



**EXAMENSARBETET, 15hp.
Kandidatexamen i folkhälsovetenskap
VT19**

**“Att mata monstret” -
en kvalitativ studie om gymnasieelevers
kroppsuppfattning**

Miriam Berg & Sara Zaaroura

Författare Miriam Berg & Sara Zaaroura

Titel “Att mata monstret” - En kvalitativ studie om gymnasieelevers kroppsuppfattning

Handledare Karin Flodin

Examinator Ann-Christin Sollerhed

Sammanfattning

Bakgrund: Tidigare forskning visar att kroppsuppfattning kan påverka välmående. En negativ kroppsuppfattning kan medföra psykiskt lidande och fysiska konsekvenser för hälsan. En positiv kroppsuppfattning kan medföra ett skydd mot yttre påverkansfaktorer som skulle kunna leda till en negativ kroppsuppfattning. **Syfte:** Studiens syfte är att undersöka gymnasieelevers kroppsuppfattning samt vilka situationer och miljöer som har en påverkan på deras kroppsuppfattning. **Metod:** Studien har genomförts med kvalitativ metod i form av semistrukturerade intervjuer där 10 gymnasieelever i åldersgruppen 15–18 fått representera resultatet. Analys skedde löpande under insamling av data enligt induktiv ansats där koderna tog form under arbetets gång. **Resultat:** Sammanfattningsvis visar resultatet att gymnasieeleverna kunde känna både positiva och negativa känslor inför den egna kroppen, där kroppsuppfattning kunde variera beroende på situation, dagsform samt umgänge. En negativ kroppsuppfattning kunde begränsa i vardagen genom undvikande beteende men det kunde även påverka tankemönster och däri skapa lidande. Kroppen ansågs vara något som kan kontrolleras och förändras med rätt motivation, träning och mat. Sociala medier påverkade negativt i stor utsträckning men kunde även fungera som ett skydd där gymnasieeleverna tog aktiva val om att avfölja konton som påverkade negativt och följa konton med normbrytande kroppar. **Konklusion:** Resultatet visar att kroppsuppfattning inte är något statiskt utan varierar kraftigt mellan individer och tillfällen. Vidare forskning rörande påverkansfaktorer hos målgruppen skulle kunna förbättra utsikten för framgångsrika interventioner för att förbättra kroppsuppfattningen.

Nyckelord

Gymnasieelever, kroppsuppfattning, sociala medier, kroppsideal, kontrollerad kropp, norm

Author Miriam Berg & Sara Zaaroura

Title “Feeding the monster” - A qualitative study about body image among high school students

Supervisor Karin Flodin

Examiner Ann-Christin Sollerhed

Abstract

Background: Previous research has shown that body image can have an impact on wellbeing. A negative body image can increase psychological suffering and have physical implications on health. A positive body image can provide protection against external factors that could lead to a negative body image. **Aim:** The aim of the study is to explore high school students body image and which situations and environments that has an impact on their body image. **Method:** The study was conducted through a qualitative method with semi structured interviews, the high school students was in the age range of 15-18. The data was gathered without any pre decided codes for analyzing. **Result:** The study showed that body image was not static within the high school students, body image could change from day to day and from situation, often depending on the mood. Negative body image could have effect on wellbeing overall, like thinking less of themselves, and also limit the high school students in their everyday life. Most high school students felt strongly that the body is something that you can control, with the right amount of motivation, physical activity and limited food intake, everybody could achieve their dream body. Social media had a negative impact on many of the high school students but could, for some work as a way of controlling what images they meet by unfollowing accounts that made them feel bad about themselves. **Conclusion:** The result of this study shows that body image can be fluid and strongly affected on the situation. Further research, focusing on what influences body image in this specific target group, could have a great impact on future interventions to improve body image.

Keywords

High school students, Body image, Social media, Idealistic body, Body control, Norm

Innehållsförteckning

<i>1. Inledning</i>	7
<i>2. Litteraturgenomgång</i>	7
2.1. Kroppsuppfattning	7
2.1.1. Konsekvenser av negativ kroppsuppfattning	8
2.2. Kroppsideal	9
2.4. Problemprecisering	11
<i>3. Syfte</i>	11
<i>4. Metod</i>	11
4.1. Val av metod	11
4.2. Urval och deltagare	12
4.3. Genomförande	12
4.4. Analys	12
4.5. Etiska överväganden	13
4.5.1. Informationskravet	13
4.5.2. Samtyckeskravet	14
4.5.3. Konfidentialiteskravet	14
4.5.4. Nyttjandekravet	14
<i>5. Resultat</i>	14
5.1. Den egna självbilden	15
5.1.1. Negativa tankar och känslor inför den egna kroppen	15
5.1.2. Positiva tankar och känslor inför den egna kroppen	16
5.1.3. Den föränderliga kroppen	16
5.1.4. Känslan av att vara tjock	16
5.2. Krav och normer	17
5.2.1. Medias påverkan	17
5.2.2. Att passa in i normen	18
5.2.3. Sexualisering	18
5.2.4. Skönhetsingrepp	19
5.2.5. Omgivningens påverkan	19
5.2.6. Kläder	19
5.3. Syn på livsstil och hälsa	20
5.3.1. Kroppen med syfte att vara funktionell	20

5.3.2. Träning	20
5.3.3. Mat och matångest	21
5.4. Inre och yttre påverkansfaktorer	21
5.4.1. Ge och få komplimanger	22
5.4.2. Skydd mot negativ kroppsuppfattning	22
5.4.3. Att jämföra sig	23
5.5. Resultatsammanfattning	23
6. Diskussion	24
Referenser	32
Bilaga 1	34
Bilaga 2	35
Bilaga 3	36

Förord

Kroppsuppfattning har varit ett väldigt intressant ämne att skriva om. Vi har fått en stor förståelse för hur unga människor resonerar kring sin kroppsuppfattning och hur viktigt det fortsatta folkhälsoarbetet är för att minska konsekvenser av en negativ kroppsuppfattning.

Vi vill främst tacka vår handledare Karin Flodin som har stött oss genom arbetets gång och lett oss i rätt riktning. Till gymnasieeleverna i studien vill vi säga tack för att ni deltog och att vi fick ta del av era tankar och reflektioner, det har varit väldigt lärorikt.

Vill även tacka våra familjer och vänner som har ställt upp och gett oss motivation till att kämpa på.

Uppdelningen av arbetet har försökt delas jämnt, särskilt då vi bor i två olika städer långt ifrån varandra. Detta har gjort att vi inte har haft möjlighet att sitta ihop och skriva. Istället har vi delat upp arbetet och deltagarna som vi intervjuade. Vi har ofta hört av oss till varandra och försökt bearbeta varandras arbeten.

Miriam Berg Stockholm 2019.05.05

Sara Zaaroura Malmö 2019.05.05

1. Inledning

Kroppsuppfattning beskriver hur kroppen uppfattas av en person, det syftar alltså inte till att beskriva hur personens kropp ser ut. Kroppsuppfattningen kan vara i god överensstämmelse med den fysiska kroppen eller vara kraftigt avvikande. Kroppsuppfattning kan även variera från situation till situation och behöver således inte vara en statisk uppfattning (Frisén, Gattario & Lunde 2014). I Sverige är idag kvinnor och flickor mer missnöjda med sin kropp än män och pojkar, där de rådande idealen skiljer sig mellan könen i form av muskelmassa, smalhet och andra könsbetingade skönhetsideal (Frisén, Gattario & Lunde 2014). I en norsk studie mellan 1992 och 2002 framgick att ungdomars kroppsuppfattning har blivit mer negativ och en teori som många forskare delar är att samhällets krav och medias representation påverkar detta (Ghaderi & Parling, 2009).

En negativ kroppsuppfattning under tonåren kan leda till allvarliga problem som rör bland annat ätstörningar och ortorexi. Vid ätstörningar läggs ohälsosamt mycket tid på tankar och beteenden kring mat och hur en kan tänkas undvika att gå upp i vikt medan ortorexi är en form av överdriven tränings- och hälsotänk. En negativ kroppsuppfattning behöver dock inte leda till så allvarliga konsekvenser utan kan även handla om att köpa skönhetsprodukter för att väga upp missnöjet, använda kläder som döljer eller undvika vissa aktiviteter (Frisén, Gattario & Lunde 2014). Det kan även skapa lidande på andra plan i livet så som depression och minskad livskvalitet. Negativ kroppsuppfattning kan kopplas samman med en sämre självkänsla vilket kan göra individen mer sårbar för yttre faktorer (Ghaderi & Parling, 2009).

Negativ kroppsuppfattning är många gånger så pass normaliserat att en positiv kroppsuppfattning ses som avvikande. En positiv kroppsuppfattning behöver inte stå i direkt motsats till en negativ kroppsuppfattning då den negativa uppfattningen inte behöver spegla hur kroppen faktiskt ser ut eller fungerar. Den positiva kroppsuppfattningen kan handla om att mindre tid och energi läggs åt hur kroppen ser ut och istället fokuseras på hur den fungerar och vad den kan åstadkomma. Ett synsätt för människor med positiv kroppsuppfattning är att se på sin kropp med acceptans till skillnad från ett vanligt synsätt idag där kroppen ständigt är under förbättring (Frisén, Gattario & Lunde 2014).

2. Litteraturgenomgång

Följande avsnitt behandlar forskning som är av relevans för studien där ämnen om kroppsuppfattning och ideal tas upp samt teorier om påverkansfaktorer för kroppsuppfattning.

2.1. Kroppsuppfattning

“En individs kroppsuppfattning består av två dimensioner: en subjektiv värdering av den egna kroppen utifrån vad som uppfattas vara attraktivt och individens perception av kroppen i förhållande till verkligheten.” (Folkhälsomyndigheten 2018). Författarna valde att gå vidare med begreppet kroppsuppfattning utifrån denna definition.

Kroppsuppfattning är ett brett område som innefattar känslor, attityder, upplevelser och beteenden i relation till kroppen. Skam och missnöje men även stolthet och uppskattning kan beskriva känslor relaterade till kroppen. Attityder beskriver hur viktig kroppens attribut kan uppfattas och hur de rådande idealen förhålls till. Upplevelser handlar om hur kroppen upplevs och ses, genom till exempel en spegelbild men även genom sinnesintryck såsom hunger eller beröring. Beteenden beskriver sedan agerandet som sker utifrån känslorna, attityderna och upplevelserna (Frisén, Gattario & Lunde 2014). Beteenden kan handla om bantning, att överdrivet stämma av sitt utseende med sin spegelbild, att använda kläder för att dölja vissa delar av kroppen eller att träna (Ghaderi & Parling 2009). Kroppsuppfattning kan vara skiftande beroende på situation men även beroende på tid i livet där adolescensen kan vara en extra utsatt tid på grund av de kroppsliga förändringar som sker, de situationer som ofta genererar en mer negativ kroppsuppfattning är bland annat stranden och gymmet (Frisén, Gattario & Lunde, 2014).

2.1.1. Konsekvenser av negativ kroppsuppfattning

Konsekvenserna av en negativ kroppsuppfattning kan bli många och allvarliga, depression kan utlösas av en negativ kroppsuppfattning både hos flickor och pojkar. Bantning kan också bli ett allvarligt hälsoproblem då kroppens signaler kan ignoreras som en följd till att avstå måltider samt att bantning kan bli en inkörsport till ätstörningar. Bland kvinnor i åldersgruppen 13–30 är det ungefär 1 procent som drabbas av anorexia och dubbelt så många som drabbas av bulimi (Frisén, Gattario & Lunde 2014).

