

”Hur ska jag göra för att bli vackrare?”

En kvantitativ undersökning om utseendefixering bland ungdomar

Cherie Lundström

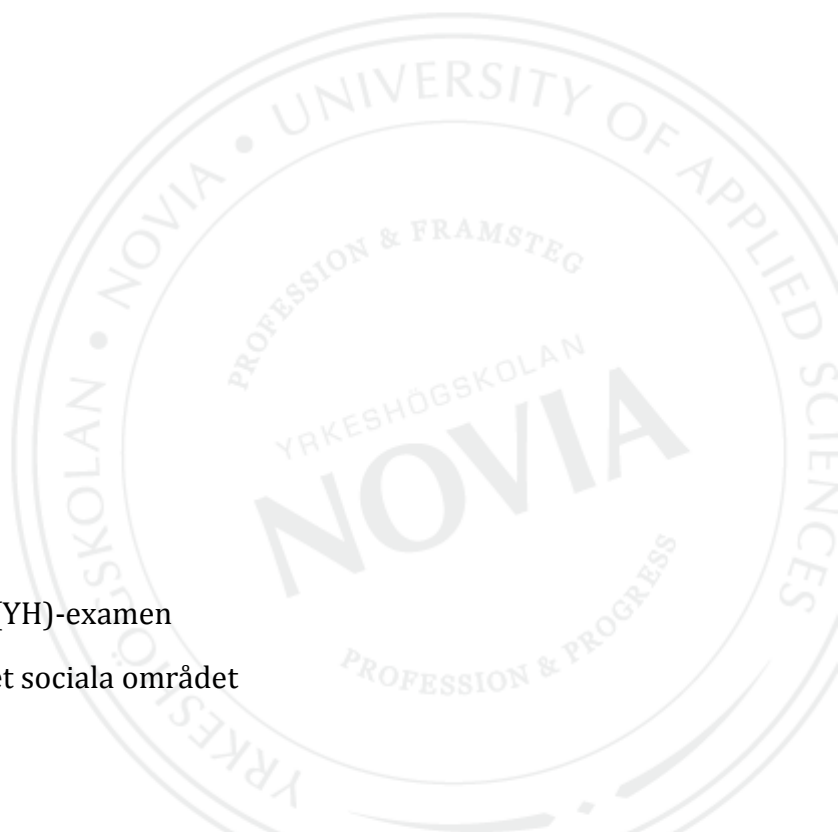
Emilia Sandvik

Henrietta Törnroos

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för det sociala området

Vasa 2016



EXAMENSARBETE

Författare: **Cherie Lundström, Emilia Sandvik och Henrietta Törnroos**
Utbildningsprogram och ort: Det sociala området, Vasa
Inriktningsalternativ/Fördjupning: Familjearbete och förskolepedagogik
Handledare: Mona Granholm och Ralf Lillbacka

Titel: "Hur ska jag göra för att bli vackrare?"

- en kvantitativ undersökning kring utseendefixering bland ungdomar

Datum 14.4.2016

Sidantal 58

Bilagor 1

Abstrakt

Syftet med denna undersökning är att ta reda på vilka frågor ungdomar ställer gällande utseende till ungdomsportalen Decibel.

I vår teoridel fokuserar vi på utseendeideal genom historien samt de rådande idealen vi har idag. Vi tar också upp hur man redan som barn införlivar samhällets normer kring utseende och hur det påverkar den egna kroppsuppfattningen. Därefter koncentrerar vi oss på ungdomstiden och dess inverkan på den ungas bild av sig själv. Vi tar även upp de negativa konsekvenserna av utseendefixering samt avslutar med hur man främjar en positiv kroppsuppfattning. Självoobjektivering, självkänsla och självbild är genomgående teman i vårt arbete.

Vår kvantitativa undersökning utgår från Decibels frågor kring utseende som ungdomar ställt. På basen av detta har vi fått reda på hur stor del av frågorna som berör utseendefixering. Vi har också haft möjlighet att beakta skillnader i ålder och kön bland undersökningsenheterna.

Med examensarbetet som grund vill vi även få fram hur man på ett sunt och hälsosamt sätt kan främja en positiv kroppsuppfattning hos unga. Detta kommer inte att utgöra en del av examensarbetet utan presenteras som en slutprodukt på Decibel.fi som månadens tema i maj 2016.

Språk: Svenska Nyckelord: Utseendefixering, utseendeideal, kroppsuppfattning, Decibel

BACHELOR'S THESIS

Author: **Cherie Lundström, Emilia Sandvik och Henrietta Törnroos**
Degree Programme: Social Welfare
Specialization: Family care and preschool-pedagogy
Supervisors: Mona Granholm and Ralf Lillbacka

Title: What can I do to become beautiful?

- A quantitative study about appearance fixation among adolescents

Date 14.4.2016 Number of pages 58 Appendices 1

Summary

The purpose of this thesis is to examine what questions adolescents are asking about appearances to the youth portal Decibel.

In our theoretical part we focus on appearance ideals throughout history and the current ideals we have today. We also address how a child incorporates social norms about appearance and how it affects their body image. Thereafter we concentrate on adolescence and its impact on young people's image of themselves. We are also addressing the negative consequences of appearance fixation and lastly we present how one can promote a positive body image. Self-Objectification, self-esteem and self-image are common themes in our study.

Our quantitative study is based on adolescents' questions to Decibel about appearances. By examining these, we found out how many of the questions relate to appearance fixation. We also had the opportunity to consider differences in age and gender among survey units.

Based on this Bachelor thesis will we also address how to, in a healthy and sound way, promote a positive body image to young people. This will not be represented as a component of this thesis but will be presented as our final product at Decibel.fi as the theme of the month in May 2016.

Language: Swedish Key words: Appearance fixation, beauty ideal, body image,
Decibel

Innehållsförteckning

1.	Inledning.....	1
2.	Syfte och problemprecisering	2
3.	Självbild, självkänsla och kroppsuppfattning.....	3
3.1	Självbild	3
3.2	Självkänsla.....	4
3.3	Kroppsuppfattning.....	5
4.	Utseendeideal	6
4.1	Historia	6
4.2	Samhällets normer	8
4.3	Kvinnors utseendeideal.....	9
4.4	Mäns utseendeideal	10
5.	Utseendefixering.....	12
5.1	Objektifieringsteorin	12
5.2	Självobjektifiering.....	13
5.2.1	Självövervakning	13
5.2.2	Skam	14
5.2.3	Kontroll av kroppen	14
5.2.4	Konsekvenser av självobjektifiering.....	15
6.	Barn och utseende	15
6.1	Barns kroppsuppfattning.....	16
6.2	Omgivningens påverkan	16
6.2.1	Föräldrarnas och familjens påverkan.....	17
6.2.2	Mediers påverkan.....	18
7.	Unga och utseende.....	19
7.1	Puberteten	20
7.1.1	Psykiska förändringar	21
7.2	Identitetsskapande.....	21
7.3	Ungas kroppsuppfattning.....	22
7.4	Omgivningens påverkan	23
7.4.1	Jämnårigas inflytande.....	24
7.4.2	Mediers påverkan.....	25
8.	Träning och kroppsfixering.....	26
8.1	Bantning	27
8.2	Negativ utseendekultur inom idrotten.....	28
8.3	Tvångsmässig träning.....	29

9. Ätstörningar	30
9.1 Anorexi.....	30
9.2 Bulimi	31
9.3 Ortorexi.....	31
10. Positiv kroppsuppfattning	33
10.1 Det salutogena perspektivet	33
10.2 Den positiva psykologin	34
11. Metoder och tillvägagångssätt.....	36
11.1 Val av undersökningsgrupp	36
11.2 Val av undersökningsmetod	37
11.3 Val av insamlingsmetod.....	37
12. Resultatredovisning och analys	38
13. Sammanfattning och slutdiskussion	51
Källförteckning.....	55

Bilagor

Bilaga 1 Slutprodukt

1. Inledning

Vi föds inte utseendefixerade, det är något vi lär oss att bli. 43 % av alla flickor i åldern 13-17 år känner sig missnöjda över sin kropp och sitt utseende. Motsvarande siffra hos pojkar är 17 % (Bengs, 2000). Puberteten medför ett större fokus på den egna kroppen i och med att stora kroppsliga förändringar sätts igång. De förändringar som sker ger upphov till ett kritiskt förhållningssätt till den egna kroppen (Erling och Hwang 2001, s. 98). Kroppen ses som ett objekt som konstant kan förbättras och utseendet är något som i dagens samhälle värderas högt. Genom utseendet kan vi säga väldigt mycket om oss själva och vi strävar hela tiden till att efterlikna de rådande utseendeidealen i hopp om att få bekräftelse och uppnå samhällets krav på vad som är vackert.

I vår strävan efter perfektion kan det lätt gå överstyr. Vi tar till extrema metoder för att uppnå det perfekta utseendet men trots det blir vi aldrig nöjda. Dagligen möts man av bilder i medier som föreställer retuscherade fotomodeller och nyhetsflödet på sociala medier fylls av bilder på vackra människor som utstrålar lycka och välfärd. Idag vet vi att detta är långt ifrån sanningen. Utseendefixeringen skapar ångest och pressen på att alltid se bra ut tenderar att framkalla känslor av misslyckande när man inte uppnår samhällets krav. Vi lever i en ond cirkel där vi ständigt kritiserar, korrigerar och jämför våra kroppar med de kroppsideal som samhället målat upp.

Vi har valt att skriva om utseendefixering eftersom vi ser en oroväckande intensifiering främst bland unga vi möter idag när det gäller fokus på utseende, kropp och vikt. Vi har fått en uppfattning av att utseendefixeringen lett till att många unga mår dåligt idag. Med vårt examensarbete vill vi lyfta fram de problem som kan uppstå när allt kretsar kring yta och utseende. Vi vill även hitta en förklaring till vad dagens utseendefixering grundar sig på, samt hur man främjar den positiva kroppsuppfattningen hos ungdomar.

Med utseendefixering menas i denna undersökning en fixering vid kroppens utseende. Man har ett problematiskt förhållande till den egna kroppen där man ständigt försöker förändra det man upplever missnöje med för att uppnå ett rådande utseendeideal. Utseendefixering kan leda till negativa följder för hälsan som ätstörningar. Det kan också påverka det dagliga livet på ett negativt sätt, till exempel genom tvångsmässig träning eller att man blir så fäst vid sitt utseende att det drabbar ens sociala liv.

Som grund till vår undersökning har vi valt att använda frågor som ungdomar ställt till Decibels ungdomsportal. Decibel är en ungdomsinformations- och rådgivningstjänst på internet. Portalen är tvåspråkig och ämnad för ungdomar i åldern 13–25 år. Till ungdomsinformatörernas uppgifter hör att svara på frågor som ungdomar ställer, se till att dessa besvaras av sakkunniga samt erbjuda sådan information som unga önskar och är i behov av. Decibel har elva medlemskommuner; Kronoby, Jakobstad, Pedersöre, Nykarleby, Vörå, Korsholm, Malax, Korsnäs, Närpes, Kaskö och Kristinestad. (Decibel, 2015).

Ungdomarna får vara anonyma när de ställer sina frågor till Decibel vilket låter oss ta del av deras uppriktiga och genuina funderingar och frågor. Det fanns en stor del frågor som berörde utseende och kropp och vi har haft möjlighet att utforma teoridelen utifrån vad ungdomar vill veta. Med arbetet vill vi samtidigt ge ungdomar något de kan ha nytta av och därför har vi sammanställt en slutprodukt till Decibel. Slutprodukten är ett paket berörande utseende där vi vill ge information, tips och råd till ungdomar på basen av frågorna de ställt. Slutprodukten finns till för alla att ta del av på decibel.fi.

2. Syfte och problemprecisering

Syftet med undersökningen är att ta reda på hurdana frågor ungdomar ställer om utseende till ungdomsportalen Decibel.

Centrala frågeställningar är:

- Hur stor del av frågorna på Decibel berör utseendefixering?
- Vad vill ungdomar idag veta gällande utseende?
- Finns det könsskillnader kring frågor om utseende och vilka är dessa?
- Finns det åldersskillnader?
- Syns en förändring i frågorna mellan åren 2013-2015 gällande utseende hos unga?

Undersökningen har begränsats genom att enbart fokusera på frågor som gäller utseendet, eftersom Decibel tar emot väldigt många frågor per år varav alla inte är relevanta för denna undersökning. Vi valde att enbart fokusera på frågor som ställts av ungdomar i Decibels medlemskommuner. Utöver detta gjordes ytterligare en avgränsning eftersom vi enbart undersöker frågor som ställts mellan åren 2013–2015. Vi vill få relevant och färsk

information kring undersökningens centrala frågeställningar och det finns inte tid att undersöka alla frågor som kommit in sedan Decibel startade sin verksamhet år 2008.

På basen av detta examensarbete vill vi även få fram hur man på ett sunt och hälsosamt sätt kan främja en positiv kroppsuppfattning hos unga. Detta kommer att presenteras som vår slutprodukt på Decibel.fi som månadens tema i maj 2016.

3. Självbild, självkänsla och kroppsuppfattning

Självbild och självkänsla är egentligen två helt skilda begrepp men båda två är väldigt viktiga att beakta när det gäller den bild vi människor har av oss själva. I det följande kapitlet kommer vi att förklara närmare vad självbild och självkänsla innebär. Vi kommer även att fokusera på begreppet kroppsuppfattning eftersom det, främst i tonåren, hänger starkt ihop med självkänslan.

3.1 Självbild

Människor bygger upp en självbild utifrån hur de blir sedda och bemötta av omgivningen. Din självbild är också den bild du har av dina egna positiva och negativa egenskaper. Självbilden är grunden till att känna välbefinnande och harmoni i tillvaron. Självbilden utgör den relation du har till dig själv och är också den viktigaste relationen vi människor har under vår livstid. (Eriksson, 2005, s. 142).

Vårt själv utvecklas redan i spädbarnsålder då den respons barnet får av omgivningen integreras i barnets bild av sig själv. Den självbild barnet bygger upp bekräftas eller förnekas av de personer som finns i barnets näromgivning. Detta bekräftande utgör den centrala delen i hur självbilden utformas. Barn utforskar omgivningen runt omkring sig och tar till sig den respons de får i samspelet med andra människor. De söker bekräftelse om de duger, är tillräckligt söta eller intelligenta som senare byggs in i den självbild som konstrueras. (Cullberg Weston, 2005, s. 34, s. 43).

De självbilder vi byggt upp under livets gång i samspelet med de betydelsefulla personerna i vår näromgivning har en styrande effekt i det dagliga livet. Vi människor bär alltså på ett

förråd med flera olika självbilder som ständigt kräver kärlek och positiv respons för att överleva. Unga har en självbild i skolan, en annan där hemma och en tredje när de umgås tillsammans med jämnåriga. Dessutom finns också omedvetna självbilder som påverkar oss och vårt sätt att tänka och handla. (Cullberg Weston, 2005, s. 17–18).

En negativ självbild kan göra tillvaron svår för många fastän de kan vara omedvetna om det. En person med en negativ självbild kan ha en inre slav där perfektionism är vägen till acceptans och godkännande. Komplexen över den egna kroppen har ofta inget med kroppen att göra utan grundar sig i en negativ självbild. Att gå ner fem kilo, plastikoperera sig eller banta sig smal gör inte att känslan av otillräcklighet minskar om den egna självbilden är trasig. (Cullberg Weston, 2007, s. 15; Eriksson, 2005, s. 142–143).

3.2 Självkänsla

Med självkänsla menas personens medvetenhet om den egna personlighetens värde. Att ha en god självkänsla är att känna en inre trygghet hos sig själv. En människa med självkänsla vet vem hon är och vad hon vill och kan på så sätt släppa den yttre påverkan som omgivningen utsätter henne för. (Cullberg Weston, 2007, s. 10; Törnblom, s. 11, 2005; Masreliez-Steen & Modig 2004, s. 14).

Det är bra att som barn ges möjlighet att skapa en god självkänsla. En god självkänsla innebär självständighet, mod, acceptans för egna känslor, integritet, ömsesidig respekt och autentiskt handlande. Det är viktigt att föräldrar tänker på vad de förmedlar till barnen angående kroppen och utseendet. (Krantz Lindgren, 2014 s. 23–24).

I förskoleåldern är barns självkänsla i stort sett diffus. Självkänslan hos barn omfattar ofta överdrivna antaganden om sig själv som inte stämmer överens med de faktiska upplevelserna eller hur andra barn ser på dem. Under skolåldern börjar barnet däremot skilja mellan olika saker det är bra på och självkänslan börjar mer och mer överensstämma med det egna jaget. Många anser då att en bra självkänsla är när man har många vänner och presterar bra i skolan. (Evenshaug & Hallén, 2001, s. 407).

Under tonåren tar den unga del av en intensiv själv-utvecklingsprocess där en separation från föräldrarna sker samtidigt som den egna kamratgruppen får ett allt större inflytande på henne. I och med separationen från föräldrarna är självkänslan ofta bristande och vägen till vuxenlivet kan kännas osäker. (Cullberg Weston, 2005, s. 47).

En person med negativ självkänsla kan känna sig mer oduglig, misslyckad och mindre värd än andra. En negativ självkänsla kan yttra sig i jakten på att uppnå de rådande kroppsidealen. Samhället uttrycker för att på så sätt känna sig omtyckt av andra. En person med en bristande självkänsla kräver ofta ständig bekräftelse av andra och kan också lida av självupptagenhet. Personen blir då så upptagen vid sina fel och brister att energin inte räcker till den övriga omvärlden. Detta är speciellt vanligt i tonåren då självkänslan starkt hänger ihop med den kroppsuppfattning man har. Flickorna är osäkra på om de är tillräckligt omtyckta och attraktiva samtidigt som de tvivlar på den egna förmågan att klara av saker. Pojkarna å andra sidan bär på ett måste att visa sig starka och tuffa, fastän det inre präglas av osäkerhet. Detta kan leda till att många pojkar spelar över. De med negativ kroppsuppfattning har också visat sig ha en dålig självkänsla. (Erling & Hwang, 2001, s. 99; Cullberg Weston, 2005, s. 47, 91–92).

