

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Hur får man en positiv kroppsuppfattning?
En tematisk analys av unga vuxnas vändpunkter gällande
kroppsuppfattning**

Amanda Alfredsson och Johannes Lorin

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM 2519
Vårtermin 2018

Handledare: Kristina Holmqvist Gattario

Hur får man en positiv kroppsuppfattning? En tematisk analys av unga vuxnas vändpunkter gällande kroppsuppfattning

Amanda Alfredsson och Johannes Lorin

Sammanfattning. Syftet med föreliggande studie var att undersöka vilka narrativa vändpunkter personer med positiv kroppsuppfattning beskrev i synen på sina kroppar. Tjugonio män och 23 kvinnor (26-27 år), med olika utvecklingsmönster gällande kroppsuppfattning (“positiv stabil” respektive “positiv utveckling”) intervjuades angående sina narrativa vändpunkter. Via tematisk analys utkristalliserades sex teman, i frekvensordning: *meningsskapande, ökad agens, ökat fokus på funktion, ökad bekräftelse från andra, närmat sig idealet* samt *förändrad meningsfull kontext*. Fler kvinnor än män beskrev en förändrad meningsfull kontext som viktigt för att synen på sina kroppar förändrats. Gruppen “positiv utveckling” hade börjat se på sina kroppar i mer funktionella termer. Det är möjligt att vissa kan ha funnit en narrativ buffert: en icke-utseendemässig mening med kroppen som möjliggör en positiv kroppsuppfattning.

Flertalet forskare menar att människor i de allra flesta delar av världen, och i synnerhet den postindustriella, lever i vad som konceptualiseras som en “culture of appearance” (i fortsättningen använder vi det svenska begreppet utseendekultur) (Jones, Vigfusdottir, & Lee, 2004; Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). Thompson et al. (1999) definierar en sådan kultur som en där kroppslig skönhet valideras, förstärks och modelleras. Thompson et al. (1999) menar vidare att genom bland annat media och socialpsykologiska faktorer såsom, exempelvis, samtal om skönhet med vänner matas människor med ideal om hur kroppar bör se ut samt med åtgärder som kan vidtas för att uppnå ett kroppsideal som kulturen värderar. I enlighet med detta ses kroppen ofta som ett ständigt förändringsprojekt (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014). Det tankesätt som utseendekulturen premierar om kroppen passar som handen i handsken med den konsumtionskultur som präglar väst i synnerhet (Bauman, 2008). En sådan kultur karaktäriseras enligt Bauman (2008) av att ingjuta ett missnöje som endast kan tillfredsställas genom vidare konsumtion. Vi tänker oss att konsumtionskulturen göder en viss berättelse om kroppen. En berättelse som går ut på att intala oss att någonting är fel med våra kroppar och att detta kan åtgärdas genom att köpa skönhetsprodukter, hälsokurer, träningsattiraljer och liknande.

I en konsumtions- och utseendekultur tycks kroppen få sitt symboliska värde relativt till hur den lyckas leva upp till de ideal som framhålls som eftersträvansvärda (Stice, Hayward, Cameron, Killen, & Taylor, 2000). Människor tolkar sina kroppar utefter hur väl de kan leva upp till samhällets skönhetsstandard och priset av att tolka sin kropp på det sättet tycks vara kroppsmissnöje och i förlängningen psykisk ohälsa (Stice et al., 2000). Med detta i åtanke är det föga förvånande att forskning visar att många lider av kroppsmissnöje, i synnerhet kvinnor (Frisén et al., 2014). Sjuttio procent av tjejer och 50 procent av killar i tonåren är missnöjda med sina kroppar och önskar att förändra sitt utseende (McCabe & Ricciardelli, 2001a). Forskning har vidare visat att upplevelsen av missnöje med kroppen är

kopplat till låg självkänsla (O’Dea, 2012), fler identitetsproblem (Kling, Wängqvist, & Frisé, 2017), psykisk ohälsa såsom depression och ätstörningar (Stice et al., 2000) samt lägre grad av generellt välmående (Meland, Haugland, & Breidablik, 2007). I ljuset av detta vill vi i denna studie rikta blicken mot de som, utseendekulturen till trots, tolkar sina kroppar på sätt som gör dem nöjda över och bekväma i sina kroppar. Mer specifikt vill vi undersöka dessa människors positiva kroppsuppfattning genom att kombinera två olika teoretiska ramverk: narrativ identitetsteori med dess fokus på vändpunkter och positiv psykologi och dess fokus på positiv kroppsuppfattning. Såvitt vi vet är detta den första studien att kombinera positiv psykologi och positiv kroppsuppfattning med narrativ identitetsteori.

McAdams (2017) hävdar att man inom narrativ identitetsteori tänker sig att individer förstår sig själva genom en internaliserad berättelse. En persons identitet konstrueras i enlighet med sättet på vilket hen förstår sig själv i relation till sin utvecklande livshistoria (McAdams & McLean, 2013). Detta sätt att förhålla sig till sitt liv genererar enligt McAdams (2017) en upplevelse av enhetlighet, mening och mål. Vändpunkter spelar en viktig roll inom detta ramverk på så vis att de är episoder genom vilka någon genomgår en substantiell förändring gällande sin identitet och berättelse (McAdams, 1993). I denna uppsats vill vi specifikt fokusera på de vändpunkter gällande kroppsuppfattning människor med positiv kroppsuppfattning lyfter fram som särskilt viktiga. Detta då vi tänker oss att det kan ge insikt i vad som genererat den positiva kroppsuppfattning de har.

Positiv psykologi är en forskningsskola som specifikt fokuserar på vad som vidmakthåller och främjar psykiskt välmående snarare än att fokusera på det som ses som patologiskt (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Ur denna forskningstradition kommer begreppet positiv kroppsuppfattning (Frisén et al., 2014). Frisé et al. (2014) definierar kroppsuppfattning som det som inrymmer människors upplevelser, känslor, attityder och beteenden i förhållande till sina kroppar. Enligt Tylka och Wood-Barcalow (2015) är positiv kroppsuppfattning en övergripande kärlek och respekt för kroppen.

Varför kombinera dessa två teoretiska ramverk? Riceour (1991) frågar sig:

“När allt kommer omkring, blir inte mänskliga liv mer läsbara, när de tolkas i enlighet med de berättelser människor berättar om sig själva?” (s. 73)

Frågan som vi ställer oss är om människors kroppsuppfattning inte blir mer förståelig när den tolkas i enlighet med de narrativ de berättar om sig själva? Genom att fråga människor med positiv kroppsuppfattning vad som varit deras vändpunkter just i relation till deras syn på deras kroppar kan vi få en mer ingående kunskap i vilken typ av narrativ som potentiellt genererar en positiv kroppsuppfattning. Alltså, genom att fråga om vändpunkter kan vi inhämta kunskap om hur man får en positiv kroppsuppfattning. Finns det något i deras vändpunkter som avslöjar hur de tycks stå emot den utseendekultur som för många tycks göra kroppsmisnöje?

Nedan följer en fördjupning först av kroppsuppfattning och positiv psykologi, sedan en fördjupning av narrativ identitetsteori och slutligen en förklaring av hur dessa teoretiska ramverk kan relatera till varandra. Denna teoridel utgör en bakgrund utifrån vilken vi sedan ämnar svara på studiens frågeställning.

Positiv psykologi och kroppsuppfattning

Som nämns ovan definierar Frisé et al. (2014) kroppsuppfattning som det som inrymmer människors upplevelser, känslor, attityder och beteenden i förhållande till sina kroppar. En *positiv* kroppsuppfattning är enligt Tylka och Wood-Barcalow (2015) en övergripande kärlek och respekt för kroppen som tillåter individer att:

- a) uppskatta den unika skönheten i sin egen kropp och de kroppsliga funktioner som kroppen kan åstadkomma
- b) acceptera och till och med beundra sin kropp, även de aspekter som inte går i linje med ideal
- c) känna en skönhet, komfort, självsäkerhet och lycka över sin kropp som ofta uttrycks genom ett lyster eller en utstrålning
- d) understryka eller sätta fokus på kroppens tillgångar snarare än att fokusera på det bristfälliga
- e) tolka inkommande information på ett sätt som fungerar skyddande gentemot kroppen på så vis att det mesta av den positiva informationen internaliseras och det mesta av den negativa informationen avfärdas eller omformuleras

Tylka och Wood-Barcalow (2015) menar vidare att forskning om positiv kroppsuppfattning, för bara ett decennium sedan, var något unikt. De rapporterar dock om att fler och fler forskare idag riktat sin uppmärksamhet mot detta område. Inom forskning om positiv kroppsuppfattning ligger en kritik mot tidigare forskning som de menar haft ett stort fokus vid patologi, det vill säga vad som orsakar och bibehåller negativ kroppsuppfattning samt hur negativ kroppsuppfattning kan leda till psykisk ohälsa (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Tylka och Wood-Barcalow (2015) och Frisé et al. (2014) argumenterar för att denna typ av forskning inte nödvändigtvis leder till kunskap om hur människor kan utveckla en positiv kroppsuppfattning. Tylka & Wood-Barcalow (2015) menar att detta har föranlett att forskare inom fältet positiv psykologi istället fokuserar på frågor som; "Vad är positiv kroppsuppfattning?" "Hur uppstår den?", "Vad är dess karaktäristika och uttryck?" samt "Vad genererar och vidmakthåller den?". Genom att besvara dessa frågor är tanken att kunskap om vad det är som får människor att se sina kroppar som en tillgång, vad som får människor att uppskatta sina kroppar samt vad det är som gör dem stolta över sina kroppar kan genereras (Frisé et al., 2014). På så vis flyttas fokus från vad som vidmakthåller patologi till vad som genererar, förstärker och vidmakthåller det som är hälsosamt, positivt och som kan leda till välbefinnande (Tylka & Wood-Barcalow, 2015; Frisé et al., 2014). I denna studie tänker vi oss specifikt att vi kan få kunskap om positiv kroppsuppfattning genom att studera vändpunkter hos de människor som har en positiv kroppsuppfattning. Vi tänker oss att personers kroppar får sin betydelse på basen av den roll kroppen spelar i deras övergripande narrativ och att vändpunkter är en god ingång till att förstå kroppens mening i ett narrativ. Med det sagt vänder vi oss till narrativ identitetsteori.

