

GÖTEBORGS UNIVERSITET  
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**“De går att bryta av på mitten”  
Strategier individer med positiv kroppsuppfattning använder  
för att förhålla sig till medias utseendeideal**

Sofia Costa Nordvall och Caroline Lindberg

Examensarbete 30 hp  
Psykologprogrammet  
PM 2519  
Hösttermin 2018

Handledare: Kristina  
Holmqvist Gattario

# **“De går att bryta av på mitten”**

## **Strategier individer med positiv kroppsuppfattning använder för att förhålla sig till medias utseendeideal**

Sofia Costa Nordvall och Caroline Lindberg

*Sammanfattning.* Denna studie har undersökt vilka strategier individer med positiv kroppsuppfattning använder för att förhålla sig till medias utseendeideal. För att undersöka detta genomfördes 25 semistrukturerade intervjuer med deltagare i åldrarna 26–27 år. Intervjuerna analyserades med tematisk analys, vilket genererade sex huvudteman: 1) Kritiskt förhållningssätt till idealen; 2) Acceptans av den egna kroppen; 3) Fokus på det positiva med den egna kroppen och självet; 4) Riktning av sitt fokus; 5) “Det skulle kunna vara jag” och 6) Internalisering och eftersträvande av ideal. Huvudtemana hade sammantaget tio underteman. Resultatet kan öka förståelsen för hur somliga, trots yttre press från media, kan utveckla och bibehålla en positiv kroppsuppfattning. Detta skulle sedermera kunna användas för att stärka individer med negativ kroppsuppfattning, alternativt förhindra att negativ kroppsuppfattning utvecklas från första början.

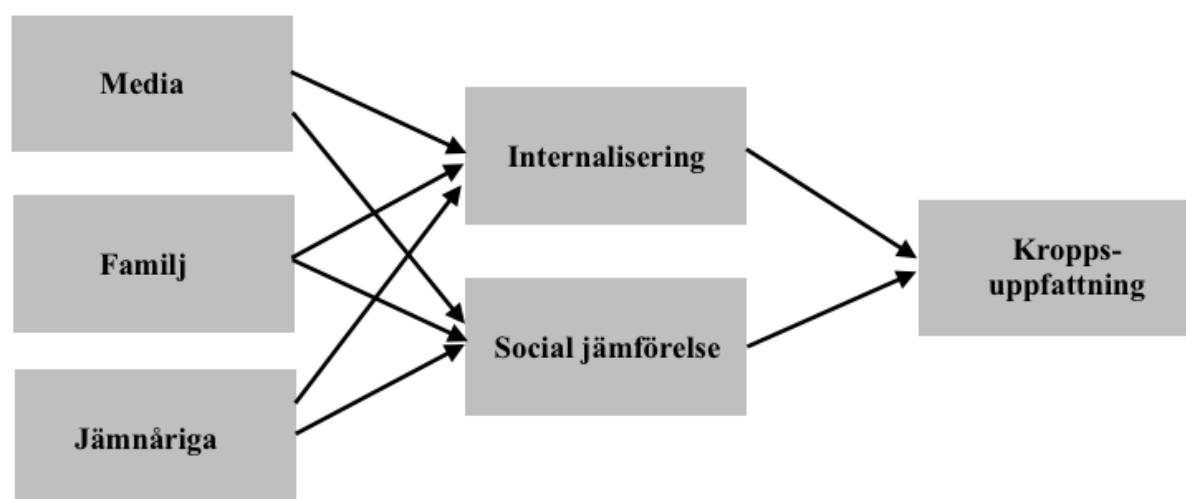
I dagens samhälle finns det ett stort fokus på kropp och utseende, där något av det viktigaste är att se bra ut – vi lever i en så kallad utseendekultur (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014). Det finns skillnader när det kommer till hur kvinnor och män förväntas se ut. Det kvinnliga utseendeidealet är att vara ung, lång, smal och vit (Chapman & Levine, 2011). Utöver det förväntas kvinnor ha fylliga läppar, stora bröst, en markerad midja, fyllig rumpa, långa ben samt långt hår på huvudet och långa ögonfransar – men i övrigt en hårlös kropp (Murnen, 2011). Det manliga utseendeidealet är också långt och smalt (Chapman & Levine, 2011) men har ett större fokus på muskler (Murnen, 2011). Manskroppen förväntas vara V-formad med breda axlar, markerad midja och tydligt väldefinierade magrutor (Murnen, 2011). Därtill läggs stor vikt vid penisstorlek samt att ha tät hårväxt på huvudet medan resten av kroppen närmar sig det mer hårlösa idealet (Frisén et al., 2014). Redan små barn har en tydlig uppfattning om hur flickor och pojkar, kvinnor och män, förväntas se ut. Leksaker såsom dockor (exempelvis Barbies och actionfigurer) och tecknade seriefigurer förmedlar det smala idealet för kvinnor och det muskulösa för män (Smolak, 2011). Att utseende och smalhet är av stor betydelse förmedlas också genom att exempelvis överviktiga karaktärer i filmer, i större utsträckning än under- och normalviktiga, framställs som oattraktiva – och att oattraktiva karaktärer i sin tur framställs som ointelligenta och elaka (Smolak, 2011). På så vis lär vi oss även tidigt att koppla samman utseende med inre personlighetsegenskaper, vilket är typiskt för en utseendekultur (Frisén et al., 2014).

Som framgår ovan är utseendeidealet i samhället snäva och svåruppnåeliga, speciellt för kvinnor som motsägelsefullt förväntas vara både smala och kurviga samtidigt (Murnen, 2011). Idealet är dock svårt för alla att nå upp till vilket har lagt grund för ett växande kroppsmisshälsa hos såväl kvinnor som män (Frisén et al., 2014). Trots detta har mest forskning gjorts på kvinnors kroppsuppfattning och förhållningssätt till utseendeidealet medan färre studier har undersökt hur män (och även transpersoner) förhåller sig till sin kropp och utseendeidealet (Frisén & Holmqvist, 2010b). Det

tilltagande kroppsmissnöjet visar sig bland annat genom att allt fler försöker ändra sina kroppar genom kosmetisk kirurgi, strikt kosthållning samt användning av preparat som är framtagna för att bygga muskulösa kroppar (Grogan, 2007). Allvarliga konsekvenser av kroppsmissnöje är ökad risk för att utveckla låg självkänsla och psykisk ohälsa såsom ångest, depression, dysmorfofobi och ätstörningar (Frisén et al., 2014). Speciellt unga kvinnor är i riskzonen för att utveckla ätstörningar, vilka kan ses som uttryck för en övervärdering av kroppsform och vikt (Paxton & Wertheim, 2011). Kroppsmissnöje kan även leda till sämre sexuell funktion på grund av tankar kring hur kroppen ser ut och en ovilja att visa den, vilket i sin tur försvårar att ha fokus på den sexuella upplevelsen (Frisén et al., 2014). Dessutom kan kroppsmissnöje medföra social ångest och sämre social funktion. Detta kan ta sig uttryck genom att oro kring det egna utseendet gör det svårare att delta aktivt i samspel med andra samt att vissa sociala situationer helt undviks (Lindner & Tantleff-Dunn, 2011).

De negativa konsekvenserna kopplade till kroppsmissnöje har lett till att forskare önskar få en bättre förståelse för vilka de underliggande mekanismerna är som bygger upp individens *kroppsuppfattning* (Grogan, 2007). Kroppsuppfattning är enligt Frisé et al. (2014) ett begrepp som beskriver hur människor förhåller sig till sin kropp. Begreppet består av flera olika komponenter: (a) upplevelser (såsom vad vi tycker oss se i spegeln likväl som signaler inifrån kroppen); (b) känslor (exempelvis att känna sig stolt eller skamsen över sin kropp); (c) attityder (såsom vilken vikt som läggs vid utseende och kroppsideal) samt (d) beteenden (hur vi agerar utifrån våra upplevelser, känslor och attityder).

Kroppsuppfattning är ett komplext fenomen som påverkas av flera olika faktorer. En välanvänd modell som beskriver hur kroppsuppfattning formas av individens sociala kontext (där utseendeideal kan vara en central del) är *The Tripartite Influence Model* (Thompson, Covert, Richards, Johnson & Cattarin, 1995; se Figur 1). Den visar hur kroppsuppfattning formas av tre sociokulturella faktorer: media, familj och jämnåriga (Menzel, Schaefer & Thompson, 2012).



Figur 1. The Tripartite Influence Model (Thompson et al., 1995), beskrivande hur olika sociokulturella faktorer formar kroppsuppfattningen.