En positiv självkänsla kan å andra sidan fungera som en viktig skyddsfaktor som värnar om de förhållanden som annars skulle skada kroppsuppfattningen. En person som är stark och trygg i sig själv och den egna kroppen är inte lika lättmottaglig för de ideal medier och samhället upplyser om. En person med god självkänsla är medveten om sina brister och blundar inte för dessa. Att ha självrespekt ingår även i en god självkänsla, man sätter gränser och låter inte andra trycka ner en. (Frisén, Holmqvist Gattario & Lunde, 2014, s. 81-82; Eriksson, 2005, s. 26, s. 141–146).

3.3 Kroppsuppfattning

Med kroppsuppfattning menas en persons inställning till sin kropp och sitt utseende. Man brukar även definiera kroppsuppfattning som människors upplevelser, känslor, attityder och beteenden i förhållande till sin kropp. Upplevelser gällande kroppen kan exempelvis vara det vi ser när vi tittar i spegeln men också kroppens sinnesintryck. Känslor kan antingen vara att man känner sig glad och stolt eller skamfylld och missnöjd över den egna kroppen. Med attityder menas hur viktigt utseendet är för oss samt hur vi förhåller oss till samhällets kroppsideal. Beteenden innebär hur vi handlar utifrån dessa upplevelser, känslor och attityder. (Eriksson, 2005, s. 142; Frisén et al. 2014, s. 17).

4. Utseendeideal

Nationalencyklopedin (2016) definierar ideal som något önskvärt och oftast ouppnåeligt. Ideal brukar även betraktas som något förebildligt. Utseendeideal finns i alla kulturer och förändras över tid, men det är sällan idealet stämmer överens med hur vi ser ut. Med utseendeideal menar vi i vår undersökning de ideal som berör både kroppen och utseendet. (Cullberg Weston, 2005, s. 53; Nationalencyklopedin, 2016).

I vårt samhälle idag fokuseras det väldigt ofta på det ytliga. Kropp, vikt och utseende står i centrum och vi lägger stor vikt vid hur man ska äta och träna för att uppfylla samhällets krav på hur vi ska se ut. Det är en sak att gå ner i vikt för sin hälsas skull och för att må bra jämfört med att försöka banta sig smal för att kunna motsvara ett rådande utseendeideal, vilket vi kommer att fokusera på i detta kapitel. (Eriksson, 2005, s.21).

4.1 Historia

Utseendeidealen i samhället har inte alltid sett likadana ut fastän man kan tänka sig att de ideal vi har idag är självklara. Utseendeidealen har ändrats flera gånger genom tiden men gemensamt för dem alla är att de för många varit väldigt svåra att nå upp till. (Frisén et al. 2014, s. 26).

På medeltiden rådde ett utseendeideal för kvinnor som betonade den reproduktiva kroppen, magen skulle vara rund, man skulle ha breda höfter och stora bröst. Man ansåg att kvinnor med dessa former hade lättare att föda barn. Idealet med den fylliga kvinnokroppen rådde sedan mer eller mindre ända fram till 1920-talet. (Frisén et al. 2014, s. 26–27).

På 1920-talet var det inte alls populärt med kvinnliga former utan kvinnan skulle hellre se lite pojkaktig ut med varken markerad midja eller bröst. (Eriksson, 2005, s. 23–24). Man började alltmer värdesätta kontroll över den egna kroppen istället för den mer materialistiska synen man haft innan. En faktor som inverkade var även att allt fler människor hade tillgång till tillräckligt med mat och när matkonsumtionen nu endast kunde begränsas av individen själv ansågs smalhet som ett uttryck för kontroll och disciplin. I början var det främst de mer välbärgade människorna som tog till sig detta ideal. Under 20-talet började det kvinnliga utseendet ta allt större plats i reklam med förklaringen att kvinnorna stod för största delen av hushållens utgifter och ansågs som en stark konsument. Man framhöll även utseendet i

förhållande till makt där kvinnan genom att förbättra sitt utseende kunde säkerställa en maktposition inom äktenskapet. Man menar även att kvinnornas allt större upptagenhet av sitt utseende skulle distrahera dem från att ta plats i samhället och göra så de inte hade tid att engagera sig i t.ex. politik då kvinnor i många länder fick laglig jämställdhet under 1920-talet. (Frisén et al. 2014, s. 27–28).

Vid tiden för andra världskriget ändrades idealet och man ville nu se en mer muskulös kvinnokropp. Detta byttes sedan ut mot ett ideal där man skulle ha en mer fyllig kropp och stora bröst. (Eriksson, 2005, s. 23–24). Midjan skulle dock ännu vara smal och den så kallade timglasformen idealiserades med bl.a. filmstjärnan Marilyn Monroe i spetsen. Under samma tidsperiod fanns dock ett smalhetsideal utan kurvor som bland annat förkroppsligades av filmstjärnorna Audrey Hepburn och Grace Kelly. Det smala idealet ansågs mer sofistikerat och kännetecknades av stil medan det kurviga idealet ansågs vara mer sexigt. (Frisén et al. 2014, s. 28–29).

Idealet magrades sedan av och i slutet av 60-talet inspirerades utseendeidealet av utmärklade modeller så som Twiggy som blev idolen för en hel generation unga kvinnor. Det extremt smala idealet gjorde att skillnaden mellan fotomodeller och vanliga kvinnor ökade i fråga om kroppsstorlek. (Frisén et al. 2014, s. 29–30).

Den här förändringen kan man bra se när det gäller hur måtten på Fröken Sverige har ändrats under åren. 1951 var Fröken Sverige 171 cm lång och vägde 68 kg jämfört med 1981 då kandidaternas genomsnittliga mått var 172 cm långa och vägde 54 kg. Under 80-talet gjorde gymkulturen entré på allvar och modellerna skulle fortsatt vara smala men se vältränade och hälsosamma ut. Detta vände dock snabbt vid 90-talets inträde då modellerna återigen skulle vara extremt magra och vissa modeller som t.ex. Kate Moss benämndes som ”heroin chic”, det vill säga att de skulle se ut som heroinmissbrukare med glanslöst hår, blå läppar och mörka ögon och en majoritet av modellerna under 90-talet kunde uppfylla kriterierna för anorexi. (Frisén et al. 2014, s. 30).

Sedan dess har utseendeidealet fortsatt att vara en smal kropp men den ideala bröststorleken har ökat, vilket har lett till att många använt sig av plastikkirurgi för att göra en bröstförstoring. (Eriksson, 2005, s. 23–24).

Även retuschering av bilder är väldigt vanligt vilket har lett till att vi fått en förvrängd bild av hur en kvinnokropp ska se ut, nämligen den retuscherade som är ouppnåelig även för fotomodellerna själva. Vi lägger större vikt vid utseende idag än någonsin förr och idealen

blir allt mer lika världen över på grund av internet som gör det möjligt att sprida idealen globalt. (Frisén et al. 2014, s.31).

4.2 Samhällets normer

I takt med att utseendeidealet blivit en allt smalare kropp har dock befolkningen ökat i vikt vilket gör att klyftan mellan ideal och verklighet är större än den någonsin tidigare varit. Går man ner i vikt i dagens samhälle hyllas man och väger man lite för mycket ska man skämmas. Inte heller underviktiga eller normalviktiga personer ska kunna vara nöjda med sin kropp eftersom idealen blir mer specifika och svåruppnåeliga. (Eriksson, 2005, s. 24–25).

Samhällets utseendeideal syns vart vi än vänder oss, i olika typer av reklam, i tv, tidningar och på internet och det förmedlas även genom dagliga konversationer mellan oss människor. Vi bedömer varandra och oss själva utgående från vårt utseende och man kan säga att det finns en stark utseendekultur i vårt samhälle. Det finns många olika metoder som hjälper människan att manipulera sin kropp så att den bättre ska stämma överens med rådande utseendeideal och skönhetsindustrin omsätter idag enorma summor pengar och utbudet av produkter är oerhört stort. Människans strävan efter det ideala utseendet livnär en stor bransch där det finns ett starkt ekonomiskt intresse. Skönhetsindustrin är en mycket stabil marknad sett ur ett ekonomiskt perspektiv och har expanderat enormt över det senaste seklet och tillväxten har varken hindrats av lågkonjunkturer eller världskrig. (Frisén et al. 2014, s. 25–26, s. 33).

Vem är det då egentligen som bär ansvar för dagens snedvridna utseendeideal? Många menar att ansvaret ligger på medier och på modebranschen och vilken sorts ideal de lyfter fram i sin reklam och i sina reportage. Vidare säger man från medias håll att man utgår från de rådande trenderna och vad som efterfrågas av konsumenterna. Samhället är inget som existerar oberoende av sina medborgare, det är vi som är samhället och vill vi ha förändring är det våra egna attityder och värderingar vi måste börja med. (Eriksson, 2005, s. 36–38).

Många reklamkampanjer som kommit till på senare tid har hyllats då de använt sig av så kallade *plus-size* modeller som är lite fylligare än de modeller vi vanligtvis ser. Dock har sättet man betecknar dessa modeller fått negativ effekt. Man kallar dem mulliga, knubbiga och stora trots att de sällan är överviktiga utan bara inte lika extremt smala som andra modeller. (Frisén et al. 2014, s. 38).

Idag har intresset för hälsosam mat och träning ökat väldigt mycket och detta syns även i media där man stöter på otaliga artiklar om olika dieter, bantningskurer och träning. Inom fitnesskulturen framstår både män och kvinnor som aktiva och könsrollerna är inte lika tydliga här. Dock leder även det vältränade idealet till kroppsmisnöje men leder kanske oftare till överträningsproblematik än till bantning som vid smalhetsidealet. (Frisén et al. 2014, s. 45–46).

I dagens samhälle deltar vi i många olika sociala sammanhang och detta gör vårt utseende till en viktig del av hur vi läser av varandra. Vårt utseende säger mycket om hur vi valt att leva våra liv, hur vi vill bli sedda och bekräftade. (Frisén et al. 2014, s. 50).

4.3 Kvinnors utseendeideal

Dagens ideal för kvinnor säger att man ska vara smal, sexig och ungdomlig. Idealen idag är även oerhört detaljerade och ett exempel är det så kallade *thigh gap* som innebär att kvinnan ska ha ett mellanrum mellan låren fastän hon står med fötter och knän tätt ihop. Detta är ett fenomen som fått stor spridning på sociala medier där man finner tips på hur man ska uppnå ett thigh gap, trots att detta är genetiskt omöjligt för många. (Frisén et al. 2014, s. 31–32).

Det som kanske främst betonas i dagens utseendeideal hos kvinnor är att man ska vara smal. Dock finns det olika smalhetsideal som framhävs, å ena sidan det kurvigt smala som kan ses i t.ex. Victoria's Secret Fashion Show och å andra sidan det rakare smala idealet som man ofta ser hos catwalk modellerna nuförtiden. Sedan finns det även ett tredje smalhetsideal, vilket är det vältränade idealet där man vill vara smal men med synliga muskler. Smalheten representerar något som är svåruppnåeligt i dagens samhälle där vi är allt mer stillasittande och har mat i överflöd. De med högre socioekonomisk standard har ofta mer tid och pengar att investera i sitt utseende vilket gör att de också ofta är smalare. (Frisén et al. 2014, s. 33–34).

Vår rädsla för övervikt kommer från att vi tenderar att associera negativa karaktärsdrag med övervikt så som slarvighet, lathet och impulsivitet. Rädslan för övervikt är större i individualistiska kulturer där man anser att individen ensam ansvarar för sina egna handlingar. (Frisén et al. 2014, s. 34).

Ett annat ideal som betonas är det sexiga idealet och här ingår bröst, rumpa och kroppsbehåring. I dag anses avsaknad av viss kroppsbehåring som idealet och kvinnor ska

avlägsna hår på ben och under armarna samt trimma eller avlägsna könshåret. Hur bröstet ser ut är en viktig del av det sexiga idealet och fokus på bröstet har blivit allt större under 2000-talet. Idealet är kurvigt-smalt där midjan är smal, en fyllig rumpa och väldigt stora bröst vilket är svårt att uppnå utan plastikoperationer. Att se ung ut är en viktig del av kvinnans ideal idag. Det finns otroligt mycket produkter för att dölja ålderstecknen och fler och fler tar hjälp av plastikkirurgin för att få bort dem. (Frisén et al. 2014, s. 35–37).

4.4 Mäns utseendeideal

Till skillnad från kvinnornas utseendeideal verkar männens vara mer bestående. Man kan säga att de gamla grekernas och romarnas ideal fortfarande är det samma som vårt idag. Idealet var män med breda axlar och smala höfter och sedan dess och ända fram till 1980-talet har det varit väldigt lite fokus kring den idealiserade manskroppen. Det var först på 90-talet som bilder av avklädda män började användas i reklamen för olika varor och den manliga kroppen har sedan dess blivit objektifierad på ett sätt som liknar den objektifiering kvinnokroppen sedan länge varit utsatt för. Sedan 90-talet har mannens fokus på sitt utseende ökat och begreppet *den metrosexuella mannen* uppkom, vilket innebär en man som är mån om sitt utseende och konsumerar stora mängder kläder och skönhetsprodukter. Även pressen att efterlikna ett ideal har ökat sedan dess. (Frisén et al. 2014, s. 39–41).

I männens utseendeideal har musklerna haft en central roll och man pratar om den ideala V-formen där man har väldigt muskulös överkropp och smalare höfter. Idealet har dock ändrats över tiden när det gäller musklernas utseende. I början av 1900-talet idealiserades stora muskler i arbetarklassen och i överklassen skulle man hellre ha en slank kropp. Under 80- och 90-talen kom gymtrends och den extremt muskulösa kroppsbyggaren blev idealet oberoende av samhällsklass. I dag beskrivs mansidealet som hälsosamt vältränad och ännu ligger fokus på musklerna som gärna får vara väldefinierade. Dock är det inte bodybuilder kroppen som är idealet men ändå ska man ha större muskler än den genomsnittlige mannen. Man använder begreppet *lean muscularity* som innebär en slank kropp med tydliga muskler då man inte har så mycket kroppsfett. (Frisén et al. 2014, s. 42–43).

Hos männen har även smalheten betydelse men mer är det en önskan om låg andel kroppsfett. Idealet är en ”deffad” kropp där mannen är slank med liten fettmassa och synliga muskler. Dock har man sett att kroppsuppfattningen hos överviktiga män inte påverkas lika negativt som hos överviktiga kvinnor. Detta kan ha att göra med att det inte är lika stor fokus på

smalhet hos männen som hos kvinnorna och man kan även se att den överviktiga kroppen hänger bättre samman med den manliga könsrollen där styrka, makt och storhet framhävs. (Frisén et al. 2014, s. 138–140).

Längden är en annan central del i det manliga utseendeidealet och vi tillskriver oftast långa män positiva egenskaper som förknippas med framgång, styrka och självsäkerhet. Längden har en bevisad effekt på hur männen bemöts i arbetslivet. Män som sitter på högre poster är oftast längre och det finns ett samband mellan längden och hur hög lön männen har. När det gäller behåringen hos män ska man ha mycket hår på huvudet men i likhet med hos kvinnorna när det gäller kroppsbehåringen är det ett allt mer hårlöst ideal som gäller. När det gäller ansiktshår skiftar idealet otroligt snabbt och är väldigt kulturellt bundet. Ansiktshår har använts för att exempelvis visa sin gruppstillhörighet eller till att göra en symbolisk protest eller markera en ståndpunkt. Ett exempel är Mustaschkampen som är en kampanj av Cancerfonden för att samla in pengar och ge uppmärksamhet till förmån för forskning kring prostatacancer. Redan under antiken uppfattade man män med skägg som starka, mogna och kraftfulla, vilket även mer eller mindre gäller idag. (Frisén et al. 2014, s. 43–44).

Evenshaug & Hallén (2011, s. 71) menar att det förekommer att pojkar oroar sig över yttre genitalier eftersom storleken på könsorganet ofta kopplas samman med manlighet. Storleken på det egna manliga könsorganet kan bidra till kroppsmissnöje hos männen. Den erigerade penis har länge varit en symbol för styrka, mod, potens och makt vilket kan göra att män känner en osäkerhet om de upplever sin penis som för liten.

I en amerikansk studie visade det sig att nästan hälften av männen som deltog var missnöjda med sin penis och önskade att den var längre. (Lever, Frederick & Peplau, 2006) Män som såg sin penis som längre än den genomsnittliga och hade mer sexuell erfarenhet var mest nöjda. Oftast var männen som var missnöjda med sin penis mest osäkra i situationer där de är avklädda men även i situationer där de hade kläderna på med oro för att "bulan" i byxorna var för liten. Ofta har männen även en rädsla för att inte kunna tillfredsställa sin partner sexuellt om de inte upplever att deras penis är tillräckligt stor. I undersökningen visade dock att de allra flesta kvinnor var nöjda med storleken på sin partners penis. Utbudet av metoder som ska förlänga penis är enormt och allt från piller, krämer, pumpar och även kirurgiska ingrepp finns att tillgå vilket visar att efterfrågan är stor och missnöjet utbrett. (Frisén et al. 2014, s. 142–143).

När det gäller ett ungdomligt utseende betonas detta inte lika mycket inom mansidealet som inom kvinnoidealet utan snarare tvärtom anses männens åldrande ha en positiv effekt på

deras utseende. Män med gråa hår och rynkor kan framstå som attraktiva då de utstrålar manlighet och livserfarenhet. (Frisén et al. 2014, s. 45).

5. Utseendefixering

Enligt Lundin & Åkesson (1996, s.134–135) är utseendefixering eller kroppsfixering en strävan efter att forma kroppens utseende vilket ofta resulterar i att man stänger av de signaler som kroppen sänder ut. Det viktigaste är det som syns utåt och inte det du känner. Det råder alltså en splittring mellan kroppens autonoma funktion som att äta när man känner sig hungrig och den kontrollerande och disciplinerande principen där kroppen används som ett medel för att uppnå ideala mål.

