LUNDS UNIVERSITET

Institutionen för psykologi
Psykologprogrammet

“Jag älskar inte min kropp, men jag är glad att den finns, och att jag finns i den”

En kvalitativ studie om tonårstjejers relation till kroppen

Hanna Hasselqvist & Kamille Benthien

Psykologexamensuppsats. 2023

Handledare: Lars-Gunnar Lundh & Lo Foster
Examinator: Kajsa Järvholm

Abstract

The aim of this study was to explore adolescent girls' relationships to their body through the concept of embodiment. Eleven female junior high school students aged 14-15 years old were interviewed about their experiences and perceived changes connected to their relationship with their body. The data was then analyzed in a reflexive thematic analysis resulting in three main themes with two subthemes each. The first theme was about awareness of being looked at by others, and to begin to see oneself through the gaze of others. The second theme concerned a separation between body and self, a view of the body as something possible to rule over and a sense of loss of control when that was not the case. The third theme revolved around experiences of interplay between body and self, and a sense of being at one with one's body. Results were interpreted as a display of the complexity of the girls' relationships to their body, shaped by social context and often characterized by an outside perspective on the body. Possible implications of the participants' relationships to their body are discussed. One possible outcome could be a preoccupation with the opinions of others, and attempts to shape others' view of oneself. What might also have occured is an objectification of one's body, making it difficult to detect the body's needs and emotions from the inside. As the relationship to the body is so much more than only appearance and objective judgements, the multidimensional concept of embodiment is considered a fruitful way to explore the relationship further.

Keywords: teenagers, adolescence, girls, body, embodiment

Sammanfattning

Syftet med denna studie var att undersöka tonårstjejers relation till kroppen utifrån konceptet kroppslighet, på engelska “embodiment”. Elva högstadieelever av kvinnligt kön i åldern 14-15 år intervjuades om upplevelser och förändringar kopplat till sin relation till kroppen. Intervjumaterialet analyserades i en reflexiv tematisk analys som resulterade i tre huvudteman med två underteman var. Det första temat rörde medvetenhet om att vara betraktad av andra, samt att börja se sig själv utifrån andras blick. Det andra temat rörde en uppdelning mellan kropp och själv, en syn på kroppen som något som skulle gå att styra över och en upplevelse av kontrollförlust när så inte var fallet. Det tredje temat kretsade kring upplevelser av samspel mellan kropp och själv och en känsla av att vara ett med sin kropp. Resultaten tolkades som att tonårstjejernas relation till kroppen var komplex, formad av social kontext och ofta präglades av ett utifrån-perspektiv på kroppen. Möjliga konsekvenser av deltagarnas relation till kroppen diskuteras. En konsekvens skulle kunna vara en upptagenhet av vad andra ska tycka, och försök att forma andras bild av en själv. Det kan också tänkas uppstå en objektifiering av den egna kroppen som gör det svårt att känna av kroppens behov och känslor från ett inifrån-perspektiv. Då relationen till kroppen handlar om mycket mer än utseende och objektiva bedömningar, anses det givande att i framtiden använda sig av det mångdimensionella konstruktet kroppslighet för att undersöka den.

Nyckelord: tonåringar, flickor, kroppen, kroppslighet

Tack!

Vi vill rikta varmaste tack till våra deltagare som möjliggjort den här studien och som så öppet och generöst velat dela med sig av sina tankar och erfarenheter. Vi vill också tacka personal och rektor på den deltagande skolan för all hjälp med rekrytering och engagemang under intervjudagarna. Vi vill även rikta ett stort tack till våra handledare Lars-Gunnar Lundh och Lo Foster, för ert brinnande engagemang för ämnet, er vilja att dela med er av era teoretiska kunskaper och er utförliga feedback som gjort denna uppsats till vad den är.

Vi vill även tacka vänner och familj för nyfikna frågor och pepp, och särskilt tack till Edvin för att du utan att klaga fyllt på med diverse gott när blodsockret varit lågt. Icke att förglömma är hunden Humle för promenader och inspiration till hemliga koder. Tack också till Var GladSpexarna för några veckor fyllda av skönsjungande distraktion. Sist men inte minst, tack till bebisen i Kamilles mage som varit med från början till slutet av denna process. Du har både påmint oss om vad som är viktigt i livet utöver uppsatsen, samt varit en ständig motivation till att hålla deadline.

Innehållsförteckning

”Jag älskar inte min kropp, men jag är glad att den finns, och att jag finns i den” 1
Tonårstiden 1
Begrepp inom forskning rörande kroppen 3
Kroppslighet 4
Kritik mot begreppet kroppsbild - kroppslighet som alternativ 5
Tidigare forskning 7
Summering och syfte 8
Metod 8
Epistemologisk ansats och reflexivitet 8
Procedur 10
Deltagare och rekrytering 10
Datainsamling 11
Dataanalys 12
Kvalitetskriterier 14
Etiska överväganden 14
Mikroetik 14
Makroetik 16
Resultat 17
Tabell 1 17
Andras blick 17
Medvetenhet om andras blick 18
Att se sig själv genom andras blick 22
Separation mellan kropp och själv 27
Jag som subjekt, kroppen som objekt 27
Jag förlorar kontroll över kropp 31
Att leva med sin kropp 34
Samspel mellan kropp och själv 34
Att leva tillsammans 39

Diskussion 43
Den komplexa relationen till kroppen 43
Andras blick - kroppen i social kontext 45
Separation och samhörighet 47
Styrkor och svagheter 49
Framtida studier 51
Slutsats 52
Referenser 53
Bilagor 59
Bilaga 1 59
Bilaga 2 63
Bilaga 3 66
Bilaga 4 69
Bilaga 5 70

”Jag älskar inte min kropp, men jag är glad att den finns, och att jag finns i den”

Att leva i en kropp är ett av existensens oundvikliga villkor. Vi lever alla i en kropp, och oavsett om man är medveten om det eller inte så har vi även en relation till vår kropp. Hur vi förhåller oss till den, ser på den, trivs i den och tar hand om den är några av de saker som kan utgöra denna relation till kroppen. Varje relation mellan person och kropp är unik, och det finns mycket som kan vara med och forma den. Tonårstiden är en tid då mycket förändras och utvecklas. Att tonåringar genomgår en så snabb utveckling är intressant i förhållande till deras relation till kroppen, eftersom den sannolikt formas av att tonåringen upplever hur både kropp och mycket annat förändras på kort tid. Något annat som kan tänkas påverka relationen till kroppen är ens kön, som varit föremål för diskussion inom inte minst feministiska kretsar. En av feminismens stora tänkare Simone de Beauvoir uttryckte “det är till stor del ångesten av att vara kvinna som konsumerar den feminina kroppen” (de Beauvoir, 1989). Även om hennes uttalande kan diskuteras, kommer det ”att vara kvinna” med en särskild förutsättning för relationen till den egna kroppen. Tonåren är den tid då den lilla flickan börjar utvecklas till vuxen kvinna. Vi finner det därför intressant att utforska hur tonårstjejer idag säger sig uppleva sin relation till den egna kroppen genom ett upplevelsebaserat och kroppsligt synsätt. Vi ska återkomma till vad detta innebär.

I det samtal som förs kring kropp i samhället idag läggs fokus ofta på utseende. Ifall vår relation till kroppen i stor utsträckning utgörs av ett utseendefokus riskerar vi att gå miste om mycket annat som är viktigt att ha fokus på i förhållande till vår kropp. Tappar man exempelvis förmågan att känna efter hur kroppen mår och vad den behöver, så blir det svårt att faktiskt ta hand om den. Därför är det viktigt att även lyfta andra aspekter av relationen till kroppen, vilket vi försöker bidra till med denna studie.

Tonårstiden

Tiden mellan barndom och vuxenliv, ungdomen, räknas enligt Världshälso-organisationen (World Health Organization, 2021) som åren 10-19 i livet. I Sverige brukar tonårstiden formellt räknas som åldern mellan 13-18 år. Under denna period av kroppsliga såväl som psykiska och sociala förändringar ökar pressen på ungdomar att bli mer självständiga och fatta egna beslut. Vanor som etableras i tonåren påverkar både den fysiska och psykiska hälsan direkt, och kan även få konsekvenser i vuxenlivet.

Globalt sett uppskattas det att ungefär en av sju tonåringar lider av någon form av psykisk ohälsa (World Health Organization, 2021). Enligt data från 45 länder rapporterade 52%

av 15-åriga flickor att de hade fler än ett hälsorelaterat problem, som exempelvis kroppsvärk, irritabilitet och nedstämdhet (Inchley m.fl., 2020). För 11-åriga flickor, såväl som 15-åriga pojkar, var det runt 30% som rapporterade liknande problem. De 15-åriga flickorna sticker alltså ut jämfört med yngre flickor och jämnåriga pojkar. I Sverige har andelen skolungdomar med psykosomatiska besvär som nedstämdhet, huvudvärk och sömnsvårigheter ökat till den högsta siffran sedan mätningarna började i mitten av 1980-talet (Folkhälsomyndigheten, 2018). Ökningen ligger hos 13-åringar och 15-åringar, medan 11-åringars besvär inte har ökat på samma sätt. Störst andel besvär återfanns hos 15-åriga flickor. Sammantaget verkar flickor runt 15-årsåldern vara särskilt sårbara för hälsorelaterade besvär och psykosomatiska symtom jämfört med andra grupper av tonåringar. Därför har vi i denna studie fokuserat på just flickor runt 15-årsåldern.

Enligt utvecklingspsykologen Erik Erikson är ungdomsåren mellan 12-18 år särskilt präglad av ungdomens försök att hitta sin egen identitet vilket bland annat sker genom jämförelse med andra (Leman m.fl., 2012). Till följd av att tonårstiden är en period då man genomgår många förändringar, både sociala, fysiska och kognitiva, är det även en period då man kan bli särskilt självmedveten. Detta kan i sin tur tänkas orsaka ett större fokus på kropp och utseende än man ser hos andra åldrar (Frisén & Holmqvist, 2010). Det sker i synnerhet stora förändringar med kroppen under puberteten, och flertalet studier pekar på att pubertet och när den inträffar påverkar relationen till kroppen samt även självkänsla hos ungdomar (Kaltiala-Heino m.fl., 2003; McCabe m.fl., 2001; Williams & Currie, 2000). Hos både pojkar och flickor har forskare funnit ett samband mellan tidig debut i puberteten och symtom på mental ohälsa under senare tonår (Kaltiala-Heino m.fl., 2003). Särskilt hos flickor tyder forskningen på att pubertet kan vara en särskilt sårbar period för att unga flickor ska utveckla missnöje med sin kroppsvikt och sitt utseende (O'Dea & Abraham, 1999). Detta kan tolkas som ett resultat av ideal i samhället, med en smalhetsnorm som man kommer längre ifrån då man går upp i vikt (Mäkinen m.fl., 2012). Ett annat samhällsfenomen som kan tänkas påverka relationen till kroppen är objektifieringen av flickors och kvinnors kroppar (Fredrickson & Roberts, 1997; Impett m.fl., 2011). Oavsett anledning så kan missnöje med den egna kroppen kopplas till både övervikt, ätstörda beteenden och psykisk ohälsa som ångest och depressiva symtom (Ferreiro m.fl., 2012; Gillen & Markey, 2016; Maezono m.fl., 2019; Mäkinen m.fl., 2012). Puberteten verkar alltså sannolikt påverka tonåringar på ett eller flera sätt. Utifrån ambitionen att få en större förståelse för tonårstjejers relation till den egna kroppen är det därför relevant att intervjua

tonårstjejer som har påbörjat puberteten. Enligt vårdguiden 1177 (2022) träder majoriteten av flickor i Sverige in i puberteten mellan åldern 8-13 år. Åldersgruppen vi undersökt, 14-15 åriga tjejer, hade alltså med största sannolikhet alla kommit in i puberteten och upplevt några av de kroppsliga förändringar som detta innebär.

Begrepp inom forskning rörande kroppen

Begreppet kroppsbild (på engelska "body image") är ett multidimensionellt konstrukt och används på flera olika sätt. Vanligtvis syftar det på hur individer uppfattar kroppens storlek, form och vikt samt en affektiv valör kring vad de känner inför kroppen (Gillen & Markey, 2016). Exempelvis kan kroppsbild innefatta hur en individ värderar kroppens utseende ("aestehtic properties"), eller hur personen värderar kroppens funktionella egenskaper, hur pass tillfreds personen känner kring sin kropp, samt upplevd kontroll eller kontrollförlust kring kroppens egenskaper (Gillen & Markey, 2016). Denna definition är en av många, men gemensamt för olika definitioner av kroppsbild är att de betonar en typ av utifrån-perspektiv på den egna kroppen; en bedömning av kroppens egenskaper och känslor som är kopplade till dessa. Kroppsbild kan således ses som ett försök att se och bedöma sin kropp objektivt (Gaete & Fuchs, 2016). Med andra ord är begreppet spretigt och används på flertalet olika sätt (för en diskussion se Gaete & Fuchs, 2016). Kroppsbild skulle därmed kunna sägas innefatta flera aspekter som kan vara relevanta för att förstå en individs relation till den egna kroppen och i synnerhet hur en person *värderar* sin egen kropps egenskaper "utifrån sett". I vår studie kommer vi främst använda begreppet kroppsbild för att exemplifiera hur forskningen kring relationen till kroppen främst fokuserat på hur unga värderar sitt utseende.

Kroppsbild får idag mycket uppmärksamhet i såväl vetenskapliga som vardagliga och kulturella sammanhang. Enligt Gillen och Markey (2016) är detta förståeligt utifrån att de flesta moderna kulturer lägger stor vikt vid hur vi ser ut och presenterar oss själva fysiskt. Ett snarlikt begrepp som används på svenska är kroppsuppfattning, som enligt Nationalencyklopedin (NE, u.å.-a) kan definieras som just kroppsbild, den uppfattning man har om sitt utseende och kropp. Denna direkta koppling till kroppsbild ser vi även inom psykiatrin, där störd kroppsuppfattning idag är ett huvudkriterium för ätstörnings-diagnosen anorexia nervosa i DSM-5 (American Psychiatric Association, 2013). Detta kan ses som ett resultat av att kroppsbild under de senaste decennierna stått i fokus för kvantitativ forskning, där en mätbart störd kroppsuppfattning har utvecklats till att bli en indikator för psykisk ohälsa (Malecki m.fl., 2018). Kroppsuppfattning kan dock även definieras som kroppskänsla, upplevelser av förnimmelser i kroppen (NE, u.å.-

b). På grund av de många olika definitionerna kring kroppsuppfattning och svårigheterna att översätta begreppet från engelska, har vi valt att inte använda oss av begreppet kroppsuppfattning. Med detta försöker vi även undvika att det sammanblandas med andra begrepp som studien använder sig av (till exempel kroppslighet, se nedan).

Kroppslighet

Ett begrepp som försöker vidga perspektiven kring kroppsliga upplevelser är kroppslighet, på engelska "embodiment". Då det inte finns någon etablerad svensk översättning av embodiment har vi för att förenkla läsupplevelsen valt att använda den egna översättningen kroppslighet. Begreppet kroppslighet härstammar ur fenomenologi, en gren av filosofi som syftar till att systematiskt undersöka subjektiva upplevelser och erfarenheter av vårt varande i världen som människor (Fuchs, 2009). Utforskandet av kroppsliga upplevelser har varit en viktig del av den fenomenologiska filosofins utveckling (Doyon & Wehrle, 2020). Två inflytelserika fenomenologer som har lagt grunden till konceptet kroppslighet är Merleau-Ponty och Husserl.

Husserl resonerade kring kroppen som en kritisk punkt mellan inre och yttre värld, med en inneboende dubbelhet där kroppen är både subjekt och objekt (Doyon & Wehrle, 2020). Kroppen kan därmed upplevas som både ett objekt, såsom begreppet kroppsbild innefattar, men här finns också något annat. Utöver att kroppen kan upplevas som ett objekt, till exempel att observeras utifrån, kan kroppen som subjekt innefatta upplevelser ur ett förstahands-perspektiv. Ett exempel skulle kunna vara när vi tittar på oss själva i spegeln. Då blir en dubbelhet tydlig; vi tittar på oss själva från utsidan precis som vi ser andra objekt, men vi agerar samtidigt som subjekt genom att observera och har under tiden också inre upplevelser av hela situationen. En annan välkänd beskrivning av denna dubbelhet kan upplevas genom att röra med vår ena hand vid den andra. Båda händer kan uppfattas, beroende på hur vi riktar vår uppmärksamhet, som ett subjekt; en hand som aktivt agerar och rör vid något, och som ett objekt som blir berört (Doyon & Wehrle, 2020). Om vi kopplar an till redogörelsen ovan om kroppsbild som en bedömning "utifrån" kan kroppsliga upplevelser beskrivas med hjälp av kroppslighet som *både* utifrån-perspektiv och ett inifrån-perspektiv.

En samtida forskare som studerat kroppslighet och dess betydelse för relationen till kroppen är Niva Piran. Hon har bland annat influerats av Merleau-Pontys tankegångar. Enligt Piran (2016) är kropp och psyke som ihopvävda och oseparerbara. Kroppslighet definieras av henne som en sensoriskt upplevd erfarenhet av interaktion mellan kroppen och världen (Piran,

2016). Andra menar att kroppslighet innefattar kroppens sensori-motoriska fungerande i världen; den levda kroppen (på engelska “the lived body”) eller med andra ord kroppen som lever och upplever världen (Gaete & Fuchs, 2016). Piran betonar Merleau-Pontys syn på kroppen som även ett subjekt som aktivt interagerar med världen och därmed påverkar den (Piran, 2016; Crossley, 1995). Kroppen ses alltså inte bara som en passiv mottagare av intryck, utan även avgörande för hur vi tar in, tolkar och skapar mening av våra upplevelser. Till detta hör även att vårt agerande i världen formas av såväl vårt förflutna, vår upplevda nutid och vår tänkta framtid (Doyon & Wehrle, 2020). Begreppet kroppslighet suddar därmed ut de hårda gränserna mellan kropp, sinne och yttre värld och belyser hur de samverkar och är beroende av varandra.

En annan samtida forskare som utvecklat koncepten kring kroppslighet är Giovanni Stanghellini. Stanghellini utgår utifrån Jean-Paul Sartres (1943) arbeten och studerar kroppsligheten genom tre aspekter; kropp-som-subjekt, (“subject-body”), kropp-som-objekt (“object-body”) och kropp-för-Andra (“body-for-Others”) (Stanghellini, 2019). Kropp-som-subjekt är förstahandsperspektivet kring en själv i kroppen som upplevs genom kroppskänsla, en inre uppfattning av kropps- och sinnestillstånd. Kropp-som-objekt är kroppen sedd från ett ”tredjepersons-perspektiv”, som en enhet uppfattad utifrån, genom syn. Kropp-för-Andra, som Stanghellini föreslår, är kroppen genom den andres blick, när jag i kroppen känner att jag är betraktad av en annan. Denna blick med potentiella dömanden och värderingar kopplad till sig, definierar mig i viss mån. Oavsett vad jag känner då jag är betraktad av en annan - stolthet, skam, rädsla - så är det något som kan påverka min identitet och självbild. Detta, menar Stanghellini, är unikt för människan som varelse.

I kontrast till kroppslighet står begreppet dis-embodiment, av oss översatt till icke-kroppslighet. Icke-kroppslighet har använts av Leslie Young, som definierade begreppet som dissociation, en frånkoppling från kroppen och en självdestruktivitet (Young, 1992). Icke-kroppslighet används av de flesta forskare som använder sig av teorin om kroppslighet som en motsats eller motpol till kroppslighet.

Kritik mot begreppet kroppsbild - kroppslighet som alternativ

I studier såväl som i vårdsammanhang rörande kroppsrelaterade problem har begreppet kroppsbild använts i bred bemärkelse, men detta har kritiserats av flera forskare. En av orsakerna till kritiken är att de mätinstrument och skalor som estimerar kroppsbild utgår ifrån att man gör en objektiv uppskattning av den egna kroppen, vilket en del menar kan trigga skam

och äckel hos deltagare, samtidigt som det normaliserar själv-objektifierande (Malecki m.fl., 2018). Idéen om kroppsbilden som något som kan fångas in objektivt, som en ögonblicksbild, kritiseras också för att ligga bortom det praktiskt möjliga (Gaete & Fuchs, 2016).

En annan mer utbredd kritik är att begreppet kroppsbild inte är tillräckligt omfattande för att fånga in den faktiska relationen till kroppen. Sylvia Blood lyfter att eftersom mått på kroppsbild bygger främst grundas på egen uppfattning av vikt, kroppsform och affektiva reaktioner på dessa, förbiser det ofta potentialen av andra faktorer som kan påverka en persons förmåga att bedöma sin egen kropp (Blood, 2005). Några konkreta exempel på detta får vi från forskning kring ätstörningar. De objektiva faktorer som kroppsbild medför, ex. mått på BMI, ätbeteenden och uppfattning av kroppsform, anses ge en ytlig bild av ätstörningar som förbiser inre upplevelser av kroppen och självet (Malecki m.fl., 2018). Thomas Fuchs argumenterar för att beskriva anorexia nervosa som grundad i en störd kroppslig upplevelse av självet, snarare än enbart en störd kroppsuppfattning eller kroppsbild (Fuchs, 2022). Det finns också exempel från forskning kring sexuella övergrepp. Young (1992) belyser hur offer för sexuella övergrepp kan få en relation till sin kropp som går utöver en negativ kroppsuppfattning. De upplever enligt Young snarare att inte längre höra hemma i sin kropp, att vilja existera bortom den eller att utplåna den genom att skada eller svälta sig. Hon föreslår att man kan förstå psykiskt lidande bättre med hjälp av begreppet kroppslighet (Young, 1992).

