta i studien och att de vid eventuellt deltagande när som helst kunde avbryta sin medverkan. Personerna blev också underrättade om att deras personuppgifter skulle hanteras enligt personuppgiftslagen (SFS 1998:204) och att resultaten skulle redovisas på ett sådant sätt att inga enskilda individer skulle kunna identifieras. De tillfrågade personerna informerades även om att inga obehöriga skulle ta del av deltagarnas svar. Som ersättning för medverkan i studien fick de välja på en biobiljett eller en trisslott.

Resultat

Den här studien syftade till att undersöka vilka råd personer med positiv kroppsuppfattning ger till andra för att de också ska trivas bättre med sin kropp. Den tematiska analysen resulterade i elva teman och således elva råd för att trivas bättre med sin kropp. Nedan redovisas en tabell över förekomsten av varje tema samt fördelning avseende deltagarnas kön och utvecklingsmönster gällande kroppsuppfattning. Därefter redovisas resultatet av den kvantitativa undersökningen av huruvida det fanns någon skillnad i de råd som gavs med tanke på kön eller utvecklingsmönster gällande kroppsuppfattning. Slutligen följer en beskrivning av varje tema i frekvensordning med det vanligaste temat först.

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 fördelning avseende deltagarnas kön och utvecklingsmönster gällande kroppsuppfattning.

Teman	Utvecklingsmönster				
	Positiv stabil		Positiv utveckling		Total <i>n</i> (%)
	Kvinna	Man	Kvinna	Man	
Du är mer än din kropp – fokusera på det som är viktigt i livet	3	5	3	5	16 (35,6)
Bygg upp din självkänsla	4	3	5	4	16 (35,6)
Undvik saker som inpräntar negativt tänkande kring kroppen	2	4	3	4	13 (28,9)
Acceptera dig själv som du är	3	2	2	6	13 (28,9)
Agens – ta kommando över din kropp och ditt liv	2	1	5	3	11 (24,4)
Ta hand om din kropp via hälsosamma beteenden	2	2	2	3	9 (20)
Skapa en trygg plats	1	1	2	4	8 (17,8)
Ta tag i det du är missnöjd med och vill förändra	1	3	1	2	7 (15,6)
Lyft fram det som är positivt med dig	1	3	0	3	7 (15,6)
Lär känna din kropp	0	1	3	0	4 (8,9)
Fokusera på vad du kan göra med din kropp	0	0	4	0	4 (8,9)

Som visas i Tabell 1 var det vanligaste råden ”Du är mer än din kropp – fokusera på det som är viktigt i livet” och ”Bygg upp din självkänsla”. Mindre vanliga råd var ”Lär känna din kropp” och ”Fokusera på vad du kan göra med din kropp”. Deltagarna gav i genomsnitt 2,4 råd per person ($SD=1,45$). Deskriptiv data visade att det fanns en något större spridning i antal råd som männen gav ($M=2,36$, $SD=1,77$) jämfört med

kvinnorna ($M= 2.45$, $SD=0.94$). Den kvantitativa undersökningen visade dock att det inte förelåg någon signifikant skillnad i antal råd mellan könen $t(43)=0.204$, $p=0.839$. Deskriptiv data visade även att inom gruppen positiv stabil återfanns en något större spridning i antal råd ($M=2.44$, $SD=1.79$) jämfört med gruppen positiv utveckling ($M=2.37$, $SD=1.21$). Det förelåg dock ingen signifikant skillnad i antal råd med avseende på utvecklingsmönster $t(43)=0.167$, $p=0.869$.

χ^2 -tester utfördes för att undersöka huruvida deltagarnas svar tänktes vara beroende av deras kön eller utvecklingsmönster. Kravet för χ^2 -test om att det förväntade värdet i varje cell måste vara minst fem var enbart uppfyllt för fyra av de elva temana. Inga signifikanta samband erhöles vilket tyder på att deltagarnas råd inte verkar vara beroende av kön. Inte heller återfanns det några signifikanta samband gällande utvecklingsmönster vilket tyder på att deltagarnas råd inte tänktes vara beroende av utvecklingsmönster.

Du är mer än din kropp – fokusera på det som är viktigt i livet

Råden inom detta tema kretsade kring att tillskriva utseende och kroppen mindre betydelse och istället selektivt rikta blicken bort från kroppen. Flera av deltagarna lyfte vikten av att inse att du är mer än din kropp. Att värdera andra saker i livet än kroppen tänktes vara ett sätt att separera sig från sin kropp och nå denna insikt. En av deltagarna talade om att sätta saker i ett större perspektiv som ett sätt att inse att det finns viktigare saker i livet än hur man ser ut.

”Se det i ett större perspektiv /.../ Livet ska inte bara kretsa kring hur man ser ut utan mer hur man är och vad man gör. Det är nog mitt bästa tips, att inte bli för fokuserad på just det fysiska som utseendet, utan det finns mer saker som kan göra att du mår bra. /.../ Att det finns så mycket mer [i livet] som spelar roll.” (Deltagare 333)

Flera av deltagarna talade om att låta saker som inte är kopplade till kroppen få styra i livet såsom intressen, värderingar och mål. Det kunde också handla om att fokusera på vem man vill vara som person, vilket liv man vill leva och hur man kan skapa det för sig själv. I citatet som följer beskrev en av deltagarna hur ett alldeles för stort fokus på kroppen riskerar att skapa en för smal bild av livet och ger därför som råd att inte fokusera för mycket på kroppen utan istället låta värderingarna få styra.