5.1 Objektifieringsteorin

Fredrickson och Roberts objektifieringsteori (1997) är en feministisk och socialkonstruktivistisk teori som grundar sig i samhällets syn på att kvinnors kroppar behandlas som objekt och används för att kontrolleras och granskas. Teorin vill ge förståelse för hur den sociala konstruktionen av den manliga och kvinnliga kroppen sker samt vilka följderna kan bli för välmåendet. Detta syns tydligt i media där kvinnor sexualiseras och objektifieras för att behaga andra. Enligt objektifieringsteorin är den kvinnliga kroppen socialt konstruerad som ett objekt, vilket leder till att kvinnans kropp alltid utsätts för granskning av andra individer. Objektifiering av kroppen kan bland annat leda till att man införlivar regler som berör en själv och ens beteende. Dessa regler kan handla om att kvinnan uppfattas vara på ett visst sätt utifrån de förväntningar samhället ställer på henne. De stereotypa förväntningarna, som framförallt förmedlas i media men också i det vardagliga livet, tar sig uttryck genom föreställningar om hur en kvinna bör klä eller bete sig.

Trots att teorin främst tar fasta på objektifieringen av kvinnor har man på senare tid kommit fram till att det även finns en ökad objektifiering av manskroppen i samhället. Manskroppen värdesätts alltmer som ett objekt och betraktas som en prydnad vilket aktiverat männens självobjektifiering och gjort att deras kroppsmissnöje ökat. (Frisén et al. 2014, s. 132).

5.2 Självobjektifiering

Med självobjektifiering menas det fenomen där individen ser och uppfattar sig själv som ett objekt som är till för att behaga andra istället för ett subjekt med egen vilja och egna känslor. Självobjektifiering är en konsekvens av att leva i ett samhälle där kroppen ses som ett manipulerbart objekt. Individen börjar då införliva den objektifierande synen och betrakta sig själv som ett objekt. I och med att kroppen ses som ett objekt börjar individen bedöma den utifrån dess utseende. Det kan i sin tur leda till en vana att granska, värdera och korrigera sitt utseende utifrån vad andra individer tros tycka och uppskatta. (Frisén et al. 2014, s. 108–109).

I en studie gjord av Grabe, Hyde och Lindeberg (2007) har man tagit fasta på effekterna av självobjektifiering. I studien undersöktes huruvida känslan av skam och oro över kroppens utseende har att göra med självobjektifiering och depression hos unga flickor och pojkar. Resultaten av undersökningen är att unga flickor i 13-års åldern har en högre grad av skam gällande den egna kroppen och uppvisar depressiva symtom och självobjektifiering i en högre grad jämfört med pojkar i samma ålder. Forskarna menar att orsaken till detta främst beror på de kroppsliga förändringarna som puberteten för med sig. Kroppsfettet hos flickor under puberteten ökar mer än vad det gör hos pojkar vilket gör att flickor förs längre bort från de utseendeideal som samhället skapar. I och med att det finns normer som förespråkar vad som anses vara attraktivt blir följden att flickor använder sig av mera resurser för att få tillbaka kontrollen över den egna kroppen. Denna kontroll syns främst i den fixering unga flickor har till sin kropp för att omforma kroppen så att den överensstämmer med de ideal som finns.

McKinley och Hyde (1996) har klarlagt tre beståndsdelar som ingår i självobjektifiering: självövervakning av kropp och utseende, känslan av skam över kroppen samt upplevelsen av att kroppen är kontrollerbar.

5.2.1 Självövervakning

Begreppet självövervakning (*body surveillance*) handlar om att ständigt bedöma sitt utseende utgående från idealen. Denna självövervakning innebär att individen från ett utifrånperspektiv kontrollerar och korrigerar kroppen för att stämma överens med idealen. En individ som ägnar sig åt självövervakning kan ha svårt att fokusera på övriga saker då

han eller hon oupphörligt tänker på det egna utseendet, även i andras samvaro. (McKinley & Hyde, 1996).

5.2.2 Skam

Skam (*body shame*) är enligt objektifieringsteorin en följd av att utöva självövervakning. Man känner en skam över att inte ha uppnått samhällets utseendeideal. Denna skam tar sig uttryck genom upplevelsen av att vara värdelös för att man inte ser tillräckligt bra ut. Individen anser alltså att människovärdet grundar sig i hur vacker man är. (McKinley & Hyde, 1996).

Fredrickson och Roberts (1997) menar att endast 1 av 40 000 kvinnor uppnår de krav som ställs på modeller i fråga om kroppsstorlek och kroppsform. Med andra ord är de ideal vi har orealistiska och praktiskt taget omöjliga att uppnå. Eftersom skillnaden mellan kvinnans reella kropp och idealkropp är så pass stor blir följderna skamkänslor. En skam över att ha misslyckats med att uppnå sin idealkropp. Strävan efter att förändra sin kropp kan leda till hälsoskadliga följder så som riskabla plastikoperationer och ätstörningar.

5.2.3 Kontroll av kroppen

McKinley och Hyde (1996) hävdar att upplevelsen om att kroppen går att kontrollera (*appearance control beliefs*) handlar om att man kan påverka kroppens utseende. En individ med kroppskontroll anser att ifall man anstränger sig tillräckligt mycket kan man uppnå de ideal man strävar efter. Fredrickson och Roberts (1997) menar att känslan av att ha kontroll ger individen välbefinnande. När vi idag lever i ett samhälle där vår yttre existens är okontrollerbar blir strävan att kontrollera den egna kroppen allt större.

Kroppskontrollen tar sig uttryck bland annat genom rädslan att bli för tjock. Smalhet utstrålar duglighet och framgång vilket gör att pressen att banta växer. Att ha kontroll över sin kropp kan enligt Roberts och Fredrickson (1997) skapa negativa beteendemönster hos individen i form av begränsat ätande.

5.2.4 Konsekvenser av självobjektifiering

Frisén et al. (2014, s. 110, s. 132) skriver om de konsekvenser som individens självobjektifiering kan ge upphov till. Det handlar framförallt om psykologiska problem så som negativ kroppsuppfattning, depression och olika typer av ätstörningar. Att inte ta till sig av de signaler kroppen sänder ut så som att inte äta när man känner hunger eller inte sluta träna när kroppen kräver det är också ett fenomen som hör ihop med självobjektifieringen. Självobjektifiering kan även leda till problem i de kognitiva beståndsdelarna. Störningar i koncentrationsförmågan är då vanliga eftersom individen är så besatt av sitt eget utseende.

Att se sig själv som ett objekt skadar också självkänslan. Den dåliga självkänslan leder då till att individen försöker kompensera den genom att sträva efter ett vackert yttre. (Fredrickson & Roberts, 1997).

I en brittisk studie (Calogero, 2009) syns en skillnad mellan män och kvinnor i hur självobjektifieringens följder tar sig uttryck. Det visade sig att männen använde sig av olika träningsmetoder för att se bättre ut medan kvinnor reagerade med depression eller missnöjdhet över sin kropp. Dock har det visat sig att även män kan reagera med missnöjdhet som i sin tur leder till ätstörningar av någon form.

6. Barn och utseende

Robert Havighurst delar in i barndomen i två stadier: tidig barndom (0–6 år) och barndomens mellanskede (6–12 år). Under den tidiga barndomen lär sig barnet bland annat att gå och prata samtidigt som könsidentiteten börjar ta form. När barnet befinner sig i barndomens mellanskede lär det sig att läsa och skriva och börjar småningom utveckla en självständighet. (Rhodora Cruz).

Enligt Andersson et al. (2012, s. 106) är kroppsmisnöje inte något vi föds med, utan det är något vi lär oss med tiden. Vi lever i en kultur där skönhet och att vara smal värderas högt. Barnet bildar redan tidigt en uppfattning om hur man ska se ut och därför har vi valt att ta med hur kroppsuppfattningen utvecklas redan i barndomen.

6.1 Barns kroppsuppfattning

Enligt Evenshaug och Hallén (2001, s. 69) lär sig barnet i vår västerländska kultur att tidigt granska och observera kroppens form och utseende som uppstår i och med kroppsutvecklingen. Kroppsuppfattningen bildas redan i spädbarnsålder då barnet lär sig att uppfatta de känslor som är förknippade med den egna kroppen. Små barn känner ofta glädje över den egna kroppen men i och med de ideal gällande kropp och utseende som samhället skapat tenderar denna positiva kroppsuppfattning att tunnna ut i ett senare skede. (Cullberg Weston, 2005, s. 53).

Barnet lär sig att det är sig själv det ser i spegelbilden ungefär vid 1,5 års ålder. Vid fyraårs ålder har barnet redan lärt sig hur en idealkropp ser ut i västvärlden, flickan ska ha smal kropp och muskler hör till pojkens kropp, överviktig ska man inte vara. Redan i den tidiga skolåldern börjar barnet jämföra sin kropp med idealkroppen som samhället målat upp. Det här betyder alltså att barnet går från ett stadie där kroppen inte haft så stor betydelse, till ett stadie där kroppen kommer att bli väldigt viktig. (Frisén et al. 2014, s. 57–58).

Enligt Meruling (2007 s. 112) etablerar barn ett smalhetsideal i tidig förskoleålder, hon menar även att barn i åldern sju och åtta år har ett skönhetsbegrepp som nästan motsvarar en äldre ungdoms.

Det finns studier som menar att yngre barn kan uppleva kroppsmisshälsa. Redan kring fyra till fem års ålder finns det barn som är missnöjda med sin kropp. (McCabe et al. 2007: Tiggemann & Lowes, 2002). I den här åldern finns det också barn som är medvetna om vad bantning är och att man kan uppnå kroppsideal genom att banta. Frisé et al. (2014, s. 75) nämner att 40-50 procent av barn mellan sex och tolv år är missnöjda med sin vikt eller kroppsform.

6.2 Omgivningens påverkan

Faktorer som påverkar vår kroppsuppfattning är många och komplicerade. För att bättre förstå detta fenomen har Thompson, Coovert och Stormer (1999) utvecklat den tredelade påverkansmodellen (*tripartite influence model*) som beskriver de yttre omständigheternas påverkan på kroppsuppfattningen. Modellen visar hur stor del media, familjen och jämnåriga har för individens kroppsuppfattning. Man benämner dessa tre som socialisationsagenter som förmedlar normer, värderingar och beteenden och som på så sätt påverkar hur individen

internaliserar ideal och i vilken utsträckning social jämförelse spelar roll. Dessa socialisationsagenter påverkar individen i olika utsträckning beroende på i vilken ålder han eller hon befinner sig i.

I följande kapitel kommer vi att fokusera på de socialisationsagenter som i huvudsak påverkar barns kroppsuppfattning. Eftersom familjen och föräldrarna har en stor inverkan på barns kroppsuppfattning kommer vi att beskriva denna process. Vi kommer också att ta upp de medier som påverkar barns kroppsuppfattning eftersom dessa skiljer sig från de medier som unga använder. Jämnåriga har även en inverkan på barns kroppsuppfattning. Frisé et al. (2014, s. 73) menar att det är viktigt att som barn få acceptans och bekräftelse av sina vänner, mobbning kan leda till kroppsmissnöje och skapa en negativ kroppsuppfattning hos barn. I och med att man som tonåring börjar frigöra sig från sina föräldrar och jämnåriga börjar spela en allt större roll kommer vi sätta fokus på jämnåriga som socialisationsagent och deras inverkan på kroppsuppfattningen i kapitlet om unga och utseende 7.4.1.

6.2.1 Föräldrarnas och familjens påverkan

För barn är det familjen, men speciellt föräldrarna som inverkar på hur barnet kommer att se på och uppfatta sin egen kropp eller utseende genom resten av livet. I forskning har det kommit fram att både hur föräldern pratar om sin kropp och hur de gör med sin kropp påverkar barnets attityder kring utseende och kroppen. I en studie har det visats att om en flicka är missnöjd med sin kropp har också flickans förälder eller föräldrar ett missnöje gentemot sin kropp. Samma sak gäller bantning, om en förälder bantar kan detta leda till att flickan också börjar banta. Det här betyder inte att flickan automatiskt bantar om föräldern gör det men det kan ha en inverkan. Hos pojkar är det inte lika tydliga samband som med flickor. Föräldrarna har även inflytande på pojkarna men inte i lika stor grad eftersom att pojkar inte bryr sig lika mycket om vad föräldrarna tycker om sitt eget utseende. (Frisé et al. 2014, s. 70–71).

Föräldrar brukar oftast vara stolta och tycka om sina barn oavsett utseende. Men en del föräldrar kan tycka att barnet behöver ändra på något angående kroppen. Ett sådant exempel kan vara att föräldern tycker att barnet behöver gå ner i vikt och fäller kommentarer kring detta. I synnerhet negativa kommentarer kan påverka barnets uppfattning om den egna kroppen, vilket kan bidra till kroppsmissnöje eller ätbeteenden som är problematiska. (Frisé et al. 2014, s. 72).

I en familjemiljö där det uppmärksammas mycket kring kropp och utseende kan det lägga en grund till att barnet blir mer medveten om samhällets ideal och normer kring kroppen. Det här kan i sin tur leda till att barnet jämför sin kropp med andras och blir upptagen av att konstant försöka nå idealet. Då det handlar om att barnet skall acceptera och tycka om sig själv är det viktigt att föräldrarna förmedlar till barnet redan från tidig ålder att barnet duger precis som det är. (Frisén et al. 2014, s. 72–73).

6.2.2 Mediers påverkan

Enligt Nationalencyklopedin (2016) betyder media de kanaler som förmedlar information och underhållning. Medier fungerar som en viktig socialisationsagent för barn i vår tid. Framförallt televisionen bildar en viktig institution utanför familjen och det egna hemmet varifrån barnet tar till sig information. Televisionstittandet är vanligt redan när barnet befinner sig i två till tre års ålder. (Evenshaug & Hallen, 2001, s. 238).

Mediers sätt att påverka yngre barn tar sig oftast i uttryck som tecknade filmer, sagor, tidningar och leksaker. I media blir könsrollerna väldigt tydliga. Flickor ska vara prinsessor och pojkar ska vara superhjältar. (Frisén et al. 2014, s. 60).

Enligt Evenshaug & Hallen (2001, s. 69, s. 244) är det vanligt att barn försöker efterlikna de hjältar de tar del av i medier. Från dessa samlar de på sig förutom kunskaper och färdigheter också attityder och värderingar. De hjältar barnen identifierar sig med stämmer ofta överens med de ideal de har från förut. Flickor blir redan från barnsben medvetna om att de ska vara söta och vackra. Barnen bildar också uppfattningar om särskilda drag så som fint hår och ett vackert leende. Pojkarna å andra sidan fokuserar på drag som handlar om styrka, längd och vikt, för pojkar är det viktigt att man är stor och stark.

Man har gjort en undersökning på flickor i åldern 5-8 år om barbiedockan påverkar hur barn ser på den egna kroppen. Resultatet visade att flickor som blivit exponerad för barbiedockan var mera missnöjda med sin egen kropp. De yngsta barnen i undersökningen hade påverkats mest, det vill säga femåringarna. När barnen i experimentet fick svara på vad de ville förändra med sin kropp så var svaret att de vill bli smalare. Barn påverkas i olika grad och på olika sätt beroende på vilken ålder de befinner sig i. De som utförde undersökningen förklarade att yngre barn kan uppfatta barbiedockan som ett identifikationsobjekt, därför har femåringarna påverkats väldigt mycket. (Frisén et al. 2014, s. 60–64).

Leksaker med pojkar som målgrupp är ofta actionfigurer. En del av dessa är superhjältar är till exempel Batman och Spindelmannen. Dessa superhjältar och actionfigurer har stora synliga muskler. En del har så stora bröstmuskler att axel- och bröstpartiet är två gånger så stort som midjan och bicepsen är lika stora som midjan. För att försöka förtydliga hur radikala kroppsformer dessa superhjältar har så kan vi jämföra med att ingen mänsklig bodybuilder än idag har uppnått en liknande muskelmassa och kroppsstorlek. (Frisén et al. 2014, s. 65).

Tidningar är ett annat sätt att påverka barn. Dessa tidningar är oftast riktade till barn som är strax under tonåren och tonåringar. De här tidningarna har ofta en känd ung tjej som omslagsbild och rubrikerna handlar mycket om utseende. (Frisén et al. 2014, s. 65).

Vi bör också komma ihåg att media påverkar alla barn på olika sätt. För flickor handlar det mest om utseende och ytan och för pojkar det kroppsliga så som muskler, action och styrka. Det medieinnehåll som barnet får ta del av kan uppfattas som fantasi men också verklighet beroende på om barnet klarar av att distansera sig från det som sker i exempelvis TV-rutan. (Evenshaug & Hallén, 2001, s. 244; Frisé et al. 2014, s. 69).

7. Unga och utseende

Ungdomstiden börjar vanligtvis när de biologiska förändringarna i puberteten startar. Enligt Aaltonen et al. (2007, s.18) delas ungdomstiden in i tre stadier: Tidig ungdom 11–14 år, mellan ungdom 15–18 år och sen ungdom 19–25 år. Förutom de synliga kroppsliga förändringarna medför ungdomstiden även psykiska och sociala förändringar.

Ungdomstiden beskrivs ofta som en omvälvande period för många. Det är vanligt att ungdomar funderar över sin kropp och sitt utseende, vilket beror på att kroppen ändras under en relativt kort period. Det överdrivet slanka kvinnoidealet som råder i samhället idag gör att flickorna tvivlar över sina former, bröst och sin vikt. I ungdomsåren funderar även pojkarna på sitt utseende men i annan utsträckning. Att se vältränad ut och ha synliga muskler har kommit att bli en väsentlig del av idealet hos pojkarna. (Frisén et al. 2014, s. 79; Wrangsjö, 2004, s. 132).