Kroppslighet rymmer en bredd av både positiva och negativa erfarenheter av kroppen i världen. Detta till skillnad från kroppsbild som framförallt har fokuserat på negativa bedömningar av kroppen. Mer positivt inriktade konstrukt har ställts i kontrast till negativ kroppsbild, istället för att kunna vävas samman till en helhetsbild på det sätt som kroppslighet gör. Enligt Piran (2016) rymmer begreppet kroppslighet framförallt tre dimensioner som kroppsbild inte täcker in, vilket är “attunement to inner states, experiential breadth and relation to social structures” (s. 43). Enligt Piran täcker alltså kroppslighet in vikten av att kunna känna av och anpassa sig till inre kroppsliga upplevelser så som känslor och fysiologiska tillstånd. Detta berör exempelvis att kunna identifiera och namnge sina egna känslor och att kunna känna av och följa hungerskänslor. Enligt Piran skulle kroppslighet också kunna begripliggöra relaterande till kroppen som inte enbart förklaras av missnöje, utan även av sociala strukturer såsom det beskrivits i feministisk och kritisk teori (Piran, 2016). Ett exempel är icke-ätande som ett uttryck för begränsad agens och makt (Katzman & Lee, 1997; Lee, 1995). Piran har även utvecklat en skala för att mäta kroppslighet som används inom aktuell forskning, på

engelska “The Experience of Embodiment Scale” (Piran m.fl., 2020). Skalan rymmer sex dimensioner här fritt översatta från engelska till svenska; kroppskontakt och välbefinnande, agens och funktionalitet, upplevelse av och uttryck för begär, engagemang i inkännande självomhändertagande, motstånd mot självobjektifiering och obesvärad anpassning av kroppen. Med andra ord blir det tydligt hur kroppslighet kan sägas innefatta flera aspekter av relationen till den egna kroppen. Även om det finns en mängd olika definitioner av vad exakt kroppslighet innefattar, är de forskare som förespråkar begreppet överens om att det ger en bredare förståelse för relationen till kroppen än vad kroppsbild gör.

Tidigare forskning

Mycket av den forskning som tidigare gjorts kring flickor och deras relation till den egna kroppen har haft fokus på utseende och kroppsbild (se Frisén m.fl., 2015; Frisén & Holmqvist, 2010; Maezono m.fl., 2019; Mäkinen m.fl., 2012). Det har vad vi förstår endast gjorts ett fåtal studier om specifikt tonårsflickor och kroppen där kroppslighet fått vara i fokus. Som nämnt tidigare riskerar ett smalt fokus på endast kroppsbild i forskning om flickors relation till kroppen att förenkla och missa viktiga nyanser av deras upplevelser (Blood, 2005). Några av de studier som har gjorts som involverar kroppslighet har fokuserat på sexualitet, objektifiering och sexualiserings påverkan på tonårstjejer (Hirschman m.fl., 2006; Larkin m.fl., 1996). Andra har riktat blicken mot flickors fysiska hälsa, mer specifikt övervikt och fysisk aktivitet (Knowles m.fl., 2014; Liné m.fl., 2016). Piran har publicerat en stor kvalitativ studie som undersöker kvinnor i tre olika åldersgruppers erfarenheter av kroppslighet (Piran, 2016). En av åldersgrupperna var flickor i åldern 9-14 år och studien gav belägg för att dessa flickor hade mer negativa upplevelser av kroppslighet än de äldre kvinnorna i studien. Puberteten tycktes vara en vändpunkt för ökad icke-kroppslighet hos den yngre åldersgruppen i studien (Piran, 2016). Pubertet har även i andra studier visat sig ha potential att påverka unga flickors relation till kroppen, särskilt som riskfaktor för att utveckla missnöje med kroppen (McCabe m.fl., 2001; O’Dea & Abraham, 1999; Williams & Currie, 2000).

Ingen tidigare studie tycks ha fokuserat på flickors mer generella relation till kroppen utifrån ett kroppslighets-perspektiv så som vi i denna studie gör. Att vi gjort semistrukturerade intervjuer med tonårsflickor om kroppsliga upplevelser bortom bara utseende gör vår studie unik. Vi har i denna studie försökt ge utrymme åt flickornas egna upplevelser, vilket vi hoppas lyser igenom i resultatet.

Summering och syfte

Sammantaget menar ett flertal forskare att kroppsbild i många fall är otillräckligt för att fånga in de nyanser av kroppsliga upplevelser som är nödvändiga för att förstå människors relation till kroppen. Istället anses kroppslighet vara ett mer användbart verktyg för att närma sig den komplexitet som det att leva i och med en kropp innebär. I denna studie ämnar vi utforska tonårstjejers relation till sin kropp genom det upplevelsebaserade och mångdimensionella synsätt som utmärker teorin om kroppslighet. Då 15-åriga flickor har visat sig ha sämre psykiskt mående jämfört med andra grupper av tonåringar, samt nyligen har genomlevt de kroppsliga förändringar som pubertet medför, är flickor runt denna ålder fokuset för vår studie. Uppsatsens syfte är att få en ökad förståelse av hur 14-15-åriga flickor kan uppleva sin relation till kroppen. Genom kvalitativa analyser av intervjuer närmar vi oss syftet med en frågeställning som lyder *Hur kan tonårstjejer uppleva relationen till den egna kroppen*?

Metod

Syftet med studien, att undersöka upplevelser hos tonårstjejer, gjorde att vi valde att använda en kvalitativ metodologi. Kvalitativ metod lämpar sig för att undersöka människors meningsskapande och upplevelsers kvalitativa textur (Willig, 2022). Vår datainsamling bestod av semistrukturerade intervjuer. Vi valde att analysera datan genom en reflexiv tematisk analys enligt Braun och Clarke (2022a), med en kritisk realistisk ansats.

Epistemologisk ansats och reflexivitet

Vi utgick från en kritisk realistisk ontologi vilket innebär en syn på verkligheten och ett förhållningssätt till datan som något som är reellt och existerar bortom vår påverkan (Willig, 2022). Kritisk realism innebär samtidigt ett epistemologiskt erkännande av att vår studie inte behöver korrespondera med denna reella verklighet (Willig, 2022). De kunskapsanspråk som vi gör är istället att försöka beskriva deltagarnas upplevelser av den reella verkligheten. Studien gjordes med en abduktiv ansats som kombinerar en induktiv hållning med en deduktiv genom att empirinära tolka den undersökta datan i relation till teorin som möjlig förklaringsmodell (Alvesson & Sköldberg, 2017). Vad detta innebar för vår studie var en strävan efter att i det inledande utformandet av den tematiska analysen, lägga våra teoretiska förkunskaper åt sidan och i största möjliga mån låta datan vara talande för de upplevelser deltagarna beskrev. Vi utformade därmed våra koder utifrån innehållet i intervjuerna istället för teoretiskt grundade koncept. Vi valde också att ha ett semantiskt fokus i vår analys, snarare än latent. Detta betyder att vi försökte att inte göra tolkningar bortom deltagarnas ord, utan grundade istället våra

analyser närmare deltagarnas beskrivningar (Braun & Clarke, 2022a). Vi har senare valt att diskutera vår data utifrån koncept rörande kroppslighet (Fuchs, 2022; Piran, 2016; Stanghellini, 2019). Denna teoretiska blick på datan har vi försökt att hålla utanför själva resultat-avsnittet i vår studie, men då även intervju-guiden (Bilaga 1) var skriven utifrån ett kroppslighets-perspektiv har det givetvis haft en inverkan på materialet. Det går därmed inte att säga att vår ansats var rakt igenom induktiv eller deduktiv, men dessa förhållningssätt kan inte heller beskrivas som en dikotomi utan snarare ett spektrum (Alvesson & Sköldberg, 2017; Braun & Clarke, 2022a). Vi beskriver mer utförligt hur analysen gått till i avsnittet *Dataanalys*.

Reflexivitet kan beskrivas som en medvetenhet om forskarens bidrag av meningsskapande genom forskningsprocessen (Willig, 2022). Personlig reflexivitet innebär reflektioner om hur egna värderingar, intressen, erfarenheter och sociala identiteter kan påverka forskningen. Det är också nödvändigt med en epistemologisk reflexivitet kring hur studiens design och syfte definierar och begränsar resultatet (Willig, 2022). Braun och Clarke (Braun & Clarke, 2022a) framhåller vikten av att vara reflexiv i arbetet med tematisk analys. Därför har vi genomgående i arbetet fört processanteckningar samt diskuterat hur våra egna erfarenheter har påverkat processen.

Gällande den personliga reflexiviteten har vi först och främst noterat att vi som två unga kvinnor kunde relatera till mycket av det deltagarna berättade, och att detta sannolikt påverkade både vårt sätt att spegla deltagarna under intervjuerna och vår analys av datan. Vi har även varsin egen relation till våra egna kroppar, och kunde omöjligt förhålla oss till andras relation till kroppen utan att vår egen fanns med. Vi har även noterat att vi som psykologstudenter har en del kunskap om kroppsrelaterade svårigheter så som ätstörningar, samt en förförståelse för vad som påverkar och formar individer i olika situationer. Denna kunskap hänger samtidigt ihop med en vilja att hjälpa till, och bidra till människors psykiska välmående när vi kan. Själva intervjusituationen har sannolikt formats av att vi som psykologstudenter har vana av att föra terapeutiska samtal och är utbildade i olika former av samtalsteknik. Detta kan ha haft positiv påverkan på samtalet, men även påverkat tonen och innehållet om vi exempelvis ställt terapeutiskt angränsande följdfrågor av ren vana och omsorg för deltagarna.

Ur ett epistemologiskt perspektiv kan vi reflektera kring vilka kunskapsanspråk studien gör. Syftet med att använda tematisk analys är att undersöka meningsfulla enheter av data för att försöka fånga ett specifikt fenomens karaktär (Willig, 2022). Vår tematiska analys hade frågeställningen *"Hur kan tonårstjejer uppleva relationen till den egna kroppen?"* ur ett kritisk

realistiskt perspektiv. Detta innebar att vårt fokus var deltagarnas upplevelser, så som de själva beskrev dem. Vi kunde därmed inte säga något om orsak och verkan utöver vad deltagarna själva upplever, och vi kunde inte heller gå för långt ifrån deras egna ord. Vi hade inte heller någon ambition att generalisera vårt resultat till 14-15-åriga flickor i allmänhet, utan snarare ge målande exempel på hur dessa upplevelser kan se ut. Vi kunde däremot tolka deltagarnas upplevelser i teoretisk kontext och göra jämförelser med tidigare studier. Vi strävade genomgående i uppsatsen efter att på ett transparent sätt göra detta genom att ha med oss själva som aktiva röster i studien (Braun & Clarke, 2022b). Exempelvis inkluderade vi många citat och behöll detaljer så som intervjuarens instick och pauser för att ge en sann bild av hur samtalet var.

Procedur

Studien genomfördes inom ramen för forskningsprojektet Självkänsla och livssituation hos tonåringar (SOL-2) vid Institutionen för psykologi på Lunds universitet. Ansvarig för projektet är Daiva Daukantaité. Projektet påbörjades 2021 och är en uppföljning från tidigare projekt som sträckte sig mellan 2006-2009. För denna delstudie i projektet ansvarar Lars-Gunnar Lundh och doktorand Lo Foster. Vi som författat denna uppsats har ansvarat för syfte och frågeställning, datainsamling, analys och diskussion.

Deltagare och rekrytering

Målet var att genomföra 12 semistrukturerade intervjuer med deltagare i åldern 14-15 år, sex som tidigare skattat lågt samt sex som tidigare skattat högt på frågor rörande kroppslighet, kroppsuppfattning och riskbeteenden för ätstörningar. Deltagare valdes ut från en grupp på 292 tonåringar som besvarat ett stort formulär om psykisk ohälsa föregående år. Urvalet var därmed subjektivt och eftersträvade heterogenitet bland deltagarnas upplevelser. Eftersom studien ingick i projektet SOL-2 som har fokus på tonåringar i allmänhet, var urvalet inte heller begränsat till flickor. Samtliga deltagare gick på samma skola i södra Sverige, i ett relativt välbärgat område med en medelinkomst över genomsnittet i Sverige (Statistiska centralbyrån, u.å.). Urvalet gjordes av forskningsansvarig för det tidigare projektet, Daiva Daukantaité. Det gjordes på det viset eftersom hon hade tillgång till datan från den pågående studien och därmed kunde välja ut potentiella kandidater till studien och upprätthöll därmed sekretessen gentemot dem. Vi som uppsatsförfattare visste därmed inte vad deltagarna skattat på de olika frågeformulären, och vilka som skattat högt respektive lågt.

Kandidater kontaktades via mejl med informationsbrev (se Bilaga 2) om studien samt förfrågan om de ville ställa upp på en fördjupad intervju. Det framgick inte för de potentiella deltagarna att de tillhörde en grupp som skattat särskilt högt respektive lågt på de tidigare formulären, men däremot att vi valt ut potentiella deltagare som svarat på olika sätt. De kandidater som var under 15 år fick även en samtyckesblankett för vårdnadshavare bifogat i mejlet. Inledningsvis fick vi inte särskilt många svar på mejlutskicket, endast fyra personer återkom och tackade ja till intervju. Eftersom vi fick höra från personal på skolan att eleverna sällan läste sin mejl gick vi under den första dagen för intervjuerna även ut till de berörda klasserna och informerade muntligt om studien och bad eleverna att kontrollera sin mejl-inkorg. Efter att vi hade spridit informationen muntligt fick vi svar från ytterligare nio deltagare som gärna ville ställa upp på intervju. Totalt kontaktades 23 potentiella deltagare via mejl, varav 13 tackade ja till att delta.

Allteftersom kandidaterna anmälde intresse bokade vi in tider för själva intervjuerna, genom mejl, sms eller i vissa fall muntligt. En intresserad kandidat fick förhinder vid intervjutillfället och ströks därför ur studien. I slutändan genomfördes 12 intervjuer under totalt fyra dagar. För att kunna garantera anonymitet för studiens enda deltagande pojke, valde vi att utesluta denna intervju och analysera data från de övriga elva deltagarna, alla flickor i åldern 14 till 15 år. Detta gjorde också att vi valde att ändra vår frågeställning till att fokusera på tonårstjejers upplevelse av relation till sin kropp, till skillnad från vår ursprungliga frågeställning som var könsneutral. För att värna om deltagarnas integritet har vi döpt om alla i resultatdelen, utifrån de vanligaste namnen för flickor födda 2022 enligt Statistiska Centralbyrån (SCB, 2023).

Datainsamling

Intervjuerna genomfördes dagtid på deltagarnas skola och spelades in med diktafon. Varje intervju tog upp till en timme och genomfördes i ett stängt rum med endast deltagaren och en intervjuledare närvarande. Intervjun leddes av en av oss två uppsatsförfattare och utgick från en på förhand bestämd intervjuguide, se Bilaga 1. Intervjuguiden var författad av Lo Foster, doktorand inom SOL-2, och fokuserade på upplevelser av att "leva i kroppen". Detta inkluderade frågor om minnen kring hur man levt i kroppen som barn, exempelvis hur man lekt, rört sig och uttryckt känslor. I intervjun skapades en tidslinje för varje deltagare som beskrev olika händelser och förändringar kopplade till relationen till kroppen. Intervjuguiden var formulerad i förväg av en av våra handledare då det var nödvändigt att den godkändes av

Etikprövningsmyndigheten en tid innan vi tillträdde projektet. Mindre ändringar gjordes utifrån behov i enlighet med vad som stod i den godkända etikansökan. Exempelvis ställde vi följdfrågor till deltagarna när det upplevdes lämpligt och lät bli att använda oss av momentet där deltagarna skulle rita av sig själva då vi bedömde att det skulle kunna upplevas som märkligt och hämmande för deltagarna att rita med tanke på deras ålder. Vi spekulerade även i om det hade kunnat leda till ett större utseendefokus, vilket vi ville undvika. Vi behöll dock momentet som ett potentiellt hjälpmedel att använda om någon deltagare skulle ha väldigt svårt att samtala om kroppen helt fritt.

Vi delade upp intervjuerna jämnt mellan oss, så att vi intervjuade sex deltagare vardera. Vi höll i varannan intervju utan att på något vis ha bestämt vem av oss som skulle få träffa vilken deltagare. Vid intervjutillfället eftersträvade vi att låta deltagarnas egna upplevelser och ord stå i fokus, och följsamt försöka hjälpa till att fördjupa berättelsen. Detta för att ge datan högre kvalitet för analys, snarare än att ställa samma frågor till alla deltagare oberoende av vad de svarade. Utifrån vår abduktiva ansats med en empirinära och öppen första ingång till datan, var det också viktigt att försöka att inte styra och påverka deltagarnas berättelser för mycket.

Efter att alla intervjuer hade genomförts gjorde den uppsatsförfattare som inte hållit i intervjun en ortografisk transkription (Braun & Clarke, 2012) av ljudmaterialet. Det innebar att vi båda blev väl bekanta med alla intervjuer. Detaljnivån för transkribering valdes för att vi skulle kunna behålla “tonen” av deltagarnas autentiska röster i de nedtecknade intervjuerna, genom att inkludera, pauser, avbrott, skratt, hostningar och liknande.

Dataanalys

En reflexiv tematisk analys genomfördes enligt Braun och Clarkes (2022a, 2022b) direktiv, med syfte att formulera meningsbärande teman. I en reflexiv tematisk analys ses författarna som medkreatörer till analysen; teman är inte något som kan objektivt upptäckas i datan, men snarare något som subjektivt konstrueras (Braun & Clarke, 2022a, 2022b). Valet av analysmetod utgick från vårt syfte och frågeställning som fokuserar på deltagares beskrivningar av upplevelser, och gemensamma aspekter av dessa.

Analysen gjordes i ljuset av teorin om kroppslighet (Fuchs, 2022; Piran, 2016; Stanghellini, 2019), som vi till viss del läst på om innan intervjuerna genomfördes. Men de teman som framkommer var inte i sig skapade utifrån teoretiska begrepp utan byggde på gemensamma punkter som deltagarna själva talat om. Själva analysprocessen utgick från de sex stegen för tematisk analys beskrivna av Braun och Clarke (2022a, 2022b). Efter att vi

transkriberat alla intervjuer började vi med att individuellt läsa igenom dem var för sig och anteckna initiala tankar och frågor som väcktes. Därefter satte vi oss gemensamt för att gå igenom allt material, diskutera våra tankar och koda in meningsfulla extrakt av data som på olika vis kunde kopplas till vår frågeställning. Detta gjorde vi i en gemensam fil i programmet NVivo. Denna process var särskilt tidskrävande i början, men gick smidigare och snabbare ju mer bekanta med datan och vår läsning av den vi blev. Ett exempel på en tidig kod var "Mycket träning" som vi använde varje gång en deltagare beskrev hur hen tränade flera gånger i veckan. Vi omvärderade provisoriska koder, skapade nya, snarlika koder mot de gamla och noterade kontinuerligt när innehållet inte tycktes stämma överens med de provisoriska koderna. Ett exempel på hur vi förändrade en kod var att koden "Inte vilja dela med sig (av mående)" efterhand kompletterades med koden "Avstånd".

När all data var kodad började vi se över vilka gemensamma punkter vi tycktes se och kände oss mest engagerade av, kopplat till vår frågeställning. Här började vår förförståelse för teorin om kroppslighet göra sig synlig och svårigheten med att dela upp det induktiva och deduktiva förhållningssättet märkas av. Vi testade att gruppera ihop data-extrakt från koderna under preliminära teman, samt slog ihop, separerade eller strök teman allteftersom. Här jobbade vi parallellt i NVivo med all kodad data, samt med papper och penna för att kunna göra tankekartor, skriva ned tänkta definitioner, avgränsningar och skillnader mellan våra initiala teman och våra tankar om vad som var kärnfullt med dem. Vi började även försöka att skriva ned vilka citat som eventuellt kunde användas för att beskriva våra teman i själva uppsatsen och hur analysen skulle presenteras. Vi gick igenom allt kodat material för att se om det tycktes fungera med våra teman, var det föll sig naturligt och var frågor uppstod. I den här delen av processen tog vi också hjälp av våra handledare för att ta emot återkoppling på vår preliminära analys.

Genom att jobba fram och tillbaka mellan datan, kodningen och vår skriftliga analys, försökte vi både hålla oss nära datan på ett sätt som var förankrat i det deltagarna berättat, men ändå behålla ett helhetsperspektiv för den slutliga analysen. Det sista steget blev att namnge våra teman och skriva färdigt analysen. Under hela processen förde vi också processanteckningar att kunna återkomma till och reflektera kring, för att se hur våra tankar om materialet förändrades.

Kvalitetskriterier

Kvalitativa studier är svåra att utvärdera på ett standardiserat sätt likt kvantitativa studier. Detta är för att kvalitativa studier fokuserar på tolkning och meningsskapande som inte utvärderas utifrån kriterier som exempelvis generaliserbarhet, objektivitet och reliabilitet (Willig, 2022). Det finns kvalitetskriterier som är utvecklade specifikt för kvalitativ forskning, men även dessa kan vara svåra att passa till alla typer av studier, speciellt de av mer tolkande karaktär. Eftersom vår epistemologiska utgångspunkt varit kritisk realism och vi har fokuserat på det semantiska innehållet i vår data, anser vi dock att vår studie går att diskutera utifrån Elliot med kollegors (1999) kvalitetskriterier för kvalitativ forskning inom psykologi. Kriterierna har använts flitigt av kvalitativa forskare genom åren (Willig, 2022) och vi ansåg det därför lämpligt att även diskutera dem i förhållande till vår studie. Eftersom vi har strävat efter att genomföra en reflexiv tematisk analys enligt Braun och Clarkes riktlinjer (2022a), ansåg vi det därför även lämpligt att stämma av vår studie mot deras egna kvalitetskriterier.

Etiska överväganden

När man genomför kvalitativ forskning är etiska överväganden en viktig komponent att ta i beaktning (Brinkmann & Kvale, 2005). Vi har valt att primärt utgå ifrån Brinkmann och Kvale's definition (2005) av mikroetik och makroetik i vår etiska diskussion samtidigt som vi självklart även förhåller oss till den lagstiftning som gäller för svenska studier som behandlar personuppgifter och känsliga personuppgifter, enligt kapitel 5 och 9 i Europaparlamentets och rådets förordning EU (Förordning 679/2016), även känd som dataskyddsförordningen.

