

GÖTEBORGS UNIVERSITET
PSYKOLOGISKA INSTITUTIONEN

**Att vända skutan:
Föräldrarnas inflytande på individens resa
från en negativ till en positiv kroppsuppfattning**

Marie-Helene Törnblom

Examensarbete 30 hp
Psykologprogrammet
PM 2519
Vårtermin 2019

Handledare: Kristina Holmqvist
Gattario

Att vända skutan: Föräldrarnas inflytande på individens resa från en negativ till en positiv kroppsuppfattning

Marie-Helene Törnblom

Sammanfattning. Denna studie undersökte hur unga vuxna, som utvecklats från att ha en negativ kroppsuppfattning i tidiga tonåren till att ha en positiv kroppsuppfattning i unga vuxenåren, beskrev föräldrarnas inflytande på deras utveckling. Semistrukturerade intervjuer genomfördes med 31 respondenter i åldrarna 26 till 27 år. Den tematiska analysen genererade sju teman som beskrev föräldrars inflytande, exempelvis ”Frånvaro av fokus på kroppens utseende”, ”Uppmuntrande till acceptans och uppskattning inför den egna personen”, ”Uppmuntrande av funktions- och hälsoperspektiv på kroppen” och ”Balans mellan positiva utseendekommentarer och kommentarer riktade mot egenskaper”. Resultatet kan tänkas vara användbart i utvecklingen av föräldrainterventioner, exempelvis inom mödra- och barnhälsovården och elevhälsan, med syfte att förhindra eller förändra barnets utveckling av en negativ kroppsuppfattning.

I dagens samhälle existerar en kultur där utseendebudskapen är många och kroppsidealen är snäva, vilket har resulterat i att ett kroppsmisnöje dominerar (Holmqvist Gattario, 2013). Detta kroppsmisnöje har blivit så vanligt att det i mångt och mycket kan ses som en norm, en norm som har gått allt längre ned i åldrarna (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014). Viss forskning tyder på att ett kroppsmisnöje kan etableras redan i sex till 12-årsåldern (Smolak, 2011) och att flera barn vid fem till sex års ålder eftersträvar de rådande idealen samt uppvisar ohälsosamma ätbeteenden (Hart, Damiano & Paxton, 2016). Vidare fann även en studie att mer än hälften av tonårsflickor och en tredjedel av tonårspojkar hoppade över måltider, använde bantningsmedel eller andra typer av kompensatoriska beteenden för att därigenom gå ner i vikt (Neumark-Sztainer, 2005). Etableras ett kroppsmisnöje finns det en risk att det på sikt kan leda till en rad olika konsekvenser såsom depression och ätstörningar (Frisén et al., 2014). Mycket av den forskning som bedrivits angående kroppsuppfattning har därför riktats mot kroppsuppfattningens riskfaktorer och negativa konsekvenser (Holmqvist Gattario, 2013). Kroppsuppfattning är dock av en mer komplex och mångfacetterad art då det inrymmer såväl positiva som negativa aspekter (Frisén et al., 2014).

Kroppsuppfattning är ett begrepp som omfattar kognitiva, affektiva samt beteendemässiga dimensioner (Herrman, 2013; Frisén et al., 2014). Den kognitiva delen representerar de tankar och upplevelser som förknippas med kroppen medan den affektiva delen är de känslor som uppkommer i relation till kroppen (Frisén et al., 2014). Exempelvis kan detta vara känslor såsom stolthet, skam, glädje eller misnöje. Slutligen kan de beteendemässiga aspekterna ses som en konsekvens av de känslor och kognitioner som kroppen väcker (Frisén et al., 2014). Dessa beteenden kan exempelvis vara att ägna sig åt bantning eller träning. Kroppsuppfattning kan med andra ord ses

som en individs perception av sin egen kropp men även subjektiva tolkningar kring hur andra människor uppfattar ens kropp (Frisén, 2006). Vidare kan en individ påverkas av både yttre faktorer (normer och ideal i samhället) och inre faktorer (som känslan av att duga eller ej), vilket medför att kroppsuppfattningen går att påverka (Frisén, 2006). Således skulle en negativ kroppsuppfattning kunna förändras i positiv riktning, vilket skulle kunna bana väg för att en mer positiv kroppsuppfattning utvecklas.

Positiv och negativ kroppsuppfattning ska inte ses som varandras motsatser, de är inte på var sin sida av ett kontinuum (Tylka & Wood-Barcalow, 2015). Enligt Tylka och Wood-Barcalow (2015) är positiv kroppsuppfattning nämligen ett eget begrepp som innehåller andra aspekter än negativ kroppsuppfattning. Exempelvis beskrev Tylka och Wood-Barcalow (2015) att individer med positiv kroppsuppfattning lägger större vikt vid kroppens funktion och hälsa, accepterar och älskar kroppen som den är, har en bredare syn på skönhet och ett mer positivt sätt att tolka sin omvärld, vilket är skyddande för kroppsuppfattningen. I en studie framkom det bevis för att båda typer av kroppsuppfattning (positiv och negativ) kan existera inom en och samma individ men att de individer som hade en högre positiv kroppsuppfattning i större utsträckning kunde skaka av sig pressen från rådande utseendeideal (Tiggeman & McCourt, 2013). Således verkar en positiv kroppsuppfattning ha en buffrande effekt mot internaliseringen av samhällets rigida ideal samtidigt som mer flexibla ideal skapas (Frisén et al., 2014). Vidare beskrev Tylka och Wood-Barcalow (2015) att positiv kroppsuppfattning är en skyddande faktor för fysisk och psykisk hälsa då dessa individer har mer adaptiva träningsbeteenden med fokus på hälsa, mer hälsosamma matvanor (såsom att lyssna till kroppens hungersignaler) och har en större medkänsla för sig själva. Författarna beskrev även att positiv kroppsuppfattning är stabil över tid men samtidigt plastisk till sin natur. I en studie framkom stöd för denna plasticitet då 12 av 15 kvinnor med en positiv kroppsuppfattning hade haft en negativ kroppsuppfattning tidigare i livet (Wood-Barcalow, Tylka & Augustus-Horvath, 2010). Enligt Wood-Barcalow et al. (2010) främjades denna utveckling av interna faktorer (tankar, känslor, beteenden) likväl som externa faktorer (föräldrar, kultur, samhälle). Författarna menar också att positiv kroppsuppfattning bygger på ett holistiskt perspektiv där interna och externa faktorer påverkar varandra.

Föräldrar kan ses som barnets första socialisationsagenter, vilket innebär att de förmedlar samhällets ideal och normer till barnet redan i en tidig ålder (Abraczinskas, Fisak & Barnes, 2012). I utvecklingen av barnets kroppsuppfattning kan föräldrar sålunda betraktas som en av de viktigaste källorna (Rodgers, 2012; Herrman, 2013). Forskning har även visat på ett samband mellan föräldrars direkta (verbal vikt- och utseendekommunikation i alla dess bemärkelser) eller indirekta (modellering) påverkan och barnets negativa kroppsuppfattning (Rodgers et al., 2009; Abraczinskas et al., 2012; Neumark-Sztainer et al., 2010; Kluck, 2010). Studier tyder emellertid på att föräldrars direkta kommentarer kring vikt och utseende påverkar barnets kroppsuppfattning mer än modellering (Abraczinskas et al., 2012), med undantag för barnets tidiga tonårstid då motsatsen verkar råda (Levine & Smolak, 1992). Under denna tidsperiod i tonåren verkar även kroppsmisnöjet vara som mest utbrett (Frisén et al., 2014). Vidare skriver Frisén et al. (2014) att ett kroppsmisnöje som etablerats tidigt kan vara stabilt under hela tonårstiden och upp i vuxen ålder. Således är föräldrars explicita utseendekommentarer och deras förhållningssätt gentemot den egna kroppen en stark påverkansfaktor på barnets (och även den vuxne individens) kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013). Den patologiska syn på föräldrar som riskfaktorer vid

utveckling av kroppsuppfattning har under en längre tid varit fokus för forskningen, men studier visar även på att föräldrar verkar kunna påverka sitt barns kroppsuppfattning i positiv riktning (Hart, Cornell, Damiano & Paxton, 2015; Hart et al., 2016; Liechty, Clarke, Birky & Harrison, 2016). Exempelvis menar Liechty et al. (2016) att en stödjande familjemiljö främjar utvecklingen av bättre copingstrategier för stress och känsloreglering, vilket kan hjälpa barnet i kampen mot samhällets ideal och normer. Vidare verkar positiv kroppsuppfattning behjälpas av att betydelsefulla personer, såsom föräldrar, inte förmedlar vikt- eller utseenderelaterade budskap (Wood-Barcalow et al., 2010). Herrman (2013) fann i sin studie att utseendekomplimanger från föräldrar kunde tolkas negativt och resultera i att barnet värderade utseendet mer än sin insida, vilket även stöds av annan forskning (Kluck, 2010; Rodgers et al., 2009). Enligt Kluck (2010) kan föräldrars välmenande viktkommentarer (t.ex. om träning och bantning) istället få en motsatt effekt och resultera i att barnet internaliserar sitt utseende som något oacceptabelt. Däremot verkar tonåringar som fått positiva kroppsbudskap relaterade till acceptans, ”du är vacker som du är” och ”utseendet är mindre viktigt jämfört med hur du är som person”, från sina föräldrar ha mer positiv kroppsuppfattning (Rodgers, 2012). Vidare såg Rodgers et al. (2009) att unga kvinnor retrospektivt tenderar att minnas fler utseendekommentarer än unga män. Ytterligare en faktor som verkar befrämja en positiv kroppsuppfattning är en öppen kommunikation i hemmet (Herrman, 2013). En studie fann stöd för att de tonårsflickor som vågade uttrycka ett kroppsmisnöje i familjen och fick positiv feedback, bland annat i form av acceptans, mådde bättre än de flickor vars hemmiljö inte förmedlade denna trygghet och feedback (Logel et al., 2014). Annan forskning har även sett ett negativt samband mellan föräldrars empati/värme (parental warmth) och flickors upplevda smalhetspress från föräldrarna, vilket i sin tur ledde till minskad vilja att banta hos flickorna (Jones, 2016; Jones, Blodgett Salafia & Hill, 2019).