”Om jag tränar väldigt mycket så kommer jag till slut få tunnelseende och missa många andra saker på vägen. Det är det jag inte vill göra, utan jag vill få så bred bild av mitt liv som möjligt /.../ Ju mer man snöar in sig på ett koncept, ju mer fokuserad blir du ju på det, så det är viktigt att hålla kvar de grundläggande värderingar som du har på livet. De [grundläggande värderingarna] påverkar ju hur jag ser på min kropp och hur jag vill leva mitt liv.” (Deltagare 6)

Bygg upp din självkänsla

Svaren som kodades till det här temat har gemensamt att de handlar om att aktivt arbeta på att tycka om sig själv, visa sig själv respekt och att i förlängningen lära sig att älska sig själv. Det förmedlades en bild av att hur en person känner inför och ser på sig själv tänktes vara avgörande i hur den personen ser på sin kropp. Denna holistiska syn på mående var genomgående i deltagarnas svar. Att arbeta på att tycka om sig själv och att se sitt värde kunde gemensamt förstås som att arbeta på sin självkänsla eftersom ens självkänsla återspeglar hur man värdesätter sitt egenvärde. Att bygga upp sin självkänsla tänktes således vara ett sätt att trivas bättre i sin kropp. I citatet nedan beskrev en av deltagarna vikten av att aktivt arbeta på att tycka om sig själv, även om det var svårt att veta rent konkret hur ett sådant arbete går till.

”Man ska fokusera på att tycka om sig själv i grunden, inte bara sitt utseende. Att jobba på det, hur man nu gör det. /.../ Ja, att tycka om sig själv som man är, på alla sätt. Att det är där man ska fokusera, snarare än att bara lägga fokus på utseende.” (Deltagare 2)

Att utveckla en bra relation till sig själv och bygga upp sin självkänsla var något som krävde ett aktivt arbete med sig själv. En deltagare beskrev det som något utav en inställning och att det många gånger handlade om att bestämma sig för hur man såg på sig själv.

”Att försöka aktivt jobba för att lära mig att tycka om de delarna [som jag inte gillar] av mig själv, såhär tvinga mig” (Deltagare 25)

Undvik saker som inpräntar negativ tänkande kring kroppen

Detta tema representerar de deltagare som gav som råd att skydda sig själva från negativa influenser från omvärlden eller på andra sätt undvika information som föder mer negativt kroppsfokus. Råden handlade om att inte bry sig om negativa kommentarer och att inte upprätthålla ett kroppsrelaterat fokus genom att tala om kroppen. Något som flera deltagare lyfte fram var vikten av att inte jämföra sig med andra.

”Försök att inte jämföra dig med andra, framförallt inte med de man ser i media och reklam, för där plockar de ju bara fram de som ser allra bäst ut. Jättesvårt, man kan ju inte jämföra sig med de allra bästa hela tiden, det går ju inte.” (Deltagare 15).

Att synliggöra och förstå bakomliggande orsaker till rådande utseendeideal tycktes vara ett sätt att lättare kunna stöta ifrån sig idealen och på så sätt undvika att bli påverkad av ett felaktigt tänkande. Några deltagare poängterade att den kommersiella industrin tjänar på att hålla rådande kroppsideal vid liv. Insikten kring detta i kombination med att inte uppmuntra eller stödja verksameters utseendefokus kunde vara ett sätt att skydda sig från negativa influenser och i förlängningen trivas bättre i sin kropp. Deltagarna lyfte även olika typer av konkreta beteenden för att aktivt ta avstånd från sådant som inpräntar fel tänk kring kroppen. Det handlade till exempel om att strunta i vägen eller sluta läsa bloggar vars fokus ligger på kroppen.

”Sluta läs sådana bloggar och samma med dokusåpor. Man får lite utesluta saker som inpräntar fel tänk. Jag tror nog bloggar är väldigt viktigt [att utesluta] för där är ju många – tjejer speciellt – och speciellt nu när folk opererar sig så mycket, så är de [bloggarna] väldigt fokuserade på utseende.” (Deltagare 19)

Acceptera dig själv som du är

När deltagarna reflekterade kring råd att ge till andra lyftes acceptans som ett sätt att trivas bättre i sin kropp. Råden inom detta tema handlade om att acceptera den egna kroppen som den är – både kring hur den ser ut och hur den fungerar. Deltagarnas svar handlade också om att på ett övergripande plan acceptera att vi alla har olika kroppar och att ingen är felfri. Flera av deltagarna talade om vikten av att försöka komma till en plats i livet där man är tillfreds med sig själv, något var och en behövde finna på sitt sätt. Nedan beskriver en av deltagarna vikten av acceptans.