Projektet som denna studie ingår i, SOL-2 vid Lunds universitet, är som helhet godkänt av Etikprövningsmyndigheten (Dnr 2021-06695-01) med Daiva Daukantaité som övergripande forskningsansvarig. Denna delstudie är godkänd i en tilläggsansökan (Dnr 2022-03496-02) om att genomföra en kvalitativ intervjustudie samt en ändringsansökan kring vilka som skulle hålla i intervjuerna (Dnr 2022-05446-02). För delstudien ansvarar Lars-Gunnar Lundh och doktorand Lo Foster. Från början var tanken att Lo Foster skulle hålla i intervjuerna, men då vi kom in i projektet i samband med vår examensuppsats, ansöktes om en ändring så att vi istället skulle kunna hålla i intervjuerna. Vi som författat denna uppsats har ansvarat för att samla in och tolka data, sammanställa vår analys och dra slutsatser utifrån denna.

Mikroetik

Mikroetik innefattar det som berör själva genomförandet av studien. Detta kan exempelvis vara frivilligt deltagande och vilken påverkan studien kunde får för de berörda

deltagarna (Brinkmann & Kvale, 2005). För att säkerställa att vi hade deltagarnas informerade samtycke om att vara med i studien, skickade vi i förväg ut skriftligt material om att deltagandet var frivilligt, att de när som helst kunde dra tillbaka sitt samtycke utan förklaring och att de inte behövde svara på frågor om de inte ville (se Bilaga 2). För de kandidater som var under 15 år vid intervjutillfället gick samma information skriftligt ut till vårdnadshavare (se Bilaga 3). Vi säkerställde att vi hade vårdnadshavarnas skriftliga samtycke till att deras barn deltog i studien innan vi påbörjade intervjuerna. Vid intervjutillfället fyllde samtliga deltagare i en egen samtyckesblankett om att delta, även i de fall då deras vårdnadshavare redan godkänt deras deltagande. Se samtyckesblanketterna som användes i Bilaga 4 och 5.

Vi informerade även deltagarna om att endast vi som skrev uppsatsen skulle ta del av deltagarnas identitet. Vid transkribering av intervjumaterialet pseudonymiserades deltagarna, och potentiellt identifierande information som ortsnamn och familjemedlemmar togs bort. Efter transkribering förvarades ljudfilerna i ett låst skåp på psykologiska institutionen vid Lunds universitet som endast vi hade nyckel till. En kodnyckel, det vill säga information om vilken pseudonymiserad transkribering som var kopplad till vilken intervju, förvarades inlåst på annan ort. Vi sparade denna data för att potentiellt kunna identifiera en deltagare som önskade dra tillbaka sitt samtycke till att delta i studien. Efter uppsatsarbetets avslutande överlämnades materialet till projektledaren Daiva Daukantaité för fortsatt förvaring i enligt med Etikprövningsmyndighetens godkännande (Dnr 2022-03496-02).

Studiens fokus väckte i sig vissa etiska överväganden, där vi som intervjuare och forskningsassisterande behövde väga den eventuella risken för att frågorna vi ställde skulle väcka obehag hos deltagarna, mot nyttan som studien kunde tänkas ge till forskningsfältet. Det fanns en risk att någon eller några av deltagarna skulle kunna ha en ansträngd eller komplicerad relation till kroppen. Därmed räknade vi med att några skulle tycka att det var jobbigt för dem att tänka och prata kring ämnet. I informationen som kandidaterna gavs om studien fanns kontaktuppgifter till legitimerad psykolog, utifall att deltagarna skulle känna behov av prata med någon om känslor som väckts under intervjun. Där stod även att deltagarna inte behövde svara på frågor de inte ville svara på och fick lov att avbryta intervjun precis när de ville. I flera av intervjuerna blev deltagarna synligt berörda av temat, och som intervjuare frågade vi då hur det var att svara på frågorna och om deltagarna önskade ta en paus.

Vi utgick från att det skulle finnas en ofrånkomlig maktobalans mellan deltagare och intervjuare under intervjuerna (Brinkmann & Kvale, 2005). Denna maktobalans såg vi både

utifrån att vi som intervjuade har en del kunskap kring sambandet mellan kropp och psyke efter 4,5 års studier vid psykologprogrammet, samt att det var vi som hade kontroll över vilka frågor som ställdes. Än mer fanns det en oundviklig maktobalans i faktumet att vi som intervjuade är vuxna och de deltagande är barn. För att minska denna obalans så mycket som möjligt var vi endast en intervjuledare i rummet istället för två, och försökte hålla intervjuerna så öppna och intuitiva som möjligt (samtidigt som vi följde intervjuguiden) för att deltagarna skulle ha möjlighet att påverka vilka ämnen de var bekväma med att prata om. Vi kunde exempelvis fråga om det kändes okej att berätta mer om det vi talade om, om de hellre ville fokusera på något annat och vad som kändes viktigast för dem att få berätta.

Det fanns även ett etiskt övervägande att beakta som rörde vårt ansvar gentemot deltagarna att se till att de fick det stöd de behövde på annat håll. I de yrkesetiska riktlinjerna för psykologer i Norden (Sveriges Psykologförbund, 1998) rör punkt 2.3 just ansvar. Det beskrivs hur psykologen skall vara "medveten om att han/hon upplevs som representant för sin yrkesgrupp" (Sveriges Psykologförbund, 1998) och även detta var något vi reflekterade kring i mötet med deltagarna. Även om vi inte är färdigutbildade psykologer och inte heller inledde en vårdkontakt av något slag, kan det ändå finnas förväntningar på hur vi som psykologstudenter bör agera. Under intervjuerna kände vi ett moraliskt ansvar kring deltagarnas mående, då flera uttryckte att det vi pratade om var saker de sällan eller aldrig pratade med andra om. I de fall vi anade att deltagarna hade någon typ av psykisk ohälsa frågade vi om det var något de sökt och fått hjälp för, och vi påminde om möjligheten att kontakta legitimerad psykolog som var kopplad till studien för att prata om känslor och tankar som väckts av intervjun.

Makroetik

Makroetik handlar enligt Brinkmann och Kvale (2005) om etiska överväganden i en större kontext, det vill säga hur studien och den kunskap som studien medför kan påverka exempelvis andra människor än deltagarna eller samhället i stort. Ur ett makroetiskt perspektiv kan man tänka sig att vår studie kan bidra till ökad förståelse för tonåringars relation till kroppen, vilket ökar möjligheterna för att förstå psykisk hälsa och ohälsa som är relaterad till kroppen. Samtidigt bidrar denna studie till det redan stora fokus som läggs på kropp och kroppsbild. Vi bedömer dock att vår studies fokus på kroppslighet kan bidra till att nyansera bilden av ungas relation till kroppen. Med detta hoppas vi kunna skifta fokus från en entydig bild av kroppen till en mer nyanserad bild av relationen till kroppen. Om man tar i beaktning

att relationen till kroppen är en faktor som påverkar psykiskt välmående kan man även tänka sig att denna studie kan bidra till diskussionen kring psykisk hälsa hos unga.

Resultat

För att besvara vår frågeställning och undersöka tonårstjejers relation till den egna kroppen, gjorde vi en tematisk analys som resulterade i tre huvudteman. Då vi hade ett semantiskt fokus var deltagarnas ord och egna berättelser i centrum. Samtidigt försökte vi hitta meningsbärande mönster i datan och endast presentera det som bidrog till förståelsen av vår analys.

Varje huvudtema strukturerades på så vis att de har ett par respektive underteman (se Tabell 1). De två första huvudteman hade det gemensamt att de båda handlade om hur tonåringarna förhöll sig till sina egna kroppar. Det första huvudtemat *Andras blick* var sprunget ur att deltagarna beskrev en medvetenhet om att andra tittade på dem, samt hur detta påverkade deras egen syn på dem själva. Det andra huvudtemat *Separation mellan själv och kropp* handlade om hur deltagarna ofta beskev situationer där de, medvetet eller omedvetet, gjorde en uppdelning mellan dem själva och kroppen som om de två inte satt ihop. Det tredje huvudtemat *Att leva med sin kropp* knöt an till de två första genom att belysa motvikten till dessa upplevelser, nämligen hur deltagarna beskrev hur de i stunder kunde uppleva att kroppen och självet tydligt satt ihop.

Tabell 1

Summering av huvudteman och underteman

Huvudtema	Undertema
Andras blick	Medvetenhet om andras blick
	Att se sig själv genom andras blick
Separation mellan kropp och själv	Jag som subjekt, kropp som objekt
	Jag förlorar kontroll över kropp
Att leva med sin kropp	Samspel mellan kropp och själv
	Att leva tillsammans

Andras blick

Det här temat byggde på olika beskrivningar av att vara tittad på, observerad eller granskad av andra. I vissa berättelser var denne andra som tittade en konkret och tydligt

avgränsad person, exempelvis en mamma eller en kompis. I andra berättelser var den observerande andra odefinierad. Det kunde vara en allmän grupp personer på skolan, eller till och med helt imaginära personer som deltagarna föreställde sig skulle kunna observera dem ifall de gjorde si eller så. Detta kunde påverka deltagarnas egen syn på sig själv och sin kropp, och är därmed relaterat till frågeställningen hur de upplever sin relation till den egna kroppen.

Medvetenhet om andras blick

De flesta individer rör sig i en mängd olika sociala sammanhang där de är synliga inför andra. I samtliga intervjuer beskrev deltagarna en medvetenhet om att andra tittade på dem i olika sammanhang. Beskrivningar om att exempelvis kroppsstorlek, klädesval eller beteende observerades av andra var genomgående i materialet. Detta kunde också påverka hur deltagarna själva upplevde sin kropp och få konsekvenser för hur de valde att framställa sig själva.

Medvetenheten om andras blick beskrevs på två något olika sätt. Delvis beskrev deltagarna flertalet konkreta situationer där de såg eller märkte att andra tittade på dem. Det framkom alltså flertalet faktiska erfarenheter av att vara observerad av andra samt beskrivningar av hur detta upplevdes av deltagarna. Skolan var en plats där andras blick beskrevs som närvarande, exempelvis både omklädningsrummet vid idrotten som Leah beskriver "...men sen så var det alltid i omklädningsrummen man kände sig mest… stirrad på" (Leah) och skolmatsalen där andra ser en äta; "... jag kan va lite osäker när jag äter inför andra [Intervjuare: mm] ehm, jag vet inte riktigt vad det beror på men det, jag hatar uppmärksamheten" (Astrid). Även hemmiljön beskrevs vara en arena för andras blickar. Alma berättade hur hennes syster såg och dömde hennes klädval; "...då kan det bli liksom att hon [min syster] skämtblickar mig när jag typ har en tröja som hon tycker är ful liksom [Intervjuare: mm] så det är inte jätteroligt" (Alma). Det kunde även vara föräldrars blick som deltagarna var medvetna om. Freja beskrev hur hon kände båda sina föräldrars blick på kroppen efter att mamman uttryckt att Freja borde träna mer för att gå ner i vikt.

> (…) aa men okej, ska du kanske gå och träna med dina vänner ehm och sånt, hon sa aldrig att jag skulle äta lite mindre [Intervjuare: mm] men, man ser ju blickarna [Intervjuare: mm] och pappas blickar var också så (Freja)

Frejas beskrivning av situationen belyste skillnaden mellan vänliga, verbala kommentarer från andra och att faktiskt känna andras blick på en. Freja upplevde hur mamman kom med vissa kommentarer, men utöver det såg hon blickarna från båda föräldrarna.

Utöver konkreta exempel på när andras blick varit närvarande gavs även en del beskrivningar av en mer abstrakt medvetenhet om andras blick. Deltagarna lyfte att de på ett tankemässigt plan var medvetna om att de är en kropp som folk ibland tittar på. Deltagarna befann sig alltså inte nödvändigtvis i situationer där det faktiskt var någon som tittade på dem, men de var medvetna om att de existerade i en kropp som kunde tittas på. Ett exempel på detta är Leona som berättade att hon var obekväm på skolidrotten för att det var möjligt för andra att tydligt se hennes kropp;

> Intervjuare: Är det vanligt att idrotten är en sån svår situation?
>
> Leona: Ja
>
> Intervjuare: Ja, varför då tror du?
>
> Leona: Men det blir, jag kän- man känner sig inte bekväm, alltid, [Intervjuare: mm] för att du är så liksom… det är så tydligt hur du ser ut om du förstår vad jag menar (Leona)

Leona beskrev hur bara det att andra skulle kunna se hur hon ser ut gör hela idrotten till en svår situation. Hon hade en medvetenhet om att andras blick skulle kunna landa på henne för att hennes kropp syntes och det var inte något hon var bekväm med. Även Ronja berättade om en sådan medvetenhet om andras potentiella blick:

> (...) för liksom jag har alltid varit så att jag alltid typ, eh, liksom, tycker alltid liksom att alla typ, jag vet inte hur jag ska förklara det, men att eh jag har haft oroat mig över vad andra tycker om mig liksom och liksom mitt utseende och min kropp och så [Intervjuare: mm] så det är därför jag ofta liksom har brytt mig om hur jag ser ut (Ronja)

Ronja berättade här att medvetenheten om andras blick orsakat att hon brytt sig om sitt utseende. Flera andra lyfte en medvetenhet om andras blick som dömande, alltså att de visste att andra kunde se dem och att andra dessutom kunde uppfattas som dömande när de ser en;

"(...) det är många som blir så här, väldigt dömda för hur de klär sig" (Lilly). På frågan vad som hade kunnat ge henne en bättre relation till sin kropp svarade Leona såhär;

> Ett eh, alltså ett samhälle där, folk inte dömer en på hur man ser ut, alltså för att det är väldigt mycket så man dömer hur, hur du ser ut, hur din kropp ser ut, de dömer folk väldigt snabbt liksom utan att lära känna folk, [Intervjuare: mm] om det inte hade varit så så tror jag att jag hade varit mycket mer bekväm i mig själv, [Intervjuare: mm] liksom (Leona)

Ett par av deltagarna beskrev att de till viss del trivdes i andras blick och därför gärna visade upp sig på olika sätt. Freja beskrev att hon gillar att känna att andra kollar och kommenterar hennes kropp eftersom hon själv tycker att hon ser snygg ut;

> (...) men det känns okej för jag ser ju liksom killar kollar ibland, tjejer säger saker, som inte de andra gör och jag vet att jag ser snygg ut i en tight klänning men jag bara asså, ja folk har sagt det och jag är nöjd med det, jag gillar det [Intervjuare: mm] jag är stolt (Freja)

Det var däremot vanligare att deltagarna beskrev en upplevelse av att andras blick väckte ett obehag hos dem. Det kunde vara för att de inte ville att en viss del av deras kropp eller ett visst attribut skulle uppmärksammas av andra, som för Selma

> (...) han kom fram till mig kanske sa saker som jag kände mig inte direkt mest bekvämaste om min kropp, jag bara, hade en snygg röv eller sånt [Intervjuare: mm] det var inte direkt den komplimangen jag ville kanske ha [Intervjuare: nej] att någon ska kolla på den alls (Selma)

I vissa fall fanns det inte någon konkret orsak till att andras blick var obehaglig för deltagarna, de kunde inte förklara varför den väckte ett obehag utan bara konstatera att den gjorde det. Vanligt förekommande var uttryck för att det var svårt att göra saker inför andra utan någon egentlig förklaring, som Leona sa; "jag kände mig verkligen inte bekväm att göra nånting framför andra folk" (Leona). Astrid beskrev hur det var obekvämt när andra stirrade på henne i olika situationer, både i klassrummet och i matsituationer;

> (...) det är som när man gör nånting i klassrummet bara sen så är alla ögon på en [Intervjuare: aa] och man vet inte om man gjort nånting så det blir liksom,

> ’vad har hänt’ [Intervjuare: ja, ja] så det har aldrig vart, något annat än det jag tycker det bara det är obekvämt när folk stirrar på mig (skrattar till) [Intervjuare: mm, mm] och gör dem det när jag äter så blir det ju också obekvämt [Intervjuare: mm] inte att äta men att, va i den situationen (Astrid)

Eftersom deltagarna kunde uppleva andras blick som något obehagligt beskrev några av deltagarna hur de upplevde att de inte ville bli tittade på, de ville slippa andras blick. Detta kunde leda till att de försökte förminska sig själva för att väcka mindre uppmärksamhet och därmed få färre blickar på sig, exempelvis Alice;

> (...) jag har varit rätt så lång liksom hela mitt liv [Intervjuare: ja okej] men, eh, nej jag tyckte inte det var så jobbigt, men det är nog bara att man tänker på det lite mer hela tiden, kanske så att man så här, sjunker ihop lite eller står lite snett typ så (Alice)

För ett par av deltagarna väckte medvetenheten om att vara sedd en lust att gömma sig från andras blickar, exempelvis Selma som beskrev att hon hade tjocka kläder på sig för att inte synas även om det var sommar och varmt ute. Även Leah beskrev hur hon använde kläder som ett sätt att gömma kroppen från andras blickar efter att hon gått ner mycket i vikt till följd av en magoperation och inte ville att folk skulle se det;

> Intervjuare: … fick du nån reaktion från andra runt dig?
>
> Leah: …hm, nej, ehm… eh jag hade inte, då efter operationen, så hade jag inte så tighta kläder, så jag hade alltid så här lösa och så, så ingen kunde se [Intervjuare: mm] eh för jag orkade inte med de kommentarerna [Intervjuare: mm] så att jag försökte gömma det [Intervjuare: mm] eh tills jag fått upp min vikt igen och börjat äta mer

Ibland verkade andras blick väcka en skam hos deltagarna, utan att det fanns någon annan tydlig orsak till skammen än just faktumet att de hade andras blick på sig. Särskilt tydligt blev detta i Ellas berättelse om hur det var att börja i högstadiet med en mängd nya klasskamrater;

> (...) i början av sjuan så var ju alla nya så då var det verkligen såhära, hostar du eller nyser du [Intervjuare: (skrattar lätt)] då skäms du ihjäl [Intervjuare: ojdå (skrattar)] det är liksom livets undergång, det är så här hemskt (Ella)

I Ellas beskrivning finns det en medvetenhet om att andra skulle se, eller snarare märka, ifall man gjorde något som stack ut och bara tanken på detta satte skräck i henne. Kopplingen mellan skam och att sticka ut i andras blick återfanns i Alices svar på frågan om det fanns några situationer då kroppen kändes skamfull för henne;

> Nej men det är kanske om, alltså det är alltså om man gör nånting som sticker ut [Intervjuare: mm] så, eller som där man ser annorlunda ut kanske sticker ut i mängden då kanske man kan känna att det känns lite skämmigt (Alice)

Att inte bara vara medveten om andras blick utan även vara rädd att sticka ut i andras ögon blir ett steg längre i den mentala bearbetningen av andras blick. Detta leder oss in på vårt nästa undertema kopplat till andras blick, nämligen att se sig själv genom andras blick.

Att se sig själv genom andras blick

Utöver att vara medvetna om andras blick beskrev alla deltagarna hur de, medvetet eller omedvetet, stundvis gick ett steg längre och såg sig själva genom andras blick. Detta tema handlar om den process som uppstår när deltagarna, utöver att vara medvetna om andras blick, även gick utanför sig själva och försökte se sig själva så som andra såg dem. Medan blotta medvetenheten om andras blick kunde vara passiv, var det att se sig själv genom andras blick en aktiv process.

Deltagarna beskrev olika situationer där de aktivt engagerade sig i andras blick. Det kunde delvis handla om att de föreställde sig hur andra såg dem, men även att de genom kommentarer eller dylikt fick veta hur andra såg på dem och därefter började anamma samma syn på sig själv. Gemensamt för de olika vis som deltagarna såg sig själva genom andras blick var att det fanns en utomstående part, faktiskt eller hypotetisk, som de såg sig som utifrån.

Alma beskrev hur hon ville att hennes vän skulle se henne som bra och duktig i en idrottstävling, och gjorde sig alltså föreställningar om hur vännen skulle kunna se henne ifall hon gjorde på olika vis;

> (...) jag bara kände att jag ville va så bra [Intervjuare: mm] framför henne [Intervjuare: mm] ehm det int- aldrig så att hon skulle säga att jag vart dålig

> eller nåt, ehm, vi pratar ju om det mesta och allt, ehm, men det bara, jag ville bara bevisa att jag var så bra, och så tittade hon på [Intervjuare: mm] och så ja, jag ville bara visa att jag är bra liksom, [Intervjuare: mm] så det är mest det att jag vill bevisa för folk att jag är bra (Alma)

Här var vännen alltså en tydligt definierad utomstående part vars blick Alma såg sig själv genom. I många tillfällen var det dock snarare en eller flera tänkta, hypotetiska personer vars ögon deltagarna såg själv genom. Leona beskrev exempelvis att mycket tankekraft gick åt till att tänka på hur andra uppfattade henne; "det… men det är bara andra människor, för att jag, man tänker väldigt mycket på hur, 'hur tror hon eller hur ser hon på mig och hur ser han på mig'". På samma vis var det en odefinierad persons blick som Leah föreställde sig kunde se hennes lår som tjocka i följande citat; "(...) man vill inte springa lika mycket då [Intervjuare: mm] för att man typ skämdes [Intervjuare: mm] ehm, sen så tänkte man på att om låren var stora så var man typ tjock". Ett annat exempel är Ronja som beskrev sig vara rädd att folk i allmänhet skulle uppfatta henne som konstig ifall hon bröt mot sitt sedvanliga tystlåtna sätt och började ta mer plats; "(...) jag är rädd för att folk ska liksom uppfatta mig som konstig typ så 'nu börjar hon prata' typ". Det var alltså vanligt förekommande att deltagarna inte bara såg sig själv genom en specifik persons blick, utan de kunde även se sig själv genom imaginära andras blick eller föreställa sig den syn som folk i större allmänhet skulle kunna ha på dem.