Enligt Erling och Hwang (2001, s. 98) fungerar utseendeidealen som mall till att bedöma det egna utseendet. Många unga håller sig därför kritiska till den egna kroppen. Kroppen ses

som något som bör förändras för att passa in i utseendeidealen vilket resulterar i att unga idag sätter mycket tid på fysisk träning, bantning, smink och klädsel.

I och med de kroppsliga förändringar som puberteten för med sig ökar intresset för det egna utseendet hos den unga. Med sitt yttre söker de unga efter acceptans och uppmärksamhet av andra. De utforskar olika klädstilar som främst påverkas av vännerna i den ungas omgivning men också av media och modebranschen. Unga personer har ofta en strävan efter att se bra ut och använder gärna sin kreativitet som grund. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilen, 2007, s. 149–150).

7.1 Puberteten

Med pubertet menas utgående från ett medicinskt perspektiv de kroppsliga förändringar som leder till könsmognad hos människan. Puberteten för med sig stora förändringar gällande kroppen hos den unga. Den unga får en alltmer ökad tillväxt där kroppens fördelning av fett och muskler börjar tillta. Den ökade muskelmassan är tydlig hos pojkarna medan fettmassan i synnerhet runt bysten och höften är förekommande hos flickorna. Denna naturliga tillväxt leder ofta till missnöje och känslan av att vara överviktig, främst bland flickor. (Erling & Hwang, 2001, s. 95).

Hudförändringar är också vanligt eftersom man får en ökad utsöndring av svett och talg vilket kan leda till akne. Akne kan upplevas som väldigt jobbigt bland många ungdomar och kan på så sätt bidra till en negativ kroppsuppfattning. Studier har visat att akne är det kroppsliga bekymmer som ungdomar upplever som värst och som kraftigt påverkar utseendet negativt. Det kan också leda till att den unga undviker att ta kontakt med andra människor. Kroppsbehåringen uppenbarar sig även så småningom efter att pubertetsutvecklingen satt igång. (Erling & Hwang, 2001, s. 93; Wrangsjö, 2004, s. 133).

Puberteten är en naturlig del av livet som alla vi människor går igenom under ungdomsåren. Trots detta förmedlar flera av samhällets utseendeideal att dessa kroppsliga förändringar som puberteten för med sig ska motverkas eller döljas. Kroppsbehåringen ska rakas bort, aknen ska täckas med smink eller andra hudvårdsprodukter och de former som börjar synas och vikten som ökar ska motarbetas. (Frisén et al. 2014, s. 83).

7.1.1 Psykiska förändringar

Under puberteten genomgår den unga även psykiska förändringar. Dessa förändringar innebär bland annat en ökad förmåga till abstrakt tänkande och självreflektion. När den unga utvecklar förmågan att reflektera över sig själv innebär detta även att personen lättare kan inneha ett kritiskt förhållningssätt till media och samhällets kroppsideal. Dock bidrar självreflektionen även till negativa faktorer eftersom den unga tenderar att jämföra sin kropp och sitt utseende med andras, allt från fotomodellers till jämnårigas i den egna omgivningen. Att utvecklas senare än vännerna kan skapa oro och missnöje hos den unga. Många unga är under puberteten även bekymrade över formen på kroppsdelar så som bröst och penis och jämför sig med andra. (Erling & Hwang, 2001, s. 92; Frisé et al. 2014, s. 80).

De hormonella förändringar som pågår under puberteten påverkar även hjärnans struktur vilket kan leda till att den unga har svårt att orientera sig i det kaos av känslor som råder. Det är därför vanligt att den unga blir väldigt upptagen av sin kropp och tillbringar timtal framför spegeln, speciellt flickorna. De fäster sig vanligtvis vid detaljer och det som de är missnöjda med kritiserar de. Även pojkar tenderar att vara fixerade vid sin kropp. I deras fall är ångestfyllda jämförelser av penisutvecklingen och muskelmassan vanliga. (Cullberg Weston, 2005, s.47).

7.2 Identitetsskapande

Identitet består enligt Nationalencyklopedin (2016) av medvetenheten om sitt jag, det vill säga att man är medveten om sig själv som en unik individ. Identitet förknippas ofta till självbilden. Med identitet menas hur en individ definierar sig själv med hjälp av de egna egenskaperna och personlighetsdragen. Identitet är en helhetsmässig uppfattning av sig själv. (Vilkko-Riihelä & Laine, 2006, s. 187).

Ungdomstiden är en period då den unga utvecklar och formar sin identitet. Identiteten är den ungas upplevelse av den egna individualiteten. Under identitetsutvecklingen försöker den unga komma underfund med de behov och resurser han eller hon har. Dessa behov grundar sig i de mål som miljön ställer på den unga. (Aaltonen et al. 2007, s.74).

Wrangsjö (2004, s. 54–55) menar att identiteten är något varierande som gång på gång behöver bekräftas av omgivningen. Identiteten utsätts därför för påfrestningar när den unga

befinner sig i olika roller. Dessa olika roller eller delidentiteter som den unga innehar varierar beroende på om den unga befinner sig i skolan, hemma eller med kompisarna.

Cullberg Weston (2005, s. 47) menar att sökandet efter identiteten hos den unga kan leda till att den unga experimenterar med sitt själv och prövar alternativa vägar att gå. Klädvalen blir ett sätt att definiera sig själv och som utmärker den ungas tillhörighet i gruppen.

I samband med identitetsutvecklingen försöker den unga att intensifiera och tillägna sig olika roller så som exempelvis könsroller. De kroppsliga förändringar som sker skapar också ökade förväntningar på vad som är manligt respektive kvinnligt. Den kvinnliga könsrollen som innebär att vara intresserad av sitt utseende samt att vara smal medan den manliga könsrollens förväntningar om att vara vältränad och muskulös påverkar de unga i stor utsträckning. Dessa könsroller blir framförallt betydelsefulla när den unga strävar efter att vara attraktiv inför tänkbara pojk- och flickvänner. Man strävar efter att vara på rätt sätt där man får en allt större press att leva upp till de förväntningar som råder. (Frisén et al. 2014, s. 81).

7.3 Ungas kroppsuppfattning

Evenshaug & Hallén (2001, s. 70) menar att de förändringar som puberteten medför leder till att de unga blir mer medvetna om sin kropp och sitt utseende. Detta leder till att bilden de har av sig själva förändras. Den tydligaste variationen i kroppsuppfattningen framträder alltså då barnet blir tonåring och kommer in i puberteten. Under denna tid är det i många fall så att den ungas upplevelse av sig själv och sitt personliga värde grundar sig i hur de uppfattar sitt yttre.

Ungas kroppsuppfattning påverkas i stor utsträckning av de ideal och normer som förekommer i samhället. Unga tenderar att beskriva sig själva genom de yttre egenskaper han eller hon har. Hur man trivs med sig själv är alltså beroende av hur man trivs med sin kropp. (Evenshaug & Hallén, 2001, s. 71; Frisén et al. 2014, s. 17–18).

Att landa i den förändrade kroppen är en viktig uppgift som de unga har efter att puberteten satt igång. Detta innebär att den unga bör få en realistisk kroppsuppfattning. En realistisk kroppsuppfattning är då den unga lyckas acceptera kroppen som den är och undviker att värdera sig själv utgående från sitt utseende. (Erling & Hwang, 2001, s. 97–98).

Flera studier har visat att det framkommer en negativ utveckling i kroppsuppfattningen både bland pojkar och flickor i början av tonårstiden. Flickor tenderar dock vara mer missnöjda över sitt utseende än vad pojkar är. Detta beror främst på att de själva är mer kritiska till sin kropp och sitt utseende. Ser man det från ett annat perspektiv där man fokuserar på hur man tror att andra uppfattar ens utseende tenderar flickor att ha en starkare tro på att andra uppskattar deras utseende än vad pojkar har. Man tror att detta kan bero på att flickor får mer kommentarer om sitt utseende och på så sätt även mer respons än vad pojkar får. (Frisén et al. 2014, s. 86–88).

Faktorer som hur nöjd man är med sina muskler har visat sig ha en betydelsefull inverkan på kroppsuppfattningen. Både flickor och pojkar upplever det som väsentligt att se vältränad ut. I och med det manliga muskulösa idealet tenderar pojkars kroppsuppfattning vara negativ i de tidiga tonåren då pojkars muskelökning ännu inte satt igång. Hos flickor finns förutom strävan att se vältränad ut även en osund likhet mellan vad de faktiskt väger och hur de upplever sin vikt. Många flickor menar att de är för tjocka trots att de har en normalvikt eller till och med är underviktiga. Detta tyder på att unga flickor har en uppfattning om att siffran på vågen inte är viktigast för kroppsuppfattningen utan den egna upplevelse om hur kroppen ser ut. (Frisén et al. 2014, s. 88–89).

Unga med en negativ kroppsuppfattning är i riskzonen att få problem som nedstämdhet och depressiva symtom. Störningar i kroppsuppfattningen kan också leda till ätstörningar. En negativ kroppsuppfattning orsakar vanligtvis en strävan till att banta sig smalare hos unga. (Erling & Hwang, 2001, s. 99).

7.4 Omgivningens påverkan

I föregående kapitel beskrevs omgivningens påverkan på barns kroppsuppfattning. I det följande kommer vi att utgående från den tredelade påverkansmodellen som vi tagit upp i kapitlet om barn och utseende lägga fokus på de faktorer eller socialisationsagenter som påverkar ungdomars kroppsuppfattning. Under ungdomstiden sker en stor förändring där den unga alltmer börjar frigöra sig från sina föräldrar och där jämnåriga får ett allt större inflytande. Därför kommer vi här fokusera på jämnårigas inverkan på ungas kroppsuppfattning. Medieanvändningen hos unga skiljer sig även från de medier barn tar del av och påverkar även unga i annan utsträckning. I kapitlet om mediers påverkan kommer vi

därför sätta fokus på medier så som internet som har stor betydelse för den ungas kroppsuppfattning idag.

7.4.1 Jämnårigas inflytande

I och med att ungdomar alltmer börjar frigöra sig från sina föräldrar under tonårstiden blir jämnåriga en särskilt betydelsefull socialisationsagent under denna period. Jämnåriga fungerar som ett viktigt emotionellt stöd för den unga och relationerna till vännerna stärker den egna förståelsen om vem man är. Den unga bildar också en uppfattning av sig själv med hjälp av hur andra jämnåriga ser på henne eller honom. Genom frisyurer, klädval och smink prövar de på olika roller som utmärker vem den unga vill vara och till vilken grupp man vill höra. Detta bidrar också till att jämnåriga spelar en central roll för hur den ungas kroppsuppfattning ter sig. (Erling & Hwang, 2001, s. 99).

I tonåren är det framförallt kamraterna som man jämför sitt utseende med, en orsak till detta kan vara att personer i näromgivningen upplevs som lättare att identifiera sig med jämfört med de personer som framhävs i media. Många flickor utser önskvärda delar av utseendet bland de jämnåriga i omgivningen. Man vill ha Lisas ben, Felicias hår och Jennies bröst. Behovet av att bli accepterad och bekräftad bland jämnåriga under tonårstiden är stort. Många unga anser att hur bra man ser ut har samband med hur omtyckt man är i kamratgruppen. Genom att förändra det man är missnöjd med skulle man på så sätt även bli mer omtyckt av andra. Att inte bli accepterad bland jämnåriga kan få olyckliga konsekvenser för den ungas kroppsuppfattning som kan kvarstå under en lång tid. (Cullberg Weston, 2005, s. 53-54; Frisé et al. 2014, s. 73-74, s. 90).

Jones & Crawford (2006) har i sin studie konstaterat att ungdomarna i gruppen med jämnåriga skapar egna utseendekulturer. I dessa kulturer upprätthålls de normer, beteenden och förhoppningar som handlar om kropp och utseende. Utseendekulturen yttrar sig bland annat genom gruppsyck som berör faktorer som handlar om utseende och kropp, vilket också anses vara det grundläggande fenomenet till hur unga påverkar varandras kroppsuppfattning. De gruppsyck som individen skapar i samspelet med jämnåriga handlar bland annat om vilket utseende som gäller och huruvida det är accepterat att bry sig om utseendet eller inte. Gruppsyck ter sig uttryck i diskussioner som handlar kroppsmisnöje. Flickor tenderar att i allt högre grad uttala sig i form av nedsättande kommentarer om sin vikt där bantning är ett förekommande samtalsämne. Detta har visats sig öka graden av

missnöje hos den egna kroppsuppfattningen bland unga flickor. Ett vanligt samtalsämne bland pojkar har i sin tur visat sig vara frågor som berör muskeluppbyggnad. Både pojkar och flickor anser även att man inte bör stoltsera sig vid sitt utseende i en alltför positiv riktning.

7.4.2 Mediers påverkan

Media idag har en dominerande makt i ungas liv enligt Strasburger & Hogan (2013) och är därmed också en viktig socialisationsagent. Unga använder allt från televisionen till sociala medier, tidningar och mobiltelefoner dagligen och spenderar upp till 11 timmar per dag i mediernas värld vilket är mera än vad de gör i skolan. I rapporten framkom även att hela 84 % har tillgång till internet av alla 12–17 åringar och där 75 % av dessa äger en mobiltelefon.

Det anses vara svårt att uttala sig om i vilken utsträckning media påverkar de normer, värderingar och ideal vi har eftersom det samtidigt råder en interaktion från familj och jämnåriga. Medierna sätter givetvis spår hos individen och påverkar våra föreställningar om vad som anses vara snyggt och eftersträvänsvärt. Media har dock inte så mycket makt att det skulle vara den enda orsaken till kroppsmissnöje och ätstörningar hos unga. (Jarlbros, 2006, s. 109, s. 130).

Bengs (2000) har dock i sin studie bekräftat unga flickors missbelåtenhet över den egna kroppen. Hela 43 procent av flickorna i åldern 13–17 år känner sig otillfreds med sin kropp, hos pojkarna var motsvarande siffra 17 procent. Det som påverkade kroppsmissnöjet bland dessa unga var förutom vänner och andra jämnåriga även media. Hela 60 procent av flickorna och 46 procent av pojkarna uppgav att i synnerhet reklamen påverkade deras kroppsuppfattning.

Speciellt unga flickor är utsatta för de magra kroppsideal som framställs i media. Bilder av underviktiga modeller bidrar till en överdriven rädsla för att bli fet bland unga flickor. Denna utseendefixering kan hos många resultera i anorexi eller bulimi. Pojkar å sin sida lockas till att bygga muskler och en del frestas till att ta anabola steroider eftersom de upplever sig som otillräckligt kraftiga och muskulösa. (Cullberg Weston, 2005, s. 32, s. 48).

Cullberg Weston (2005, s. 47–48) menar att det som samhällets massmedia framhåller bidrar till att den unga pressas in i de normer som talar om hur man ska se ut. Dessa normer grundar sig främst på det som förmedlas i reklam, TV och veckotidningar. Unga flickor införlivar i

ett tidigt skede att utseende och kropp är vägen till att få bekräftelse från omgivningen. Detta sökande efter bekräftelse har lett till att det är vanligt bland unga flickor att lägga ut bilder på sig själv på diverse popularitetssajter, där de i sin tur blir bedömda och värderade av andra unga.

Internet har blivit en vardagsmiljö för många unga där mycket kretsar kring utseende och kropp. Frisé et al. (2014, s. 94) menar att ifall bilden den unga publicerat inte får gillamarkeringar från andra kan detta uppfattas som väldigt ledsamt hos den unga. Det uppfattas dock som ännu värre att få negativa kommentarer om sitt utseende på internet. Negativa kommentarer kan komma i uttryck i form av nätmobbning som blivit ett vanligt förekommande fenomen. Utseenderelaterad nätmobbning inverkar på den ungas kroppsuppfattning och de som utsätts har visat sig ha ett större kroppsmisnöje i jämförelse med andra ungdomar. När det inte heller är uppenbart vem som kommenterat förstärks ytterligare de negativa känslor som nätmobbningen medför.

Det som i många studier visat sig vara den starkaste påverkansfaktorn gällande ungas kroppsuppfattning är kamratgruppen. Detta anses dock vara tvetydigt eftersom det inte framgår varifrån kamraterna influeras av dessa utseendeideal och normer. Ifall en kamratgrupp tar till sig av det som presenteras i reklamen och uppmanar en individ att se ut på ett visst sätt, grundar sig då denna påverkan i kamratgruppen eller i media? (Jarlbro, 2006, s. 13).

8. Träning och kroppsfixering

Träning bidrar till en hel del positiva hälsoeffekter som att blodsockret hamnar på en lägre och stabilare nivå, blodtrycket normaliseras, energiförbrukningen ökar, vi blir mer stresståliga, hjärtat pumpar effektivare och immunförsvaret stärks. Allt det här är vad som utlovas om man tränar regelbundet. Men vad händer om träningen går till överdrift?

Det har i dagens samhälle uppstått en utseendefixering som präglas av disciplinering och kontroll där skyltfönster och medier fylls av bodybuildingsutrustning, sportskor och kläder som stramar åt kroppen som bidragit till att en bantningsmani brutit ut. (Lundin & Åkesson, 1996, s. 127).

8.1 Bantning

Utgående från Fairburn (2011 s. 58) kan man säga att bantning och hetsätning oftast går hand i hand med varandra. Människor som är bekymrade kring sitt utseende och sin vikt har en tendens att banta.

Bantning har på senare tid ersatts med begreppet viktninskning. Även olika typer av dieter så som LCHF och 5:2 används också som en följd av att begreppet bantning fått en allt mer negativ klang. Syftet med bantning är att kontrollera vikten genom att äta på ett visst sätt för att uppnå viktninskning. (Frisén et al. 2014, s. 112).

Det finns hårdbantning och vanlig bantning. Om en hårdbantare inte når sitt kalorimål för dagen kan han känna att han misslyckats medan en vanlig bantare kan vara nöjd om han hållit sitt mål halva dagen eller tills kvällen. Människor som bantar sätter vanligtvis upp egna mål kring hur många kalorier de får äta under en dag. En hårdbantare som har misslyckats tenderar att börja hetsäta, de ger upp tillfälligt och hetsäter vilket leder till ett sorts ”allt eller inget” tänkande. Bantning och hetsätning blir lätt en ond cirkel, speciellt för de som hårdbantare. (Fairburn, 2011 s. 61).