Det som kännetecknar ätstörningar är problematiska tankemönster, känslor och beteenden i förhållande till kroppen. Ätstörningar hör givetvis till de mest allvarliga konsekvenserna av ungdomars kroppsmisshälsa. Det drabbar både flickor och pojkar men är vanligare bland flickor. Anorexia kännetecknas av att äta för lite i förhållande till vad kroppen behöver, vilket leder till för låg kroppsvikt jämför med vad som är förväntat och en intensiv rädsla för att gå upp i vikt trots att man är underviktig. Bulimi kännetecknas av att under en kort period äta överdrivet mycket för att sedan framkalla kräkningar eller faste perioder. Hetsättningsstörning påminner om bulimi med skillnaden att hetsätningen ej följs av kräkning eller faste period vilket kan leda till viktuppgång (Frisén, Gattario & Lunde 2014).

Psykisk ohälsa är en allmän benämning på olika tillstånd och mellan 20 och 40 procent av befolkningen lider av psykisk ohälsa, allt från allvarliga sjukdomstillstånd som till exempel psykoser, till lättare psykiska besvär som oro, ångest och sömnproblem. Psykisk ohälsa utgör även en betydande riskfaktor för självmord. Det blir vanligare att barn och ungdomar drabbas av psykisk ohälsa, oftast lider de av huvudvärk, magvärk, dåligt självförtroende och aggressivitet som en följd av psykisk ohälsa. Även anorexia och bulimi har blivit allt vanligare, då fler känner att de är överviktiga och att de inte passar in. Detta kan leda till stor stress då kraven anses vara för höga för att leva upp till. Stress är en effektiv sömnhämmande, god sömn ger kroppen återhämtning och är därför en förutsättning för att man ska klara påfrestningar och behålla en god hälsa (Pellmer, Wramner & Wramner 2012).

2.2. Kroppsideal

Vad ungdomar är mest missnöjda med går ofta hand i hand med de rådande kroppsidealen. Forskning både i Sverige och internationellt visar att mer än hälften av tjejer önskar att deras kroppar ska se väldigt smala ut. Viss forskning visar att uppemot 70% av tjejer i tidiga tonår är missnöjda med sina kroppar och det allra vanligaste är att tjejerna önskar gå ner i vikt. Pojkars kroppsideal skiljer sig något då främst överviktiga pojkar önskar gå ner i vikt medan det annars är muskelmassa som saknas för en positiv kroppsuppfattning (Frisén, Gattario & Lunde 2014).

Självobjektivering innebär att se sin kropp, inte som något som är till för ägaren själv utan för andra att betrakta, att objektivera. Enligt objektiveringsteorin blir konsekvensen av att leva i ett samhälle som ständigt objektiverar kvinnokroppen att ofta känna skam över den egna kropp (Fredrickson & Roberts 1997). Enligt McKinley och Hyde (1996) består självobjektivering av tre delar. *Självövervakning* betyder att kroppen övervakas och ständigt stäms av mot idealen, kroppen och utseendet granskas med en blick som kommer utifrån. Känslor av *skam* som rör den egna kroppen och skam över att inte kunna leva upp till de ideal som råder. *Att kroppen går att kontrollera* innebär en övertygelse om att tillräckligt mycket ansträngning kan förändra utseendet. Självobjektivering har kopplingar till bland annat ätstörningar, depression, sexuella problem och negativ kroppsuppfattning (Frisén, Gattario & Lunde 2014). Objektiveringsteorin bygger i grunden på kvinnors objektivering men mycket tyder på att män objektiveras i större och större utsträckning (Leit, Gary & Pope 2002). Genom att låta försökspersoner i ett experiment svara på frågor och genomföra uppgifter iförda badkläder försökte Hebl, King och Lin (2004) påvisa vilken effekt detta hade på självobjektiveringen hos försökspersonerna. Både män och kvinnor i försöksgruppen uppvisade högre grad av självobjektivering, mer skam över kroppen, lägre självkänsla samt presterade sämre på ett matematiktest än kontrollgruppen.

Kroppsuppfattning har kommit att bli en viktig komponent för kvinnors fysiska och psykiska hälsa. En av faktorerna som anses ha stor inverkan på kroppsuppfattning hos kvinnor idag är den rådande smalhetsnormen som möter kvinnor i bland annat reklam, på tv och i skönhetstidningar. Kvinnor i olika former av media har blivit smalare över tid och är i många fall smalare än den generella populationen och ouppnåelig för de allra flesta (Grabe, Hyde & Ward 2008). Enligt teorin om Cultivation theory anses människor som tar del av ett visst medieinslag under upprepad tid ta till sig detta som deras egen sanning och världsbild. Applicerad på smalhetsnormen skulle detta kunna bidra till att kvinnor tar till sig smalhetsnormen och gör den till sitt eget ideal, hur långt från verkligheten det än må vara. Eftersom idealet är långt ifrån hur majoriteten ser ut skulle detta kunna bidra till en negativ kroppsuppfattning. Detta styrks av forskning som gjorts där tjejer och kvinnor tagit del av skönhetstidningar med bilder på kvinnor som lever upp till smalhetsnormen och sedan fått skatta sin egen kroppsuppfattning. De deltagare som ej tagit del av bilderna skattade sin kroppsuppfattning mer positiv än de som tagit del av bilderna (Grabe, Hyde & Ward 2008).

Skönhetstrender och rådande ideal har varit många och ser olika ut på olika platser på jorden och människor spenderar runt om i världen mycket tid på att leva upp till dessa ideal. Det finns olika förklaringsmodeller för detta och evolutionspsykologin erbjuder en av dessa förklaringar. Enligt evolutionspsykologin förklaras människors beteende genom den naturliga instinkten att föröka sig. I relation till kroppsuppfattning blir detta relevant då, enligt evolutionspsykologin, människan lärt sig att finna det som gynnar henne bäst, mest attraktivt. En hälsosam partner som antingen kan försvara familjen eller en partner som kan föda många

barn har kommit att anses attraktivt (Frisén, Gattario & Lunde 2014). Enligt evolutionspsykologin kan rådande skönhetsideal förklaras genom WHR-hypotesen, waist-to-hip-ratio, vilket innebär att det skulle vara relationen mellan midja och höft som avgör hur attraktiv en kvinna uppfattas. Enligt Swami & Harris (2012) finns det visst stöd för att kvinnor med smal midja och breda höfter skulle vara mer fertila men studier där män fått favorisera olika bilder på kvinnor visar istället att andra komponenter, såsom bröststorlek, enbart midjemått samt etnicitet har större inverkan på vad som uppfattas som attraktivt.

Socialkonstruktivismen har en annan syn på varför ideal är viktiga för människan, där betoning istället ligger på den kontext som människan befinner sig i. Enligt socialkonstruktivismen formas människan och hennes åsikter av den kultur och historia som finns runt om henne, hon är alltså alltid påverkbar (Frisén, Gattario & Lunde 2014). Enligt Giddens (1991) styrs vi inte längre av traditioner utan alla möjligheter finns på bordet och ansvaret ligger på varje individ att forma och bygga upp sig själv. Föreställningen om att det är fullt möjligt att välja både sitt liv och sin kropp är tydlig i dagens samhälle (Johansson 2006). Om alla val är möjliga skulle det inte heller vara konstigt att så många människor strävar efter ideal som är väldigt svåra att uppnå, att kroppen och utseende har blivit ett möjligt förbättringsområde. Socialkonstruktivismen betonar även att utseende har blivit en viktig komponent för människor att marknadsföra sig själva i de många olika sociala rum vi idag rör oss i. Kritik mot socialkonstruktivismen har framförts på grund av dess extrema relativism då många menar att vissa ideal är bestående, till exempel muskler hos män och smalhet hos kvinnor (Frisén, Gattario & Lunde 2014).

2.3. Folkhälsoperspektiv

I rapporten skolbarns hälsovanor 2017/2018 beskrivs vilka konsekvenser en negativ kroppsuppfattning kan skapa samt hur situationen rörande ungas kroppsuppfattning ser ut i Sverige idag. Pojkar upplevde sig själva, i större utsträckning som för smala medan flickor oftare upplevde sig som för tjocka. Under 2000-talet har andelen 11-åringar som försöker gå ner i vikt fördubblats, det finns även ett samband mellan att uppfatta sig själv som lite eller alldeles för tjock med psykosomatiska problem. De metoder som ibland används för att gå ner i vikt kan ha skada på hälsan för stunden men även längre fram i livet. En studie visar att tonåringar ofta använder sig av skadliga metoder för att försöka gå ner i vikt som kan resultera i näringsbrist, minskad tillväxt, benskörhet och menstruationsrubbnings hos flickor. Missnöjdhet och bantning kan bidra till självmordstankar och självmordsförsök och till ätstörningar och övervikt senare i livet (Folkhälsomyndigheten 2018).

Regeringens proposition (2017/18:249) beskriver de olika folkhälsopolitiska målområden som tagits fram i Sverige för att främja en mer jämlik hälsa. Eftersom kroppsuppfattningen är ett brett begrepp som innefattar många olika aspekter, går det att koppla kroppsuppfattning och dess konsekvenser till flera målområden. Målområde 1 Det tidiga livets villkor är enligt Regeringens proposition (2017/18:249) ett viktigt målområde för att förbättra förutsättningarna för en jämlik hälsa både som barn och som vuxen, genom att se till förhållandena som ett barn växer upp i kan den framtida folkhälsan främjas. Genom att utveckla grundläggande förmågor redan i barndomen kan en bättre hälsa skapas även längre fram i livet. Enligt Regeringens proposition (2017/18:249) syftar målområdet 2 Kunskaper, kompetens och utbildning till att belysa vikten av utbildning och kompetenser för att främja en jämlik hälsa. Kompetens och kunskap från en utbildning kan främja en högre status och skapa möjligheter att ta kontroll över den egna livssituationen, det kan även stärka sociala och psykologiska resurser. I förlängningen kan detta minska psykosociala och fysiska risker

(Prop. 2017/18:249). Enligt Regeringens proposition (2017/18:249) innefattar målområde 6 Levnadsvanor bland annat fysisk aktivitet vilket är en friskfaktor för bland annat välbefinnande och den fysiska självkänslan. Målområdet berör även kostvanor vilket tillsammans med fysisk inaktivitet är en riskfaktor för övervikt (Pellmer, Wramner & Wramner 2012).

2.4. Problemprecisering

Tidigare forskning visar att negativ kroppsuppfattning är utbredd i dagens samhälle. Negativ kroppsuppfattning kan resultera i allvarliga sjukdomar som anorexia och depression men även livskvaliteten kan påverkas även vid frånvaro av sjukdom. Kroppsuppfattningen är inget statistiskt och olika människor påverkas på olika sätt av olika situationer, forskning visar dock att kroppsidealen är en stor påverkansfaktor. Det kan därför vara av värde att undersöka vilka situationer och miljöer som påverkar gymnasieelevers kroppsuppfattning.

3. Syfte

Studiens syfte är att undersöka gymnasieelevers kroppsuppfattning samt vilka situationer och miljöer som har en påverkan på deras kroppsuppfattning.

4. Metod

För att på bästa sätt svara på studiens syfte valdes en kvalitativ metod, i form av intervjuer. Kvalitativa metoder ger goda förutsättningar för förståelse av gruppens livsomständigheter och för att förstå perspektiv och miljöer. Kvalitativa data kan gälla händelser, ett yttrande, en bild eller beröring. Dessa data kan vara intressanta i sig men fördelen är att de kan användas för att indirekt studera andra fenomen som kan vara svåra att förstå direkt så som känslor, tankar eller åsikter. Kvalitativa metoder mäts inte utan vikten ligger i att fastställa att de finns, hur de fungerar och i vilka situationer det förekommer (Ahrne & Svensson, 2015). Genom en kvalitativ metod blir det möjligt att undersöka hur gymnasieelever resonerar om sin kropp och hur deras kroppsuppfattning påverkar dem.

4.1. Val av metod

Intervjuformen var semistrukturerad vilket innebar att en viss struktur och ett visst antal förutbestämda frågor användes men dialogen var öppen och följdfrågor ställdes baserat på svaren (Ahrne & Svensson 2015). Öppna frågor användes i största mån för att öppna upp för djupare svar än ja och nej, syftet med öppna frågor var att skapa en djupare dialog där gymnasieeleverna skulle få sätta egna ord på sina upplevelser och tankar (Ahrne & Svensson, 2015).