Som nämnt inledningsvis var det flera av deltagarna som beskrev att andras syn på dem, eller vad de trodde att andra hade för syn på dem, påverkade deras egen syn på sin kropp. Deltagarna beskrev hur andras konkreta kommentarer samt fantasier om andras uppfattning påverkade deras bild av sig själva. Man skulle kunna säga att andras blick "smittade av sig" på deltagarna så att de började se sig själva så som de upplevde att andra såg och uppfattade dem. Leah berättade hur hennes tankar gick när en klasskompis bar henne under en idrottslektion;

> (...) sen så tänker man att eh nu när han bär mig [Intervjuare: mm] så kommer han säga senare 'aa men du var tung' [Intervjuare: mm] ehm aa men då kommer man börja tänka att man är tjock (Leah)

Det Leah beskriver här är hur hon först föreställer sig hur klasskompisen ser på henne efter att han burit henne och att hon sedan sannolikt kommer att börja se sig själv och sin kropp på samma sätt. Dock var det inte bara en negativ blick från andra som smittade av sig på deltagarna. Flera deltagare lyfte hur positiva kommentarer som de fått av andra hade format

deras syn på dem själva. Lilly framhävde exempelvis hur hennes mammas positiva blick på henne hade format hennes blick på sig själv till att bli mer positiv;

> (...) jag har alltid känt mig fin för att mamma alltid så här 'åh vad fin du är idag' och så liksom lite så, och då om man växer upp och liksom ser sig som fin [Intervjuare: mm] så tänker man ju- fortsätter man ju tänka det även om man blir äldre… (Lilly)

I ett annat stycke av intervjun beskrev Lilly också hur positiva kommentarer om hennes utseende som hon fått från vänner gjorde så att hon blev glad och själv började tro på att hon var fin. Båda dessa exempel visar hur tonårstjejerna relativt enkelt verkade ta åt sig och göra andras konkreta blick på dem till sin egen blick på sig själv. En annan deltagare, Ronja, lyfte ett liknande exempel när hon tillfrågades om hon hade något bra minne med kroppen. Ronja beskrev att det var skönt att den bild man har av sig själv bekräftas av andra;

> (...) det var nån gång på idrotten som det var en kille som bärde upp mig [...] då sa han att 'ah vad lätt du är' [Intervjuare: mm] eh och liksom jag blir ju glad över det [Intervjuare: mm] för jag ville, jag var smal liksom [Intervjuare: mm] och jag har ju alltid varit ganska smal i mig själv liksom, i min kropp, men det är ändå liksom skönt att få det bekräftat (Ronja)

Det Ronja berättade visar hur andras blick även kan ha en bekräftande effekt och förstärka hur man redan såg på sig själv innan. Oavsett om det är en helt ny syn på sig själv eller något som förstärker den syn man hade på sig själv sedan blev det för oss tydligt i materialet att det man upplevde att andra såg när de såg på en i många tillfällen påverkade deltagarnas egen syn på sig själva.

Att börja se sig själv på samma sätt som andra såg en skapade för vissa deltagare en förvirring kring vem de själva var egentligen, eftersom de upplevde att olika personer såg dem på olika sätt och således inte visste vilken bild som var mest sann. Särskilt Freja beskrev denna splittring i hur hon såg på sig själv.

> (...) jag vet ju inte riktigt vad är mig själv [Intervjuare: mm] jag vet inte riktigt vad det är, ehm innan tycktes jag veta att jag är högljudd jag är rolig jag gillar att skratta [Intervjuare: mm] ehm, mina vänner såg mig väl också så, men sen... jag vet inte sen börja kom högstadiet och så var jag inte lika högljudd och inte

> lika skrattfull och inte lika fri, [Intervjuare: mm] så nu tänker jag är jag fortfarande så [Intervjuare: mm] eller är jag mer lugn [Intervjuare: mm] för folk sa till mig ’du är jättelugn’ och sen mina vänner sa ’men du är rolig att hänga med för du är ju fri’ [Intervjuare: mm] eller du är liksom full av energi (Freja)

Några av deltagarna beskrev hur de kunde använda sig av andras blick för att framställa sig själva på ett specifikt sätt. Genom att föreställa sig vilken bild andra kommer att få av dem ifall de klär sig eller bär upp sin kropp på ett visst sätt kan de justera hur andras bild av dem blir. Detta tolkar vi som att deltagarna nästan går ännu ett steg längre: det är inte längre att de bara föreställer sig hur andra ser dem, utan även att de vill påverka hur andra kommer att se dem genom att i förebyggande syfte anpassa sin framtoning. Detta var särskilt tydligt i intervjun med Freja som beskrev hur hon ibland ville “visa upp mig som såhär riktigt riktig smart nörd, och då tar jag på mig liksom sånhär blus” och att hon tänkte på sin hållning för att se till att folk hade en bild av henne som hon själv trivdes med;

> Nu så här, jag ska försöka va rak i ryggen och gå såhär normalt, jag vill inte liksom gå med axlarna först eller nåt som jag typ [har] trettio kilo muskler på mig eller nåt [Intervjuare: (skrattar till) okej aa] ehm mm jag vill att folk ska ha en speciell bild i huvudet av mig [Intervjuare: mm] som jag skulle tycka om då… (Freja)

Några av deltagarna lyfte även hur rädslan för att andra ska se dem i ett dåligt ljus fick dem att anpassa hur de framställde sig. Exempelvis berättade Selma att hon “var inte direkt lika öppen för jag ville inte att de skulle typ, kolla på ett- kolla på mig på ett annat sätt som jag skulle tycka kanske var lite värre”. Deltagarna föreställde sig alltså att andra skulle se dem på ett negativt vis ifall de betedde sig på ett visst sätt och förändrade därför sitt sätt att vara på i förväg för att undvika att andra fick denna negativa syn på dem. Leona var en annan deltagare som beskrev denna osäkerhet för hur andra skulle uppfatta hennes beteende och vilket intryck hon skulle göra på andra;

> Leona: Men jag är väldigt ibland, jag kan bli väldigt högljudd ibland, [Intervjuare: ja] och när jag känner att det måste jag- det måste jag tona ner på när jag är med andra

Intervjuare: Mm, för annars?

Leona: För jag vet inte, alltså jag vet inte hur de kan reagera och jag vill inte att de ska få ett dåligt första intryck liksom

Enligt vår tolkning var anledningen till Leonas rädsla för att andra skulle kunna få ett dåligt första intryck av henne, att hon här satte sig in i hur det skulle kunna se ut från andras perspektiv ifall hon var högljudd och inte tonade ner sig. Hon beskrev alltså hur hon tänkte sig in i andras blick och därefter anpassade eller justerade sitt eget beteende för att inte ge andra den syn på henne som hon var rädd att de annars skulle få. I hennes beskrivning finns det en aspekt av att sticka ut eller märkas av andra som också bör noteras. Detta går till viss del ihop med den aspekt av skam som lyftes i förra undertemat, men skam är även aktuellt i temat att se sig själv genom andras blick. I ett par av intervjuerna framkom skam som en följd av att deltagaren föreställde sig att andra skulle se dem som fel eller märkliga. Ella berättade att hon inte tyckte hon kunde springa runt hur som helst för att det var skamfullt;

Ella: (...) man kan inte springa runt i korridoren som en apa på golvet liksom, så man måste väl såhär, lite skärpa sig men

Intervjuare: Varför kan man inte göra det då?

Ella: (skrattar) Det är jättekonstigt [Intervjuare: mm] men det är ju jätteskämmigt och konstigt

Även Leah tyckte det kunde vara skamfullt att göra något som stack ut och som andra skulle kunna lägga märke till. Hon beskrev också att det var svårt att kontrollera, och att det skedde helt automatiskt trots att hon inte tyckte hon borde skämmas på det viset;

(...) ehm typ när det gäller idrotten och man har så här en tröja, till exempel vit grå tröja [Intervjuare: mm] så kan man ju se eh hur mycket man svettas och så är det svettfläckar [Intervjuare: mm] ehm och så skäms jag väldigt mycket över det eh och så går jag och byter tröja [Intervjuare: mm] eh egentligen tycker jag inte att jag borde skämmas, men det är nåt som får mig att tänka på det sättet (Leah)

Detta citat illustrerade hur Leah föreställde sig att andra skulle se kunna se hennes svettfläckar. Det i sin tur väckte en skam och ett agerande hos Leah (att byta tröja) för att undvika att andra såg det hon föreställde sig att de skulle se.

Sammantaget framkom det exempel i alla intervjuer där deltagaren på ett eller annat sätt såg sig genom andras blick. Flera av dem utgick ifrån andras blick helt automatiskt när de skulle förhålla sig till den egna kroppen. Vissa beskrev att det skedde helt omedvetet och ibland kunde vara svårt att kontrollera. För andra var det ett mer medvetet val att ta andras blick på sin egna kropp och hur den såg ut. I förhållande till vår frågeställning, hur tonårstjejer kan uppleva relationen till den egna kroppen, såg vi det som intressant att deltagarna upplevde andra och andras blick som en viktig aspekt av deras relation till den egna kroppen.

Separation mellan kropp och själv

Detta tema var sprunget ur att flertalet deltagare lyfte fram sin kropp som något separat från dem själva. Formuleringar som tydde på att deltagarna såg kroppen som något utanför dem själva, det vill säga något som låg utöver "jaget", var återkommande i materialet. Flera av deltagarna beskrev också situationer där de försökte göra olika saker med kroppen som ett separat objekt. Utöver att särskilja kroppen från sig själva såg de alltså också kroppen som ett objekt de kunde kritiskt granska och försöka styra över. Till sist har vi samlat beskrivningar av när deltagarna upplevde sig förlora kontroll över kroppen. Den frustration som detta väckte hos några av deltagarna tolkade vi som ett uttryck för deras tendens att i vanliga fall se sig ha kontroll över kroppen som ett separat objekt.

Jag som subjekt, kroppen som objekt

Flertalet deltagare beskrev sin kropp som något separat från dem själva. Det blev väldigt konkret i vissa intervjuer, exempelvis när Astrid sa att "...jag tyckte inte den gjorde det den skulle göra, jag gjorde det jag skulle göra så det var inget samspel tyckte jag" angående hennes strävan att gå ner i vikt. Det blev även tydligt när Leah pratade om kroppen och en själv som två separata personer;

> (...) eh jag tänker att typ, att en kropp är- alltså att vi är typ två personer [Intervjuare: mm] (två)- eh att kroppen- att vi måste ta hand om kroppen som om det var nån annan, vissa gillar sin kropp, vissa gillar inte sin kropp [Intervjuare: mm] eh sen så finns det vissa som tar hand om den, vissa latar sig med det, [Intervjuare: mm] eller inte kan eller nåt sånt, så det är typ, en personlighet och så kroppen, [Intervjuare: mm] mm (Leah)

Ett sätt som man kunde utläsa att deltagarna separerade sig själva från deras kroppar var när de beskrev olika situationer där de satte sig själva i en handlande roll som skulle göra det ena eller det andra med deras kropp. "Jaget" lyftes således fram som subjekt medan kroppen blev ett objekt som deltagarna skulle göra olika saker med. Astrid uttryckte exempelvis hur hon i tio-årsåldern började vilja förändra sitt utseende och då började löpträna ofta, och träna styrka på sitt rum. Hon vägde sig ofta för att kontrollera vad träningen gjort;

> (...) inte varje dag men eh flera gånger i veckan [Intervjuare: okej] såhär efter nåt träningspass så smet jag in [Intervjuare: mm] på badrummet och så tänkte jag att ja men om jag väger mig nu så ser jag vad som har hänt (Astrid)

Kroppen var här något att ta kontroll över, vars utseende gick att påverka bara man tränade rätt. Att se kroppen som något man kan värdera och bedöma på olika sätt, precis som man hade bedömt ett objekt utanför en själv, var ett tydligt återkommande tema i datan. Freja lyfte det som något helt grundläggande för relationen till kroppen;

> Intervjuare: …när jag säger relation till kroppen, vad tänker du på då?
>
> Freja: Om man tycker om sin kropp eller om man inte gör det [Intervjuare: mm] eller så, det är det jag tänker

Leona gav ett målande exempel på hur denna bedömning av kroppen kunde låta i hennes huvud; "vissa dagar så är det bara så här 'nej men gud alltså vad- hur ser jag ut' liksom". Utöver att vara tyckande om den egna kroppen tolkade vi även detta som ett av flera exempel på att deltagarna hade en tendens att se sig själva utifrån. Att titta på sin egen kropp ur ett utifrån-perspektiv blir ännu en typ av objektifiering av den egna kroppen. Detta perspektiv som deltagarna hade på kroppen möjliggjorde också att de kunde se och jämföra den med andra kroppar. Ett exempel på sådan jämförelse var Astrid som beskrev hur hon resonerade med sig själv kring hur hon kunde se ut som en annan person hon tyckte såg bra ut; "asså, det var mer så 'aa men du kan prova börja träna som den här tjejen gör för hon är jättesmal och jättefin och då kanske du också blir jättesmal och jättefin som henne'". Deltagarna verkade ha en bild av hur de själva såg ut i förhållande till andra, och denna jämförelse kunde bedömas och värderas på olika sätt. Även i frånvaro av andras kroppar så tycktes utifrån-perspektivet finnas kvar, vilket blev tydligt för oss när flera deltagare beskrev hur de bedömde sina egna spegelbilder. Att observera kroppen i spegeln tycktes för oss som ett tydligt exempel på att se på kroppen

som ett objekt. Ronja beskrev uttryckligen hur hon kunde jämföra det hon såg i spegeln med bilder på andra kroppar;

> (...) asså ifall jag ser en bild på en modell [Intervjuare: mm] och hon är liksom jättefin och liksom ansikte, kroppen och allt sånt från alla vinklar [Intervjuare: mm] så blir det verkligen så att aa men då liksom kollar jag på mig själv i spegeln hela tiden från alla vinklar (Ronja)

Här beskrev Ronja hur hon granskade kroppen i spegeln på samma sätt som hon såg på bilder av andra kroppar. Även Alice förde ett resonemang kring hur granskandet av spegelbilden kunde påverka en "alltså ibland så tittar man typ på sig själv för mycket [Intervjuare: mm] alltså typ i spegeln och så ehm så tittar man för länge och så märker man saker som man inte är nöjd med liksom". Utöver att inte vara nöjd med kroppen som den syntes i spegeln kunde deltagarna också vilja göra förändringar med den kropp de såg. Freja beskrev detta i följande citat;

> (...) sen finns det såhär vissa gånger jag tittar i spegeln och bara 'jag kan ändra det där, jag kan det där, jag kan ändra det där' [Intervjuare: mm] 'jag kan ha smalare lår, jag kan ha mindre axlar' det är såna grejer [Intervjuare: mm] och jag bara 'sånt vet jag att jag kan fixa' [Intervjuare: mm] ifall jag förlorar vikt (Freja)

Detta citat visade enligt oss hur kroppen blev ett objekt i Frejas ögon, den blev något som betraktades utifrån och som självet kunde göra saker med och förändra. Utifrån-perspektivet var här inte kompletterat med ett inifrån-perspektiv på hur kroppen kändes eller fungerade, utan endast ett ting att observera utifrån. Denna brist på kontakt mellan kroppen som yttre skal och den inre upplevelsen av kroppen återfanns på flera ställen i datan. Separationen illustrerades också genom beskrivningar av hur kroppsliga behov förbisågs för att "jaget" hade andra behov och planer, objektet kropp kunde alltså "struntas i". Till exempel beskrev Leona att hon "kunde gå en hel dag utan att äta och sen kunde jag, tänka 'men jag behöver inte det' liksom, 'jag behöver inte maten och jag behöver liksom inte det från det'". På liknande sätt beskrev Selma hur hon "hade typ väldigt tjocka kläder [Intervjuare: mm] eh, det ke-, det var både på sommaren och på vintern så det var [Intervjuare: mm] liksom väldigt svettigt på sommaren men jag kände att det, det var skönt att ha det på mig". Kroppen tycktes här närmast

vara som en docka som man kunde klä på som man själv ville, utan hänsyn till hur det upplevdes av kroppen.

Vissa citat vittnade om att deltagarna hade lärt sig att se på sin kropp som ett objekt skilt från subjektet "själv" genom andras kommentarer eller yttre omständigheter, som Frejas föräldrar som hade åsikter om hennes kläder

> (...) mamma bara 'men okej ha inte på dig det där, ha på dig nåt annat' [Intervjuare: okej] och jag bara 'jaha okej' (...) då fick jag inte gå runt i shorts och jag var jättevarm [Intervjuare: mm] och jag såg andra tjejer ha det och jag bara 'jag vill ha det, jag tycker det är jättevarmt [Intervjuare: mm] jag vill klä mig så' [Intervjuare: mm] men det gjorde jag inte (Freja)

Freja beskrev hur hon själv var medveten om hur kroppen upplevde kläderna, och därmed inte gjorde en uppdelning mellan själv och kropp. Istället gjorde här hennes föräldrar det genom att prioritera hur kroppen såg ut framför hur den kändes för Freja själv. Ett annat exempel på hur kroppen kunde objektifieras av yttre röster var då Ella beskrev hur hon anpassade sig efter sin mammas kommentarer;

> (...) det var också mycket att min mamma pratade om att det var asså du vet lättare att dansa om man vägde mindre [Intervjuare: mhm] och då började jag tänka lite på det, och sen började jag äta mindre, och sen blev det liksom att jag knappt åt någonting (Ella)

Detta citat såg vi som ett exempel på hur även indirekta kommentarer kunde påverka synen på kroppen som något vi kan utöva kontroll över. Enligt Ellas beskrivning sade inte modern direkt att Ella borde äta mindre, men antydde att kroppen var något vi kan styra över. Ellas egen tolkning av detta var att hon borde reglera hur mycket hon åt, för att uppnå målet att prestera bättre i sin träning. Det fanns inte en samtida hänsyn till hur det skulle kunna påverka hennes mående i övrigt.

Alla dessa exempel belyste enligt oss att deltagarna upplevde sig ha, eller kunna ta kontroll över kroppen på ett eller annat sätt, nästan som att de "ägde" sina kroppar som ett externt ting. I detta ägande lämnades lite utrymme åt att känna efter hur kroppen upplevde detta, eller att kroppen själv skulle "ha något att säga till om". Detta var enligt oss relevant utifrån vår

frågeställning eftersom det visar en särskild relation till den egna kroppen där deltagarna ställer sig själva utanför den egna kroppen.

Jag förlorar kontroll över kropp

I förlängning av det förra undertemat fanns det även exempel i datan på att deltagare upplevde sig förlora kontroll över kroppen. Exempelvis Astrid som försökte gå ned i vikt men utan att lyckas "så jag försökte ju väldigt mycket varje gång jag vägde mig så tänkte jag 'varför händer ingenting'" och Leah som efter en operation gick från att ha som vana att jogga på mornarna gick till att bli mer stilla

> (...) så jag fick inte springa eller bada eller, under sommaren [Intervjuare: ja] eh då fick jag bara liksom sitta ner hela tiden [Intervjuare: mm] för jag orkade inte nåt [Intervjuare: just det] så jag blev en som gillade att röra på mig till en som satte sig ner [Intervjuare: mm] så att det blev lite så här, tråkigt (Leah)

I Astrids fall var det synen på den egna kontrollen över kroppen som blev ifrågasatt när hennes träning inte gav de resultat hon trodde. I Leahs fall var det istället en fysisk nedsättning som förändrade hennes förutsättningar att själv bestämma över vad hon ville göra med sin kropp. Båda beskrev en konflikt mellan det deras "själv" önskade kunna med sina kroppar, och vad som i realiteten var möjligt. Detta är särskilt intressant eftersom det belyser att vi inte kan separera själv och kropp egentligen, utan att de faktiskt hänger ihop. Då fokus i det förra temat var på synen på kroppen som något vi kan kontrollera, bestämma över och ta hand om som vi vill, kunde det upplevas som en plötslig "krock med verkligheten" när detta inte gick.

Puberteten var ett sådant återkommande inslag i intervjuerna som flera deltagare beskrev som jobbig. För några var det kopplat till förändringar i vikt och utseende, exempelvis för Astrid "ja i början av puberteten så var det ju väldigt jobbigt för man går upp i vikt och vikten ändras hela tiden" och Ronja;

> Asså just då tyckte jag bara det var jättejobbigt att få bröst för att jag [Intervjuare: mm] jag liksom tyckte det var så himla fult nästan [Intervjuare: mhm] jag ville liksom bara ha det helt platt [Intervjuare: mm] för att jag, jag ville liksom se smal ut (Ronja)

Dessa citat belyste enligt oss hur en tidigare kontroll man haft över sin kropps vikt och form, plötsligt förändrades utan att deltagarna kunde göra något åt det, vilket väckte obehag

och osäkerhet. Deltagarna togs längre ifrån det ideal de eftersträvade att uppnå med sina kroppar, i detta fallet en smal och lätt kropp. Flera deltagare beskrev också situationer av kontrollförlust då de inte kunde förstå vad det var som hände med dem. Till exempel var att få sin mens något som väckte oro eller förvirring;

> Intervjuare: Vad var det som gjorde dig så rädd?
>
> Ronja: Jag vet inte, jag var bara jättejätterädd för det, för att liksom ingen hade typ förklarat för mig hur det kändes eller hur det skulle kännas eller [Intervjuare: nej] så, och jag var jätterädd för att typ blöda igenom [Intervjuare: mm] för jag hade hört, asså hört så många hemska historier om folk som hade blödit igenom i skolan
>
> (...) för det var en idrott som jag kommer ihåg, jag hade fått mens och jag hade riktigt inte fattat det här med bindor eller nåt [Intervjuare: mm] och jag hade vita byxor och jag hade bara ’vad är det som har hänt här’ [Intervjuare: juste] och mina kompisar bara ’men Freja du blöder ju’ och jag bara ’va’ [Intervjuare: mm] så jag blev tvungen att gå hem och så jag fattade ingenting (Freja)

Både Ronja och Freja beskrev hur den första mensen var något utanför deras kontroll. För Ronjas del var den förknippad med mycket oro inför att få den, medan Freja blev överraskad av hur den fungerade och inte visste hur hon skulle hantera den. En brist på kunskap och förståelse gjorde kroppen till något skrämmande eller obegripligt.