Effekter som bantning ger upphov till är att bantaren lägger all sin tankeverksamhet kring kost och träning. De blir omöjligt för dem att tänka på något annat. Eftersom alla tankar styrs till mat och ätande har de svårt att koncentrera sig på något annat så som läsning eller konversation. Tv-tittande som inte kräver mycket fokus kan även bli svårt eftersom att tankarna kring mat och ätande tränger igenom. (Fairburn, 2011 s. 60–61).

Enligt Fairburn (2011 s. 59) kan bantning ta sig i uttryck på tre olika sätt:

Första typen av bantning går ut på att undvika att äta. Det här kan se olika ut beroende på individen. En del människor som använder sig av den här typen av bantning kan vara utan mat i flera dagar, med andra ord fastar man. En del försöker hålla sig från mat så länge de kan under dagen, oftast klarar de sig till kvällen innan de äter något.

Andra typen av bantning innebär att man försöker begränsa de totala matintaget. I de flesta fall går det ut på att man försöker hålla sig under en viss kalorigräns. Det har visat sig att många människor som lider av bulimia nervosa har en kalorigräns på 1000–1200 kalorier per dag.

Tredje typen av bantning är att man ska undvika en del sorts mat. De människor som använder den här typen av bantningsmetod har själva valt ut vilken sorts mat som är dålig,

farlig eller förbjuden för dem. Det här kan vara mat som man tidigare hetsätit och uppfattas som ”farlig”. Det kan även vara sådan mat som man anser att är fettbildande.

Det finns även något som kallas för bantningspiller, dessa piller är aptithämmande medicin. Många som tar dessa i bantningssyfte hoppas att det skall hjälpa mot hetsätning. (Fairburn, 2011 s. 68).

Det har dock visat sig att bantningskurer och diverse bantningsmedel har en negativ effekt på hälsan då kroppen tenderar att minska på sin förbränning när kaloriintaget är lågt. Bantningskurer tenderar att skapa en fixering vid mat och vikt hos individen. Bantning är också en av de mest grundläggande orsaker till en ätstörning. (Lundin & Åkesson, 1996, s. 139).

8.2 Negativ utseendekultur inom idrotten

Det finns forskning som visar att det kan bildas en subkultur inom olika tränings- och idrottsmiljöer som kan orsaka en negativ kroppsuppfattning. Inom vissa idrotter ställs det krav på hur kroppen ska se ut och detta kan i sin tur orsaka allvarliga problem som till exempel någon form av ätstörning. (Frisén et al. 2014, s. 150).

För att tydliggöra vad som menas med detta är att samhället målat upp bilder kring vad som är ”flickidrotter” och ”pojkidrotter” samt vad som är kroppsidealet inom dessa. Inom idrotter som till exempel konståkning skall kvinnan vara liten och smal och inom hockey skall mannen vara stark och kraftfull. (Frisén et al. 2014, s. 158).

Estetiska idrotter eller bedömningsporter, bland annat dans, gymnastik och konståkning är idrotter där det bildats en subkultur som anser att man har fördelar om man är smal och lätt. Det finns sporter som har olika viktklasser och där utövaren inför varje tävling strävar efter att uppnå en vikt. (Frisén et al. 2014, s. 162).

Det finns även en del idrotter som anses vara riskidrotter det vill säga att risken finns att man utvecklar en negativ kroppsuppfattning. För kvinnor är bland annat konståkning, gymnastik, balett, cheerleading och orientering sådana. Upplistade riskidrotter för män är till exempel långdistanslöpning, bodybuilding, galopp, kampsport, backhoppning, brottnings och tyngdlyftning. Dock finns det argument som menar att det inte finns tillräckligt med forskning för att kunna säga att flickor som utövar balett tenderar att skapa en mer negativ

kroppsuppfattning än en flicka som inte utövar någon av dessa riskidrotter. (Frisén et al. 2014, s. 162).

8.3 Tvångsmässig träning

För många kan träning innebära ångest och kännas som ett tvång och när träningen uteblir får man dåligt samvete. Många som tränar har ett mål att förändra sin kropp på något sätt med hjälp av träning. Det kan vara att man vill gå upp eller ner i vikt, bli smalare eller bredare. (Frisén et al. 2014, s. 149).

Fysisk aktivitet har många hälsosamma effekter på kroppen och personer som kontinuerligt tränar har oftast en mer positiv syn på den egna kroppen. Men hur ska man veta när träningen inte längre är hälsosam? Hur vet man när träningen bidragit till att man utvecklat ett problematiskt förhållningssätt till kroppen? Det är speciellt svårt att svara på dessa frågor idag eftersom träning och hälsa blivit något man värdesätter. En person som tränar regelbundet anses vara duktig och ambitiös och därför lägger vi inte märke till att personen har problem med kroppsuppfattningen. Istället anser vi att det är en person som sköter om sin kropp väl. (Frisén et al. 2014, s. 149, s.163).

Frisén et al. (2014, s.165) hävdar att det finns studier som påpekar att det är inte själva mängden träning som är signalen på att träningen blivit ohälsosam, utan det är motivet med träningen som avgör om det är en tvångsmässig träning eller inte. Man menar att varningsklockor för tvångsmässig träning är när träningen inte längre tillför någon glädje utan drivkraften och motivationen endast är för utseendets skull. Ett annat tecken på tvångsmässig träning kan vara att man har en känsla av att man inte tränar för sin egen skull, istället är det påtrycket från till exempel en tränare eller förälder.

Ohälsosam träning kan ta sig uttryck genom att man använder sig av träning för att handskas med svårigheter eller att man fortsätter träna fastän man är skadad eller sjuk, man har svårigheter med att sova, dålig aptit eller dåligt humör på grund av utebliven träning. Om en person har välplanerade träningsmönster och det är omöjligt för personen att avvika från dessa eller ändra i träningschemat kan också vara tecken på ohälsosam träning. Kroppens sätt att säga ifrån när det handlar om ohälsosam träning kan vara menstruationsrubbningsar hos kvinnan och sänkt testosteronnivå hos mannen. (Frisén et al. 2014, s. 166).

9. Ätstörningar

En allvarlig konsekvens till kroppsmisshälsa är att man kan utveckla en ätstörning. Ätstörningar kännetecknas av problematiska tankemönster, känslor och beteenden i förhållande till den egna kroppen. Ätstörningar debuterar oftast under tonåren och de flesta insjuknar i fjorton till sexton års ålder. Både pojkar och flickor kan drabbas men det är mycket vanligare med ätstörningar hos flickor. (Frisén et al. 2014, s. 98) Man ska dock tänka på att kroppsmisshälsa sällan är den enda bidragande faktorn till att någon utvecklar en ätstörning.

Ätstörningar är inget nytt fenomen utan har funnits länge och redan 1686 behandlades en kvinna för att hon var utmärkt glad och varken hade mens eller matlust. Dock har ätstörningar på senare tid tyckts öka och även uppmärksamheten kring dem. (Eriksson & Carlsson, 2001, s. 5).

9.1 Anorexi

Anorexia nervosa är den mest kända formen av ätstörning och fick sitt namn i slutet av 1800-talet. Anorexi beskrivs ofta som självsvält där energiintaget är långt under vad som krävs för att kroppen ska kunna upprätthålla sina normala funktioner. (Lin & Grigorenko, 2014, s. 21–22).

En anorektiker kan enbart begränsa sitt kostintag eller kombinera det med kräkning, laxermedel och även följt av överdriven och tvångsmässig fysisk aktivitet. Man har även en störd kroppskänsla vilket innebär att man har svårt att bedöma hur stor en normal matportion är och man känner inte igen mättnads- eller hungerkänslor. Man har också svårt att uppfatta sin trötthet och fysisk utmattning vilket kan göra att anorektikern kan pressa sig till sitt yttersta. Man har även en störd kroppsuppfattning, vilket betyder att anorektikern uppfattar sin egen kropp som större än vad den verkligen är. (Eriksson & Carlsson, 2001, s. 18–19).

Anorexi är ofta den ätstörningen som brukar upptäckas tidigast eftersom det är lätt för personer i den sjukas omgivning att se de ganska uppenbara symtomen svält och utmätning, då det väcker oro hos de närmsta. Anorektikern söker sällan hjälp själv utan först efter påtryckningar från vänner och familj. (Eriksson & Carlsson, 2001, s. 5, s. 19).

Anorexi anses vara den farligaste formen av ätstörning där drygt 10 % av de som insjuknat dör. Enligt Clinton & Norring (2002) blir ungefär varannan anorektiker frisk. Det är dock

svårt att säga hur många som blir fullt friska eftersom ett tillfrisknande ofta innebär att symtomen ändrats något. (Lin & Grigorenko, 2014, s. 33).

9.2 Bulimi

Bulimia nervosa beskrevs år 1979 som en psykiatrisk diagnos och karakteriserades av perioder av svält varvat med perioder av hetsätning med ett kompensatoriskt beteende, vanligtvis kräkningar men även laxermedel, fasta eller överdriven träning. Hetsätning innebär att man under ett tillfälle äter en stor mängd mat, som är större än vad de flesta skulle äta under samma tid. Man har ofta en känsla av att man förlorat kontrollen under hetsättningsperioden. Bulimi är till skillnad från anorexi inte lika lätt att upptäcka eftersom bulimiker sällan blir lika avmagrade som anorektiker. Bulimikern är oftast normalviktig och har som mål att bli smalare och pendlar ofta mellan övervikt och magerhet. (Lin & Grigorenko, 2014, s.21–24; Eriksson & Carlsson, 2001, s. 20).

Både bulimiker och anorektiker har en väldigt skev kroppsuppfattning och uppfattar sin kropp som större än vad den egentligen är. Ungefär 70 % av alla som drabbas av bulimi blir friska enligt Clinton & Norring (2002). (Lin & Grigorenko, 2014, s. 33, s. 75).

9.3 Ortorexi

Ortorexia nervosa kommer från grekiskans ”ortho” som betyder renlärig och ”orexis” som betyder aptit. Det var i slutet av 1990-talet som läkaren Steven Bratman observerade att många av hans patienter verkade vara besatta av nyttig mat och de beskrev sig själva som ”träningsnarkomaner”. Bratman myntade begreppet ortorexia nervosa men det är inte en etablerad diagnos utan har mera blivit ett samhällsfenomen. Ortorexi innebär att man fixerar sig vid att äta nyttigt i kombination med extrema träningsmängder. Tvångsmässigt beteende och självbestraffning är vanligt vid ortorexi. Det kan vara svårt för någon i personens närhet att avgöra när ät- och träningsbeteendet gått över gränsen och eftersom det sker succesivt över en längre tidsperiod kan det även vara svårt för personen själv att märka förändringen hos sig själv. En ortorektiker tränar inte för att må bra utan för att de mår dåligt om de inte tränar. Man blir aldrig heller nöjd utan strävar hela tiden till att öka träningen och äta ännu nyttigare och når på det sättet aldrig något mål. Den överdriva träningen leder till att kroppen

bryts ner eftersom ortorektiker sällan har med någon vila i sin planering och med tiden mår man allt sämre både fysiskt och psykiskt. (Lin & Grigorenko, 2014, s. 10–17).

Ortorektikern väljer ut sina livsmedel utifrån hur nyttiga de är och utvecklar en rädsla för onyttig mat och på längre sikt även en rädsla för sjukdom och för tidig död. Man tränar allt mer och på grund av energiunderskottet ökar oron. Det leder till att man tränar ännu mer för att bli lugn. Lider man av ortorexi är det inte ovanligt att man tränar två till tre gånger per dag och senare kan man även träna på natten. Man går ofta på många och långa promenader som inte räknas som en del av träningen. Det är vanligt att man dokumenterar sitt matintag och sin träning och sina resultat. Till skillnad från personer som lider av andra ätstörningar är ortorektiker mer fokuserade på sin fettprocent än sin viktnedgång, även om detta såklart även kan vara fallet. När man talar om att gå ner i vikt är det ofta fettvikten man menar eftersom många strävar till att öka i muskelmassa. (Lin & Grigorenko, 2014, s. 73–74).

För en ortorektiker blir kroppens utseende i fokus och man är missnöjd om kroppen inte är tillräckligt muskulös, fast eller snygg. Det finns hela tiden en strävan efter den perfekta kroppen. Ortorektikerns mål med att träna ännu hårdare och äta ännu sundare blir svårt att uppnå när energiunderskottet blir för stort vilket leder till att man istället presterar sämre. En ortorektiker som inte orkar träna tillräckligt hårt eller äta rätt börjar istället bestraffa sig själv. Om ortorektikern ätit något hon anser som osunt bestraffar hon sig genom att träna hårdare. Finns inte orken att träna tillräckligt hårt minskar ortorektikern istället på kaloriintaget. Det är ovanligt att ortorektikern hoppar över måltider som straff eftersom den strikta kosthållningen och tidsschemat upplevs som en trygghet. (Lin & Grigorenko, 2014, s. 74–75).

Vad kan då vara orsakerna till att vissa drabbas av ortorexi? Det har även påvisats att vid andra sorters ätstörningar kan fysiska orsaker påverka, så som energibrist och svält. Även överträning är en riskfaktor då kroppen bryts ner och fysiologiska reaktioner som är vanliga vid svält triggas igång. Men det kan behövas flera olika saker som samverkar för att man verkligen ska insjukna. Det finns även psykosociala orsaker och många berättar att de påverkats av kommentarer de fått om sitt utseende och sin kropp under känsliga perioder i sitt liv som har blivit den utlösande faktorn. Även föräldrarnas och familjens syn på träning har visat sig vara av betydelse. Dieter är ofta en riskfaktor när det gäller att drabbas av ortorexi och även andra ätstörningar. Även samhällets fokus som idag ligger på hälsotrender och även våra snedvridna kroppsideal som förmedlas via olika medier bidrar till missnöje

med den egna kroppen och ökar risken för att insjukna i en ätstörning. (Lin & Grigorenko, 2014, s. 83–88).

10. Positiv kroppsuppfattning

Slutligen vill vi fokusera på hur man främjar den positiva kroppsuppfattningen hos unga. Kroppsmissnöje är idag ett så utbrett fenomen att man lätt glömmer bort vad det är som främjar vår hälsa och vårt välmående. I följande kapitel kommer vi att börja med att beskriva det salutogena perspektivet på hälsa och hur känslan av sammanhang grundläggs. Längre fram läggs fokus på den positiva psykologin och vilka faktorer som bidrar till en positiv kroppsuppfattning.

10.1 Det salutogena perspektivet

Hälsa idag är ett flerdimensionellt begrepp som inte enbart är en fråga om det fysiska välbefinnandet. Hälsa innebär också ett sätt att visa status, kompetens och vem man är. Aaron Antonovsky är mannen bakom begreppet KASAM som är en förkortning av känsla av sammanhang och bygger på den salutogena teorin. Känsla av sammanhang definieras som:

”..en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig.” (Antonovsky, 1991, s.13)

Känsla av sammanhang är en viktig salutogen, det vill säga friskfaktor som påverkar hälsan positivt och som består av tre beståndsdelar: hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. Med hanterbarhet menas att man upplever sig ha inflytande på sitt liv och att man kan tillvarata resurser så som vänner och familj för att möta de krav som samhället ställer. Begriplighet är den beståndsdel som gör att livet och händelser i livet uppfattas som begripliga medan meningsfullhet syftar på om dessa händelser är värda att engagera sig i. Antonovsky menar att meningsfullhet är den mest centrala delkomponenten. (Rydén & Stenström, 2015, s. 89–92).

Under ungdomstiden kommer den KASAM som fått sin grund i barndomen att rivas upp igen. Under denna tid är känslan av sammanhang diffus. Man uppfattar sig själv som för lång eller för kort, för tjock eller för smal, för smart eller för ointelligent, för ung eller för gammal, de förväntningar som ställs på den unga är motstridiga. En central utmaning som alla unga världen över ställs inför är att utveckla en identitet i en social verklighet som den unga förstår. Vägen till en identitet är inte alltid lätt då ungdomstiden ständigt präglas av ett liv som upplevs som oförutsägbart, obegripligt och främmande. Den unga försöker finna sin plats i världen, vilket är grundläggande för att utveckla en stark KASAM i vuxenålder. (Antonovsky, 1991, s. 129–135).

Utifrån Antonovskys perspektiv kan de ungdomsinformationstjänster som unga söker sig till tolkas. För att uppleva världen som sammanhängande krävs det att man kan begripa den för att få möjligheten till att hantera och skapa mening. Genom att unga har möjlighet att vända sig till de tjänster som erbjuder ungdomsinformation och få svar på de frågor de funderar över kan utgående från ett salutogent perspektiv betraktas som en bidragande faktor till att göra situationen meningsfull, begriplig och hanterbar för den unga.

10.2 Den positiva psykologin

Utgående från den positiva psykologin som fokuserar på det goda och positiva i människan har den positiva kroppsuppfattningen klarlagts. Ett utmärkande drag hos personer med en positiv kroppsuppfattning är att förhållningssättet till den egna kroppen omfattar acceptans och respekt. Att acceptera sin kropp innebär att man uppskattar kroppen och känner sig bekväm i den, precis som den är. Att respektera kroppen innebär å andra sidan att man ser den egna kroppen som värdefull. (Frisén et al. 2014, s. 195–198).

En positiv kroppsuppfattning innebär även att man sätter större vikt på kroppens funktion. Fokus sätts på faktorer som snabbhet, styrka, vighet och koordination istället för utseendet. Studier har visat att funktionsperspektivet på kroppen är vanligare bland de ungdomar som ägnar sig åt någon idrott. Att fokusera på kroppens funktion behöver inte enbart handla om prestation så som att kunna springa snabbt utan också att kunna se och uppskatta kroppen som ett viktigt redskap. Det centrala är att kroppen är aktiv och att man upplever kroppens funktioner som betydelsefulla. (Frisén et al. 2014, s. 198–200).