Media är den aktör som har störst påverkan på vilka utseendeideal som förmedlas (Frisén et al., 2014). Flertalet metaanalyser visar på att det finns ett samband mellan

individens medieanvändning och dennes kroppsuppfattning (Rodgers, 2012). Det finns till exempel en positiv korrelation mellan exponering för utseenderelaterad media och kroppsmisnöje, där större exponering verkar medföra en ökad risk för att utveckla en negativ kroppsuppfattning (Levine, 2012). Nästan alla människor exponeras dock för idealen, men alla utvecklar inte en negativ kroppsuppfattning. Detta beror på att relationen mellan exponeringen från media och kroppsuppfattningen är beroende av i vilken grad människor använder sig av två psykologiska processer: *internalisering* och *social jämförelse* (Frisén et al., 2014). Människor är med andra ord inte helt passiva mottagare av de ideal som media förmedlar – utan det handlar också om hur de förhåller sig till dessa (Diedrichs, 2012). Internalisering är i det här sammanhanget att själv införliva de utseendeideal som förmedlas av media, familj och jämnåriga samt att göra dessa till eftersträvansvärda (Frisén et al., 2014). Frisé och Holmqvist (2010a) fann att ungdomar som internaliserat idealen i större utsträckning kände sig missnöjda med utseende och vikt. I samma studie framkom att flickor som internaliserat idealen, i jämförelse med flickor som inte internaliserat idealen, var mer benägna att tro att andra betraktade deras kroppar och utseenden på ett negativt sätt. *Teorin om social jämförelse* (Festinger, 1954) utgår ifrån att människor tenderar att utvärdera sig själva och sina personliga attribut, exempelvis sitt utseende, genom att jämföra sig med andra (Levine, 2012). Den utgår också ifrån att utfallet av jämförelsen varierar beroende på om individen upplever diskrepans eller likhet med personen som den jämför sig med. Beroende på vem jämförelsen sker med påverkas upplevelsen av en själv; antingen blir individen underlägsen jämförelseobjektet (*upward social comparison*) eller överlägsen det (*downward social comparison*). Då idealen i massmedia är svåruppnåeliga leder jämförelse med dem ofta till *upward social comparison* vilket gör att individen lätt känner sig otillräcklig och misslyckad (Diedrichs, 2012). Enligt Diedrichs (2012) syftar ofta reklam till att trigga igång just denna process. Ett exempel på detta är reklam för skönhetsprodukter som ofta framhäver skillnaden mellan konsumentens utseende och det ideal som representeras samt insinuerar att denna diskrepans kommer att försvinna om produkten används.

Mycket av tidigare forskning kring kroppsuppfattning har fokuserat på kroppsmisnöje och de riskfaktorer som finns för att utveckla det. Ett relativt obeforskat område har däremot varit positiv kroppsuppfattning och friskfaktorer (Tylka, 2012). En anledning till detta kan vara att det tidigare har funnits en missuppfattning om att minskning av negativ kroppsuppfattning automatiskt skulle leda till ökning av en positiv sådan (Cash & Smolak, 2011). Tylka (2012) lyfter dock fram att positiv kroppsuppfattning är särskilt från negativ kroppsuppfattning och att de således inte är ändpunkterna på samma kontinuum. Det går därför inte att ta forskningsfynd kring negativ kroppsuppfattning och anta att motsatsen skulle gälla för positiv kroppsuppfattning. En reduktion av negativ kroppsuppfattning leder i bästa fall till en neutral kroppsuppfattning där kroppen varken hatas eller älskas, utan snarare tolereras (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Människor med en negativ kroppsuppfattning som istället får hjälp att bygga upp en positiv kroppsuppfattning kommer däremot i större utsträckning uppskatta, respektera och känna stolthet gentemot sina kroppar (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

Vad främjar då utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning? I studier som har undersökt individer med positiv kroppsuppfattning har resultat framkommit som visar att de bland annat tenderar att (a) betona kroppens tillgångar istället för att fokusera på dess brister, likväl som att acceptera de brister som är oförenliga med rådande utseendeideal

(Augustus-Horvath, Tylka & Wood-Barcalow, 2010; Frisé & Holmqvist, 2010b; Tylka, 2011, 2012); (b) uttrycka tacksamhet gentemot kroppens funktion och fokusera på vad den klarar av att göra snarare än hur den ser ut (Augustus-Horvath et al., 2010; Frisé & Holmqvist, 2010b; Tylka, 2011, 2012); (c) anta en bred conceptualisering av skönhet där olika vikt, form och utseende uppskattas samt se uppfattningar om skönhet som subjektiva (Augustus-Horvath et al., 2010; Tylka, 2011, 2012; Frisé & Holmqvist, 2012); (d) analysera och kritisera de ideal, budskap, motiv och metoder som media använder, exempelvis retuschering (Augustus-Horvath et al., 2010; Tylka, 2011, 2012; Frisé & Holmqvist, 2012); (e) söka sig till andra med positiv kroppsuppfattning (Tylka, 2011); (f) lyssna till och ta hand om kroppen, exempelvis genom att äta utifrån kroppens behov (Tylka, 2011); (g) tolka information på ett kroppsskyddande sätt, där positiv information ofta internaliseras medan negativ information ofta avvisas eller omformuleras (Augustus-Horvath et al., 2010; Tylka, 2012); (h) undvika utseenderelaterad massmedia (Augustus-Horvath et al., 2010) samt (i) undvika att jämföra sitt utseende med utseendeideal som cirkulerar i massmedia (Tylka, 2012). Det verkar utifrån detta som att individer med positiv kroppsuppfattning förhåller sig till utseendeideal samt sina kroppar på ett sätt som skyddar deras kroppsuppfattning. Att fördjupa förståelsen för dessa individers förhållningssätt till idealen och vilka strategier de använder för att hantera dem skulle vara ytterst värdefullt för såväl forskning, preventionsarbete samt kliniskt arbete med kroppssmissnöjda patienter.

Försök till att minska massmedias inflytande på människors kroppsuppfattning fokuserar ofta på att just ändra individens förhållningssätt gentemot utseendeideal likväl som sin kropp (Diedrichs, 2012). Den mest frekvent använda interventionen har varit att uppmuntra till mediekritik (*media literacy*). Detta syftar till att öka medvetenheten om exempelvis hur media påverkar människor, vilka motiv som kan finnas bakom reklam samt hur media manipulerar bilder för att skapa perfekta och därmed orealistiska ideal (McLean, Paxton & Wertheim, 2016). Mediekritik antas kunna göra utseendeidealen mindre åtråvärda vilket minskar risken för internalisering av och jämförelse med dem. I nästa steg antas detta minska risken för att kroppssmissnöje likväl som ätstörningar utvecklas (McLean et al., 2016). Interventioner som syftar till att öka mediekritik har visat sig minska ångest kopplat till kroppens utseende hos unga kvinnor (Grogan, 2012). Detta genom att bland annat hjälpa dem att ifrågasätta normer kring smalhetsidealet som alltid framställer smalhet som något positivt. Enligt Harriger (2012) har dock mediekritik-interventioner gett blandade resultat. Ett exempel på detta är att även om interventioner har lett till en ökad medvetenhet om medias påverkan så har inte alltid detta lett till en förändring av attityder eller beteende. Det har också visat sig att interventioner gett positiv effekt på kort sikt men att effekten sedan avtagit vid uppföljning. Trots detta är preventiva insatser som dessa av stor vikt och uppföljningssessioner har visat sig vara en viktig komponent för att vidmakthålla interventionernas effekt (Harriger, 2012). Interventioner som kombinerar mediekritik med andra komponenter – såsom utvecklandet av acceptans och tolerans för sig själv samt en minskad förväntan om att vara perfekt – har dessutom visat sig medföra positiva förändringar på både kort och lång sikt (O’Dea, 2012). Sådana interventioner har bland annat lett till minskad betydelse av utseende, minskad strävan efter smalhet och förbättring av deltagares kroppsuppfattning. Sammanfattningsvis verkar interventioner som syftar till att förändra deltagares förhållningssätt till idealen vara effektiva för att minska idealens inflytande på kroppsuppfattningen (O’Dea, 2012). Det är dock ännu inte helt klart vilka komponenter som bör ingå i sådana interventioner för att erhålla såväl positiva som ihållande resultat. Till skillnad från tidigare forskning,

som främst fokuserat på negativ kroppsuppfattning och riskfaktorer (Tylka, 2012), kan studier av individer med positiv kroppsuppfattning och hur de förhåller sig till idealen vara ett sätt att erhålla mer kunskap om vilka strategier som fungerar både effektivt och långsiktigt.

Då media är den aktör som har störst påverkan på vilka utseendeideal som förmedlas (Frisén et al., 2014) var syftet med denna studie att undersöka vilka strategier individer med positiv kroppsuppfattning använder för att förhålla sig till utseendeideal i media. Många tidigare studier om kroppsuppfattning har endast fokuserat på kvinnor (Frisén & Holmqvist, 2010b), medan denna studie även inkluderar män för att bereda kunskapsfältet. Att få förståelse för hur somliga kan bygga upp och bibehålla en positiv kroppsuppfattning, trots yttre press från media, kan ligga till grund för framtagandet av nya interventioner. Dessa skulle sedermera kunna användas för att hjälpa individer med negativ kroppsuppfattning, alternativt förhindra att en sådan utvecklas från första början, likväl som att ytterligare stärka individer med redan positiv kroppsuppfattning. Att främja positiv kroppsuppfattning är viktigt för att förbättra människors livskvalitet, då det påverkar såväl den fysiska hälsan som det psykologiska välbefinnandet (Tylka & Wood-Barcalow, 2015).