En annan deltagare beskrev hur nya känslolägen påverkade henne;

> (...) jag blev mer arg [Intervjuare: mm] mer ledsen på ett sätt [Intervjuare: mm] och liksom, det var mest… jag tog ut det på mig själv [Intervjuare: mm] men också min familj även fast det inte var deras fel [Intervjuare: mm] och det gjorde de kanske inte, de blev ju mer sura på ett sätt eh och det gjorde mig mer ledsen [Intervjuare: mm] och så för jag visste inte varför jag var så jobbig liksom (Selma)

Selma beskrev också en oförståelse inför den egna förändringen, och hennes försök att hantera sina starkare känslor resulterade i självkritik och konsekvenser som gick ut över både henne själv och hennes relationer. En förändrad kontroll över sin kropp kunde deltagarna

uppleva som svårt och ångestframkallande, och några deltagare beskrev hur de försökte ta tillbaka kontroll på olika sätt. Alma berättade att då hon brutit armen försökte hon ändå fortsätta träna de delar av kroppen hon kunde;

> Intervjuare: (...) hur mådde din kropp i övrigt då, armen mådde ju inte så bra förstår jag [Alma: nej (skrattar)] men men hela du?
>
> Alma: Men ja- asså jag känner inte mig så bra för jag är ju van att röra på mig, och det jag var mest rädd för var att jag skulle tappa mina ehm muskler asså [Intervjuare: mm] bli svagare [Intervjuare: aa, juste] så jag försökte ändå göra lite styrka så benen och så

Alma försökte genom detta bibehålla någon form av kontroll över sin kropp, för att motverka rädslan över att tappa muskelstyrka. Ett annat exempel var hur Ella beskrev hur hon försökte kontrollera sina känslor då hon kände sig missförstådd eller frustrerad;

> Intervjuare: (...) du sa att du var frustrerad och arg [Ella: mm] hur hur var liksom den, hur är den känslan, hur var den att ha i kroppen, kan du komma ihåg det?
>
> Ella: Det var väl hemskt egentligen [Intervjuare: ja] man vill typ bara inte existera man vill gråta [Intervjuare: mm] man kan inte börja prata för då börjar man gråta [Intervjuare: aa] och man vill skrika men det kan man inte för då börjar man också gråta [Intervjuare: ja] och, ja man kan typ inte göra någonting, man kan typ bara sitta still [Intervjuare: mm] eller slå nån typ, [Intervjuare: juste] eller sparka på bord men [Intervjuare: juste] aa

I Ellas exempel blev att släppa fram gråten synonymt med kontrollförlust, och något hon skulle uppleva som väldigt obehagligt. Hon beskrev en känsla av att inte vilja existera, och att göra allt för att inte gråta, som att istället sitta helt stilla och tyst eller agera utåt med aggressivitet.

I vår syn stod upplevelserna av att inte ha kontroll över sin kropp i kontrast till den föreställda bilden av både kropp och själv som skilda enheter, och som självet som subjektet som styr över objektet kroppen. Istället tycktes det som att deltagarna blev varse om begränsningar och kroppsliga skeenden som de inte kunde styra över, vilket väckte känslor av

frustration, rädsla och förvirring. Detta besvarar vår frågeställning genom att skildra vad som hände när deltagarna inte upplevde sig ha kontroll över sin kropp, något som vi tror har stor relevans i förhållande till deras relation till den egna kroppen.

Att leva med sin kropp

I kontrast till våra första två huvudteman fann vi även mönster i datan där deltagarna beskrev händelser då de kände sig som ett med sin kropp på olika sätt. Detta visade sig dels genom beskrivningar av hur kroppen och självet påverkade varandra i ett slags samspel. Enligt deltagarnas berättelser var kroppen och självet starkt sammankopplade och påverkade ofta varandra i flera riktningar.

Deltagarna berättade även om händelser där de kände sig förenade med sin kropp och tycktes omedvetna om andras blick på dem. Dessa stunder kunde uppkomma spontant, eller framkom när deltagarna återgav minnen från hur de levt i barndomen. Flera av deltagarna beskrev också en strävan efter att kunna vara närvarande i sin egen kropp i högre utsträckning. Detta tema visade sammantaget svårigheterna med att särskilja kropp och själv.

Samspel mellan kropp och själv

Detta tema var sprunget ur olika beskrivningar av hur kroppen kunde påverka självet, och självet likaså kunde påverka kroppen. Med självet menades här deltagarnas upplevda själv, i form av känslor, mående och tankar. Deltagarna beskrev situationer där det var tydligt svårt att separera kroppen från resten av en själv eftersom de påverkade varandra i så pass stor utsträckning. Som Ronja uttryckte det; "ifall jag mår dåligt så asså smittar det av sig på hela mig [Intervjuare: juste] och när jag är bra så, eller mår bra så [Intervjuare: mm] eh ja så smittar det också av sig". I intervjuerna framkom även flera konkreta exempel på när något kroppsligt påverkat annat i livet och vice versa. Vera berättade om smärta hon haft i nacken, och hur det påverkade henne;

> (...) alltså jag kan bli på så här dåligt humör och väldigt trött alltså så här [Intervjuare: ja] jag blir, bara så här, för då får jag ont i nacken och huvudvärk och så här, aa, så det [Intervjuare: just det] aa, dåligt humör, [tyst] och typ trött (Vera)

I hennes beskrivning tolkade vi det som att den fysiska smärtan påverkade hennes psykiska mående och humör, eftersom den blev en del av hennes kropp och därmed henne själv. På liknande sätt funderade Leah kring hur hon skulle må om kroppen inte fungerade;

> Intervjuare: Hur hade du märkt om din kropp inte fungerade som den skulle? Hur känns det då i kroppen?
>
> Leah: Jag skulle nog vara mycket tröttare ehm hjärnan skulle inte fungera som den ska [Intervjuare: mm] ehm, och inte lika mycket energi [Intervjuare: mm] till allt, ehm, mindre gladare skulle jag tro [Intervjuare: mm] ehm, ja och bara vilja sätta sig och kanske lägga sig och inte göra nåt, mm

Vi tolkade detta citat som att det fanns svårigheter med att separera fysiskt och psykiskt mående från varandra. Med andra ord förstod vi det som att det blev svårt för deltagarna att dra tydliga skiljelinjer mellan kropp och själv. På samma gång kunde det vara ovant att prata om kroppen och känslor som sammanhängande. Ett exempel på detta var hur deltagarna upplevde själva intervjun och frågorna vi ställde. Flera deltagare beskrev frågorna som "inget jag är van vid" (Ella) och "väldigt annorlunda" (Selma). Ronja uttryckte sig så här;

> Ronja: (...) jag trodde väl det skulle komma ett såhär både frågor om kroppen och om måendet [Intervjuare: aa juste] men nu var det väldigt så invävt i varandra [Intervjuare: juste] ja men det var ja, jag tyckte det var kul nästan (skrattar lätt) det var, det var spännande
>
> Intervjuare: Hur tänker du att det hade sett ut, asså vad hade det varit för frågor om det var uppdelat, tänker du?
>
> Ronja: Ja, jag vet inte men liksom aa men, hur jag mår i min kropp och liksom hur jag mår annars, asså liksom för nu var det väldigt invävt [Intervjuare: mm] hur mår jag i min kropp [Intervjuare: mm] och liksom så jag tyckte det var liksom spännande att svara på de frågorna [Intervjuare: mm] för jag har typ inte tänkt på det, på det sättet innan [Intervjuare: mm] aa

Dessa citat visade enligt oss hur ovant det var att prata om kroppen som något som är en del av självet och det allmänna måendet. Psykiskt och fysiskt mående var för deltagarna något separerat från varandra, och det blev ett nytt perspektiv att försöka sätta ihop dem.

En annan aspekt av samspelet mellan kropp och själv som återkom i intervjuerna var hur försämrat psykiskt mående kunde få deltagarna att tänka mer på kroppen och sitt ätande.

Ett dåligt mående som startade i något annat kunde skifta form och ta sig uttryck i negativt fokus på kropp. För Leona kunde det exempelvis vara beroende på dagsform;

> Intervjuare: (...) du pratade innan om att du kan ha bättre och sämre dagar, är det nånting som påverkar maten också fortfarande?
>
> Leona: Ja definitivt, [Intervjuare: mm] alltså, men inte lika grovt som det var innan [Intervjuare: nej] men nu är det bara så här, en dålig dag då kanske jag tänker lite mer på vad jag äter liksom, bara så ’oj, ska jag, alltså, ska jag ta en så stor portion eller ska jag- behöver jag verkligen den extra chokladbiten, eller behöver jag-’ alltså så

Leona beskrev hur hon på dåliga dagar tänkte mer på vad hon åt, och ett liknande mönster återfanns hos Vera;

> Intervjuare: (...) känner du att du har ehm… en dålig relation till mat?
>
> Vera: Alltså, nej, men jag skulle säga att den har blivit sämre på senaste [Intervjuare: mm] ehm att jag kanske tänker på vad jag äter och kanske så här ibland tänker så här ’aa det kanske jag inte borde äta’ just eller så men jag… ja
>
> Intervjuare: Just det
>
> Vera: Så har jag inte tänkt innan [Intervjuare: mm]
>
> [Lång paus]
>
> Intervjuare: [tyst] Jag fattar
>
> Vera: Mm… så jag tänker att den har blivit eller det har blivit sämre på senaste och jag tänker att det har med det att göra
>
> Intervjuare: Att du har mått sämre också [Vera: ja] av andra anledningar [Vera: mm, ja], just det (Vera)

Vera resonerade här kring sitt försämrade förhållningssätt till mat genom att väga in hur yttre omständigheter påverkat hennes mående. Händelser som fått henne att må sämre psykiskt

gjorde att hon blev mer uppmärksam på både kroppen och maten. Ronja var också en deltagare som beskrev hur problem med ätande hängde ihop med att hon mådde dåligt;

> (...) så gick jag hem varje lunch för att jag inte ville sitta i matsalen med mina vänner [Intervjuare: mm] så att eh, aa jag vet asså det är liksom, asså jag skulle inte kalla det för ätstörning men det blir ju så att jag typ börja äta mindre och mindre för att jag mådde dåligt (Ronja)

I Ronjas fall kunde vi förstå att hennes dåliga mående, som påverkade hennes ätbeteenden, också kunde gå ut över det sociala livet, då hon till och med lämnade matsalen när hon inte ville äta. Att på detta viset missa en möjlighet till socialt umgänge med sina vänner på lunchen kunde vi tänka oss som en ytterligare försämrande faktor till det redan dåliga måendet. Samspelet mellan kropp och själv möjliggjorde här en ond cirkel av försämrat mående både fysiskt och psykiskt. Ett liknande exempel fick vi från Leona som beskrev hur hon kunde få känslor av äckel kring hur hon åt;

> Intervjuare: Nej, du pratade om de här liksom dagarna som kan vara sämre med kroppen, vad är det för tankar kring kroppen som finns då?
>
> Leona: Men det är bara så här… äckligt, alltså bara, äckligt, punkt, så liksom
>
> Intervjuare: …att kroppen är äcklig?
>
> Leona: Ja men typ, att jag själv är äcklig för att jag stoppar i mig så mycket mat eller, ja så här [Intervjuare: mm] ja, nej, det går mycket tankar

Som Leona beskrev det så var det knappast kroppen separerad från självet, utan kropp och själv var en helhet som äcklade henne. Men samspelet mellan kropp och själv kunde också upplevas positivt, vilket framgår i ett annat citat från samma intervju;

> Intervjuare: Okej, mm, dagar du mår bra i kroppen, hur är din relation till kroppen då?
>
> Leona: Nä alltså, ja men den är bra, alltså så [Intervjuare: mm] det blir mycket lättare att känna mig bekväm i kläder [Intervjuare: mm] till exempel [Intervjuare: just det] för att då blir det så här ’ah, ja’ eller ja, men alltså, man-

> jag blir mer bekväm [Intervjuare: mm] alltså så här allmänt, och jag är inte på lika dåligt humör heller

Leona beskrev hur hon blev mer bekväm i sin kropp och på bättre humör i allmänhet som något som gick hand i hand. Andra exempel på positivt samspel mellan kropp och själv kom från hur två deltagare beskrev hur de använde sig av känslor i sin träning. Alma beskrev hur hon fick lättare att styrketräna när hon tänkte på personer hon var arg på;

> (...) en människa som man såhär tycker är jobbig eller som man stör sig på eller, som e, varit taskig eller nåt sånt [Intervjuare: mm] ehm så tänker jag på henne och så blir jag typ, asså jag blir ju inte arg, men jag, jag blir inte glad när jag tänker på nån som är dum [Intervjuare: mm] ehm så då typ känner jag att jag kan göra mer typ (Alma)

Leona berättade också hur hon kunde använda ilska till sin fördel i sin kampsportsträning;

> Leona: (...) ja, så och det hjälpte mig väldigt mycket när man så här, när man hade haft en dålig dag i skolan [Intervjuare: mm] eller man hade bara så här så, allt var liksom… skit typ, [Intervjuare: mm] då hjälpte den väldigt mycket för att det, för att man får ut ilska
>
> Intervjuare: Mm… på vilket sätt får du ut ilska när du tränar?
>
> Leona: Vi sparkar ju väldigt mycket [Intervjuare: mm] och då blir det så här, då kan man så här, få ut väldigt mycket ilska på det man sparkar på, [Intervjuare: mm, just det] vilket gynnar en i träningssituationen också, men också alltså med ilskan som du [Intervjuare: ja] känner liksom

I dessa exempel beskrev deltagarna ett sätt att få utlopp för sina känslor i kroppen genom fysisk träning. De beskrev både att det kändes bra att göra så, men också att det gynnade dem i träningen. Detta var alltså ett samspel mellan själv och kropp som upplevdes positivt. Ett annat exempel kom från Alice, som berättade om hur hon mådde bra;

> Intervjuare: (...) vad mår du bra av?

> Alice: Nej men jag märker för- att jag mår bra av att spela fotboll och så, röra på mig och ja, om jag äter tillräckligt också (skrattar till) [Intervjuare: mm] ehm så det spelar roll

Att ta hand om kroppen var för Alice en naturlig sak att göra för att må bra, och hon vävde spontant samman sig själv och kroppen då hon beskrev vad hon mådde bra av. Ett annat exempel på när själv och kropp aktivt samspelade kom från Lilly, som berättade om hur kroppen var viktig för att lära sig nya saker;

> (...) då om man ska lära sig en fint, så, den kan jag inte utan att jag lär mig den [Intervjuare: nej] och då är det ju min kropp som liksom sätter den i, vad säger man, i systemet så jag kan den, [Intervjuare: ja] tills när jag lärt mig den då, så att ja (skrattar till) (Lilly)

Sammanfattningsvis var detta tema fullt av exempel på hur kropp och själv var oseparerbara, på gott och ont för deltagarna. Detta svarar på vår frågeställning eftersom deltagarnas upplevelse av växelverkan mellan kropp och själv är en viktig faktor för hur de upplever sin relation till den egna kroppen. Samspelet kunde upplevas som naturligt och självklart, men den ömsesidiga påverkan kunde också få negativa konsekvenser för relationen till den egna kroppen.

Att leva tillsammans

I det sista undertemat ville vi belysa deltagarnas upplevelser av att sömlöst sitta ihop med kroppen. Majoriteten av deltagarna beskrev nämligen situationer där deras själv och kropp verkade få leva tillsammans i en enhet. Man skulle också kunna säga att deras själv och kropp levde som i symbios. När de talade om dessa stunder beskrev de det ofta som något skönt och enkelt. Lilly sa exempelvis; "när man spelar fotboll så mår man bra, för att det är kul". Astrid beskrev på liknande sätt hur hon kopplade bort egna tankar på kroppen och andras blick under ridning;

> (...) när jag rider så är det ofta bara jag och hästen [Intervjuare: mm] och lite omgivningen så man inte rider in i nån [Intervjuare: (skrattar till)], ehm, men det är liksom ingen tanke på mig och min kropp så, utan mest bara … vad jag ska göra (...) alla andra tankar om, ja, dels hur andra uppfattar mig och hur jag uppfattar andra och alla andra tankar, blockeras (Astrid)

Denna enkelhet var talande för stunderna där kroppen tycktes “glömmas bort” för ett ögonblick. Separationen mellan kropp och själv var då inte längre tydlig. För Selma blev träningen en uttalad paus från att tänka på sin kropp;

> (...) jag gick ju på träningar och det var typ mitt safe space typ [Intervjuare: mm] att känna mig mest bekväm där för att man tänkte inte så mycket om sin kropp där, det liksom bara man gjorde det man tyckte är kul (Selma)

Båda dessa citat belyste enligt oss att träning kunde ge deltagarna en plats där de var i kontakt med kroppen. Utöver träning var att äta mat med njutning ett sådant tillfälle där deltagarna kunde uppleva att de var ett med kroppen. Leah beskrev det såhär; “jag älskar det (skrattar till) eh, jag tänker inte på att, inte så mycket, att jag behöver det utan jag äter det för att det är gott”. Det kunde också handla om att kunna känna av och tillgodose kroppens behov, som Alice berättade när hon pratade om sin relation till mat;

> (...) på senaste har jag typ känt mer vad så här, vad min- alltså vad jag mår bra av att äta också [Intervjuare: mm] att typ så här om jag äter jättemycket godis eller jättemycket socker eller så, så, efteråt så mår jag inte så bra egentligen för att jag blir typ irriterad och så [Intervjuare: ja] ehm, så att då är det bättre typ om jag äter så ägg och (skrattar till) så som, ja, som, alltså det också det klassificeras typ som nyttigt men såklart alltså om jag är sugen på godis kommer jag äta godis (Alice)

Citatet från Leah visade på en kontakt med hur mat smakade som primärt fokus i ätandet, medan citatet från Alice beskrev förmågan att känna efter och anpassa sig till kroppens behov och hur den mår. I båda situationer var deltagarna tydligt sammanlänkade med hur kroppen kändes, på ett naturligt och avslappnat sätt. Utifrån-blicken på den egna kroppen var frånvarande. Istället förelåg ett helhetsperspektiv där kropp och själv samexisterade, vilket vi har valt att kalla för att deltagaren kunde vila i kroppen.

Att känna sig trygg i sin omgivning, exempelvis umgås med personer man litade på och tyckte om, verkade vara ännu en faktor som underlättade för upplevelser av att vila i kroppen. Flera deltagare beskrev att de kunde släppa tankar om hur de såg ut när de var med personer de var trygga med, exempelvis Ronja som pratade om att glömma sin kropp och hur den såg ut i andras ögon;

> (...) när jag är runt människor som jag gillar och liksom tycker om så liksom smittar det också av sig på mig så att jag blir liksom lycklig och glad, eh och det är också så att jag typ aa men slutar å bry mig lika mycket om vad andra tycker och börjar liksom gilla mig själv igen (Ronja)

Utöver att bli fri från tankar om hur andra ser henne sa Ronja dessutom att tryggheten med andra kunde få henne att börja gilla sig själv igen. Att bli fri från andras blick, eller åtminstone glömma bort den, möjliggjorde alltså en bättre relation med kroppen för henne. Även Leah beskrev ett tillstånd av att vara ett med sin kropp när man är i rätt sociala miljö; "alltså man tänker inte på nåt annat än alltså, på den stunden då, man känner sig hel och eh frisk [Intervjuare: mm] ehm och tänker inte på nåt annat". Leah använde här uttrycket att "man känner sig hel". Att vara en helhet, kropp och själv samlat i ett, är precis vad vi vill belysa med detta undertema. Några mer neutrala exempel på denna naturliga helhet fann vi i deltagarnas beskrivningar av känslor som kroppsliga upplevelser, exempelvis Alice;

> (...) jag tycker man känner typ, olika känslor olika ställen i kroppen [Intervjuare: okej] typ ehm, sorg kan man känna sig- eller alltså om man är ledsen kan man känna i magen och halsen typ [Intervjuare: ja] men glädje känner man i hela kroppen (Alice)

Det kunde även vara kroppsliga saker deltagarna ville göra för att uttrycka känslor. Detta beskrev till exempel Lilly; "man dansar ju ofta när man är glad skulle jag säga, alltså om man dansar av sig själv alltså" och Leona; "jag kramar väldigt mycket, [Intervjuare: ja] för att jag, jag tycker det är ett bra sätt att visa att man uppskattar människan liksom".

