

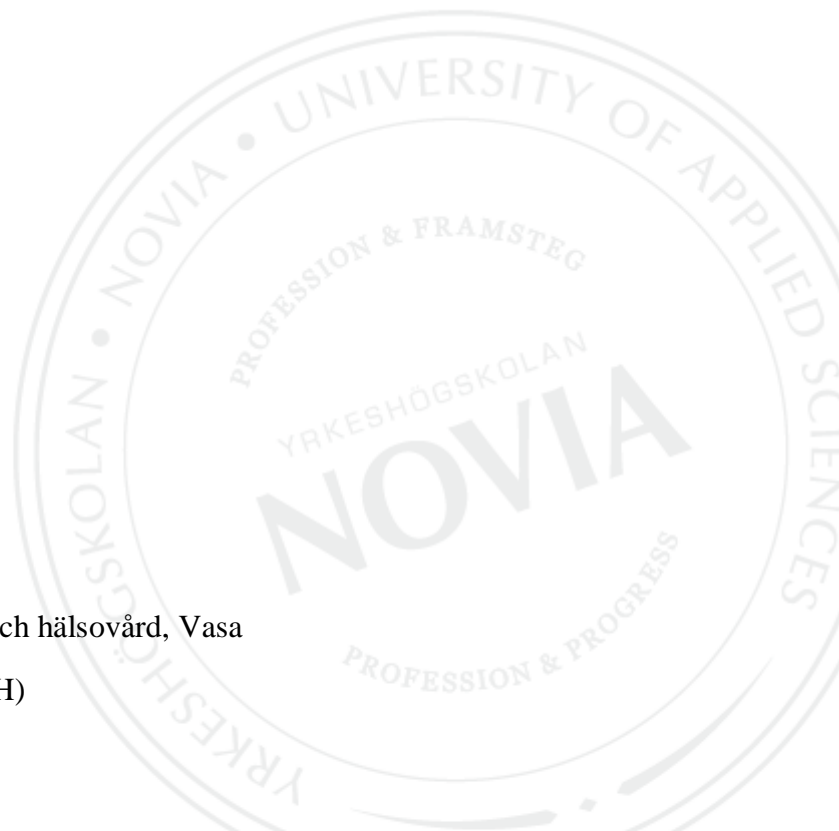
Påverkar sociala medier ungdomars kroppsbild? - en kvantitativ studie bland gymnasieelever

Frida Gädda & Jenny Södergård

Examensarbete inom social och hälsovård, Vasa

Utbildning: Hälsovårdare (YH)

Vasa 19/11 2014



EXAMENSARBETE

Författare: Frida Gädda & Jenny Södergård

Utbildning och ort: Hälsovårdare, Vasa

Handledare: Marie Hjortell

Titel: Påverkar sociala medier ungdomars kroppsbild? - en kvantitativ studie bland gymnasieelever

Datum November 2014

Sidantal 46

Bilagor 3

Abstrakt

Syftet med studien är att undersöka om ungdomars kroppsbild påverkas av sociala medier. Arbetet försöker svara på frågorna: ”Vilket är sambandet mellan användning av sociala medier och kroppsbilden hos ungdomar?”, ”Hur stor del av ungdomarna vill förändra sina kroppar?” och ”I vilken utsträckning jämför sig unga med andra personer?”. Genom arbetet vill vi få en insikt i vilken påverkan sociala medier har på ungdomarna och detta för att kunna hjälpa ungdomarna att skapa en sund kroppsbild. De teoretiska utgångspunkterna är Lisbeth Lindholms syn på unga och hälsa samt Betty Neumans teori om hälsa och stressorer. Information till studien samlas in genom enkätundersökning, som görs bland gymnasieelever i en skola i Svenskfinland. Totalt deltog 62 ungdomar i studien. Studien är kvantitativ. Resultatet från enkäten presenteras genom stapeldiagram.

Resultatet visar att sociala medier inte påverkar kroppsbilden i sig utan att det är jämförelsen bland ungdomar som påverkar kroppsbilden negativt. Ungdomarna spenderar mycket tid på sociala medier och därför sker jämförelsen också där. Flickor påverkas mera av jämförelsen än pojkar.

Språk: Svenska

Nyckelord: sociala medier, kroppsbild, ungdomar, jämförelse,

skolhälsovård

BACHELOR'S THESIS

Author: Frida Gädda & Jenny Södergård

Programme and location: Public Health Nurse, Vasa

Supervisor: Marie Hjortell

Title: Does social media affect the body image of adolescents? – a quantitative study among high school students

Date November 2014

Number of pages 46

Appendices 3

Summary

The aim of the study is to examine if social media affects the body image of adolescents. The study tries to answer the questions: “What is the connection between using social media and adolescents body image?”, “How many of the adolescents want to change their bodies?” and “To which extent do the young people compare themselves to others?”. Through the study we want to come to an understanding of how social media influences the youth and this in order to help young people to create a healthy body image. The theoretical framework consists of Lisbeth Lindholm’s approach to health and young people and Betty Neuman’s theory about health and stressors. The data for the study is gathered among high school students in a Swedish speaking school in Finland through a questionnaire. A total of 62 students completed the questionnaire. The study is quantitative. The result from the questionnaire is presented through bar graphs.

The result shows that social media does not affect body image in itself, but it is the comparison among adolescents that influence body image negatively. The comparison also takes place on social media because the adolescents spend a lot of time there. The comparison has a greater influence on girls than boys.