## Metod

### Projekt Mobbning och Skola (MoS)

I denna studie användes data, i form av intervjuer, som har samlats in i ett delprojekt till forskningsprojektet Mobbning och Skola (MoS). MoS är ett etikprövat, longitudinellt projekt som startade år 2000 med syfte att undersöka mobbning och kroppsuppfattning. Deltagarna i studien bestod av 960 barn från fjärdeklasser vid 30 skolor i Göteborg. Skolorna valdes ut så att områden med olika socioekonomisk status fanns representerade. Deltagarna har vid 10, 13, 16, 18, 21 samt 24 års ålder följts upp med hjälp av enkäter och intervjuer. Enkäten Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BESAA; Mendelson, Mendelson & White, 2001) översatt till svenska (Erling & Hwang, 2004) har används för att mäta kroppsuppfattning vid samtliga tillfällen. BESAA består av tre delskalor: (a) utseende (känslor kopplade till det egna utseendet), (b) vikt (tillfredsställelse med ens vikt) och (c) attribution (uppfattning om hur andra ser på ens kropp och utseende) (Mendelson, Mendelson & White, 2001). För att rekrytera deltagare med positiv kroppsuppfattning till föreliggande studie delades deltagarna vid varje undersökningstillfälle upp i fyra kvartiler, från dem med mest negativ kroppsuppfattning (första kvartilen) till dem med mest positiv kroppsuppfattning (fjärde kvartilen). Den grupp av deltagare som hade ett utvecklingsmönster som visade på en stabilt positiv kroppsuppfattning valdes ut för intervjuer. Kriterierna för att tillhöra denna grupp var (a) att ha befunnit sig i den fjärde kvartilen vid minst fyra utav de sex mättillfällena samt (b) att aldrig ha befunnit sig i den första eller andra kvartilen.

### Deltagare

Deltagarna var vid intervjutillfället 26–27 år gamla. Fyrtio personer uppfyllde kriterierna för en stabilt positiv kroppsuppfattning och tillfrågades således om att bli

intervjuade. Av dessa tackade till en början 27 personer ja till att delta; två valde dock senare att inte medverka på grund av sjukdom eller brist på tid. Det totala antalet deltagare var därmed 25, varav 11 kvinnor och 14 män.

## **Instrument**

Intervjuerna som genomfördes med deltagarna var semistrukturerade och bestod av fem olika delar: 1) Deltagarnas allmänna tankar kring sin kropp; 2) Deltagarnas reflektioner kring familj och vänners påverkan på deras kroppsuppfattning under uppväxten; 3) Deltagarnas tankar kring en bild av sig själva som de gillade och som de hade skickat in före intervjun; 4) Deltagarnas reflektioner kring utseendeideal i media samt 5) Deltagarnas tankar kring deras kroppsuppfattning i relation till identitet samt deras råd till andra som inte trivs i sin kropp. Denna studie grundar sig på den del av intervjun som handlade om deltagarnas reflektioner kring utseendeideal förmedlade i media. För att underlätta samtalet fick deltagarna titta på olika bilder av ideal som frekvent förekommer i massmedia. Kvinnliga deltagare fick titta på bilder av kvinnor medan män fick titta på bilder av män. Deltagarna hade sedan tidigare i projektet angett sin könstillhörighet. Idealbilderna porträtterade både modeller och andra kända personer, såsom artister, skådespelare och idrottsprofiler. Exempel på frågor som ställdes utifrån bilderna var: "Hur tänker du när du ser dessa bilder?", "Är dessa bilder exempel på kroppsideal som du eftersträvar?", "Brukar du jämföra dig med denna typ av bilder?" och "När du tittar på dessa bilder, märker du om du använder några strategier för att hantera de ideal de förmedlar?". För att säkerställa att bilderna av utseendeidealen var relevanta för deltagarna genomfördes först en mindre enkätstudie där 25 studenter (icke delaktiga i MoS-projektet), i ungefär samma ålder som intervjudeltagarna (22–28 år), fick välja ut bilder de tyckte representerade utseendeideal för dem. De valde mellan 43 av forskargruppen utvalda utseendeidealbilder från internet, med viss variation gällande kroppstyp, hudfärg, stil, etcetera. Baserat på studenternas enkätsvar valdes totalt tio kvinnliga och elva manliga bilder ut. Samtliga var lättklädda, smala och vältränade.

## **Tillvägagångssätt**

Deltagarna blev först kontaktade via brev med information om studien och dess syfte (att få en fördjupad förståelse för individers kroppsuppfattning), för att cirka en vecka senare kontaktas per telefon (eller mail i enstaka fall) för att klargöra huruvida de ville delta i studien. Under hösten 2015 och våren 2016 genomfördes intervjuerna, vilka tog ungefär 1,5 timme. Deltagarna informerades först i slutet av intervjun om att de hade valts ut för att de hade en stabilt positiv kroppsuppfattning, eftersom detta inte skulle påverka deras berättelse. Intervjuerna spelades in och transkriberades ordagrant.

Datan från den del av intervjuerna som rörde utseendeideal i media analyserades kvalitativt med tematisk analys utifrån Braun och Clarkes (2006) riktlinjer. Tematisk analys är en flexibel metod som kan användas för att identifiera, tolka och analysera mönster och teman i ett material (Braun & Clarke, 2006). Detta var ett lämpligt tillvägagångssätt för denna studie då syftet var att identifiera teman som illustrerade vilka strategier deltagarna använde för att förhålla sig till utseendeideal i media. Materialet kodades utan vägledning från tidigare teori då forskning om positiv kroppsuppfattning är

relativt begränsad – således var ansatsen induktiv med en förhoppning om att tillföra något nytt till forskningsfältet. Vi har slutligen haft en kritiskt realistisk ståndpunkt. Denna utgår ifrån att det finns en oberoende verklighet men att det inte går att få direkt kunskap om den. För att kunna begripliggöra de fenomen som studeras krävs alltid att data i någon mån tolkas (Willig, 2013).

## **Databearbetning**

För att få kännedom om materialet inleddes den tematiska analysen med att vi flertalet gånger läste igenom sex utav de totalt 25 intervjuerna. Därefter kodades dessa på ett textnära sätt av båda undertecknade, dock var för sig för att undvika påverkan från varandra. Efter detta diskuterades gemensamt vilka mönster som framkommit. Koder som hade liknande innehåll kombinerades till potentiella teman – ett första steg till en kodmall tog form. Kodmallen diskuterades med handledaren och därefter kodades ytterligare fyra intervjuer på samma sätt som tidigare. Syftet med detta var att undersöka om några nya mönster uppkom utöver de redan funna samt att säkerställa att intervjuerna kodades på ett likvärdigt sätt av oss båda. Då kodmallen fungerade på ett tillfredsställande sätt delades resterande intervjuer upp mellan undertecknade och lästes samt kodades var för sig utifrån denna. Här bör poängteras att det fanns en öppenhet för att nya möjliga teman kunde tilläggas om det framkom något nytt. När alla intervjuer var kodade gjordes en avstämning och de slutgiltiga temana började ta form. Fokus låg bland annat på att se till att det rädde homogenitet inom varje tema likväl som heterogenitet mellan alla teman, vilket exempelvis ledde till att vissa underteman slogs ihop. Därefter återvände vi till intervjuerna för att säkerställa att temana verkligen fångade upp det väsentliga innehållet i materialet. Detta arbete pågick tills dess att det inte uppkom något nytt och resulterade slutligen i sex huvudteman samt tio underteman. Dessa namngavs på ett sätt som ansågs spegla innehållet i vardera tema.

## **Etik**

Delprojektet har godkänts av Etikprövningsnämnden i Göteborg, vilket innebär att projektet uppfyller de fyra forskningsetiska huvudkraven: (a) informationskravet – deltagarna informerades om studiens syfte; (b) samtyckeskravet – deltagarna upplystes om att deras medverkan i studien var frivillig samt att de när som helst hade möjlighet att avbryta sitt deltagande; (c) konfidentialitetskravet – deltagarna fick information om att deras personuppgifter skulle hanteras enligt Personuppgiftslagen (PUL, SFS 1998:204) och att resultaten inte skulle gå att härledas till enskilda deltagare, samt (d) nyttjandekravet – deltagarna informerades om att data som insamlades endast skulle användas för forskningsändamål och att inga obehöriga skulle ta del av deras svar. Den ersättning som deltagarna erbjöds för sin medverkan var två biobiljetter och en bok författad av projektledarna (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014) som bland annat beskriver en del av de resultat som har framkommit i projektet.



