



LUNDS
UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

”Och även när man är nöjd finns det alltid
någonting som kan vara lite bättre”

*En kvalitativ studie om hur unga kvinnor förhåller sig till sin
kroppsuppfattning*

Alexandra Dietmann
Emma Kjellin
Kandidatuppsats VT19
PSYK11

Handledare: Kajsa Järholm

Abstract

The purpose of this study was to explore the way young women reason about their own body image, especially in relation to how they view the bodies of others. Three focus group interviews were conducted with groups of four to five women between the ages of 21-26. Through a thematic analysis four themes were identified in the collected data. The findings showed that constantly being with oneself creates endless of opportunities for self-criticism and because of the negative aspects of constantly being aware of one's body these thoughts can be seen as a prison. There appears to be a desire to change one's mindset, but the findings indicate that there is a lack of tools to change the approach to one's body. Hopefully this study can contribute to an understanding of how young women reason about body image in order to help develop tools to prevent body dissatisfaction.

Keywords: body image, social comparison, appearance, body dissatisfaction, self-compassion

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att utforska på vilket sätt unga kvinnor resonerar kring sin egen kroppsuppfattning och särskilt i relation till hur de ser på andras kroppar. Tre fokusgruppsintervjuer hölls med grupper av fyra till fem kvinnor i åldrarna 21 till 26. Genom en tematisk analys identifierades fyra teman i det insamlade materialet. Fynden visade på att umgås med sig själv hela tiden skapar oändliga tillfällen för självkritik och på grund av de negativa aspekterna av den konstanta medvetenheten om sin kropp kan dessa tankar ses som ett fängelse. Det framkommer en önskan att vilja ändra sitt tankesätt, men mycket tyder på att det inte finns tillräckligt med verktyg för att förändra förhållningssättet till sin egen kropp. Förhoppningsvis kan denna studie bidra till en förståelse för hur unga kvinnor resonerar kring kroppsuppfattning för att lättare kunna utveckla verktyg för att förebygga kroppsmisnöje.

Nyckelord: kroppsuppfattning, social jämförelse, utseende, kroppsmisnöje, självmedkänsla

Tack

Först och främst vill vi tacka samtliga intervjupersoner, inte minst för er medverkan och framför allt för er öppenhet och vilja att dela med er av era erfarenheter. Vi vill också rikta ett stort tack till vår handledare Kajsa Järholm för ett gott samarbete, goda råd och vägledning.

Introduktion

Kroppsuppfattning har under modern tid fått en allt mer betydande roll när det kommer till vår självbild och det pratas idag om ett normativt kroppsmissnöje hos kvinnor, det har blivit en regel snarare än ett undantag att vara missnöjd med sin kropp (Cash & Smolak, 2011). I ordböcker definieras begreppet kroppsuppfattning som ”den uppfattning man har om sitt utseende och sin kropp” (Nationalencyklopedin, 2019). Vidare används begrepp såsom utseendekultur inom forskning för att beskriva hur man i dagens samhälle värdesätter skönhet och vidmakthåller särskilda skönhetsideal (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014).

Den tidiga forskningen kring kroppsuppfattning, och framför allt om kroppsmissnöje, lade mycket fokus på medias roll och inflytande på individen. Under senare tid har ett flertal modeller utvecklats med möjliga förklaringar till utvecklandet av kroppsmissnöje. En av de mest framstående modellerna tar ett sociokulturellt perspektiv och grundas i fyra antaganden (Cash & Smolak, 2011);

1. Det existerar samhälleliga skönhetsideal.
2. Skönhetsidealen sprids genom flera olika sociokulturella kanaler.
3. Skönhetsidealen internaliseras av individer.
4. Tillfredsställelse kring kropp och utseende blir en funktion av i vilken utsträckning individen når (eller inte når) idealbilden.

Formandet av individers kroppsuppfattning är en komplex process. Den sociokulturella modellen (även kallad den tredelade påverkansmodellen) beskriver tre huvudmekanismer som påverkar vår kroppsuppfattning: media, föräldrar och jämlikar. Vidare finns en mängd olika medlande faktorer som kan verka direkt såväl som indirekt. Kroppsuppfattning är inte heller statiskt utan varierar över tid, situation och kontext vilket ytterligare försvårar vår förståelse om fenomenet (Frisén et al., 2014).

I västvärlden betonar den nuvarande samhälleliga skönhetsstandarden främst en önskan om att vara smal. Detta smalhetsideal grundas inte längre i vad som går att åstadkomma naturligt, utan är skapat av medial exponering av extremfall och retuscherat innehåll. Trots att detta ideal är ouppnåeligt med hälsosamma medel har det genom olika socialiseringsprocesser accepterats och internaliserat av många och därmed införlivats som den referenspunkt man bör bedöma sig själv utifrån. Detta ouppnåeliga mål resulterar i upprepad besvikelse och negativ kroppsuppfattning (Cash & Smolak, 2011).

Självdiskrepansteorin (Higgins, 1987) används ofta för att förklara de negativa emotionella upplevelserna som kan uppstå när man inte lyckas leva upp till ideal och måsten. Teorin beskriver tre olika former av självet: det faktiska självet, bör-självet och det ideala självet. När det uppstår diskrepans mellan det vi faktiskt gör eller är, och det vi borde eller idealiserar, uppstår en inre konflikt som ger upphov till negativa emotioner. Vidare tar teorin inte bara upp diskrepanser i vår egen uppfattning om oss själva, men också hur vi tror att andra uppfattar oss, en uppfattning som inte alls behöver stämma med verkligheten. Vi kan alltså också känna obehag när vi upplever att vi inte lever upp till vad vi tror att andra förväntar sig av oss.