Narrativ identitetsteori

McAdams (2017) definierar det mänskliga självet som en reflexiv entitet. I enlighet med det består människor både av ett tänkande, vetande "jag" som är mottagare för sina upplevelser samt av ett "mig" som jaget relaterar till. "Jaget" står på så vis i en reflexiv

relation med sitt ”mig”. Det är denna relation som utgör självet. Människor är således väsen som relaterar till sig själva (McAdams, 2017). McAdams (2017) menar vidare att det finns tre utmärkande kategorier för sättet på vilka ”jag” relaterar till sina ”mig”. Jaget kan, för det första, relatera till sig själv som en social aktör. I enlighet med det ser jaget på sig själv som en person som ”spelar” vissa roller och uppvisar en viss uppsättning egenskaper i sin sociala kontext. Enligt den andra kategorin relaterar ”jaget” till sitt ”mig” genom att se sig som en motiverad agent. Den motiverade agenten strävar efter självvalda mål och efter att handla planenligt i enlighet med egna värderingar (McAdams, 2017). Slutligen kan människor se på sig själva som självbiografiska författare, som individer som lever och skriver en berättelse om sig själva (McAdams, 2017).

Eriksson (1963) hävdar att utvecklandet av en identitet inte bara innebär att se på sig själv som en motiverad agent eller som en person som tar på sig vissa roller och som förstår sig i enlighet med, samt uppvisar en viss uppsättning, egenskaper. Eriksson (1963) menar att personer även eftersträvar en subjektiv upplevelse av enhetlighet genom tid och rum, en förståelse av hur de har blivit som de blivit samt vilken typ av framtid som de kan förvänta sig. Ett sätt att skapa denna identitetsmässiga enhetlighet är att se på sig själv som en självbiografisk författare som skriver en berättelse om det egna livet (McAdams, 2017; Ricoeur, 1991). Det innebär att kunskap om självet är en tolkning förmedlad via ett personligt narrativ som en person konstruerar med erfarenheter och kulturella symboler som stoff (Ricoeur, 1991). I enlighet med ett sådant ramverk kan en person tolka sin livslinje som en utvecklande berättelse som personen själv ”skriver” och internaliserar (McAdams, 2017). McAdams (2017) menar vidare att en person följaktligen kan se sitt liv från en viss hermeneutisk ståndpunkt och förhålla sig reflexivt till både sitt förflutna och sin framtid. Reflexiviteten innebär givetvis inte att personen helt kan kontrollera sitt livsflöde utan att personen selektivt kan välja ett förhållningssätt gentemot dåtid, nutid och framtid (McAdams, 2017). Detta sätt att förhålla sig till sitt liv kallas för narrativ identitet och genererar enligt McAdams (2017) en upplevelse av enhetlighet, mening och mål. McAdams (2017) uttrycker det som följer:

“Berättelsen hjälper till att förklara, för författaren, och för författarens värld, varför den sociala aktören gör vad den gör och varför den motiverade agenten vill vad den vill, och hur personen i sin helhet har utvecklats över tid, från dåtidens rekonstruerade början till framtidens föreställda slut.” (s. 13)

Råmaterialet för en persons livsberättelse kan hämtas både från verkliga erfarenheter och från fiktiva narrativ såsom böcker, noveller (Ricoeur, 1991) och idag, tänker vi oss, även sociala medier och film. Berättelsen skrivs alltså i interaktion med andra personer som på olika sätt ger feedback till och informerar narrativet samt med hjälp av litterära grepp (Ricoeur, 1991). Litterära grepp kan exempelvis vara vändpunkter, där personer likt karaktärer i fiktion genomgår förändringar, eller återkommande teman eller karaktärer som tolkas i enlighet med kulturella symboler (Ricoeur, 1991). McAdams (2017) uttrycker det som att kulturen erbjuder en meny från vilka personer kan plocka stoff till sina narrativ.

För att konkretisera denna teori kan man tänka sig att en liten pojke leker läkare som femåring och blir uppmärksammad för detta av sina föräldrar. Positivt förstärkt av sina föräldrars uppmärksamhet börjar han tänka på sig själv som en omhändertagande person. I tonåren ser han en film som handlar om en läkare som han kan identifiera sig med vilket ytterligare får honom att vilja jobba med detta som vuxen. På så vis kan erfarenheter, fiktion och reflektion kring sin berättelse leda till ett visst sätt att tänka om sig själv och sin framtid. Pojken förstår sig själv inom ramarna för berättelsen han både lever och skriver.

Vändpunkter

En aspekt inom narrativ identitetsteori som föreliggande studie tar fasta på är begreppet vändpunkter. Vändpunkter är episoder genom vilka någon genomgår en substantiell förändring gällande sin identitet och sitt narrativ (McAdams, 1993). McLean och Pratt (2006) menar att vändpunkter oftast involverar självreflektion och nya insikter om sig själv. Vändpunkter är viktiga att studera för att undersöka hur en person konceptualiserar sin framtid och konstruerar kontinuitet och inte minst mening (McAdams, 2017). Studiet av vändpunkter är även ett sätt att undersöka hur en person ser på förändring i sitt narrativ (McAdams, 2017) och hur en person relaterar dåtida, nutida och framtida händelser till sin identitet (McLean & Breen, 2009). I denna uppsats använder vi begreppet vändpunkter specifikt kopplat till deltagarnas kroppsuppfattning. Vi gör detta för att vi tänker oss att det kommer ge oss insikt i hur deras positiva kroppsuppfattning konceptualiserats, konstruerats samt vilken mening den har i deras övergripande berättelser.

På samma sätt som en person förstår sig själv genom sitt internaliserade narrativ (Ricoeur, 1991) tänker vi oss att en individs kropp får sitt symboliska värde på basen av sin plats i detta narrativ. Studier som inte undersöker narrativ och kropp explicit utan kropp och identitet tycks peka i en sådan riktning. Ison och Kent (2010) fann exempelvis att personer med ätstörningar kan uppleva sitt ätstörda beteende både som meningsfullt och som något som är väsentligt för sin identitet. Detta indikerar att ett och samma beteende och kropp kan tolkas som sjukligt av en individ och meningsfullt av en annan. Vi tänker oss i linje med detta att personers narrativ spelar en väsentlig roll som medlare av kroppens betydelse. Följaktligen kan antas att en person kan tolka sin kropp som attraktiv eller oattraktiv, åldrad eller ung, funktionell eller dysfunktionell och så vidare, på basen av platsen den spelar i individens historia.

På samma sätt som individens narrativ informeras av den omgivande kulturen informeras deras kroppsuppfattning av hur kroppar porträtteras och pratas om i deras kontext (Kling et al., 2017; Jones et al. 2004). Jones et al. (2004) menar att många i en utseendekultur upplever att de blir bombarderade med ideal om hur kroppen ska se ut vilket resulterar i ett kroppsmisnöje. Det vi frågar oss i relation till detta är vad som gör att vissa individer ändå tycks vara nöjda med och trivas i sina kroppar. Vår tes är att deras narrativ, och specifikt deras vändpunkter gällande kroppsuppfattning, kan ge oss insikter i vad som tillåter dem att tolka sina kroppar på positiva sätt. Detta trots att de lever i en utseendekultur som för många göder negativa kroppsuppfattningar (Jones et al., 2004).

Avslutningsvis tänker vi oss att denna uppsats teoretiska ramverk sammanstrålar och berikar varandra på flera sätt. För det första: från narrativ identitetsteori hämtar vi idén att en person förstår sig själv och sin kropp i relation till dennes internaliserade berättelse. För det andra: vi tänker oss i enlighet med positiv psykologi att vi specifikt kan lära oss något om individens kroppsuppfattning genom att studera det salutogena snarare än det patogena. För det tredje: vi tänker oss att vändpunkter gällande kroppsuppfattning ger oss insikter i vilken roll kroppen spelar i människors narrativ.

Syfte och frågeställning

Syftet med studien är att utifrån ett narrativt och kroppspositivistiskt teoretiskt ramverk undersöka vilka vändpunkter som unga vuxna som har bedömts ha

positiv kroppsuppfattning använder för att förklara förändringar i sitt förhållningssätt till sina kroppar.

Denna studie ämnar kombinera narrativ identitetsteori med positiv psykologi och dess teori kring positiv kroppsuppfattning. Detta genom att studera deltagarnas berättelser av narrativa vändpunkter i synen på sin kropp. Förhoppningen med detta är att värdefull kunskap genereras som ger oss ledtrådar kring vilka faktorer som främjar, bibehåller och genererar en positiv kroppsuppfattning i en kultur där negativ kroppsuppfattning är vanligt förekommande (Frisén, et al., 2014). Följaktligen är studiens frågeställning: vilka vändpunkter beskriver personer med positiv kroppsuppfattning som viktiga för synen på sin kropp idag?