Language: Swedish

Key words: social media, body image, adolescents, comparison, student healthcare

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Frida Gädda & Jenny Södergård

Koulutus ja paikkakunta: Terveystieteiden koulutus, Vaasa

Ohjaaja: Marie Hjortell

Nimike: Vaikuttaako sosiaalinen media nuorten kehonkuvaan? – kvantitatiivinen tutkimus lukiolaisten kesken

Päivämäärä Marraskuu 2014

Sivumäärä 46

Liitteet 3

Tiivistelmä

Tämän tutkimuksen tarkoitus on tutkia vaikuttaako sosiaalinen media nuorten kehonkuvaan. Tutkimus yrittää löytää vastauksia kysymyksiin: ”Mikä on nuorten kehonkuvan yhteys sosiaaliseen mediaan?”, ”Kuinka iso osa nuorista haluaa muuttaa kehonsa?” ja ”Missä laajuudessa nuoret vertailevat kehonsa keskenään?”. Haluamme tutkimuksen kautta saada tietoa siitä kuinka sosiaalinen media vaikuttaa nuoriin, niin että pystyisimme auttamaan heitä luomaan terveellisen kehonkuvan. Teoreettiset lähtökohdat ovat Lisbeth Lindholmin näkymä terveydestä ja nuorista ja Betty Neumanin teoria terveydestä ja stressoreista. Tietoa tutkimukseen kerätään kyselyn kautta, joka tehdään lukiolaisten kesken suomenruotsalaisessa koulussa. Yhteensä 62 oppilasta osallistui. Tutkimus on kvantitatiivinen. Kyselyn tulos näytetään pylväskaavioiden avulla.

Tulos kertoo että sosiaalinen media ei sinänsä vaikuta kehonkuvaan vaan nuorten välillä toisiinsa kohdistuva vertailu sinänsä vaikuttaa negatiiviseen kehonkuvaan. Nuoret viettävät paljon aikaa sosiaalisessa mediassa ja siksi vertailu tapahtuu myös siellä. Vertailulla on suurempi vaikutus tyttöihin kuin poikiin.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: sosiaalinen media, kehonkuva, nuoret, vertaus, kouluterveydenhuolto

Innehållsförteckning

1	Introduktion.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	1
3	Teoretisk bakgrund	2
3.1	Ungdomstiden.....	2
3.2	Kroppsbild.....	3
3.3	Självkänsla och självbild	5
3.4	Identitet	5
3.5	Ätstörningar.....	6
3.6	Ungdomar och sociala medier	7
3.7	Skol- och studerandehälsovård.....	8
4	Teoretiska utgångspunkter	9
4.1	Lisbet Lindholms teori om hälsa och unga.....	9
4.2	Betty Neumans teori om hälsa och stressorer	10
5	Tidigare forskning.....	11
5.1	Media och kroppsbild.....	12
5.2	Sociala medier och kroppsbild	13
5.3	Kroppsmisshälsa.....	15
5.4	Faktorer som påverkar kroppsbild	17
5.5	Sammanfattning.....	20
6	Metod.....	21
6.1	Enkät som datainsamlingsmetod	21
6.2	Urval.....	22
6.3	Dataanalys	22
6.4	Etik.....	24
6.5	Studiens praktiska genomförande.....	24
7	Resultat.....	25
8	Tolkning.....	34
8.1	Sambandet mellan ungas användning av sociala medier och kroppsbild	34
8.2	Andelen av ungdomarna som vill förändra sin kropp	35
8.3	Jämförelse bland ungdomar	36
9	Kritisk granskning.....	37
9.1	Reliabilitet	38
9.2	Validitet	39
9.3	Etik.....	39

9.4	Tidigare forskning.....	40
9.5	Urval.....	40
9.6	Dataanalys	41
10	Diskussion.....	41
	Källförteckning.....	44

Bilagor

Bilaga 1	Enkät
Bilaga 2	Följebrev
Bilaga 3	Artikelsökning

1 Introduktion

Vårt examensarbete handlar om hur ungdomars kroppsbild påverkas av sociala medier. Människor påverkas även av andra massmedier, t.ex. tv och tidningar, men vi har valt sociala medier eftersom vi anser att de fungerar som den största plattformen för informationsutbyte bland ungdomar. Det här ämnet intresserar oss som blivande hälsovårdare eftersom användningen av sociala medier blir en allt större del av vår vardag och vi får ständigt ta del av andras liv och dela med oss av våra egna via t.ex. Facebook, Instagram och bloggar. Denna ständiga uppkoppling tror vi påverkar oss människor mer än vi själva tror. Genom utvalda bilder, blogginlägg och statusuppdateringar skapas ett ideal som inte alltid överensstämmer med verkligheten. Det ideal vi skapar sätter krav på vår kost, motion och vårt utseende. Som unga vuxna märker vi av hur mycket sociala medier påverkar oss och andra i vår omgivning. Vi har valt att fokusera på hur sociala medier påverkar *kroppsbilden* för vi tror att den lätt kan påverkas av alla intryck som fås via sociala medier. Som hälsovårdare har vi en viktig uppgift i att erbjuda ungdomarna en sann och realistisk syn på deras kroppsbild. Vår uppgift är att också kunna identifiera personer med störd uppfattning om sin kropp.

Materialet till studien samlas in genom en enkätundersökning som delas ut till gymnasieelever, pojkar och flickor, i åldern 17-19. Undersökningen görs bland ungdomar för att vi själva är intresserade av att jobba med ungdomar i framtiden och vi anser att vårt arbete berör ett nytt ämne som vi samt dagens hälsovård behöver mera kunskap om. Frågeställningarna utformas enligt tidigare forskning och vårt intresse med studien. Examensarbetet är ett beställningsarbete för skolhälsovården på en ort i Svenskfinland. Vi hoppas att arbetet lyfter fram ny kunskap som kan vara till nytta för personer som arbetar med ungdomar.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med respondenternas studie är att kartlägga om sociala medier påverkar ungdomars kroppsbild och på så vis ge hälsovårdarna, främst inom skol- och studerandehälsovården, en insikt i ämnet. Genom att få insikt kan man utveckla beredskap att tidigt upptäcka de ungdomar som har en förvrängd kroppsbild samt erbjuda dem hjälp och ett sunt förhållningssätt till kroppsidealen.

Frågeställningar:

1. Vilket är sambandet mellan användning av sociala medier och kroppsbilden hos ungdomar?
2. Hur stor del av ungdomarna vill förändra sina kroppar?
3. I vilken utsträckning jämför sig unga med andra personer?