Det var inte alltid helt enkelt för deltagarna att uppnå fullständig ro att leva i sin kropp, men nästan alla beskrev trots detta en strävan efter att få vara ett med kroppen och acceptera den som den är. Många använde uttrycket "jag försöker att inte bry mig" angående kroppsideal, jämförelse med andra och eget kroppsmissnöje. Nästan lika många sa dock att det ibland var svårt att inte bry sig. Lilly resonerade kring försök att ändra på den kropp man har och landade i att man kanske bara ska vara det man är;

> (...) det är ganska onödigt liksom, om man försöker, kanske förminska sig själv, alldeles för mycket, eller liksom förstora sig alldeles för mycket och inte

> liksom bara, vara det man är för att, det känns på nåt vis som att det är alltså du är som du är av en anledning (Lilly)

Citatet visade enligt oss på en tanke om att man är bra som man är, och man ska inte behöva ändra på sin kropp för att det ska gå att vila i den. Flera deltagare beskrev just detta, att inte kunna eller vilja ändra på sin kropp, men acceptera den ändå. Även om det kunde finnas ideal och andra påtryck utifrån så var kroppen och därmed även en själv precis som man skulle vara. Astrid resonerade på följande vis kring att finnas i kroppen trots dess brister; "jag älskar inte min kropp men jag är nöjd att den finns [Intervjuare: mm] eller jag är glad att den finns [Intervjuare: mm] och att jag finns i den". Detta citat visade i all enkelhet hur deltagarna trots viss tendens att separera sig själva från sina kroppar även kunde se sig som en del av kroppen, och vara glada över detta faktum. Exempelvis Selma som beskrev ett dubbelt förhållningssätt till sin kropp, som både något man är och har;

> (...) jag är fortfarande min kropp [Intervjuare: mm] det är liksom, jag kan inte direkt kanske ändra på den helt [Intervjuare: mm] den är ju fortfarande liksom min [Intervjuare: mm] jag får ju bara ta hand om den på det bästa sättet jag kan (Selma)

Alla deltagare tycktes ha gått igenom någon typ av förändring i förhållningssättet till sin kropp. För majoriteten av dem hade barndomen varit mer präglad av denna avsaknad av separation mellan kropp och själv och medvetenhet om andras blick. Detta framkom särskilt i beskrivningar av att inte tänka på sin kropp som barn. Selma uttryckte det på följande vis; "jag var faktiskt väldigt bekväm i min egen kropp [Intervjuare: aa] på den tiden för man tänkte ju inte så mycket på det". På frågan om hon hade några minnen från barndomen svarade Leona så här;

> Relation till kroppen kan jag nog inte svara på, [Intervjuare: nej] för det tror jag inte jag, alltså jag tänkte inte på det lika mycket då [Intervjuare: nej] då blev det liksom bara så här, ja men jag existerar, jag är ett barn, liksom så (Leona)

Även om deltagarna beskrev vissa situationer i sin nuvarande vardag där de vilade i sin kropp verkade det alltså som att det hade varit betydligt enklare för dem under barndomen innan medvetenheten om kroppen hade infunnit sig.

Diskussion

Syftet med denna studie var att utforska hur tonårstjejer kan uppleva sin relation till den egna kroppen, vilket har resulterat i de teman som presenterats. Det första huvudtemat sammanfattar deltagarnas upplevelser av att leva i en kropp som ses eller kan ses av andra, samt att detta kan påverka hur de i sin tur ser på sig själva. Det andra huvudtemat handlar om hur deltagarna beskrev att de gjorde en separation mellan kroppen och dem själva och att detta skapade en relation till kroppen som något de kunde kritiskt granska och försöka styra över. Det tredje huvudtemat står på sätt och vis i kontrast till de två första, och lyfter deltagarnas olika upplevelser av att vara ett med sin kropp. Dessa teman och motsägelserna i dem belyser tillsammans hur komplext det kan vara att som tonårstjej leva i och relatera till sin kropp. I diskussionen som följer kommer vi att diskutera studiens resultat utifrån denna komplexitet. Vi kommer även att diskutera hur relationen till kroppen kan ses som en social produkt samt vilka följder separation mellan kropp och själv kan få för deltagarna. Vi avslutar med att diskutera studiens kvalitet, begränsningar och implikationer för framtiden.

Den komplexa relationen till kroppen

Delar av deltagarnas upplevelser är motstridiga och det var flera av deltagarna som nästintill sa emot sig själva under sina intervjuer. Vi tolkar detta som att deltagarnas relation till sina kroppar inte är entydiga, utan tvärtom mycket mångfacetterade. Detta skildras bland annat tydligt i undertemat *Samspel mellan kropp och själv* som belyser hur deltagarna upplevde att kropp, känslor, mående och allt annat som utgjorde dem "själva" samexisterande i ett komplext samspel. Ronja sa exempelvis att "ifall jag mår dåligt så smittar det av sig på hela mig". Att hon mådde dåligt i ett avseende smittade alltså av sig på resten av tillvaron och påverkade hela hennes person. Vi tolkar även uttalanden i detta tema som att deltagarna har svårt att dra en tydlig gräns mellan kropp och själv även när de försöker. Trots att vissa av deltagarna visar en tendens att försöka ställa sig utanför kroppen, är det enligt oss tydligt att de också upplever hur kroppen faktiskt inte går att separera helt från dem själva. Selma beskrev exempelvis ett dubbelt förhållningssätt till kroppen, där hon upplevde den som både något hon är och har på samma gång. Oavsett vad man tror så går det inte att separera kropp och själv; de lever i ett komplext samspel.

I undertemat *Att leva tillsammans* tolkar vi att deltagarna ändå längtade efter en mer harmonisk tillvaro med kroppen. Det var dock inte alltid explicit uttryckt i citat. Trots att flera av tonårstjejerna aktivt strävade efter att inte bry sig om hur andra såg på dem och försökte

undvika att jämföra sig med andra, så uttryckte ingen explicit en längtan efter att vara samstämd med sin kropp. Ingen sa uttryckligen att de ville känna sig som en helhet. Vi tror att det beror på att sättet vi talar om kropp och själv som separata är så invant och självklart för deltagarna att det inte finns en tanke på att vilja sätta dem samman. Vi noterade att flera deltagare var ovana att prata om kroppen och dem själva så ihopvävt som vi uppmanade till under intervjuerna, exempelvis sa Ronja att det var spännande att svara på frågorna eftersom hon "inte tänkt på det sättet innan". Här kan vi ana att vi, bara med hjälp av våra frågor, öppnat dörren för ett något nytt sätt att tänka. Med hjälp av annat som deltagarna berättade förstår vi det också som att det ändå är eftersträvansvärt för deltagarna att leva mer samstämt med sin kropp. Det fanns exempelvis uttryck för att vilja bli bättre på att lyssna in kroppens behov, samt beskrivningar av att det är skönt med de stunder då kropp och själv är ett, exempelvis då man går helt upp i sin träning. Detta tolkar vi som att det i deltagarnas relation till sin kropp finns en längtan efter att leva i harmonisk samstämmighet med sin kropp.

Deltagarna berättade om relationen till kroppen i både kroppsliga och icke-kroppsliga ordalag på samma gång. Som nämnt ovan står det tredje huvudtemat, *Att leva med sin kropp*, i kontrast till de två första huvudteman. De två första belyser svårigheter med att leva med kroppen. Särskilt det andra huvudtemat, *Separation mellan kropp och själv*, kan sägas innebära nästan motsatsen till att leva med kroppen. Kroppen upplevs separerad från självet, granskas kritiskt utifrån och är mer sällan något som upplevs inifrån. Detta ligger nära motsatsen till kroppslighet, nämligen icke-kroppslighet som Young pratade om som bland annat frånkoppling från kroppen (Young, 1992). Det tredje huvudtemat, *Att leva med sin kropp*, beskriver en hög nivå av kroppslighet. Temat innefattar den del av intervjuerna som samlade kropp och själv i ett, när deltagarna upplevde sig leva tillsammans med sin kropp och såg deras relation till kroppen som en enhet. Att deltagarna gav beskrivningar som visade både en kroppslighet och icke-kroppslighet på samma gång i deras relation till kroppen är enligt oss ett mycket intressant fynd. Bredden av deltagarnas relation till kroppen belyser hur komplext det kan vara att som tonårstjej leva i en kropp och forma en relation till den. Det ger även stöd till resonemanget att kroppslighet som koncept är hjälpsamt för att få en mer nyanserad bild av individers relation till sina kroppar (Blood, 2005; Piran, 2016; Young, 1992). Hade vi endast utgått ifrån ett konceptuellt ramverk med utifrån-perspektiv på kroppen, exempelvis endast ställt frågor kring kroppsbild, hade vi sannolikt missat den komplexitet i relationen till kroppen som vi nu kunnat fånga i deltagarnas berättelser. Detta ser vi som en metodologisk styrka i vår uppsats. Samtidigt

är det möjligt att komplexiteten som framträdde kan vara ett resultat av vilka frågor vi ställde. Intervjuguiden var utformad för att försöka fånga just upplevelser av kroppslighet, och att vi ser exempel på detta i datan kan helt enkelt vara ett resultat av frågor fokuserade på detta och inte andra aspekter.

I datan finns alltså en bredd av olika, och delvis motstridiga, upplevelser av kroppen som kan belysa relationen till den egna kroppen i tonåren. Vi har tolkat dessa upplevelser som att deltagarna upplever relationen till den egna kroppen som mycket komplex och mångfacetterad.

Andras blick - kroppen i social kontext

Deltagarna beskrev på olika vis hur deras relation till kroppen samspelar med deras sociala miljö. Medvetenheten om att vara betraktad, och föreställningar om vad andra ska komma att se och tycka om det de ser, påverkar våra deltagare så att de vill gömma sig, väljer kläder utifrån vad andra ska tycka, eller tonar ned sitt sätt att vara. I de teman som berör andras blick förstår vi det som att deltagarna förhåller sig till sina kroppar utifrån hur andra ser eller skulle kunna se dem. Alla deltagarna var medvetna om andras blick på dem och de hade alla en tendens att se sig själv utifrån andras blick. Detta tolkar vi som att deras relation till kroppen till stor del existerar i relation till andra. I förhållande till frågeställningen tolkar vi det alltså som att deltagarna upplever att deras relation till kroppen är påverkad av den sociala kontext de befinner sig i.

Vi ingår alla i en mängd sociala sammanhang, och detsamma gör våra kroppar. Det är därför naturligt att även vår relation till kroppen formas av den sociala miljö vi befinner oss i. Merleau-Ponty's definition av kroppslighet fångar enligt Piran (2016) in detta genom att betona att kroppen lever i ett samspel med omvärlden, där kroppen interagerar med den miljö den befinner sig i. Flera olika teoretiker är överens om att kroppslighet innebär att vi tar in och förstår världen genom och tillsammans med vår kropp (Doyon & Wehrle, 2020; Gaete & Fuchs, 2016; Piran, 2016). Det är dock intressant att alla deltagarna verkade ha en så pass aktiv roll i processen, genom att de själva gick in i andras blick och såg sig själva genom den. Vi tolkar det som att deltagarna genom att föreställa sig omvärldens perspektiv försöker förstå sig själva och sin kropp bättre än de kan genom att endast lyssna på det som sker inom dem. Deras relation till kroppen blir således en social produkt, något som formas i relation till andra. Risken med detta kan tänkas vara att deltagarna tappar bort sin egen röst och sin chans att skapa en sann bild av vem de är som faktiskt kommer inifrån dem själva. Man kan tänka sig att exempelvis

hamna i “fel umgänge” när man ser sig själv genom andra, inte påverkar bara ens livsval och handlingar, men hela ens självbild. Även om det är förståeligt och naturligt att vår relation till kroppen formas av omvärldens perspektiv finns det alltså vissa risker med att endast lyssna till detta utifrån-perspektiv på vem man är.

Deltagarna verkar även ha svårt att hitta och lyssna på ett inifrån-perspektiv på hur kroppen är och känns. Mycket av det deltagarna berättar går i linje med hur Stanghellini beskriver kroppslighet genom tre olika perspektiv; kropp-som-subjekt, kropp-som-objekt och kropp-för-Andra (Stanghellini, 2019). Kropp-för-Andra belyser hur vi känner oss betraktade av en Annan, och de känslor som väcks av det. Den andres blick definierar oss i viss mån, och vi kan exempelvis känna hur vår kropp ser ut precis på det vis som den är betraktad. Tillvaron kretsar inte längre kring mitt perspektiv, men den andres utgångspunkt. Jag tappar därmed kontrollen över min egen självbild och identitet. Kroppskänslan, det vill säga en inre uppfattning av kropps- och sinnestillstånd, står i bakgrunden. Stanghellini menar att det för de flesta finns en balans mellan inifrån- och utifrån-perspektivet på kroppen. Vi upplevde dock att det för flera av deltagarna fanns en obalans mellan dessa perspektiv. För vissa deltagare var inifrån-perspektivet väldigt svårt att relatera till eller beskriva över huvud taget. Vi tolkar detta som att deltagarnas förstahandsperspektiv på hur kroppen känns inifrån och ut får stå tillbaka för hur kroppen ser ut och kan betraktas av andra. Stanghellini (2019) använder detta resonemang för att beskriva patienter med ätstörningsdiagnoser, och menar att personer med ätstörningar inte har tillgång till ett inifrån-perspektiv på sin egen kropp. Balansen som normalt föreligger är rubbad, och de saknar den kroppsmedvetna uppfattningen (“coenaesthetic apprehension”) av kroppen. För att kompensera för detta ersätter de inifrån-perspektiv med andras blick. Därför blir de beroende av hur andra uppfattar dem, och använder detta som ett substitut för den egna uppfattningen av kroppen. Det framkommer delvis liknande tendenser i deltagarnas berättelser, särskilt hos de deltagare som beskriver att de tar åt sig andras blick på dem och anammar den som deras egen självbild. Vi tänker oss att detta är en liknande tendens som Stanghellini beskriver, alltså att deltagarna använder andras blick som substitut för den egna upplevelsen av sig själv. Deras relationen till kroppen blir på så vis färgad av hur de föreställer sig att andra ser dem, och de har svårt att hitta ett inifrån-perspektiv som kan bidra till deras relation till kroppen. Detta besvarar vår frågeställning, hur tonårstjejer kan uppleva sin relation till den egna kroppen, genom att belysa hur deltagarna upplever sin relation till kroppen som något som formas av sociala aspekter i den kontext de befinner sig i.

Den sociala aspekten av deltagarnas relation till kroppen är ett område vi tycker är mycket intressant att diskutera. Det är dock viktigt att i samband med detta även lyfta den förförståelse vi har för detta perspektiv, både som unga kvinnor och som psykologstudenter. Vi upplever att vi sedan tidigare har en kunskap om att mycket i våra liv, inklusive relationen till kroppen, är påverkat av den sociala miljö vi befinner oss i. Vi har även egna upplevelser av att som ung kvinna jämföra oss med andra och bli påverkad av andras blick. Båda dessa erfarenheter lär ha färgat vårt sätt att leda intervjuerna och vår analys av datan.

Separation och samhörighet

Deltagarna beskrev en samhörighet med kroppen, men också en separation från den. Genomgående i resultatets alla tre huvudteman ser vi tecken på att deltagarna på olika sätt kämpar med att antingen leva med sin kropp, eller på olika sätt ställa sig utanför den. Vi upplevde att vissa av deltagarna hade svårt växla från ett utifrån-perspektiv till ett inifrån-perspektiv på kroppen. Med utifrån-perspektiv menar vi en syn på kroppen som något de skulle titta på och bedöma, framför något de skulle känna inifrån. Detta kan vara en tolkning vi gör utifrån egna erfarenheter av att relatera till kroppen, men det förekom flera uttalanden i datan som stödjer denna slutsats. Det märktes även när vi ställde frågor som var utifrån ett kroppslighets-perspektiv, där vi upplevde att deltagarna hade svårt att byta perspektiv från att se kroppen utifrån till att känna den inifrån. Ett par av deltagarna uttryckte explicit i slutet av intervjun att det var ovant att prata om kroppen på det sättet som de hade fått göra under intervjun. Deltagarna lever i ett samhälle där vi ofta pratar om kropp på bedömande sätt, även i forskningssammanhang där kroppsbild är den vanligaste utgångspunkten (Gillen & Markey, 2016). Det är sannolikt så att deltagarnas sätt att relatera till sin kropp färgas av hur vi pratar om kropp i samhället. Deltagarna upplevde alltså en samtida samhörighet och separation med kroppen, där särskilt separationen var starkt närvarande. Vi upplevde att de hade svårt att växla från ett utifrån-perspektiv till ett inifrån-perspektiv på kroppen. Detta besvarar vår frågeställning eftersom det är relevant för hur deltagarna upplever sin relation till kroppen, där kroppen blir något de antingen upplever inifrån eller utifrån. Vi tänker oss att svårigheterna med att skifta till ett perspektiv på kroppen som kommer inifrån kan orsaka olika svårigheter för deltagarna. Vi vill här resonera kring dessa möjliga svårigheter.

Vi förstår det som att många av våra deltagare har en ständigt närvarande medvetenhet om kroppen. Medvetenheten tar sig bland annat uttryck som en kritisk blick på kroppen, i jämförande och värderande syfte. Fuchs (2022) beskriver att när vi blir störda av kroppen blir

det som egentligen är den levda kroppen (engelska “lived body”) i första hand ett fysiskt objekt. Vi blir då medvetna om kroppens fysiska existens. Detta kan exempelvis vara när kroppen upplevs klumpig, sjuk eller otymplig. Liknande exempel får vi från våra deltagare, framförallt i temat *Jag förlorar kontroll över kropp*, där deltagarna i vår mening beskrev hur de blev medvetna om kroppen när de förlorade kontroll över den. Dock upplever vi att det för vissa av deltagarna tycktes finnas en konstant underliggande medvetenhet om den fysiska kroppen. Denna medvetenhet är ständigt närvarande och uppstår alltså inte bara i vissa situationer. Detta går i linje med objektifieringsteorin (Fredrickson & Roberts, 1997), som menar att kvinnor och flickor i en kultur där den kvinnliga kroppen sexualiseras, själva internaliserar en objektifierad blick på sina egna kroppar. Enligt teorin blir den objektifierade blicken den primära synen som kvinnorna har på sig själva. Detta kan enligt Fredrickson och Roberts (1997) få konsekvenser i form av praktiska beteenden, som granskning av kroppen, samt psykisk ohälsa. Båda dessa konsekvenser ser vi också hos våra deltagare. När deltagarna har denna objektifierade syn på sig själva är det som att kroppens primära funktion är att se bra ut, till varje pris. Och priset kan vara högt, objektifiering av kroppen har setts korrelera med lägre självkänsla och ökade depressionssymtom i tonåren (Impett m.fl., 2011). Den ständigt närvarande medvetenhet som vi upplever att deltagarna har riskerar alltså att få negativa konsekvenser för hur deltagarna relaterar till och tar hand om sin kropp.

Flera deltagare beskriver hur kroppens behov är underprioriterade andra syften, som hur kroppen framställs och vem som får se den. I datan finns det exempel på att både gömma kroppen i för varma kläder och att låta bli att äta, vilket möjliggörs av att deltagarna ignorerar hur kroppen känns. För vissa deltagare tycks kroppen upplevas som något utanför dem själva, och till och med som någon att kämpa emot på olika sätt. Att alienera sig från kroppen på detta sätt kan vara en potentiell trigger för anorexia (Castellini m.fl., 2014; Fuchs, 2022; Legrand, 2010), och för många patienter med denna diagnos är debuten länkad till kroppsliga förändringar i tonåren. Att få bröst, mens och gå upp i vikt leder både till en kropp som upplevs vuxnare och på samma gång mer kvinnlig. Tidigare kvalitativa studier har belyst hur patienter med anorexia upplever den kvinnliga kroppen som en fiende att bekämpa, med känslor av äckel och hat mot den nya kroppsformen (Bruch, 1994; Lester, 1997). Författarna hävdar att ifall man förnekar denna nya kropp, genom att exempelvis neka den dess behov tillgodosedda, kan det ge en känsla av minskad sårbarhet och ökad kontroll. Vi tycker oss se denna tendens av att försöka återfå kontroll över kroppen hos våra deltagare. Deltagarna beskriver alltså en tendens

att bortprioritera kroppens behov framför hur kroppen syns. Denna tendens tror vi kan vara en riskfaktor för att utveckla svårigheter med kropp och ätande, och är därför relevant att notera i förhållande till deltagarnas relation till kroppen.

Som nämnt tidigare upplevde vi att det för flera deltagare var svårt att ta ett inifrån-perspektiv på kroppen. Deltagarna beskriver vid en del tillfällen hur de upplever att kroppen och självet faktiskt lever tillsammans, det vill säga att de känner sig som en helhet och inte gör någon separation mellan kropp och själv. Att ta hand om kroppen är för vissa deltagare en naturlig sak att göra för att må bra. Det finns dock också exempel i datan på försök att ta hand om kroppen "som om den vore någon annan". Detta går ihop med synen på kroppen som ett objekt och kan handla om att exempelvis träna rätt och göra så bra jag kan för att ta hand om kroppen, men fortfarande som om kroppen inte är jag. Jag sitter visserligen ihop med den, men jag ser den till viss del som något separerat från mig själv. Att ta hand om sig själv på ett sätt där man lyssnar in sina behov och anpassar sig efter dessa, alltså att man tar hand om sig själv inifrån och ut, kräver ett subjekt-kropps-perspektiv (Stanghellini, 2019). Det behövs med andra ord en förmåga till inre uppfattning av kropps- och sinnestillstånd. Saknas denna förmåga tänker vi att omhändertagandet riskerar att bli mekaniskt, influerat av andras åsikter och riktlinjer men utan hänsyn till vad kroppen faktiskt behöver just idag, just nu. En lägre förmåga att kunna känna efter och förstå kroppens signaler har också visat sig korrelera med psykisk ohälsa i form av depression, ätstörda beteenden och suicidtankar (Eggart m.fl., 2019; Perkins m.fl., 2021). Vi upplevde att deltagarna var ovana vid att prata om kropp och själv som något oskiljbart invävt i varandra. För många verkade inifrån-känslan av kroppen för det mesta helt saknas, eller vara mycket svår att skifta till. Vi misstänker att det i dessa fall kan bli svårt för deltagarna att ta hand om sig själva och sina kroppar på ett sätt där de lyssnar in sina faktiska behov.

Styrkor och svagheter

Vår studie har en rad styrkor som gör den till ett meningsfullt bidrag i forskningen kring unga och deras kroppar. Vi har haft fokus på en viktig målgrupp, nämligen unga tjejer vars psykiska välmående tycks ha försämrats avsevärt de senaste decennierna. I den här studien fördjupar vi bilden kring hur kroppen kan tänkas relatera till detta, genom att låta deltagarnas ord stå i fokus. Vi anser det också vara en styrka att arbeta ifrån det mångdimensionella konceptet kroppslighet istället för att ha ett smalare fokus på utseende och kroppsbild.

Studiens syfte har ej varit att möjliggöra generaliserbarhet eller att etablera orsak och verkan, men att beskriva olika dimensioner av relationen till kroppen. Därför var vår

utgångspunkt att ha ett heterogent urval, men i slutändan kan vi ej vara säkra på hur stor bredd vi faktiskt lyckades fånga in bland våra deltagare. Detta dels då det inte var vi som var ansvariga för urvalet, men också att vi inte kan veta om det fanns några systematiska faktorer som påverkade vilka som tackade ja till att delta.