Festingers teori om social jämförelse (1954) spelar en central roll i forskningen om kroppsuppfattning. Festinger menar att människan har en inre drivkraft att jämföra sig med andra i syfte att utvärdera sina egna kunskaper och förmågor. Sociala jämförelser hjälper oss att utvärdera vilka prestationer som anses vara bra eller dåliga (Festinger, 1954). Hur påverkar då våra sociala jämförelser vår kroppsuppfattning? Som tidigare nämnts har mycket forskning kring kroppsuppfattning undersökt inflytandet av media. Enligt teorin om social jämförelse föredrar människor att jämföra sig med de som är likvärdiga, vilket innebär att större vikt bör läggas vid jämförelse med jämlikar snarare än med mediepersoner. Senare studier har påvisat att sådana sociala jämförelser också faktiskt kan ha större inverkan på vår kroppsuppfattning (Carey, Donaghue, & Broderick, 2014; Rancourt, Leahey, Larose, & Crowther, 2015). En studie fann, exempelvis, inte bara att deltagarnas kroppsuppfattning utan även deras träningsbeteende påverkades i anslutning till social jämförelse med jämlikar (Wasilenko, Kulik, & Wanic, 2007). Jämförandet med jämlikar anses ha större påverkan hos unga. Detta antas bero på grupstryck, en starkare utseendekultur samt en uppfattning om att jämlikars utseende är mer uppnåeliga än de som syns i media (Frisén et al., 2014). Det bör dock noteras att studier där man jämfört effekten mellan olika jämförelseobjekt, exempelvis jämlikar och kändisar, har visat blandade resultat (Myers & Crowther, 2009), och i en studie har forskare påvisat att kvinnor är lika benägna att jämföra sig med mediepersoner som med jämlikar vilket motsäger grundprincipen om att vi föredrar att jämföra oss med de som liknar oss själva (Strahan, Wilson, Cressman, & Buote, 2006).

I modern tid har också sociala medier fått en betydande roll i formandet av vår kroppsuppfattning. Som en av nutidens största informationskällor är sociala medier ett högst relevant element att undersöka i studier om social jämförelse. Sociala medier har utvecklats till en plattform för jämförande med idealiserat innehåll, inte bara med kändisar utan också med jämlikar. Det finns en mängd studier (Fardouly & Vartanian, 2015; Kim, 2018;

Tiggemann & Slater, 2013) som påvisat korrelationer mellan användande av sociala medier och kroppsuppfattning (Fardouly & Vartanian, 2015; Kim, 2018; Tiggemann & Slater, 2013).

En annan aspekt av teorin om social jämförelse rör vilken riktning jämförelser görs: uppåt eller nedåt. Jämförelse sker uppåt när vi jämför oss med dem vi anser överlägsna oss och nedåt när vi anser att jämförelseobjektet är underlägset. Riktningen i jämförelsen kan ha en betydande effekt för hur jämförelsen påverkar oss. Festinger (1954) menade att jämförelser ofta sker nedåt i syfte att hitta skillnader och därmed höja den egna självkänslan. Vid jämförelser som görs uppåt kan skillnaderna istället ha negativ inverkan på vår självkänsla. Uppåtriktade jämförelser kan också ske i syfte att hitta bekräftande likheter eller att öka motivation till att bli mer som jämförelseobjektet. Emellertid, när det kommer till kroppsuppfattning tycks social jämförelse inte ha samma, just nämnda, skyddande effekter. Uppåtriktade jämförelser av utseende och kropp är associerat med utvecklandet av negativ kroppsuppfattning snarare än bekräftelse eller motivation (Myers, Ridolfi, Crowther, & Ciesla, 2012) och uppåtriktade jämförelser har visat sig vara en av de viktigaste bidragsfaktorer till kroppsmisnöje (Myers & Crowther, 2009). Samtidigt är det svårt att uttala sig om kausala samband vid studier av kroppsuppfattning. I en studie där man jämförde antalet sociala jämförelser hos kvinnor fann man att kvinnor som rapporterade högre kroppsmisnöje engagerade sig inte bara i fler jämförelser men också i proportionellt fler uppåtriktade sådana (Leahey, Crowther, & Mickelson, 2007).

Således har tidigare forskning visat att det finns en mängd olika faktorer som påverkar kroppsuppfattning. Detta leder fram till frågan om individens förmåga att tolka och vara objektiv i förhållande till sin egen kropp. Inom andra livsområden visar self-enhancement-teorin att vi tenderar att överskatta våra egna förmågor. För att nämna ett klassiskt exempel anser majoriteten bilförare att de är bättre bilförare än genomsnittet vilket är statistiskt omöjligt (Svenson, 1981). Kroppsuppfattning tycks vara ett undantag från detta då kvinnor snarare nedvärderar sitt utseende. Det argumenteras för att det framför allt är de tidigare nämnda strikta samhällliga skönhetsidealen som motbalanserar tendenserna som verkar för self-enhancement (Strahan et al., 2006).

Syfte

Med hänvisning till de teorier och studier vi presenterat ovan tycks det vara klarlagt att kroppsliga och utseenderelaterade jämförelser är ett återkommande fenomen som kan ha stor inverkan på såväl samhälle som individ. Mycket lidande hos framför allt kvinnor är kopplat till kroppsmisnöje och jämförelser med andra framträder som en bidragande orsak. I framtiden bör riktade insatser, både för att förebygga, men också behandla kroppsmisnöje

vidareutvecklas. För att dessa åtgärder ska bli effektiva är det viktigt att först ha en grundläggande förståelse för hur kvinnor själva ser på utvecklandet av sin kroppsuppfattning och vad jämförelser med andra spelar för roll. Syftet med denna uppsats är därmed att undersöka hur unga kvinnor resonerar om sin egen kroppsuppfattning och framför allt i relation till hur de värderar och uppfattar andras kroppar.

Forskningsfrågor

Hur förhåller sig unga kvinnor till sin kroppsuppfattning?

Hur påverkas unga kvinnors kroppsuppfattning av hur de värderar andras kroppar?