Det finns olika teorier om vad som kan tänkas påverka en individs kroppsuppfattning, men de förklaringsmodeller som tar fasta på föräldrars inverkan på sitt barns kroppsuppfattning är av intresse för denna studie. Då forskningen relaterad till en positiv kroppsuppfattning fortfarande är i sin vagga är majoriteten av de modeller som presenteras nedan framtagna utifrån ett patologiskt fokus (Holmqvist Gattario & Frisén, 2019). De förmedlar dock olika infallsvinklar på hur föräldrar kan tänkas påverka sitt barn negativt likväl som positivt, vilket gör att de ändå blir intressanta inom ramen för denna studie.

En sociokulturell förklaringsmodell, The Tripartite Influence Model (Thompson, Covert & Stormer, 1999), menar att socialisationsagenterna media, kamrater och familj tillsammans bidrar till en individs kroppsuppfattning. Dessa tre aktörer förmedlar vilka normer, värderingar och beteenden som förväntas av individen (Frisén et al., 2014). I modellen beskrivs det att media, kamrater och föräldrar, genom indirekt och direkt påverkan, pressas individen till social jämförelse och internalisering av samhällets ideal. Individens känsla för sin kropp påverkas således av i vilken utsträckning individen internaliserar och eftersträvar dessa ideal. Evidens finns för teorins giltighet men mer forskning behövs för att veta hur mycket dessa aktörer samverkar (Rodgers, 2012). Rodgers (2012) menar dock att forskning även har pekat på att föräldrar, oberoende av media och jämnåriga, är en viktig påverkansfaktor gällande barns kroppsuppfattning.

En annan väsentlig teori är social inlärningsteori (Bandura, 1986, 1999) som framhåller att inlärning sker på basis av direkt förstärkning, indirekt observation och modellering av beteenden. Teorin fokuserar på föräldrars förhållningssätt mot sina egna

kroppar och hur barn observerar samt imiterar detta förhållningssätt (Rodgers, 2012). Rodgers (2012) beskrev att föräldrars sätt att förhålla sig till sina egna kroppar, verbalt men även deras förhållningsätt till mat och träning samt inställning till att dölja alternativt visa kroppen, sätter sin prägel på barnet.

The developmental theory of embodiment (Piran & Teall, 2012) är en annan teori som kan användas för att förstå föräldrars inflytande på sina barns kroppsuppfattning. Begreppet embodiment (förkroppsligande) innebär en psykologisk upplevelse att vara ett med sin kropp, att känna en frihet och en egen agens rörande kroppen (Piran & Teall, 2012). Termen har således en bredare definition än kroppsuppfattning, men är ändå relevant att använda i relation till hur positivt förkroppsligande kan formos. The developmental theory of embodiment (Piran & Teall, 2012) utgår från att en individs grad av förkroppsligande påverkas av sociala erfarenheter, vilka delas in i tre domäner; fysiska, mentala (såsom stereotypa förväntningar) och erfarenheter relaterat till klass och kön (social makt). En bärande tanke inom teorin är att positiva upplevelser kan verka i en främjande riktning och därigenom stärka individens känsla av förkroppsligande (Frisén et al., 2014). Till dessa positiva upplevelser räknas aktiviteter som ökar den kroppsliga medvetenheten och känslan av att vara i kontakt med den egna kroppen samt som bidrar till känslan av kompetens (Piran & Teall, 2012). Piran och Teall (2012) såg även i sin studie att kvinnors grad av förkroppsligande varierade under uppväxten, från stark i barndomen till svag under adolescensen till att slutligen växa sig starkare igen under senare delen av tonåren. Utifrån detta menar Piran och Teall (2012) att viktiga vuxna kan spela en avgörande roll i att stärka barnets känsla av att vara ett med sin kropp. Författarna tänker sig att vuxna exempelvis kan uppmuntra till: glädjefyllda aktiviteter med betoning på kroppens funktionalitet, att respektera och ta hand om sig själv och bortse från stereotypa förväntningar. Genom positiva budskap och aktiva ställningstaganden (val av leksaker och aktiviteter) kan föräldrar hjälpa till att fostra känslan av förkroppsligande och därigenom även barnets utveckling av en positiv kroppsuppfattning (Liechty et al., 2016).

Teorin om acceptans (Avalos & Tylka, 2006) kan även vara aktuell att belysa då den bland annat framhåller att uppmuntran till acceptans från viktiga andra i ens omgivning (t.ex. föräldrar) kan främja en positiv kroppsuppfattning. En studie visade även på att kvinnors upplevelse av ovillkorlig acceptans under uppväxten också påverkade upplevelsen av andras acceptans för den egna kroppen positivt (Avalos & Tylka, 2006). Avalos och Tylka (2006) fann också att upplevelsen av kroppacceptans från omgivningen även var positivt korrelerad med ett funktions- och hälsoperspektiv på och uppskattning av kroppen. De kvinnor som hade upplevt uppmuntran till kroppacceptans från andra lade större vikt vid kroppens funktion än dess utseende, hade mer positiva känslor mot sin kropp och åt mer hälsosamt (lyssnade på kroppens hunger signaler).

Bronfenbrenners bioekologiska modell (1977) har även setts som relevant kopplat till kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013; Herrman, 2013). Teorin har då använts för att förstå hur olika risk- och skyddsfaktorer, däribland föräldrar, relaterar till utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013). Modellen utgår ifrån fem system i skildringen av en individs utveckling, vilken sker i samspelet mellan individen och dess omgivning. Mitten av modellen representerar individen själv och inkluderar aspekter som ålder, kön, biologiska- (t.ex. kroppsform och pubertal timing) och psykologiska faktorer (t.ex. individuella tolkningar av samhällets

kroppsideal). Lagret närmast individen är mikrosystemet, vilket innefattar individens direkta omgivning och kontext (familj, vänner, skola). Det är via nästa lager i modellen, mesosystemet, som inflytandet från dessa olika kontextuella faktorer knyts ihop. Exosystemet inrymmer sedan det större sociala systemet (såsom media och samhällsinstitutioner). Det sista och yttersta lagret, makrosystemet, består av attityder och ideologier som kulturen förmedlar. Utav modellens fem lager är mikrosystemet, främst föräldrarnas inverkan på individens positiva kroppsuppfattning, och mesosystemet av intresse för denna studie.

I linje med de teorier och den forskning som presenterats ovan verkar föräldrar kunna influera sitt barns kroppsuppfattning i en positiv riktning. Då föräldrar dessutom utgör en stark påverkansfaktor tidigt i barnets liv (Rodgers, 2012), kan det ses som väsentligt att förstå föräldrars roll som skyddsfaktor. Tidigare forskning har funnit att föräldrar kan fungera som friskfaktorer genom att främja barnets acceptans av kroppen, fokus på funktionalitet och känslan av att vara ett med sin kropp, vilka kan gynna utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning (Avalos & Tylka, 2006; Piran & Teall, 2012). De studier som finns i nuläget har dock mestadels tagit sin utgångspunkt i hur föräldrar kan hjälpa sitt barn att bibehålla en positiv kroppsuppfattning, men har inte undersökt hur föräldrar kan fungera som skyddsfaktorer då barnen redan har utvecklat ett kroppsmisnöje. I dagens samhälle är det emellertid många unga som uttrycker ett kroppsmisnöje (Frisén et al., 2014). Det är således viktigt att undersöka föräldrars inflytande hos de individer som utvecklats från en negativ kroppsuppfattning till en positiv kroppsuppfattning, något som kommer göras i föreliggande studie. Dessutom finns det, enligt min vetskap, inga kvalitativa studier som undersöker hur föräldrar kan bidra till en positiv vändning i kroppsuppfattningen, vilket är en av anledningarna till att denna studie är av intresse. Respondenter som utvecklats från att ha en negativ kroppsuppfattning till att ha en positiv kroppsuppfattning kan besitta viktig information rörande föräldrarnas inverkan på den resa de gjort. I en kvalitativ studie får respondenten en möjlighet att själv berätta sin historia rörande föräldrars inflytande i denna vändning, vilket kan bidra till nya insikter. Området kan därmed ses som relevant i kroppsuppfattningsforskningen, men även vara av intresse för gemene man (t.ex. föräldrar till barn/tonåringar med en negativ kroppsuppfattning).

Syftet med studien var att, utifrån ett hälsofrämjande perspektiv, undersöka rollen av föräldrapåverkan hos en grupp individer som utvecklats från att ha en negativ kroppsuppfattning i tidiga tonåren till att ha en positiv kroppsuppfattning i unga vuxenåren. Den valda frågeställningen var således; Hur beskriver unga vuxna, som utvecklats från en negativ till en positiv kroppsuppfattning, föräldrarnas inflytande på deras utveckling?

Metod

Projekt Mobbning och skola (MoS)

Denna studie bygger på retrospektiv data, intervjuer av gruppen *positiv utveckling*, vilka insamlades under ett delprojekt inom ramen för det pågående longitudinella projektet Mobbning och skola (MoS). MoS startade år 2000 vid Psykologiska institutionen på Göteborgs Universitet och dess syfte var då att undersöka

aspekter som mobbning, identitetsutveckling och kroppsuppfattning. Vid uppstart rekryterades 960 fjärdeklassare, 515 flickor och 445 pojkar, från 30 skolor i olika socioekonomiska områden (Erling & Hwang, 2004). Respondenterna har vid 10, 13, 16, 18, 21 och 24 år genomfört enkäter. Under samtliga mättillfällen har skattningsformuläret Body Esteem Scale for Adults and Adolescents (BESAA; Mendelson, Mendelson & White, 2001) använts för att mäta kroppsuppfattning. Skattningsformuläret innehåller 24 påståenden och mäter tre delar av kroppsuppfattning; utseende (känslor kring utseendet; t.ex. ”Jag tycker om det jag ser när jag tittar mig i spegeln”), vikt (känslor relaterade till den egna vikten; t.ex. ”Jag tycker verkligen om min vikt”) och attribution (uppfattning om hur andra kan tänkas se på ens utseende och kropp; t.ex. ”Jämnåriga tycker jag ser bra ut”). Skattningsformuläret besvaras i enlighet med en femgradig likertskala, från 0 = aldrig till 4 = alltid, där högre värden indikerar på en mer positiv kroppsuppfattning.