4.2. Urval och deltagare

Målgruppen var elever som går på gymnasiet, åldern på gymnasieeleverna var mellan 15–18 år. Målet för urval var en jämn könsfördelning men slutresultatet blev en överrepresentation av det kvinnliga könet, sju kvinnor och tre män. Fem gymnasieelever rekryterades från Malmö och ytterligare fem från Stockholm. Bekvämlighetsurval tillämpades för att hitta möjliga gymnasieelever till studien. Bekvämlighetsurvalet är ett urval som bygger på forskarens bekvämlighet, det första som finns till hands. Författarna utgick från att finna de respondenter som är villiga att delta och som är lättillgängliga (Denscombe 2014). Gymnasieeleverna förmedlades genom personliga kontakter till författarna.

4.3. Genomförande

Fem av gymnasieeleverna rekryterades genom en personlig kontakt till en av författarna som arbetar som lärare, gymnasieeleverna fick muntlig information om studien och hur deras eventuella medverkan skulle ske. Informationsbrev och samtyckesblankett delades ut av författaren vid ett informationsmöte till de gymnasieelever som rekryterats till studien. I informationsbrevet blev läsaren informerad om studiens syfte och metod, sina rättigheter och hur de kunde kontakta författarna (Se bilaga 2). Dessa gymnasieelever blev även informerade om att de kunde kontakta skolkuratorn om de skulle uppleva obehag av frågorna under intervjun då de kunde uppfattas som känsliga, de blev även erbjudna kontaktinformation till kuratorn.

Resterande gymnasieelever kontaktades genom en bekant till en av författarna som informerade muntligt om studien och hur deras medverkan skulle ske. När väl tid och plats bestämts för intervjun så tilldelades informationsbrev och samtyckesblankett. Ett flexibelt förhållningssätt antogs där gymnasieeleverna själva fick bestämma tid och plats med enda krav om att lokalen för intervjun skulle vara någorlunda tyst för att en inspelning skulle kunna ske. Varaktigheten för en intervju varierade mycket beroende på hur utförliga svaren blev. För att inte riskera att intervjuerna skulle avbrytas på grund av tidsbrist rekommenderades en tidsangivelse som skulle ge utrymme för gymnasieeleverna att prata öppet och djupt (Ahrne & Svensson 2015). Gymnasieeleverna informerades därför att intervjun kunde vara mellan 30–60 min och där den längsta intervjun slutligen blev ca 70 min.

Sammanlagt valde tio personer att delta i studien med en könsfördelning på sju flickor och tre pojkar. Av dessa valde fyra att utnyttja skolans lokaler, två intervjuer genomfördes hos den person som rekryterat gymnasieeleverna och fyra genomfördes på café. Samtliga intervjuer spelades in och därefter transkriberades. Innan intervjuerna inleddes blev gymnasieeleverna upplysta kring studiens syfte och sina rättigheter med hjälp av ett informationsbrev. De fick även signera en samtyckesblankett i enlighet med Vetenskapsrådets (2002) etiska riktlinjer. Vid intervjuerna användes mobiltelefoner med ljudinspelningsfunktion. Vid intervjuerna närvarade endast en författare, fem intervjuer utfördes av en av författarna och de resterande fem av den andra författaren.

4.4. Analys

En induktiv innehållsanalys applicerades som analysmetod och analys av data kom att ske löpande under insamlingens gång. Syftet med löpande analys var att förbättra intervjuteknik

och frågor, för att kunna bortse från frågor som inte fyllde förväntad funktion eller möjlighet att lägga till frågor för att fördjupa inom oförväntade områden. Vidare fyllde detta en funktion om den induktiva ansatsen där insamlade data styrde studiens riktning. Efter intervjuerna transkriberades materialet, därefter valdes kodningsenheter vilket är meningar som innehåller aspekter relaterade till varandra genom sammanhang (Graneheim & Lundman 2003). Tolkning av material kan fokusera på det manifesta eller latent innehåll. Det manifesta innehållet innebär det som är synligt i texten medan latent innehåll är textens underliggande mening. Studien valde att fokusera på det både det manifesta och latent budskapet i texterna. Kodningsmetod användes genom att söka efter kategorier och ämnen i data för att sedan kategorisera dessa efter relevans. Kategorierna och ämnena var ej förutbestämda utan formades av innehållet i data. En kategori innehåller ofta ett antal sub-kategorier (Graneheim & Lundman. 2003).

Tabell 1. visar ett exempel på en latent tolkning

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod
Medan internetvänner kanske man precis har vaknat man sitter i pyjamas lite dregel i mungipan så "hur är läget"	Med internetvänner är utseendet inte lika viktigt	Mindre utseendefixering online

Tabell 2. visar ett exempel på en manifest tolkning

Meningsenhet	Kondenserad meningsenhet	Kod
Jag känner igen det och, eller det är självklart hur man själv känner för ibland kan det vara så att man ser sig själv som tjock även fast man inte är det	Man kan känna sig tjock även om man inte är det	Känslan av att vara tjock är sann

4.5. Etiska överväganden

För att på bästa möjliga sätt kunna skydda gymnasieeleverna i studien bör fyra etiska riktlinjer följas. Under studiens gång har etiska överväganden kontinuerligt gjorts för att skydda gymnasieeleverna utifrån Vetenskapsrådet fyra forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning. De består av fyra olika krav som är följande: informationskravet, samtyckeskravet, nyttjandekravet och konfidentialitetskravet. Nedan följer en beskrivning av dessa krav och hur studien ämnat tillgodose dem.

4.5.1. Informationskravet

Informationskravet ämnades uppfyllas genom att gymnasieeleverna informerades om studiens syfte, deras roll i studien, vad som krävs av dem, att deltagande sker på fri vilja och att aspekter som kan tänkas vara problematiska för somliga individer skall presenteras på förhand (Vetenskapsrådet 2002). Studien avsåg att uppfylla detta genom att ovanstående

kriterier upplystes skriftligt vid de möten som skedde med gymnasieeleverna via ett informationsbrev som de fick direkt i handen av författarna. Information presenterades även i anslutning till att intervjuerna genomfördes.

4.5.2. Samtyckeskravet

Samtyckeskravet avsågs uppfyllas genom att gymnasieeleverna informerades om att studien var frivillig att delta i och att de hade rätt att avbryta studien, samt att de kunde välja att inte besvara de frågor som de upplever besvärande. Om gymnasieeleverna utför en aktiv insats i studien måste samtycke inhämtas innan studien sker (Vetenskapsrådet 2002). Studien avsåg att uppfylla samtyckeskravet genom att informera gymnasieeleverna om att det var frivilligt att delta och de hade rätt att avbryta studien. Denna information förmedlades muntligt till gymnasieeleverna, i informationsbrev samt i anslutning till att intervjuerna genomfördes. Eftersom studien fokuserade på elever som är över 15 behövdes endast deras samtycke inhämtas. Samtycket skedde skriftligt från varje gymnasieelev, både gällande att de frivilligt deltog i studien, och att de under intervjun skulle komma att spelas in.

4.5.3. Konfidentialitetskravet

Konfidentialitetskravet avsågs uppfyllas genom att inte röja information som skulle kunna komma att avslöja gymnasieelevernas identitet. Detta är särskilt viktigt när uppgifterna är av etiskt känslig natur (Vetenskapsrådet 2002). Uppgifterna som samlades in lagrades på ett säkert sätt som gjorde att obehöriga personer inte kunde komma åt dessa uppgifter. Studien beaktade konfidentialitetskravet genom att inte inkludera namn på gymnasieeleverna eller tillkännage deras skolor i resultatet. Personlig information som kunde röja deras identitet exkluderades. Istället för att använda namn på gymnasieeleverna så kodades deras namn med IP1-IP10, där IP står för intervjuperson. Ljudfiler och skriftliga uppgifter som samlades in förvarades på en dator med lösenordskrav för åtkomst. Denna information fanns tillgänglig i informationsbrevet.

4.5.4. Nyttjandekravet

Nyttjandekravet avsågs uppfyllas genom att de uppgifter som samlades in från gymnasieeleverna endast används i vetenskapligt forskningssyfte. Detta innebär att insamlade uppgifter ej får användas i kommersiella syften eller icke vetenskapliga studier (Vetenskapsrådet 2002). Studien avsåg att uppfylla detta krav genom att i informationsbrevet informera gymnasieeleverna om att den information som samlats in inte kommer att användas i kommersiella syften. De blev även informerade att den rådata som samlades in skulle komma att förstöras när uppsatsen blivit godkänd.

5. Resultat

I detta avsnitt redogörs resultatet som analysprocessen ledde fram till. Först kommer kategorierna som huvudrubriker och under varje huvudrubrik finns underrubriker som ska representera de olika subkategorierna.

5.1. Den egna självbilden

Tabell 1: I denna tabell redogörs analysprocessen och dess bildande av kategorin "den egna självbilden"

Koder	Subkategori	Kategori
Icke acceptans inför sin egen kropp, Missnöjd över längd, Ifrågasättande om kroppen passar in på stranden, Missnöjd över bröst, Mättnad kan ge negativ kroppsuppfattning, Missnöje med ben och mage, Celluliter och tjockhet, Negativ tankeverksamhet, Automatiskt ogillande, En ond cirkel, Fasta bröst är viktigt	Negativa tankar och känslor inför den egna kroppen	Den egna självbilden
Positiva tankar om kroppen, Nöjd över balansen i kroppen, Stolthet över kroppen, Nöjd över funktion och utseende, Nöjd med händer och ögon, Förbättrad kroppsuppfattning, Kurvor uppskattas, Platt mage och långa ben uppskattas, Positiv kroppsuppfattning av träning, Avslappnade situationer ger positiv kroppsuppfattning	Positiva tankar och känslor inför den egna kroppen	
Kontrollera kroppen, Kroppen är ej föränderlig, Agerar inte på tanken om att förändra kropp, Förändring av kropp med träning, Började inte träna för att förändra kropp	Den föränderliga kroppen	
Känslan av att vara tjock är sann på grund av normen om smal, Känslan av att vara tjock är sann, Tjockare än vad man egentligen är	Känslan av att vara tjock	

5.1.1. Negativa tankar och känslor inför den egna kroppen

Gymnasieeleverna kunde med enkelhet räkna upp minst två delar på kroppen som de var mindre nöjda med eller missnöjda med. Önskan om att vara längre återkom hos gymnasieeleverna likaså framkom att ha en god balans där kroppen ser proportionerlig ut var viktigt och resulterade i en negativ kroppsuppfattning när detta ansåg saknas.

Mm vissa dagar är det att jag är lite oproportionerlig alltså jag har ganska stora bröst och sen midja och ben och liksom rumpen och jag hade velat ha större rumpa, så jag är lite oproportionerlig och det tycker jag är lite konstigt (IP4).

5.1.2. Positiva tankar och känslor inför den egna kroppen

Då kroppsuppfattningen kunde skifta för gymnasieeleverna återkom vissa delar av kroppen både under kategorin missnöjd och nöjd, dessa delar inkluderade bröst, mage, rumpa och längd. Storleken på bröst kunde uppfattas som positivt i en mysig tjocktröja medan ett tajt urringat linne kunde resultera i en negativ syn. En del av gymnasieeleverna kunde nämna flera drag i ansiktet som de kände sig nöjda över medan kroppsdelar uppfattades som svårare att uttrycka i positiva ordalag. Kroppen i rörelse och som funktionellt redskap kunde skapa positiva tankar och känslor inför kroppen.

Mina händer och ögon, jag spenderar mycket tid när jag skriver då jag ser mycket på mina händer och långa naglar. Det är skönt att kolla på dem (IP3).