Metod

Design

I den aktuella studien har kvinnors kroppsuppfattning undersökts med hjälp av fokusgruppsintervjuer. Fokusgruppsintervju som metod skiljer sig från vanliga intervjuer som ibland tenderar att gå ut på att frågor ställs på ett relativt mekaniskt vis och svaren likaså. Istället ger fokusgruppsintervjuer utrymme för deltagarna att diskutera och ifrågasätta varandras skäl för en viss åsikt och de har möjligheten att spinna vidare på varandras tankar. Då vi önskade få fram många åsikter för vår studie var detta val av metod motiverat av just dessa skäl. Vi ville få en tydlig uppfattning om varför personerna känner som de gör.

I fokusgrupperna har vi använt oss av en semi-strukturerad intervjumall (se bilaga 1) som utöver ett antal övergripande frågor gav utrymme för eventuella sidospår. Intervjuerna inleddes med en introduktion där syftet med intervjun presenterades och deltagarna informerades om sina rättigheter samt fick chansen att presentera sig. Huvuddelen av frågorna berörde deltagarnas upplevelser av olika aspekter gällande kroppsuppfattning och hur vi bedömer oss själva och andra, i vilka situationer och varför. Utifrån vår frågeställning och syftet med studien var det just dessa upplevelser hos deltagarna vi ville identifiera.

Beroende på hur engagerade deltagarna var i diskussionen har i vissa fall följdfrågor varit nödvändiga för att få fram mer information om hur deltagarna tänker. Om deltagarnas svar varit korta har de ombetts att utveckla sina svar och om någon av deltagarna dominerat talutrymmet under intervjun har övriga i gruppen fått frågan om de håller med eller har en annan åsikt. Samtliga intervjuer varade i 45–70 minuter, spelades in med hjälp av en mobiltelefon och transkriberades därefter.

Urval

Intervjuerna genomfördes med tre fokusgrupper vilka var sammansatta genom ett bekvämlighetsurval där deltagare rekryterats via våra bekantskapskretsar. Utifrån studiens syfte och målgrupp var undersökningspersonerna uteslutande unga svenska kvinnor i åldrarna

21–26 bosatta i södra Sverige. Deltagarna hade olika sysselsättningar. Varje fokusgrupp bestod av fyra till fem deltagare, totalt 13 personer. Huruvida det är en fördel om deltagarna sedan tidigare är bekanta med varandra vid fokusgruppsintervjuer är omdiskuterat. I samtliga grupper hade de medverkande emellertid en viss bekantskap med övriga deltagare, detta för att de skulle känna sig så bekväma som möjligt när de uttryckte sina åsikter (Bryman, 2018).

Tematisk analys

Det insamlade materialet analyserades med hjälp av tematisk analys för att upptäcka återkommande teman och mönster i de genomförda fokusgruppsintervjuerna. Den tematiska analysen är särskilt lämpad för frågeställningar som handlar om hur människor förhåller sig till olika sociala fenomen (Willig, 2013). Efter datainsamlingen analyserade vi materialet var för sig för att sedan jämföra huruvida samma teman identifierats eller inte. Därefter diskuterades innehållet, våra underteman sattes ihop till fyra huvudteman och enskilda teman sållades bort.

Etik

Information om forskningens syfte samt att det är frivilligt att vara en del av studien har kommunicerats. Deltagarna har dessutom genom att skriva under en samtyckesblankett (se bilaga 2) skriftligen blivit informerade om sina rättigheter, bland annat att det går att utan förklaring avbryta sitt deltagande och dra tillbaka sitt samtycke, samt godkänt dessa.

Anonymisering har gjorts så att inga uppgifter i studien ska kunna identifieras av utomstående eller kopplas samman med en viss individ. Inspelningar och data som samlats in har förvarats oåtkomligt för utomstående under studiens gång och inspelningar från fokusgruppsintervjuerna samt transkriberingarna av dessa raderades i samband med att studien slutförts och publicerats. Metod och resultat har öppet redovisats.

Resultat

Utifrån insamlade data från fokusgruppsintervjuerna identifierades fyra centrala teman. Dessa teman var *kroppsuppfattning som utseende, vikten av vikt, att leva med sig själv och det eviga fängelset*.

Kroppsuppfattning som utseende

Den inledande frågan ”Vad är det första ni tänker på när ni hör ordet kroppsuppfattning?” gav deltagarna möjligheten att själva fundera över vad begreppet egentligen innebär. I samtliga intervjuer fördes samtalet snabbt in på utseende, framför allt hur vi uppfattar hur vår egen kropp ser ut och men även hur vi ser på andras. Ett återkommande mönster genom intervjuerna är att kroppsuppfattning ofta diskuteras som synonymt med utseende.

Deltagarna är överens om att hur föräldrar, vänner och andra närstående pratar om utseende har sin grund i rådande skönhetsideal. Redan som barn kommer blickar och kommentarer från omgivningen att bidra till bildandet av ens kroppsuppfattning, menar flera av deltagarna. Man menar att den subjektiva kroppsuppfattning inte behöver vara något som man skapat själv utan att det snarare är något som är format av omgivningen och andras uppfattning av ens kropp och utseende.

Det har alltid speglat sig i vad andra trott för det är ingen medfödd känsla, det är, såhär, en extern känsla man får.

Exponering via sociala medier var också ett återkommande ämne i samtliga grupper. Alla verkar överens om vilka ideal det är som råder samt att det är näst intill omöjligt att undgå dessa. Ett par deltagare berättar att de aktivt valt att ta bort sina sociala medier av denna anledning, vilket de menar har hjälpt dem att inte lägga lika mycket fokus på utseende, men att det trots detta är svårt att helt undkomma den press som snäva ideal bidrar med.

Jag tog ju bort min Instagram för några år sedan, för jag var såhär 'det går inte, jag är inne på det här och det enda det ger mig är ångest och att jag mår jättedåligt för att jag ser de här influencerna som inte alls ser på riktigt ut och som inte ser ut som mig.'

Flera deltagare menar att vi har en idealbild av oss själva, som mer eller mindre liknar det rådande idealet för unga kvinnor i samhället. Exakt hur vi positionerar oss till detta verkar emellertid skilja sig åt.