”Mitt absoluta råd är verkligen att acceptera den du är och acceptera dig själv med dina kompromisser och problem /.../ Du måste acceptera dig själv, du måste acceptera ditt jag för det är du som lever med ditt jag, ingen annan”. (Deltagare 33)

Agens – ta kommando över din kropp och ditt liv

Detta tema berörde upplevelsen av att vara aktör i sitt eget liv och att känna sig som ett med sin kropp. Råden som deltagarna gav kretsade kring att låta kroppen ta plats. På ett fysiskt plan kunde detta ske genom att synas, höras och äga sitt utrymme. Att låta kroppen ta plats kunde också ske på ett mentalt plan genom en känsla av att äga sin kropp och tillåta sig att finnas till som man är. En av de deltagande männen kom att tänka på sina tjejkompisar och att han lagt märke till att de tog kommando över sina kroppar och ägde dem. Han talade om hur de lyckades göra det trots att han upplevde att tjejers förutsättningar skiljde sig från killars förutsättningar. Han uttryckte det på följande sätt:

”Jag har många tjejkompisar som på nåt sätt lyckats rocka och tagit kontroll över sin sfär och bara: ”Det här är jag, live it”. Tjejer har ju som jag förstår mycket mer press på sig att se snygga ut. En kille kan ju vara ganska slapp och ändå inte ses som ful.” (Deltagare 10)

Deltagarnas råd kretsade också kring att njuta av kroppen, låta kroppens olika tillstånd och upplevelser få ta plats i samtal och därmed bryta olika tabun kring hur man talar om kroppen. En av deltagarna beskrev att det handlar om att våga gå sin egen väg, något som uttrycktes både genom kroppen och som en inställning till livet. Det kunde handla om att utmana sig själv, göra något man inte tidigare vågat och sedan känna sig stolt inför sig själv, vilket också tänktes kunna skapa positiva spiraler.

”Gör man någonting man inte riktigt vågat eller trott, så blir man ju stolt över sig själv. Det är ju något slags generellt att så är det. Jag tror att man kan skapa en positiv spiral. Skapar du en positiv spiral att du vågar saker – om man skiljer på kropp och själ – så kanske det är lättare att skapa en positiv spiral för kroppen om du först skapat en självförtroendets spiral.”
(Deltagare 20)

Ta hand om din kropp via hälsosamma beteenden

Några av deltagarna lyfte också fram rådet att ta hand om sin kropp. Följande tema handlade om att vara snäll mot sig själv och ta hand om sig själv via olika hälsofrämjande beteenden. Sådana beteenden kunde vara att träna, äta hälsosam kost eller på andra sätt leva hälsosamt och skapa förutsättningar för att må bra i sin kropp. Att kroppen i sig mår bra tänktes kunna leda till att man blir mer nöjd med sig själv. En av deltagarna gav följande råd:

”Man ska alltid sträva efter att, även om det kanske inte går att uppnå någon idealkropp som finns på någon bild, så tror jag ändå att leva hälsosamt, äta bra och sova bra – sådana grundförutsättningar gör att kroppen i sig mår bra. Det är då man blir nöjd med vem man är.”
(Deltagare 1)

Skapa en trygg plats

I följande tema tog deltagarna upp kontexten i rådets utformning. Deltagarna poängterade vikten av vilka sammanhang man ingår i, både i den fysiska och digitala världen. Råden handlade om att skapa en positiv kontext för sig själv genom att omge sig av människor som låter en vara som man är. Att skapa en trygg plats genom andra människor kunde göra det lättare att frångå idealen och avfärda mer negativa sammanhang. Det handlade också om den generellt stärkande effekt som skapas av att omge sig av personer som är positiva och stöttande, som ger energi och får en att våga tro på sig själv. I följande citat återges en av deltagarnas råd som fokuserade på kontextens betydelse.

”Ja, absolut, det [vilka man har omkring sig] gör hela världen. Det är ett helt sjukt bra tips egentligen. Att rör man sig ibland rätt människor, så blir det din värld.” (Deltagare 37)

Det talades också om vikten av att befinna sig i positiva och trygga kontexter på sociala medier. En av deltagarna talade om att söka sig till människor som inspirerar till att tycka om sin kropp och hur det kunde få en att trivas bättre i sin egen kropp.

”Det kanske är bra att hitta en positiv kroppsidol som har samma kropp [som en själv] och som är stolt över den? Jag har sett på instagram att det finns en del större kvinnor som lägger upp ganska sexiga bilder eller snygga bilder på kvinnor som förmodligen är överviktiga om man räknade ut någon form av BMI /.../ Jag började kolla på bilderna och då var det så många som bara ”Åh, du är så bra för du ger mig bättre självförtroende när jag ser

att du är så nöjd med din kropp och visar upp den och visar på kroppens positiva sidor". Det kanske kan vara något." (Deltagare 4)

Ta tag i det du är missnöjd med och vill förändra

Flera av deltagarna som lyfte vikten av acceptans poängterade även vikten av förändring. Råden inom detta tema handlade om att det går att förändra sådant vi inte trivs med, framför allt viktaspekten togs upp som något förändringsbart. Några deltagare beskrev att det handlade om att få syn på sitt missnöje om man ville känna på ett annat sätt. Att fråga sig vad missnöjet egentligen bottnar i och huruvida det går att göra något åt det istället för att det skulle vara en ständigt närvarande negativ känsla. Flera deltagare poängterade även att förändringen skulle ske på ett sunt sätt utan att komma i vägen för att leva ett vanligt liv. I citatet som följer gav en av deltagarna sitt råd.