5.1.3. Den föränderliga kroppen

Huruvida kroppen ansågs vara något föränderligt som kunde kontrolleras med olika metoder delade gymnasieeleverna, vissa ansåg att kroppen går att förändra då de själva upplevt det genom träning eller förändrat matintag. Även de gymnasieelever som ansåg att kroppen kan kontrolleras delades i uppfattningen om varför förändringen skett. Flera gymnasieelever hade sett förändring genom träning som en steg i att förbättra sitt allmänna välmående och vissa hade tränat eller förändrat matvanor som ett steg i att forma sin kropp. Den allmänna kroppsuppfattningen var till stor del mer negativ hos gruppen som aktivt försökt att förändra sin kropp.

Jag fokuserar mer, jag tänker mer på vad jag ogillar än det jag gillar automatiskt och eh ja.. Jag gymmar till exempel för att just förbättra dom delarna på kroppen jag inte gillar (IP5).

5.1.4. Känslan av att vara tjock

Vidare uppgav en del av gymnasieeleverna att kroppsuppfattningen var något flytande, vissa dagar uppskattades en specifik kroppsdel för att nästa dag uppfattas i negativ bemärkelse. Detta kunde i stor utsträckning bero på situation och dagsform. Uttrycket ”känslan av att vara tjock” var bekant för samtliga gymnasieelever och vissa kunde personligen relatera till uttrycket.

Jag känner igen det och, eller det är självklart hur man själv känner för ibland kan det vara så att man ser sig själv som tjock även fast man inte är det (IP5).

Samtliga gymnasieelever hade någonting som de ogillade med sig själv, det var ofta kroppsdelar de syftade på såsom för smala armar, för tjocka lår och så vidare. Det fick dem flesta att känna sig obekväma med sig själva.

Bara för att man känner sig tjock så behöver det inte betyda att man är tjock, utan det är bara en känsla som man behöver jobba på (IP8).

5.2. Krav och normer

Tabell 2: I denna tabell redogörs analysprocessen och dess bildande av kategorin "krav och normer"

Koder	Subkategorier	Kategori
Media påverkar synen på mat, Media anspelar på sex och perfektion, Medias påverkan till negativ kroppsuppfattning, Sociala medier skapar ifrågasättande, Dåliga dagar påverkar sociala medier	Medias påverkan	Krav och normer
Uppskattar att kroppshyddan passar in i normen, Ifrågasättande av kroppen på stranden, Man vill vara den där vältränade, Passa in i normen stärker självförtroendet, Idealkroppen, Vältränad är eftertraktad	Att passa in i normen	
Mindre bröst ger mindre negativ uppmärksamhet, Stora bröst begränsar och förminskar	Sexualisering	
Skönhetsoperationer kan vara okej, Skönhetsoperation för funktion, Förändrad syn på skönhetsingrepp	Skönhetsingrepp	
Omgivningens acceptans för hennes kropp underlättar	Omgivningens påverkan	
Kläder, Kläders funktion är att dölja	Kläder	

5.2.1. Medias påverkan

Den media som nämns mest är sociala medier och främst Instagram. Det är vanligt bland gymnasieeleverna att jämföra sig med den bild som sociala medier visar upp med vad som ofta benämns som "perfekta kroppar". Det kan skapa positiva känslor för gymnasieeleverna när de känner att de passar in i bilden men även negativa känslor när upplevelsen är att inte passa in, speciellt vid allmänt dåliga dagar. Positiva aspekter av media och främst Internet angavs som en möjlighet att umgås med andra som man lättare kan relatera till, genom online vänner kunde en gemenskap skapas där normer inte var lika viktigt att passa in i.

Jo man scrollar på instagram och springer in i nån kompis som har likeat nån sån skitsnygg snubbe så går man in på snap och får fram kameran och ba helvete (IP2).

Vissa av gymnasieeleverna kunde uppleva att de, när de besökte sociala medier, möttes av kvinnor med normsnygga kroppar och felfria utseenden. Detta resulterade för många i en kritisk hållning till sig själva där deras egna utseende ställdes mot den felfria normen. Vissa gymnasieelever såg i större utsträckning upp till personer för deras prestation, som till exempel fotbollsspelare medan andra uttryckte en önskan om att leva upp till ett utseende som deras idoler ägde.

Jag försöker undvika att jämföra mig med andra, ibland kan det vara bra att jämföra sig med någon som är bättre än en själv i något för att bli lite motiverad till att förbättra sig själv (IP9)

5.2.2. Att passa in i normen

En del av gymnasieeleverna uttrycker vikten av att passa in i normen även om de samtidigt betonar att de inte håller med om att normen är sund eller något att egentligen eftersträva. Normen har uttryckts genom en smalhetsnorm, kurvor på rätt plats samt ett ideal om att vara vältränad. För de som eftersträvar normen och i viss utsträckning har en negativ kroppsuppfattning betonas även att de inte dömer andras kroppar så som de dömer sina egna. De gymnasieelever som uttryckt missnöje över sin smala kropp uttryckte ändå tacksamhet över att inte vara överviktig.

Ah absolut för så normal, normen är ju inte att man ska vara normal normen är ju att man ska vara underviktig. Så när man är normal så ses det som överviktig ur en underviktigt perspektiv liksom (IP1).

Alltså jag är ju smal och så men jag vet ju också att jag är en del av normen i samhället alltså att jag inte blir mobbad på samma sätt eller utstött för min vikt som jag vet att en överviktig person som jag vet kanske är född större skulle kunna bli så det är väll något jag kan så uppskatta.. ah att jag själv kanske inte accepterar min kropp men min omgivning kan ändå acceptera min kropp liksom (IP1).

5.2.3. Sexualisering

Vissa gymnasieelever uttryckte att de i vissa situationer och när de använde vissa kläder, kände sig sexualiserade av sin omgivning. Att undvika vissa klädesplagg var att undvika oönskad uppmärksamhet, ett urringat linne på en person med stora bröst kunde sända signaler som gymnasieeleven ej ville sända ut. En känsla av att bli sexualiserad och endast uppskattad för vissa kroppsdelar uttrycktes.

Jag hade velat ha lite mindre bröst det kan jag tycka är jobbigt just med bröstet för alla tycker att det är så nice med stora bröst så det är det folk ser. Så jag skulle vilja kunna gå med ett litet linne med urringning men då blir det ju att man visar hela bröstet och det blir så himla stor uppfattning så om jag hade haft mindre bröst så hade det inte blivit lika stor grej (IP4).

5.2.4. Skönhetsingrepp

Inställningen till skönhetsingrepp var till största del liberal där gymnasieeleverna uttryckte att det var viktigt att inte döma människor som genomför skönhetsingrepp, även om de själva inte skulle kunna tänka sig att göra det. Attityden till skönhetsingrepp hade förändrats från tidiga tonår, då fler angav att de själva ville genomföra ett skönhetsingrepp. Ett annat perspektiv samt att det inte är förenligt med värderingar angavs som skäl till förändrad syn. Skönhetsingrepp kunde även vara aktuellt för funktion då bröst uppgavs kunna vara i vägen.

Typ när jag va i yngre tonåren då ville jag ha större läppar och mindre näsa mer kindben då tänkte jag mer på skönhetsoperation men nu tycker jag inte att det är värt det. Det är inte att det är fult att operera sig det är varje individs sak om man vill operera sig men typ nu har jag läst på mer och fått ett annat perspektiv tror jag (IP4).

5.2.5. Omgivningens påverkan

En del gymnasieelever handlade ofta på Internet där de upplevde att de möttes av extremt smala modeller vilket kunde resultera i att de jämförde sig och upplevde att de inte dög som de var. Vissa gymnasieelever ansåg att de klädkedjor som börjat använda sig av tjocka modeller snarare bidrar till stigmatiseringen av tjocka, genom att tydligt göra skillnad på smala och tjocka modeller upplevde vissa gymnasieelever att de kände sig tjockare av att handla just de plaggen. Dessa gymnasieelever önskade alltså snarare en normalisering av flera olika typer av kroppsformer. Vissa upplever även att det som anses normalt idag snarare är underviktigt vilket resulterar i att dessa gymnasieelever känner sig tjocka.

Många har modeller som förebilder. Men modellerna är för smala jämfört med alla tjejer som finns ute i samhället. Jag tycker att det är synd att de har så smala tjejer som modeller eftersom de försöker framstå som om det vore normalt att vara så smal. Men nu har de ändrat lite på det, de har börjat hämta lite mulligare tjejer som modeller men då visar de inte att det är normalt för en tjej att vara det utan de visar mer att det är överviktiga tjejer och namnger kläderna som oversize fast modellen ser rätt så normal ut. (IP9)

5.2.6. Kläder

Kläder fyllde olika funktioner för gymnasieeleverna där ungefär hälften uppgav att kläder fyllde en funktion om att dölja kroppsdelar som de var mindre nöjda eller missnöjda med. Vissa gymnasieelever upplevde att när de ser smala modeller eller vältränade personer så börjar de sätta krav på sig själva vilket kunde leda till obehag. Detta kunde för vissa leda till ett undvikande beteende där kläder fyllde en funktion om att dölja kroppen för att kunna känna sig bekväm i vissa situationer. Genom klädesplagg som sitter löst eller täcker vissa delar av kroppen hade vissa gymnasieelever en förhoppning om att se smalare eller större ut, vilket resulterade i ett de slutade använda klädesplagg som de egentligen ansåg sig vara fina i.

När jag gymmar så gymmar jag såklart i tjocka kläder för att inte visa av någonting när jag gymmar så där är det visst att jag känner mig otrygg med att andra ser min kropp medans jag försöker förbättra den för jag vill att folk ska se den när ser ut som bäst enligt mig själv vill jag så (IP5)

5.3. Syn på livsstil och hälsa

Tabell 3: I denna tabell redogörs analysprocessen och dess bildande av kategorin "syn på livsstil och hälsa"

Koder	Subkategorier	Kategorier
Kroppens funktion är viktigt, Uppskattar kroppens funktion	Kroppen med syfte att vara funktionell	Syn på livsstil och hälsa
Träning är roligt, Träning ger resultat på utseendet, Tränar inte så mycket, Vältränad kropp är eftertraktat, Mer muskler, Bygga muskler för funktion, Forma kroppen	Träning	
Destruktiva vanor	Mat och matångest	

5.3.1. Kroppen med syfte att vara funktionell

En del av gymnasieeleverna kunde känna uppskattning inför kroppens olika funktioner där de viktigaste funktionerna var att ta sig fram, hur kroppen uppförde sig i aktiva situationer samt att den inte begränsades av sjukdom. I dessa situationer upplevde gymnasieeleverna att fokus flyttades från utseende till kroppens funktion.

Vad jag gillar mest, ah att den fungerar såklart liksom. Att jag kan ta mig från punkt a till b (IP1).

5.3.2. Träning

Vissa gymnasieelever var fysiskt aktiva eller planerade att vara det inom en snar framtid. De som ej aktivt tränade undvek det för att det upplevdes som tråkigt, att de prioriterade att spendera sin tid på annat eller att de inte ansåg sig behöva träna för att bibehålla den livsstil som de uppskattade idag. De gymnasieelever som aktivt tränade gjorde detta för att det upplevdes som roligt, aktivt försökte förändra utseendet på sin kropp och för att bygga muskler för att undvika skador på arbetet. Vissa ansåg att med hjälp av fysisk aktivitet, kontrollerat matintag samt motivation kunde drömkroppen uppnås.

Till viss del, så ja för att det beror på vilken alla har ju olika kroppstyper det finns tre stora till exempel fyrkant, rund och hourglass shape och dom. Det finns specifika och till dom kroppstyperna finns det vissa träningar och viss mängd träning man kan göra för att förbättra (IP5).