3 Teoretisk bakgrund

I detta kapitel har respondenterna valt att beskriva flera områden som de anser vara relevanta för denna studie. Begrepp som kommer användas i arbetet förklaras. Fokus i den teoretiska bakgrunden ligger på ungdomar, kroppsbild och sociala medier. Respondenterna har även valt att skriva om självbild, självkänsla, ätstörningar och identitet eftersom dessa är områden som finns nära kroppsbilden. Skol- och studerandehälsovården har ett eget kapitel eftersom arbete riktar sig till det arbetsområdet.

3.1 Ungdomstiden

Ungdomstiden beskrivs ofta som en period av förändring som leder in i vuxenlivet. Enligt Aaltonen, Ojanen, Vihunen och Vilén (2007, s. 18) delas ungdomen in i tre stadier: Tidig ungdom 11-14 år, mellan ungdom 15-18 år och sen ungdom 19-25 år. Sen ungdom kan även kallas adolescensen och börjar vid full könsmognad. Tiden kännetecknas av synliga fysiska förändringar men även av psykiska och sociala förändringar. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 297-298).

Den fysiska utvecklingen hos ungdomarna kännetecknas av puberteten, som inleds av en ökad utsöndring av hormoner från hypofysen och könskörtlarna. Hormonerna gör att både pojkens och flickans kropp förändras. Gemensamt för båda könen är längdtillväxt, ökad kroppsbehåring, fetare hud och könsmognad. Flickorna påverkas av hormoner som får bröstkörtlarna, livmodern, slidan, inre blygdläppar, yttre blygdläppar och klitoris att utvecklas samt gör så att menstruationen börjar. Pojkarna i sin tur påverkas av hormoner som får penis, prostata och testiklar att växa och mogna samt bidrar till det sänkta röstläget; målbrottet. (Aaltonen m.fl., 2007, s.52). Första menstruationen hos flickorna samt ejakulationer hos pojkarna markerar könsmognaden (Hwang & Nilsson, 2011, s.298-299).

Ungdomarna utvecklas på både det kognitiva och personliga planet. Kognitiv utveckling innefattar minnet, tänkandet, språket, varseblivningen och lärandet. Ungdomarna ifrågasätter Jaget som bildats i barndomen och skapar nu en egen identitet. (Aatonen m.fl., 2007, s. 59, 77). Identiteten behandlas längre fram i den teoretiska bakgrunden.

Under ungdomstiden handlar den sociala utvecklingen om ett försök att anpassa sig till samhällets och kulturens normer och beteenderegler. För att klara av detta utvecklas de sociala färdigheterna t.ex. beteende, attityder och värderingar samt interaktionsförmågan. Den sociala utvecklingen har ett nära samband med den psykiska utvecklingen. Ungdomarna lär sig bli självständiga och detta innebär en frigörelseprocess från föräldrarna samtidigt som de utvecklar egenskaper för att kunna vara i en parrelation. Detta är stora utmaningar för den ungas sociala utveckling. (Aaltonen m.fl., 2007, s. 51, 85).

3.2 Kroppsbild

Kroppsbild eller kroppsuppfattning är en central del av människans identitet genom hela livet. Den beskriver det egna förhållandet till och de egna uppfattningarna om utseendet och kroppen (Ghaderi & Parling, 2009, s. 32) men handlar i lika stor grad om hur man tror att andra uppfattar ens kropp (Erling & Hwang (red), 2001, s. 97-98). Tankar, känslor, beteende och perception är enligt Ghaderi och Parling (2009, s. 32-33) beståndsdelarna som påverkar skapandet av kroppsbilden. Tankar om den egna kroppen och utseendet samt tankar om hur utseendet och kroppen borde vara formar attityderna till kroppen. Känslorna om kroppen varierar mellan olika grader av antingen negativa eller positiva. Beteenden handlar om handlingar vi utför för kroppen t.ex. träning eller bantning för att bli av med det som anses vara extra på kroppen. Perception berättar om varseblivningen av kroppen via t.ex. syn-, känsel- och luktsinnet.

Under ungdomsåren behöver man få en sann och verklig kroppsbild eftersom kroppsbilden hänger ihop med självkänslan. Relationen mellan kroppsbild och självkänsla anses vara mer synlig bland flickor än pojkar. (Frisén & Hwang (red), 2006, s. 24). Kroppsbilden förändras under hela livet och speciellt under ungdomsåren är den starkt förknippad med den förändrade kroppen och förhållandet till den. Faktorer som påverkar kroppsbilden är familj, vänner, samhälle och kultur, ideal, media och händelser i livet. (Hwang & Nilsson, 2003, s. 228-229).

Samhället och kulturen påverkar kroppsbilden genom att skapa ideal om hur en man eller kvinna borde se ut. Dessa ideal förändras med tiden och för närvarande är det västerländska idealet en smal kvinna och en lång muskulös man. (Erling & Hwang, 2001, s. 98). Ghaderi och Parling (2009, s. 34-35) skriver att idealkroppen förmedlas dagligen via reklam och massmedia som får ungdomarna att ständigt jämföra sin egen kropp med idealen och kanske börjar eftersträva att få en likadan kropp. Om skönhetsidealet vore rimligt och en normal bild av en kvinna eller man förmedlades via media skulle problemet med kroppsmissnöje inte vara lika utbrett. Idealet är en kvinna som är smalare än största delen av västvärldens kvinnor och en man som har mer muskelmassa än majoriteten av män och därför blir idealet väldigt svårt att uppnå. (Ghaderi & Parling, 2009, s.34-35). Media förmedlar en bild av att kroppen skall kontrolleras samt förändras och fungerar då som ett redskap för att uppnå lycka. Kroppen får ett större värde för vem man är som människa och allt mer kretsar kring att förändra utseendet vilket både tar tid, kraft och pengar (Hwang och Nilsson, 2011, s. 301-302).

En annan viktig faktor som påverkar kroppsbilden, speciellt under ungdomsåren är kompisars och familjens attityder om kropp och utseende. Ungdomar som någon gång under livet blivit retade för sitt utseende, speciellt sin vikt, får ofta en negativ kroppsbild liksom de barn som växer upp med föräldrar som ständigt uttrycker missnöje med sina egna kroppar eller uppmanar barnen att banta ifall det finns anlag till övervikt. (Ghaderi & Parling, 2009, s.33-35).