För rekrytering av respondenter till föreliggande studie delades respondenternas svar vid varje mättillfälle in i fyra kvartiler, ju högre placering i kvartilerna desto mer positiv skattning av kroppsuppfattningen. De respondenter som erhöll utvecklingsmönstret *positiv utveckling*, utvecklades från att ha en negativ kroppsuppfattning vid 10 och/eller 13 års ålder till att ha en positiv kroppsuppfattning vid 24 års ålder. Negativ kroppsuppfattning vid 10 och/eller 13 års ålder operationaliserades utifrån att deltagarens skattning på BESAA låg i första eller andra kvartilen (d.v.s. under medianen) vid dessa mättillfällen medan positiv kroppsuppfattning vid 24 års ålder operationaliserades utifrån att deltagarens skattning på BESAA låg i den fjärde och mest positiva kvartilen. Således har BESAA används under hela projektets tid för att definiera både negativ och positiv kroppsuppfattning. Ett inklusionskriterium för denna grupp var dock att respondenterna måste ha medverkat vid minst fyra av sex mättillfällen (Holmqvist Gattario & Frisen, 2019). Under hösten 2015 och våren 2016 gjordes intervjuer med de respondenter som tackat ja till medverkan i ett mindre delprojekt angående positiv kroppsuppfattning. Det är följaktligen från dessa intervjuer som föreliggande studies material bygger på.

Deltagare

Gruppen *positiv utveckling*, vilken till en början bestod av 25 män och 30 kvinnor, tillfrågades om deltagande i ett delprojekt till MoS bestående av intervjuer. Utav dessa respondenter tackade 16 män och 15 kvinnor ja till intervjuerna och dessa utgör respondenterna i denna studie. Vid intervjutillfället var respondenterna mellan 26 till 27 år, ($M = 26.19$, $SD = 0.48$). BESAA visade på att respondenterna, vid intervjutillfället, fortfarande hade en positiv kroppsuppfattning (för vidare information vänligen se Holmqvist Gattario & Frisen, 2019).

Bakgrundsdata från enkätstudien vid 24 år, visade på att respondenterna hade en varierande utbildningsnivå, från gymnasiet ($n = 12$) till pågående universitetsstudier ($n = 13$) och avslarade universitetsstudier ($n = 6$). En stor andel av respondenterna var födda i Sverige ($n = 29$) medan de andra kom från Europa ($n = 1$) eller Mellanöstern ($n = 1$). Vidare rapporterade sex individer att deras föräldrar var födda utomlands, Europa ($n = 3$) och Mellanöstern ($n = 3$) (Holmqvist Gattario & Frisen, 2019).

Instrument

En semistrukturerad intervjuguide angående kroppsuppfattning gjordes av Kristina Holmqvist Gattario och Ann Frisén utifrån tidigare litteratur och forskning samt stöd i riktlinjer av Smith och Osborn (2003). Denna intervjuguide bestod av följande områden: 1) Respondentens allmänna tankar om sin kropp; 2) Respondentens tankar kring familj och vänners inflytande på kroppsuppfattningen under uppväxten; 3) Respondentens skriftliga berättelse av viktiga händelser för kroppsuppfattningen; 4) Diskussion kring utseendeideal och bild på respondenten som denne tagit med; 5) Respondentens reflektioner kring kroppen i relation till identitet och dennes råd till andra. Beroende på respondenternas svar ställdes följdfrågor av varierande art. För att försäkra sig om att respondenterna fortfarande hade en positiv kroppsuppfattning (fjärde kvartilen) under tiden för intervjutillfället, fick samtliga respondenter återigen fylla i BESAA (Mendelson et al., 2001).

Tillvägagångsätt

Studiens mål var att inkludera totalt 30 individer, fördelat på lika antal män och kvinnor. Med hänsyn till detta syfte tillfrågades de ursprungliga deltagarna (25 män och 30 kvinnor), slumpmässigt via informationsbrev om fortsatt medverkan i projektet. Inom en vecka efter brevutskicket kontaktades respondenterna också via telefon för bekräftelse och inbokning av intervjutillfälle. Totalt 31 respondenter (16 män och 15 kvinnor) tackade ja till medverkan. Ett skriftligt samtycke inhämtades under intervjuerna, vilka mestadels genomfördes på Psykologiska Institutionen, Göteborgs Universitet. Då några av respondenterna (åtta män och fem kvinnor) inte befann sig i Göteborg ägde dessa intervjuer rum på annan ort. Intervjuerna genomfördes av en av de två kvinnliga intervjuerna och varade i cirka en och en halv timme. Intervjuerna spelades in och transkriberades ordagrant.

Denna studie har utgått från delområde två i intervjuguiden, ”Respondentens tankar kring familj och vänners inflytande på kroppsuppfattningen under uppväxten” (se bilaga), och analysen har avgränsats till att behandla föräldrars inverkan på kroppsuppfattningen under uppväxten. I dagens samhälle kan dock familjekonstellationer se olika ut, vilket har påverkat studiens analys. I fem intervjuer framkom information om att andra nära anhöriga än föräldrar hade tagit rollen av en omvårdnadsperson. Då dessa anhöriga har varit en påverkansfaktor i respondentens utveckling av kroppsuppfattning, inkluderades intervjuerna i studien. Jag har dock valt att ändå använda begreppet förälder med reservation för att det inom ramen för vissa intervjuer istället syftar på nära anhöriga (såsom far- och morföräldrar, styvföräldrar eller ”extraföräldrar”). På grund av tidsbrist i en av intervjuerna var delområde två ofullständigt i en av de 31 transkriberade intervjuerna. De uppgifter som framkom bedömdes dock vara av tillräcklig kvalitet för att intervjun skulle ingå i föreliggande studie.

Databearbetning

Då detta är en kvalitativ studie med explorativ ansats valdes samtliga intervjuer att analyseras i enlighet med riktlinjerna för tematisk analys (Braun & Clark, 2006). Analysmetoden gav upphov till mönster (teman) mellan respondenternas upplevelser som var relaterade till forskningsfrågan. Kodningen utfördes därför utifrån en induktiv ansats, vilket innebär att respondenterna utsagor styrde materialets riktning. Intensionen var att försöka förstå fenomenet som det framträdde för respondenten, utifrån dennes livsvärld. Således antogs ett fenomenologiskt förhållningsätt för att besvara studiens frågeställning och syfte. I förståelsen av det studerade fenomenet krävs dock viss grad av tolkning (Willig, 2013), vilket bör tas i beaktning i relation till föreliggande studies resultat.

För att bekanta mig med intervjuerna lästes först intervjuguiden och därefter valdes sex (tre kvinnor och tre män) av 31 intervjuer slumpmässigt ut för att läsas i sin helhet en gång. Sex intervjuer bedömdes vara ett lämpligt antal då de utgjorde 20 % av hela urvalet. De delar av intervjuerna som var intressanta för frågeställningen lästes sedan om flera gånger innan de kodades. I analysens initiala fas skedde kodningen textnära, på semantisk nivå, men på grund av följdfrågornas varierande karaktär och flyktiga svar när respondenterna hade svårt att minnas, var vissa delar av materialet svåra att koda på detta sätt. Dilemmat diskuterades med handledaren, vilket resulterade i att dessa avsnitt lyftes och kodades på latent nivå (subjektiva tolkningar av texten). De koder som speglade återkommande mönster sorterades in under preliminära temanamn, vilka även diskuterades under handledning. Första steget till en kodningsmanual etablerades i syfte att erhålla ett mer lätthanterligt material. Att påbörja utformningen av en kodningsmanual utifrån en andel av intervjuerna är dessutom ett vanligt tillvägagångsätt inom kroppsuppfattningsforskningen för att underlätta kodningsprocessen av större intervjumaterial (för vidare information vänligen se Holmqvist Gattario & Frisen, 2019). För att undersöka om nya mönster framkom, utöver de teman manualen innehöll, kodades ytterligare sex intervjuer. Den potentiella kodningsmanualen diskuterades med handledaren och reviderades. Därefter användes manualen för att koda resterande intervjuer dock med en öppenhet för nya möjliga teman kunde tillkomma. Således har kodningsmanualen reviderats genomgående under processen tills inga nya teman kunde identifieras. Vidare hölls även kontinuerlig kontakt med handledaren under hela kodningsprocessen för att säkerställa essensen av varje tema och att heterogenitet rådde mellan de teman som identifierats. För att erhålla ett så tillförlitligt resultat som möjligt bearbetades materialet, i sin helhet, ytterligare två gånger. Rådata granskades då i relation till kodningsmallen och de teman som erhållits. Den tematiska analysen resulterade slutligen i sju teman, vars namn återspeglade kärnan i innehållet.

De teman som identifierades registrerades i dataprogrammet Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) – version 25, för att därigenom erhålla svarsfrekvensen. Därefter togs svarsfrekvensen för varje tema med avseende på kön fram.

Etiska överväganden

Det delprojekt som föreliggande studie grundar sig på är godkänt av Etikprövningsnämnden i Göteborg. Således uppfyller projektet de etiska huvudkraven,

vilka är: 1) informationskravet (respondenterna informerades om studiens syfte via brev); 2) samtyckeskravet (respondenterna delgavs studiens frivillighet och att de kunde avbryta sin medverkan när helst de själva ville); 3) konfidentialitetskravet (delgivning kring hantering av personuppgifter i enlighet med personuppgiftslagen – SFS 1998:204 – samt anonymitet vid publicering av studiens resultat); 4) nyttjandekravet (information lämnades till respondenterna angående materialets enskilda användning för forskningssammanhang samt att inga obehöriga skulle ta del av intervjuerna). Vidare informerades respondenterna om deras vändning, från negativ till positiv kroppsuppfattning, under sista delen av intervjun ”Respondentens reflektioner kring kroppen i relation till identitet och dennes råd till andra.”. Genom att i slutet av intervjun delge respondenternas betydelse i projektet, uppfylldes informationskravet till fullo men påverkade inte materialet något nämnvärt. Som kompensation för deltagande i projektet erhöll respondenterna två biobiljetter och boken ”Projekt perfekt” (Frisén et al., 2014), i vilken många resultat från MoS-projektet beskrivs.