Hård träning har sina resultat, genom rätt träning kan man både gå upp eller upp i vikt eller kanske bygga upp sin kropp. Så länge man har rätt motivation så kommer man längre än vad man själv kan tänka sig (IP10)

5.3.3. Mat och matångest

Vissa gymnasieelever uppgav att de hade en god relation till mat där de allt som oftast åt när de var hungriga och de gånger de hoppade över måltider berodde det snarare på brist på tid eller bortprioritering snarare än med syfte att undvika matintag. En del gymnasieelever uppgav dock att mat kunde vara förknippat med negativa känslor. Andra upplevde även att äta inför andra kunde förknippas med negativa känslor då detta gjorde dem mer medvetna om sina egna kroppar. Genom media upplevde vissa av gymnasieeleverna att en bild om att en viss typ av mat förmedlats som skamfylld att inta. Vissa bantade eller hade bantat och såg detta som ett steg mot en hälsosammare livsstil snarare än ett sätt att undvika mat.

Men maten tänker jag på, ibland kan jag vara hungrig och vill upp och äta men istället tänker jag att antingen äter jag en mindre portion eller någon nyttigare. Förr hade jag en vana att äta sötsaker typ hela tiden men nu försöker jag att äta nyttiga saker istället, Så jag försöker skippa att kanske äta chips och istället äta frukt eller så. Det känns bättre och jag känner också att min kropp mår bättre av det och jag har mer energi till att göra annat(IP8)

Men man hör också mycket på typ tv så nu kan du äta utan att må dåligt så reklam för typ kexchoklad utan socker så man får det inplanterat i huvudet att nu äter jag det här med socker i och det är dåligt men vadå det är lördagsgodis (IP1).

5.4. Inre och yttre påverkansfaktorer

Tabell 4: I denna tabell redogörs analysprocessen och dess bildande av kategorin "inre och yttre påverkansfaktorer"

Koder	Subkategori	Kategori
Komplimanger ger självförtroende, Komplimanger till person väger mer, Komplimanger kan bidra till negativ kroppsuppfattning, Komplimanger för prestation, Vet vad man ska ge komplimang för, Man vet vad kompisarna gillar och ogillar	Ge och få komplimanger	Inre och yttre påverkansfaktorer
Fokuserar inte på det negativa, Väljer att inte agera på negativ kroppsuppfattning, Positivt tänkande, Välbefinnande är viktigt, Tar avstånd från medias bild, Prioriterar annat än att följa norm, Feminism, Fokuserar på vad som gör henne glad, Perspektiv av olika typer av kvinnor, Avfölja konton på sociala medier, Mata inte monstret, Följa normbrytande personer, Mindre utseendefixering online, Avskräckande exempel, Breda perspektiv	Skydd mot negativ kroppsuppfattning	
Jämför sig med vänner, omklädningsrum, gymmet, Självsäkerhet kommer inte av att jämföra sig	Att jämföra sig	

5.4.1. Ge och få komplimanger

Komplimanger kunde enligt vissa gymnasieelever ha både positiv och negativ effekt för den som mottar komplimangen. På samma sätt reflekterar de flesta gymnasieeleverna över reaktionen en komplimang kan få när de själva ger den. En komplimang över en viss kroppsdel kunde stärka förtroendet hos mottagaren men det kunde även höja medvetenheten hos mottagaren vilket kunde resultera i självkritik.

Man fokuserar på det den är mest nöjd med. Och om den man ger komplimang till om man vet att den har problem med just den delen av kroppen så tar man ju självklart inte upp det (IP5).

En del av gymnasieeleverna ansåg att kommentarer om andras utseende bör undvikas helt och hållet och att fokus istället bör vara på att skapa en acceptans för det egna jaget och kroppen. Upplevelsen om att samhället ställde krav och förutfattade meningar om hur varje individ bör vara var stark hos dessa gymnasieelever, och att acceptansen från samhället var svår att uppnå.

Det händer att man påverkas av omgivningens kommentarer men det beror på om det är positiva eller negativa kommentarer, har man en bra omgivning som lyfter upp en istället för att försöka sänka ens självförtroende så mår man faktiskt bättre.(IP6)

Vidare gjorde vissa gymnasieelever en markant skillnad på komplimanger som rör utseende och person där komplimanger som rör person väger tyngre. Som nämnts ovan kan en komplimang som rör utseende skapa mer självmedvetenhet medan en komplimang som rör prestation eller person värderas högre hos mottagaren. Till prestation och person kan komplimanger som rör kläder och positiva personlighetsdrag höra.

Det är lättare att säga att någon är smal men det är inte personligt. Det blir mer personligt om någon säger något om min personlighet (IP4).

5.4.2. Skydd mot negativ kroppsuppfattning

Vissa gymnasieelever tog aktiva val för att försöka påverka sin kroppsuppfattning och metoderna skildes åt genom påverkan från inställning och tankar och yttre faktorer. Genom att inte agera på en negativ tanke om kroppen kunde gymnasieeleverna ta del av bland annat att vistas på stranden. Yttre faktorer såsom kläder och musik kunde ha en positiv inverkan på kroppsuppfattning då dessa faktorer bidrog till att vissa gymnasieelever kände sig mer avslappnade vilket bidrog till en mer positiv kroppsuppfattning. Bland de gymnasieelever som upplevde att deras kroppsuppfattning förbättrats sedan tidiga tonår angavs bland annat ett bredare perspektiv och ideologier som feminism som faktorer med positiv inverkan.

Det är bättre för dig själv också du ska inte lägga ner tid på att se ner på din egen kropp liksom (IP2).

Media och sociala medier påverkade gymnasieeleverna i sin kroppsuppfattning där vissa upplevde en negativ påverkan. Höga krav och förväntningar att leva upp till den bild som förmedlas upplevdes som negativa faktorer. Vissa gymnasieelever hade gjort aktiva val för

att förminska den negativa påverkan som media förmedlade, genom att avfölja vissa konton och personer, genom att bredda sina perspektiv och genom att följa konton med normbrytande kroppar.

Man har ett litet monster i sig, jag tror alla har det, att man har en lite mörkare sida och en lite ljusare och att jag tror uttrycket att mata monstret om man hela tiden utsätter sig för typ som perfekta bilder och tycker det är jobbigt så matar man monstret. Om man hela tiden utsätter sig för saker klart man blir immun men om jag mår dåligt varför följer jag den här personen varför ska jag må dåligt liksom (IP4).

Internet har även fungerat med positiv inverkan då det breddat synen på normen och huruvida det är eftersträvbart att passa in i den. Genom communitys och den gemenskap som detta bidragit till har en plattform skapats där utseende inte är det viktigaste utan personerna bakom skärmen samt gemensamma intressen.

Medan internetvänner kanske man precis har vaknat, man sitter i pyjamas lite dregel i mungipan så "hur är läget" (IP3).

5.4.3. Att jämföra sig

Att jämföra sig med andra kunde för vissa gymnasieelever påverka kroppsuppfattningen i negativ bemärkelse. De vanligaste situationerna där jämförelse resulterade i negativa upplevelser innefattar gym, stranden, varma sommardagar och omklädningsrum. Dessa situationer kunde påminna gymnasieeleverna om hur de själva såg ut i jämförelse med andra, för en del kunde det även skapa obehag då de upplevde att de själva blev dömda för sin kropp och utseende.

Och att alla tror att det finns en viss form som alla kvinnor ska ha eller just jag ska ha som jag inte har och då tänker jag att dom kommer märka det och kanske tycka att jag är ful eller nåt (IP5).

5.5. Resultatsammanfattning

Kategorin Den egna självbilden visar att kroppsuppfattningen och hur den egna självbilden skapas i relation till kroppen är flytande och inget som statiskt behöver bestå över tid och rum för gymnasieeleverna. En del av gymnasieeleverna uppgav att det hade en positiv kroppsuppfattning men kunde ändå ha svårigheter att uttrycka uppskattning inför specifika delar av kroppen. När kroppen var i rörelse och aktiv var känslan av uppskattning i regel större, när träning utövades för att förändra kroppen skapade det ofta istället en negativ kroppsuppfattning. Känslan av att vara tjock uppfattades som ett vanligt uttryck som för många var sant då just känslan av att vara tjock inte behöver spegla hur kroppen faktiskt ser ut. Kategorin Krav och normer beskriver gymnasieelevernas förhållande till sin kropp och utseende i relation till rådande normer och krav. Sociala medier och främst Instagram påverkade gymnasieeleverna i störst utsträckning där en jämförelse med bilder de mötte kunde skapa en negativ syn på sig själva och sin kropp. Även positiva aspekter angavs såsom att umgås med vänner online kunde skapa en gemenskap där de rådande normerna i samhället inte gällde. Kläder kunde fylla en funktion att dölja delar av kroppen som gymnasieeleverna

hyste missnöje över men även för att undvika att bli sexualiserade på grund av till exempel stora bröst, detta kunde resultera i att undvika kläder som de egentligen ansåg sig vara fina i. Inställningen till att genomgå ett skönhetsingrepp hade för många förändrats och de hade fått en mer negativ syn på det, ett bredare perspektiv och starka värderingar angavs då som anledningar. Att passa in i normen var en stark och en vanligt förekommande önskan men samtidigt uttrycktes en stark övertygelse om att normen inte är sund och egentligen inte något att eftersträva. Kategorin Syn på livsstil och hälsa syftar till att beskriva gymnasieelevernas syn och relation till livsstilsfrågor som kan påverka hälsan och kroppsuppfattningen. Uppskattning inför kroppen i fysiska situationer var stark, detta gällde inte enbart träning utan även uppskattning över att kunna ta sig fram. Träning utövades för att det upplevdes som roligt, att aktivt försöka förändra sin kropp eller för att undvika skador. Genom träning, kontrollerat matintag samt hög motivation ansåg vissa av gymnasieeleverna att drömkroppen kunde uppnås. Relationen till mat ansågs av de flesta som god där kroppens signaler om hunger togs på allvar, när signalerna ignorerades berodde det i de flesta fall på brist på tid. De som kontrollerade sitt matintag i form av dieter eller bantning ansåg själva inte detta som bantning utan ett steg mot en hälsosammare livsstil där vissa livsmedel uteslöts. Kategorin Inre och yttre påverkansfaktorer beskriver den påverkan som gymnasieeleverna kan uppleva från sin omgivning samt vilka inre faktorer som kan påverka kroppsuppfattningen. Komplimanger och prat mellan vänner påverkade gymnasieeleverna i stor utsträckning där komplimanger kunde generera en större självmedvetenhet och en vilja att leva upp till komplimangen. Skillnad på komplimanger som rör utseende och komplimanger som rör person eller prestation görs, där en komplimang som rör person och prestation i större utsträckning genererade positiva tankar och känslor. Vissa gymnasieelever uttryckte att de försöker att undvika att ge komplimanger helt och hållet för att undvika ett negativt resultat hos mottagaren. För att motverka en negativ kroppsuppfattning försökte vissa gymnasieelever kontrollera sina negativa tankar och inte agera på dessa och vissa anpassade sina kläder för att känna sig mer bekväma och däri generera en mer positiv kroppsuppfattning.