Enligt Erling och Hwang (2001, s.96-97) har tidigt utvecklade flickor ofta en låg självkänsla och mer negativ kroppsbild än sent utvecklade flickor. Det tros bero på att den sent utvecklade flickans kropp väl motsvarar västvärldens skönhetsideal med slank kropp och lite former medan den tidigt utvecklade flickan som får former och mera fett och muskler på kroppen gärna vill dölja sitt utseende. Tidigt utvecklade män däremot har ett gott självförtroende jämfört med sent utvecklade män. Det tros i sin tur bero på att det manliga idealet med muskler och behåring mer motsvarar den tidigt utvecklade pojken jämfört med den sent utvecklade.

Negativ kroppsbild eller kroppsmissnöje kan uppstå efter specifika händelser i livet eller utvecklas stegvis under en längre tid utan några enskilda händelsers inverkan (Ghaderi & Parling, 2009, s.35). Ungdomar med negativ kroppsbild har även oftare negativa känslor om sig själva vilket kan göra att de börjar undvika vissa situationer, t.ex. sexuella relationer, samt leder till att de lättare drabbas av dåligt självförtroende och nedstämdhet.

(Frisén & Hwang (red), 2006, s. 24). Negativ kroppsbild är också ett kriterium för diagnostisering av ätstörningar (Hwang & Nilsson, 2011, 302).

3.3 Självkänsla och självbild

Självkänslan beskriver de känslor och värderingar som personen har om sig själv (Nationalencyklopedin, u.å.a). Känslan av att duga som man är utan att fokusera på vad man presterar är resultat av en god självkänsla. Personer med god självkänsla vågar vara sig själva och bryr sig inte om vad andra tycker. Den goda självkänslan är något som finns med från uppväxten men stärks av känslan att vara omtyckt, uppskattad och behövd. Låg självkänsla gör att en person lättare påverkas negativt av andra personers åsikter samt löper större risk att insjukna i depression eller ångest. (1177.se, 2013).

Självbild handlar om hur man uppfattar sig själv, dvs. vem man tycker att man är, men också hur man anser sig uppfattas av andra (1177.se, 2013). Självbilden påverkas och skapas av vårt sociala umgänge (Ghaderi & Parling, 2009, s. 43) men också av t.ex. intressen, utbildning och uppväxt (1177.se, 2013). En psykiskt frisk individ har en medveten självbild och accepterar sin egen personlighet och är kongruent det vill säga, accepterar de positiva men även de negativa sidorna i personligheten. För att kongruens skall uppstå krävs villkorlös acceptans från barnsben till vuxenlivet vilket innebär att barnet upplever sig vara omtyckt med alla sina unika egenskaper. Har individen inte fått uppleva villkorlös acceptans kan detta leda till en självbild präglad av försvar och bidra till att individen drabbas av problem och känner ett behov av att eliminera vissa sidor eller egenskaper som sedan stängs ut ur den medvetna självbilden. När egenskaperna har stängts ut ur självbilden måste individen konstant försvara sig mot dessa egenskaper eller sidor eftersom dessa innebär ett hot mot den nya, snävare självbilden. (Bunkholdt, 2004, s.311).

3.4 Identitet

Erik H. Erikson som anses vara en av föregångarna inom identitetsforskningen menar att sökandet efter en identitet är ett av de viktigaste mänskliga behoven. Identiteten handlar om den självuppfattning som var och en har. Han anser att identiteten består av tre delar: den biologiska, psykologiska och sociala identiteten. Kön, utseende och kroppsuppfattning hör alla ihop med den biologiska identiteten. Till den psykologiska identiteten hör känslor, behov, intressen och försvarsmekanismer. Identiteten kan ta sig olika uttryck beroende på

miljön, vilket bildar den sociala identiteten. I takt med att dessa tre delar utvecklas så utvecklas även identiteten. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 311-312).

Som tonåring börjar den riktiga utvecklingen av en egen identitet. Bästa lösningen på den kris som ungdomar genomgår i tonåren är om kamrater och vuxna hjälper ungdomarna skapa en trygg bild av sig själva. Att hitta en social roll och en grupp att höra samma med som stämmer överens med ens egna biologiska och psykologiska bakgrund är viktigt för en bra utveckling av identiteten. Ungdomskrisen kan även få en negativ följd och då menar Erikson att en identitetsförvirring kan ske och då blir identiteten ofullständig. Detta kan leda till ångest vid beslutstagande och prestationer och svårigheter att ha nära relationer. De kriser som tonåringen tvingas lösa under sina ungdomsår kommer påverka krislösningsförmågan i det vuxna livet. (Hwang & Nilsson, 2011, s. 311-312).

3.5 Ätstörningar

Anorexia nervosa, bulimia nervosa och ospecifika ätstörningar hör alla under benämningen ätstörningar (Hwang & Nilsson, 2011, s.302). Både kroppen och psyket påverkas av en ätstörning, som är en psykosomatisk sjukdom. En förvrängd bild av sig själv och kroppen är något som den insjuknade ofta har. (Syömishäiriöliitto, u.å.). En negativ kroppsbild har ett nära samband med ökad risk att insjukna i ätstörningar eftersom negativ kroppsbild kan räknas som ett kriterium för diagnos. (Hwang & Nilsson, 2011, s.302). Psykiatrisk forskning och vård använder sig av systemet DSM-IV för att bestämma diagnos. DSV-IV definierar ätstörningar som ”allvarliga störningar av ätbeteendet samt störningar i uppfattningen av kroppsform och vikt” (Hovellius & Johansson (red.) 2004, s. 384). Det är betydligt vanligare att flickor drabbas av ätstörning än pojkar. Största delen av de som drabbas av ätstörning är flickor och kvinnor och insjuknandet sker oftast i mitten av tonåren. (Ghaderi & Pharling, 2007, s. 40).