"Skriv ner en lista över vad det är du inte trivs med och vad trivs du med. Försök på något sätt komma till insikt med om det här nu är min grundstomme, vad är det jag inte trivs med och är det någonting jag kan ändra på? För det första så ser du nog troligtvis redan väldigt bra ut som du gör men om det är någonting som du kan ändra på – på ett friskt sätt – så gör det." (Deltagare 5)

Lyft fram det positiva med dig

När deltagarna reflekterade kring olika råd att ge till andra för att de ska trivas bättre med sin kropp talades det om vikten av att fokusera på positiva aspekter av kroppen. Råden som formade detta tema handlar om att rikta blicken mot kroppen och belysa det positiva av kroppen och sig själv istället för att fokusera på negativa aspekter. En av deltagarna uttryckte det på följande sätt:

"Tänk på det positiva istället för det negativa. Du kanske har tio saker du är nöjd med, och en sak du inte är nöjd med. Då får du tänka på de tio sakerna du är nöjd med och fokusera på dem" (Deltagare 36).

Flera av deltagarna i detta tema beskrev att det var viktigt att lyssna till sina positiva tankar rörande kroppen istället för de negativa tankarna, samt att ta till sig komplimanger. Ett annat sätt att lyfta fram det positiva med sig själv handlade om att vända det som upplevdes som fult till något fint. En av deltagarna beskrev hur han själv brukade göra.

"Jag har ju den här copingstrategin som är att man vänder det fula till något fint /.../ Jag tänker att "Ja, jag har en stor rumpa men den är nice". (Deltagare 10)

Lär känna din kropp

Att lära känna sin kropp tänktes vara ytterligare ett sätt för att trivas bättre i sin kropp. Deltagarna vars svar formade detta tema lyfte vikten av att ha ett öppet sinne och ett nyfiket förhållningssätt mot sin kropp. Rent praktiskt innebar det att utforska kroppen på olika sätt. Det kunde handla om att läsa en anatomibok för att lära sig om kroppen, förstå vad den är till för och hur den fungerar. En av deltagarna tänkte på vad hon själv gjorde och beskrev att ett sätt att lära känna sin kropp kunde vara att ställa sig naken framför spegeln, titta på sig själv eller klämma på olika kroppsdelar för att känna hur de kändes.

”Jag står nog faktiskt mycket framför spegeln och tittar på mig själv, naken. Känner på magen, gör mig lite rolig över den. Jag kan trycka ihop magen så att den ser ut som en donut – det är ganska roligt. Känner att ”Jaha, här är kroppen. I armvecket är det lite mer mjuk och på armbågen så är det lite mer sträv” – sådana grejer. Jag tror att jag känner mycket på kroppen, tittar mycket och undersöker.” (Deltagare 21)

Några deltagare pratade om att ett sätt att trivas bättre med sin kropp var att vänja sig vid hur kroppen såg ut. Det talades om att ett kroppsmissnöje kan leda till att man undviker att se på kroppen av rädsla för det fula men genom att vänja sig vid sin kropp och hur man ser ut kunde förutsättningar skapas för att göra sig vän med kroppen. Genom att bli vän med kroppen tänktes det bli svårare att tycka illa om den. En av deltagarna beskrev att det handlade om att se sig själv i olika typer av sammanhang, att utsätta sig själv för sin mångsidighet och att våga se sig själv ful.

”Var inte rädd för att se dig själv ful /.../ Att utsätta sig själv för att se sig själv i olika sammanhang och vänja sig vid att så här ser jag ut. Så kan man prata om viktigare saker istället för att man ska vara rädd för sina fula sidor /.../ Man kanske ska utsätta sig själv för fula bilder av sig själv i ett bra forum gång på gång tills man lär sig att så här ser jag ut ibland.” (Deltagare 10)

Fokusera på vad du kan göra med din kropp

Ett annat tema som uppkom i intervjuerna handlade om att fokusera på vad du kan göra med din kropp istället för att fokusera på hur den ser ut. Råden inom detta tema handlade om att ha ett mer funktionellt perspektiv på kroppen och en av deltagarna beskrev att hennes eget fokus på kroppens fungerande, vad den möjliggör och hur den utvecklas bidragit till en mer positiv kroppsuppfattning.

”Att man kan se kroppen från ett funktionellt perspektiv, snarare än ett utseendeperspektiv /.../ Jag fick ju respekt för min kropp när jag insåg hur min kropp transporterar syre. Att jag verkligen kände ”Men gud! Vilket jobb den gör hela tiden, dygnet runt”. Då fick jag en helt annan respekt för den, då tänkte jag ju verkligen inte på den ur ett utseendeperspektiv längre”. (Deltagare 22)

En annan deltagare beskrev att en ingång till att tycka bättre om sin kropp kunde vara att använda kroppen till något meningsfullt.

”Det som verkligen har tagit det ännu längre i den bra [kropps-] uppfattningen [för mig] är att jag har börjat göra någonting med min kropp, börjat använda kroppen till någonting bra. Att jag verkligen tycker att det känns väldigt meningsfullt och att man får ett annat fokus på kroppen genom att göra en sport eller vad man nu vill /.../ Man får använda kroppen till någonting så att fokus skiftar lite.” (Deltagare 25)