6. Diskussion

I detta avsnitt diskuteras först studiens huvudresultat utifrån tidigare forskning, empowerment och objektifieringsteorin. Därefter sker en metoddiskussion som berör studiens metodval, genomförande, resultatets trovärdighet samt överförbarhet

Flera gymnasieelever uppger att de jämför sig med andras Instagramkonton och granskar sig själva utifrån den mall som sociala medier förmedlar vilket skulle kunna visa på hur deltagarna utöver självövervakning. Den egna kroppen är inte längre till för ägaren, istället blir det viktigare att behaga omgivningen (McKinley & Hyde 1996). Sociala mediers påverkan på gymnasieeleverna är stor då många upplever att de inte lever upp till de ideal som möter dem. Konton med bilder på ”perfekta kroppar” får vissa gymnasieelever att se ner på sina egna kroppar och känna att de inte duger som de är. Sociala medier ger gymnasieeleverna en bild om hur en vacker kropp bör se ut, vilket kan skapa en känsla av att inte passa in i normen och rådande skönhetsideal. Enligt objektifieringsteorin blir konsekvensen av att leva i ett samhälle som ständigt objektifierar kvinnokroppen, att ofta känna skam över sin egen kropp (Fredrickson & Roberts 1997). Genom media avbildas kvinnor ofta som sexuella objekt som är till för att behaga andra snarare än sig själva, kvinnan porträtteras som passiv och ofta avklädd (Frisén, Gattario & Lunde 2014). Självobjektifiering innebär att se sin kropp, inte som något som är till för personen själv, utan

för andra att betrakta; att objektifiera (Fredrickson & Roberts 1997). Tidigare forskning visar på ett samband mellan självobjektifiering och låg självkänsla, depressiva symptom, kroppsskam och ätstört beteende (Moradi & Huang 2008). Tidigare forskning om självobjektifiering har till största del fokuserat på kvinnor, vilka visar på högre grad av självobjektifiering än män. Självobjektifiering påverkar dock män på liknande sätt när det väl sker. Tidigare forskning visar på ett samband med självobjektifiering och låg självkänsla samt kroppsskam hos män (Moradi & Huang 2008). Enligt McKinley och Hyde (1996) består självobjektifiering av tre delar, *självövervakning* som innebär att stämma av sin kropp mot rådande ideal och att granska den egna kroppen med en utomstående blick. Känslor av *skam* inför den egna kroppen och att inte kunna leva upp till rådande ideal samt *att kroppen går att kontrollera* vilket innebär en övertygelse om att med tillräckligt mycket ansträngning kan utseendet förändras.

Gymnasieeleverna uttrycker stor igenkänning inför uttrycket att känna sig tjock även utan övervikt, genom att jämföra sig med väldigt smala eller till och med underviktiga personer kan känslan om att vara tjock kunna bli verklig. Detta går i linje med resultaten av en studie gjord av Allaz et al. (1998) som visade att normalviktiga kvinnor, enligt BMI-skalan (Body mass Index) känner sig tjocka och att hela 71% av kvinnorna önskar sig en smalare kropp. Gymnasieelevernas upplevelse om att känna sig tjock eller att se ner på den egna kroppen, som inte lever upp till idealen, kan sättas i relation till självobjektifieringsdelen om skam. Skam över att inte ha en idealkropp och att uppleva att ansvaret ligger på individen själv att uppnå denna idealkropp. (McKinley & Hyde 1996). Vidare skulle fynden om klädernas funktion för gymnasieeleverna sättas i relation till skam, där kläder fyller ett syfte om att dölja kroppsdelar som deltagarna känner skam inför. Resultatet visar att omklädningsrum, gym och strand är situationer där gymnasieeleverna känner mer negativa känslor rörande sin egen kropp och jämför sig i större utsträckning med andra. Detta skulle kunna tyda på vikten för dessa gymnasieelever att dölja delar av sin kropp för att känna sig bekväma. Vissa deltagare försöker aktivt att förändra sin kropp och vissa anser att det är möjligt även om de själva inte aktivt försöker. Att träna just för att förändra sin kropp mot idealkroppen kan bli problematiskt då de allra flesta människor aldrig kommer kunna uppnå dagens idealkropp (Prichard & Tiggemann 2008). Vissa gymnasieelever anser att idealen idag borde ifrågasättas samt i vissa fall är skadliga men jämför sig ändå med just dessa ideal. Genom objektifieringsteorin kan detta förklaras med övertygelsen om att kroppen går att kontrollera (McKinley & Hyde 1996). Genom att självövervaka och jämföra sig med rådande ideal och uppleva negativa känslor när ens kropp inte lever upp till idealen, kan individens vilja att öka kontrollen över den egna kroppen intensifieras. När tanken om idealkroppen görs tillgänglig för alla genom motivation och självkontroll läggs ansvaret om att uppnå idealkroppen på individen. Ett kritiskt synsätt mot rådande ideal skulle istället kunna resultera i mer positiv kroppsuppfattning (Frisén, Gattario & Lunde 2014). Gymnasieelevernas kritiska hållning till rådande ideal kan således fungera som en skyddande faktor.

Kläder kunde för vissa gymnasieelever fylla funktionen om att dölja bröst och rumpa, delar av kroppen som kan förknippas med just kvinnlig sexualitet. Tankar om att inte vilja bli sedd som ”en sån tjej” eller känslan av att det bara är bröstet som får uppmärksamhet visar på medvetenheten om att deras kroppar kan bli sexuellt objektifierade hos gymnasieeleverna. En del gymnasieelever tog alltså aktiva val för att minska chansen att bli sexualiserad av sin omgivning genom val av kläder. Gymnasieelevernas självobjektifiering kan förklaras genom deras användande av sociala medier där kvinnor ofta porträtteras lättklädd för att anspela på sex eller med en sexuell underton, att möta bilder på sexualiserade kvinnor kan öka den egna självobjektifieringen (Moradi & Huang 2008). Genom studier där kvinnor fick utså sexuella

kommentarer eller blev betraktade av en man visade att självobjektifiering ökade hos dessa kvinnor (Moradi & Huang 2008). Objektifieringsteorin förklarar sexuell objektifiering som när en kvinnas sexuella kroppsdelar eller funktioner blir separerade från hennes person eller att de delarna får representera hennes hela person. Sexuell objektifiering kan ske bland annat genom en objektifierande blick, sexuella kommentarer eller så kallad catcalling från främlingar. Detta kan leda till att identifiera hela sig själv genom den kvinnliga kroppen (Moradi & Huang 2008).

Askheim & Starrin (2007) beskriver begreppet empowerment enligt följande

”Empowerment inbegriper ordet power som betyder både styrka, makt och kraft. Styrka, makt och kraft väddar till våra innersta önsknings. Vi vill känna oss starka och kraftfulla, vi vill ha något att säga till om, och vi vill ha makt och kontroll över våra liv. Ordet empowerment för också tankarna till företeelser och egenskaper som t.ex. självtillit, socialt stöd, stolthet, delaktighet, egenkontroll, kompetens, medborgarskap, självstyre, samarbete och deltagande.”

Empowerment beskrivs alltså som både en målsättning och som ett begrepp innehållandes de medel som krävs för att kunna ta sig dit (Askheim & Starrin 2007). Tidigare forskning har visat att kvinnor som känner sig maktlösa oftare internaliserar ohälsosamma skönhetsideal och det finns även stöd i tidigare forskning att interventioner som syftar till att öka empowerment hos kvinnor har en positiv effekt på deltagarnas kroppsuppfattning (Peterson, Grippo & Tantleff-Dunn 2008).

Synen på skönhetsingrepp har förändrats för en del av gymnasieeleverna, de beskriver en större acceptans inför skönhetsingrepp i tidigare tonår för att nu ha en mer restriktiv syn. Detta kan sättas i relation till kroppsuppfattningen överlag, som för gymnasieeleverna har blivit mer positiv än vid tidiga tonår. Inställningen till skönhetsingrepp skulle kunna ha förändrats i takt med att deras kroppsuppfattning blivit mer positiv och viljan att förändra delar av kroppen med hjälp av skönhetsingrepp minskar. Vissa gymnasieelever anger ett feministiskt synsätt, bredare perspektiv och förstärka värderingar som anledningar till deras förändrade synsätt till skönhetsingrepp. Ett bredare perspektiv skulle kunna tolkas som möjligheten att se bortom skönhetsidealen och se till andra perspektiv som värderas högre än att leva upp till dessa ideal. Starka värderingar kan tolkas utifrån hur gymnasieeleverna ser sig själva, vilket värde de anser att de besitter även om de inte lever upp till rådande ideal men även utifrån ett bredare perspektiv där värderingar symboliserar hur de väljer att se sin omgivning och värld. Ett sätt att se sig själv och sin omgivning är genom ett feministiskt synsätt, där utseendeideal kan ifrågasättas och där utseendet inte ses som den viktigaste egenskapen hos en person. Enligt Peterson, Grippo & Tantleff-Dunn (2008) är empowerment en viktig komponent inom feminism för att hantera objektifiering, empowerment kan bli verktyget för att ta kontroll över sitt eget liv samt förmedla känslan av att individen själv kan påverka sin omgivning. En del av gymnasieeleverna uttryckte en feministisk hållning och vissa benämnde sig själva som feminister vilket kan skapa en bredare syn på ideal för dessa individer.

En del av gymnasieeleverna jämförde sig med de rådande skönhets- och kroppsideal, detta genererade ofta en mer negativ kroppsuppfattning där gymnasieeleverna mätte dåligt över att inte leva upp till idealen. Vissa gymnasieelever ansåg även att idealkroppen kan uppnås av alla, med hjälp av träning, rätt kost och motivation ansågs idealkroppen vara tillgänglig för

alla. Detta skulle kunna vara ett uttryck för låg empowerment då man inte med hjälp av ett större perspektiv så som till exempel ett feministiskt perspektiv, ifrågasätter normerna utan istället internaliserar dem och försöker förändra kroppen i linje med idealen. Ingen av gymnasieleverna ansåg att de bantade utan de som kontrollerade sitt matintag ansåg snarare att de la om sin kost för en mer hälsosam livsstil. Just att kontrollera sitt matintag för att förändra kroppens utseende är en riskfaktor för bland annat negativ kroppsuppfattning och övervikt senare i livet (Folkhälsomyndigheten 2018). Tidigare forskning visar även att en negativ kroppsuppfattning kan härledas till brist på empowerment, känslan av maktlöshet hos kvinnor kan leda till en högre internalisering av ohälsosamma skönhetsideal. Vilket i sin tur kan leda till självobjektivering och till och med ätstört beteende (Peterson, Grippo & Tantleff-Dunn 2008). Motviljan att använda ordet banta skulle kunna tyda på det samhällsklimat som råder idag där jämställdhet och hälsa är viktiga ledord. Ordvalet skulle kunna tyda på en vilja hos gymnasieleverna att uppfattas som informerade och hälsosamma människor där bantning idag har kommit att förknippas med negativitet. Ordet bantning skulle även kunna förknippas med att gå ner i vikt vilket enligt skönhetsidealerna är något många kvinnor vill och i förlängningen skulle bantning kunna vara förknippat med något som endast kvinnor gör. Genom att distansera sig från det ohälsosamma och det typiskt kvinnliga ordet "banta" skulle ett mer jämställt och hälsosamt uttryck som "lägger om min kost" kännas mer tillåtet. Enligt Håman (2016) är det inte längre socialt accepterat för smala människor att räkna kalorier, istället används termer om hälsa. Tidigare forskning visar dock att ett kontrollerat matintag är en riskfaktor just för att de rådande idealerna har internaliserats istället för att, genom empowerment, ifrågasatts (Peterson, Grippo & Tantleff-Dunn 2008).

Att göra skillnad på komplimanger som rör utseende och prestation är viktigt för en del av gymnasieleverna. Skillnaden görs oftast genom känslan de själva får vid komplimanger samt att de själva är pålästa om hur kommentarer om utseende kan påverka mottagaren. Känslan av att få en komplimang som bara rör utseende beskrivs av vissa som tom, att en komplimang för utseende inte har någon substans då deras utseende inte är något de har presterat. Vidare kan en komplimang som rör prestation eller personlighetsdrag generera stolthet och lycka, dessa gymnasieelever lägger mer värde i komplimanger som rör deras person än komplimanger som rör utseende. Detta skulle kunna sättas i relation till empowerment, där fokus inte ligger på utseende utan på personen i sig. Gruppaktiviteter som använder empowerment som medel för att främja kroppsuppfattning hos tjejer i tidiga tonår, genom att förändra hur de interagerar med sin omgivning, har visat sig effektiva (Peterson, Grippo & Tantleff-Dunn 2008). Gymnasieleverna i studien visar empowerment genom sitt sätt att interagera med varandra där de undviker att fokusera på utseende och kropp i relation till varandra genom att till exempel inte kommentera kroppar och utseende. Detta empowerment kan fungera som en skyddsfaktor för gymnasieleverna i studien. Komplimanger och hur pratet går mellan vänner skulle kunna vara en komponent i hur gymnasieleverna i denna studie interagerar med sin omgivning, där de själva har valt att inte fokusera på utseende och kropp i relation till vänner vilket skulle kunna resultera i en högre känsla av empowerment. Ingen av gymnasieleverna hade svårt att nämna en del på kroppen som de tyckte mindre om eller var missnöjd med. Längden, muskelmassa, fettfördelning och ansiktsdrag var de delar som gymnasieleverna var mest missnöjda över. Förändring av muskelmassa och fettfördelning var också de anledningar till att gymnasieleverna, som önskade förändra sin kropp genom träning, tränade. Vissa gymnasieelever uttryckte även åsikter om att med rätt medel och motivation kan alla uppnå sin idealkropp. Detta synsätt kan enligt Prichard & Tiggeman (2008) resultera i besvikelse för den stora massan då de rådande kroppsidealerna är utom räckhåll för de allra flesta. Samtliga gymnasieelever kunde även nämna saker med sin kropp och sitt utseende som de kände sig nöjda över. Vissa gymnasieelever nämnde till och

med samma delar av kroppen som både något de var mindre nöjda med och nöjda med. Detta skulle kunna förklaras genom situationens och omgivningens påverkan, vissa situationer upplevs som mer säkra vilket möjliggör en mer positiv kroppsuppfattning för gymnasieeleverna i den specifika situationen.