Jag funderar på om det kan vara så att man har typ en bild i sitt huvud av hur man egentligen ser ut och så man ser ut just nu är inte det. Så om jag tänker typ, att såhär jag ser ut nu är inte mitt ultimata jag, eller det är inte så jag ser ut egentligen. Jag skulle kunna se ut 'det här', alltså det här idealet som jag har i mitt huvud, medan när jag kollar på andra så tänker jag... 'ja men det är så de ser ut', det är deras grundform liksom. Medan när jag tänker på mig själv så är det här inte min grundform och därför är det alltid nånting som går att ändra på och jag tror det är i alla fall varför jag ser på mig mer kritiskt, för jag tänker inte så när jag ser andra, att de har ett bättre *skrattar* ett bättre jag eller nånting sånt.

Det känns som det finns ett spektrum av ens olika versioner, typ... Medan med andra, man inte ser de här olika versionerna kanske lika mycket.

Fortsättningsvis är det inte bara svårt att separera kroppen från utseendet men också andra egenskaper såsom stil, förmågor och personlighet. Det noteras också att man gärna associerar vissa egenskaper med varandra och att attraktiva personer tycks få många fördelar i livet.

Jag tänker också typ såhär, alltså just ordet tjock det har ju ändå en, det har ju fått en negativ klang ändå liksom och det är ofta att man kopplar typ tjock till, amen typ, tjock är lika med ful är lika med kanske typ ofräsch.

Men sen så blir det ju, det är så mycket mer till kroppen som man jämför sig med. Det är ju inte bara det, det är kroppsuppfattning tillsammans med allt annat. Det hänger ihop.

Ja det är hela paketet.

...man har en personlighet och skills att jämföra sig med också...

Jag kommer ihåg när vi hade en ny tjej i korridoren som var jätte- jätte- jättesnygg, alltså, inte bara snyggsnygg utan såhär fotomodellsnygg. Och jag var så lättad när jag insåg att hon var helt bakom flötet.

Vikten av vikt

Under intervjuerna ledde diskussionerna ofta in på vikt, bland annat att siffrorna på vågen har spelat roll sedan många år tillbaka. Redan hos skolsyster pratades det om en tillväxtkurva som förväntades följas för att vara normal i förhållande till övriga klasskamrater. Hade man värden som låg över kurvan påtalades detta med en uppmaning om att tänka på sin vikt, men att ligga under kurvan var något de unga flickorna snarare tog som något positivt.

... jag har alltid varit väldigt, väldigt lång så jag låg ju alltid under den och jag minns att jag tog någon typ av stolthet i att jag alltid hade ett lågt värde ...

En deltagare pratar om en så kallad 30-kiloskris hon upplevde vid nio års ålder, då hon hört att en vikt på över 30 kilo innebar att vara tjock. En annan deltagare hade nyligen sett sin

femåriga kusin stå och väga sig tillsammans med en kompis och ytterligare en deltagare berättar om sina unga kusiner som hon uppfattar alltid har varit väldigt medvetna om vad de äter - aldrig dessert, aldrig mer än en portion.

Att kroppsutfattning har med vikt och ätande att göra verkar många av deltagarna vara överens om. Deltagarna i samtliga intervjuer nådde även en tydlig konsensus om att det i samhället är betydligt enklare att vara smal som idealet än att vara lite större.

Det är så konstigt att man kollar på BMI och inte kollar på personen. Men också, jag tycker att det är så himla mycket diskriminering när man inte passar in. Och att man får så himla mycket fördelar om man passar in. Vadå är du smal och snärt så får du ju, då kan du göra vad f*n du vill. Och är du inte det så får du säkert massa nackdelar, eller det får du ju.

Det pratas även om de förväntningar som sätts på en som en större person. Kommentarer om matintag och åsikter om vad en större person bör och inte bör äta. Vissa menar även att större personer förväntas vara kroppsaktivister just på grund av att de är större. Samhället, menar flera, har svårt att acceptera att en ung kvinna bara är en människa som är lite större – hennes storlek måste ha ett syfte och hon ska kunna stå till svars för det. En deltagare menar att om du däremot är en smal person så spelar det inte någon större roll om du äter hälsosamt eller inte, eftersom det är vikten som spelar roll. Är du smal så antas du per automatik vara hälsosam.

Jag lever ju jätteohälsosamt, och det vet jag om. Jag tränar aldrig. Jag dricker alkohol för många dagar i veckan *skrattar*. Äter bara snabbmat. Alltså jättemycket bröd, ni vet, hela den grejen. Allt som 'det här borde man inte göra'. Och det är aldrig någon som säger till mig att jag borde tänka på min hälsa.

Att leva med sig själv

På frågan om hur det kommer sig att man bedömer olika och varför man tenderar att vara mer kritisk mot sin egen kropp och utseende jämfört med andras sammanfattades det i att "man lever med sig själv". Bara det faktum att man spenderar all sin tid med just sig själv skapar oändliga tillfällen för självkritik medan man aldrig kommer att kunna spendera samma tid för kritik mot andra.

Jo men jag tänker såhär; en själv är man ju med 24/7 liksom, det är klart man kan tänka dumma saker ibland men jag menar, den tanken går ju över efter typ 10 sekunder ... men man är ju alltid med sig själv då fortsätter ju kritiken och liksom byggs vidare så man måste ju, ja man är nog hårdare mot sig själv.

Är det inte lite ointressant? För en själv är det ju mest intressant hur man själv framstår... att spendera samma tid på någon annan som jag gör på mig själv det är ju såhär, vad f*n får jag ut av det typ? Då kan jag ju lika gärna spendera den på mig själv.

Det finns också en förståelse för att många tankar kring den egna kroppen inte uppstår om andras kroppar. När deltagarna applicerar sina tankar om sig själva på andra upplevs diskrepansen i tankegångarna som absurd och "sjuk".