## Resultat

Denna studie syftade till att undersöka vilka strategier individer med en stabilt positiv kroppsuppfattning använder för att förhålla sig till de utseendeideal som förmedlas via media. Resultatet presenteras nedan i form av sex huvudteman och tillhörande tio underteman. Vid varje temanamn presenteras antal deltagare, uppdelat på män och kvinnor, som använde sig av respektive strategi. Tillsammans med temana ges exemplifierande citat. Citaten har kortats ner och anpassats till skriftspråk för att bli tydligare och mer kärnfulla, dock utan att deras ursprungliga mening har förvanskats. Namnen som används på deltagarna är fingerade.

### Tema 1. Kritiskt förhållningssätt till idealen (11 kvinnor och 13 män)

Detta tema handlar om hur deltagarna som strategi antog ett kritiskt förhållningssätt till idealen. Förhållningssättet speglar sig i tre underteman. Det första undertemat visar hur deltagarna distanserade sig från idealen genom kritik och nedvärdering av dem. Undertema två lyfter deltagarnas tankar rörande de icke-naturalistiska förhållandena under vilka idealbilderna har tagits, medan det sista undertemat berör deras reflektioner kring idealens negativa påverkan på individ och samhälle.

**Kritisera och nedvärdera idealen (8 kvinnor och 12 män).** Många deltagare kritiserade idealen genom att påpeka att de var överdrivna: för smala, för tränade, för avklädda, för sexualiserade, för sminkade och för perfekta. Modellerna upplevdes dessutom vara ointressanta och tråkiga samt se ohälsosamma och onaturliga ut. Därtill ansågs variationen i de ideal som representeras i media vara väldigt liten.

*“När man ser vissa tjejer som är väldigt sådär modelliga liksom då går jag väl rätt mycket på hälsosynpunkt. Då tycker jag att dom ser för smala ut liksom. Att de går att bryta av på mitten. Eller sådär ‘Du ser inte naturlig ut’.” (Maria)*

Det fanns även de som uttryckte sig mer nedvärderande gentemot idealen. Bilderna ansågs vara löjliga och fula, medan modellerna upplevdes som dumma och dryga samt smaklösa för att de ville visa upp sig. Genom att förhålla sig kritiskt eller nedvärderande till idealen blev de mindre åtråvärda att eftersträva.

**Icke-naturalistiska förhållanden (9 kvinnor och 4 män).** Många deltagare som använde sig av den här strategin fokuserade på att bilderna i stor utsträckning ansågs vara retuscherade. Detta genom att exempelvis oundvikliga kroppsveck tagits bort, likväl som att andra delar av kroppen fyllts ut, med hjälp av datorprogram. Dessutom pekade deltagarna på att förhållandena då bilderna tagits varit icke-naturalistiska, bland annat genom att flera professionella inom modeindustrin arbetat runt modellen. Deltagarna beskrev till exempel att det har funnits en fotograf, med en avancerad kamera, som arrangerat modellernas poser samt justerat vinklar och ljussättning. Det fanns även de som pratade om att stylist, frisörer och make up-artister hade bidragit till att framhäva

och förvränga vissa delar av modellernas naturliga utseende, så pass att de i viss utsträckning inte ens liknade sig själva längre.

*“Jag vet hur mycket kameror, lampor, vinklar, program som faktiskt skapar den här bilden. Men såklart, det är ju en människa som tränar och tar hand om sig super, supermycket. Men jag blir nog mer ‘Jaja, de ser sådär perfekta ut men i själva verket så är det inte såhär perfekt’. För jag vet hur mycket som ligger bakom det. Visst, de ser ju bra ut men det är inte hela verkligheten, det är nog så jag tänker när jag ser det här.”* (Julia)

Det var flera deltagare, likt den ovan, som uttryckte att det är modellernas arbete att se bra ut och att de därmed har andra förutsättningar än “vanliga människor” när det kommer till att kunna påverka sitt utseende. Deltagarna hade tankar om att modeller har tid att träna i stor utsträckning och att de dessutom ofta har både personlig tränare och dietist till hjälp för att uppnå önskade resultat.

### **Idealens negativa påverkan på individ och samhälle (10 kvinnor och 11 män).**

En majoritet av deltagarna reflekterade kring hur de, likväl som samhället i stort, påverkas av de rådande utseendeidealerna. Detta skulle kunna ses som en mer djupgående analys än vad som framkom i de ovanstående underteman, då deltagarna inte endast kritiserade idealerna i sig utan även talade om deras negativa påverkan. Deltagarna uttryckte tankar kring att de i stor utsträckning har exponerats för den här typen av bilder, vilket har lett till att idealerna har normaliserats och internaliserats hos dem. Det framkom även tankar kring att jämförelse med dessa ideal kan leda till psykisk ohälsa och sämre kroppsuppfattning, framförallt hos individer som ligger långt ifrån idealerna. En annan aspekt av det kritiska tänkandet visade sig när deltagare uttryckte att idealerna är homogena och dessutom inte representativa för hur människor faktiskt ser ut. Det fanns tankar om att detta lägger grunden för en önskan om att se ut på ett sätt som för många inte är möjligt. Därutöver pekade de på att normer kring ideal är godtyckliga, det vill säga att de är socialt konstruerade och därför kan vara föränderliga och olika i olika kontexter. Något som gjorde att deltagarna kunde anta ett kritiskt förhållningssätt och förhålla sig mer nyanserade var bland annat genom att ta till sig information från dokumentärer, nyheter och utbildning. Detta medförde bland annat att problem kopplade till utseendeidealerna härleddes till en strukturell nivå snarare än till den egna individen.

*“Man tar ett steg ifrån sin egen uppfattning och sin egen kropp och ser på det från ett socialt perspektiv och ser det från synvinkeln att vi lever i ett patriarkat. Då blir det ju mycket lättare att hantera. Att man kan se det som ett systematiskt problem, istället för att ‘åh, det är fel på mig för jag har inte de här bröstet’.”* (Sarah)

### **Tema 2. Acceptans av den egna kroppen (10 kvinnor och 12 män)**

Detta tema belyser hur acceptans användes som strategi för att minska påverkan från de rådande utseendeidealerna. Temat har tre underteman. Det första handlar om acceptans kring att ingen är perfekt. Det andra lyfter acceptans kring att kroppen är oföränderlig och att ouppnåeliga ideal därför bör ges upp, medan det tredje vidrör deltagarnas acceptans kring sig själva och deras känsla av att duga som de är.

**Ingen är perfekt (5 kvinnor och 3 män).** Vissa deltagare pekade på att det är väldigt få som ser ut som modellerna på idealbilderna och att det knappt ens är praktiskt möjligt att se så perfekt ut. Detta blev extra tydligt då de jämförde sig med människor i sin närhet. *“Det är bara att jämföra med sin egen bekantskapskrets hur många som ser ut sådär. De är ganska lätträknade”* (Daniel). Deltagarna menade på att alla ifrågasätter sitt utseende och har något som de vill förbättra. Exempel som lyftes var att ingen har perfekt hy och att många blir oattraktivt bleka under vintern. Detta tankesätt gjorde det lättare för deltagarna att acceptera sina egna upplevda brister och avvikelser från idealen.

**Ge upp ouppnåeliga ideal (9 kvinnor och 7 män).** Många deltagare uttryckte att det inte skulle vara naturligt eller ens möjligt för dem att se ut som idealen. Detta för att olika människor har olika kroppstyper och att idealen endast visar upp en väldigt snäv bild av hur kroppar kan se ut. Flera deltagare tryckte på att det inte var fysiskt möjligt för dem att ändra sin kroppsform oavsett justeringar gällande träning och kost.

*“Man kan ju inte se ut så om man inte är född sån liksom. Typ dom här två tjejerna som faktiskt är modeller liksom, alltså dom är ju säkert fem centimeter längre än mig. /.../ Dom är ju mycket smalare också för att dom har ju den kroppstypen liksom. Det är inte alltid man kan träna sig till det, det är så man ser ut liksom. /.../ Dom har ju väldigt mycket en kroppstyp och har man inte den kroppstypen så ser man inte ut så.”* (Maja)

En vanligt förekommande tanke som lyftes under intervjuerna var att vi föds med de kroppar vi har och att vi därför måste acceptera dem som sådana. Det uttrycktes att det inte var någon idé att jämföra sig med andra eftersom alla är olika. Att försöka eftersträva ideal som är ouppnåeliga sågs som en bidragande faktor till sämre mående och därför också kontraproduktivt att ägna sig åt.