Kroppsuppfattningen upplevs för de flesta av gymnasieeleverna som något som förbättrats sedan tidiga de tidiga tonåren, vilket stämmer överens med Rosenblum & Lewis (1999) som fann att negativ kroppsuppfattning hos tjejer ökade mellan åldrarna 13-15 för att sedan stabiliseras mellan åldrarna 15-18. En del av gymnasieeleverna var till viss del medvetna om rådande ideals skadlighet och att medias förmedlade bild är långt ifrån hur gemene man ser ut samt att deras krav på sig själva ibland är orimliga. Ändock upplever samtliga gymnasieelever negativ kroppsuppfattning vid vissa tidpunkter eller vissa situationer, ofta när de upplever att de inte lever upp till idealen. Detta skulle kunna tyda på att de rådande idealen är så pass internaliserade och ett negativt tankemönster så pass invariant att gymnasieeleverna ej kan applicera sin tankegång om att deras krav på sig själva är orimliga. En del av gymnasieeleverna använde aktiva metoder för att få en mer positiv kroppsuppfattning. Metoder om tankeverksamhet kunde innefatta att fokusera på positiva sidor hos sig själv och att inte agera på negativa tankar om sin egen kropp. Aktiva beteenden kunde innefatta att avfölja konton på sociala medier som påverkade kroppsuppfattningen negativt, att bredda sina perspektiv och att se normbrytande kroppar. Vissa gymnasieelevers tankar om hur rådande ideal är orimliga och att deras egna krav på sig själva ibland är skadliga stämmer inte alltid överens med hur de beskriver att de agerar. Det finns alltså en avsaknad av samstämmighet mellan värderingar och tankar och själva handlingen. Mediekritik, självkänsla och relationer till jämnåriga anses vara de viktigaste faktorerna för att främja en positiv kroppsuppfattning. Kognitiv dissonans är enligt Becker (2012) en effektiv metod för att öka mediekritik i förhållande till att främja positiv kroppsuppfattning. Kognitiv dissonans förklarar hur människors handlingar och beteenden inte alltid stämmer överens med personens värderingar och tankar. Genom att använda sig av kognitiv dissonans i interventioner för att förbättra kroppsuppfattning utmanas de medverkande att ifrågasätta sina egna förutfattade meningar om hur en kropp bör se ut (Becker 2012). Ytterligare menar Yager et al (2013) att det är viktigt att stärka självkänslan hos deltagarna då det ses som ett skydd mot negativ kroppsuppfattning. Med övningar som bland annat syftar till att acceptera sig själv och andra för hur de ser ut och att lära sig att uppskatta den unika individ man är ska självkänslan stärkas. Genom gymnasieelevernas val att avfölja vissa konton på sociala medier som påverkar dem negativt samt att följa konton som påverkar dem positivt kan man se att gymnasieeleverna redan på egen hand till viss del engagerar sig i beteenden kopplade till att utmana den kognitiva dissonansen.

6.1 Metoddiskussion

Studiens syfte kräver en kvalitativ studie då studien ämnar undersöka gymnasieelevers kroppsuppfattning, hur de resonerar kring sin kroppsuppfattning samt hur de anser att de påverkar och påverkas av sin kroppsuppfattning. Genom en kvalitativ studie har syftet bäst uppnåtts då en kvantitativ studie lämpar sig bättre för att mäta data, kvalitativ metod skapar även bättre förutsättningar för att etablera en personlig relation (Bryman 2011). För att öka överförbarheten skulle denna studie kunnat kompletteras med kvantitativa studier (Ahrne & Svensson 2015). Då kroppsuppfattning kan uppfattas som ett känsligt ämne, särskilt då gymnasieeleverna är unga, valdes enskilda intervjuer. Enskilda intervjuer kan skapa en personlig kontakt mellan gymnasieeleven och intervjuare vilket kan skapa goda förutsättningar för att beröra känsliga ämnen. I jämförelse med till exempel

fokusgruppsintervjuer behöver gymnasieeleverna inte förhålla sig till andra under intervjun, detta kan skapa goda förutsättningar för att de ska känna sig trygga och i förlängningen prata öppet och fritt.

Semistrukturerade intervjuer valdes för att skapa möjligheter för gymnasieeleverna att svara på frågorna på sitt eget sätt. Detta skapar goda förutsättningar för ett fritt samtal men ledde även till att vissa av gymnasieeleverna pratade om saker som inte fyllde något direkt syfte för studien. Då författarna bor i olika städer delades intervjuerna upp om fem var och totalt tio deltagare. Att vara ensam om att intervjua resulterade i både för- och nackdelar. Genom att möta gymnasieeleverna ensam skapades snabbt en personlig kontakt vilket hade kunnat vara svårare om intervjuerna skett med båda författarna närvarande. Två författare hade dock kunnat skapa mer struktur under de första intervjuerna. Författarnas målsättning om jämn könsfördelning uteblev med en kvinnlig överrepresentation. Då män finns representerade i studien valde författarna att gå vidare med både manliga och kvinnliga gymnasieelever. Genom kvalitativa studier så undersöks ett mindre urval jämfört med en kvantitativ studie som behöver ett större urval. Det är en svaghet för studien då studien inte kan representera ett stort urval. För att uppnå en så hög tillförlitlighet som möjligt följdes delkriterierna *trovärdighet, överförbarhet, konfirmerbarhet och objektivitet* (Bryman 2011).

Överförbarhet har uppnåtts genom att intervjuerna har försökt genomföras så detaljerat och tydligt som möjligt genom att få med olika åsikter från flera gymnasieelever, deras tankar och erfarenheter. Studiens överförbarhet gäller endast studier med samma målgrupp (Bryman 2011). Genom att låta gymnasieeleverna själva välja på vilket plats intervjuerna ska genomföras önskade författarna skapa förutsättningar för att gymnasieeleverna ska känna sig trygga. I kafémiljön gjordes även en provinspelning för att säkerställa att ljudupptagningen blev godkänd innan intervjuerna genomfördes. En inspelning fick tas om på grund av dåligt ljud, detta kanske hade kunnat undvikas om författarna själva valde platserna men då hade istället risken om att gymnasieeleverna inte känt sig trygga kunnat uppstå (Svensson 2015). Det fanns ingen personlig kontakt genom gymnasieeleverna och författarna men det fanns gemensamma kontakter mellan författarna och några av deltagarna.

Trovärdigheten uppnås genom att i utformningen av studien beskrivs det hur allt ska gå till. För att vara säker på resultaten spelades intervjuerna in så att författarna inte ska missa något när väl intervjuerna ska transkriberas (Bryman 2011). Frågorna som ställdes till gymnasieeleverna handlade om deras kroppsuppfattning vilket kan uppfattas som känsligt vilket skulle kunna påverka hur de svarar. Känsliga frågor kan påverka gymnasieeleverna att svara oärligt, förfinat eller att de inte vågar uttrycka sina åsikter. Gymnasieeleverna valde att delta av fri vilja och författarna upplevde att de pratade fritt och utan svårigheter att uttrycka sina åsikter. En gymnasieelev bad om att ett stycke skulle strykas, vilket det gjordes. Gymnasieeleverna fick frivilligt prata om sina känslor och tankar och de uppfattades inte ha svårigheter att uttrycka sina åsikter. Författarna upplevde att de ville dela med sig av sina erfarenheter och inte drog sig tillbaka på grund av frågorna vilket var till fördel för studien. Vissa av frågorna hade kunnat utformas på ett annorlunda sätt för att minska risken för missförstånd eller att de uppfattades som negativa.

För att öka trovärdigheten ämnade studien nå *konfirmerbarheten* genom att informera gymnasieeleverna innan intervjun om att resultaten kommer att läggas upp i Diva portalen och att de kan ta del av resultaten när uppsatsen blivit godkänd. Information om gymnasieeleverna behandlades konfidentiellt så att ingen information kunde kopplas till dem. Konfirmerbarheten hade kunnat öka om gymnasieeleverna hade kunnat ta del av resultaten

innan studien avslutades men på grund av tidsbrist så informerades de istället om att de kunde ta del av arbetet genom Diva portalen när studien är godkänd. Konfimerbarheten handlar även om att vara objektiv. *Objektiviteten* uppnås genom att som författare inte lägga in sina egna personliga värderingar när det gäller ämnet kroppsuppfattning. Studien utgick från en induktiv ansats, alltså var det empirin som styrde vilka frågor som är värda att söka ett svar på. Det fanns en del teorier hos författarna innan studien påbörjades, det var bland annat att det finns en viss negativ kroppsuppfattning bland gymnasieelever. Det är orimligt att inte göra några antaganden om de fält som en forskare kliver in i (Svensson 2015). Författarna valde att vara så neutrala och fördomsfria som möjligt under hela studiens gång.

7. Konklusion

De flesta av gymnasieeleverna upplevde både positiva och negativa uppfattningar om sina kroppar där kroppsuppfattningen kunde variera beroende på situation, miljö och dagsform i psykiskt mående. De kvinnliga gymnasieeleverna fokuserade mer på fettfördelning över kropp medan de manliga gymnasieeleverna fokuserade mer på muskelmassa, vilket stämmer väl överens med tidigare forskning. Kroppen ansågs, av de flesta av gymnasieeleverna, vara något som kunde kontrolleras och formas med motivation och metoder som rörde träning och matintag. Enligt tidigare forskning är just övertygelsen om att kroppen kan förändras en riskfaktor för negativ kroppsuppfattning. De gymnasieelever som aktivt försökte förändra sina kroppar hade generellt en mer negativ kroppsuppfattning jämfört med de gymnasieelever som i större utsträckning såg sina kroppar som funktionella redskap. Genom att försöka förändra sin kropp kan skadliga vanor skapas, att banta kan leda till ätstörningar och ett lågt näringsintag kan vara skadligt både i kort och lång utsträckning. Framtida folkhälsoarbete skulle kunna ske i skolor genom att utbilda elever om kostvanor där risker och faror med att banta och kontrollera sitt näringsintag lyfts.