Vanligen börjar symtomen vid anorexia nervosa med ett ökat intresse för motionering och hälsosammare mat. Den insjuknade får en positiv känsla av att minska i vikt och att undvika ätande. Den som lider av anorexi känner en kontroll över sig själv och vill alltid gå ner ytterligare i vikt. (Syömishäiriöliitto u.å.). I början av anorexi ger kontrollen över vikten en stärkt självkänsla men ändras ju längre sjukdomen pågår. Svälten och dess konsekvenser gör att det psykiska måendet sjunker och självkänslan blir allt sämre. (Ghaderi & Pharling, 2007, s.32). Vid anorexi är de vanligaste symtomen: viktnedgång,

undervikt, begränsning av ätandet, ökat intresse för matlagning, utebliven menstruation, aggressioner och rädsla för viktuppgång. (Syömishäiriöliitto, u.å.).

Den som lider av bulimia nervosa vill även kontrollera ätandet liksom den som insjuknat i anorexi. Bulimi kännetecknas av bantning och hetsätning. Till följd av den strikta begränsningen av matintaget sker hetsätningen och då upplever den insjuknade sig förlora sin kontroll. Uppkastning, riklig motionering eller användning av laxerande medel är några av sätten för att efteråt slippa skuldkänslorna. Vikten hos en bulimiker kan ofta vara inom normala värden och därför har bulimi inte klassats som en så allvarlig sjukdom trots att den är skadlig både för kroppen och psykiska hälsan. Symtom vid bulimi är: skam angående kroppen och vikten, hetsätning, depressiva känslor, magont, uppkastningar, wc-besök direkt efter måltid och oregelbundna menstruationer. (Syömishäiriöliitto, u.å.).

3.6 Ungdomar och sociala medier

Under senare år har medielandskapet gjort stora förändringar. De tekniska saker som idag tas som en självklar del av vardagen var fortfarande okänt för tio tjugo år sedan. (Gråberg & Klefblom, 2009 s. 206). Ungdomar har mera kunskaper om internetanvändningens möjligheter och risker än många vuxna. Ändå saknar ungdomarna mycket livserfarenhet och kunskap och därför är de känsligare, mindre kritiska och har större benägenhet att påverkas. Allt eftersom medieområdet utvecklas så ökar även oron för de risker barn och unga kan utsättas för på nätet, t.ex. mobbning. (Carlsson (red.) 2010, s. 11,13-14).

Orsaken till varför sociala nätverk, antalet bloggar och datorspelandet explosionsartat växt är inte bara på grund av utvecklingen inom teknik och ekonomi utan även p.g.a. att tekniken motsvarar det mänskliga behovet. Internet är lättillgängligt och informationsutväxlingen sker enkelt. Internet medför att människor känner sig ha bättre kontroll på den bild andra kan skapa sig av dem. Internet fungerar också som en plattform för delande av berättelser och skvaller. (Alexandersson & Hansson, 2011, s. 23-24). Under kategorin nätmedier kan man placera massmedier men även sociala medier t.ex. bloggar, wikier, chatter och internettelefoni (Alexandersson & Hansson, 2011, s. 27-28).

Statistikcentralen (2013) samlar årligen in information om befolkningens användning av informations- och kommunikationsteknik. Internetanvändningen från 2013 visar att i ålder 16-24 år hade 100 % använt internet under de senaste tre månaderna. 87 % hade använt

någon social nätverkstjänst under de senaste tre månaderna. Andelen 16-24 åringar som hade en egen smarttelefon var 80 % och 76 % använde sig av internet flera gånger per dag.

Enligt Nationalencyklopedin (u.å.b) är sociala medier: ”Ett samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud”. Skillnaden från massmedia är att innehållet produceras och används av användarna själva. Bloggar, fotodagböcker, forum och chattsidor är några exempel på sociala medier.

Aktiviteten på sociala medier kan förklaras med att användarna agerar utifrån sitt sociala behov. (Alexandersson & Hansson, 2011, s. 27-28). Sociala medier fungerar som ett hjälpmedel i ungdomarnas sökande efter den egna identiteten. Internet verkar som en fristad utan vuxnas påverkan där de själva kan utforska världen. (Alexandersson & Hansson (red), 2011, s. 65-66).

3.7 Skol- och studerandehälsovård

Syftet med skolhälsovården är främjandet av hälsa hos eleverna och i skolsamfundet. Enligt Social- och hälsovårdsministeriet (2002) är målet att eleverna skall ha en sund uppväxt och utveckling. Det går att dela in skolhälsovården i fyra arbetsfält och dessa är: främja hälsa och välbefinnande, att se till att de arbetsförhållanden som finns i skolan och skolarbetet når upp till de sanitära krav och säkerhetskrav som finns, att följa med och bedöma elevernas hälsa och genom samarbete med andra anställda arbeta för att känna igen och förklara problem som har samband med elevernas inläring, känslor och beteende. Nyckelpersonerna inom skolhälsovården är hälsovårdaren och skolläkaren, dessa samarbetar även med annan skolpersonal och andra professionella inom olika vårdkontext. (Stakes 2002, s. 29-32).

I hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010 finns det skrivet om vad studerandehälsovården bör innefatta. Studerandehälsovården riktar sig till dem som studerar i gymnasiet, vid yrkesläroanstalter, högskolor och universitet. Det är primärvården inom kommunerna som skall ordna studerandehälsovården. Hälsovården för studerande är inriktad på hälsofrämjande hos studerande, stödjande av studieförmåga, att erbjuda hälso- och sjukvårdstjänster, garantera en trygg och säker studiemiljö samt att tidigt upptäcka de studerande som behöver extra stöd. De studerande som behöver fortsatt vård remitteras vidare till specialistsjukvården. (Finlex, 2010). För att kunna erbjuda en fullständig

studerandehälsovård bör det finnas tillgång till expertis inom olika områden t.ex. psykologer, fysio- och näringsterapeuter, munhygienister och studiehandledare. I de strategiska riktlinjer som social- och hälsovårdsministeriet gjort upp är ett mål att skapa verktyg för tidigt ingripande åt de yrkesgrupper som jobbar med ungdomar. Detta betyder inom studerandehälsovården att hitta problem hos den unga i ett tidigt skede och vidta åtgärder. En förutsättning för att tidigt ingripande skall fungera är att det skall finnas ett professionellt samarbete mellan yrkesgrupperna och den studerande. En stor del av hälsovårdarens arbete är även att förebygga uppkomsten av problem. Om den studerande har problem bör denne erbjudas stöd och hjälp. (Social- och hälsovårdsministeriet, 2007, s. 28, 138, 141).