Vi noterar också att vi på grund av studiens syfte och begränsningar har behövt utelämna mycket intressant data som hade kunnat belysa andra frågeställningar eller till och med ytterligare nyansera vår egen analys. Vi frågar oss även om vi hade kunnat få ut ännu mer träffsäkert material genom att från början designa frågeguiden utifrån vårt fokus på tonårstjejer, istället för den könsneutrala frågeställning vi hade från början. Å andra sidan hade sannolikheten då kanske ökat för att vi börjat eftersträva specifika svar kopplat till kön och genus. Det kan också tänkas att deltagarna från början haft en annan inställning till intervjun om den varit inramad som fokuserad på tonårstjejer istället för tonåringar i allmänhet, vilket hade kunnat grumla deras spontana och genuina svar.

Här följer en redogörelse för de kvalitetskriterier vi valt att diskutera studien utifrån. Kriterierna är dels mer generella för kvalitativa studier (Elliott m.fl., 1999), samt specifika för reflexiv tematisk analys (Braun & Clarke, 2022a). I förhållande till att äga sitt perspektiv (Elliott m.fl., 1999) har vi genomgående i uppsatsen försökt vara transparenta med vår metod och teoretiska utgångspunkt. Vi har också beskrivit hur vår tolkning av datan kan ha färgats av vår förförståelse och egna erfarenheter. Vi har även försökt utgå från exempel direkt hämtat från datan och försökt skriva en levande text som resonerar med läsaren. För att uppnå koherens (Elliott m.fl., 1999) har vi strävat efter att skriva en analys där våra teman är tydligt avskilda från varandra, men ändå kan kopplas samman och diskuteras i ljuset av varandra. Vi har varit två uppsatsförfattare samt haft två handledare vilket ökar tillgången till trovärdighetskontroller (Elliott m.fl., 1999), och vi anser att vi uppnått vårt forskningsmål att besvara hur vårt urval av deltagare upplever sin relation till kroppen.

Det kriterium som handlar om att en bör kontextualisera urvalet av deltagare (Elliott m.fl., 1999) är något svårt att uppnå till fullo, då för mycket detaljer riskerar att avslöja deltagarnas identitet. Vi har valt att inte redogöra för varje deltagare i detalj, med hänsyn till deras integritet. Det kan tänkas att den låga nivån av detaljer kring deltagarna gör det svårare att skapa sig en bild av vilka de är, och gör analysen mindre tydlig. Vi anser dock att vi gjort en rimlig avvägning och gett en tillräckligt klar bild av det som är kopplat till studiens syfte.

Braun och Clarkes (2022a) kvalitetskriterier består av fem punkter, som berör analysen generellt, transkriberingen, tematiseringen, tolkningen och den skriftliga rapporten. Vad gäller den första punkten, det generella, har vi försökt göra varje steg av analysen noggrant och grundligt. Vi valde analysmetod med våra förutsättningar i åtanke, där vi exempelvis bedömde att ett mer semantiskt fokus på datan skulle vara enklare för oss än ett mer latent. Vi har sett över språket för att säkerställa att vi är tydliga med vad deltagarna sagt och vad som är våra tolkningar, att vi konsekvent beskrivit datan utifrån kritisk realism, samt att vi är medvetna om att vår subjektiva analys är något vi aktivt skapat, inte upptäckt. Gällande transkriptionen valde vi att transkribera på en ortografisk nivå då det semantiska innehållet var i fokus. Då vi arbetade med tematiseringen i flera varv fick vi en fördjupad förståelse för intervjuerna enskilt och kunde också börja dra paralleller dem emellan. Vi har strävat efter en integrerad analys med teman som är klart åtskilda och organiserade runt tydliga centrala koncept, men som ändå kan hänga samman i en helhet och belysa varandras poänger. Vi har även strävat efter att presentera en sammanhängande analys och tolkning och vi har redogjort för våra teoretiska ställningstaganden inklusive våra epistemologiska och ontologiska antaganden i den skriftliga rapporten.

Framtida studier

För framtida studier hoppas vi att fler vill fokusera på relationen till kroppen som något mångdimensionellt och komplext. Det vore exempelvis intressant att jämföra olika gruppers perspektiv på detta. Att prata med tonårspojkar om deras relation till kroppen hade kunnat vara intressant i jämförelse med vår målgrupp, då de ju också är i en tid i livet av stora kroppsliga förändringar. I vår diskussion har vi även dragit vissa kopplingar till riskbeteenden för ätstörningar, vilket hade varit intressant att undersöka närmare. Vi ställer oss också frågande kring hur andra psykiatriska tillstånd hade kunnat te sig ur ett kroppslighets-perspektiv.

Vi funderar också på hur vi kan stötta upp förmågan till att känna av kropps- och sinnestillstånd inifrån. Området är nytt, men några studier tycks ge lovande resultat för att det går att förbättra med träning så som mindfulness-baserad kroppsskanning (Fischer m.fl., 2017) och ett anpassat fokus på kropp-psyke inom fysisk aktivitet (Wallman-Jones m.fl., 2022). En vag antydan finns också i denna studie i sig självt, att vi bara med hjälp av denna typ av frågor som kopplar ihop kropp och själv, fysisk och psykisk hälsa, till viss del kunde få deltagare att tänka på nya sätt. Det hade varit intressant att vidare utforska hur interventioner som att prata

med ungdomar om kroppen på nya sätt skulle kunna påverka deras relation till kroppen och förmåga att känna av kroppen inifrån.

Slutsats

Med den föreliggande uppsatsen har vi försökt utforska hur tonårstjejer i åldern 14-15 år upplever sin relation till kroppen. Först och främst kom vi fram till slutsatsen att relationen till kroppen är komplex och mångfacetterad. Vi har även tolkat deltagarnas berättelser som att relationen till kroppen formas av den sociala miljö man befinner sig, särskilt av andras blick på kroppen. Sist men inte minst drar vi även slutsatsen att deltagarnas relation till kroppen tycks präglas av ett starkt närvarande utifrån-perspektiv som kan göra det svårt att känna efter hur kroppen känns inifrån. Vi har i diskussionen fört ett resonemang kring hur detta skulle kunna leda till svårigheter att ta hand om sig själv.

Så frågar vi oss om de Beauvoir har rätt i att det är ångesten att vara kvinna som konsumerar den feminina kroppen (de Beauvoir, 1989). Det är inte något våra deltagare uttrycker kopplat till sin könstillhörighet, snarare ångest över av att vara ständigt betraktade. Om just flickor och kvinnor i högre utsträckning än män har den känslan, är något utanför vår studies gränser att besvara. Vi lämnar det åt framtida forskning att följa upp de många nya frågor vi har kopplat till relationen till kroppen i tonåren.

Referenser

1177 (2022, 19 oktober). *Så utvecklas kroppen under puberteten.* http://www.1177.se/barn--gravid/sa-vaxer-och-utvecklas-barn/kroppen/sa-utvecklas-kroppen-under-puberteten/

Alvesson, M., & Sköldberg, K. (2017). *Tolkning och reflektion: Vetenskapsfilosofi och kvalitativ metod*. (3 uppl.). Studentlitteratur.

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-5* (7 uppl.). American Psychiatric Association.

Blood, S. K. (2005). *Body work: The social construction of women's body image.* Routledge.

Braun, V., & Clarke, V. (2012). Thematic analysis. I H. Cooper, P. M. Camic, D. L. Long, A. T. Panter, D. Rindskopf, & K. J. Sher (Red.), *APA handbook of research methods in psychology, Vol 2: Research designs: Quantitative, qualitative, neuropsychological, and biological*. (s. 57–71). American Psychological Association. https://doi.org/10.1037/13620-004

Braun, V., & Clarke, V. (2022a). *Thematic analysis: A practical guide.* SAGE.

Braun, V., & Clarke, V. (2022b). Conceptual and design thinking for thematic analysis. *Qualitative Psychology*, *9*(1), 3–26. https://doi.org/10.1037/qup0000196

Brinkmann, S., & Kvale, S. (2005). Confronting the ethics of qualitative research. *Journal of Constructivist Psychology*, *18*, 157–181. https://doi.org/10.1080/10720530590914789

Bruch, H. (1994). *Conversations with anorexics: Compassionate and hopeful journey through the therapeutic process.* Jason Aronson, Incorporated.

Castellini, G., Trisolini, F., & Ricca, V. (2014). Psychopathology of eating disorders. *Journal of Psychopathology*, *20*, 461–470.

Crossley, N. (1995). Merleau-Ponty, the Elusive Body and Carnal Sociology. *Body & Society*, *1*(1), 43–63. https://doi.org/10.1177/1357034X95001001004

de Beauvoir, S. (1989). *The Second Sex*. (H. M. Parshley, Övers.). Vintage Books. (Originalutgåvan publicerad 1949)

Doyon, M., & Wehrle, M. (2020). Body. I D. De Santis, B. Hopkins, and C. Majolino (Red.), *The Routledge Handbook of Phenomenology and Phenomenological Philosophy.* Routledge. https://doi.org/10.4324/9781003084013-12

Eggart, M., Lange, A., Binser, M. J., Queri, S., & Müller-Oerlinghausen, B. (2019). Major Depressive Disorder Is Associated with Impaired Interoceptive Accuracy: A

Systematic Review. *Brain Sciences*, *9*(6), 131. https://doi.org/10.3390/brainsci9060131

Elliott, R., Fischer, C. T., & Rennie, D. L. (1999). Evolving guidelines for publication of qualitative research studies in psychology and related fields. *The British Journal of Clinical Psychology*, *38*(3), 215–229. https://doi.org/10.1348/014466599162782

Ferreiro, F., Seoane, G., & Senra, C. (2012). Gender-related Risk and Protective Factors for Depressive Symptoms and Disordered Eating in Adolescence: A 4-year Longitudinal Study. *Journal of Youth and Adolescence*, *41*(5), 607–622. https://doi.org/10.1007/s10964-011-9718-7

Fischer, D., Messner, M., & Pollatos, O. (2017). Improvement of Interoceptive Processes after an 8-Week Body Scan Intervention. *Frontiers in Human Neuroscience*, *11*, 452. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fnhum.2017.00452

Folkhälsomyndigheten. (2018). *Utvecklingen av psykosomatiska besvär, skolstress och skoltrivsel bland 11-, 13- och 15-åringar*. Folkhälsomyndigheten. https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/f9d75a62b8c944eab0d73df4515e287e/utvecklingen-psykosomatiska-besvar-skolstress-skoltrivsel-11-13-15-aringar-18043.pdf

Fredrickson, B. L., & Roberts, T.-A. (1997). Objectification Theory: Toward Understanding Women's Lived Experiences and Mental Health Risks. *Psychology of Women Quarterly*, *21*(2), 173–206. https://doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

Frisén, A., 1963, Lunde, C., 1979, & Berg, A. I., 1973. (2015). Developmental Patterns in Body Esteem from Late Childhood to Young Adulthood – a Growth Curve Analysis. *European Journal of Developmental Psychology*, *12*(1), 99–115. SwePub. https://doi.org/10.1080/17405629.2014.951033

Frisén, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of Swedish girls and boys. *Body Image*, *7*(3), 205–212. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.04.001

Fuchs, T. (2009). Phenomenology and Psychopathology. *Journal of Phenomenological Psychology*, 11, 546–573). https://doi.org/10.1007/978-90-481-2646-0_28

Fuchs, T. (2022). The disappearing body: Anorexia as a conflict of embodiment. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, *27*(1), 109–117. https://doi.org/10.1007/s40519-021-01122-7

Förordning 679/2016. *Europaparlamentets och rådets förordning (EU) nr 2016/679 av den 27 april 2016 om skydd för fysiska personer med avseende på behandling av personuppgifter och om det fria flödet av sådana uppgifter och om upphävande av direktiv 95/46/EG (allmän dataskyddsförordning).* https://eur-lex.europa.eu/eli/reg/2016/679/oj

Gaete, M. I., & Fuchs, T. (2016). From Body Image to Emotional Bodily Experience in Eating Disorders. *Journal of Phenomenological Psychology*, *47*(1), 17–40. https://doi.org/10.1163/15691624-12341303

Gillen, M. M., & Markey, C. N. (2016). Body Image and Mental Health. I H. S. Friedman (Red.), *Encyclopedia of Mental Health* (2 uppl., s. 187–192). Academic Press. https://doi.org/10.1016/B978-0-12-397045-9.00058-6

Hirschman, C., Impett, E. A., & Schooler, D. (2006). Dis/Embodied Voices: What Late-Adolescent Girls Can Teach Us About Objectification and Sexuality. *Sexuality Research & Social Policy*, *3*(4), 8–20. https://doi.org/10.1525/srsp.2006.3.4.8

Impett, E. A., Henson, J. M., Breines, J. G., Schooler, D., & Tolman, D. L. (2011). Embodiment Feels Better: Girls' Body Objectification and Well-Being Across Adolescence. *Psychology of Women Quarterly*, *35*(1), 46–58. https://doi.org/10.1177/0361684310391641

Inchley, J., Currie, D., Budisavljevic, S., Torsheim, T., Jåstad, A., Cosma, A., Kelly, C., Arnarsson, Á., & Samdal, O. (2020). *Spotlight on adolescent health and well-being. Findings from the 2017/2018 Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) survey in Europe and Canada* (Vol. 1). World Health Organization. https://apps.who.int/iris/handle/10665/332091

Kaltiala-Heino, R., Marttunen, M., Rantanen, P., & Rimpelä, M. (2003). Early puberty is associated with mental health problems in middle adolescence. *Social Science & Medicine*, *57*(6), 1055–1064. https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00480-X

Katzman, M. A., & Lee, S. (1997). Beyond body image: The integration of feminist and transcultural theories in the understanding of self starvation. *International Journal of Eating Disorders*, *22*(4), 385–394. https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-108X(199712)22:4<385::AID-EAT3>3.0.CO;2-I

Knowles, A.-M., Niven, A., & Fawkner, S. (2014). 'Once upon a time I used to be active'. Adopting a narrative approach to understanding physical activity behaviour in

adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, *6*(1), 62–76. https://doi.org/10.1080/2159676X.2013.766816

Larkin, J., Rice, C., & Russell, V. (1996). Slipping through the cracks: Sexual harassment, eating problems, and the problem of embodiment. *Eating Disorders*, *4*(1), 5–26. https://doi.org/10.1080/10640269608250072

Lee, S. (1995). Self-starvation in context: Towards a culturally sensitive understanding of anorexia nervosa. *Social Science & Medicine*, *41*, 25–36. https://doi.org/10.1016/0277-9536(94)00305-D

Legrand, D. (2010). Subjective and physical dimensions of bodily self-consciousness, and their dis-integration in anorexia nervosa. *Neuropsychologia*, *48*(3), 726–737. https://doi.org/10.1016/j.neuropsychologia.2009.08.026

Leman, P., Bremner, A., Parke, R. D., & Gauvain, M. (2012). *Developmental Psychology*. McGraw-Hill Education.

Lester, R. J. (1997). The (dis) embodied self in anorexia nervosa. *Social Science & Medicine*, *44*(4), 479–489.

Liné, C., Moro, M. R., Lefèvre, H., Thievenaz, J., & Lachal, J. (2016). A qualitative exploration of the work of embodiment in adolescent girls with obesity. *Clinical obesity*, *6*(5), 321–331. https://doi.org/10.1111/cob.12155

Maezono, J., Hamada, S., Sillanmäki, L., Kaneko, H., Ogura, M., Lempinen, L., & Sourander, A. (2019). Cross-cultural, population-based study on adolescent body image and eating distress in Japan and Finland. *Scandinavian Journal of Psychology*, *60*(1), 67–76. https://doi.org/10.1111/sjop.12485

Malecki, J., Rhodes, P., & Ussher, J. (2018). Childhood trauma and anorexia nervosa: From body image to embodiment. *Health Care for Women International*, 39(8), 936–951. https://doi.org/10.1080/07399332.2018.1492268

McCabe, M. P., Ricciardelli, L. A., & Banfield, S. (2001). Body image, strategies to change muscles and weight, and puberty: Do they impact on positive and negative affect among adolescent boys and girls? *Eating Behaviors*, *2*(2), 129–149. https://doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00025-3

Mäkinen, M., Puukko-Viertomies, L.-R., Lindberg, N., Siimes, M. A., & Aalberg, V. (2012). Body dissatisfaction and body mass in girls and boys transitioning from early to mid-

adolescence: Additional role of self-esteem and eating habits. *BMC Psychiatry*, *12*(1), 35. https://doi.org/10.1186/1471-244X-12-35

Nationalencyklopedin. (u.å.-a). *Kroppsuppfattning.* Hämtad 27 april 2023, från http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kroppsuppfattning

Nationalencyklopedin. (u.å.-b). *Kroppsuppfattning.* Hämtad 27 april 2023, från http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/kroppsuppfattning-(kroppskänsla)

O'Dea, J. A., & Abraham, S. (1999). Onset of disordered eating attitudes and behaviors in early adolescence: Interplay of pubertal status, gender, weight, and age. *Adolescence*, *34*, 671–679.

Perkins, N. M., Ortiz, S. N., Smith, A. R., & Brausch, A. M. (2021). Suicidal Ideation and Eating Disorder Symptoms in Adolescents: The Role of Interoceptive Deficits. *Behavior Therapy*, 52(5), 1093–1104. https://doi.org/10.1016/j.beth.2021.03.005

Piran, N. (2016). Embodied possibilities and disruptions: The emergence of the Experience of Embodiment construct from qualitative studies with girls and women. *Body Image*, *18*, 43–60. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.04.007

Piran, N., Teall, T. L., & Counsell, A. (2020). The experience of embodiment scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*, *34*, 117–134. https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2020.05.007

Sartre, J. P. (1943). *Being and nothingness.* Washington Square Press.

Stanghellini, G. (2019). Embodiment and the Other's look in feeding and eating disorders. *World Psychiatry*, *18*(3), 364–365. https://doi.org/10.1002/wps.20683

Statistiska centralbyrån. (u.å.). *Kommuner i siffror.* Hämtad 23 april 2023, från https://kommunsiffror.scb.se/

Statistiska centralbyrån. (2023, 31 januari). *Namn - nyfödda flickor 2022, topp 100.* Statistikmyndigheten. Hämtad den 27 april 2023 från https://www.scb.se/hitta-statistik/statistik-efter-amne/befolkning/amnesovergripande-statistik/namnstatistik/pong/tabell-och-diagram/nyfodda--efter-namngivningsar-och-tilltalsnamn-topp-100/flicknamn/

Sveriges Psykologförbund. (1998). *Yrkesetiska principer för psykologer i Norden.* Sveriges Psykologförbund. https://www.psykologforbundet.se/globalassets/yrket/yrkesetiska--principer-for-psykologer-i-norden.pdf

Wallman-Jones, A., Mölders, C., Schmidt, M., & Schärli, A. (2022). Feldenkrais to Improve Interoceptive Processes and Psychological Well-being in Female Adolescent Ballet Dancers: A Feasibility Study. *Journal of Dance Education*, 1–13. https://doi.org/10.1080/15290824.2021.2009121

Williams, J. M., & Currie, C. (2000). Self-esteem and physical development in early adolescence: Pubertal timing and body image. *The Journal of Early Adolescence*, *20*(2), 129–149. https://doi.org/10.1177/0272431600020002002

Willig, C. (2022). *Introducing Qualitative Research in Psychology* (4 uppl.). Open University Press.

World Health Organization. (2021, 17 november). *Mental health of adolescents.* https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Young, L. (1992). Sexual abuse and the problem of embodiment. *Child Abuse and Neglect*, *16*(1), 89–100. https://doi.org/10.1016/0145-2134(92)90010-O

Bilagor

Bilaga 1

Intervjuguide
Relationen till kroppen i tonåren

Det här är en vägledande guide med frågor avsedda för intervjuer om relationen till sig själv och kroppen i tonåren. Guiden är strukturerad i huvudområden att ställa frågor om, med ett antal exempelfrågor under varje rubrik. Några stödfrågor finns även angivna i ljusblåfärgad text, avsedda att hjälpa intervjuaren att underlätta samtalet om informanten inte spontant kommer på något att säga, samt att kontrollera att det givits utrymme för samtalsämnen av relevans för forskningsfrågorna. Text inom klamrar är påminnelser till intervjuaren. Frågorna i den här guiden behöver inte ställas ordagrant eller i den ordning som anges här nedan, och följdfrågor som inte uppges häri kan behöva ställas under intervjuns gång, anpassade efter vad som uppkommer i samtalet. Intervjun är tänkt att i hög grad ge utrymme åt deltagarna att styra in på sådant de kommer att tänka på och vill prata om.

Observera att intervjuguiden kommer att finjusteras och flera frågor kommer att strykas i och med att intervjun pilottestas. Målet är att intervjun kommer vara ca 60 minuter lång.

Vänligen se kommentarer om en eventuell uppföljningsintervju i slutet av intervjuguiden.

Inledning

Till att börja med har jag några snabba frågor om dig. Finns det något du vill berätta om dig själv så att jag får en bild av dig? Finns det något du är särskilt intresserad av, någon fritidsaktivitet? [Fånga upp om här finns något relevant för relationen till den egna kroppen].

Begrepp och förståelser

Den här studien riktar sig till tonåringars relation till den egna kroppen och olika upplevelser som format hur man lever i sin kropp. Det finns massor av sätt att prata om det här på. Vissa kan tycka att det är svårt att prata om upplevelser av kroppen för att man inte tänkt så mycket på den, men idag ska vi hjälpas åt att försöka hitta de ord du tycker beskriver din upplevelse och din relation till din kropp allra bäst. Det finns inga rätt eller fel svar.

Generellt om relationen till kroppen

I våras fick du besvara ett stort frågeformulär om psykisk hälsa. Kommer du ihåg något av att besvara frågeformuläret? Hur var det att besvara frågorna om kroppen?

Det är olika för alla hur pass viktig kroppen är, eller hur mycket man tänker på sin kropp. Hur pass viktig är din kropp för dig skulle du säga?
[Om mycket] Hur märker du av detta? Har du något exempel?
[Om lite] Varför tror du att det är så?