Ja, och att man då, för att man har det förhållningssättet till sig själv att man kan alltid bli lite bättre, man kan alltid plugga lite mer, jag kan alltid träna lite till och jag kan alltid liksom kämpa lite mer för att liksom gå ner i vikt eller nånting liknande men det är ju inte liksom att jag hade sagt det till en kompis, 'ska du inte träna lite till?'

Man har ju inget filter med sig själv så man kan ju verkligen tänka helt orimliga tankar med sig själv som jag aldrig ens hade öppnat munnen om, jag vet någon gång när man börjar bli magsjuk så tänker man såhär 'najs nu kan jag gå ner lite i vikt' ... hade ju aldrig gått och sagt det till en kompis 'f*n vad gött att du är magsjuk, nu kan det vara en bantningsmetod'

Man kan ju tänka 'jag skiter i att äta', det skulle man ju aldrig säga till en kompis... 'skit i att äta.'

Här påtalades även att känslan i den egna kroppen, den egna kroppsuppfattningen och uppfattningen av andra är interrelaterade. Åt vilken riktning dessa relationer går var dock deltagarna oense om. Vissa menade på att när man är kritisk mot sig själv idealiserade man andra medan andra menade på att om man är mer kritisk mot sig själv är man också mer kritisk mot andra.

Det känns inte heller logiskt att man ska gå och tycka att andra är, eller såhär, att jag skulle bedöma dig hårdare än jag bedömer mig själv. Då är man ju helt sjuk i huvudet ju.

Det eviga fängelset

I samtliga intervjuer leder diskussionen om kroppsuppfattning in på de negativa aspekterna av den konstanta medvetenheten om sin kropp. Det gäller upplevelsen av att det är oundvikligt att inte påverkas av de jämförelser som man egentligen inte vill göra och den påverkan som medmänniskor har på en.

Jag vill bara sluta jämföra mig men man gör ju det hela tiden och det är hemskt och vidrigt. Och jag vet inte hur man får bort det, det är det eviga fängelset.

Det är en fin tanke från början men problemet är att det tar aldrig slut. Det finns alltid nya saker man kan ändra med sig själv.

... jag tycker ändå att jag blivit påverkad av mamma. Och då har hon inte haft någonting sånt här utan typ bara klagat lite på sin kropp och då känner jag, mm, det har satt sig. Då tänker jag att det måste ha satt sig jättemycket liksom.

Jag tycker inte om att äta inför folk om inte andra äter med mig. Att äta i grupp tycker jag är jättejobbigt. För det blir också såhär, det är någon kroppshets i det. Att jag vill inte vara den som är glupsk, för att det är något fult i att vara det.

Då ens utseende bekräftas av andra, ökar detta medvetenheten om ens egen kropp. Flera deltagare menar att detta får en att ständigt försöka förbättra sig själv och en upplevelse av att det är tabu att vara nöjd med sin kropp.

... man strävar alltid efter nånting, man har alltid nåt mål och man liksom nöjer sig aldrig riktigt ...

Jag tror... att det är intuktat i en att 'du får inte tycka om dig själv'. Hela det här jante-komplexet. 'Du ska inte tro att du är någon, du ska inte tro att du är snyggare' man måste hela tiden hitta fel hos sig själv. Som man sen bara, ja fast det här är inte något som är fult egentligen.

Jag tror verkligen att det ligger något i det här att man hela tiden måste sträva efter ett perfekt ideal men att man inte får lov att vara nöjd med sitt... att man alltid måste högre och om man känner att man är nöjd så får man inte lova att visa att man är nöjd. Och så

måste man hitta någonting, att undermedvetet måste man alltid hitta någonting som inte stämmer.

Och även när man är nöjd finns det alltid någonting som kan vara lite bättre. Okej, fine, om jag känner mig snygg idag så ja men jag fick inte bra betyg nu.

Det framgår från intervjuerna att flera av deltagarna har en vilja att förändra sitt tankesätt och vara snällare mot sig själva, men att det är svårt att komma därifrån. Att ha blivit påverkad och jämförd genom hela livet kan ha format mer av ens person än man kan tro. Vid ett flertal tillfällen diskuterades hur detta på många sätt ofrivilliga tankesätt kan påverka ens personlighet, liv och möjligheter i framtiden.

Man kan ju tänka... 'jag är fin, så, nu slutar vi tänka så!' Det känns ju ofta lite som att då ljuger man lite för sig själv, som att det här dumma man tänker ... det är ju egentligen sanningen...sen ska man försöka lappa över det med en komplimang, men om man själv definierar det som sanningen då är det ju så... då spelar det ju ingen roll vad man säger efter det, det är ju bara... luft liksom.

Ja jag tror att det kan påverka ens möjligheter i livet om man tänker på hur mycket, vad heter det, potentiell tankekraft som man kan lägga ner på kropp, alltså, att tänka på sin kropp istället för andra saker som man kanske egentligen hellre hade lagt sin energi på.

Ja, det handlar ju inte så mycket om hur man är mot andra människor utan mer bara om hur man är mot sig själv. Och jag känner lite att jag kommit till den punkten att jag känner bara 'ja, det funkade', och då blir mina tankar också snällare. Men f*n, jag är fortfarande där liksom.

... jag har undrat hur mycket jag har blivit jag på grund av att jag ser ut som jag gör. Om man blir bemött på ett visst sätt, kanske man behöver... eller, man liksom utvecklar vissa egenskaper hos sig själv ...

Diskussion

Resultaten i denna studie sammanfattas i fyra teman: *kroppsuppfattning som utseende* – tendensen att rikta samtalet om kroppsuppfattning till att handla om utseende, *vikten av vikt* – att en viktig variabel i formandet av ens kroppsuppfattning har med ens vikt att göra, *att*

leva med sig själv – att det faktum att man lever med sig själv ger utrymme för oändlig självkritik samt *det eviga fångelse* – den oundvikliga påverkan från medmänniskor och svårigheten med att komma ifrån ett inlärt tankesätt.