De allra flesta av gymnasieeleverna hade en kritisk analys av rådande normer och den bild media förmedlar men jämförde ändå ofta sin egen kropp mot det rådande idealet vilket för de allra flesta genererade negativa känslor och tankar. För en del av de kvinnliga gymnasieeleverna fyllde kläder en funktion om att dölja delar av kroppen på grund utav missnöje men även för att undvika att bli sexualiserad. Att jämföra sig med andra var vanligt bland gymnasieeleverna och miljöer som omklädningsrum och stranden var för de flesta extra utsatt. Genom aktiva val och tankeverksamhet försökte vissa gymnasieelever göra positiva förändringar i sin egen kroppsuppfattning, även att bredda sitt eget perspektiv och se normbrytande kroppar kunde ha en positiv inverkan på gymnasieelevernas kroppsuppfattning. Kognitiv dissonans har använts som metod för att främja en positiv kroppsuppfattning i tidigare interventioner och vissa av gymnasieeleverna i studien använde sig i viss mån av kognitiv dissonans i form av ett kritiskt förhållningssätt till den idealkropp som media kan förmedla. Framtida folkhälsoarbete skulle kunna bedrivas i form av mediekritik på en samhällsnivå genom att minska den skadliga inverkan den rådande idealkroppen kan ha. Sverige skulle kunna följa i ledet av länder som lagstiftat mot för lågt BMI hos modeller eller utbilda yrkesverksamma inom klädbranschen för att visa upp en diversitet hos modellerna i form av kroppsstorlek. Studiens fynd visar på en skiftande kroppsuppfattning hos gymnasieeleverna där inställningen till den egna kroppen kunde variera mellan situation, miljö och det allmänna måendet. Miljöer som kunde ha en negativ inverkan på gymnasieeleverna kan beskrivas som miljöer där de ansåg att deras kroppar i större utsträckning blev bedömda. De gymnasieelever som internaliserat de rådande idealen uttryckte i större utsträckning negativa tankar och känslor inför sin kropp vilket skulle kunna

tyda på en låg empowerment. De gymnasieelever som istället i större utsträckning fokuserade på sig själva som personen, utan att lägga sitt värde i utseendet, uttryckte mer positiva tankar och känslor inför sin egen kropp. Empowerment skulle kunna vara en metod i framtida folkhälsoarbete för att främja en mer positiv kroppsuppfattning. I skolmiljö skulle kroppsuppfattning kunna lyftas i form av mediekritik och empowerment för att ge unga människor verktyg att skapa sig en mer positiv kroppsuppfattning. Genom empowerment, kognitiv dissonans samt kunskap om kost och vikten av rätt näringsintag skulle ett framtida folkhälsoarbete bedrivas för att främja en positiv kroppsuppfattning.

Fyndet i denna studie stämmer väl överens med tidigare forskning gällande målgruppens kroppsuppfattning samt hur flytande kroppsuppfattningen kan vara, vilket är en god förutsättning för interventioner för att förbättra kroppsuppfattning. Tidigare interventioner rörande kroppsuppfattning har främst haft lyckade resultat i yngre åldrar än målgruppen för denna studie. Genom intervjuer och fokusgrupper skulle en djupare förståelse för hur målgruppens kroppsuppfattning kan påverkas i positiv bemärkelse. Då studien endast inkluderade tio informanter är det omöjligt att dra allmänna slutsatser, studiens resultat har stöd från tidigare forskning och kan ses som ett bidrag till framtida forskning inom ämnet kroppsuppfattning. För framtida forskning skulle kvantitativa metoder ge en större möjlighet att generalisera fynden.

Referenser

Arne, Göran & Svensson, Peter 2015. *Handbok i kvalitativa metoder*. 2 uppl. Stockholm: Liber

Askheim, Ole Petter & Starrin, Bengt (red.) 2007. *Empowerment i teori och praktik*. 1. uppl. Malmö: Gleerup

Becker, A. E. 2012. *Body image change and prevention: Dissonance-based approaches*. San Diego, CA: Elsevier

Bryman, Alan 2011. *Samhällsvetenskapliga metoder*. 2 uppl. Malmö: Liber

Bair, Allison · R.Steele, Jennifer.S.Mills, Jennifer.(2014) *Do These Norms Make Me Look Fat? The Effect of Exposure to Others' Body Preferences on Personal Body Ideals*.11(3)ss.275-281. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.04.004>

Vetenskapsrådet 2002. *Forskningsetiska principer inom humanistisksamhällsvetenskaplig forskning*.

Folkhälsomyndigheten 2018. *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige? Utvecklingen under perioden 1985–2014.* -Folkhälsomyndigheten.

Folkhälsomyndigheten 2018. *Skolbarns hälsovanor i Sverige 2017/2018*. Folkhälsomyndigheten.

Frisén, Ann, Holmqvist Gattario, Kristina & Lunde, Carolina 2014. *Projekt perfekt: om utseendekultur och kroppsuppfattning*. 1. utg. Stockholm: Natur och kultur

Fredrickson, Barbara L. & Roberts, Tomi-Anne 1997. Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21: 173-206. doi.org/10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x

Ghaderi, Ata & Parling, Thomas 2009. *Lev med din kropp: om acceptans och självkänsla*. 1. utg. Stockholm: Natur & kultur

Giddens, Anthony 1991. *Modernity and self-identity: self and society in the late modern age*. Cambridge: Polity press

Grabe, Shelley, Hyde Shibley, Janet, Ward L., Monique 2008. The role of the Media in Body Image Concerns Among Women: A Meta-Analysis of Experimental and Correlation Studies. *Psychological Bulletin*. 134 (3): 460-476.
DOI: 10.1037/0033-2909.134.3.460

Hebl, Michelle R., King, Eden B. & Lin, Jean (2004). The swimsuit becomes us all: Ethnicity, gender, and vulnerability to self-objectification. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(10): 1322-1331. doi.org/10.1177/0146167204264052

Håman, Linda 2016. *Extrem jakt på hälsa En explorativ studie om ortorexia nervosa*. Diss., Göteborgs universitet.

Johansson, Thomas 2016. Youth studies in transition: theoretical explorations. *International review of sociology*. 27 (3): 510-524
<https://doi.org/10.1080/03906701.2016.1261499>

Leit, Richard A., Gray, James J. & Pope Jr., Harrison G. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31: 334-338. doi.org/10.1002/eat.10019

McKinley, Nita Mary & Hyde, Janet Shibley (1996). The objectified body consciousness scale: Development and validation. *Psychology of Women Quarterly*, 20: 181-215.
doi.org/10.1111/j.1471-6402.1996.tb00467.x

Moradi, Bonnie & Huang, Yu-Ping 2008. Objectification Theory and Psychology of Women: A Decade of Advances and Future Directions. *Psychology of Women Quarterly*, 32: 377–398.
<https://doi-org.ezproxy.hkr.se/10.1111/j.1471-6402.2008.00452.x>

Pellmer Kristia, Wramner Bengt och Wramner Håkan. 2012. *Grundläggande folkhälsovetenskap* 3 uppl. Stockholm: Liber

Peterson, Rachel D., Grippo, Karen P. & Tantleff-Dunn, Stacey 2008. Empowerment and Powerlessness: A Closer Look at the Relationship Between Feminism, Body Image and Eating Disturbance. *Sex Roles* 58(9-10): 639–648

Proposition 2017/18:249 - *God och jämlik hälsa – en utvecklad folkhälsopolitik*.

Prichard, Ivanka & Tiggeman, Marika 2008. Relations among exercise type, self-objectification, and body image in the fitness centre environment: The role of reasons for exercise. *Psychology of sport and exercise* 9(6): 855-866.

Rosenblum, G.D. and Lewis, M. 1999. The Relations among Body Image, Physical Attractiveness and Body Mass in Adolescence. *Child Development*, 70: 50-64.

Swami, V & Harris, A. S. 2012. Evolutionary perspective on physical appearance. Cash, Thomas F. (red.). *Encyclopedia of body image and human appearance*. Amsterdam: Academic Press, ss 404-411.

Yager, Z, Diedrich, P. C., Ricciardelli, L.A. & Halliwell E. 2013 What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body image* 10(3): 271-281.

Bilaga 1

Intervjuguide

Kroppsuppfattning

Hur ser du på din egen kropp? Förklara hur du tänker.

Vad gillar du mest? Berätta.

Vad gillar du minst? Berätta.

Ser du din kropp som något föränderligt. Något du kan forma och kontrollera? Ja/nej på vilket sätt? Berätta.

Kan man "känna sig tjock" utan att vara tjock? Berätta.

Livsstil

Vilka delar i din vardag påverkas av din kroppsuppfattning och på vilket sätt?

I intima relationer, begränsar din kroppsuppfattning dig på något sätt? På vilka sätt? Berätta.

Skulle du kunna tänka dig att göra en skönhetsoperation? Ja/nej berätta.

Vad finns det för värde i att ha en normsnygg kropp? Berätta.

Anser du att du brukar lyssna på din kropps signaler? (hunger, trötthet osv) Berätta.

Brukar du jämföra dig med andra? Berätta.

Livsstilsfaktorer

De kroppar som du ser genom media och sociala medier, är de normsnygga och normsmala enligt dig? (Finns tjocka, hbtq, funkis osv representerade?). Hur påverkar detta dig?

Har du någonsin "tänkt på vad du äter" eller bantat? Ja/nej hur tänker du kring det?

Brukar du vara fysiskt aktiv? Berätta.

Tycker du att det är positivt att vara fysiskt aktiv? Ja/nej berätta hur du tänker.

Anser du att du blir begränsad i ditt uttryck som individ på grund av könsstereotypa roller? Berätta.

Tror du att andra människor har en uppfattning om din kropp? Berätta.

Hur pratar du och dina vänner om era kroppar? Varför tror du att ni pratar så?

Bilaga 2



Högskolan
Kristianstad

Informationsbrev

Hej!

Våra namn är Sara Zaaroura och Miriam Berg, vi läser vårt sista år till folkhälsovetenskap på Kristianstad Högskola. Programmet leder till en kandidatexamen inom folkhälsoarbete och just nu arbetar vi med vårt examensarbete. Utgångspunkten i examensarbetet är kroppsuppfattning hos gymnasieelever med fokus på livsstilsfrågor samt livsstilsfaktorer.

Studien kommer att ske i form av intervjuer där fem deltagare värvas i Stockholm och fem i Malmö. Ljudinspelning kommer att ske under intervjuerna samt mindre anteckning göras. Insamlade data kommer att transkriberas för att användas som underlag för studien. Den kommer att förvaras på lösenordskyddade datorer där obehöriga ej har tillträde och efter avslutad studie kommer all data att raderas.

I samband med våra intervjuer tar vi hänsyn till de forskningsetiska principer som gäller för svensk forskning. Dessa principer innebär att du kommer att få information om studiens syfte, du deltar frivilligt och har när som helst rätt att avbryta din medverkan. Din data kommer hanteras med konfidentialitet vilket innebär att dina uppgifter såsom ditt namn kommer att avidentifieras och de uppgifter som samlas in kommer endast att användas för denna studie.

du kommer att vara anonym, och de uppgifter som samlas in kommer endast att användas för studiens syfte.

Vi är tacksamma för att du ställer upp och bidrar till att vi kan genomföra vår studie!

Med vänliga hälsningar

Miriam och Sara

Vid frågor kontakta oss gärna!

Mobilnummer.....

Mail.....

Bilaga 3

Medgivandeblankett

Hej. Våra namn är Miriam Berg och Sara Zaaroura, vi är två studenter som läser vår sista termin på Högskolan Kristianstad. Vi arbetar just nu med vårt examensarbete som har utgångspunkt i kroppsuppfattning hos gymnasieelever med fokus på livsstilsfrågor samt livsstilsfaktorer. Tio elever kommer att intervjuas och vi kommer att använda oss av ljudinspelning vid intervjutillfällena. Materialet kommer sedan att skrivas ut ordagrant för att tolkas, och i vissa fall citeras, i uppsatsen. Inga uppgifter som kan röja din identitet kommer att användas, allting är med andra ord helt konfidentiellt. Inga namn, varken personer eller skolor, kommer att publiceras i det färdiga arbetet utan det är resultatet av intervjuerna som är det väsentliga i vårt arbete. Medverkande i studien kommer att behandlas med största respekt. Vi respekterar er rättighet att ångra er och avbryta undersökningen när som helst under studiens gång.

Tack på förhand!

Mvh Sara & Miriam

Jag godkänner ljudinspelning vid intervjutillfälle	Ja	Nej
--	----	-----

Underskrift

Vid frågor kontakta oss gärna!

Mobilnummer.....

Mail.....