Resultat

Syftet med studien var att, utifrån ett hälsofrämjande perspektiv, undersöka rollen av föräldrapåverkan hos en grupp individer som utvecklats från att ha en negativ kroppsuppfattning i tidiga tonåren till att ha en positiv kroppsuppfattning i unga vuxenåren. Utifrån detta ändamål undersöktes hur unga vuxna beskrev föräldrarnas inflytande på deras utveckling. Den tematiska analysen identifierade sju teman, vilka inledningsvis redovisas i en sammanfattande tabell (se Tabell 1) över förekomsten av varje tema och fördelning med avseende på kön. Därefter följer en mer ingående beskrivning av dessa sju teman där citat har valts ut för att exemplifiera varje tema. Samtliga respondenter har erhållit fiktiva namn i enlighet med delprojektets ursprung (Holmqvist Gattario & Frisén, 2019).

Tabell 1

Redovisning av förekomsten av respektive tema och fördelning med avseende på kön

Teman	Män	Kvinnor	Totalt antal respondenter (%)
Frånvaro av fokus på kroppens utseende	13	9	21 (71)
Positiv feedback då respondenten uttryckte ett kroppsmisnöje	3	6	9 (29)
Berättade om erfarenheter relaterade till den egna kroppsuppfattningen då respondenten uttryckte ett kroppsmisnöje	3	3	6 (19)

Tabell 1 fortsättning

Fortsättning på Tabell 1

Uppmuntrande till acceptans och uppskattning inför den egna personen	12	15	27 (87)
Uppmuntrande av funktions- och hälsoperspektiv på kroppen	10	11	21 (68)
Balans mellan positiva utseendekommentarer och kommentarer riktade mot egenskaper	4	12	16 (52)
Avslappnad attityd till nakenhet	2	3	5 (16)

* Totalt antal respondenter i studien: $n = 31$ (16 män respektive 15 kvinnor)

Tema 1. Frånvaro av fokus på kroppens utseende (13 män, 9 kvinnor)

Ett återkommande mönster hos majoriteten av respondenterna (71 %) var liknande upplevelser kring hur kroppen diskuterades inom familjen. Den gemensamma nämnaren mellan respondenternas utsagor var att det inom familjen fanns en generell frånvaro av samtal kring kroppens utseende. Flertalet respondenter skildrade en avslappnad inställning kring kroppens utseende under uppväxten, vilket innebar att den egna och andras kroppar inte var ett centralt ämne i familjen. Därtill beskrev några respondenter en avsaknad av minnen rörande samtalsämnet.

Att föräldrarna inte fokuserat på kroppens utseende beskrevs som ett förhållningssätt, vilket influerat respondentens egna tankar. En av respondenterna skildrade upplevelsen på följande sätt:

”Det har inte varit mycket fokus på kroppen, det har det inte. Så jag har inte heller haft mycket fokus på kroppen” (Alexander)

Tema 2. Positiv feedback då respondenten uttryckte ett kroppsmisnöje (3 män, 6 kvinnor)

Trots att det generellt fanns en frånvaro av fokus på kroppens utseende i familjen, framkom det att diskussioner om utseende ändå kunde förekomma då respondenterna själva (29 %) uttryckte ett kroppsmisnöje, och att föräldrarna då bemötte detta med positiv feedback, såsom komplimanger och upplyftande kommentarer. Komplimanger lyfte fram positiva aspekter i respondentens utseende som var relaterade till dennes kroppsmisnöje. Exempelvis när respondenten uttryckte ett misnöje över sin längd kunde föräldern besvara detta med kommentaren ”du är lång och fin”. De upplyftande kommentarerna relaterade också till misnöjet och verkade syfta till att höja respondentens sinnesstämning. Exempelvis kunde denna typ av uppmuntrande kommentarer vara att ”längd ger pondus” och ”du växer ifrån det”. Några respondenter beskrev även uppmuntring, i form av tröstande feedback från föräldrarna, såsom ”bry dig inte om dem” och ”det är bara folk som är avundsjuka”.

Möjligheten till att samtala med föräldrar kring kropp och utseende har, av ett flertal respondenter, uttryckts med undertonen av ett öppet och tryggt klimat i hemmet.

"[...] jag har mycket, jamen såhär tröstande minnen [...]typ näsan, för jag bara "ser du inte att jag har en stor näsa?" [...] någon hade liksom kommenterat på det och att man bara fick tröst, eller såhär, fick tröst av mamma hon bara "nej men du... du är fantastisk fin som du är" men mycket såhär bekräftelse [...] feedback från typ pappa som bara "du är lång och ståtlig, du ska aldrig... [...] det är bara folk som är avundsjuka". (Moa)

"[...] jag sa att mina vänner är giraffer jämfört med mig, jag är kort. [...] Hon [mamma] brukade alltid säga att jag var lång och fin [...] det har jag tagit med mig tror jag. Det kanske är det som har gjort att jag inte har brytt mig så mycket om att förändra något med min kropp." (Isak)

Tema 3. Berättade om erfarenheter relaterade till den egna kroppsuppfattningen då respondenten uttryckte ett kroppsmisnöje (3 män, 3 kvinnor)

I de situationer då respondenterna uttryckt ett kroppsmisnöje rapporterade vissa respondenter (19 %) att föräldrarna svarat med att delge upplevelser relaterade till den egna kroppsuppfattningen. Vissa respondenter skildrade detta delgivande med en underton av samhörighet och förståelse för respondentens situation. Kommentarerernas budskap verkade ha varit att vända misnöjet till något positivt eller att se det som något tillfälligt/övergående.

Gemensamt för föräldrarnas kommentarer var att de, av de flesta respondenter, beskrevs ha förmedlat ett hanteringsätt och en annan förståelse för kroppen som i slutändan hjälpte respondenten att se kroppsmisnöjet i nytt positivt ljus. Två av respondenterna beskrev detta på följande sätt:

"Hon sa att det är tillfälligt. "Jag hade också mycket finnar när jag var ung. Det går över." [...] så jag tänkte att det var tillfälligt. Att jag skulle växa vidare." (Axel).

"Jo men mamma var väl väldigt så att hon skulle in och hela tiden säga att hon alltid önskat att hon var så lång. Och sen så vet jag att jag hade komplex över mina bröst när jag var yngre också, och då sa väl min mamma att hon hade också lite mindre bröst. Och då sa hon att hon alltid hade varit nöjd och så där. Och någonstans så blev det väl så för mig också då, efter ett tag." (Amanda)

Tema 4. Uppmuntrande till acceptans och uppskattning inför den egna personen. (12 män, 15 kvinnor)

En majoritet av respondenterna (87 %) redogjorde för en övergripande uppmaning från föräldrarna att tycka om och känna stolthet inför den egna personen, oberoende av om respondenten uttryckte ett kroppsmisnöje eller ej. Detta övergripande tema beskrevs av respondenterna ha förmedlats genom att föräldrarna uppvisat ett accepterande förhållningssätt gentemot sig själva, men även genom verbal uppmuntran till respondenten att känna acceptans och självaktning. Komplimanger såsom du är vacker och du är bra som du är, hade förmedlat ett accepterande förhållningssätt, vilket

beskrevs som stärkande av flera respondenter. Även kommentarer av arten håll huvudet högt och var stolt över den kropp du har, förmedlade en underton av acceptans och självaktning i förhållande till kroppens utseende. Vissa respondenter uttryckte även att föräldrarna uppvisat en positiv inställning till respondenternas identitetsutforskande via kroppen (t.ex. genom kläder och frisyr), vilket hade förmedlat ett budskap om vikten att vara sig själv. Flertalet respondenter rapporterade att föräldrarnas kommentarer kring acceptans, hade influerat hur de tänker kring den egna kroppen.

”Och våra föräldrar har uppfostrat oss till att tro på oss själva. Att man är bra som man är liksom. Oavsett. Sen har det även varit, även om man har fått framgång har man inte fått någon press att prestera eller vara på något visst sätt. [...] Han [pappa] tycker att vi alltid är fina, vad som än, allting är okej liksom.” (Linnea)

Tema 5. Uppmuntrande av funktions- och hälsoperspektiv på kroppen (10 män, 11 kvinnor)

Ett mönster som verkade vara av en mer generell natur var att fokusera på ett funktions- och hälsoperspektiv i förhållande till kroppen. Majoriteten av respondenterna (68 %) redogjorde för hur föräldrarna betonade vad kroppen kunde åstadkomma och vad den behövde för att må bra, framför hur den såg ut. Föräldrarna förmedlade en bild av en välfungerande och kraftfull kropp där aspekter såsom styrka och snabbhet men även kroppshållning, fysiologiska- och mentala funktioner var inkluderade. Träning sågs mer som ett medel för att stärka kroppen, förbättra dess funktion och att må bra fysiskt och psykiskt. Flertalet respondenter skildrade att detta förhållningssätt förmedlades genom att föräldrarna själva varit fysiskt aktiva och/eller genom verbal uppmuntran från föräldrarna. Förutom träningens hälsoaspekter menade vissa respondenter att föräldrarna förmedlat en bild av träning som något kul och anspråkslöst. Föräldrarnas attityder till att leva ett hälsosamt liv med sunda värderingar kring kroppen beskrevs ha influerat respondentens självkänsla och inställning till sin egen kropp.