Ordet *kroppsuppfattning* kan ha en till synes relativt tydlig betydelse.

Nationalencyklopedins (2019) förhållandevis enkla definition ”kroppsuppfattning, *kroppsbild*, den uppfattning man har om sitt utseende och sin kropp” antyder att det hela skulle handla om enbart en subjektiv upplevelse. Genom att se närmre på våra resultat i kombination med tidigare forskning framgår det dock att unga kvinnors tolkning av begreppet inte nödvändigtvis är lika endimensionell. För kvinnorna innefattar begreppet flera olika aspekter men gemensamt för dessa är att de grundas i samhällsrelaterade ideal. Det handlar inte heller bara om en tanke eller en känsla, utan kroppsuppfattning är något vi förhåller oss till på olika sätt samt något vi inte bara har om oss själva, utan även om andra.

Denna studie har utgått från de teorier som finns nämnda i introduktionen. Ett stort antal av dessa har bekräftats av de resultat som framkommit från våra intervjuer, det har emellertid också framkommit andra aspekter som inte kunnat fångas genom nämnda teorier.

Att så många av deltagarna direkt börjar tänka på utseende och ideal i en diskussion om kroppsuppfattning bekräftar vad Cash & Smolak (2011) framhåller; att ideal införlivas genom olika socialiseringsprocesser och att vi därför bedömer oss själva utifrån dessa. Tendensen att koppla samman, i många fall oöppnåeliga, ideal med ens egen kroppsuppfattning visar på att vi värderar oss själva utifrån hur vi positionerar oss i förhållande till andra. Ett flertal deltagare menar på att ens kroppsuppfattning handlar om ”... hur man uppfattar sig själv, i typ jämförelser med andra ...”. Dessa jämförelser med andra verkar för de flesta av deltagarna ske mer eller mindre omedvetet. Teorin om social jämförelse betonar människans inre drivkraft att jämföra sig med andra, detta för att utvärdera egna kunskaper och förmågor. Teorin belyser fenomenet som delvis en väg att höja självkänslan (Festinger, 1954). Tvärt emot teorin har ett flertal av deltagarna uppfattat det som ett bidrag till sitt välmående att radera sociala medier, där utseendet och möjlighet till jämförelse ständigt är i fokus. Även om undersökningspersonerna inte nödvändigtvis uppgav att de gjorde aktiva jämförelser mellan sig själv och personerna på bilder och i videor så kan det vara svårt att undvika en känsla av misslyckande i forum som ofta domineras av människor som ständigt strävar efter att framstå som så perfekta som möjligt. Vad som framkommit i våra intervjuer bekräftar kopplingen mellan kroppsuppfattning och användande av sociala medier. Det idealiserade innehållet på sociala medier tycks spela en stor roll i förandet av kroppsuppfattningen.

Även den sociokulturella modellen (Frisén et al., 2014) samstämmer med våra fynd i denna studie. Samtliga deltagare menar att kroppsuppfattningen formas av omgivningen och de tre huvudmekanismerna i modellen: föräldrar, jämlikar och media, är några av de mest förekommande faktorerna som diskuteras i intervjuerna. Den typ av jämförelse som sker mest aktivt tycks vara den som sker med jämlikar, vilket även Frisé et al. (2014) kommit fram till trots studier som visar på andra resultat. En deltagare uttrycker att "... det är mer ens kompisar runtom för att dem kan man liksom relatera till mer ...". Flera menar att det finns en större distans till de intryck som kommer från mediepersoner. Tendensen att jämföra sig med vänner eller andra jämlikar återkommer i alla fokusgrupper och då i synnerhet under temat *vikten av vikt*. I tidig ålder har kvinnorna inte bara själva börjat jämföra sin vikt med andra utan även fått lära sig om vikten av vikt då vuxna i deras omgivning också jämfört dem med andra. Vuxnas jämförelser förfaller ha opererat som en katalysator för fortsatta jämförelser med jämlikar på egen hand.

Förklaringen till att self-enhancement-teorin inte är applicerbar på kvinnors kroppsuppfattning urskiljs tydligt i två avseenden inom temat om *kroppsuppfattning som utseende*. Den mest uppenbara återfinns i en norm, vilket också tidigare nämnts i introduktionen, som reflekterar samhällliga ideal och säger att man alltid kan göra lite bättre ifrån sig. Istället för att överskatta sin kropp och sitt utseende beskriver deltagarna hur kroppsuppfattningen istället förändras i takt med att man upptäcker nya fel och brister med sig själv. Vidare kan förklaringen tydas i teorin om självdiskrepans. Några deltagare talar om hur deras kropp inte motsvarar hur de "ser ut egentligen" och att deras egentliga kroppsform är en bättre. Den nuvarande kroppen beskrivs som tillfällig och föränderlig. Upplevelsen av den tillfälliga kroppen tycks vara begränsad till individen och appliceras inte på människor i ens omgivning. Detta påvisar hur vi gör skillnad i vår bedömning av andra i jämförelse med oss själva.

Genomgående i samtliga fokusgrupper och tydligast i teman *att leva med sig själv* och *det eviga fångelse* framgår en viss förståelse och medvetenhet vad gäller kroppsuppfattning och tankemönster som skapar negativa känslor. Det framgår återigen hur dessa tankemönster skiljer sig åt beroende på om man reflekterar över den egna eller någon annans kropp. Något som intervjupersonerna dock tycks sakna är verktyg för att ändra dessa tankemönster. En deltagare beskriver de aktiva positiva tankarna, som används i försök att motverka de negativa, som luft. Det är inte bara svårt att undvika negativa tankar men också att minska effekten av dem. Beskrivningen av ett fångelse är målande och det blir tydligt att unga kvinnor behöver fler redskap för att möta och hantera de negativa tankarna till den egna

kroppen. Det finns studier som beskriver *mentala vanor* som en viktig mekanism i utvecklandet av en negativ kroppsuppfattning (Verplanken, 2010; Verplanken & Velsvik, 2008). En vana beskrivs inte bara som något frekvent, men också som något som är automatiserat efter ständig upprepning (Verplanken, 2006) och de flesta kan nog relatera till svårigheterna i att bryta vanans makt. Om det är svårt att sluta med ett beteende tycks det ännu svårare att sluta med en tanke. Eftersom kroppsmisshälsa idag beskrivs som normativt är det högst relevant att utveckla metoder och verktyg för att hjälpa unga kvinnor att förändra förhållningssättet till den egna kroppen.