Diskussion

Syftet med denna studie var att undersöka vilka råd personer med positiv kroppsuppfattning ger till andra för att de också ska trivas bättre med sin kropp. Den tematiska analysen genererade elva råd som deltagarna gav för att trivas bättre med sin kropp. Flera av deltagarnas råd går i linje med tidigare forskning över råd eller interventioner som getts av olika experter på området, såsom psykologer, professorer och andra professionellt verksamma personer inom fältet (Cash, 2008; Ghaderi & Parling, 2009). Gemensamt för flera av deltagarnas råd är även att de ställer sig emot tanken om att utseende och kroppsuppfattning är en av de viktigaste beståndsdelarna i vår självbild. På olika sätt handlar råden om att gå emot den utseendekultur vi lever i genom att exempelvis ta kommando över sin kropp och sitt liv, undvika saker som inpräntar negativt tänkande kring kroppen och ta hand om sin kropp via hälsosamma beteenden. Råden har även gemensamt att de går att förstå i ljuset av Fredricksons (2006) broaden-and-build theory of positive emotions, en teori som är relevant för att förstå positiv kroppsuppfattning (Tyłka & Wood-Barcalow, 2015). Den syftar på att upplevelsen av positiva känslor breddar människors tanke- och beteenderepertoarer vilket bygger större psykologisk flexibilitet och motståndskraft samt skapar möjlighet till uppåtgående positiva spiraler (Fredricksons, 2006). Denna tanke är genomgående i deltagarnas råd, där det på olika sätt handlar om att skapa eller värna positiva känslor hos individen, exempelvis genom att skapa en trygg plats eller lyfta fram det positiva med kroppen vilket kan ses som ett sätt att möjliggöra positiva spiraler.

Ett av de vanligaste råden som deltagarna gav var ”Du är mer än din kropp – fokusera på det som är viktigt i livet”. Psykologen Thomas Cash (2008) skriver om olika steg för att få en mer positiv kroppsuppfattning. Han talar om vikten av att tillskriva utseende mindre betydelse och inte låta upplevelsen av sitt utseende bestämma ens egenvärde. Han menar att en person är så mycket mer än sitt utseende. Professorn Ata Ghaderi och psykologen Thomas Parling (2009) skriver också om olika steg mot en mer positiv kroppsuppfattning. De lyfter olika övningar för att få en mer positiv kroppsuppfattning. En av övningarna handlar om att träna på att låta ens livsvärden, det vill säga de saker som får livet att kännas meningsfullt och tillfredställande, få styra i livet. Detta går i linje med rådet ”Du är mer än din kropp – fokusera på det som är viktigt i livet”. En anledning till att detta råd var vanligare än andra skulle kunna ha att göra med att en upptagenhet av utseende samt att tillskriva sitt utseende stor betydelse för hur man värdesätter sig själv är utmärkande för negativ kroppsuppfattning. Det kan därför tänkas vara ett råd som många tänker på initialt på grund av att man är bekant med det sedan tidigare. En annan anledning skulle kunna vara att deltagarna, med upplevelsen av att ha en positiv kroppsuppfattning, uppfattar att det är ett effektivt råd

då det erbjuder ett annat perspektiv som ett motstycke till den utseendehets som finns i dagens västerländska samhälle. Inom ramen för rådande forskningsprojekt kommer flera analyser att genomföras vid sidan av denna studie. Analyserna kommer bland annat att fokusera på att besvara vad som varit bidragande orsaker för att dessa deltagare utvecklat en positiv kroppsuppfattning. Det kommer då bli tydligare vilka aspekter som har varit viktiga i just deras utveckling.

Ett annat vanligt råd som gavs av deltagarna var ”Bygg upp din självkänsla”. Rådet återspeglar en tanke om att kropp och själ är förenade, och att hur vi värdesätter vårt egenvärde är förenat med hur vi uppfattar vår kropp. Även det rådet går i linje med tidigare forskning. Att ha en positiv självbild och vara medveten om sitt egenvärde är sedan tidigare förknippat med att vara mer nöjd med sin kropp (Grogan, 2010). Det utgör även en skyddande faktor mot psykisk ohälsa överlag (O’Dea, 2012). Det är därför vanligt att arbeta med att förbättra sin självkänsla för att man tänker sig att det i sin tur kan främja en mer positiv kroppsuppfattning (Cash & Lavalley, 1997). Enligt deltagarnas råd kunde man bygga på sin självkänsla genom att aktivt arbeta på att rikta kärlek mot sig själv men det beskrevs också att det var svårt att veta hur ett sådant arbete rent praktiskt går till. Ghaderi och Parling (2009) tänker sig också att arbete med självkänslan är en väg mot en mer positiv kroppsuppfattning. De menar att kropp och utseende kan ta upp för stor del av ens självkänsla. Ett arbete mot en bättre självkänsla handlar enligt dem om att först formulera hur man skulle vilja ha det med sig själv. Därefter behöver man aktivt arbeta för att gå emot sina rädslor, försöka leva i enlighet med sina livsvärden och hantera situationer på nya sätt. Eftersom självkänslan förändras beroende på vad man gör, är detta ett sätt att inhämta nya erfarenheter som möjliggör nya sätt att se på sig själv.