Metod

Deltagare

Denna studie genomfördes som en del i det longitudinella projektet MoS (Mobbning och Skola) på Psykologiska institutionen vid Göteborgs universitet. Projektet undersöker mobbning, identitet och kroppsuppfattning. MoS-projektet påbörjades år 2000. Niohundra sextio deltagare som då var 10 år gamla och bosatta i göteborgsområdet deltog i projektet. Därefter hölls uppföljningar då deltagarna var 13, 16, 18, 21 och 24 år gamla. Under dessa sammanlagt sex tillfällen svarade deltagarna på enkäter. Body Esteem Scale for Adults and Adolescents (BESAA; Mendelson, Mendelson, & White 2001) är det mått som har använts för att mäta kroppsuppfattning vid varje tillfälle i det longitudinella projektet. Känslor inför sitt utseende (utseendebaserad kroppsuppfattning), känslor inför sin vikt (viktbaserad kroppsuppfattning) samt sin uppfattning om hur andra ser på ens utseende och kropp (attribution) utgör de olika delskalorna i BESAA. I BESAA finns 23 olika påståenden som ingår i de tre olika delskalorna. Exempel på påståenden från vardera delskala är följande: "Jag tycker om hur jag ser ut på bild" (utseendebaserad kroppsuppfattning), "Jag tycker om vad jag väger" (viktbaserad kroppsuppfattning) samt "Andra i min egen ålder tycker om mitt utseende" (attribution).

Vid 26 till 27 års ålder genomfördes intervjuer med ett urval av deltagare med positiv kroppsuppfattning från MoS-projektet. Dessa deltagare valdes ut utifrån deras skattningar på BESAA mellan 10 till 24 års ålder. De hade bedömts ha antingen utvecklingsmönstret "positiv stabil" eller utvecklingsmönstret "positiv utveckling" gällande kroppsuppfattning. Deltagarnas olika skattningar på BESAA har delats upp i kvartiler vid varje ålder. De som utgör gruppen "positiv stabil" är de som befunnit sig i den översta kvartilen (den mest positiva) vid minst fyra av sex mätningar och som aldrig befunnit sig i de två undre kvartilerna. De som utgör gruppen "positiv utveckling" har förflyttat sig från de två undre kvartilerna vid 10 och/eller 13 års ålder till den översta kvartilen vid 24 års ålder. Utöver kravet på att befinna sig i gruppen "positiv stabil" eller "positiv utveckling" ska deltagarna ha deltagit vid minst fyra av sex mättillfällen.

Alla deltagare i föreliggande studie har getts fiktiva namn för att illustrera deras svar i resultaten.

Tillvägagångssätt

Målet var att intervjua 30 personer som tillhör gruppen “positiv stabil” samt 30 personer som tillhör gruppen “positiv utveckling”. Fyrtio personer ur den förstnämnda gruppen och 39 personer ur den sistnämnda bjöds år 2016 in för att bli intervjuade av forskare i MoS-projektet. Dessa personer kontaktades först via brev. I brevet informerades deltagarna om att de inom kort skulle ringas upp för att bli tillfrågade om att delta i studien. Deltagarna kontaktades via telefon inom en vecka efter att de hade fått brevet. I brevet fick deltagarna information om att de, om de tackade ja till att delta när de kontaktades via telefon, skulle boka in en tid för intervju. Via de brev som skickades ut till vardera möjlig deltagare underrättades de även om att all information skulle behandlas konfidentiellt, att intervjuvaren skulle behandlas så att inga obehöriga hade tillgång till dem samt att alla personuppgifter skulle hanteras enligt personuppgiftslagen. Deltagarna fick även information om att det var frivilligt att delta i studien, och att de även om de tackade ja till att delta hade rätt att avbryta sitt deltagande vid varje given tidpunkt. Deltagarna fick veta att den information som de skulle komma att bidra med endast skulle redovisas på ett sätt som omöjliggör identifiering av enskilda personer.

Till några av de tilltänkta deltagarna fattades telefonnummer. Dessa kontaktades därför istället via mail för att tillfrågas om att delta i studien efter att de hade fått brevet.

Tjugosex personer som tillhör gruppen “positiv stabil” och 30 personer med “positiv utveckling” deltog i intervjuerna vid 26 till 27 års ålder. Av dessa sammanlagt 56 personer valde 53 personer att svara på den skriftliga del av intervjun om vändpunkter gällande kroppsuppfattning som denna studie utgår från. Svaret från en kvinnlig deltagare ur gruppen “positiv utveckling” uteslöts ur den slutgiltiga analysen av materialet då vi ej kunde finna någon gemensam nämnare mellan hennes svar och de andra deltagarnas svar. Av de 52 deltagare vars svar ligger till grund för föreliggande studie var 28 män och 24 kvinnor. Av de 24 kvinnorna tillhörde 10 stycken gruppen “positiv stabil” och 14 stycken gruppen “positiv utveckling”. Hälften av männen tillhörde gruppen “positiv stabil” och hälften tillhörde gruppen “positiv utveckling”.

Intervjuerna hölls under hösten 2015 och våren 2016. Intervjuerna som vardera var ungefär en och en halv timme långa spelades in. Deltagarna fick vardera två biobiljetter och boken Projekt perfekt som ersättning för sitt deltagande.

Instrument

Semistrukturerad intervju om kroppsuppfattning. Intervjumallen som den semistrukturerade intervjun utgick från skapades i enlighet med Smiths och Osborns (2003) riktlinjer. Ämnet för intervjun - kroppsuppfattning - baserades på den litteratur om kroppsuppfattning som fanns tillgänglig då intervjumallen konstruerades. Utöver detta innehöll intervjun frågor av mer utforskande karaktär. De olika delarna av intervjun syftade till att undersöka följande:

- 1) en generell bild av deltagarnas kroppsuppfattning då intervjun genomfördes
- 2) deltagarnas tankar kring hur deras familj och vänner hade påverkat deras kroppsuppfattning under uppväxten
- 3) deltagarnas reflektioner kring ett fotografi som de innan intervjun fått i uppgift att maila in till forskargruppen. Bilden skulle vara en bild deltagarna själva tyckte om och skulle föreställa dem själva.

- 4) skriftlig del där deltagarna fyllde i olika kroppsuppfattningsformulär samt svarade på den öppna fråga som ligger till grund för föreliggande studie
- 5) deltagarnas tankar och åsikter kring utseendeideal som de presenteras i media
- 6) deltagarnas reflektioner kring sin egen utveckling gällande sin kroppsuppfattning

Deltagarna informerades om att de skattats som att de hade en positiv kroppsuppfattning först i samband med den sjätte delen av intervjun.

I den mån det var möjligt genomfördes intervjuerna på Psykologiska institutionen i Göteborg. I de fall där deltagarna bodde i andra städer än Göteborg genomfördes intervjuerna i dessa städer, på en plats som passade dem.

För att få en uppfattning om hur intervjuerna gick till transkriberade vi varsin inom ramarna för MoS-projektet.

Skriftlig del i kroppsuppfattningsintervju. Ett segment i den ovan beskrivna intervju var skriftligt. Det är den sista frågan i denna skriftliga del av intervjun som behandlar vändpunkter i deltagarnas förhållande till sina kroppar och som således ligger till grund för denna studie.

Frågan gällande vändpunkter som deltagarna fick besvara lyder:

“Detta är den sista frågan i den skriftliga delen av intervjun. Till skillnad från frågorna ovan som handlat om hur du tänker om din kropp i nutid så handlar denna del om ditt liv i helhet och hur din syn på din kropp har förändrats. Man kan se på sitt liv som en berättelse. Vi har alla vår egna personliga berättelse som består av det vi har varit med om och våra tolkningar av det. När du ser tillbaka på ditt liv, så finns det kanske särskilda händelser som framstår som vändpunkter - händelser som markerar en viktig förändring för dig och din berättelse. Försök hitta en särskild händelse som du nu ser som en vändpunkt i ditt liv när det gäller synen på din kropp. Om du inte kan hitta en vändpunkt, som klart framstår som viktig, beskriv då någon händelse, där du upplevde en förändring av något slag när det gäller din syn på din kropp. Vi skulle vilja att du beskriver vad som hände, var och när, vilka som var inblandade och vad du tänkte och kände. Försök också nämna något om vad du tror denna händelse säger om dig som person eller om ditt liv.”

Deltagarna fick under intervjutillfället även skriftligt fylla i skattningsformulären BESAA (se “Deltagare”) och Body Appreciation Scale-2 (BAS-2; Tylka & Wood-Barcalow, 2015). BAS-2 mäter uppskattning av kroppen.

Databearbetning

Tematisk analys. Deltagarnas svar på ovan nämnda fråga analyserades med en tematisk analys för att finna meningsfulla enheter i materialet (Willig, 2013). Braun och Clarke (2006) menar att tematisk analys är en metod med syftet att känna igen mönster och mening i kvalitativ data. Fereday och Muir (refererad till i Willig, 2013) definierar metoden som ett sökande efter teman som framstår som viktiga för att förklara fenomenet som undersöks och som således formar ett igenkännbart mönster i datan. Braun och Clarke (2006) definierar ett tema som något som fångar något viktigt i datan i relation till frågeställningen och som representerar ett meningsfullt mönster i datan.

Tematisk analys tedde sig på så vis lämplig för frågeställningen av den anledningen att frågeställningen ämnade finna meningsfulla mönster i hur deltagarna talade om vändpunkter i

sitt förhållningssätt till sina kroppar. Studiens frågeställning utgick från en deskriptiv ansats då vi ämnade beskriva de vändpunkter som deltagarna lyfte fram som viktiga.