Självkänsla har sedan länge ansetts ha stor inverkan på individens psykiska hälsa och är starkt knutet till sociala jämförelser. En väg framåt till större kroppsacceptans skulle kunna vara att öka individens *självmedkänsla*. *Självmedkänsla* härstammar från den buddistiska filosofin och är relaterat till det generella begreppet *medkänsla*. *Medkänsla* innefattar individens förmåga att förstå andras känslor på ett icke dömande vis. Vidare inkluderas förmåga att känna igen människans felbarhet samt ett vänligt bemötande i syfte att lindra smärta och lidande. *Självvet* refererar till förmågan att rikta *medkänsla* till just sig själv och att inte döma sig själv utifrån ens egna misstag eller brister utan att istället förstå dem som en del av den mänskliga erfarenheten. En vanlig uppfattning är att vi dömer oss själva hårdare än andra i vår omgivning, konceptet av *självmedkänsla* går ut på att vi ska vara minde självkritiska och vara lika förlåtande mot oss själva som vi är mot andra (Neff, 2003). Studier har visat att *självmedkänsla* är kopplat till adaptiv psykologisk utveckling och skyddar mot negativa utvärderingar av självet (Neff, Kirkpatrick, & Rude, 2007). När det kommer till *självmedkänsla* som ett verktyg verkar det finnas en problematik i tillgänglighet av kunskap och strategier. De unga kvinnorna i den här studien berättar att de försöker vara snällare mot sig själva men det tycks också vara en förmåga som kräver övning. Deltagarna är medvetna om att de borde ha snällare tankar om sig själva men misslyckas i genomförandet vilket skapar en känsla av maktlöshet.

Utvärdering av metod

I fokusgruppsintervjuer finns en risk att forskaren påverkar utfallet, till exempel genom språket och på det sätt frågorna ställs. För att minska denna risk säkerställde vi att frågorna inte var ledande och vi höll utrymmet för många olika svar öppet. Reflexivitet är en förutsättning för god kvalitativ forskning och för detta krävs en medvetenhet om att forskaren bidrar till meningsskapande under hela forskningsprocessen. Det behövs även ett erkännande om att det är omöjligt att vara helt neutral i förhållande till forskningstemat och det är viktigt att utforska på vilket sätt forskaren påverkar forskningen. Som forskare är vi en del av det

som ska studeras och eftersom vi själva tillhör den grupp vi önskar uttala oss om i denna studie har vi förstås oundvikliga åsikter och relationer till ämnet. Vi har gjort vårt bästa för att inte låta dessa påverka utfallet av vår studie och vid fokusgruppsintervjuerna så är det deltagarnas åsikter som uttryckts, inte våra egna.

En stram tidsram skapade svårigheter med att hitta en tid som passade tillräckligt många deltagarna på kort varsel. Detta, i sin tur, resulterade i att nivån av bekantskap i grupperna varierade vid de olika intervjutillfällena och det framgick tydligt för gruppledarna hur detta inverkade på de medverkandes deltagande i diskussionen. I de grupper där deltagarna inte kände varandra så bra sedan tidigare besvarades frågorna i mer generella termer, medan om man kände varandra bättre presenterades fler personliga exempel. Trots att grupperna var olika sammansatta var samtliga teman som presenterats framträdande i alla gruppintervjuer vilket visar på en överförbarhet av våra resultat.

Ytterligare en begränsning i studien är det låga antalet deltagare. Ett högre deltagarantal hade stärkt tillförlitligheten, dels genom större kontroll på gruppammansättningar och dels för säkerställande av mättnad och överförbarhet. Det slutliga urvalet bestod av 13 deltagare och även om flera teman förekom i samtliga tre gruppintervjuer kan vi inte vara säkra på huruvida dessa skulle förekommit i andra grupperingar eller om vi förbisett teman som skulle framkommit tydligare i andra grupperingar.

Slutsats

Resultaten i denna studie bekräftar i huvudsak de teorier som presenterats i introduktionen. Vad som ytterligare framkommit är deltagarnas upplevelser av att kroppsuppfattning är något externt och inlärt samt något som är svårt att ändra på egen hand. Trots försök att ändra på dessa tycks många unga kvinnor ha svårt att bli fria från de självkritiska tankarna. Det är därför av stor vikt att framtida forskning utvecklar lättillgängliga verktyg för att försöka främja en positiv kroppsuppfattning som i sin tur kan leda till ett minskat kroppsmisnöje samt ett ökat välmående hos unga kvinnor.