”Ta tag i det du är missnöjd med och vill förändra” är ett råd som delvis går i linje med tidigare forskning. Strategier som lyfts fram av experter för att trivas bättre med sin kropp handlar oftast om acceptans och om att förändra sitt tankesätt, inte nödvändigtvis det man är missnöjd med (Devaraj & Lewis, 2010; Webb, Wood-Barcalow & Tylka, 2015). Cash (2008) menar att det inte är kroppen som behöver förändras, utan istället hur man tänker kring kroppen. Skillnaden i formuleringen kan tänkas härstamma från tanken att personer som har en negativ kroppsuppfattning många gånger fäster för stor vikt vid utseende och kropp. För en person med en redan negativ kroppsuppfattning kan det därför tänkas vara svårt att avgöra var den gränsen går och risken finns att viljan att förändra blir destruktiv. Men att vilja förändra något med sin kropp behöver inte vara negativt utan kan ibland vara både motiverat och positivt. I Ghaderi och Parlings (2009) bok skriver de om förändring och menar att förändring behöver främst av allt utmärkas av att den är realistisk och meningsfull. De kan till exempel handla om att jobba på en god kroppshållning, en vänlig attityd till kroppen och en ökad rörlighet. Flera av deltagarna poängterade just detta, att förändringen skulle vara sund och inte stå i vägen för att kunna leva sitt liv.

Ett råd som var mindre vanligt förekommande hos deltagarna var rådet ”Fokusera på vad du kan göra med din kropp”. Att se kroppen ur ett funktionellt perspektiv istället för att fokusera på utseende är något som återfinns i litteraturen. I övningen ”Att uppvakta din kropp” (Ghaderi & Parling, 2009) får läsaren rikta uppmärksamhet mot allt som kroppen gör för en – hur den omvandlar mat till energi, pumpar runt blodet i kroppen och syresätter alla organ. Därefter uppmanas läsaren till att skapa trevliga stunder med sin kropp och under tiden uppmärksamma vad kroppen möjliggör i livet. Tanken är att fokus på funktion är ett sätt att uttrycka respekt och

omvårdnad mot kroppen, något som kan främja en mer positiv kroppsuppfattning. I en studie av Friséen och Holmqvist (2010) fann man att ungdomar med positiv kroppsuppfattning hade ett mer funktionellt perspektiv på kroppen. Författarna menar att ett sätt att främja positiv kroppsuppfattning är att skapa sammanhang redan från unga år där fokus på funktion prioriteras framför fokus på utseende och att detta kan göras av personer som omger barnet, så som föräldrar och lärare. På så sätt kan ett tankemönster som utmärks av fokus på funktion främjas tidigt.

Rådet ”Lär känna din kropp” var mindre vanligt bland deltagarna men innehöll intressanta aspekter över hur man kan förhålla sig till sin kropp. Rådet går delvis i linje med en tidigare uttryckt tanke kring vikten av att uppleva saker med sin kropp och att upptäcka sin kropp genom medveten närvaro. Det kan handla om att fokusera på upplevelsen av kroppen såsom hur det känns när duschvattnet rinner längst ryggen, hur marken känns under fötterna eller hur matens konsistens känns mot tungan (Ghaderi och Parling, 2009). Samtidigt finns det en viss nyansskillnad i deltagarnas råd gentemot forskarnas. Det handlar om att vända blicken mot kroppen och utforska den, något som inte tidigare uttryckts explicit i forskningen och på så sätt tillför rådet något nytt. Denna blick tänks vara präglad av ett öppet sinne och ett nyfiket förhållningssätt mot sin kropp, och istället ge möjlighet till ny information om kroppen. Att stå naken framför spegeln, titta och känna på sin kropp eller att läsa en anatomibok för att lära sig om hur kroppen fungerar är konkreta interventioner som såvitt jag vet inte tidigare prövats och utvärderats. Det ger uppslag för framtida forskning att genomföra dessa interventioner och sedan utvärdera huruvida de bidrar till att en mer positiv kroppsuppfattning främjas.

Resultatet går också att förstå som en spegling av de komponenter som bygger upp begreppet positiv kroppsuppfattning, såsom uppskattning av kroppen för dess funktionalitet och unika egenskaper, att man fokuserar på kroppens tillgångar och känner acceptans inför kroppen (Friséen et al., 2014; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Råden kan ses som olika strategier att använda sig av för att trivas bättre i sin kropp. Som med alla strategier handlar det om att öka flexibiliteten och handlingsutrymmet hos individen och olika råd kan därför tänkas lämpa sig bäst vid olika tillfällen och för olika personer. Detta gäller inte minst eftersom positiv kroppsuppfattning kan konstrueras olika för olika personer. Råden i sig behöver därför inte ses som motsägelsefulla utan istället som att fler tänkbara handlingsmöjligheter erbjuds för att bredda beteendepertoaren hos individen. Samtidigt är flera av råden stora och generella, så som ”Bygg upp din självkänsla” eller ”Acceptera dig själv som du är”, och det beskrivs inte vidare hur en sådan process går till. Det gör därför råden svårhanterbara om de riktas direkt till en person med negativ kroppsuppfattning. Istället kan man se råden som ett bidrag till forskningen och att det behövs en mellanhand, exempelvis en kliniker med psykologisk kunskap som kan konkretisera råden så att de blir mer tillgängliga för andra. Det vore därför intressant att utveckla interventioner utifrån dessa råd, låta personer med negativ kroppsuppfattning ta del av råden och sedan utvärdera huruvida råden bidrar till en mer positiv kroppsuppfattning.