Både inom skol- och studerandehälsovården kallas studerande till regelbundna hälsoundersökningar. Vid hälsoundersökningen får den studerande en chans att själv fundera över sin hälsa, sitt välmående och sin skolgång, samt får berätta om eventuella faror och möjligheter. (Stakes, 2002, s. 38).

4 Teoretiska utgångspunkter

Respondenterna har valt att fokusera på två vårdteorier; Lisbet Lindholms teori om hälsa och unga, samt Betty Neumans teori. Från Neumans teori har delarna som behandlar hälsa och stressorer valts. Neuman beskriver hur stressorer utifrån kan påverka en individs hälsa, vilket respondenterna kommer att ha nytta av i tolkningen. Lindholms teori är relevant för hon beskriver hälsa inom det åldersomfång som intresserar respondenterna.

4.1 Lisbet Lindholms teori om hälsa och unga

Hälsa och lidande hör ihop med varandra; de fungerar som motsatser och den unga människan rör sig mellan de två motpolerna. Rörelsen kräver mod, trohet, vilja, och medvetenhet. Den hon är, har eller blir, kan drabbas av lidande om hon utsätts för kränkning, hot eller förlust vilket lättare sker för den unga människan när upplevelsen av hälsa är skör. Men genomlevt lidande stärker, frisätter och ökar den ungas medvetenhet. Döden ger djupare mening åt livet och anses vara dels ond och dels god. I detta stycke tas några av kärnbegreppen ur hennes avhandling upp. Kärnbegreppen är relaterade till varandra och beskriver mångdimensionaliteten i hälsa och lidande hos den unga människan. Lindholm talar om fyra olika begrepp; hälsa, hälsomotiv, lidande och livsgestaltning. (Lindholm, 1998, s. 58-62).

Hälsa beskriver Lindholm (1998, s. 69) som vardande. För att kunna uppnå hälsa kräver det att den unga människan är medveten om vad som är gott och ont. Lindholm kom i sin undersökning (1998, s. 62) fram till att den unga människan betraktar hälsa som välbefinnande i livssituationen samt i kropp och själ. Hälsa är en resurs som anses som god. Intresset för hälsa bland unga beskrivs främst genom att vårda kroppen genom motion, kost och vila men också som en balans mellan kropp, själ och andlig harmoni. Då den unga människan blivit medveten om vilka livsvärden som är viktiga känner hon att hon har hälsa men förstår också att hälsa inte är en självklarhet. Rörelsen mellan motpolerna hälsa och lidande handlar om att ha eller inte ha, vara eller inte vara samt vårda eller inte vårda. (Lindholm, 1998, s. 57-60).

Hälsomotiv handlar om strävan efter något gott, den innersta längtan. Hälsomotiven delas in i grundläggande motiv, samt inre och yttre hälsomotiv som tillsammans bildar hälsomotivkomplex. Komplexet byggs upp från ett grundmotiv som skapats av den unga för att undvika det som är livsförhindrande eller uppnå det som är livsbejakande. I grundmotivet speglas den ungas livsvärden, vilka har betydelse för hur hälsa upplevs. Unga människor har ofta ett eller flera hälsomotiv, men kan även sakna hälsomotiv på grund av avsaknad av reflektion över hälsans betydelse. (Lindholm, 1998, s. 57-61).

Lidandet anses, enligt den unga människan, vara en del av livet men uppfattas dock som någonting ont i sig. Lidandet upplevs individuellt olika och beskrivs av de unga som att ha problem, inre smärta, svårigheter eller brist på något. Utifrån de ungas berättelser definieras lidandet som något ont, ett döende som kan leda till nytt liv eller till död. Den unga människans lidande utmärks av ensamhet och inre ofrihet. (Lindholm, 1998, s. 58-60). ”Många unga som lider beskriver upplevelser som berör dem själva som den person de är och inte vill eller kan vara. Den egna kroppens utseende, olika karaktärsegenskaper, olika negativa emotioner eller olika kroppsliga åkommor upplevs som hot mot/eller förlust av något som berör dem själva som personer.” (Lindholm, 1998, s.58).

4.2 Betty Neumans teori om hälsa och stressorer

Betty Neuman använder ordet klient då hon talar om människa. Klienten är ett öppet system. Hon beskriver ett klientsystem där kärnan omges av flera cirklar, dessa är försvars- eller motståndslinjer som skyddar kärnan och hjälper till att bevara stabiliteten i systemet.

Klienten har en ständig växelverkan med miljön och både påverkar och påverkas av miljön. (Neuman, 1995, s.26-27).

Inom alla system finns det en tendens att upprätthålla ett stabilt tillstånd eller balans bland de diverse förstörande krafter som påverkar det. I Neumans systemmodell kallas dessa krafter för stressorer. Stressorer definieras som spänningsskapande retningar och de har potential att orsaka instabilitet i systemet. Stressorer förekommer på gränserna inom och utanför klientsystemet. Flera stressorer kan påverka klientsystemet när som helst. Stressorer kan antingen resultera i negativ eller positiv effekt. Effekten beror på klientens perception eller förmåga att klara av påverkningen av en stressor. Dessutom beror stressornas effekt på styrkan och antalet som inverkar på klienten vid samma tillfälle. De stressorer som finns i Neumans systemmodell är indelade i tre olika kategorier: intrapersonliga stressorer, interpersonliga stressorer och extrapersonliga stressorer. De intrapersonliga sker inom klienten, de interpersonliga sker utanför klienten men i närheten och de extrapersonliga sker på större avstånd från klienten. (Neuman, 1997, s. 23-24).