**Jag duger som jag är (5 kvinnor och 7 män).** Flera deltagare uttalade sig om att de tyckte att de var tillräckligt bra som de var och att de därför inte ville göra något med sin kropp för att anpassa den till idealen. Denna strategi uttrycktes på flera olika sätt. Somliga ifrågasatte varför de skulle ändra sitt utseende då de ansåg att det fanns ett värde i att låta kroppen se ut som den gjorde. Detta ledde exempelvis till att skönhetsoperationer inte var aktuella. Andra uttryckte att de kände sig trygga i vetskapen om att bli omtyckta oavsett om de liknade idealen eller inte. Det fanns även deltagare som uppgav att de kände acceptans inför att inte behöva passa in i andras ideal. *“Om dom inte tycker om hur jag ser ut så behöver jag inte bry mig om det”* (Marcus). De uppgav att de kunde lyssna på sina vänner utan att nödvändigtvis ta deras åsikter till sig. Detta då de upplevde att de dög som de var och att det därför blev viktigare att gå sin egen väg samt göra det som kändes bäst för dem själva.

*“Jag trivs väldigt bra med att vara hårig, många av dom här [modellerna på idealbilderna] är ju inte det (skratt), annars hade jag ju tagit bort det i så fall. Jag trivs bra med hur jag ser ut, jag trivs jättebra med det. Jag har aldrig känt att jag behöver, velat eller strävat efter att se ut såhär.”* (Andreas)

### **Tema 3. Fokus på det positiva med den egna kroppen och självet (5 kvinnor och 7 män)**

Detta tema visar på hur deltagarna som strategi för att minska idealens påverkan valde att fokusera på de positiva aspekterna av sig själva. Detta för att kunna bibehålla en positiv kroppsuppfattning trots pressen utifrån att efterlikna utseendeidealen. Temat har två underteman. Det första handlar om att aktivt uppskatta sin kropps utseende likväl som andra egenskaper hos sig själv medan det andra undertemat handlar om att fokusera på kroppens funktion istället för dess utseende.

**Aktiv uppskattning (2 kvinnor och 3 män).** Några få deltagare uppgav att de hade för vana att aktivt uppskatta sina kroppar, bland annat framför spegeln, genom att försöka hitta sådant som de kände sig nöjda med. Andra deltagare fokuserade mer på områden där de kände sig skickliga, exempelvis inom sport och konst. Det kunde även ta sig uttryck som ett fokus på personlighetsegenskaper som de uppskattade hos sig själva, såsom humor, charm och social kompetens. Deltagarna uttryckte att den aktiva uppskattningen gjorde det lättare att hålla massmedias utseendeideal på avstånd.

*“Det känns som att det framförallt handlar om att hitta någonting som man själv känner sig nöjd med och är bra på. Jag har alltid kunnat känna att jag kan ha en viss humor eller sånt där. Det är inte allt, men det är en komponent som kan göra att man inte känner att man blir helt översvämmad av såna här bilder med mera.” (Simon)*

**Fokus på kroppens funktion (4 kvinnor och 5 män).** Några deltagare uttryckte att de valde att ha kroppens positiva funktion i fokus snarare än dess utseende – *“Kroppen kan ju göra så mycket mer än att vara snygg”* (Elin). På så vis blev utseendeidealen inte lika eftersträvarsvärda. Den främsta anledningen till att dessa deltagare tränade var således för att känna sig starka och snabba samt att få mycket energi och ork till att exempelvis kunna utföra fritidsaktiviteter som att dansa och klättra. Utöver det ville de även klara av att ha en vardag med tungt arbete samt att kunna gå i trappor utan att bli andfådd.

*“Det är inte som att jag ser en bild och tänker ‘oh, så måste jag se ut’. Nä så är det inte. Men däremot så har jag ganska hårda krav på mig själv när det gäller träningen. Att jag vill kanske bli starkare, eller jag vill bli snabbare. Det är mer fysiska mål än utseendemål så.” (Oscar)*

### **Tema 4. Riktning av sitt fokus (11 kvinnor och 14 män)**

Detta tema handlar om strategier deltagarna använde för att rikta sitt fokus på annat än utseendeidealen. Temat har två underteman. Det första belyser hur deltagarna aktivt undvek att fokusera på idealen, medan det andra visar att deltagarna hellre prioriterade annat i livet än att försöka uppnå dem.

**Undvika och inte ta till sig idealen (10 kvinnor och 11 män).** Nästan alla deltagare uttryckte att de på olika sätt förhöll sig till idealen genom att sälla bort,

distansera sig och stänga dem ute. Några deltagare uttryckte att de hade en selektiv uppmärksamhet, vilken gjorde att exempelvis reklam kunde passera förbi obemärkt. En tydlig strategi som framkom var att undvika bloggar, sociala medier och massmedier (reklam, tv och tidningar) samt att inte prata med vänner om utseendeideal. Vissa deltagare uttryckte explicit att de undvek att exponera sig för idealen för att på så sätt komma ifrån press på att efterlikna dem, att slippa bli varse om att eventuellt avvika från dem samt att må dåligt.

*“Jag har faktiskt inte gjort det [jämfört sig med idealbilder]. Min erfarenhet har mest varit att det är då man börjar må dåligt, när man börjar liksom reflektera mycket kring det här liksom, hur man ska se ut och sådär.”* (Emma)

I situationer där deltagarna upplevde att det fanns skillnader mellan deras utseende och idealen var en strategi att inte fokusera på diskrepansen. Detta kunde ta sig uttryck både kognitivt i form av att hålla tankar om att skilja sig från idealen på avstånd samt beteendemässigt genom att exempelvis gå längre ifrån speglar för att inte lika tydligt se upplevda brister.

**Prioritera annat (9 kvinnor och 13 män).** Många deltagare uttryckte att de hellre prioriterade annat än att försöka efterlikna idealen, såsom att arbeta, träffa nära och kära samt ägna sig åt fritidsintressen. För att kunna se ut som idealen menade de också att de skulle vara tvungna att offra mycket av “livets goda”. Det var istället viktigare för deltagarna att exempelvis kunna äta och dricka vad de ville, såsom chips, pizza och alkoholhaltiga drycker samt att kunna röka.

*“Förstår du vad tråkigt, jag har det ju så mycket roligare än vad han [modell på bild] har. Han måste ju träna. Jag kan ju ligga hemma och vara bakfull om jag vill, det kan inte han, för då är hans träning förstörd. Jag älskar att ta en drink på stan och känna pulsen. Och då kan man inte se ut så. Jag skulle inte alls vara lyckligare. Så det väljer jag bort alla dagar i veckan. För det berikar inte mitt liv lika mycket som det andra gör.”* (Lucas)

Flera deltagare pratade om att det för dem inte kändes värt att lägga ner den tid, ansträngning och pengar som skulle krävas för att se ut som idealen. *“Det krävs mycket jobb och det har jag inte tid till”* (Simon). Detta fick som följd att deltagarna inte lade så stor vikt vid att efterlikna idealen och att de därför inte var centrala i deras tankevärld. Det blev exempelvis viktigare för dem att välja aktivitet utifrån intresse snarare än hur den formar kroppen, likväl som att välja kläder utifrån komfort snarare än utseende.

## **Tema 5. “Det skulle kunna vara jag” (5 kvinnor och 8 män)**

Detta tema handlar om att vissa deltagare gav uttryck för att de skulle kunna se ut som idealen – om de bara ville. Till skillnad från i temat ‘Acceptans av den egna kroppen’, där kroppen beskrevs som oföränderlig, menade deltagarna här att vem som helst skulle kunna se ut som idealen om de tog hjälp av till exempel pengar, träning, god kosthållning, doping och operationer. *“Alltså vilken människa som helst kan få vilken kropp dom vill om dom gymmar tillräckligt hårt och äter rätt saker liksom”* (Erik). Deltagarna hade med andra ord en känsla av att deras utseende var något som de själva kunde påverka och att

de på så sätt gjort ett aktivt val att se ut som de gjorde istället för som idealen. Denna inställning till deras kroppar gjorde deltagarna mindre benägna att känna sig maktlösa och undermåliga i möte med medias utseendeideal.

## **Tema 6. Internalisering och eftersträvande av idealen (11 kvinnor, 13 män)**

Detta tema skiljer sig från övriga då det inte handlar om försök att minska påverkan från idealen eller att hålla idealen ifrån sig, utan tvärtom internalisera dem som en form av strategi. Alla deltagare utom en uttryckte nämligen att idealen var eftersträvansvärda. Det framkom en önskan hos dem om att i linje med idealen se hälsosamma, sunda, vältränade, smala och naturliga ut samt att utstråla ett omhändertagande av sig själva. Det var även viktigt med en balans: att vara smal men inte för smal, att ha muskler men inte för mycket muskler, och så vidare. En anledning till varför deltagarna ansåg att det var viktigt att leva upp till idealen var för att känna tillhörighet och inte sticka ut. Det verkade även ge fördelar såsom att lättare kunna ta sig fram i livet. Den främsta strategin som användes för att efterlikna idealen var att träna. Därtill nämndes även att använda hudkrämer och smink samt att äta hälsosamt för att på så sätt påverka sitt utseende.