Vi genomförde två kodningar av materialet, en induktiv och en deduktiv. Här följer en beskrivning av den första kodningen. Den andra beskrivs nedan (se "Skattning av mening"). Den första tematiska kodningen som vi genomförde var induktiv. Vi är medvetna om att begreppet vändpunkter är teoretiskt laddat på så vis att teoretiker (McLean & Pratt, 2004) hävdar att det är ett sätt att komma åt mening i ett narrativ. Vad som gör att vi ändå benämner kodningen som induktiv är att vi inte genomsökte materialet med en förutbestämd teoretisk ansats att bara finna vissa aspekter i datan. Snarare ville vi vara öppna för allt som var relevant för frågeställningen. Vi håller vidare med Braun och Clarke (2006) om att gränsen mellan induktiva och deduktiva ansatser ibland är svåra. Braun och Clarke (2006) menar vidare att teman aldrig "bara" uppkommer ur datan ex nihilo utan att kodaren alltid är medkonstruktör beträffande vad som hittas i ett material.

Vidare gjordes den första kodningen på en semantisk nivå och i enlighet med de riktlinjer som finns i Braun och Clarke (2006). Först läste vi igenom materialet upprepade gånger för att bekanta oss med det. Därefter kodades hela materialet. Efter att materialet kodats så började vi sortera de olika delarna av materialet i enlighet med tematiska mönster och gav dem preliminära temanamn. Tjugofem stycken teman utkristalliserades då. Därefter lästes materialet igenom ytterligare för att se huruvida olika teman överlappade varandra. Genom den processen fann vi 11 stycken teman som sedermera blev till sex stycken som vi ansåg fångade de relevanta aspekterna av materialet i relation till vår frågeställning. Slutligen försökte vi att fånga det essentiella i de olika teman som vi funnit genom att beskriva dem kärnfullt. Temana namngavs med utgångspunkten att en oinvigd läsare snabbt skulle kunna bilda sig en övergripande uppfattning om temans innehåll.

Skattning av mening. Efter att vi genomfört den induktiva tematiseringen av materialet och fann att meningsskapande var det vanligast förekommande temat bestämde vi oss för att göra en ny, deduktiv kodning av hela materialet för att vidare studera meningsskapande. Vi valde då att använda oss av McLeans och Pratts (2004) väletablerade manual Meaning-making Scoring System. Vi läste in oss på Meaning-making Scoring System innan vi läste materialet på nytt och gemensamt kodade in alla deltagares svar i enlighet med kodningsmallen. McLean och Pratt (2004) definierar mening som det som en deltagare tar med sig, lär sig eller förstår från en händelse. För att någonting ska klassas som mening ska deltagaren reflektera tillbaka på händelsen och kunna härleda något som hen lärt sig från den. I Meaning-making Scoring System finns fyra olika kodningskategorier: kod 0: *ingen mening* (på engelska: No Meaning), kod 1: *läxa* (på engelska: Lesson), kod 2: *vag mening* (på engelska: Vague Meaning) samt kod 3: *insikt* (på engelska: Insight). McLean och Pratt (2004) redogör för tre grundläggande regler för meningsskodning: 1: Meningsskapande måste vara kodat från deltagarens subjektiva perspektiv. 2: Kodaren ska alltid se deltagarens meningsskapande i relation till resterande del av personens narrativ. Detta kunde vi dock ej genomföra fullt ut i detta fall, då det hade varit för tidskrävande att läsa alla 52 intervjuer i sin helhet. I brist på detta analyserades meningsskapandet i förhållande till all data som samlats in kring den aktuella forskningsfrågan. 3: Trots att de olika koderna benämns som 0, 1, 2, 3 utgör de en nominalskala. De är fyra olika former av mening som är åtskilda från varandra och som ej kan rangordnas. Kodaren behöver därför välja endast en form av kod, och ej se koderna som en indikator på graden av meningsskapande (McLean & Pratt, 2004). Resultatet från denna kodning återfinns i slutet på resultatdelen.

Deskriptiv data och analys av skillnader beroende på kön och utvecklingsmönster. En statistisk analys av det induktiva materialet genomfördes i IBM

SPSS Statistics, version 24. Frekvenser undersöktes med avseende på typ av tema, könstillhörighet och utvecklingsmönster (“positiv stabil” respektive “positiv utveckling”).

Vidare gjordes även χ^2 -testningar för att undersöka om det fanns statistiskt signifikanta resultat i relationen mellan kön och typ av tema, samt mellan utvecklingsmönster och typ av tema.

Frekvenser undersöktes på materialet från den deduktiva skattningen av meningsskapande. Utöver detta genomfördes en signifikansprövning av de deltagare vars berättelser innehöll mening (kod 1: *läxa*, kod 2: *vag mening* samt kod 3: *insikt*) jämförelsevis med gruppen som inte berättade om mening (kod 0: *ingen mening*). Detta för att undersöka om det fanns någon signifikant skillnad mellan de olika grupperna relativt till kön och utvecklingsmönster. Fishers exakta test användes vid signifikansprövningen då en cell hade ett förväntat värde på under 5 (minsta förväntade värdet för denna cell var .94). Kod 1, 2 och 3 lades ihop med varandra för att Fishers exakta test skulle kunna genomföras.

Signifikansprövning genomfördes även för att undersöka huruvida det fanns något signifikant samband mellan könstillhörighet eller utvecklingsmönster och meningsskapande (kod 1: *läxa*, kod 2: *vag mening* samt kod 3: *insikt*). Fishers exakta test användes under båda dessa signifikansprövningar då två celler under vardera kodning hade ett förväntat värde på under 5 (minsta förväntade värdet för signifikansprövningen för dessa celler var 3.23 för utvecklingsmönster respektive 3.10 för könstillhörighet).

För samtliga signifikanstestningar användes alfanivå på 5 procent.

Etiska överväganden

Projektet fyller enligt etikprövningsnämnden i Göteborg informations-, samtyckes-, konfidentialitets- och nyttjandekravet. På så vis uppfyller det de etiska huvudkrav som bör uppfyllas i forskning. Deltagarna informerades innan de tackade ja till att delta i studien om att personuppgifter behandlas i enlighet med personuppgiftslagen samt om att ingen obehörig skulle ta del av deras svar. Mer om detta står att läsa under rubriken “Tillvägagångssätt” ovan.

Resultat

Föreliggande studie syftade till att undersöka vilka vändpunkter personer med positiv kroppsuppfattning beskrev som viktiga för synen på sin kropp idag.

Den tematiska analysen genererade sex olika teman, det vill säga sex olika typer av vändpunkter som deltagarna beskrev i förhållande till sin kroppsuppfattning.

Förekomst av svar inom respektive tema

Förekomst av svar inom respektive tema fördelat på kön och utvecklingsmönster gällande kroppsuppfattning presenteras i Tabell 1 nedan. Temana presenteras i frekvensordning med det vanligast förekommande temat först.

Tabell 1

Redovisning av förekomsten av respektive tema, fördelade på kön och utvecklingsmönster gällande kroppsuppfattning ($n = 52$)

Teman	Utvecklingsmönster				Total n (%)
	Positiv stabil ($n = 24$)		Positiv utveckling ($n = 28$)		
	Kvinna ($n = 10$)	Man ($n = 14$)	Kvinna ($n = 14$)	Man ($n = 14$)	
Meningsskapande	8	7	8	7	30 (57,7) ^a
- Andra värden är viktigare än idealen	4	2	4	4	14 (26,9) ^a
- Att sätta sitt välmående främst	4	3	3	3	13 (25,0) ^a
- Annan typ av meningsskapande	2	3	3	2	10 (19,2) ^a
Ökad agens	7	6	7	7	27 (51,9) ^a
Ökat fokus på funktion	2	3	9	5	19 (36,5) ^a
Ökad bekräftelse från andra	5	4	5	5	19 (36,5) ^a
Närmat sig idealet	2	6	1	4	13 (25,0) ^a
Förändrad meningsfull kontext	4	2	5	1	12 (23,1) ^a

Notis. Förekomsten av antalet deltagarsvar inom temat delat med totalantalet deltagare ($n = 52$), angivet i procent (^a).

Meningskapande

Detta tema innehöll svar som karakteriserades av att deltagarna hade lärt sig någonting från en händelse och att detta blivit en central del i hur de beskrev sin vändpunkt. De deltagare som ingick i detta tema hade lärt sig något i olika grader till allt från triviala lärdomar till djupa, livsförändrande och meningsfulla insikter. För att bättre förstå vad som hade varit centralt i deltagarnas lärdomar kring kroppen valde vi att dela upp deltagarnas svar i underrubrikerna: *andra värden är viktigare än idealen* och *att sätta sitt välmående främst*. Utöver dessa två kategorier av lärdomar fanns flertalet deltagare som lyfte fram att de erhållit insikter som inte gick att kategorisera in i ett enhetligt tema. Vi valde därför att kalla detta tema för *annan typ av meningsskapande*. Undertemana beskrivs nedan.

Andra värden är viktigare än idealen. Detta undertema karaktäriserades av ett avståndstagande från de gängse normer som är utmärkande för samhällets utseendeideal och en insikt i att andra värden är viktigare än dessa. Detta kunde ta sig uttryck genom att deltagare aktivt valde att inte låta sig påverkas av dessa utseendeideal exempelvis genom att sluta att exponera sig för olika former av media som förstärker normativa ideal. Detta som en konsekvens av att de hade upptäckt att de mått dåligt av att läsa, se och höra den typen av information.

De värden som ansågs mer viktiga kunde exempelvis vara studier eller föräldraskap. Sebastian beskrev följande:

“Vändpunkten i mitt liv kom för ett år sedan. Jag skulle bli pappa! Då fick man sig en redig tankeställare om de livsval man gjorde då. Sedan dess har jag tänkt såhär: det här är jag och min kropp, jag är den jag är /.../” (Sebastian)

Att sätta sitt välmående främst. Detta undertema karaktäriserades av att deltagare hade gått igenom större eller mindre kriser och att de genom dessa kommit till insikt om att den viktigaste aspekten i förhållningssättet till sina kroppar var att må bra, fysiskt såväl som psykiskt. Vissa av deltagarna betonade, exempelvis, att de insett att det var viktigare för dem att vara i en relation där de mätte psykiskt bra än att söka status genom att ha ett attraktivt utseende att visa upp inför andra. Andra beskrev att händelser såsom att själv ha fått ryggskott eller att familjemedlemmar hade drabbats av allvarliga sjukdomar hade resulterat i insikt om vikten av fysisk hälsa.