”[...] från att man började komma in i puberteten och mamma började berätta om hur mens fungerar och, jamen vad som hände under puberteten och såhär, informativt. Sen så vet jag att min pappa och jag kanske har pratat mer om, ja under tiden som jag var aktiv och tränade så mycket, så pratade vi väl mer om vad för slags mat och sånt som jag behövde ha i mig, för att bygga muskler [...] Sen när man blev mer tonåring så pratade vi, vi var väldigt öppna i min familj, så att då var det mer att man pratade om, jamen att skydda sig vid sex och könssjukdomar [...] ja, så att det har nog alltid varit ganska mycket såhär hälsoperspektiv [...] jag är liksom uppvuxen med att kroppen är en funktion, och vi ska göra vad vi kan för att hålla den frisk och kry, Det har aldrig varit ett såhär utseendeperspektiv på det sättet. [...] mina föräldrar har haft en väldigt såhär sund inställning till kroppen.” (Emelie)

”Pappa sa alltid att, gå med raka axlar och rak rygg, för annars om du går såhär [...] och du får problem med ryggen. Så det har jag ju tagit med mig väldigt mycket, jag går rakt. [...] Min pappa har alltid varit eh naturligt är

bäst, gör ingenting med din kropp. Naturligt är bäst för om man gör något med sin kropp, då kan man komma åt vissa funktioner som kanske försämrats eller nåt sånt. Så han har ju alltid varit den att nä, gå inte på nån diet till exempel.” (Isak)

Tema 6. Balans mellan positiva utseendekommentarer och kommentarer riktade mot egenskaper (4 män, 12 kvinnor)

Ytterligare ett tema av en mer generell karaktär var att i de fall utseendekommentarer förekom, framhövdes även individens karaktärsdrag. Flertalet respondenter (52 %), de flesta kvinnor, redogjorde för positiva kommentarer från föräldrarna angående egenskaper, talanger, prestationer, känslor och tankar likväl som fysiska attribut. Respondentens insida kommenterades bland annat i termer av att vara snäll, duktig och snabb medan utseendekommentarerna var mer av arten ”du är vacker”, ”du är fin” och ”vad fin du ser ut i den tröjan”. Drygt hälften av respondenterna benämnde explicit dessa kommentarer som positiva och något som hade befrämjat deras kroppsuppfattning. Vissa respondenter beskrev dock att utseendekommentarerna var något som föräldrar vanligtvis säger till sina barn och att de därför inte la någon större vikt vid kommentarerna. Vidare rapporterade några kvinnliga respondenter att de även hade fått komplimanger för sin kroppsform (t.ex. ”du är smal, lång och fin”), vilket beskrevs som både positivt och negativt. Att ligga nära de rådande idealen skildrades som något positivt men att samtidigt vara föremål för värdering upplevdes av respondenterna som något jobbigt.

Spridningen på kommentarer kunde också variera. En förälder kunde stå för mer utseendekommentarer, medan den andre föräldern lyfte fram och betonade respondentens insida. Således verkar det ha funnits en balans mellan kommentarer kring barnets yttre attribut och inre egenskaper. Två respondenter beskrev upplevelsen på följande sätt:

”[...] för hon [mamma] pratade om att ”du är en fantastisk flicka och dotter”. [...] Och då fick jag väl någon slags positiv feedback på att, att jag dög så som jag var. [...]och där har nog både mamma och pappa, uppmuntrat, hela paketet JAG – personlighet och utseende.” (Emma)

”Jag har fått komplimanger. För att vara fin och söt och sådär eller ha bra kläder på sig. [...] Nej, det är nästan bara mamma som har gjort det. [...] Han [pappa] kanske mer undrar vad jag gör och prestationer och sådär. Men inte hur jag ser ut och min kropp” (Josefin)

Tema 7. Avslappnad attityd till nakenhet (2 män, 3 kvinnor)

Ett tema som varit mindre framträdande men som fortfarande förmedlar ett övergripande förhållningssätt till kroppen var en lättsam inställning till nakenhet. Vissa respondenter (16 %) rapporterade att det innan tonårstiden fanns ett öppet klimat kring nakenhet inom familjen, vilket förde med sig att respondenten fått se en variation av olika kroppsformer. Detta avslappnade förhållningssättet hade exempelvis förmedlats genom att föräldrarna själv badade nakna eller hade en tillåtande attityd till

respondentens egen nakenhet. Respondenterna menade att kroppen därigenom sågs som något naturligt med en underton av att den inte behöver döljas, vilket influerat till acceptans och självsäkerhet kring kroppen.

”Liksom så har vi alltid badat nakna och sprungit omkring nakna såhär. Ehm och mamma och pappa har ju alltid varit nakna eller så här. [...] Ehm men det har liksom varit ett ganska avslappnat förhållande till jamen att våga vara naken till exempel [...] Jag tror att det liksom hade varit annorlunda om jag hade haft en annan uppväxt, om man alltid liksom skulle ha kläder på sig eller liksom dölja. [...] Men man blir säkrare kanske. På något sätt.” (Markus)

” [...] det var väl kanske i tonåren, runt den tiden 12-13-14 som vi började låsa om oss när vi duschade. Annars har det varit väldigt mycket öppna dörrar och så. [...] Vi har i varje fall, sett kroppen som något naturligt [...] Nu var det väl såhär, ja det var inget konstigt att se varandra nakna eller bada eller ja, vad det nu var. Så fick vi också kanske en bild på att såhär kan man se ut. Och att det inte var något konstigt.” (Jenny)

Diskussion

Syftet med denna studie var att, utifrån ett hälsofrämjande perspektiv, undersöka rollen av föräldrapåverkan hos en grupp individer som utvecklats från att ha en negativ kroppsuppfattning i tidiga tonåren till att ha en positiv kroppsuppfattning i unga vuxenåren. Utifrån detta ändamål undersöktes hur unga vuxna beskrev föräldrarnas inflytande på deras utveckling. Den tematiska analysen av 31 intervjuer resulterade i sju teman: 1) Frånvaro av fokus på kroppens utseende 2) Positiv feedback då respondenten uttryckte ett kroppsmissnöje 3) Berättade om erfarenheter relaterade till den egna kroppsuppfattningen då respondenten uttryckte ett kroppsmissnöje 4) Uppmuntrande till acceptans och uppskattning inför den egna personen 5) Uppmuntrande av funktions- och hälsoperspektiv på kroppen 6) Balans mellan positiva utseendekommentarer och kommentarer riktade mot egenskaper 7) Avslappnad attityd mot nakenhet. Flera av dessa teman beskrevs ha påverkat respondenternas inställning och tankar kring den egna kroppen positivt. Vidare går majoriteten av de teman som erhöles även i linje med den aktuella forskningen rörande positiv kroppsuppfattning (Tylkas & Wood-Barcalow, 2015).

Ett tema som återkom i nästan alla intervjuer var en generell frånvaro av samtal kring kroppens utseende inom familjen, en avslappnad inställning till kroppens utseende som enligt flera respondenter hade förts vidare till dem själva. Banduras (1986) sociala inlärningsteori hävdar att inlärning sker genom direkt förstärkning, observation och modellering av beteenden. Således skulle denna teori kunna användas för att förklara hur föräldrarnas förhållningsätt till kroppens utseende ”smittat” av sig till barnet. Genom att föräldrarna, i enlighet med teorin, inte lagt någon större vikt vid den egna eller andras kroppar kan det tänkas att de verbalt men även genom modellering lärt barnet ett icke-värderande förhållningsätt gentemot kroppen. Att föräldrar, medvetet och omedvetet, kan påverka sitt barns kroppsuppfattning är något som forskningen länge vetat om (Rodgers et al., 2009; Abraczinskas et al., 2012; Neumark-Sztainer et al., 2010; Kluck, 2010). Med utgångspunkt i föreliggande studies resultat verkar en

hemmiljö med minskat fokus på kroppens utseende ha öppnat upp för ett friare synsätt kring den egna kroppen. För många unga medför dock tonårstiden en svacka i kroppsuppfattningen samtidigt som stora förändringar sker i form av frigörelse från föräldrarna, ökat inflytande från jämnåriga och kroppsliga förändringar (Frisén et al., 2014). Detta kan eventuellt ge en förklaring till att deltagarna i föreliggande studie hade en negativ kroppsuppfattning i tidiga tonåren trots föräldrars positiva inflytande. En tanke kan vara att frånvaron av fokus på kroppens utseende inom familjen till en början har hjälpt till att fostra barnets kroppsuppfattning i en positiv riktning. När tonårstiden sedan infann sig har barnet fortsatt att registrera denna avsaknad men det har inte varit tillräckligt för att balansera upp de negativa aspekterna (såsom vänners utseendekommentarer och pubertetsförändringar). Utifrån ovanstående resonemang kan det således ha skapats en norm i hemmet kring kroppsuppfattning som har internaliserats, legat och grott och, i vuxen ålder, integrerats med individens inställning mot sin kropp.