Neuman (2011, s. 23) väljer att använda ordet välbefinnande som en synonym till hälsa. Hon menar att hälsa kan jämföras med optimal systemstabilitet. Klientens hälsa är föreställd som att vara på varierande och skiftande nivåer under livet men inom de normala ramarna. Hur väl klienten anpassar sig till omgivningens stressorer och om klienten är otillfredsställd eller tillfredsställd påverkar också på vilken nivå hälsan befinner sig.

I Neumans systemmodell visas hälsa som ett kontinuum, där hälsa och sjukdom är på motsatta ändan av systemet. Kontinuum antyder att det ständigt finns energi som färdas mellan klientsystemet och omgivningen. Genom att föreställa sig välmående måste man fastslå de aktuella eller möjliga effekterna av invasion av stressorer enligt den energinivå som klientsystemet har just nu. Klienten närmar sig välmående när mera energi framställs än används. Om mer energi går åt än det produceras går klienten mot sjukdom och möjlig död. (Neuman, 1997, s.32-33).

5 Tidigare forskning

Respondenterna har sökt artiklar i olika databaser som t.ex. EBSCO, Cinahl, SpringerLink, Proquest, ScienceDirect. Sökord som använts har varit body image, adolescent, social media, media, internet, body dissatisfaction, eating disorder, young och Facebook samt olika kombinationer av dessa. En manuell sökning i tidskriften Body image har gjorts och

alla tidningar mellan åren 2010-2014 har gått igenom. Respondenterna har valt att ordna artiklarna enligt innehåll och kapitlet är indelat i olika kategorier.

5.1 Media och kroppsbild

I Spanien gjorde man en kvantitativ studie år 2010 med syftet att undersöka sambandet mellan ätstörningsbeteende och massmedias exponering. I studien deltog 1165 studerande i åldern 14-16 och de kom från skolor runt om i Spanien. Forskarna använde sig av olika enkäter för att få fram ett resultat. EAT-26 testet användes för att se hur många av deltagarna som led av ätstörningsbeteende. Andelen ungdomar som hade symtom på ätstörning var 10,2 %. Pojkarna presenterade en mindre del av det positiva resultatet än flickorna utgående från testet. Medel BMI-värdet var för pojkar 21,4 och 20,6 för flickor, alltså befann sig eleverna i medeltal inom normalvikten. (Calado, Lameiras, Sepulveda, Rodriguez & Carrera, 2010).

Forskarna jämförde personer med ätstörningsbeteende och personer utan ätstörningsbeteende samt om det fanns skillnad mellan flickor och pojkar gällande användning av massmedier samt psykologiska variabler. Det fanns små skillnader i användningen av massmedier och TV mellan de som hade ätstörningsbeteende och de som inte hade ätstörningsbeteende. Resultaten visade att pojkar med ätstörningsbeteende tittade mer på TV och läste tidningar som handlade om kroppsbilden, speciellt delar med sport, musikvideor, dieter och fitness. De flickor som led av ätstörningsbeteende upplevde sig mer utsatta för de delar i massmedia som handlade om: sport, fitness, dieter, skönhet, hälsa, mode och musikvideor. Både flickor och pojkar med ätstörningsbeteende hade betydande högre resultat gällande kroppsmissnöje, jämförelse av utseende, kännedom om och internalisering av det smala idealet. De med ätstörningsbeteende hade lägre självkänsla än de utan ätstörningsbeteende. Pojkarna med ätstörningsbeteende jämförde också i större grad sitt utseende med andra. (Calado m.fl. 2010).

Lawire, Sullivan, Davies & Hill (2006) gjorde en studie i Australien med syftet att undersöka medias budskap till barn och ungdomar gällande kroppsbilden. Deltagarna var i åldern 9-14 och kom från skolor i Brisbaneområdet. Studien med 925 deltagare var av kvantitativ modell och utfördes med hjälp av enkäter. Faktorer de undersökte var om media inspirerar barn och ungdomar att bli smalare, öka i vikt eller få mera muskelmassa. De kom fram till att flickor höll i större utsträckning med om att media inspirerar dem att bli smalare. Pojkarna var osäkra och höll inte med om att media ger dem budskapet att de

borde bli smalare och få mera muskelmassa. Både flickorna och pojkarna menade att media inte ger dem budskapet att öka i vikt. Lawire m.fl. (2006) undersökte också om det finns ett samband mellan åldern och medias påverkan. Detta visade att när åldern ökade höll pojkarna i större utsträckning med om att media gav dem idén att de borde vara smalare, det samma gällde flickorna men hos dem var sambandet ännu starkare. Både medias påverkan att få mera muskler och gå upp i vikt ökade för flickorna ju äldre de blev. Sambandet mellan ålder och viktökning var dock väldigt svagt och bör tas i beaktande. (Lawire m.fl., 2006).

5.2 Sociala medier och kroppsbild

Ferguson, Munoz, Garza & Galindo (2013) gjorde en kvantitativ studie i Spanien med syftet att undersöka hur TV, sociala medier och tävling mellan jämlika påverkar kroppsmisnöje, ätstörningssymtom och livsbelåtenhet. Undersökningen gjordes bland flickor i åldern 10-17 år. Totalt deltog 237 flickor i studien och 101 st. deltog senare i en sex månaders uppföljning. Genom att använda olika test och frågeformulär kom de fram till sitt resultat. I resultaten framkom att största delen av flickorna (64,1 %) låg inom WHO's kriterier för idealvikt, 14,7 % var underviktiga, 14,7 % var överviktiga och 6,5 % hade fetma. De underviktiga och idealviktiga flickorna var inte lika missnöjda med sina kroppar som de med överviktig och de med fetma. I studien framkom även att sociala medier och depressiva symtom inte hade något samband. Varken genom att utsättas för smala ideal via TV-tittande eller användning av sociala medier förutsäger kroppsmisnöje eller ätstörningssymtom. Depressiva symtom, BMI och jämförelse med jämlika hade alla betydelse för kroppsmisnöje. Känsla av kärlek från föräldrarna bidrog till att de unga hade mindre risk för kroppsmisnöje. Forskarna använde sig även av EAT-26 testet för att se vilka av de studerande som uppfyllde kriterierna för ätstörningar. Betydande faktorer som hörde ihop med ätstörningar var ångest, depressiva symtom och BMI. De mätte även hur nöjda ungdomarna var med sina liv; viktiga faktorer gällande detta var ålder, depressiva symtom, kärlek från föräldrarna, jämförelse mellan jämlika och användning av sociala medier. TV-tittande hade inte betydelse gällande hur nöjda ungdomarna var med sina liv. Faktorerna som påverkade livsbelåtenhet var desamma då frågor ställdes efter sex månader. (Ferguson m.fl. 2013).