“Först och främst handlar det nog om perspektivet kring att vara frisk. Efter att /.../ vissa nära släktingar till mig drabbats av hemska sjukdomar fick man till slut det klart för sig vad som i huvudsak var viktigt och det var ju att man skulle må bra.” (Amanda)

Annan typ av meningsskapande. Denna form av meningsskapande utgjordes av de insikter som deltagarna beskrev som ej handlade om att andra värden är viktigare än idealen eller att den viktigaste är att vara frisk och må bra. I detta tema rymdes exempelvis berättelser om vändpunkter i kroppsuppfattning som handlat om att ha lärt sig att ha rätt att ta plats i offentliga rum eller om att en negativ självbild inte är detsamma som att andra tycker att man är dålig. Nedan följer ett exempel på hur en deltagare, Jessica, beskrev sitt meningsskapande som resulterat i att hon tänkte på sin kropp som en mer sammanhängande enhet där de olika delarna samverkar och påverkar varandra:

“Jag kan använda tankesättet vi får lära oss i yogaklassen även utanför träningen. Det har fått mig mer medveten om min styrka och hur olika delar i kroppen påverkar varandra.” (Jessica)

Ökad agens

Detta tema handlade om att deltagarna upplevde sig kapabla att påverka och förändra sig själva, andra och/eller sin omgivning. Flera deltagare berättade om sina upplevelser av agens i förhållande till sin kroppsuppfattning och till sina kroppar. Det vanligast förekommande uttrycket för agens bland deltagarna var att de hade börjat ägna sig åt olika

former av träning för att trivas bättre med sina kroppar, se bättre ut och/eller för att må bättre fysiskt.

“Om jag har en vändpunkt i mitt liv så är det nog efter första året på gymnasiet. Då fick min pappa mig och min kompis att börja träna styrketräning. Detta var något som jag fastnade för och jag tyckte att jag fick bra resultat av det. Mitt självförtroende ökade och jag började för första gången i mitt liv tänka att jag ser bra ut.” (David)

Nedan följer även ett citat från Alice som beskrev agens inom flera områden i sitt liv.

“Vändpunkten från att ha haft en dålig syn på mig själv och min kropp till att trivas med mig själv och vara nöjd kom när jag var runt 24 år gammal. Levde tidigare ett väldigt självdestruktivt liv med mycket fest och dåliga relationer. Strax innan jag fyllde 25 så bestämde jag mig för att ändra på mitt liv helt och hållet och slutade med festandet, träffade en fantastisk man som jag än idag har en relation med, gjorde framsteg på arbetsplatsen, och tog tag i studierna. Allt detta har lett till att jag trivs med min livssituation, jag ser en ljus framtid för mig /.../” (Alice)

Ökat fokus på funktion

Detta tema handlade om att deltagare i ökad utsträckning börjat använda eller se på kroppen som ett verktyg för att tjäna något typ av funktionellt syfte. Exempel på detta var att börja se på sin kropp som ett instrument för att kommunicera socialt eller uttrycka sig artistiskt, exempelvis via sång eller skådespel. Det kunde även röra sig om att deltagarna med hjälp av sin kropp började att prestera fysiskt idrottsligt eller inom det militära. En annan domän där detta tema blev tydligt var i relation till föräldraskap där flera kvinnor upplevde ett förändrat fokus i förhållande till sina kroppar. Fokus flyttades från utseende till exempelvis amning eller till att kroppen var kapabel att föda ett barn och att återhämta sig från det.

“Den händelse som framför allt har varit en vändpunkt i mitt liv, kan vara efter att jag hade fött min son 2009. Efter det känns det som att jag lärde känna min kropp på ett helt annat sätt och jag förstod vad den var kapabel till.” (Viktoria)

Ökad bekräftelse från andra

Detta tema karaktäriserades av att deltagarna beskrev att de fått bekräftelse av andra för sitt utseende, sin person eller för sin fysiska prestation. Händelserna under detta tema varierade i form av att vissa fått bekräftelse av främlingar eller ytligt bekanta och att andra fått bekräftelse från partners eller andra viktiga närstående. I något fall fanns även en ambivalens i att bli uppmärksammad för sitt utseende, då detta kunde upplevas förflytta fokus från det personen själv tyckte var viktigare. Vissa deltagare inom detta tema beskrev hur de fått uppmärksamhet för att de uppfyllt allmänrådande skönhetsideal. Andra beskrev en ökad upplevelse av att bli uppmärksammad och accepterade för den de var trots att de inte beskrev sig uppfylla skönhetsideal. En deltagare, Emma, beskrev följande:

“Min sambo har påverkat mig väldigt mycket i hur jag är idag. När vi träffades var mycket i mitt liv kaotiskt men han har alltid sagt att jag är perfekt precis som jag är. Inte bara min kropp utan också min personlighet och hur jag beter mig. För mig är utseende, min personlighet och mitt beteende sammankopplat. Genom att han accepterar mina känslor och mitt beteende känner jag att hela jag inklusive min kropp duger. Genom att få det bekräftat dagligen och särskilt de gånger jag tvivlat på mig själv har jag stärkts i min egen uppfattning om att jag duger precis som jag är. På grund av att mitt liv var kaotiskt började jag tvivla på mig själv men genom honom hittade jag tillbaka till min tro på mig själv.” (Emma)

Närmat sig idealet

Detta tema karaktäriserades av att ha närmat sig ett subjektivt eller ett samhälleligt ideal och att genom det uppleva en mer positiv känsla gentemot sin kropp. Flera deltagare, som i exemplet nedan med Hannes, beskrev hur de hade närmat sig detta ideal genom träning. Hannes upplevde efter att ha börjat med träning att:

“Jag lade märke till att jag kan förändra min kropp till det bättre och jag började känna en vilja att göra så.” (Hannes)

Flera deltagare, i synnerhet kvinnor, beskrev att de närmat sig ett utseendeideal genom att förändra sättet de klädde sig på. För några kvinnor innebar det att börja klä sig i mer “feminint kodade” kläder såsom exempelvis klänningar och kjolar vilket lett till en ökad känsla av attraktivitet. En annan deltagare, Linus, beskrev att han på grund av sin jämna skäggväxt trodde sig ha fått en mer positiv och avslappnad inställning till sitt utseende. Vidare beskrev Lukas hur hans plötsliga längdtillväxt och ökade fysiska aktivitet bidrog till att han närmat sig idealet och blev mer nöjd med sin kropp:

“En stor vändpunkt för mig var att sommaren mellan 6:an och 7:an så kom jag in i puberteten och växte under den sommaren 20 centimeter. Samtidigt hade mina föräldrar köpt en studsmatta som jag hoppade med mina kompisar på hela sommaren. Resultatet blev att jag, i stort sett, fick den kropp som jag har idag och som jag är väldigt nöjd med.” (Lukas)

Förändrad meningsfull kontext

Berättelserna inom detta tema karaktäriserades av att deltagarna beskrev att de funnit en ny meningsfull kontext vilken spelade roll för sin förändrade syn på kroppen. Det kunde röra sig om en grupp eller ett annat socialt sammanhang där de upplevde omhändertagande och/eller tillhörighet. Exempel på meningsfulla kontexter som förekom var vänner och partners, familj, idrottsföreningar eller andra liknande föreningar där “sunda” värderingar format mer än utseendeideal. Exempelvis beskrev Klara att hon tillsammans med sin partner flyttat från en storstad ut på landet, där hon upplevde att det inte rädde samma samhälleliga kroppsideal såsom hos storstadsbor som hon beskrev som lyckade, “sunda”, trendiga och karriärsinriktade. Detta beskrev hon påverkade hennes syn på sin kropp positivt. Även Maria beskrev att hon trodde att hennes positiva kroppsuppfattning till stor del utvecklades som ett resultat av hennes umgängeskrets:

“/.../ då insåg vi nog att vi var omringade av personer som hade en otroligt sund syn på kroppen och vad som är viktigt i livet. Jag tror att mitt liv har formats och påverkats i en oerhört positiv riktning tack vare min familj och umgängeskrets där alla har haft en väldigt sund inställning till kroppen och dess utseende /.../”
(Maria)

Signifikanstestning av frekvenser

Skillnader beroende på utvecklingsmönster. Signifikant fler deltagare ur gruppen “positiv utveckling” i jämförelse med deltagare ur gruppen “positiv stabil” hade kodats inom temat *ökat fokus på funktion* ($p = .029$). För resterande teman fanns ingen signifikant skillnad beroende på utvecklingsmönster: *meningsskapande* ($p = .516$), *ökad agens* ($p = .764$), *ökad bekräftelse från andra* ($p = .894$), *närmat sig idealet* ($p = .199$) samt *förändrad meningsfull kontext* ($p = .761$).

Skillnader beroende på könstillhörighet. Signifikant fler kvinnor i jämförelse med män hade kodats inom temat *förändrad meningsfull kontext* ($p = .014$). För resterande teman fanns ingen signifikant skillnad beroende på könstillhörighet: *meningsskapande* ($p = .123$), *ökad agens* ($p = .250$), *ökad fokus på funktion* ($p = .132$), *ökad bekräftelse från andra* ($p = .355$) samt *närmat sig idealet* ($p = .076$).