Trots en generell frånvaro av fokus på kroppens utseenden framkom det att diskussioner kring utseende ändå förekom när respondenten själv lyfte ett kroppsmisnöje. Enligt respondenterna bemötte föräldrarna detta genom att ge positiv feedback eller genom att delge erfarenheter i relation till den egna kroppsuppfattningen. Flertalet respondenter skildrade även dessa diskussioner med en underton av ett öppet klimat i hemmet. Forskning visar just på att trygg kommunikation med positiv feedback kan gynna en positiv kroppsuppfattning (Herrman 2013; Logel et al., 2014; Jones 2016). Möjligheten till att få uttrycka och sätta ord på känslorna, istället för att hålla dem inom sig, kan tänkas ha varit hjälpsamt för respondenten och bidragit till att denne kunnat hantera kroppsmisnöjet lite bättre. Vissa respondenter rapporterade även att föräldrarnas feedback har bidragit till en känsla av samhörighet och copingstrategier som respondenten kunnat använda sig av i relation till sitt kroppsmisnöje. Resultatet går i linje med Liechtys et al. (2016) tankar om att en stödjande hemmiljö kan resultera i bättre hanteringssätt för stress och känsloreglering, vilket kan användas i utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning. Dessutom kan föräldrarnas positiva feedback och egna erfarenheter av kroppsuppfattning ha hjälpt respondenten att med tiden se det unika med sitt utseende som något positivt, istället för negativt. Således kan hemmiljön ha bildat en skyddande sfär där barnet har kunnat uttrycka de tankar och funderingar rörande kroppen som influerats av jämnåriga. Bronfenbrenners bioekologiska modell (1977) skulle här kunna användas för att förklara hur skydds- och riskfaktorer inom mikrosystemet (familj och vänner) och exosystemet (media och samhällsinstitutioner) kan påverka utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning (Holmqvist Gattario, 2013). Utifrån modellen, som är dubbelriktad, skulle såväl positiv som negativ inverkan från föräldrar, vänner och media kunna utjämnas i mesosystemet. Herrman (2013) fann dock att den skyddande feedback som barnet fick med hemifrån hade lättare att motverka negativ inverkan från vänner än den från media. I relation till denna studies urval och resultat skulle en tanke kunna vara att föräldrars positiva budskap hade en dämpande effekt på vänners utseendepress men att de hade svårare att bekämpa medias inflytande över respondentens kroppsuppfattning. I linje med detta skildrade flertalet respondenter tröstande feedback i relation till den utseendepress jämnåriga förmedlat. Följaktligen visar studiens resultat på att föräldrar, genom trygghet, positiv feedback och förståelse, kan ha en viss förmildrande inverkan mot jämnårigas kommentarer. Föräldrar kan dock behöva vara mer slagkraftiga mot medias påverkan på barnets kroppsuppfattning. Att då lära barnet att medias bilder oftast är retuscherade kan tänkas vara effektivt. Forskning

har även sett att individer med en positiv kroppsuppfattning använder sig av mediekritik som en strategi mot medias utseendeideal (Wood-Barcalow et al., 2010; Holmqvist Gattario & Frisé, 2019). Aspekten lyste emellertid med sin frånvaro i intervjudelen om föräldrars inverkan, vilket gör det väsentligt att i framtiden inkludera frågor relaterade till föräldrars förmedling av mediekritik under uppväxten. Resonemang ovan ger upphov till idén om att familj, media och vänner, riskfaktorer i The Tripartite Influence Model, kan interagera och fungera skyddande för individens kroppsuppfattning.

Ett återkommande tema av en mer övergripande karaktär var en uppmaning ifrån föräldrarna till respondenten att tycka om, acceptera och känna stolthet inför den egna personen. En majoritet av respondenterna rapporterade att denna uppmaning dels hade förmedlats via modellering (föräldrarna hade uppvisat ett accepterande förhållningsätt mot sig själva) och via verbal kommunikation (såsom ”du är bra som du är”). Detta fynd skulle kunna förklaras med hjälp av teorin om acceptans (Avalos & Tylka, 2006), vilken framhåller att verbal uppmuntran till acceptans från exempelvis föräldrar kan främja en positiv kroppsuppfattning. Forskning visar även på ett samband mellan föräldrars uppmuntran till acceptans av kroppen och barnets positiva kroppsuppfattning (Avalos & Tylka, 2006; Rodgers 2012). Vidare skulle Banduras (1986) sociala inlärningsteori kunna knytas till föräldrarnas modellering av acceptans. Med hänsyn till föreliggande studies resultat skulle det då kunna tänkas att föräldrarnas verbala uppmuntran till acceptans och stolthet inför den egna personen kan ha bidragit till ett mer förlåtande förhållningsätt till kropp och utseende hos respondenten. Ett förlåtande förhållningsätt som så småningom kanske ledde till att respondenten omfamnade sina brister istället för att bedöma dem. När föräldrarna dessutom uppvisat acceptans mot sina egna kroppar har detta, likt resonemanget ovan, kunnat integreras i respondentens attityd till den egna kroppen. Utifrån resonemanget ovan påtalade ett flertal respondenter att föräldrarnas accepterade förhållningsätt har påverkat deras tankar kring den egna kroppen. Vidare har forskningen även funnit ett samband mellan upplevelsen av acceptans under uppväxten och upplevelsen av andras acceptans för den egna kroppen (Avalos & Tylka, 2006). Således skulle en tanke kunna vara att föräldrarnas direkta och indirekta inflytande till acceptans även påverkat respondentens upplevelse av acceptans från omgivningen, vilket kan ha främjat utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning. Ytterligare en intressant infallsvinkel relaterad till upplevelsen av kroppacceptans från omgivningen är dess samband med individers hälsosamma livsstil (Avalos & Tylka, 2006). Avalos och Tylka (2006) fann nämligen i sin studie att de kvinnor som vuxit upp med upplevelsen av kroppacceptans från andra bland annat fokuserade mer på kroppens funktion och åt mer hälsosamt. I linje med denna forskning var även ”Uppmuntran till acceptans och stolthet för den egna personen” och ”Uppmuntran av funktions- och hälsoperspektiv på kroppen” bland de vanligaste temana som framkom i föreliggande studie. En majoritet av respondenterna rapporterade att föräldrarna lyfte fram vad kroppen kunde göra och vad den behövde för att må bra, framför hur den såg ut. Föräldrarna hade förmedlat bilden av fysisk aktivitet som ett medel för att uppnå fysisk och psykisk hälsa, men hade samtidigt framhållit det som något kul och anspråkslöst. Resultatet skulle kunna förklaras utifrån The developmental theory of embodiment (Piran & Teall, 2012), vilken framhåller att sociala upplevelser spelar roll för hur individen formar upplevelsen av sin kropp. Med avstamp i ovanstående teori skulle en möjlig tanke kunna vara att föräldrarna genom uppmuntran till glädjefyllda aktiviteter med betoning på kroppens funktionalitet befrämjat barnets känsla av agens och att vara ett med sin kropp, vilket på längre sikt

kan ha påverkat barnets inställning till sin kropp. Flertalet respondenter rapporterade även att föräldrarnas hälsosamma livsstil och deras sunda värderingar hade inspirerat respondentens tankesätt rörande den egna kroppen. Utifrån temats jämna könsfördelning (10 män, 11 kvinnor) kan det även tänkas att flickor och pojkar i lika hög grad har uppmuntrats till aktiviteter av föräldrarna, vilket verkar ha varit skyddande för kroppsuppfattningen hos både kvinnor och män. Detta går i linje med Pirans och Tealls (2012) tankar kring hur föräldrar kan påverka sitt barns utveckling av förkroppsligande. För att ytterligare stärka barnet i känslan av att vara ett med sin kropp behöver föräldrar lära barnet om de förändringar kroppen genomgår under puberteten (Piran & Teall, 2012). Flertalet respondenter rapporterade även att föräldrarna förmedlat en bred definition av termen funktionalitet och inkluderat mentala- likväl som fysiologiska funktioner (såsom pubertetsförändringar). Således tyder studiens resultat på att föräldrar genom aktiva beslut och ett vidgat fokus på kroppen kan främja känslan av förkroppsligande och utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning hos sitt barn.

Ytterligare ett mönster av en mer generell natur var ”Balans mellan positiva utseendekommentarer och kommentarer riktade mot egenskaper”. Flertalet respondenter skildrade komplimanger från sina föräldrar bland annat rörande såväl egenskaper, prestationer, känslor och fysiska attribut, vilket mestadels benämndes som positivt för kroppsuppfattningen. Detta resultat kan tyckas vara anmärkningsvärt då forskning visar på att alla typer av utseende- och viktkommentarer från föräldrar kan ha en negativ inverkan på barnets kroppsuppfattning (Rodgers et al., 2009; Kluck, 2010; Wood-Barcalow et al., 2010; Herrman, 2013). I enlighet med forskningen rapporterade dock de respondenter som fått komplimanger från sina föräldrar rörande sin kroppsform en dubbelhet kring utseendekommentarernas inverkan. Dubbelheten verkade tyda på att en viss laddning låg i dessa kroppskomplimanger. Något som respondenterna även beskrev utifrån glädjen av att vara nära ett ideal och påfrestningen av att bli bedömd utifrån utseende. Ytterligare en intressant aspekt relaterat till detta var att betydligt fler kvinnor än män lyfte temat och att samtliga respondenter som fått kroppskomplimanger var kvinnor. Det är mycket möjligt att flickor får fler utseendekommentarer än pojkar men resultatet skulle även kunna förklaras utifrån Rodgers et al. (2009) tankar om att kvinnor på grund av den kulturella kontexten lär sig att fokusera mer på utseendet och därför minns dessa kommentarer i större utsträckning än män. Således kan kvinnliga respondenter ha uppmärksammat utseendekommentarer och kroppskomplimanger i större utsträckning än manliga respondenter. Vidare har forskning funnit att graden av empati/värme hos föräldern kan ha en dämpande effekt mot eventuella negativa utseendekommentarer från föräldern till barnet (Jones, 2016). Om barnet upplevde kommentaren som negativ eller ej, kunde således bero på förälderns grad av empati/värme. I enlighet med denna forskning kan de respondenter som upplevt en trygg hemmiljö med empatiska föräldrar ha sett utseendekommentarerna som något positivt, vilket kan ha varit främjande för kroppsuppfattningen. Vidare framkom det även att en av föräldrarna kunde ge mer utseendekommentarer medan den andre föräldern kommenterade respondentens insida mer. Utifrån detta skulle en tanke kunna vara att föräldern som kommenterat respondentens insida har balanserat upp för den andre förälderns utseendekommentarer, vilket resulterat i en utjämning rörande kommentarernas effekt på kroppsuppfattningen. Att en förälder, i enlighet med tidigare forskning, aldrig ska benämna sitt barn i termer av vacker eller fin kan tänkas vara orealistiskt då det kan vara ett sätt för föräldern att visa kärlek. Följaktligen kan föreliggande studies fynd vara av betydelse för kroppsuppfattningsforskningen, men fler

studier behövs för att se om vikten av just balans mellan komplimanger av olika slag är central.