*“Jag är ute och springer, gör lite armhävningar hemma, håller mig i form. Och på ett sätt är jag också väldigt medveten om att jag kommer aldrig se ut såhär [som idealbilderna] av att gå ut och springa en gång i veckan och göra några armhävningar nån gång då och då. Fast samtidigt gör jag det av den här anledningen på nåt sätt. Det är inte bara en hälsogrej liksom. Hade det här inte varit idealet kanske jag aldrig hade varit ute och sprungit.” (Marcus)*

## **Diskussion**

Denna studie syftade till att undersöka vilka strategier individer med en stabilt positiv kroppsuppfattning använder för att förhålla sig till de utseendeideal som förmedlas via media. I tematiseringen framkom sex huvudteman: 1) Kritiskt förhållningssätt till idealen; 2) Acceptans av den egna kroppen; 3) Fokus på det positiva med den egna kroppen och självet; 4) Riktning av sitt fokus; 5) “Det skulle kunna vara jag” och 6) Internalisering och eftersträvande av ideal. Huvudtemana hade sammantaget tio underteman.

En strategi som nästan alla deltagare använde sig av för att distansera sig från medias utseendeideal – och därmed bli mer motståndskraftiga för dess påverkan – var att förhålla sig kritiskt till idealen. Detta inkluderade exempelvis att kritisera modellerna för att vara för smala samt att nedvärdera dem genom att säga att de såg löjliga ut. Därtill framhöll deltagarna att bilderna tagits under icke-naturalistiska förhållanden, vilket bland annat innebar att de tagits av en professionell fotograf i smickrande ljussättning samt att de i stor utsträckning var retuscherade. Flertalet deltagare reflekterade även kring idealens negativa påverkan på individ- såväl som på samhällsnivå. Detta genom att uttrycka hur de kan bidra till psykisk ohälsa och sämre kroppsuppfattning. Deltagarna påpekade även att idealen är homogena och icke-representativa för hur de flesta människor faktiskt ser ut, samt att de är godtyckliga och därmed kan vara olika i olika kontexter. Att förhålla sig

kritiskt till medias utseendeideal är en strategi som även framkommit i tidigare forskning om positiv kroppsuppfattning (Augustus-Horvath et al., 2010; Tylka, 2011, 2012; Frisé & Holmqvist, 2012) och verkar således vara en grundbult i den repertoar som individer med positiv kroppsuppfattning använder sig av. I dagsläget finns interventioner som syftar till att lära ut detta, så kallad mediekritik (McLean et al., 2016). Enligt Diedrichs, Halliwell, Ricciardelli och Yager (2013) har tidiga interventioner, riktade till 12- och 13-åringar, störst chans att påverka utvecklingen av kroppsuppfattning och vilka utseendeideal som blir eftersträvansvärda. Detta då de ungas föreställningar om utseende och missnöje inte hunnit bli allt för sedimenterade.

Många av deltagarna förhöll sig även på ett accepterande sätt till sina kroppar. Tankar om att ingen är perfekt underlättade för dem att acceptera sina egna upplevda brister och avvikelser från idealen. Något annat som bidrog till att deltagarna kunde distansera sig från idealen var resonemang kring att vi föds med de kroppar vi har och att alla inte kan se ut som modellerna i media. Detta gjorde också att ideal som uppfattades vara ouppnåeliga gavs upp. Det fanns även de som talade om sig själva i termer av att duga som de var och att kroppen därför inte behövde förändras – att låta kroppen se ut som den gjorde ansågs tvärtom vara värdefullt. Att ha ett accepterande förhållningssätt till sin kropp har även framkommit i tidigare studier som undersökt individer med positiv kroppsuppfattning (Augustus-Horvath, Tylka & Wood-Barcalow, 2010; Frisé & Holmqvist, 2010b; Tylka, 2011, 2012). Acceptansen som deltagarna använde sig av, för att förhålla sig till sina kroppar och de rådande utseendeidealerna, påminner i stor utsträckning om en del av det som rymms inom terapiformen Acceptance and Commitment Therapy (ACT). ACT handlar bland annat om att lära sig skilja på det som är möjligt att förändra och det som behöver accepteras så som det är. Därtill läggs fokus på att i större utsträckning tillåta sig vara och acceptera sig själv (Frisé & Holmqvist, 2012). Tidigare forskning visar att ACT-baserade interventioner, med syfte att främja positiv kroppsuppfattning, kan vara verksamma (Griffiths et al., 2018) vilket även resultatet från denna studie stödjer.

Några deltagare valde att fokusera på de positiva aspekterna av sig själva som en strategi för att hålla pressen på att efterlikna idealen på avstånd och således stärka sin positiva kroppsuppfattning. Även tidigare forskning har visat att detta förhållningssätt till kroppen är något som utmärker individer med positiv kroppsuppfattning (Augustus-Horvath et al., 2010; Frisé & Holmqvist, 2010b; Tylka, 2011, 2012). Deltagarna försökte aktivt uppskatta sig själva genom att fokusera på sådant som de var nöjda med, vilket kunde vara både utseendedrag likväl som personlighetsegenskaper och andra förmågor. Att även ha kroppens funktion i fokus, snarare än dess utseende, medförde att utseendeidealerna blev mindre eftersträvansvärda. Forskning har visat att interventioner riktade mot att öka fokus på kroppens funktion har gett goda resultat då de lett till större tillfredsställelse med kroppens utseende och funktion likväl som högre grad av kroppsuppskattning (Alleva, Jansen, Karos, Martijn & Van Breukelen, 2015). Ett exempel på när deltagarna i föreliggande studie fokuserade på sina kroppars funktion var när de tränade. De gjorde detta för att känna sig starka och få mycket energi snarare än för att bli smala och snygga. Även detta går i linje med tidigare forskning som visar att motiven till träning har betydelse för om kroppsuppfattningen påverkas positivt eller negativt. Människor som exempelvis tränar av utseendeskäl, såsom för att gå ner i vikt, riskerar att i större utsträckning utveckla en negativ kroppsuppfattning (Prichard & Tiggemann, 2008).

Nästan alla deltagare valde att rikta sitt fokus på annat än utseendeidealen. De undvek aktivt att exponera sig för dessa genom att exempelvis inte konsumera sociala medier. De kunde även prioritera annat än att försöka efterlikna idealen då det inte kändes värt att lägga ned vad som skulle krävas för att se ut som dem. Även detta går att koppla till ACT då en del av terapiformen syftar till att identifiera individens livsvärden – det vill säga det som anses vara viktigt och meningsfullt i livet (Ghaderi & Parling, 2009). Detta skulle eventuellt kunna vara en verksam komponent i interventioner som syftar till att främja positiv kroppsuppfattning. Att synliggöra vilka kostnader som är förknippade med att försöka leva upp till utseendeidealen skulle kunna vara ett sätt att göra dem mindre eftersträvansvärda. Exempel på sådana kostnader som deltagarna nämnde var restriktivt ätande samt den stora mängd tid och ansträngning som istället kan läggas på andra mer lustfyllda aktiviteter, såsom att träffa vänner och familj samt ägna sig åt intressen. Utifrån vår vetenskap finns det i dagsläget inga preventiva interventionsprogram, riktade mot att främja positiv kroppsuppfattning, som tar utgångspunkt i att tydliggöra människors livsvärden. Med utgångspunkt i vad som har framkommit i denna studie går det dock att anta att detta kan vara av värde att implementera.

Till skillnad från strategin baserad på acceptans av den egna kroppen, där kroppen ansågs vara oföränderlig, uttalade sig ungefär hälften av deltagarna om att de skulle kunna se ut som idealen – om de bara ville. På så vis blev det ett aktivt val för dem att fortsätta se ut som de gjorde istället för att försöka efterlikna idealen. Denna strategi går att koppla till det socialpsykologiska begreppet *internal locus of control* som handlar om upplevelsen av att det som händer i ens liv är resultatet av ens val och handlingar snarare än av tur eller slump (Molineux, 2017a). Motsatsen till detta är *external locus of control* som innebär en tro på att det som händer i livet styrs av faktorer utanför ens egen påverkan (Molineux, 2017b). Det har visat sig att external locus of control är kopplat till minskat framtidshopp, lägre självförtroende samt utvecklande av depression och ångest (Mirowsky & Ross, 2013). I motsats till detta har internal locus of control en skyddande effekt då det leder till mer välfungerande sätt att hantera stressorer samt minskar risken för att utveckla psykisk ohälsa. Det medför en känsla av agentskap och kontroll samt en ökad tro på att “jag kan göra vad än jag bestämmer mig för” (Mirowsky & Ross, 2013). Utifrån detta går det att anta att deltagarna som använde sig av denna strategi hade internal locus of control då de upplevde sig kunna påverka sitt utseende för att efterlikna idealen – om de bara ville. På så vis ökade denna strategi deras upplevelse av kontroll likväl som att den minskade benägenheten att känna hopplöshet i möte med idealen samt inför den egna kroppen.