Förekomst av meningsskapande enligt Meaning-making Scoring System

Förekomst av meningsskapande presenteras i Tabell 2. De allra flesta deltagare beskrev någon form av meningsskapande. Bland deltagarnas svar var meningskategorierna *läxa* och *vag mening* mer vanligt förekommande än *insikt*.

Tabell 2

Redovisning av förekomsten av respektive kod för meningsskapande enligt Meaning-making Scoring System (McLean & Pratt, 2004), fördelat på kön och utvecklingsmönster gällande kroppsuffattning (n = 52)

Teman	Utvecklingsmönster				Total n (%)
	Positiv stabil (n = 24)		Positiv utveckling (n = 28)		
	Kvinna (n = 10)	Man (n = 14)	Kvinna (n = 14)	Man (n = 14)	
Ingen mening: kod 0	1	3	0	3	7 (13,5) ^a
Mening	9	11	13	13	46 (88,4) ^a
- Läxa: kod 1	7	5	4	6	22 (42,3) ^a
- Vag mening: kod 2	0	6	4	6	16 (30,8) ^a

- Insikt: kod 3 2 0 5 1 8 (15,4)^a

Notis. Frekomsten av antalet deltagarsvar inom koden delat med totalantalet deltagare ($n = 52$), angivet i procent (^a).

Signifikantstestning av frekvenser

Det var signifikant fler deltagare vars berättelser kodades in i kategorin *mening* (kod 1-3) jämfört med antalet deltagare vars berättelser kodades in i kategorin *ingen mening* (kod 0) ($p = .000$). Det fanns ingen signifikant skillnad beroende på utvecklingsmönster ($p = .690$) eller könstillhörighet ($p = .117$) avseende huruvida deltagarna berättade om meningsskapande eller ej.

Diskussion

Frågeställningen som denna uppsats ämnade svara på var: vilka vändpunkter beskriver personer med positiv kroppsuppfattning som viktiga för synen på sin kropp idag?

Ur vändpunkterna som deltagarna beskrev utkristalliserades sex stycken teman och tre underteman. Det tema som förekom flest gånger i materialet efter den induktiva kodningen var *meningsskapande* med undertemana: *andra värden är viktigare än idealen, att sätta sitt välmående främst* samt *annan typ av meningsskapande*. I samma kodning återfanns vidare temana: *ökat agens, ökat fokus på funktion, ökad bekräftelse från andra, närmat sig idealen* och slutligen *förändrad meningsfull kontext*. Vi fann att signifikant fler kvinnor i jämförelse med män fanns i gruppen som kodats i temat *förändrad meningsfull kontext*. Det var även signifikant fler av deltagarna i temat *ökat fokus på funktion* som tillhörde gruppen “positiv utveckling” i jämförelse med gruppen “positiv stabil”.

Den deduktiva kodningen undersökte typ av meningsskapande utifrån fyra olika kategorier, i frekvensordning: *läxa, vag mening, insikt* samt *ingen mening*. Signifikant fler deltagare beskrev *läxa, vag mening* eller *insikt* jämfört med de deltagare vars svar kodades in i kategorin *ingen mening*.

Det faktum att vår studie fokuserade på de som har positiv kroppsuppfattning anser vi särskilt intressant med tanke på att vi tycks leva i en utseendekultur som för många leder till kroppsmisnöje (Frisén et al., 2014; Jones et al., 2004). På så vis tänker vi oss att de resultat vi har fått in kan ge oss information om hur vissa klarar av att navigera utseendekulturens och konsumtionssamhällets utmaningar. Hur kan de teman som utkristalliserats i materialet tolkas och vad kan vi lära oss av dem?

Meningsskapande

Det vanligast förekommande temat i den induktiva kodningen var som ovan nämns meningsskapande. Den deduktiva kodningen av meningsskapande visade att signifikant fler deltagares berättelser har kodats in som innehållande mening (*läxa, vag mening* och *insikt*) jämfört med de berättelser som inte gjort det (*ingen mening*). Av flera anledningar anser vi inte det särskilt förvånande av den anledningen att vändpunkter är ett teoretiskt laddat

begrepp med syftet att finna mening i narrativ (McLean & Pratt). McLean och Pratt (2004) menar att mening konstrueras efter reflektion av händelser. Deltagarna uppmanades via den intervjufråga föreliggande studie utgår från att reflektera kring vändpunkter som kan ha påverkat deras kroppsuppfattning (se "Skriftlig del i kroppsuppfattningsintervju"). Genom att fråga deltagarna om vändpunkter gällande kroppsuppfattning uppmanas de i praktiken att reflektera kring sina kroppar och på så vis konstruera mening i relation till dem. Detta kan göra att de funktioner som kroppen har men som ofta glöms bort i en utseendekultur, kommertill ytan. Detta skulle gå i linje med Johnson (2007) som menar att det är människors kroppsliga interaktion med världen som är den epistemologiska motorn för all mening. Johnson (2007) menar att kroppen är det verktyg genom vilken omvärlden blir begriplig för oss. Vissa aspekter av kroppen göms dock lätt för vårt medvetande (Johnson, 2007). Detta för att människor inte smakar sina smaklökar, känner inte lukten av sin nasala vävnad eller hör sina öron (Johnson, 2007). På så vis tänker vi oss att våra kroppars mest basala funktioner hamnar, i synnerhet i en utseendekultur, i bak- och inte i förgrunden av våra upplevelser och tenderar att falla i glömska. Följaktligen, genom att fråga människor om deras vändpunkter i relation till deras kroppar ber vi dem att rikta sin medvetna blick mot den entitet som Johnson (2007) menar är verktyget för all vår meningsfulla interaktion med vår omvärld. Detta borgar för meningsskapande där aspekter av kroppen kommer till medvetenhet som sällan gör det annars.

Vidare visar forskning att kroppen är en vital del av identitetsskapande (Kling et al., 2017). Kling et al. (2017) menar att personer identifierar sig med sina kroppar gällande utseende eller aspekter av sina kroppar såsom exempelvis att vara storväxt eller smal. Kling et al. (2017) menar vidare att individer anser kroppen som central i det att kroppen tillåter dem att utföra identitetsrelevanta handlingar såsom att utöva en sport eller att bära ett barn. Om kroppen är en väsentlig del av människors identitet är det enligt oss inte konstigt att frågor om vändpunkter gällande kroppsuppfattning resulterar i svar på temat meningsskapande. Detta kan vara ytterligare en tänkbar förklaring till att det är så många av föreliggande studies deltagare som beskrivit meningsskapande som viktigt för sin syn på sin kropp idag. Kroppen verkar spela en viktig roll i människors narrativ.

Narrativ buffert

Ytterligare en möjlig tolkning av materialet är att deltagarna grovt går att dela in i två kategorier. Dels en kategori som hittat, vad vi kallar en, narrativ buffert genom vilken de kan stå emot kulturens utseendeideal och dels en grupp som upplever sig kunna leva upp till utseendekulturens kroppsideal. Vi definierar en narrativ buffert som att ha funnit andra värden inom andra än utseendemässiga domäner som gör att kroppens värde inte baseras på utseendet i första hand. De narrativa buffertarna ser olika ut inom de olika temana men sträcker sig över de flesta av dem.

Under temat *meningsskapande* med sina underteman (*andra värden är viktigare än idealen, att sätta sitt välmående främst* samt *annan typ av meningsskapande*) tycks buffertar uppstå genom att deltagarna har funnit värden i nya domäner som väger tyngre än vikten av att leva upp till utseendeideal. Sebastian som citerades ovan beskrev att insikten om att han skulle bli pappa fått honom att tänka annorlunda kring sin kropp och sitt utseende. Andra beskrev att de genom egen eller andras sjukdom kommit att uppskatta hälsa snarare än utseende och på så vis börjat värdesätta sina kroppar som de är.

Under temat *ökat fokus på funktion* beskrev flera deltagare att kroppens betydelse genom olika vändpunkter flyttats från utseendemässiga värden till att tjäna syftet att vara ett verktyg för olika ändamål. Ändamål som idrottsutövande, konstnärligt utövande, att bära och amma ett barn och så vidare. På så vis tycks buffertar uppstå då kroppen tolkas i enlighet med funktionella ändamål snarare än utseendemässiga. Detta fynd stärks av tidigare forskning. Alleva, Martijn, Van Breukelen, Jansen och Karos (2015) fann, exempelvis, att fokus på kroppens funktioner tenderar att förbättra kroppsuppfattning samt reducera objektivering hos kvinnor med negativ kroppsuppfattning. Våra fynd stärker på så vis Alleva et al.s (2015) kliniska riktlinjer och, tänker vi oss, kan vara tillämpbara för praktiker som på olika vis kommer i kontakt med personer med kroppsmisnöje. Alltså, ett sätt på vilket praktiker kan hjälpa människor med negativ kroppsuppfattning är att hjälpa dem att tala om och tänka kring kroppen i funktionella snarare än utseendemässiga termer.

Vidare i relation till *ökat fokus på funktion* var ett av de signifikanta resultat som vi fann att fler av deltagarna som kodats in under detta tema tillhörde gruppen "positiv utveckling" i jämförelse med gruppen "positiv stabil". En möjlig tolkning av detta skulle kunna vara att de deltagare som uppvisar en "positivt stabil" kroppsuppfattning kan tänkas ha fått denna kroppsuppfattning på andra sätt än genom att fokusera på kroppens funktion.