Det sista temat, ”Avslappnad attityd till nakenhet”, var inte lika vanligt men ändå teoretiskt intressant då det, enligt min vetskap, inte har relaterats till kroppsuppfattning innan och således tillförde något nytt. Några respondenter rapporterade att det innan tonåren hade varit en öppen inställning till nakenhet inom familjen, via modellering då föräldrarna exempelvis badade nakna eller via en tillåtande attityd till respondentens nakenhet. Även i relation till detta tema kan Banduras (1986) sociala inlärningsteori anses lämplig då den framhåller att barn observerar och imiterar föräldrarnas attityder mot deras egna kroppar. Därför skulle resultatet kunna förklaras med att föräldrarnas modellering av nakenhet kan ha medfört att en avslappnad inställning till kroppen har lärts in, vilken även kan ha förstärkts av föräldrarnas tillåtande hållning inför respondentens nakenhet. Vidare kan även möjligheten till att få se en variation av kroppar ha fört med sig att en flexibilitet, i förhållande till idealen, har internaliserats hos respondenten. Respondenterna rapporterade även att de genom nakenheten fått med sig ett naturligt förhållningssätt till kroppen, vilket påverkat självsäkerheten rörande den egna kroppen. Fyndet går att relatera till Rodgers (2012) tankar kring hur barn kan influeras av exempelvis sin förälders attityd till att dölja alternativt visa kroppen på badstranden. Vidare visade en studie av unga män bland annat på ett samband mellan en intolerant attityd mot nakenhet under uppväxten och ätstörningsproblematik (Mangweth-Matzek et al., 2010). Utifrån forskning och vetenskapen om att ett kroppsmissnöje på sikt kan leda till bland annat ätstörningar (Frisén., 2014), kan det argumenteras för att en mer öppen inställning relaterat till nakenhet under uppväxten skulle kunna främja barnets kroppsuppfattning. Således kan infallsvinkeln vara ett nytt och intressant område inom kroppsuppfattningsforskningen att utforska vidare. Det bör dock poängteras att nakenhet, inom ramen för denna studie, relaterar till sådant som generellt kan anses vara socialt accepterat inom vårt samhälle (såsom att bada naken på de platser där det är accepterat eller att låta barnet vara en ”nakenfis”). Ytterligare forskning behövs för att styrka temats anknytning till utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning. På grund av ämnets känslighet kan det dock vara svårt att beforska inom kulturella kontexter där nakenhet anses vara mer tabubelagt, vilket kan resultera i en begränsning för vidare kartläggning av temat.

Studiens begränsningar

Studien har ett antal begränsningar, vilka bör tas i beaktning i relation till dess resultat. Urvalet till föreliggande studie baserades på de individer som erhållit en negativ till positiv utveckling av kroppsuppfattningen i enlighet med skattningsformuläret BESAA (Mendelson, Mendelson & White, 2001). Testbatteriet var från början framtaget för att mäta en generell kroppsuppfattning och skiljer därmed inte ut positiv kroppsuppfattning som kvalitativt annorlunda från negativ kroppsuppfattning (Tylkas och Wood-Barcalow, 2015). BESAA fokuserar nämligen främst på aspekter kopplat till negativ kroppsuppfattning såsom tankar om vikt och utseende. Således bör urvalet till föreliggande studie beaktas då respondenterna i vuxen ålder snarare hade en avsaknad av en negativ kroppsuppfattning, vilket per definition inte behöver betyda att de hade en positiv kroppsuppfattning. Anledning till att instrumentet användes inom ramen för projektet var att det inte fanns något annat sätt att mäta just positiv

kroppsuppfattningen år 2000 då projektet startade. För att genomgående använda samma typ av skattningsformulär har instrumentet sedan använts, tillsammans med andra formulär, i bedömningen av en positiv kroppsuppfattning. Vid intervjutillfället fyllde dock respondenterna i mer aktuella formulär som mäter just positiv kroppsuppfattning, vilket visade på att de hade en positiv kroppsuppfattning enligt dess nyare definition (Holmqvist Gattario & Frisé, 2019). Ytterligare en begränsning i relation till rekryteringsprocessen var att negativ kroppsuppfattning vid 10 och/eller 13 års ålder operationaliserades utifrån första och andra kvartilen i BESAA, medan positiv kroppsuppfattning vid 24 års ålder operationaliserades utifrån den fjärde kvartilen. Således inkluderades fler respondenter i operationaliseringen av negativ kroppsuppfattning, medan positiv kroppsuppfattning vid 24 års ålder begränsades till enbart individer som skattat högst. Detta gjordes för att försäkra sig om att respondenterna verkligen hade en positiv utveckling av sin kroppsuppfattning, men också för att få med tillräckligt många respondenter i studien.

Ytterligare en begränsning kan ses i studiens tillvägagångsätt då semistrukturerade intervjuer användes för datainsamling. Detta innebar att de följdfrågor som ställdes var av varierande karaktär och därför belyste olika delar av respondentens utsaga. Vidare kan det även vara värt att nämna att intervjuguiden utformades som en del i ett större delprojekt, därför var området ”Respondentens tankar kring familj och vänners inflytande på kroppsuppfattningen under uppväxten” begränsat. Sammantaget kan detta ha fört med sig att delar av respondenternas upplevelser förblev outforskade och/eller otydliga. Ett bredare frågeunderlag, såsom fler följdfrågor och ett djupare fokus på föräldrarnas inverkan under uppväxten, kunde eventuellt ha förhindrat detta.

Att studien dessutom belyser ett retrospektivt resultat, respondentens minnen av föräldrarnas agerande under uppväxten, kan vara värt att reflektera kring. Vissa respondenter uttryckte exempelvis svårigheter att minnas huruvida kroppen hade diskuterats i familjen under uppväxten (d.v.s. rapporterade en avsaknad av minnen rörande ämnet). Följaktligen kan minnesbegränsningar, men även dagsform och humör, ha påverkat resultatet något. Denna aspekt är något som tidigare forskning i relation till föräldrars inverkan på barnets kroppsuppfattning har belyst, då minnen retrospektivt kan överskattas (Abraczinskas et al., 2012). Respondenternas minnen kan därför avspegla en modifiering av deras upplevelser som barn, en upplevelse som dessutom kan vara influerad av respondentens inställning till föräldern för närvarande. Vidare kan även respondenterna ha besvarat frågorna i enlighet med vad som anses vara socialt önskvärt. Således kan svaren reflektera hur respondenten vill framföra sin uppväxt snarare än hur det egentligen var.

När det gäller studiens analys bör det nämnas att jag analyserade intervjuerna själv i enlighet med riktlinjerna för tematisk analys (Braun & Clark, 2006). Att ensam ansvara för analysen av ett underlag i denna storlek (31 intervjuer) var svårt då många potentiella teman framkom och möjligheten till att bolla med någon annan (förutom handledaren) var begränsad. Datamaterialets varierande karaktär påverkade även möjligheten till att koda på en semantisk nivå, vilket gjorde att texten tidvis reflekterade tolkning på latent nivå. Att ensam koda materialet kan således ha påverkat analysens resultat något, framför allt antalet individer inom varje tema, då en annan person skulle kunnat kodat annorlunda. Begränsningen bemöttes dock genom att ha en kontinuerlig dialog med handledaren, där aspekter som kodning av svåra intervjuer diskuterades. Vidare kan även den kodningsmanual som etablerades i början av analysen ha påverkat

studiens resultat något då det finns en risk att de första sex intervjuerna inte var representativa för materialet. En öppenhet inför nya potentiella teman förelåg dock genom hela kodningsprocessen, vilket resulterade i att manualen kontinuerligt reviderades för att inkludera nya aspekter av materialet.

Ytterligare en begränsning relaterat till mig själv är att jag bär med mig mina erfarenheter av att vara en vit universitetsstudierande kvinna i 30-årsåldern, erfarenheter som framförallt kan ha påverkat den latenta tolkningen av materialet. Denna begränsning skulle eventuellt ha kunna motverkats om jag hade haft mer bakgrundsinformation om respondenterna, vilket hade underlättat möjligheten till en intersektionell analys. Vidare hade även information rörande familjens socioekonomiska status och föräldrarnas utbildningsnivå kunnat vara av intresse för denna studie. En tajt ekonomi kan tänkas begränsa en hälsosam livsstil genom att bland annat påverka valmöjligheter gällande mat och fysisk aktivitet negativt. Vidare har även forskning funnit att barn med högutbildade föräldrar i Västra Götaland rörde sig mer och åt mer hälsosamt jämfört med barn till lågutbildade föräldrar inom länet (Moraeus, 2014).

Det resultat som studien erhöll är i linje med aktuell forskning rörande positiv kroppsuppfattning (Tylka & Wood-Barcalow, 2015) men en begränsning av studien ligger i dess avgränsade urval. Då delprojektet från början exkluderade de individer som vid 24 års ålder fortfarande hade en negativ kroppsuppfattning, begränsades möjligheten till att jämföra studiens resultat med denna grupp. Ett argument till detta kan ha varit att det redan existerar många studier rörande föräldrarnas negativa påverkan på sitt barns kroppsuppfattning. En stor del av denna forskning är dock utförd i en amerikansk kontext. Det finns likheter men även skillnader mellan utseendeideal som råder i Sverige och USA (Holmqvist Gattario, 2013). Författaren menar att gemensamma normer i ett land, vid en viss tidsperiod, kan tänkas påverka kroppsuppfattningen. Då samtliga deltagare i det longitudinella projektet har vuxit upp i Sverige, kan det vara intressant att även studera föräldrars inflytande i gruppen som förblev negativ. Det är omöjligt att uttala sig om vissa teman, i relation till föräldrarnas inflytande, kanske också hade förekommit i denna grupp. En tanke är huruvida Sverige som ett av världens mest jämställda länder (World Economic Forum, 2018) och med ett fokus på att vara ”lagom” kan ha satt sin prägel på föräldraskapet. Utifrån resonemang ovan uttryckte även några respondenter, i relation till föräldrars positiva utseendekommentarer, att det bara är något som föräldrar säger till sina barn. Framtida forskning kan således behöva jämföra dessa grupper för att därigenom separera vilka teman som är friskfaktorer som faktiskt kan ändra en negativ kroppsuppfattning till en positiv kroppsuppfattning

Konklusion

Denna studie undersökte hur unga vuxna, som utvecklats från en negativ till en positiv kroppsuppfattning, beskrev föräldrarnas inflytande på deras utveckling. De sju teman som identifierades gav, utifrån olika infallsvinklar, svar på studiens frågeställning; 1) Frånvaro av fokus på kroppens utseende 2) Positiv feedback då respondenten uttryckte ett kroppsmisnöje 3) Berättade om erfarenheter relaterade till den egna kroppsuppfattningen då respondenten uttryckte ett kroppsmisnöje 4) Uppmuntrande till acceptans och uppskattning inför den egna personen 5) Uppmuntrande av funktions- och hälsoperspektiv på kroppen 6) Balans mellan positiva

utseendekommentarer och kommentarer riktade mot egenskaper och 7) Avslappnad attityd mot nakenhet. Samtliga teman beskrevs ha påverkat respondenternas tankar och förhållningsätt till den egna kroppen positivt. Således visar resultatet på att föräldrar, utifrån ett hälsofrämjande perspektiv, kan använda sig av olika strategier för att främja sitt barns utveckling av en positiv kroppsuppfattning. De teman som identifierades går i linje med aktuell forskning rörande utvecklingen av en positiv kroppsuppfattning. Följaktligen kan resultatet ses som relevant inom kroppsuppfattningsforskningen, men även fungera vägledande för exempelvis föräldrar till barn/tonåringar med en negativ kroppsuppfattning.