[Använd orden som personen pratar om sin kropp på genomgående i intervjun]

Skulle jag kunna be dig att rita en bild på dig själv?

[förklara syftet om detta behövs: att få en första bild av hur personen ser på sig själv och att om vi gör en uppföljningsintervju kan vi jämföra med hur personen först ritat sig]

[peka på bilden som informanten tecknat]

Vanligtvis när vi pratar om självet brukar många säga att vem man är sitter i huvudet, och att kroppen är som ett skal utanpå. Idag ska vi istället titta närmare på hela kroppen som en del av sig själv och kring hur man lever i sin kropp.

Om man ser kroppen som en del av sig själv kan man också titta närmare på hur olika saker man varit med om påverkar hur man uppfattar sig själv och sin kropp, och hur man lever i kroppen. [Stäm av om det är begripligt och validera att det kan vara ovant att prata om kroppen på detta sätt].

När jag säger ”leva i sin kropp” menar jag hur man rör på sig, hur man tar upp plats, hur man äter, hur man uttrycker sig [visa med kroppsspråk: typ brösta upp och sen huka sig]. Det är detta vi ska titta närmare på idag.

Livslinjen – förändringar i relationen till kroppen / hur de lever i sin kropp

---------->

[rita upp en livslinje, från födseln till idag]
Vad är ditt första barndomsminne? Hur gammal var du då? Vad minns du från den här tiden? [markera på livslinjen och skriv stödord]

[referera till livslinjen] Om vi hoppar vidare fyra-fem år. Minns du någon särskild händelse här?
Hur levde du i din kropp då? [Ge exempel på vad jag menar ang. ”leva i kropp” igen: kroppsspråk, hur man rörde sig, hur man tar upp plats, hur man lekte med andra, hur man åt, hur man uttryckte sina känslor, etc]

[fortsätt så fram tills idag, fyll i hela livslinjen och skriv stödord längs med linjen som markerar viktiga stunder och förändringar i upplevelsen av kroppen]

[referera till livslinjen] Om vi skulle välja ut någon av dessa minnen, vad tror du bidragit mest till: - hur du lever i din kropp idag? [kroppsspråk, rör sig, tar upp plats, hur man är med andra]
- varför tror du det är just detta minnet?
- hur märker du av detta idag?

[om det inte har kommit till tals tidigare]
- har något hänt dig i ditt liv som du tycker har varit svårt eller om något har hänt som påverkar hur du lever i din kropp särskilt mycket? Vill du berätta?

[om det inte har kommit till tals tidigare]
- vad är din bästa upplevelse av kroppen? [placera ut på livslinjen] - vill du beskriva vad som gjorde just denna stund speciell för dig? - hur känns det i kroppen när vi talar om den här stunden?

Vad tänker du när vi tittar på den här livslinjen: går det att sammanfatta hur det varit och hur det är att leva i just *din* kropp (hur man rör på sig, hur man tar upp plats, hur man äter, hur man uttrycker sig). Har du något exempel? Kan du visa mig?

Förändringar efter puberteten

[referera till tidslinjen och markera när hon/han blev tonåring]

Märkte du en skillnad när du blev tonåring i hur du lever i din kropp? - om ja, vill du berätta mer om det?
- kan du ge mig några exempel? Kan du visa mig?
- om inte, varför inte då?

- vad tror du att det beror på?

[referera till tidslinjen, markera perioden efter hen blivit tonåring]
Har det funnits stunder då du blivit helt uppslukad av en fysisk aktivitet, sådär så att du glömmer hur du uppfattas av andra?
- vill du berätta mer om den stunden?
- vad tror du krävs för att du ska känna så?
- hur känns det i kroppen nu när vi talar om kroppen på detta sätt?

Om du jämför med barndomen, har det skett några förändringar i hur du...
... förhåller dig till din hunger/aptit? Vill du berätta mer om detta/ge exempel?
... kommunicerar dina känslor (med hjälp av din kropp)? Vill du berätta mer om detta/ge exempel?

Att få vara sig själv och att vara nära andra

Finns det saker som du drömmer om att få göra men som du känner att du inte får göra pga din kropp?

Om du fick drömma helt vilt, något kanske busigt eller som andra skulle tycka var lite konstigt, vad skulle du göra då? [relatera till hur de lever i kroppen].
- om ja, vill du berätta?
- varför tror du att det är så

- vad skulle krävas för att du skulle få göra [_____]

Känner du att du får vara dig själv? Behöver du tona ner eller ändra på dig på något sätt?
- hur märker du det i hur du lever i kroppen? Gör du något annorlunda då, kan du visa hur? [relatera till hur de lever i kroppen].

Kroppen kan ibland kännas ”skämmig” eller vara upplevas som ett hinder för att man ska få känna attraktion till eller få vara nära någon.
- vad tänker du när jag säger så?
- hur är det att ha sådana känslor för dig? Vill du berätta mer om det?

Generella frågor

Om allt vore perfekt, vad krävs för att du ska få känna dig fri och glad i din kropp?
Vad tror du skulle kunna förändra din relation till din kropp: positivt, negativt?
Om vi går tillbaka till bilden som du ritat på dig själv, vad tänker du på när du ser den här bilden som

du ritat på dig själv utifrån det vi pratat om idag?

Nu ska vi snart runda av, hur har det varit att prata om kroppen på det här sättet?

Avslutning

Det var alla frågor jag hade. Finns det något annat på temat som du känner att du skulle vilja prata om, som inte tagits upp hittills?

[Säg att deltagaren kan återkomma upp till en vecka efteråt om hen kommer på något i efterhand.]

[Stäng av inspelningen. Fråga hur deltagaren känner sig. Vid eventuellt obehag, erbjud att prata om det. Säg att informanten kan höra av sig till intervjuaren eller ansvarig forskare i efterhand om hon/han vill prata om känslor som väckts i samband med deltagandet, eller om hon/han har frågor eller synpunkter som rör studien. Påminn om deltagaren rätt att få sitt material bortplockat ur studien inom två veckor efter intervjudeltagandet.]

****

Om det blir aktuellt att göra en uppföljningsintervju kommer vi att göra en ny livslinje över perioden mellan första intervjun och uppföljningen ett år senare. Vi kommer då att titta närmare på förändringar från den första intervjun till uppföljningsintervjun. Vid detta tillfälle kommer vi be informanten att rita en ny bild på sig själv. Bilden kommer att vara ett underlag för att prata om förändringar i hur personen relaterar till sin kropp.

Bilaga 2

LUNDS UNIVERSITET

Information till elever om forskningsprojektet

SJÄLVKÄNSLA OCH LIVSSITUATION HOS TONÅRINGAR

Vi som skriver det här heter **Daiva** och **Lo** och vi jobbar som forskare på Lunds universitet. Vi har besökt din skola i våras och du har fått fylla i ett stort formulär om psykisk hälsa.

Nu skulle vi vilja ta reda på mer om **hurdan relation unga har till sin kropp**. Vi vill förstå vad det innebär att vara tonåring idag och hur detta hänger ihop med relationen man har till sin kropp och till sig själv. För att göra detta skulle vi behöva genomföra **intervjuer** med elever som besvarat formuläret. Vi gör detta tillsammans med två studenter på psykologprogrammet, **Kamille** och **Hanna**, som kommer skriva sin examensuppsats baserat på intervjuerna.

Vi tror att om man kan förstå det, så kan man också hitta fler sätt att hjälpa andra ungdomar att ha en positiv relation till sin kropp.

Därför söker vi 12 elever som vill delta i en intervju om hur de upplever sin kropp och de förändringar som kroppen genomgår. Eftersom vi söker ungdomar med olika slags upplevelser av detta kommer vi att tillfråga elever som svarat olika på dessa frågor på frågeformuläret från i våras.

HUR GÅR INTERVJUN TILL?

Om du blivit tillfrågad och du vill vara med kommer du att få samtala med en psykologkandidat (en student som går sista terminen på psykologutbildningen vid Lunds universitet) under **en timmes tid**. Frågorna kommer handla om relationen till kroppen och olika upplevelser som format denna.

Intervjun kommer att göras på ett sådant sätt att du som deltar har möjlighet att styra riktningen. Det är helt upp till dig vilka frågor du vill svara på eller inte, du kan välja att prata mer eller mindre om olika ämnen, och du kommer att få möjlighet att prata fritt om sådant som känns relevant för dig.

Som tack för medverkan får du en biobiljett.

Efter ett år kommer du att kontaktas på nytt. Då kommer vi fråga om du vill vara med i en uppföljningsintervju. Syftet med detta är att undersöka om du märkt några förändringar sen den första intervjun och om detta påverkat din relation till din kropp.

För att vi ska komma ihåg det som sägs under intervjuerna kommer samtalen att spelas in. Inspelningarna förvaras på en apparat som inte har någon uppkoppling till internet.

Om du funderar mycket över samtalet efteråt, eller känner dig orolig över något, så kan du **kontakta Lo** efter intervjuerna. Lo är legitimerad psykolog. Under två veckor efter att du har deltagit i intervjun så kan du ringa henne på [redacted], eller på mejl-adressen [redacted]

VAD HÄNDER MED MINA SVAR?

Efter intervjuerna kommer vi att skriva ner ord för ord vad som sagts under intervjuerna i ett datorprogram för att göra våra analyser. I detta skede plockar vi bort personnamn, platsnamn och känsliga uppgifter. **Det ska inte gå att räkna ut vem som har sagt vad under samtalen**. Du som valt att delta kommer även att få bestämma själv om något du berättat inte ska vara med i studien.

Vi kommer därefter att skriva om våra resultat i vetenskapliga tidskrifter. Vi kommer också att berätta om resultaten när vi träffar andra forskare på olika konferenser.

Dina svar är hemliga. För att dina svar ska vara hemliga så gör vi så här:

- ✓ Alla elever som deltar kommer anonymiseras och namnet bytas ut. När vi skrivit ner det du berättat tar vi bort alla känsliga uppgifter såsom namn, platser och liknande information.
- ✓ De nedskrivna samtalen och ljudfilerna kommer att förvaras separat på olika hårddisker som är inlåsta i ett skåp på Lunds Universitet. Ingen obehörig kommer att få ta del av dina svar.

UNDERSÖKNINGEN ÄR FRIVILLIG

Det är **helt frivilligt** att vara med i undersökningen. Undersökningen har inte något med resten av skolan att göra. Det kommer inte att påverka dig på något sätt om du inte är med.

Om du är med men ångrar dig, så kan du **avbryta när som helst**. Du behöver inte förklara för någon varför du inte vill vara med längre.

Det är du som bestämmer om du vill vara med. Även om dina vårdnadshavare har samtyckt till att du ska vara med så är det upp till dig att välja om du vill vara med.

VEM HAR ANSVAR FÖR UNDERSÖKNINGEN?

Daiva är den forskare som är ansvarig för undersökningen. Det högsta ansvaret för undersökningen har Lunds universitet. Lunds universitet är forskningshuvudman för undersökningen.

Om du är med i undersökningen, så har Lunds universitet också ansvar för dina personuppgifter. Med ”personuppgifter” menar man uppgifter om dig personligen. I undersökningen gäller det uppgifterna om vem du är och vad du har svarat på våra frågor.

Etikprövningsmyndigheten har prövat och godkänt den här undersökningen. Diarienumret för den här undersökningen är [2021-06695-01; 2022-05446-02]**.**

VAD HAR JAG FÖR RÄTTIGHETER OM JAG ÄR MED I UNDERSÖKNINGEN?

Dina svar och ditt namn på den hemliga listan med kodnummer kallas för personuppgifter, eftersom det är uppgifter som gäller dig personligen.

EU:s dataskyddsförordning är samma sak som GDPR som du kanske har hört talas om. Det är en lag som säger att du har rätt att bestämma om uppgifter som handlar om dig personligen.

- ✓ Du har rätt att få reda på vilka uppgifter som undersökningen har om dig. Det kommer inte att kosta något för dig att få reda på det.
- ✓ Om några uppgifter har blivit fel så har du rätt att få dem rättade.
- ✓ Du kan bestämma att vi ska ta bort ditt namn och kodnummer från den inlåsta listan. Då är det inte någon som vet att just du har varit med i projektet, inte ens Daiva.

- ✓ Du har rätt att be oss att radera (ta bort) uppgifter om dig. Du har också rätt att be oss begränsa behandlingen av dina personuppgifter. Det här gäller inte om det är uppgifter som vi behöver för att kunna genomföra den forskning som Etikprövningsmyndigheten har godkänt.

Om du vill använda någon av de här rättigheterna så kan du kontakta någon av de här två personerna:

- ✓ **Daiva Daukantaitė** som är den forskare som har ansvar för undersökningen. Du kan nå henne på [redacted] eller på email-adressen [redacted]

- ✓ **Dataskyddsombudet** vid Lunds universitet. Du kan fråga efter dataskyddsombudet om du ringer till **universitetets växel på 046-222 00 00**, eller på email-adressen **dataskyddsombud@lu.se**.

HÄR KAN DU KLAGA OM DU ÄR MISSNÖJD

Om du är missnöjd med hur vi behandlar dina personuppgifter, så har du rätt att klaga hos Integritetsskyddsmyndigheten. Integritetsskyddsmyndigheten är en så kallad tillsynsmyndighet som kan kontrollera att vi gör rätt när vi använder dina personuppgifter i undersökningen.

Om du vill klaga på något så ska du gå in på Integritetsskyddsmyndighetens hemsida. Använd den här länken: https://www.imy.se/privatperson/utfora-arenden/lamna-ett-klagomal/

ANSVARIG FORSKARE FÖR UNDERSÖKNINGEN

Ansvarig för projektet är Daiva Daukantaité. Du kan nå henne på [redacted] eller på email-adressen [redacted]

Ansvarig för intervjuerna är Lo Foster, legitimerad psykolog och doktorand i projektet. Du kan nå henne på [redacted] eller på email-adressen [redacted]

Kamille Benthien och Hanna Hasselqvist kommer att genomföra intervjuerna och det är dem du kommer ha direkt kontakt med för att schemalägga intervjutillfället. Har du frågor till dem når du dem på:

Kamille: [redacted]

Hanna: [redacted]

Bilaga 3

LUNDS UNIVERSITET

Information till vårdnadshavare om forskningsprojektet

SJÄLVKÄNSLA OCH LIVSSITUATION HOS TONÅRINGAR

Vi är en grupp forskare som i forskningsprojektet **SJÄLVKÄNSLA OCH LIVSSITUATION HOS TONÅRINGAR** undersöker hur ungdomars mående hänger ihop med deras självkänsla och kroppsuppfattning. [redacted] är en av de skolor som deltar i detta projekt som pågår åren 2022-2024. Som en del av detta projekt skulle vi vilja titta närmare på ungdomars relation till den egna kroppen.

Relationen till den egna kroppen är viktig. I övergången mellan barndom och tonår sker många kroppsliga och psykologiska förändringar. Det är vanligt att unga börjar bedöma sitt utseende och får en mer problematisk relation till sin kropp, men det gäller inte alla.

Därför söker vi nu 12 elever som vill delta i denna intervjuundersökning. Eftersom vi är intresserade av ungdomar som har olika slags upplevelser av kroppen och de förändringar som den genomgår så riktar vi vår förfrågan till ungdomar som svarat olika på frågor kring detta i det frågeformulär som de besvarat tidigare. Detta gör vi för att belysa olika valörer av relationen till den egna kroppen och vad unga själva tror format och påverkar denna. **Det är helt frivilligt att delta i intervjustudien**.

Vi vill med denna intervjustudie undersöka mönster och upplevelser som kan vara betydelsefulla i det fortsatta arbetet med att hjälpa unga att känna sig bekväma och tillfreds med sin kropp. Studien är tänkt att ge en bild av förhållandet till den egna kroppen i tonåren och vad unga själva tror format denna. Vi hoppas att denna kunskap ska ge en mer nyanserad bild av vad det innebär att bli tonåring idag och vad som påverkar ungas relation till sin kropp och sig själva.

VAD INNEBÄR DELTAGANDET FÖR DITT BARN? Tillfrågade elever som vill delta kommer att intervjuas av psykologkandidater som läser sin sista termin. Psykologkandidaterna har påbörjat sin kliniska praktik och har därmed erfarenhet av att samtala under professionella former under handledning. Frågorna handlar om relationen till kroppen och upplevelser och händelser som de själva tror format hur de förhåller sig till sig själva och till kroppen. Intervjun kommer att göras på ett sådant sätt att eleven som deltar har möjlighet att styra riktningen. Det är helt upp till barnet vilka frågor hon/han vill svara på eller inte. Eleven kan avbryta sitt deltagande när som helst utan att ange orsak.

Som tack för medverkan kommer eleven att få en biobiljett.

Eleven får även möjlighet att kontakta de legitimerade psykologer som ingår i projektet på telefon, via mejl eller direkt efter samtalet om något i intervjun utlöste negativa känslor. Eleverna kommer att kunna ha kontakt med dem två veckor efter datainsamlingen per telefon eller mejl.

Baserat på vår och andra forskares erfarenheter av liknande intervjuer bedöms riskerna för negativa effekter för de deltagande ungdomarna vara små. Dessutom kommer vi inför vår datainsamling ha ett möte med skolornas hälsoteam samt ansvariga lärare för att försäkra att

det finns ett nätverk runt eleverna (t ex kurator, lärare, forskningsassistenter, projektledare) som kan fånga upp eventuella negativa reaktioner.

Vi planerar även att göra **en uppföljning efter ett år** med liknande frågor för att notera förändringar i relationen till kroppen under tonåren. Därför kan ditt barn komma att kontaktas på nytt när det är dags för uppföljningsintervju. Deltagande i uppföljningsintervjun är helt frivilligt.

VAD GÖR VI MED INFORMATIONEN? Resultatet från forskningen kommer att utmynna i vetenskapliga artiklar samt presenteras på forskningskonferenser.

HANTERING AV DATA OCH SEKRETESS. Intervjun kommer att spelas in och sedan skrivas ut ord för ord. Efter det kommer inspelningarna förvaras inlåsta i skåp på Institutionen för psykologi. Transkriptionerna (dvs de nedskrivna intervjuerna) är det som används för att analysera materialet, och de kommer att anonymiseras så att inga potentiellt identifierade uppgifter finns kvar. Det innebär att information som någon annan skulle kunna identifiera barnet kommer att helt plockas bort ur materialet, inklusive sådant som namn på personer, orter och dylikt. Resultaten kommer också rapporteras på ett sådant sätt att enskilda individer inte går att identifiera. **Detta innebär att ditt barns namn inte kommer att finnas med i datafilerna eller i rapporten**. Eleven kan dessutom bestämma om något de valt att dela i intervjuerna inte ska vara med. Eleverna kommer att få information efter intervjun om att de kan höra av sig till Lo Foster och be att få plocka bort något upp till två veckor efter intervjutillfället. Inga obehöriga kommer att ha tillgång till datafilerna. Projektet är godkänt av Etikprövningsmyndigheten med diarienummer [2021-06695-01; 2022-05446-02]

ANSVARIG FÖR DITT BARNS PERSONUPPGIFTER ÄR LUNDS UNIVERSITET. Enligt EU:s dataskyddsförordning har eleven rätt att kostnadsfritt få ta del av samtliga uppgifter som hanteras och vid behov få eventuella fel rättade. Du kan också begära att uppgifter om ditt barn (under 18 år) raderas eller att behandlingen av ditt barns personuppgifter begränsas, men att detta inte gäller när uppgifterna är nödvändiga för den aktuella forskningen. Kontaktperson är Daiva Daukantaitė. Dataskyddsombudet vid Lunds universitet kan kontaktas på 046-2220000 eller dataskyddsombud@lu.se.

Du behöver inte ange orsak om du inte vill att ditt barn deltar. Du är välkommen att kontakta projektledaren om du har ytterligare frågor om projektets innehåll eller upplägg. Om du vill veta mer om intervjufrågorna går det också bra att vända sig direkt till Lo Foster.

Med vänliga hälsningar

Daiva Daukantaitė, docent
Projektledare
Inst. för psykologi,
Lunds universitet
[redacted]

Lo Foster, doktorand,
leg. psykolog
Inst. för psykologi,
Lunds universitet
Telefon:
[redacted]

Lars-Gunnar Lundh,
professor emeritus,
leg. psykolog och
psykoterapeut,
Inst. för psykologi,
Lunds universitet
[redacted]

Kamille Benthien, masterstudent
Intervjuledare
Inst. för psykologi,
Lunds universitet
[redacted]

Hanna Hasselqvist, masterstudent,
Intervjuledare
Inst. för psykologi,
Lunds universitet
[redacted]

Bilaga 4

Informerat samtycke för deltagande i forskningsprojektet

SJÄLVKÄNSLA OCH LIVSSITUATION HOS TONÅRINGAR

- ✓ Jag har fått information om forskningsstudien.
- ✓ Jag vet att mitt namn inte används i analysen av datan.
- ✓ Jag vet att det är frivilligt att svara på frågorna i intervjun.
- ✓ Jag vet att jag kan ångra mig och be att få avsluta intervjun utan att behöva förklara varför.

Ja, jag vill vara med i forskningstudien!

Namn_____

Årskurs_____

Datum_____

Bilaga 5

Informerat samtycke för deltagande i forskningsprojektet

SJÄLVKÄNSLA OCH LIVSSITUATION HOS TONÅRINGAR

- ✓ Jag har fått information om forskningsstudien.
- ✓ Jag vet att barns namn inte används i analysen av datan.
- ✓ Jag vet att deltagande i intervjustudien är frivilligt.
- ✓ Jag vet att jag kan ångra mig och be att mitt barn inte deltar, samt att mitt barn kan avsluta intervjun när som helst utan att behöva förklara varför.

Ja, jag samtycket till att mitt barn är med i forskningstudien!

Vårdnadshavare 1

Namn_____

Datum_____

Vårdnadshavare 2

Namn_____

Datum_____

Elevens namn_____

Årskurs_____