Även i temat *förändrad meningsfull kontext* tycks buffertar uppstå i samband med att personer hittat kontexter där andra än utseendemässiga värden kultiveras. En meningsfull kontext handlar enligt McAdams och McLean (2013) om att personer upplever eller demonstrerar interpersonell samhörighet genom kärlek, vänskap, dialog eller annan samhörighet till ett större kollektiv. Klara i vår studie beskrev exempelvis, som tidigare nämnt, hur hon upplevde en meningsfull förändring då hon flyttade från en storstad ut på landet tillsammans med sin partner. Där upplevde hon att kroppen tilläts vara mer naturlig. Detta tog udden av den utseendefokusering hon tidigare upplevt.

Gällande *förändrad meningsfull kontext* fann vi vidare att signifikant fler kvinnor i jämförelse med män återfanns inom ramarna för detta tema. Forskning visar att kvinnor i högre utsträckning än män tenderar att bli socialt utvärderade baserat på sina kroppar samt sitt utseende (Murnen & Don, 2012; Smolak & Murnen, 2011). Fredrickson och Roberts (1997) menar att i västerländska kulturer tenderar kvinnor att bli utvärderade och värderade primärt i enlighet med sitt utseende. Att det var signifikant fler kvinnor som beskrev att en förändrad meningsfull kontext varit viktigt för hur de ser på sin kropp idag blir i detta sammanhang enligt oss förståeligt. Vi tänker oss, i relation till detta, att det är viktigare för kvinnor att befinna sig i sammanhang där de inte utsätts för att bli socialt utvärderade baserat på sitt utseende och sina kroppar. Kopplat till studiens urval är en tänkbar förklaring till att dessa kvinnor uppvisar en positiv kroppsuppfattning att de befinner sig i en gynnsam kontext. En kontext som delvis skyddar dessa kvinnor från att bli utvärderade och värderade utifrån sitt utseende och sina kroppar. Flera kvinnliga deltagare beskrev att de funnit en trygghet och en lättnad i att finna sammanhang där de kunde släppa krav på att se bra ut. Också detta fynd kan tänkas ge riktlinjer för exempelvis lärare, kuratorer, fritidsledare eller psykologer. Vi tänker oss att ett sätt att hjälpa personer med negativ kroppsuppfattning är att uppmuntra dem att söka sig till kontexter där kroppen inte utvärderas på utseendemässig basis.

Gällande temana *ökad agens* och *ökad bekräftelse från andra* så är det inte lika lätt att på ett övergripande plan prata om buffertar som skyddar mot samhällets utseendeideal. Inom dessa kategorier återfinns både deltagare som verkade nöjda för att de levde upp till idealen men även deltagare som verkade nöjda trots att de inte gjorde det. Under temat *ökad bekräftelse från andra* beskrev flera kvinnor att ihållande bekräftelse på att de duger som de är från sina partners genom graviditeter och andra förändringar gjort att de blivit bekväma

med sina kroppar. Detta trots att de inte alltid upplevt sig leva upp till något allmänrådande skönhetsideal. Under samma tema återfanns dock flera fall där deltagarnas kroppar blivit bekräftade, ofta av främlingar eller ytligt bekanta, för att de hade kroppar i enlighet med idealet. Nöjdheten över och i kroppen kan i de fallen tolkas som att den beror på just att de låg nära ett önskat ideal snarare än att de hittat sätt att navigera genom utseendekulturens krav.

Samma mönster utkristalliserades under temat *ökad agens*, som var det näst vanligast förekommande temat. Där utövade vissa deltagare agens genom att aktivt ta avstånd från utseendeideal. Exempelvis beskrev flera deltagare att en av de största vändpunkterna innefattade att ta aktivt avstånd från media, bloggar, filmer och tidningar som fått dem att må dåligt över sina kroppar. Detta avståndstagande hjälpte henne att sluta fokusera på det på hennes kropp som inte passade in i utseendekulturens norm.

Majoriteten av deltagarna i temat *ökad agens* var dock deltagare som genom träning upplevt att de kunnat påverka sitt utseende i riktning mot ett önskat ideal. I den här bemärkelsen överlappar *ökad agens* och *att närma sig idealen* varandra. Många deltagare som kodats in i temat *närmat sig idealen* har gjort det just genom träning.

Potentiell matteuseffekt

En tolkning av materialet som säger att vissa deltagare tycks ha positiv kroppsuppfattning på grund av att de upplever sig kunna leva upp till kulturens utseendeideal skulle vidare kunna förstås som en matteuseffekt (Merton, 1968). Begreppet matteuseffekt myntades av Merton (1968) och är fritt hämtat från Jesus ord i de synoptiska evangelierna som säger att "den som har, han skall få" (Mark. 4:25 Bibel 2000). Kopplat till positiv kroppsuppfattning skulle principen innebära att vissa av dem som har en kropp nära idealet också tenderar att ha en positiv kroppsuppfattning. Fastän det kan ligga något i en sådan tolkning av vårt material skulle vi vilja nyansera det fyndet något.

För det första, vi tänker oss att det finns flera som i mångas ögon skulle bedömas som att de befinner sig nära kulturens utseendeideal men som det till trots inte har en positiv kroppsuppfattning. Alltså, en kropp som ligger nära idealet är ingen garanti för positiv kroppsuppfattning. Viss forskning (Swami, Steadman, & Tovee, 2009) visar att idrottare löper större risk för att utveckla kroppsmisnöje än andra. Många idrottare, tänker vi oss, ligger nära det utseendeideal som omhuldas av vår kultur idag.

För det andra, forskning visar generellt att fokus på utseende tenderar att öka risken för negativ kroppsuppfattning (Benton & Karazsia, 2015; Strelan, Mehaffey, & Triggerman, 2003). Strelan, Mehaffey och Triggerman (2003) fann att träning som tjänar syftet att göra kroppen vackrare snarare än att förbättra hälsa eller leda till njutning tenderade att sammanfalla med kroppsmisnöje. Myers och Crowther (2007) fann att kvinnor som internaliserat ett smalhetsideal tenderade att utvärdera sina kroppar baserat på utseende vilket i sin tur ökade risken för kroppsmisnöje. Detsamma tycks gälla de som har internaliserat ett träningsorienterat skönhetsideal (Benton & Karazsia, 2015). Alltså, att eftersträva skönhet antingen genom att bli smal eller att bli vältränad tycks leda till kroppsmisnöje.

För det tredje, i relation till den grupp som upplever att de är positiva till sina kroppar på grund av att de ligger nära kulturens ideal så väcks frågan i oss gällande om det finns olika grader av robusthet i olika typer av positiv kroppsuppfattning. Vi frågar oss vad som händer med en kroppsuppfattning som är baserad på att uppfylla ett visst ideal när exempelvis sjukdom eller åldrande påverkar kroppen i en riktning som går från idealet?

En rekommendation till fortsatt forskning är i ljuset av detta att undersöka inte bara huruvida människor har eller inte har positiv kroppsuppfattning utan även vari den består. Alltså består den positiva kroppsuppfattningen i att de med positiv kroppsuppfattning faktiskt upplever sig nära de ideal som råder eller är de positiva till sina kroppar fastän de inte gör det? Genom att undersöka detta skulle det gå att se om basen för kroppsuppfattningen påverkar hur robust den är för kroppsliga förändringar.

Studiens begränsningar

När MoS-studien påbörjades år 2000 fanns ingen skattningsskala som specifikt mäter positiv kroppsuppfattning. I frånvaro av detta användes BESAA (Mendelson, Mendelson, & White 2001) som mäter generell kroppsuppfattning, bland annat för att välja ut vilka deltagare som föreliggande studie utgår från. Vid intervjutillfället användes dock även BAS-2 (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) som mäter uppskattning inför sin kropp som är en viktig del i positiv kroppsuppfattning. Vid intervjutillfället konkluderades att deltagarna hade höga värden på BAS-2 (K. Holmqvist Gattario, personlig kommunikation, 16 mars, 2018). Om studien hade gjorts om idag tänker vi oss att BAS-2 hade använts som ett komplement till BESAA i alla mätningar. Kanske hade detta kunnat leda till att det hade varit andra personer som valdes ut till att bli intervjuade och att den data denna studie utgår från hade sett annorlunda ut.

Ytterligare en begränsning med urvalet är att endast 53 av de 79 potentiella deltagarna besvarade studiens intervjufråga. Femtiosex personer valde att delta i den semistrukturerade intervjun. Femtiotre av dem besvarade den skriftliga del av intervjun som ligger till grund för föreliggande studie. Oss veterligen har ingen bortfallsanalys genomförts för att utreda bakgrunden till att 23 av de tilltänkta deltagarna inte deltog i intervjun och att tre av intervjudeltagarna inte besvarade föreliggande intervjufråga. Det går inte att utesluta att det skulle kunna vara en skillnad som är betydande för föreliggande studie mellan de personer som deltog i studien och de som avböjde eller som inte besvarade alla frågor i intervjun. Av de 53 deltagare som besvarat den fråga som denna studie undersöker har vi kunnat koda in 52 svar i de teman som presenteras i resultatdelen. Anledningen till att vi valt att utesluta en deltagare är att hon inte beskrev någon faktor som var gemensam med de andra deltagarnas berättelser.

I vissa fall upplever vi att intervjusvaren är bristfälliga, på så vis att svaren inte riktigt besvarar intervjufrågan fullt ut eller inte ger så mycket information. Kanske hade vi kunnat få fylligare svar som varit närmare den ursprungliga frågeställningen om frågan som föreliggande studie utgår från hade ställts muntligen. Vi tänker oss att det då hade varit möjligt för intervjuarna att ställa följdfrågor och att be deltagarna utveckla sina svar. Å ena sidan kan det ha funnits deltagare som inte är bekväma med att uttrycka sig i text. Det hade kunnat underlätta för dem att istället få besvara frågan muntligt. Å andra sidan kanske det även finns deltagare som är mer bekväma med att besvara en fråga, som skulle kunna tänkas vara laddad, skriftligt och självständigt.