Den kvantitativa undersökningen visade att det inte förelåg någon signifikant skillnad i vilka råd som gavs beroende på kön eller utvecklingsmönster i kroppsuppfattning. Att utförda χ^2 -tester inte uppfyllde kravet om att det förväntade värdet måste vara minst fem i varje enskild cell vid merparten av testerna vittnar om för små frekvenser för att kunna uttala sig om sambandet. Inte heller erhöles något signifikant samband för de χ^2 -tester som uppfyllde kravet. Det är därför möjligt att resultatet hade varit annorlunda vid ett större urval. Eftersom könsvillkoren konstitueras

olika för män och kvinnor skulle man kunna tänka sig att det påverkar vilka råd som ges. Samtidigt är kön enbart en kategori bland flera, och med hänsyn till att positiv kroppsuppfattning formas av olika sociala identiteter och bäst förstås utifrån ett intersektionellt perspektiv, behöver inte kön vara mer avgörande än andra sociala identiteter i vilka råd som formuleras. På samma sätt går det att tänka kring utvecklingsmönster.

Studiens begränsningar

Det finns några begränsningar med studien som är värda att nämna. En begränsning är att deltagarna till studien är utvalda på BESAA, ett mätinstrument som är avsedd att mäta kroppsuppfattning på ett generellt plan och inte utformad att mäta specifikt positiv kroppsuppfattning. Anledningen till att BESAA använts är att när MoS-projektet påbörjades år 2000 fanns ingen skattningsskala utformad för att mäta positiv kroppsuppfattning specifikt. Huruvida urvalet av deltagare hade sett annorlunda ut med ett annat mätinstrument är värt att fundera på eftersom BESAA inte fångar några specifika aspekter av positiv kroppsuppfattning. År 2005 utformades Body Appreciation Scale (BAS; Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005), en mätskala som är avsedd att mäta uppskattning inför kroppen vilket är en aspekt av positiv kroppsuppfattning. Som en del av det övergripande projektet inom vilken denna studie ingår, har deltagarna fått fylla i BAS. Det innebär att analyser kommer att genomföras för att få tydligare mått på deltagarnas positiva kroppsuppfattning.

En annan begränsning med studien är att inte fler sociala identiteter undersöks annat än kön. Positiv kroppsuppfattning som en unik konstellation av en persons sociala identiteter kan allra bäst förstås i skärningspunkten av dessa sociala identiteter vilka tillsammans påverkar uttrycket, upplevelsen och betydelsen av positiv kroppsuppfattning. Ett intersektionellt perspektiv är därför viktigt i förståelsen av positiv kroppsuppfattning, hur olika positioner speglas i samhället och påverkar hur vi upplever oss själva. I denna studie undersöktes huruvida deltagarnas svar var beroende av kön, men kön undersöktes inte vidare som en social identitet. Andra sociala identiteter förutom kön som kan tänkas ha betydelse för hur positiv kroppsuppfattning kommer till uttryck men som inte undersöks i denna studie av utrymmesmässiga skäl är etnicitet, klass, sexuell läggning, funktionsvariation, könsidentitet och ålder. Inte heller har det undersökts för hur sjukdom, psykisk som fysisk påverkar positiv kroppsuppfattning. Generaliserbarheten för studiens resultat kan därför tänkas vara begränsat. Det har gjorts för få studier överlag inom forskningsfältet för att veta hur andra sociala identiteter påverkar hur positiv kroppsuppfattning skapas, uttrycks och främjas, något som Tiggemann (2015) tidigare uppmärksammat. Att Tylka och Wood-Barcalows (2015) definition av positiv kroppsuppfattning härstammar från studier med främst västerländska kvinnor, speglar en brist inom forskningsfältet där övervägande forskning gjorts på västerländska kvinnor. Det skapar också frågor kring huruvida definitionen är universell eller specifik. Det behövs därför fler studier som inkluderar olika sociala identiteters betydelse för hur positiv kroppsuppfattning formas så att forskningen i den grad det går speglar hur verkligheten ser ut.

I föreliggande studie samlades materialet in med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Metoden passar studiens frågeställning men en tänkbar brist med den valda

metoden är att följdfrågor ställdes i olika utsträckning till deltagarna, vilket innebar att vissa råd förblev något outforskade. Fler följdfrågor hade möjligen givit tydligare svar.

Resultatet av den kvantitativa undersökningen visade på att kraven för analysen i flera fall inte var uppfyllda. Att genomföra samma analys fast med större urval för att undersöka huruvida råden är beroende av kön eller utvecklingsmönster, eller andra sociala identiteter skulle vara värdefullt.

Konklusion

I den här studien undersöktes vilka råd personer med positiv kroppsuppfattning ger för att andra också ska trivas bättre med sina kroppar. I resultatet framkom elva råd för att trivas bättre med sin kropp. Flera av de råd som deltagarna gav går i linje med tidigare forskning över utmärkande drag hos personer med positiv kroppsuppfattning. Resultatet kan därför på många sätt ses som en spegling av de komponenter som bygger upp begreppet positiv kroppsuppfattning. Råden kan också förstås i ljuset av Fredricksons (2006) broaden-and-built theory of positive emotions utifrån att de syftar till att skapa positiva känslor hos individen och på så sätt bredda individens tanke- och beteendepertoar. Just för att positiv kroppsuppfattning konstrueras olika för olika personer kan råden tänkas passa olika personer i olika utsträckning. Samtidigt är många av råden formulerade på ett övergripande plan vilket gör att en direkt applicering av råden kan tänkas vara svårtillgängligt. En mellanhand, exempelvis en kliniker med psykologisk kunskap skulle kunna utveckla interventioner efter råden så att de blir mer tillgängliga för andra. Det råd som tillför något nytt till forskningen är "Lär känna din kropp" genom att uppmana till konkreta utforskandebeteenden mot kroppen. Den kvantitativa analysen fann inget signifikant samband mellan de råd som gavs och kön eller utvecklingsmönster. Vad gäller framtida forskning behövs studier som undersöker positiv kroppsuppfattning ur ett intersektionellt perspektiv för att förstå hur olika sociala identiteter påverkar uttrycket, upplevelsen och betydelsen av positiv kroppsuppfattning.