Referenser

- Bryman, A. (2018). *Samhällsvetenskapliga metoder* (B. Nilsson, Trans.). Stockholm: Liber.
- Carey, R. N., Donaghue, N., & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image*, *11*(1), 81-84. doi:10.1016/j.bodyim.2013.09.006
- Cash, T. F., & Smolak, L. (2011). *Body Image : A Handbook of Science, Practice, and Prevention*. New York: Guilford Publications.
- Fardouly, J., & Vartanian, L. R. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, *12*, 82-88. doi:10.1016/j.bodyim.2014.10.004
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*(2), 117-140. doi:10.1177/001872675400700202
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt : Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Författarna och Natur & Kultur.
- Higgins, E. T. (1987). Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, *94*(3), 319-340. doi:10.1037/0033-295X.94.3.319
- Kim, J. W. (2018). Facebook Use for Profile Maintenance and Social Grooming and Young Korean Women's Appearance Comparison With Peers and Body Image Concerns. *Social Media + Society*, *4*(2), 1-11. doi:10.1177/2056305118772835
- Leahey, T. M., Crowther, J. H., & Mickelson, K. D. (2007). The Frequency, Nature, and Effects of Naturally Occurring Appearance-Focused Social Comparisons. *Behavior Therapy*, *38*(2), 132-143. doi:10.1016/j.beth.2006.06.004
- Myers, T. A., & Crowther, J. H. (2009). Social comparison as a predictor of body dissatisfaction: A meta-analytic review. *Journal of Abnormal Psychology*, *118*(4), 683-698. doi:10.1037/a0016763
- Myers, T. A., Ridolfi, D. R., Crowther, J. H., & Ciesla, J. A. (2012). The impact of appearance-focused social comparisons on body image disturbance in the naturalistic environment: The roles of thin-ideal internalization and feminist beliefs. *Body Image*, *9*(3), 342-351. doi:10.1016/j.bodyim.2012.03.005
- Nationalencyklopedin. (2019). Retrieved from <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kroppsuppfattning>
- Neff, K. (2003). Self-Compassion: An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself. *Self and Identity*, *2*(2), 85-101. doi:10.1080/15298860309032

- Neff, K., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139-154. doi:10.1016/j.jrp.2006.03.004
- Rancourt, D., Leahey, T. M., Larose, J. G., & Crowther, J. H. (2015). Effects of weight-focused social comparisons on diet and activity outcomes in overweight and obese young women. *Obesity, 23*(1), 85-89. doi:10.1002/oby.20953
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E., & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image, 3*(3), 211-227. doi:10.1016/j.bodyim.2006.07.004
- Svenson, O. (1981). Are we all less risky and more skillful than our fellow drivers? *Acta Psychologica, 47*(2), 143-148. doi:10.1016/0001-6918(81)90005-6
- Tiggemann, M., & Slater, A. (2013). NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders, 46*(6), 630-633. doi:10.1002/eat.22141
- Verplanken, B. (2006). Beyond frequency: Habit as mental construct. *British Journal of Social Psychology, 45*(3), 639-656. doi:10.1348/014466605x49122
- Verplanken, B. (2010). By Force of Habit. In A. Steptoe (Ed.), *Handbook of Behavioral Medicine: Methods and Applications* (pp. 73-82). New York, NY: Springer New York.
- Verplanken, B., & Velsvik, R. (2008). Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents. *Body Image, 5*(2), 133-140. doi:10.1016/j.bodyim.2007.11.001
- Wasilenko, K. A., Kulik, J. A., & Wanic, R. A. (2007). Effects of social comparisons with peers on women's body satisfaction and exercise behavior. *International Journal of Eating Disorders, 40*(8), 740-745. doi:10.1002/eat.20433

Bilagor

Bilaga 1 – Intervjumall

Introduktion:

- Varför är vi här? För att prata om kroppsuppfattning
- Informerat samtycke
- Namnrunda

Innan vi går in på frågor:

- Vad är det första ni tänker på när ni hör ordet kroppsuppfattning?

- Hur bildar man sin kroppsuppfattning?

- Vilka jämför vi oss med?

-

Hur tänker ni på andras kroppar?

Sker jämförelsen uppåt, neråt eller jämför man sig hellre med de som är lika?

Är jämförelserna olika beroende på vem man jämför med och i vilket sammanhang?

Kompis vs modell, på bio vs stranden, i verkligheten vs på sociala medier

Hur har detta fenomenet ändrats över tid? Före vs efter internet

- Upplever ni att man bedömer andra på samma sätt som man bedömer sig själv när det kommer till sin kropp?

Vad finns det för skillnader/likheter?

- Är man mer kritisk mot dig själv eller andra?

Finns det en relation mellan hur kritisk man är mot sig själv och hur kritisk man är mot andra?

Om man är mycket kritisk mot sig själv, idealiserar man då andra?

- Varför, tror ni, att vi bedömer olika?

Vad tror ni att det beror på?

- Hur tror ni att det påverkar vår egen kroppsuppfattning?

Inflik – Är det någon som tänker på något annat sätt?

Utvärderingar av andra påverkas av hur vi utvärderar oss själva? Eller tvärtom? Interrelation?

Bilaga 2 – Samtyckesblankett

Informerat samtycke

Denna fokusgruppsintervju görs som en del av ett examensarbete på kandidatkursen i Psykologi vid Lunds Universitet. Syftet med studien är att utforska unga kvinnors syn på kroppsuppfattning.

Ditt deltagande är frivilligt

Deltagande i studien är helt frivilligt och om du väljer att delta har du även när som helst rätten att avbryta din medverkan utan att uppge anledning.

Du kan utelämna information

Du har rätt att utelämna svar på de frågor som ställs under intervjun. I slutet av intervjun har du möjlighet att ta tillbaka om det är något du inte vill ha sagt.

Du är anonym

Inga namn kommer nämnas i denna studie. All information behandlas med sekretess.

Konfidentialitet och Nyttjande

Intervjun kommer att spelas in och ljudinspelning sker från den tidpunkt vi meddelar att ljudinspelningen startar till det att vi meddelar att ljudinspelningen har avslutats. Ljudfilerna kommer att förvaras bortom obehörigas tillgång. Den information du delar och de ljudfiler som spelas in kommer endast användas för denna studie och kommer sedan att raderas när uppsatsen är klar.

Du kan när som helst dra dig ur studien och återkalla ditt samtycke.

Alexandra Dietmann
alexdietmann@live.se
0701474981

Emma Kjellin
emmackjellin@gmail.com
0703744724

Kajsa Järholm, leg psykolog, Fil dr
kajsa.järholm@psy.lu.se
Handledare

Genom undertecknande bekräftar jag att jag tagit del av ovanstående information och är införstådd med hur mina personuppgifter kan komma att behandlas.

Datum: _____

Underskrift: _____

Namnförtydligande: _____