I frågan som deltagarna skriftligt fått svara på definieras ej om det är en positiv eller negativ vändpunkt som efterfrågas. Detta bör tas i åtanke när resultatet analyseras. Vi tänker oss att detta både kan vara en styrka och en begränsning med studien. Å ena sidan kan deltagarna tack vare denna förhållandevis öppna fråga ha blivit mindre styrda till att ge "socialt önskvärda" svar. Å andra sidan är vi intresserade av att inspireras av, och att lära oss av, det som kan öka möjligheten till en mer positiv kroppsuppfattning vilket öppnar upp för en viss förståelse av materialet men samtidigt minskar möjligheten för andra förståelser.

När MoS-projektet påbörjades bjöds barn, alla 10 år gamla, från olika områden av Göteborg in att delta i projektet. Tanken var att den grupp som undersöktes skulle vara representativ för Göteborg i sin helhet, avseende exempelvis socioekonomisk status och etnicitet. Att deltagarna är lika gamla är dock något som gör att urvalet uppvisar mindre heterogenitet än vad som kan anses önskvärt. De enda variabler som redovisas och tas i beaktande i denna studie är kön (kvinna och man) och huruvida deltagarna har en kroppsuppfattning som skattats som "positivt stabil" eller "positiv utveckling" enligt BESAA. Ett intersektionellt perspektiv saknas. Materialet, tänker vi oss, hade berikats av specifika frågor kring saker som etnicitet, könstillhörighet utöver den dikotoma könsnormen, socioekonomisk status, religion etcetera och hade möjliggjort en mer djuplodad analys. En annan tänkbar begränsning med deltagarurvalet är att deltagarna senast fick uppge sin könsidentitet när de var 10 år gamla. Det går inte att säkerhetsställa att alla deltagare vid tiden för den aktuella intervjun hade kategoriserat sig på samma sätt som innan avseende könstillhörighet. Alla deltagare i föreliggande studie bodde under tiden för intervjun i Sverige och majoriteten bodde i Göteborg, vilket ytterligare påverkar urvalets grad av heterogenitet. Det kan dock finnas ett värde i att hålla ett urval förhållandevis homogent. Detta för att minska risken för att bakomliggande variabler påverkar resultatet i felaktig riktning.

De teman som presenterades i resultatdelen är utförda av oss två författare (en vit kvinna och en vit man i 25 till 30 årsåldern). Det är troligt att dessa teman hade sett annorlunda ut om tematiseringen utförts av andra personer. Exempelvis är det möjligt att andra teman hade genererats och/eller att antalet teman hade varit annorlunda.

Konklusion

Föreliggande studie har undersökt vilka vändpunkter som personer med positiv kroppsuppfattning beskrev som viktiga med avseende på sin kroppsuppfattning. Tjugonio män och 23 kvinnor, med de olika utvecklingsmönstren "positiv stabil" respektive "positiv utveckling" intervjuades angående sina vändpunkter.

Via tematisk analys av deltagarnas skriftliga intervjusvar utkristalliserades sex teman, här i frekvensordning: *meningsskapande, ökad agens, ökat fokus på funktion, ökad bekräftelse från andra, närmat sig idealet* samt *förändrad meningsfull kontext*. Två signifikanta skillnader erhöles från den induktiva kodningen. För det första, fler kvinnor än män beskrev en förändrad meningsfull kontext som viktigt för sin kroppsuppfattning. För det andra, deltagarna ur gruppen "positiv utveckling" såg på sina kroppar i mer funktionella termer jämfört med deltagarna ur gruppen "positiv stabil". Vi tänker oss att kunskapen som denna studie tagit fram om hur positiv kroppsuppfattning genereras och vidmakthålls är viktig då många upplever kroppsmisnöje och till följd av detta psykisk ohälsa (Frisén et al., 2014). Föreliggande studies resultat tänker vi kan vara praktiskt värdefullt för yrkesgrupper som kommer i kontakt med personer med negativ kroppsuppfattning såsom exempelvis lärare, fritidsledare, kuratorer och psykologer.

En möjlig tolkning av resultaten är att vissa av deltagarna har funnit en narrativ buffert, det vill säga en annan än utseendemässig mening eller funktion med kroppen som möjliggör en positiv kroppsuppfattning. Vi diskuterade även om det i vissa av deltagarnas fall kan röra sig om en matteuseffekt. En sådan tolkning skulle innebära att de som uppfyller utseendekulturens ideal också är de som har en positiv kroppsuppfattning. Vi frågar oss dock hur robust en sådan kroppsuppfattning är för förändringar. I relation till detta är ett viktigt

ämne för framtida forskning att studera inte bara positiv kroppsuppfattning utan även vad den kan baseras i samt hur den kan bibehållas över tid.

Referenser

- Alleva, J. M., Martijn, C., Van Breukelen, G. J.P., Jansen, A., & Karos, K. (2015). Expand your horizon: A programme that improves body image and reduces self-objectification by training women to focus on body functionality. *Body Image, 15*, 81-89. doi:10.1016/j.bodyim.2015.07.001
- Bauman, Z. (2008). *Konsumtionsliv*. Göteborg: Bokförlaget Daidalos AB.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology, 3*, 77-101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Benton, C., & Karazsia, B. (2015). The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction. *Body Image, 13*, doi:10.1016/j.bodyim.2014.11.001
- Erikson, E. H. (1963). *Childhood and society* (2. uppl.). New York: NY: Norton.
- Fredrickson, B. L., & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly, 21*, 173-206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. (1. uppl.). Stockholm: Natur och kultur.
- Ison, J., & Kent, S. (2010). Social identity in eating disorders. *European Eating Disorder Review, 18*, 475-485. doi:10.1002/erv.1001
- Johnson, M. (2007). *The meaning of the body: Aesthetics of human understanding*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, H. T., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*, 323-339. doi:10.1177/0743558403258847
- Kling, J., Wängqvist, M., & Frisén, A. (2017). "This body is me" Discovering the ways in which the body salient in people's identities. *Body Image, 24*, 102-110. doi:10.1016/j.bodyim.2017.12.009
- McAdams, D. P. (1993). *The stories we live by: Personal myths and making of the self*. New York: NY: Guilford Press.
- McAdams, D. P. (2017). Self and identity. I R. Biswas-Diener, & E. Diener (red:er), *Noba textbook series: Psychology*. Champaign, IL: DEF publishers. doi:nobaproject.com
- McAdams, D. P., & McLean, K. C. (2013). Narrative identity. *Current Directions in Psychological Science, 22*, 233-238. doi:10.1177/0963721413475622
- McCabe, M P., & Ricciardelli, L. A. (2001a). Body image and body change techniques among young adolescent boys. *Europeans Eating Disorder Review, 9*, 335-347. doi:10.1002/erv.389
- McLean, K. C., & Breen, A. V. (2009). Processes and content of narrative identity development in adolescence: Gender and well-being. *Developmental Psychology, 45*, 702-710. doi:10.1037/a0015207
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2006). Life's little (and big) lessons: Identity statuses and meaning-making in the turning point narratives of emerging adults. *Developmental Psychology, 42*, 714-722. doi:10.1037/0012-1649.42.4.714
- McLean, K. C., & Pratt, M. W. (2004). *Revision to meaning-making scoring system*.

Unpublished manuscript.

- Meland, E., Haugland, S., & Breidablik, H. (2007). Body image and perceived health in adolescence. *Health Education Research, 22*, 342-350. doi:10.1093/her/cyl085
- 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/S15327752JPA7601_6
- Merton, R. K. (1968). The matthew effect in science. *American Association for the Advancement of Science, 159*, 56-63. doi:10.1126/science.159.3810.56
- Murnen, S. K., & Don, B. P. (2012). Body image and gender roles. I T. F. Cash (red). *Encyklopedia of body image and human appearance*, 128-134. London, UK: Academic Press.
- Myers, T. A., & Crowther J.H (2007). Sociocultural pressures, thin-ideal internalization, self objectification, and body dissatisfaction: Could feminist beliefs be a moderating factor? *Body Image, 4*, 296-308. doi: 10.1016/bodyim.2007.04.001
- O'Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. I T. F. Cash (red), *Encyklopedia of body image and human appearance*, 141-147. London, UK: Academic Press.
- Ricoeur, P. (1991). Narrative identity. *Paul Philosophy Today, 35*, 73-81. doi:10.5840/philtoday199135136
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. I J. A. Smith (red), *Qualitative psychology: A practical guide to research methods*, 51-80. London: Sage Publications.
- Smolak, L., & Murnen, S. K. (2011). The sexualisation of girls and women as a primary antecedent of self-objectification. I R. M. Calogero, S. Tantleff-Dunn, & J.K. Thompson (red:er), *Self-objectification in women. Causes, consequences, and counteractions*. Washington DC: American Psychological Association.
- Streelan, P., Mehaffey, S.J., & Triggeman, M. (2003). Self objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles, 48*, 89-95. doi: 10.1023/A: 1022300930307
- Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2000). Body-image and eating disturbance predict onset of depression among female adolescents: A longitudinal study. *Journal of Abnormal Psychology, 109*, 438-444. doi:10.1037/0021-843X.109.3.438
- Streelan, P., Mehaffey, S. J., & Tiggemann, M. (2003). Self-objectification and esteem in young women: The mediating role of reasons for exercise. *Sex Roles, 48*, 89-95. doi:10.1023/A:102230030307
- Swami, V., Steadman, L., & Tovée, M. J. (2009). A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes. *Psychology of Sport and Exercise, 10*, 609-614. doi:10.1016/j.psychsport.2009.03.003
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- 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:10.1016/j.bodyim.2015.04.001
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3. uppl.). New York: NY: Open University Press.