En annan faktor hos personer med positiv kroppsuppfattning är upplevelsen att vara ett med sin kropp. Begreppet *embodiment* som betyder kroppslighet syftar just på detta, det vill säga

känslan att vara ett med sin kropp. Embodiment innebär att känna sig fri till att röra sig, klä sig och göra det man själv vill med sin kropp. När en person är ett med sin kropp lyckas hon också åsidosätta stereotypa förhållningssätt som är kopplade till exempelvis kön och sexualitet. (Frisén et al. 2014, s. 200).

Man har också kommit fram till att personer med positiv kroppsuppfattning känner en ovillkorlig acceptans av andra och att andra ser på dem med positiva ögon. En positiv kroppsuppfattning innebär att man är omtyckt av andra och att denna acceptans grundar sig i att man är sig själv och att utseendet eller prestationer inte spelar någon roll. Det är även viktigt att man har en positiv grundinställning till sig själv och att man accepterar sig som en individ med både positiva och negativa egenskaper. (Frisén et al. 2014, s. 201; Eriksson, 2005, s. 154–155).

En positiv kroppsuppfattning handlar också om hur man förhåller sig till de rådande utseendeideal som media för fram. Förmågan att ha en kritisk ståndpunkt till dessa utseendeideal och undgå att göra dessa ideal till sina egna spelar en central roll. Mediekritik har visat sig vara en faktor som minskar utseendeidealens påverkande kraft på individen. Personer med en positiv kroppsuppfattning lyckas filtrera bort de utseenderelaterade faktorer som media producerar och låter sig endast påverkas av det informationsflöde som bidrar till en positiv kroppsuppfattning. (Frisén et al. 2014, s. 202, s. 54).

Genom att ha en mångsidig definition av skönhet undviker man att tillägna sig samhällets snäva utseendeideal. En positiv kroppsuppfattning innebär också att man har ett bredare perspektiv på vad som är snyggt. Personer med en positiv kroppsuppfattning undviker således att jämföra olika utseenden eftersom de menar att man kan vara vacker på olika sätt. (Frisén et al. 2014, s. 203).

För att kunna bottna i sig själv är det viktigt att man vågar vara sann mot sig själv. När man är sann mot sig själv respekterar man andra och har en grundtrygghet där man vet vad man själv vill och hur man ska ta sig dit utan att låta sitt agerande gå ut över andra. (Cullberg Weston, 2005, s. 206–207).

Slutligen kännetecknas en positiv kroppsuppfattning av känslan att den inre skönheten lyser igenom. En positiv kroppsuppfattning handlar inte om utseende utan om hurudan utstrålning och självsäkerhet en person har. Den inre skönheten spelar stor roll och kan på så sätt göra utsidan vackrare. (Frisén et al. 2014, s. 204–205).

11. Metoder och tillvägagångssätt

Syftet med detta kapitel är att beskriva hur vi gått tillväga i vår kvantitativa undersökning. Vi kommer att beskriva vårt val av undersökningsgrupp samt val av undersöknings- och insamlingsmetod.

11.1 Val av undersökningsgrupp

Vi har valt att använda oss av frågor som ställts till Decibels ungdomsportal. I vanliga fall använder man sig oftast av enkäter när man vill samla in material vid en kvantitativ undersökning. Vi valde att gå en annan väg, nämligen genom att undersöka befintligt material som uppkommit på ungdomarnas eget initiativ. Till ungdomsportalen har man möjlighet att ställa frågor anonymt, vilket gör att de frågor vi undersökt känns uppriktiga och äkta. Eftersom ungdomarna inte ställt sina frågor i undersökningssyfte och vi inte kunde påverka dem blir resultatet mer tillförlitligt. Genom en enkätundersökning skulle vi inte ha nått ut till ungdomarna på samma sätt eftersom enkätens frågor lätt kan styra respondenternas svar.

Vi har egentligen inte valt att använda oss utav respondenter utan istället pratar vi om undersökningsenheter eftersom vi undersöker frågor och inte personer. Eftersom undersökningens syfte är att ta reda på vilka frågor de unga ställer gällande utseende till Decibel valde vi att undersöka de kategorier som på något sätt berör det ämnet. Kategorierna från Decibels hemsida vi valt att beakta är ”*insidan och hälsan*”, ”*utsidan och utseendet*”, ”*vikten*”, ”*killens underliv*”, ”*tjejens underliv och bröst*” samt ”*sporten och motionen*”. Det är ungdomarna själva som kategoriserar sina frågor och rubriksätter dem. Med andra ord kan man hitta en fråga om ätstörningar under kategorin ”*humöret och mående*” eller ”*familjen*”. Detta kan i viss del ha påverkat vår undersökning eftersom vi inte kunde leta igenom varje kategori när frågorna är så pass många.

11.2 Val av undersökningsmetod

Vi valde att göra en kvantitativ undersökning eftersom det fanns ett stort antal undersökningenheter, totalt 916 stycken. Vi ville få ett representativt resultat som eventuellt kan generaliseras. Holme & Solvang (1997, s. 79–80) menar att kvantitativa undersökningar är till nytta när man vill undersöka något i ett större sammanhang. En kvantitativ metod var av stor betydelse när vi framförallt ville undersöka skillnader i ålder, kön och verksamhetsår.

11.3 Val av insamlingsmetod

Vi valde att samla in all data på Decibels verksamhetspunkt för att få tillgång till all information vi behövde. Fastän alla frågor fanns på Decibels hemsida att ta del av fick vi genom att använda Decibels databas reda på mer specifika uppgifter som ålder och kön hos frågeställaren. Databasen gav oss också möjlighet att gallra bort informationen vi ansåg irrelevant för vår undersökning. Vi valde till exempel endast att undersöka de elva kommuner som hör till Decibels medlemskommuner fastän det kommer in frågor från andra delar av landet. Orsaken till detta var främst för att vi fann det nödvändigt att göra en avgränsning på något plan eftersom vi annars skulle ha fått en för stor mängd frågor att undersöka och tiden inte skulle ha räckt till.

Vi valde att dela upp undersökningsmaterialet så att alla tre skribenter hade ett verksamhetsår att fokusera på. Därefter valde vi att undersöka en kategori åt gången och föra in alla frågor på ett Word-dokument. Ovanför varje fråga antecknade vi frågeställarens ålder och kön. Efter att vi samlat in all data och läst igenom frågorna kategoriserade vi dem så att det blev mer överskådligt. Som exempel placerade vi frågorna som handlade om bantning i en kategori medan frågor som berörde finnar placerades i en annan kategori. Sammanlagt fick vi 25 olika kategorier.

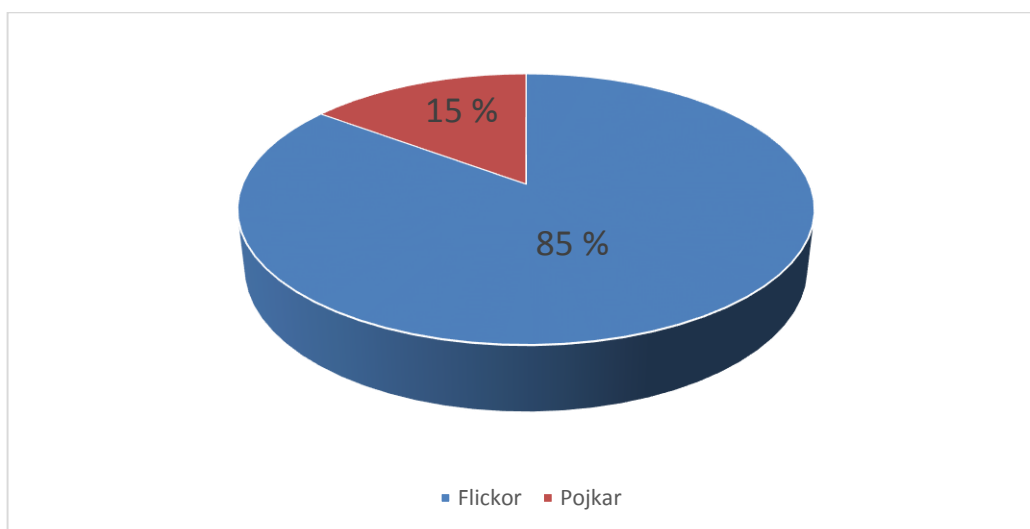
Efter att vi kategoriserat alla frågor förde vi in all data i programmet IBM SPSS Statistics version 23 för att analysera den statistiskt. Varje kategori fördes in i enskilda variabler, på så sätt kunde en fråga föras in under flera olika variabler. Eftersom en del frågor berörde flera olika ämnen var detta nödvändigt. En fråga om exempelvis kost och träning kunde även handla om bantning eller ätstörningar.

12. Resultatredovisning och analys

I följande kapitel kommer vi att redogöra för de resultat vi kommit fram till i undersökningen. För att åskådliggöra resultatet har vi använt oss av tabeller och diagram som utarbetats i Microsoft Excel. Genom tabeller och diagram kan vi fastställa de resultat som kommit fram i undersökningen på ett lättfattligt och överskådligt vis. Vi kommer att citera en del av frågorna vi undersökt för att ge en klarare bild av hur ungdomarnas funderingar kring utseende kan te sig.

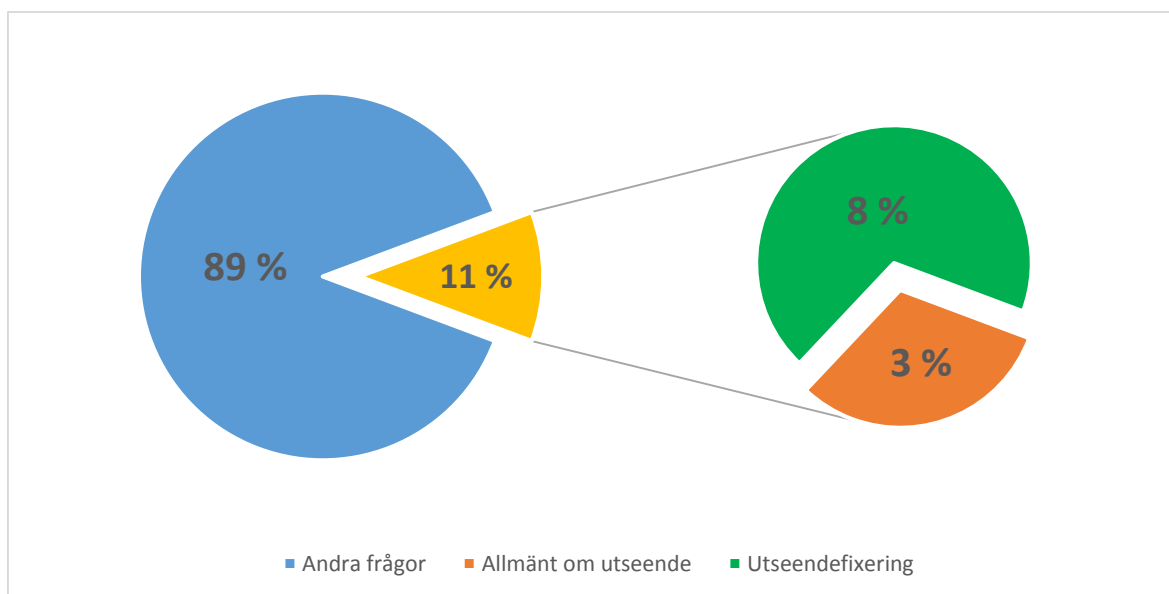
För att tolka sannolikheten av de data som infördes på SPSS har vi använt oss av Fishers exakta test samt Pearson chi kvadrat. Fishers exakta test används ofta när man vill undersöka eller jämföra procentuella fördelningar och när det finns två nominala variabler. Vi använde oss av Fishers exakta test när vi ville ta reda på om det fanns en skillnad mellan könen i frågorna gällande utseende vi undersökt. Pearsons chi kvadrat kom till nytta när vi ville undersöka skillnader mellan verksamhetsåren och om det under dessa år fanns en skillnad i frågorna som ställts av ungdomarna. Samma test användes för att pröva skillnader i åldersfördelningen bland undersökningsenheterna.

Eftersom valet av undersökningsgrupp baserar sig på frågorna som ställts till Decibel har vi inte kunnat påverka varken könsfördelningen eller åldersfördelningen bland undersökningsenheterna. Vi märkte redan i början av undersökningen att det var betydligt fler flickor som ställde frågor gällande utseende till Decibel jämfört med pojkar. Könsfördelningen bland undersökningsenheterna var 780 flickor och 136 pojkar.



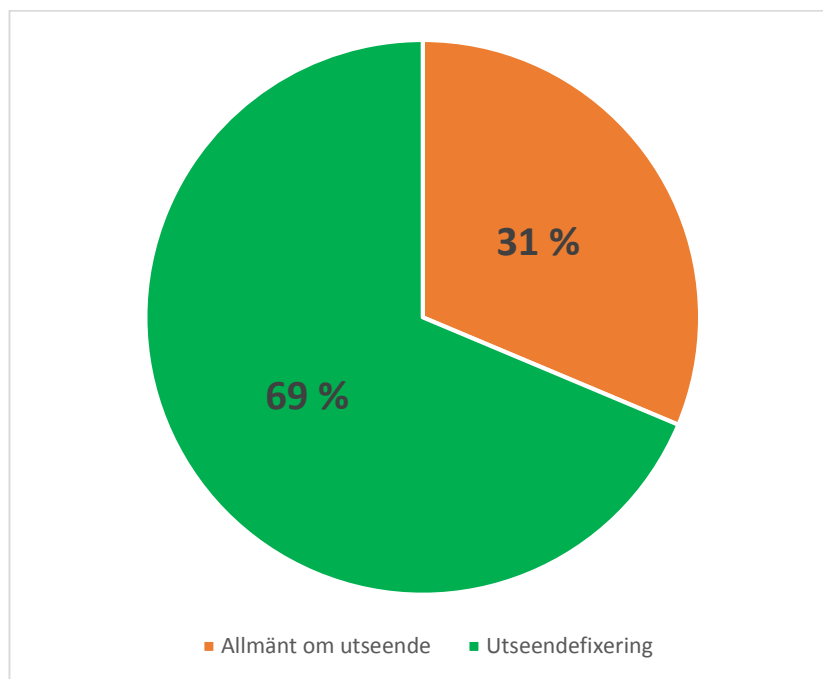
Figur 1. Könsfördelningen bland undersökningsenheterna. (n=916)

Syftet med undersökningen var att ta reda på vilka frågor ungdomar ställer gällande utseende till Decibel. På basen av detta har vi tagit reda på hur stor del av frågorna som berört utseendefixering. Vi har undersökt frågorna som handlat om utseende mellan åren 2013–2015 och utgående från dessa kommit fram till ett resultat.



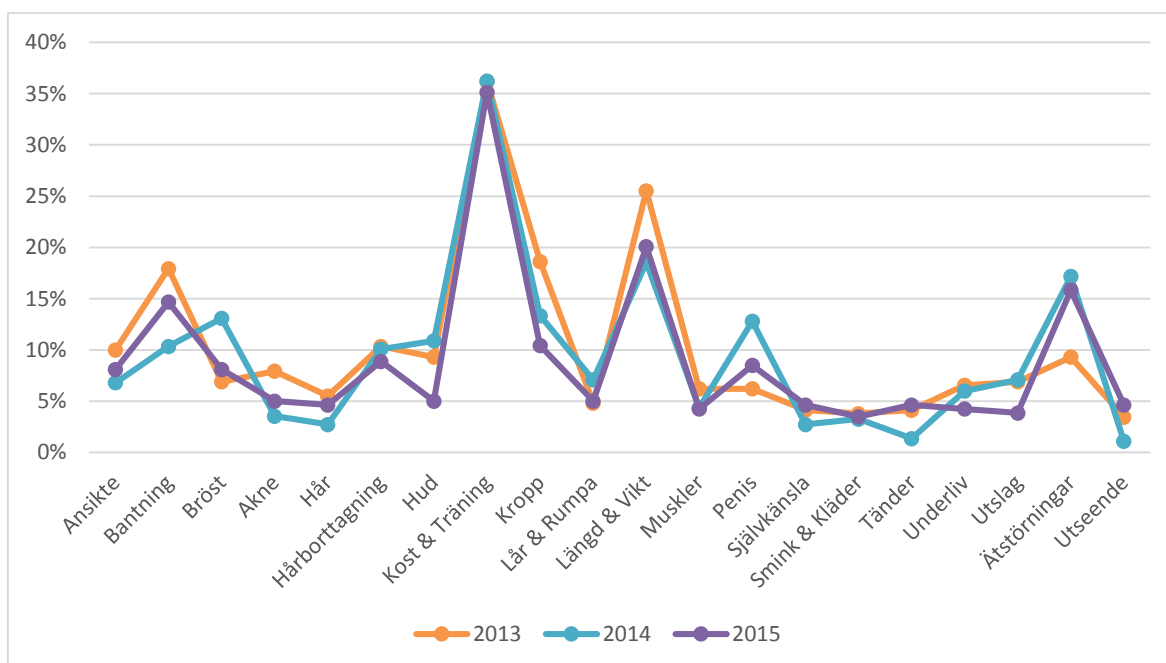
Figur 2. Antal frågor som berör utseendefixering. (n=8036)

Antalet frågor som ställts av ungdomarna under de tre verksamhetsår vi undersökt uppgår till 8036 stycken. Av dessa frågor berör 11 %, det vill säga 916 stycken, utseende. Frågorna som berör utseende motsvarar de undersökningsenheter vi analyserat. På basen av dessa frågor har vi fått fram andelen frågor som berör utseendefixering vilket motsvarar 8 % av alla frågor som kommit in till Decibel under dessa tre år. För att bedöma huruvida en fråga berör utseendefixering eller inte har vi tagit den kunskap vi fått fram i teoridelen som hjälp. Vi har tolkat det som utseendefixering om det förekommit en tendens av fixering vid kroppens utseende, ett problematiskt förhållande till den egna kroppen eller en strävan att korrigera den egna kroppen hos frågeställaren. En del frågor som ställts av ungdomarna har dock varit för kortfattade och diffusa för att bedöma om frågan berör utseendefixering eller inte.