Trots att många deltagare riktade kritik mot idealen så visade det sig överraskande nog att nästan alla samtidigt hade internaliserat och eftersträvat dem. De uppgav att genom att efterlikna idealen så minskade risken för att sticka ut likväl som att det blev lättare att ta sig fram i livet. Utifrån den så kallade *Haloeffekten*, som säger att människor utifrån enskilda karaktäristiska felaktigt tillskriver andra individer flera egenskaper (Neugaard, 2018), kan detta bli begripligt. En person som lever upp till utseendeidealen, och på så vis anses vara attraktiv, tillskrivs således ofta även andra positiva egenskaper. Attraktiva människor anses exempelvis vara mer socialt kompetenta, intelligenta, vänliga, ärliga, glada samt ha högre social status (Rennels, 2012). Att tillskrivas sådana egenskaper underlättar troligtvis i interaktion med andra och kan på så vis motivera till försök att leva upp till idealen. Att internalisering av idealen skulle påverka kroppsuppfattningen positivt går dock emot tidigare forskning som har visat att det snarare leder till kroppsmisnöje (Frisén & Holmqvist, 2010a). En teori kring hur det kom



sig att deltagarna trots detta hade en positiv kroppsuppfattning skulle kunna vara att de inte upplevde att diskrepansen mellan deras utseende och utseendeidealen vara så stor. Flera av deltagarna gav uttryck för att ha en smal och lång kroppstyp samt att de trodde att de skulle bli mer negativt påverkade av idealen om de exempelvis vägde mer. Detta går att koppla till teorin om social jämförelse (Festinger, 1954) då deltagarna troligtvis hade känt sig mer underlägsna modellerna ifall skillnaden mellan deras utseenden uppfattats som större. På så vis kan internalisering av idealen antas främja positiv kroppsuppfattning hos individer som redan liknar dem, medan det får motsatt effekt hos personer som ligger längre ifrån idealen. Framtida forskning skulle kunna undersöka detta vidare.

Sammantaget visar resultatet i denna studie att individer med en stabilt positiv kroppsuppfattning använder sig av olika strategier för att förhålla sig till medias utseendeideal, vilka verkar främja deras positiva kroppsuppfattning. Resultatet säger dock ingenting om hur det kommer sig att deltagarna använde sig av just dessa strategier. Eftersom det har legat utanför studiens syfte att undersöka detta går det endast att spekulera kring vad som har lagt grund för strategiernas utveckling. Flera deltagare nämnde att den sociala omgivningen, exempelvis i form av föräldrar och vänner, har haft en stor inverkan på hur de i dagsläget förhöll sig till utseendeidealen. Det kunde bland annat röra sig om föräldrar som fungerat som rollmodeller för ett kritiskt förhållningssätt likväl som att ha stöttande vänner. Enligt Menzel, Schaefer och Thompson (2012) har föräldrar och jämnåriga en stor betydelse för utvecklandet av kroppsuppfattning och vilka utseendeideal som internaliseras. Således går det att anta att deltagarna troligtvis har vuxit upp i en social miljö som främjat utvecklingen av strategier för att förhålla sig till utseendeideal i media, vilka i sin tur har lagt grunden för deras stabilt positiva kroppsuppfattning.

Avslutningsvis kan tilläggas att även om studier likt denna är viktiga för att identifiera strategier som potentiellt kan användas som interventioner för att främja positiv kroppsuppfattning hos individer, så behöver det även ske en förändring på samhällsnivå. Det kan exempelvis handla om att utseendeideal som förmedlas av media regleras för att bli mer varierade och verklighetstroga. I Frankrike har lagar stiftats som syftar till att en sådan förändring ska komma till stånd. År 2017 trädde där en lag i kraft som tvingar publicister att förse retuscherade bilder med en varningstext som förtydligar att bilden är modifierad. Brott mot denna lag riskerar att leda till böter på 360 000 kronor (Svenska Dagbladet, 2017). Även om initiativet var gott har det dessvärre visat sig i en studie av Akbari, Frederick, Sandhu och Scott (2016) att varningstexter som dessa inte verkar ge önskad effekt. Detta då de inte medför större kroppstillfredsställelse, lägre önskan om smalhet eller lägre grad av utseendejämförelser. Utöver den här typen av insats finns det i bland annat Frankrike, Spanien, Italien och Israel ett förbud som gör att modehus och agenturer inte får anlita modeller med ett Body Mass Index (BMI; mått på kroppsmassa) under 18. Detta för att minska risken för att konsumenter av dessa utseendeideal utvecklar ätstörningar (Svenska Dagbladet, 2015). Det går också att anta att denna typ av förbud minskar exponeringen av och på så vis även normaliseringen av extremt smala kroppar. Förhoppningsvis har denna typ av insats en mer önskvärd effekt än varningstexter. Utifrån den vetskap som finns i dagsläget, gällande medias inverkan på människors kroppsuppfattning, så vore det högst lämpligt att även Sverige tar sitt ansvar och anammar ett mer aktivt förhållningssätt för att främja positiv kroppsuppfattning hos landets samhällsmedborgare.

## Begränsningar

En potentiell begränsning med denna studie är att den har gjorts av två vita cis-kvinnor, i 25–30-årsåldern, som studerar på universitet. Det vill säga att det finns en risk för att resultatet har begränsats till följd av en brist på intersektionalitet hos vederbörande då överlappet är stort gällande vad som byggt upp våra sociala identiteter. En benägenhet att se vissa saker och samtidigt missa andra skulle kunna vara en möjlig följd av detta och något som den som tar del av studien bör ta i beaktning. Utöver detta hade resultatet eventuellt kunnat nyanseras mer om det funnits information om deltagarna som möjliggjort en intersektionell analys. I denna studie har endast information gällande kön (man/kvinna) och ålder funnits tillgänglig. Andra komponenter som kan ligga till grund för uppbyggnaden av människors sociala identiteter kan exempelvis vara etnicitet, sexuell läggning, socioekonomisk status och psykologisk såväl som fysiologisk funktionalitet. Möjligen hade vi, om denna information funnits tillgänglig, kunnat bredda förståelsen för vilka strategier människor med olika förutsättningar använder sig av för att förhålla sig till utseendeideal och sina kroppar. Vi uppmuntrar därmed att framtida forskning görs med en bredare ansats för att fördjupa analysen.

Vad gäller metodiken som användes i denna studie så finns det några möjliga begränsningar. Den första vidrör att enkäten BESAA, som låg till grund för urvalet av deltagarna, inte specifikt mäter positiv kroppsuppfattning utan kroppsuppfattning på ett generellt plan. Detta kan ses som problematiskt utifrån tidigare argument kring att positiv kroppsuppfattning är något annat än motsatsen till negativ kroppsuppfattning (Tylka, 2012). Att specifika mått på positiv kroppsuppfattning inte användes i projektet beror på att det år 2000, när MoS startade, inte fanns något bättre instrument för att mäta positiv kroppsuppfattning. I dagsläget hade exempelvis mätinstrumentet Body Appreciation Scale (BAS; Avalos, Tylka & Wood-Barcalow, 2005) varit ett lämpligare alternativ då det tagits fram för att mäta just positiv kroppsuppfattning. Eventuellt hade användandet av ett annat mätinstrument lett till ett annat urval av deltagare. En annan potentiell begränsning gäller att intervjuerna var semistrukturerade och därtill genomfördes av olika intervjuare, vilket kan ha bidragit till att följdfrågor varierade både gällande ämne och djup. Eventuellt har det således lett till att olika frågor har fått olika stort fokus i intervjuerna och att viss information därmed kan ha gått förlorad. Vidare går det att reflektera kring bilderna som presenterades för deltagarna under intervjuerna. Möjligen hade andra tankar och strategier framkommit om ett annat urval av bilder visats upp. Dock är frågan om mindre homogena bilder hade varit representativa för de utseendeideal som förmedlas i media. Utifrån den studie som gjordes för att ta fram de utvalda bilderna, samt vår bedömning av dessa, så var de typiska exempel på rådande ideal och uppfyllde på så vis troligen sitt syfte. Slutligen kan en annan metodologisk begränsning handla om huruvida det är möjligt att som forskare helt åsidosätta tidigare kunskap och erfarenheter för att kunna göra en så objektiv analys som möjligt. Trots en medvetenhet hos undertecknade om detta, likväl som en strävan efter att undvika påverkan av resultaten, så har det troligtvis ändå skett i viss utsträckning.

Ytterligare en begränsning med studien skulle kunna vara att ingen data vid intervjutillfället insamlades gällande deltagarnas BMI eller kroppsform. Flera deltagare gav dock uttryck för att befinna sig inom normen för utseendeidealen, genom att exempelvis säga sig ha en smal och lång kroppstyp. BMI har visat sig vara en signifikant prediktor för kroppsuppfattning, där individer med lägre BMI tenderar att vara mer nöjda

med sina kroppar (Frisén & Holmqvist, 2010a). En majoritet av deltagarna uppgav dessutom att de tränade regelbundet vilket kan antas indikera att de redan uppfyllde, eller rörde sig i riktning mot att uppfylla, det vältränade idealet. Således väcks frågan gällande vad som legat till grund för deltagarnas positiva kroppsuppfattning. Är den i störst utsträckning ett resultat av strategierna de använde eller berodde den mestadels på att deltagarna utseendemässigt låg nära idealen? Då det saknas information om deltagarnas objektiva utseenden blir det svårt att uttala sig om detta, vilket är en begränsning. Några deltagare gav dock uttryck för att de troligtvis skulle bli mer negativt påverkade av idealen om de exempelvis vägde mer. Detta indikerar att kroppsuppfattning, åtminstone delvis, påverkas av hur stor diskrepansen mellan det egna utseendet och idealen upplevs vara.