Referenser

- Albertson, E. R., Neff, K. D., & Dill-Shackleford, K. (2015). Self-compassion and bodydissatisfaction in women: A randomized controlled trial of a brief meditation intervention. *Mindfulness*, 6(3), 444-454. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s12671-014-0277-3
- Andrew, R., Tiggemann, M., & Clark, L. (2016). Positive body image and young women's health: Implications for sun protection, cancer screening, weight loss and alcohol consumption behaviours. *Journal of Health Psychology*, 21(1), 28-39. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/1359105314520814
- Avalos, L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The body appreciation scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2(3), 285-297. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.bodyim.2005.06.002
- Biele, G., & Rieskamp, J. (2013). The advice of others: When and how we benefit from it. In R. Hertwig, & U. Hoffrage (Eds.), *Simple heuristics in a social world; simple heuristics in a social world* (pp. 355-377, Chapter xix, 641 Pages) Oxford University Press, New York, NY.

- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77-101. <http://dx.doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cash, T. F. (2004). Body image: Past, present, and future. *Body Image*, 1(1), 1-5. doi:[http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/S1740-1445\(03\)00011-1](http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/S1740-1445(03)00011-1)
- Cash, T.F. (2008). *The Body Image Workbook: An Eight-step Program for Learning to Like Your Looks (A New Harbinger Self-help Workbook) [Elektronisk resurs]*. New Harbinger Publications, Inc.
- Cash, T. F., & Lavallee, D. M. (1997). Cognitive-behavioral body-image therapy: Extended evidence of the efficacy of a self-directed program. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 15(4), 281-294. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1023/A:1025041926081>
- Chentsova-Dutton, Y., & Vaughn, A. (2012). Let me tell you what to do: Cultural differences in advice-giving. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 43(5), 687-703. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1177/0022022111402343>
- Devaraj, S., & Lewis, V. (2010). Enhancing positive body image in women: An evaluation of a group intervention program. *Journal of Applied Biobehavioral Research*, 15(2), 103-116. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1111/j.1751-9861.2010.00054.x>
- Erling, A., & Hwang, C. P. (2004). Body-esteem in Swedish 10-year-old children. *Perceptual and Motor Skills*, 99(2), 437-444. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.2466/PMS.99.5.437-444>
- Fredrickson, B. L. (2006). The broaden-and-build theory of positive emotions. I Csikszentmihalyi, M. & Csikszentmihalyi, I.S. (Red.), *A life worth living [Elektronisk resurs] contributions to positive psychology*. Oxford: Oxford University Press.
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: om utseendekultur och kroppsufffattning*. (1. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7(3), 205-212. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.bodyim.2010.04.001>
- Ghaderi, A. & Parling, T. (2009). *Lev med din kropp: om acceptans och självkänsla*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Grogan, S. (2010). Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63(9-10), 757-765. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s11199-010-9894-z>
- Halliwell, E. (2015). Future directions for positive body image research. *Body Image*, 14, 177–189. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2015.03.003>.
- Holmqvist Gattario, K. (2013). *Body image in adolescence: Through the Lenses of Culture, Gender and Positive Psychology* (Doktorsavhandling). Göteborg: Ale Tryckteam. Tillgänglig: <http://hdl.handle.net/2077/34266>
- Kaczmarek, L. D., Enko, J., Awdziejczyk, M., Hoffmann, N., Biaobrzaska, N., Mielniczuk, P., & Dombrowski, S. U. (2016). Would you be happier if you looked better? A focusing illusion. *Journal of Happiness Studies*, 17(1), 357-365. doi:<http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1007/s10902-014-9598-0>

- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76(1), 90-106. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1207/S15327752JPA7601_6
- O'Dea, J. A. (2012). In Cash T. F. (Red.), *Body image and self-esteem* Elsevier Academic Press, San Diego, CA. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/B978-0-12-384925-0.00021-3
- Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive therapy. I Lopez, S.J. & Snyder, C.R. (Red.). *Handbook of Positive Psychology [Elektronisk resurs]*. Oxford University Press.
- Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55(1), 5-14. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1037/0003-066X.55.1.5
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). I Smith J. A. (Red.), *Interpretative phenomenological analysis*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications, Inc.
- SFS (1998:204). *Personuppgiftslag*. Stockholm: Justitiedepartementet.
- Tiggemann, M. (2015). Considerations of positive body image across various social identities and special populations. *Body Image*, 14, 168-176. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.bodyim.2015.03.002
- Tylka, T. L. (2013). Evidence for the body appreciation scale's measurement equivalence/invariance between U.S. college women and men. *Body Image*, 10(3), 415-418. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.bodyim.2013.02.006
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Webb, J. B., Wood-Barcalow, N., & Tylka, T. L. (2015). Assessing positive body image: Contemporary approaches and future directions. *Body Image*, 14, 130-145. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.bodyim.2015.03.010
- Wood-Barcalow, N., 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(2), 106-116. doi:http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1016/j.bodyim.2010.01.001