Figur 3. Alla frågor som berör utseende. (n=916)

I figur 3 har vi åskådliggjort alla frågor som undersökts och räknat ut utseendefixeringens procentuella andel. Av alla 916 frågor tangerar 69 %, det vill säga 629 stycken, utseendefixering av något slag.



Figur 4. Frågekategorier och skillnader i verksamhetsår.

Med undersökningen ville vi även ta reda på vilka frågor de unga ställt gällande utseende till ungdomsportalen Decibel vilket vi i det följande kommer att koncentrera oss på. I diagrammet ovanför åskådliggörs resultatet av vad ungdomar ville veta gällande utseende. Vi har här räknat ut den procentuella andelen en viss frågekategori motsvarar för att få fram vilka teman ungdomarna ställer flest frågor kring.

Bland de frågor vi undersökt berörde de flesta frågor *kost & träning*. Denna kategori motsvarade hela 36 % av frågorna år 2013 och 2014. I och med att en fråga kunde beröra flera olika teman kunde frågor om *ätstörningar*, *bantning* eller *längd & vikt* samtidigt tangeras *kost & träning*. I teoridelen (s. 29) kom det fram att träning för många kan innebära ångest och kännas som ett tvång och när träningen uteblir får man dåligt samvete. För att få en klarare syn på hur frågorna gällande *kost & träning* kunde se ut har vi i det följande citerat några:

”hur skall man träna för att så fort som möjligt få synliga muskler?”

”hur många gånger i veckan kan man träna?”

”Jag blir galen på all min ångest och denna träningshets som pågår i samhället jag är svag för sådant.”

”Jag känner mig frisk, bara jag får träna och följa mitt kostschema.”

”Kan inte sitta still mer än en halvtimme utan måste göra någonting hela tiden och träningen är en del utav mitt liv!!! Kan bara inte sluta träna!”

”Hur får man platt mage snabbt?”

Många unga ställde även frågor kring *längd & vikt* eftersom resultatet pekar på att det är den andra största frågekategorin bland undersökningens enheter. Under 2013 motsvarade denna kategori 26 % av alla frågor vi undersökt.

”Jag väger 46 kg men är 163 cm lång, är jag underviktig? isåfall va skulle min vikt borda vara egentligen om man tänker på längden?”

”Är det normalt att väga 47kg och vara 161/162 cm lång?”

”Finns det något jag kan göra för att förbättra mina chanser att bli längre?”

”Får sån ångest när jag ser siffrorna på vågen.”

”jag är 160 cm lång och väger mellan 60 och 62. jag tränar 5-6 gånger i veckan och jag äter sallad, frukt och bär. så jag undrar om jag är överviktig eller normalviktig? själv tycker jag att jag är överviktig.”

Andra vanliga teman som de unga ställde frågor om var *kropp* (19 %), *bantning* (18 %) och *ätstörningar* (17 %). Ifall frågorna handlade om någon viss kroppsdel så som midja, armar eller rygg satte vi in frågorna under kategorin *kropp*.

”Hej! Är det farligt att börja ha korsett om man vill ha lite smalare midja?”

” Jag undrar hur man får, blodådror att synnas? Ska man va riktigt mager eller?”

”Jag vill gå ner ca 9-10 kilo. Vad ska jag göra så det går fort?”

Frågor om bantning och ätstörningar gick ofta hand i hand. I teoridelen (s. 28) konstaterades det bland annat att bantningskurer tenderar att skapa en fixering vid mat och vikt hos individen och att bantning är en av de mest grundläggande orsakerna till en ätstörning. Vårt resultat tyder även på att det råder en samverkan mellan bantning och ätstörningar eftersom många av de som frågade om bantning samtidigt oroade sig över olika typer av ätstörningar.

”Hur många kalorier, kolhydrater och proteiner ska jag äta på en dag om jag vill få bort extra fett men samtidigt bygga muskler?”

”Det här låter lite konstigt men jag har viljat få anorexia jätte länge men jag har inte ett sånt kontroll över att inte äta ngt, så ja har inte väl anorexi?... Fö ja menar, ja går ju int ner i vikt!”

”Jag har alltid ångest över mat & träning känns det som. Har jag ortorexi? Tror ni att jag skulle behöva hjälp?”

”Måste man ”klara av” att spy upp maten för att man ska ha bulimi?”

”Jag undrar vart man kan vända sig som ung vuxen om man behöver hjälp med att hantera en ätstörning?”

”Drömmen är ju att väga mindre, inte ha problem med mensen och att kunna sluta känna mig tjock hela tiden och att sluta vara så fixerad vid mat!”

Frågor som tangerade *bröst* och *penis* motsvarade under år 2014 13 % av alla undersökta frågor medan kategorin *hårborttagning* motsvarade 10%. Dessa frågor kunde se ut på följande sätt:

"Hur får man mindre bröst?"

"Hur får jag större bröst? Skall jag äta mera fett?"

"Så kommer antagligen aldrig få en pojkvän, vem skulle vilja ha en tjej som är helt platt?!"

"Hur många cm brykar snoppen vara när man är 13år?"

" Hej. Jag har problem med självförtroendet. det är dåligt för jag tycker jag har liten penis framförallt."

"Hej, jag undrar om man kan raka sig under armarna?"

"Är det en bra ide att köpa en epilator? Är det normalt att benen blir jätteröda efter att man epilerat dem?"

I diagrammet har vi inte tagit med kategorierna *transgender*, *svett* och *naglar* eftersom deras procentuella andel var under 1 %.

Tabell 1. Könsskillnader och frågekategorier.

Kategori	Flicka (n=780)	Pojke (n=136)	P-värde
Ansikte	8,6%	5,9%	0,396
Akne	5,8%	3,0%	0,218
Bröst	10,8%	3,7%	0,007
Bantning	15,8%	3,7%	0,000
Hud	9,5%	4,4%	0,068
Hår	4,6%	1,5%	0,104
Hårborttagning	10,5%	5,9%	0,117
Kost och träning	39,1%	17,6%	0,000
Kropp	15,4%	7,4%	0,011
Lår och rumpa	6,7%	0,7%	0,003
Längd och vikt	23,7%	6,6%	0,000
Muskler	5,1%	4,9%	0,831
Penis	0,4%	61,8%	0,000
Puberteten	0,3%	8,1%	0,000
Självbild/Självkänsla/Självförtroende	4,0%	2,2%	0,460
Smink och kläder	3,8%	1,5%	0,210
Tänder	3,7%	0%	0,015
Underliv	6,5%	0,7%	0,004
Utseende	2,9%	2,2%	0,785
Utslag	4,2%	16,9%	0,000
Ätstörningar	16,7%	0,7%	0,000

Utgående från ovanstående tabell kan vi tolka resultatet vi kommit fram till när vi ville ta reda på om frågorna gällande utseende varierade beroende på vilket kön frågeställaren hade. Tabellen åskådliggör hur många procent av respektive kön som ställt frågor inom varje kategori.

Vi har tolkat resultatet utgående från Fishers' Exact test och fått fram p-värdet. P-värde används i statistiska analyser för att bestämma om ett resultat ligger inom ramen för en

förväntad slumpmässig variation. P-värdet i tabellen visar om det finns en statistisk signifikant skillnad mellan könen i de frågor som undersökts. Ett värde under 0,05 anger att det finns en tydlig skillnad mellan könen.

Tabellen visar att det är mest flickor som ställer frågor om de flesta kategorier vi undersökt. Bland flickorna är frågor som handlar om *bröst, kost & träning, bantning, längd & vikt* samt *ätstörningar* vanliga. Det syns även en könsskillnad i frågor om *kropp, lår & rumpa, tänder* och *underliv* där flickor ställer mer frågor om dessa ämnen. Pojkarna å andra sidan toppar statistiken i frågor som berör *penis, puberteten* och *utslag*. Resultatet visar att frågor om *ätstörningar* är betydligt vanligare hos flickor än hos pojkar. I teorin (s.30) konstaterades att det förekommer ätstörningar hos båda könen men att det är mycket vanligare med ätstörningar hos flickor. I och med att vi undersökt frågor har vi inte kunnat ta ställning till om frågeställaren utvecklat en ätstörning men på basen av frågorna syns det en stor skillnad mellan könen eftersom pojkarnas frågor om ätstörningar är 0,7 % medan flickornas uppnår hela 16,7%.

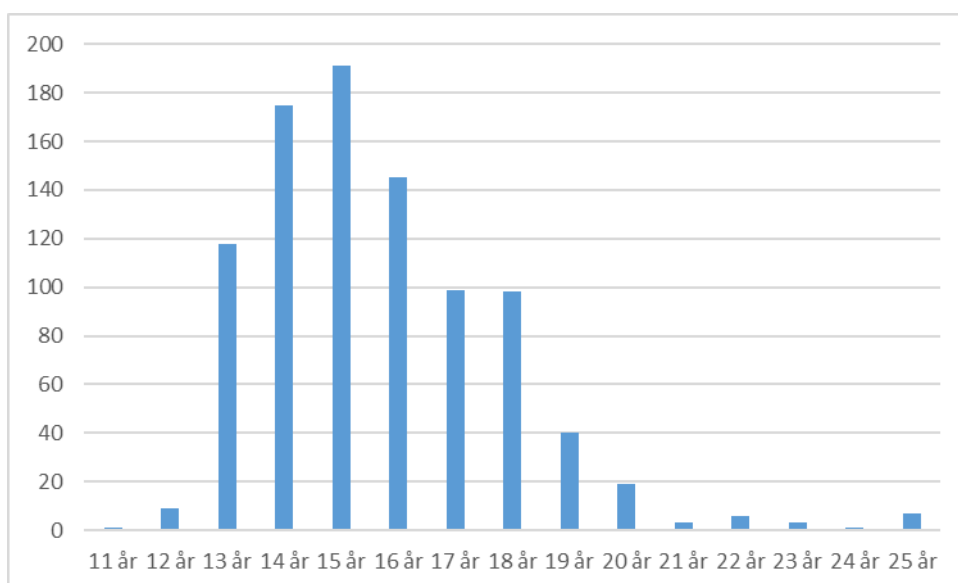
Resultatet stämmer bra överens med det vi tagit fram i teoridelen. I teorin (s.23) påpekas att flickor tenderar att vara mer missnöjda med den egna kroppen än vad pojkarna är. Förklaringen till detta är att flickor är mer kritiska till sin kropp och sitt utseende. I tabellen framkommer det att flickors frågor kring utseende är betydligt fler än pojkarnas. Detta beror främst på att undersökningsenheterna bestod av fler flickor än pojkar vilket antagligen påverkat resultatet. Eftersom flickor ställer betydligt fler frågor gällande utseende till Decibel kan även detta tolkas som att flickor helt enkelt funderar på sitt utseende i större utsträckning än vad pojkar gör, så som vi kommit fram till i teoridelen.

Från kapitlet om utseendeideal (s.9) kan vi tolka det resultat som handlar om flickors frågor kring utseende. Dagens kvinnliga utseendeideal handlar som tidigare konstaterat mycket om bröst, rumpa och kroppsbehandling. Idag anser man att kvinnor bör avlägsna hår på kroppen och många lägger allt större fokus på hur bröstet ska vara formade. Av alla flickor som ställt frågor till Decibel under 2013-2015 handlar 10,8% om *bröst* och 10,5% om *hårborttagning*. Rädslan för övervikt och det kvinnliga smalhetsideal speglar också resultaten eftersom nästan alla frågor som ställs av flickor berör *kost & träning, bantning, längd & vikt* samt *ätstörningar*.

Det manliga utseendeidealet syns även i de frågor som pojkarna ställer till Decibel. I teorin (s. 11) framkom det bland annat att männen ofta oroar sig över storleken på könsorganet. Detta syns tydligt i de resultat som redovisas i tabellen där hela 61,8% av frågorna ställt av

pojkar handlar om *penisen*. Teorin visade även att det manliga idealet ofta kopplas samman med längd och vikt men trots detta visar resultatet att det oftare var flickor som ställde frågor om ämnet.

Tabellen visar även att det är betydligt vanligare hos flickor att ställa frågor som är kopplade till utseendefixering jämfört med pojkar. Detta syns tydligt då pojkar toppar statistiken i frågor om *pubertet* och *utslag*. Dessa frågor gick vanligtvis inte att koppla till utseendefixering eftersom frågorna vanligtvis handlade om att man ville ha svar på grund av medicinska skäl.



Figur 5. Åldersfördelningen bland undersökningsenheterna. (n=916)

I ovanstående figur har åldersfördelningen bland undersökningsenheterna åskådliggjorts. Ungdomsportalen Decibel är i första hand till för ungdomar i 13-25 års ålder men som diagrammet visar finns det även yngre personer som vill ha svar på sina frågor. Den mest förekommande åldern bland undersökningsenheterna är 15 år, sammanlagt 191 st.

Tabell 2. Åldersskillnader och frågekategorier.

Kategori	13 år n=118	14 år n=175	15 år n=191	16 år n=145	17 år n=99	18 år n=98	19 år n=40	20 år n=19	P- värde
Ansikte	9,3%	11,4%	9,4%	8,3%	3,0%	7,1%	5,0%	10,5%	0,761
Bantning	12,7%	11,4%	16,8%	13,1%	17,2 %	12,2%	10,0%	15,8%	0,831
Bröst	16,9%	6,9%	7,3%	4,1%	19,2 %	8,2%	5,0%	26,3%	0,001
Akne	7,6%	5,1%	5,2%	5,8%	8,1%	2,0%	2,5%	0,0%	0,536
Hud	9,3%	10,3%	9,4%	10,3%	7,1%	5,1%	2,5%	15,8%	0,151
Hår	3,4%	2,3%	5,2%	4,1%	4,0%	5,1%	5,0%	0,0%	0,363
Hårborttagning	15,3%	8,6%	12,6%	13,1%	4,0%	4,1%	7,5%	5,3%	0,078
Kost & träning	33,1%	34,3%	35,1%	35,2%	28,3 %	48,0%	47,5%	31,6%	0,866
Kropp	15,3%	14,3%	17,3%	13,1%	13,1 %	15,3%	10,0%	0,0%	0,932
Lår & rumpa	5,9%	2,3%	11,0%	2,1%	5,1%	8,2%	12,5%	0,0%	0,040
Längd & vikt	37,3%	21,7%	22,5%	17,2%	3,1%	15,3%	12,5%	15,8%	0,002
Muskler	5,1%	3,4%	7,3%	3,4%	5,1%	7,1%	5,4%	0,0%	0,916
Penis	5,9%	10,3%	7,3%	16,6%	13,1 %	2,0%	15,0%	0,0%	0,025
Självkänsla	2,5%	2,9%	4,7%	2,8%	2,0%	3,1%	10,0%	5,3%	0,017
Smink & kläder	5,9%	5,1%	3,1%	2,1%	2,0%	3,1%	0,0%	0,0%	0,237
Tänder	3,4%	2,3%	3,1%	4,8%	4,0%	3,0%	0,0%	5,3%	0,991
Underliv	2,5%	8,0%	6,3%	7,6%	5,1%	4,1%	7,5%	0,0%	0,845
Utseende	3,4%	2,3%	2,1%	3,4%	3,0%	4,1%	0,0%	0,0%	0,111
Utslag	3,4%	10,9%	5,8%	6,9%	4,0%	3,1%	7,5%	5,3%	0,273
Ätstörningar	3,4%	7,4%	12,6%	12,4%	12,1 %	35,7%	35,0%	26,0%	0,000
Utseendefixering	76,3%	58,9%	74,9%	69,0%	67,7 %	65,3%	82,5%	73,7%	0,015

Tabell 2 beskriver hur stor den procentuella andelen frågeställare från olika åldersgrupper är som ställt frågor inom varje kategori.

Med vår undersökning ville vi också ta reda på om det finns en skillnad i åldern gällande de frågor som handlar om utseende. Vi har analyserat en frågekategori åt gången och räknat ut den procentuella andelen för en viss ålder i respektive kategori.

Vi har tolkat resultatet med hjälp av Pearsons chi kvadrat test för att få fram om det förekommer en signifikant skillnad mellan de åldersgrupper vi undersökt. Det p-värde som presenteras i tabellen bygger på Pearsons chi kvadrat test.

Tabell 2 visar att det förekommer en signifikant åldersskillnad i de frågekategorier som berör *bröst, lår & rumpa, längd & vikt, penis, självkänsla* och *ätstörningar*. Resultatet visar att de undersökningseenheter som är 20 år fyllda ställt 26,3 % av de frågor som tangerar *bröst* medan endast 4,1 % av 16-åringar ställt frågor kring ämnet. Eftersom 20 åringars andel frågor var liten blir deras procentuella andel högre vilket bör beaktas vid tolkning av resultatet.

De frågor som berörde *lår & rumpa* var i de flesta fall ställda av personer i 19-års ålder eftersom deras procentuella andel var 12,5 %. Tabellen visar att det förekom en märkbar skillnad mellan 19- och 20 åringarna eftersom de som fyllt 20 år inte alls frågade om ämnet.

13-åringar ställde flest frågor om *längd & vikt*, deras procentuella andel var 37,3%. 17-åringarna ställde däremot endast 3,1% av frågorna. I teorin (s.20) beskrivs pubertetens kroppsliga förändringar, bland annat viktökning, som en bidragande faktor som kan skapa missnöje hos den unga.

Åldersskillnaderna syns även i frågor som berör *penis*. Resultatet visar att det var 16 år fyllda som ställde flest frågor kring ämnet eftersom deras procentuella andel var 16,6%. 19-åringarna frågade relativt mycket kring ämnet, 15 %, medan andelen hos 20-åringarna var 0%.