## Konklusion

I denna studie undersöktes vilka strategier individer med positiv kroppsuppfattning använder för att förhålla sig till utseendeideal i media. Detta är ett område som är relativt obeforskat sedan innan. I resultatet framkom sex huvudstrategier: 1) Kritiskt förhållningssätt till idealen; 2) Acceptans av den egna kroppen; 3) Fokus på det positiva med den egna kroppen och självet; 4) Riktning av sitt fokus; 5) "Det skulle kunna vara jag" och 6) Internalisering och eftersträvande av ideal. Det framkom således att deltagarna förhöll sig till medias budskap och utseendeideal på ett sätt som verkade skydda likväl som stärka deras positiva kroppsuppfattning. Flera av strategierna är samstämmiga med vad tidigare forskning har visat vara utmärkande för denna grupp. Resultatet kan således öka förståelsen för hur somliga, trots yttre press från media, kan utveckla och bibehålla en positiv kroppsuppfattning. Detta skulle sedermera kunna användas i insatser för att stärka individer med mer negativ kroppsuppfattning, alternativt förhindra att en negativ kroppsuppfattning utvecklas från första början. Att främja tillämpning av ett kritiskt förhållningssätt till idealen, en accepterande attityd gentemot sin kropp, ett fokus på det positiva med den egna kroppen och självet samt att rikta fokus mot ens livsvärden verkar enligt denna studie vara viktiga delar för att uppnå detta.

Vi uppmanar framtida forskning att fortsätta studera strategier kopplade till positiv kroppsuppfattning. Det är önskvärt att detta görs med en bredare ansats än vad denna studie har haft – där individer tillhörande olika sociala kategorier, likväl som med olika kroppstyper, tas med i analysen. Detta för att bredda förståelsen för vilka strategier människor med olika förutsättningar använder sig av för att förhålla sig till utseendeideal och sina kroppar.

## Referenser

- Akbari, Y., Frederick, D. A., Sandhu, G. & Scott, T. (2016). Reducing the negative effects of media exposure on body image: Testing the effectiveness of subvertising and disclaimer labels. *Body Image, 17*, 171–174.
- Alleva, J. M., Jansen, A., Karos, K. Martijn, C. & Van Breukelen, G. J. (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.

- Augustus-Horvath, C. L., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2010). “But I like my body”: Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7, 106–116.
- Avalos, L. C., Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, 2, 285–297.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Cash, T. F. & Smolak, L. (2011). Future challenges for body image science, practice, and prevention. I T. F. Cash & L. Smolak (red.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (s. 471-478). New York: Guilford Press.
- Chapman, K. & Levine, M. P. (2011). Media influences on body image. I T. F. Cash & L. Smolak (red.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (s. 101-109). New York: Guilford Press.
- Diedrichs, P. C. (2012). Media influences on male body image. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 547-553). London UK: Academic Press.
- Diedrichs, P. C., Halliwell, E., Ricciardelli, L. A. & Yager, Z. (2013). What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image*, 10, 271-281.
- Erling, A., & Hwang, C. P. (2004). Body-esteem in Swedish 10-year-old children. *Perceptual and Motor Skills*, 99(2), 437-444.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human Relations*, 7, 117-140.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010a). Physical, sociocultural, and behavioral factors associated with body-esteem in 16-year-old Swedish boys and girls. *Sex Roles*, 63, 373-385.
- Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010b). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, 7, 205-212.
- Frisén, A. & Holmqvist, K. (2012). “I bet they aren’t that perfect in reality:” Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*, 9, 388–395.
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt: om utseendekultur och kroppsupfattning*. (1. utg.) Stockholm: Natur och kultur.
- Ghaderi, A. & Parling, T. (2009). *Lev med din kropp: om acceptans och självkänsla*. (1. utg.) Stockholm: Natur & kultur.
- Griffiths, C., Williamson, H., Zucchelli, F., Paraskeva, N., & Moss, T. (2018). A systematic review of the effectiveness of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) for body image dissatisfaction and weight self-stigma in adults. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 48, 189-204.
- Grogan, S. (2007). *Body image: understanding body dissatisfaction in men, women and children*. (2. ed.) London: Routledge.
- Grogan, S. (2012). Body image development - adult women. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 201-206). London UK: Academic Press.
- Harriger, J. (2012). Children’s media influences. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 314-319). London UK: Academic Press.

- Levine, M. P. (2012). Media influences on female body image. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 540-546). London UK: Academic Press.
- Lindner, D. M. & Tantleff-Dunn, S. (2011). Body image and social functioning. I T. F. Cash & L. Smolak (red.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (s. 263-270). New York: Guilford Press.
- McLean, S. A., Paxton, S. J., & Wertheim, E. H. (2016). The role of media literacy in body dissatisfaction and disordered eating: A systematic review. *Body Image, 19*, 9-23.
- 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
- Menzel, J. E., Schaefer, L. M. & Thompson, J. K. (2012). Internalization of thin-ideal and muscular-ideal. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 499-504). London, UK: Academic Press.
- Mirowsky J. & Ross C. E. (2013). The sense of personal control: Social structural causes and emotional consequences. I C.S. Aneshensel, J.C. Phelan & A. Bierman (red.), *Handbook of the sociology of mental health* (s. 379–402). Dordrecht: Springer.
- Molineux, M. (2017a). Internal locus of control. I *A dictionary of occupational science and occupational therapy*. Hämtad från <http://www.oxfordreference.com.ezproxy.ub.gu.se/view/10.1093/acref/9780191773624.001.0001/acref-9780191773624-e-0294>
- Molineux, M. (2017b). External locus of control. I *A dictionary of occupational science and occupational therapy*, Hämtad från <http://www.oxfordreference.com.ezproxy.ub.gu.se/view/10.1093/acref/9780191773624.001.0001/acref-9780191773624-e-0219>
- Murnen, S. K. (2011). Gender and body image. I T. F. Cash & L. Smolak (red.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (s. 173-179). New York: Guilford Press.
- Neugaard, B. (2018). Halo effect. I *Britannica Online Academic Edition*. Hämtad från <https://academic-eb-com.ezproxy.ub.gu.se/levels/collegiate/article/halo-effect/627722>
- O’Dea, J. A. (2012). Body image and self-esteem. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 141-147). London UK: Academic Press.
- Paxton, S. J. & Wertheim, E. H. (2011). Body image development in adolescent girls. I T.F. Cash & L. Smolak (red.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (s. 76-84). New York: Guilford Press.
- Personuppgiftslagen (SFS 1998:204). Hämtad från Riksdagens webbplats: [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/personuppgiftslag-1998204\\_sfs-1998-204](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/personuppgiftslag-1998204_sfs-1998-204)
- Prichard, I., & Tiggemann, M. (2008). Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of Sport and Exercise, 9*, 855-866.
- Rennels, J. L. (2012). Physical attractiveness stereotyping. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of Body image and human appearance* (s. 636-643). London UK: Academic Press.
- Rodgers, R. (2012). Body image: familial influences. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 219-225). London UK: Academic Press.

- Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. I T. F. Cash & L. Smolak (red.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (s. 67-75). New York: Guilford Press.
- Svenska Dagbladet. (2015). Frankrike förbjuder smala modeller. Hämtad 2018-11-12 från <https://www.svd.se/frankrike-forbjuder-smala-modeller>
- Svenska Dagbladet. (2017). Dryga böter för reklam utan varning. Hämtad 2018-11-12 från <https://www.svd.se/dryga-boter-for-reklam-utan-varning>.
- Thompson, J. K., Covert, M. D., Richards, K. J., Johnson, S., & Cattarin, J. (1995). Development of body image, eating disturbance, and general psychological functioning in female adolescents: Covariance structure modeling and longitudinal investigations. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 221-236.
- Tylka, T. L. (2011). Positive psychology perspectives on body image. I T. F. Cash & L. Smolak (red.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (s. 56-64). New York: Guilford Press.
- Tylka, T. L. (2012). Positive psychology perspectives on body image. I T. F. Cash (red.), *Encyclopedia of body image and human appearance* (s. 657-663). London, UK: Academic Press.
- Tylka, T. L., & Wood-Barcalow, N. L. (2015). What is and what is not positive body image? Conceptual foundations and construct definition. *Body Image*, 14, 118-129.
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3. ed.) Maidenhead, UK: McGraw Hill Education, Open University Press.