Med avstamp i ovanstående resonemang skulle resultatet kunna användas som en grund för insatser riktade till föräldrar med målet att förhindra eller förändra barnets utveckling av en negativ kroppsuppfattning. Ett möjligt användningsområde för studiens resultat är således inom ramen för verksamheter som arbetar utifrån ett hälsofrämjande och förebyggande perspektiv, vilket innebär att insatser kan erbjudas i ett tidigt skede av barnets liv. Exempelvis skulle då personal (t.ex. psykologer) inom mödra- och barnhälsovård och elevhälsan kunna tillhandahålla denna hälsofrämjande kunskap rörande kroppsuppfattning genom olika typer av föräldraföreläsningar på grupp- och individnivå. En sådan satsning skulle eventuellt kunna bidra till att en ny generation, med större motståndskraft mot samhällets kropps- och utseendeideal, utvecklas.

Referenser

- Abraczinskas, M., Fisak, B., & Barnes, R. D. (2012). The relation between parental influence, body image, and eating behaviors in a nonclinical female sample. *Body Image, 9*(1), 93-100. doi:10.1016/j.bodyim.2011.10.005
- Avalos, L. C., & Tylka, T. L. (2006). Exploring a model of intuitive eating with college women. *Journal of Counseling Psychology, 53*(4), 486-497. doi:10.1037/0022-0167.53.4.486
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: a social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory of personality. I L. A. Pervin & O. P. John (red:er). *Handbook of personality: theory and research* (2: a upplagan) (ss. 154–196). New York, NY: Guilford.
- Braun, V., & Clarke. V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative research in psychology, 3*, 77–101. doi:10.1191/1478088706qp063oa
- Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist, 32*(7), 513-531. doi: 10.1037/0003066X.32.7.513
- Erling, A., & Hwang, C. (2004). Body-esteem in Swedish 10-year-old children. *Perceptual and Motor Skills, 99*(2), 437-444. doi: 10.2466/PMS.99.5.437-444
- Frisén, A. (2006). Kropp, utseende och sexualitet. I Frisén, A., & Hwang, P. (red:er). *Ungdomar och identitet* (ss. 19-39). Stockholm: Natur och Kultur.
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt Perfekt – om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur och Kultur.

- Hart, L., Cornell, C., Damiano, S., & Paxton, S. (2015). Parents and prevention: A systematic review of interventions involving parents that aim to prevent body dissatisfaction or eating disorders. *International Journal of Eating Disorders*, 48(2), 157-169. doi:10.1002/eat.22284
- Hart, L. M., Damiano, S. R., & Paxton, S. J. (2016). Confident body, confident child: A randomized controlled trial evaluation of a parenting resource for promoting healthy body image and eating patterns in 2- to 6-year old children. *International Journal of Eating Disorders*, 49(5), 458-472. doi:10.1002/eat.22494
- Herrman, Anna. (2013). *Encouraging healthy body-image: Are parents sending effective messages to children?* (Doktorsavhandling). Wisconsin-Milwaukee: University of Wisconsin-Milwaukee. Hämtad från: <https://dc.uwm.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1118&context=etd>
- Holmqvist Gattario, K. (2013). *Body image in adolescence: Through the lenses of culture, gender and positive psychology* (Doktorsavhandling). Göteborg: Ale Tryckteam. Hämtad från: <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/34266>
- Holmqvist Gattario, K., & Frisé, A. (2019). From negative to positive body image: Men's and women's journeys from early adolescence to emerging adulthood. *Body Image*, 28, 53-65. doi:10.1016/j.bodyim.2018.12.002
- Jones M. E. (2016). *The effect of perental warth on girls' drive for thinness: Do both parents matter?* (Doctoral thesis, North Dakota Sate University). North Dakot: North Dakota Sate University. Hämtad från: <https://library.ndsu.edu/ir/handle/10365/27871>
- Jones, M., Blodgett Salafia, E., & Hill, E. (2019). The effect of parental warmth on girls' drive for thinness: Do both parents matter? *Journal of Child and Family Studies*, 28(1), 182-191. doi:10.1007/s10826-018-1243-9
- Kluck, A. S. (2010). Family influence on disordered eating: The role of body image dissatisfaction. *Body Image*, 7(1), 8-14. doi:10.1016/j.bodyim.2009.09.009
- Levine, M. P., & Smolak, L. (1992). Toward a model of the developmental of psychopathology eating disorders: The example of early adolescence. In J. H. Crowther, D. L. Tennenbaum, S. E. Hobfoll, & M.A.P. Stephens (Eds.), *The etiology of bulimia nervosa: The individual and familial context* (pp. 59-80). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Liechty, J. M., Clarke, S., Birky, J. P., & Harrison, K. (2016). Perceptions of early body image socialization in families: exploring knowledge, beliefs, and strategies among mothers of preeschoolers. *Body Image*, 19, 68-78. doi: 10.1016/j.bodyim.2016.08.010
- Logel, C., Stinson, D., Gunn, G., Wood, J., Holmes, J., & Cameron, J. (2014). A little acceptance is good for your health: Interpersonal messages and weight change over time. *Personal Relationships*, 21(4), 583-598. doi:10.1111/per.12050
- Mangweth-Matzek, B., Rupp, C., Hausmann, I., Gusmerotti, A., Kemmler, S., & Biebl, G. (2010). Eating disorders in men: Current features and childhood factors. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 15(1), E15-E22. doi:10.1007/BF03325276
- Mendelson, B. K., Mendelson, M. J., & White, D. R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of Personality Assessment*, 76, 90-106. doi:10.1207/S15327752JPA76016
- Moraes, L. (2014). *Surveillance of childhood obesity in Sweden. Focus on lifestyles and socioeconomic conditions.* (Doktorsavhandling). Göteborg. Department of

- Public Health and Community Medicine, Institute of Medicine at Sahlgrenska Academy, University of Gothenburg.
 Hämtad från: <https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/35946?locale=sv>
- Neumark-Sztainer, D. (2005). *"I'm, Like, SO Fat!", Helping Your Teen Make Healthy Choices about Eating and Exercise in a Weight-Obsessed World*. New York: The Guildford Press
- Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family weight talk and dieting: How much do they matter for body dissatisfaction and disordered eating behaviors in adolescent girls? *Journal of Adolescent Health, 47*(3), 270-276.
 doi: 10.1016/j.jadohealth.2010.02.001
- Rodgers, R. (2012). Body Image: Familial Influences. In T. Cash (Ed.), *Encyclopedia of Body Image and Human Appearance* (ss. 219-225). San Diego: Elsevier Academic Press.
- Rodgers, R. F., Faure, K., & Chabrol, H. (2009). Gender differences in parental influences on adolescent body dissatisfaction and disordered eating. *Sex Roles A Journal of Research, 61*(11-12), 837-849. doi:10.1007/s11199-009-9690-9
- Piran, N., & Teall, T. (2012). The developmental theory of embodiment. I G. McVey, M. P. Levine, N. Piran & H. B. Ferguson (red:er). *Preventing eating-related and weight-related disorders: collaborative research, advocacy, and policy change* (ss. 171-199). Waterloo ON: Wilfred Laurier Press.
- SFS (1998:204). *Personuppgiftslag*. Stockholm: Justitiedepartementet.
- Smith, J. A., & Osborn, M. (2003). Interpretative phenomenological analysis. I A. Smith (red). *Qualitative psychology: a practical guide to research methods* (ss.51-80). London: Sage Publications.
- Smolak, L. (2011). Body image development in childhood. In T. F. Cash & L. Smolak (Eds.), *Body image. A handbook of science, practice, and prevention* (pp. 67-75). New York: Guilford Press
- Tiggemann, & Mccourt. (2013). Body appreciation in adult women: Relationships with age and body satisfaction. *Body Image, 10*(4), 624-627.
 doi:10.1016/j.bodyim.2013.07.003
- 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
- Thompson, J., Coovert, M., & Stormer., S. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders, 26*(1), 43-51.
 doi:10.1002/(SICI)1098108X(199907)26:1<3.0.CO;2-R
- Willig, C. (2013). *Introducing qualitative research in psychology*. (3. ed.) Maidenhead, UK: McGraw Hill Education, Open University Press.
- Wood-Barcalow, N., Tylka, T. L., & Augustus-Horvath, C. (2010). "But I like my body": Positive body image characteristics and a holistic model for young-adult women. *Body Image, 7*(2), 106-116.
 doi:10.1016/j.bodyim.2010.01.001
- World Economic Forum. (2018). *Global gender gap report 2018*. Hämtad från http://www3.weforum.org/docs/WEF_GGGR_2018.pdf

Bilaga

Semistrukturerade intervjuguide; del 2 – familj och vänner under uppväxten

- Nu ska vi fokusera en stund på din uppfattning av kroppen när du växte upp.

Föräldrars inflytande under uppväxten

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