I frågor som handlade om *självkänsla, självbild* eller *självförtroende* var frågeställarna i de flesta fall 19 år. De personer som frågade minst kring ämnet befann sig i 17-års ålder, de motsvarade endast 2 % av alla frågeställare inom kategorin.

I de frågor som tangerade *ätstörningar* syns en statistisk signifikant skillnad bland åldersgrupperna. 13-åringarnas andel inom denna frågekategori motsvarade endast 3,4 %

medan 18-åringarnas procentuella andel uppgår till 35,7%. Frågorna som berör ätstörningar verkar ha varit populära bland personer i de övre åldersgrupperna från 18-20 år.

Resultatet pekar även på att det finns skillnader mellan frågorna som berör *utseendefixering* och frågeställarens ålder. De åldersgrupper som ställde flest frågor som tangerade utseendefixering var 19-åringar (82,5 %), 13-åringar (76,3 %) och 15-åringar (74,9 %).

I tabellen har vi endast valt att tolka de åldrar där undersökningsenheterna varit fler än tio stycken. Vi har även gallrat bort de kategorier som inte haft så många frågeställare utan istället valt att fokusera på de kategorier som ungdomarna ställer flest frågor kring.

Tabell 3. Skillnader i verksamhetsår.

Kategori	2013 (n=290)	2014 (n=367)	2015 (n=259)	P-värde
Ansikte	10,0%	6,8%	8,1%	0,327
Bantning	17,9%	10,4%	14,7%	0,019
Bröst	6,9%	13,1%	8,1%	0,017
Akne	7,9%	3,5%	5,0%	0,044
Hår	5,5%	2,7%	4,6%	0,184
Hårborttagning	10,3%	10,1%	8,9%	0,828
Kost & träning	36,2%	33,5%	35,1%	0,687
Kropp	18,6%	13,4%	10,4%	0,019
Lår & rumpa	4,8%	7,1%	5,0%	0,386
Längd & vikt	25,5%	18,5%	20,1%	0,082
Muskler	6,2%	4,4%	4,2%	0,466
Penis	6,2%	12,8%	8,5%	0,013
Självkänsla	4,1%	2,7%	4,7%	0,410
Smink & kläder	3,8%	3,3%	3,5%	0,936
Tänder	4,1%	1,4%	4,6%	0,037
Underliv	6,6%	6,0%	4,2%	0,479
Utseende	3,4%	1,1%	4,6%	0,024
Utslag	6,9%	7,1%	3,9%	0,202
Ätstörningar	9,3%	17,2%	15,8%	0,012
Utseendefixering	64,1%	73,8%	66,4%	0,019

En av undersökningens frågeställningar var att ta reda på om det syns en förändring i frågorna gällande utseende mellan verksamhetsåren 2013-2015. Eftersom frågorna som

berörde utseende varierade mellan åren har vi räknat ut den procentuella andelen en viss frågekategori motsvarade under varje verksamhetsår.

Tabell 3 redogör för hur stor den procentuella andelen frågor är inom varje kategori för varje verksamhetsår.

Som vi kan se i tabellen förekommer en del förändringar i frågorna mellan de tre år vi undersökt. Diagrammet visar att under året 2013 ställde undersökningsenheterna flest frågor om ämnen som *bantning*, *akne* och *kropp*. Under år 2014 var å andra sidan *bröst*, *penis* och *ätstörningar* populära frågekategorier. 2015 hade, jämfört med andra år, flest frågor som handlade om *tänder* och *utseendet*.

Tabellen visar även att det förekommer en skillnad i frågor som berör utseendefixering eftersom det år 2014 var 73,8 % av frågorna som hade en tendens av detta. I tabellen har vi valt att inte ta med de frågekategorier vars frågeställare varit mindre än 15 stycken.

Ovanstående tabell har sammanställts med hjälp av Pearson chi kvadrat test för att få fram ett p-värde och för att avgöra om det finns en signifikant skillnad mellan verksamhetsåren vi undersökt. Sammanfattningsvis förekommer det en viss skillnad mellan åren 2013-2015 i en del frågekategorier.

Resultatet visar alltså att det förekommer en relativt liten förändring mellan frågorna under dessa tre år. Det som dock förvånade oss var att året 2015 hade minst frågor gällande utseende fastän det i övrigt kommit in flest frågor till Decibel under detta år, hela 2947 stycken. Under år 2013 och 2014 var motsvarande antal frågor 2375 respektive 2714. Vi tror dock att det skulle ha varit en betydligt större skillnad ifall vi undersökt år som inte varit så nära inpå varandra.

13. Sammanfattning och slutdiskussion

Syftet med undersökningen var att ta reda på vilka frågor ungdomar ställer gällande utseende till ungdomsportalen Decibel. På basen av detta ville vi undersöka hur stor del av frågorna som berör utseendefixering samt om det syns en skillnad mellan kön, ålder och verksamhetsår. Med undersökningen som grund ville vi också ta reda på hur man på ett sunt och hälsosamt sätt kan främja en positiv kroppsuppfattning bland unga. Denna del utgör vår

slutprodukt som kommer att finnas på Decibels hemsida för ungdomar att ta del av från och med maj 2016.

Genom hela teoridelen framhävs att flickorna tenderar att ha ett större missnöje gentemot den egna kroppen än vad pojkar har. Detta avspeglas även i resultatet vi fått eftersom flickor ställer betydligt fler frågor om utseendet och kroppen. De kroppsliga förändringar puberteten ger upphov till skapar osäkerhet hos den unga när kroppen förändras mycket under en kort period. Puberteten för de unga, framförallt flickor, allt längre från de rådande utseendeidealerna som de strävar att efterlikna. Detta orsakar frustration hos dem där de förhåller sig alltmer kritiskt till den egna kroppen och jämför sin kropp med omgivningen. När det gäller pojkar är detta missnöje inte lika utbrett eftersom den ökade muskelmassan och längdtillväxten puberteten medför gör att pojkar förs närmare de manliga utseendeidealerna. Frustrationen väcks istället hos de pojkar som kommer sent in i puberteten. Det märks att ungdomar i puberteten tvivlar på sin kropp då det ställts mycket frågor om bland annat viktuppgång, bröst, penis och akne. Vi upplever att ungdomar idag har bristande kunskaper om vilka kroppsliga förändringar puberteten medför och att dessa är individuella. Förändringarna motstrider de utseendeideal som samhället format. Det att flickor, när puberteten startar, förs längre bort från utseendeidealet kan vara anledningen till att flickor överlag är mer kritiska till sin kropp vilket syns i resultatet eftersom flickornas andel frågor var betydligt större.

Många unga anser att utseendet hänger ihop med hur omtyckt man är av andra. Ungdomar upplever att man genom att korrigera det man är missnöjd med får acceptans och bekräftelse från jämnåriga. I resultatet syns denna fixering av kroppen genom bantning, träning och ett stort fokus vid små detaljer eftersom frågorna i stort sett berört varje liten del av kroppen och vad man ska göra för att korrigera dem.

Vi kom fram till att det fanns en väldigt stor andel frågor som innehöll tendenser av utseendefixering. Vi hade svårigheter med att bedöma vad som kunde räknas som utseendefixering eftersom detta är en tolkningsfråga. En del frågor saknade också tillräcklig information för att vi skulle kunna bedöma om det handlade om en fixering. Eftersom vi skribenter delade upp frågorna mellan oss kan vi ha tolkat frågorna på olika sätt. Detta var dock nödvändigt på grund av tidsbrist och det stora antalet undersökningsenheter men skulle vi haft möjlighet hade vi velat diskutera frågorna tillsammans. Vi hade dock från början kommit överens om riktlinjer för hur vi skulle tolka frågorna med hjälp av den kunskap vi

tagit del av i teoridelen. Tack vare detta kunde vi dra gränser för vad som exempelvis räknas som ätstörning och utseendefixering.

Resultatet visar att det fanns en skillnad i ålder främst när det gäller vilka teman det frågats om. Varje kategori hade frågeställare i olika åldersgrupper som dominerade. Personer i 13 års ålder ställde mer frågor om pubertetens kroppsförändringar så som längd och vikt medan 18 år fyllda frågade mycket om ätstörningar. Vårt resultat skulle ha sett annorlunda ut om vi hade haft en jämnare åldersfördelning bland undersökningsenheterna. Som vi konstaterade i resultatredovisningen var de flesta frågeställare runt 15 år. Det skulle ha varit intressant att se skillnader mellan exempelvis 13-åringar och 25-åringar men detta var dock inte möjligt eftersom undersökningsenheterna i denna ålder var för få.

Mellan verksamhetsåren syntes ingen egentlig skillnad. Vi tror att detta beror på att de verksamhetsår vi undersökt var så nära inpå varandra. Eftersom Decibel startade sin verksamhet år 2008 skulle det ha varit intressant att undersöka förändringar i frågorna under hela verksamhetstiden. Detta skulle dock varit omöjligt på grund av att undersökningen hade blivit alltför omfattande. Man skulle kunna undersöka skillnaden mellan 2008 och 2015 men eftersom verksamheten var nygrundad då och på senare år expanderat skulle förändringen i sådana fall eventuellt berott på en ökning av frågor.

När vi tog reda på vad unga vill veta gällande utseende märkte vi att frågorna var väldigt omfattande. Ungdomarna tenderade att, som tidigare konstaterat, vara väldigt fästa vid detaljer. Detta gjorde att vi fick väldigt många kategorier då vi delade in frågorna. Vi var tvungna att slå ihop en del kategorier för att kunna göra en avgränsning och för att materialet inte skulle bli för stort. Vi hade från början en uppfattning om att frågorna skulle beröra kroppens utseende i stort. Under undersökningsprocessen förändrades vår uppfattning om vad utseendefixering innebär. Utseendefixering kan handla om så pass små detaljer som vi inte tidigare varit medvetna om att ungdomar funderar på.

Vi är tacksamma att vi började med att undersöka frågorna de unga ställt för att skapa en grund till teoridelen. Från början hade vi eventuellt inte tagit med kapitel om bantning och ätstörningar men eftersom frågorna till en stor del tangerade dessa ämnen var det viktigt att få kunskap om dem i vår teoridel. Vi hade svårigheter att hitta tillförlitliga källor till teoridelen, framförallt som berörde utseendefixering. För att få en tillräckligt bred grund att stå på valde vi att ta med flera olika perspektiv på utseendefixering, så som självbildens och självkänslans inverkan på kroppsuppfattningen samt hur kroppsuppfattningen utvecklas från barndomen till tonåren. Ämnet vi valt att skriva om har väckt mer känslor än vi trott från

början, speciellt när vi har satt oss in i de funderingar ungdomar har idag. Vi valde därför att avsluta vårt arbete med att fokusera på främjandet av en positiv kroppsuppfattning eftersom vi tror att kunskap och medvetenhet om ämnet kan hjälpa ungdomar att inse att de duger precis som de är. Vi vill med detta som grund skapa en slutprodukt som kommer att vara till för ungdomar. När vi läste frågorna fick vi uppfattningen att de unga fokuserar mycket på det negativa och vi vill på ett okomplicerat sätt ge tips och råd för att ungdomarna ska kunna se på sig själva med positiva ögon.

Det skulle ha varit möjligt att undersöka frågorna kvalitativt om man gjorde en avgränsning bland undersökningsenheterna. Eftersom det är ett känsligt ämne skulle det inte ha fungerat med intervjuer men genom att undersöka frågorna på Decibel skulle man haft möjlighet att analysera dem mer djupgående. Vi skulle ha fått en bättre uppfattning om vad ungdomarnas egentliga upplevelser är kring ämnet. En kvantitativ undersökning gjorde att vi blev tvungna att vara mer fokuserade på siffror än ungdomarnas funderingar. Vi valde därför att i resultatredovisningen ta exempel på hur frågorna kan se ut för att ge en klarare bild av vad ungdomar funderar över och vill ha svar på. Ett förslag till vidare forskning skulle vara att undersöka om det finns ett samband mellan självbild och utseendefixering då detta inte kommit fram i vår undersökning.

Det har varit intressant att göra den här typen av undersökning. Vi är nöjda över att vi i vårt arbete kunde se utanför ramarna och göra en kvantitativ undersökning på vårt eget sätt där vi inte använt oss av den allmänna enkätundersökningen. Hade vi gjort en enkätundersökning hade antagligen resultatet varit annorlunda och vi skulle då inte heller haft möjlighet att ta del av de funderingar ungdomarna har. Vi upplever att unga har väldigt mycket de vill ha svar på och den uppgift Decibel har är synnerligen viktig. Tack vare Decibel har ungdomarna chans att var som helst och när som helst fråga om något som de funderar över och vill ha svar på. Det att unga idag har en sådan möjlighet tror vi kan bidra till att den tidvis förvirrande och svåra ungdomstiden blir betydligt mer begriplig och stabil.

Källförteckning

- Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilen, M., (2007). *Ungdomstiden*. Helsingfors: Utbildningsstyrelsen.
- Andersson, M., Björklund Dahlgren, C., Grähs, G., Halvars-Franzén, B., Hellman, A., Hörnfeldt, H., Larsson, H., Lilja, E., Lunde, C., Nordlöw, M., Norman, K., Sjöstedt Edholm, E. & Sörenson, M., (2012). *"Huvud, axlar, knä och tå" Om barn, kultur och kropp*. Stockholm: Centrum för barnkulturforskning vid Stockholm universitet.
- Antonosky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur och kultur.
- Bengs, C. (2000). *Looking good. A study of gendered body ideals among young people*. Umeå University: Doctoral thesis at the Department of Sociology, No. 21.
- Calogero R.M., (2009). *Objectification processes and disordered eating in British women and men*. Journal of Health Psychology, 14, 394-402.
- Carlsson, G. & Eriksson, B., (2001). *Ätstörningar*. Lund: Studentlitteratur.
- Cullberg Weston, M., (2005). *Ditt inre centrum. Om självkänsla, självbild och konturen av ditt själv*. Litauen: Natur och kultur.
- Cullberg Weston, M., (2007). *Självkänsla på djupet. En terapi för att reparera negativa självbilder*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Decibel (2015). [Online] <http://www.decibel.fi/om-oss/vad-och-vem-ar-decibel> hämtat: 2.3.2016
- Eriksson, C., (2005). *Normal och fin*. Nacka: Natur och kultur.
- Erling, A. & Hwang, P. (red)., (2001). *Ungdomspsykologi. Utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur och kultur.
- Evenshaug, O. & Hallen, D., (2001). *Barn- och ungdomspsykologi*. Lund: Studentlitteratur.
- Fairburn, C. (2011) *Att övervinna hetsätning. Ett nytt vetenskapsbaserat behandlingsprogram*. Lund: Studentlitteratur AB.

- Fredrickson, B.L., Roberts, T. (1997). *Objectification theory: Towards understanding women's lived experiences and mental health risks*. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173-206.
- Frisén, A., Holmqvist Gattario, K. & Lunde, C., (2014). *Projekt perfekt. Om utseendekultur och kroppsuppfattning*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Grabe, S., Hyde, J. S., & Lindberg, S. M., (2007). *Body Objectification and Depression in Adolescents: The Role of Gender, Shame, and Rumination*. *Psychology of Women Quarterly*, 31(2), 164–175.
- Grigorenko, A. & Lin, Y., (2014). *Ortorexi. Fixering vid mat och träning*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Holme, I. & Solvang, B. (1997). *Forskningsmetodik: om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Jarlbro, G., (2006). *Medier, genus och makt*. Denmark: Studentlitteratur.
- Jones, D.C. & Crawford, J.K. (2006). *The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations*. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), s. 257-269.
- Krantz Lindgren, P. (2014). *Med känsla för barns självkänsla*. Falun: Bonnier Fakta.
- Lever, J., Frederick, D.A. & Peplau, L.A. (2006). *Does size matter? Men's and women's views on penis size across the lifespan*. *Psychology of Men & Masculinity*, 7(3), 129-143.
- Lundin, S. & Åkesson, L. (red). (1996). *Kroppens tid. Om samspelet mellan kropp, identitet och samhälle*. Borås: Bokförlaget Natur och Kultur.
- Masreliez- Steen, G. & Modig, M. (2004). *Självkänsla*. Stockholm: Natur och Kultur.
- McCabe, M.P., Ricciardelli, L.A., Stanford, J., Holt, K., Keegan, S. & Miller, L. (2007). *Where is all the pressure coming from? Messages from mothers and teachers about preschool children's appearance, diet and exercise*. *European Eating Disorders Review*, 15(3), 221-230.
- McKinley, N.M & Hyde, J.S. (1996). *The objectified body consciousness scale: Development and validation*. *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.

Meurling, B. (red.) (2007). *Varför flickor? Ideal, självbilder och ätstörningar*. Lund: Studentlitteratur.

Nationalencyklopedin (2016) [Online] <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/>
hämtat: 6.2.2016

Rydén, O. & Stenström, U. (2015). *Hälsopsykologi. Psykologiska aspekter på hälsa och sjukdom*. Lettland: Livonia Print.

Rhodora Cruz. *Professional Education, Testing and Certification Organization International*. [Online] <http://www.peoi.org/Courses/Coursesen/nursepractice/ch/ch6a.html>
hämtat: 19.4.2016

Strasburger, V. & Hogan, M. (2013). Children, Adolescents, and the Media, Policy statement. *Pediatrics* 132 (5), s. 958-961.

Thompson, J.K., Coovert, M.D. & Stormer, S.M. (1999). Body image, social comparison, and eating disturbance: A covariance structure modeling investigation. *International Journal of Eating Disorders*, 26(1), s. 43-51.

Tiggemann, M. & Lowes, J. (2002). Predictors of maternal control over children's eating behaviour. *Appetite*, 39(1), 1-7.

Törnblom, M. (2005). *Självkänsla nu!* Stockholm: Bokförlaget Forum.

Vilkko- Riihelä, A. & Laine, V. (2006). *Utvecklingspsykologi*. Borgå: Söderström.

Wrangsjö, B. (2004). *Tampas med tonåringar*. Finland: WS Bookwell.

Bilaga 1

www.decibel.fi

Slutprodukt