Huvudresultatet från studien var alltså att endast jämförelse med jämlika, inte användning av TV och sociala medier, ger negativa resultat då det gäller kroppsmisnöje och ätstörningssymtom hos unga flickor. Användning av sociala medier har ett samband med

tävling mellan jämlika, vilket tyder på att sociala medier är en arena där jämförelse mellan kompisar äger rum. Jämförelsen med jämlika är den i längden mest negativa faktorn då det kommer till livsbelåtenhet, kropps- och ätstörningsproblem. (Ferguson m.fl. 2013).

Tiggemann & Slater (2013) har gjort en kvantitativ undersökning med syfte att undersöka relationen mellan internetanvändning och bekymmer gällande kropps bild bland unga flickor. Speciellt fokus har satts på Facebook och Myspace. 1087 flickor i åldern 13-15 har deltagit i studien genom att svara på en enkät.

Resultaten visar att majoriteten, ca 96 %, av flickorna hade tillgång till internet hemma och ca 46 % hade en Myspace profil medan hela 75 % hade en Facebook profil. Tiggemann & Slater (2013) använde sig av enkäter som visar att flickorna använde internet i medeltal ca 2 timmar per dag och 1½ timme av det spenderades på Facebook. Myspace användes i medeltal 34 minuter per dag. Vänantalet på Facebook var 215 st och majoriteten av profilerna var privata. (Tiggemann & Slater, 2013).

Resultatet berättar att internetanvändning står i relation med internalisering, kroppsövervakning och pressen att bli smalare. Totaltiden spenderad på Facebook eller Myspace var också i relation med bekymmer gällande kropps bilden. Eftersom Facebook var den största enskilda sidan som användes av flickorna testades hypotesen också mot den. Resultatet blev att de som använder Facebook fick högre poäng när det kom till bekymmer gällande kropps bilden jämfört med de som inte använde Facebook. Det konstaterades även att antalet vänner hade ett starkt samband med internalisation, kroppsövervakning och pressen att bli smalare. (Tiggemann & Slater, 2013).

Slutsatsen är att internetanvändning, speciellt sociala medier, har ett samband med hur unga flickor uppfattar sin kropp och att de känner press att bli som det smala idealet som presenteras. Tiggemann och Slater (2013) tror att detta kan bero på att det uppstår oro om utseendet när den unga människan skall skapa en profil samt att det är väldigt lätt och går snabbt att ta kontakt med jämlikar vilket skapar ett forum för jämförelse som visat sig vara förknippat med sämre kropps bild.

Rutledge, Gillmor & Gillen, (2013) har gjort en kvantitativ studie som inriktat sig på Facebook som socialt media samt hur Facebook påverkar unga vuxnas kropps bild. Deltagarna i studien var 18-25 år gamla kvinnor och män, totalt 277 st, och datainsamlingsmetoden var en enkätundersökning. 92 % av deltagarna hade ett Facebookkonto. Ungdomarna hade mellan 200-300 vänner på Facebook, spenderade ca 30

min – 2h totalt per dag på sidan och hade en måttlig känslomässig anknytning till den. Det fanns inga könsskillnader gällande dessa tre faktorer. Resultatet visar att kvinnor, ju mindre tid de spenderade på Facebook samt ju mer emotionellt hängiven personerna var till Facebook desto mer orienterade till utseende var de. De personer som hade många Facebookvänner var dock mer nöjda med sitt utseende. Rutledge, m.fl. (2013) tror att eftersom Facebook är ett visuellt media tilltalas de som har bekymmer med sitt utseende för att de via sociala mediet kan skapa en bild av jaget som är bättre än verkligheten. När utseende är viktigt och behovet av att satsa och investera i utseendet ökar blir personer också mer emotionellt fästa vid Facebook, jämfört med personer som bryr sig mindre om utseende. (Rutledge, Gillmor & Gillen, 2013). Resultatet visar även på att de som spenderat lite tid på Facebook är mer oroad över sitt utseende vilket kanske kan förklaras med att de medvetet begränsar sin tid på sidan för att inte få ökat missnöje med sitt utseende efter social jämförelse med andra på Facebook. Även i denna studie poängteras det att ju fler Facebook vänner som personen hade desto nöjdare med sitt utseende var den personen, vilket i sin tur beror på ett större antal positiva kommentarer på t.ex. bilder som laddas upp. Någon direkt koppling mellan Facebook och negativ påverkan på kroppsbilden kan dock inte utpekas. (Rutledge, Gillmor & Gillen, 2013).

5.3 Kroppsmissnöje

Lawler & Nixon gjorde på Irland 2011 en studie där forskningsområdet var hur kroppsvikten, samtal med vänner om utseendet, kritisering av andras utseende och anammande av kroppsideal bidrar till kroppsmissnöje hos unga människor. I studien använde de sig av kvantitativ metod och olika skalor och test för att få resultat. Flickor och pojkar i åldern 12 - 19 år deltog i studien och sammanlagt var de 239 st. Största delen av de som deltog (78 %) var i ålder 15 - 17 år. De undersökte om det fanns skillnader mellan flickor och pojkar gällande kroppsmissnöje och det visade sig att 80,8 % av flickorna hade en önskan om att få ändra sin kropp, motsvarande siffra för pojkarna var 54,8 %. Flickorna rapporterade även att de hade flera diskussioner med sina kompisar om utseende och tog till sig det rådande ideal som finns gällande utseende än vad pojkar hade. För flickorna hade kroppsmissnöje samband med faktorerna: samtal med vänner om utseendet, kritisering av utseendet från andra, BMI och att ta till sig de rådande idealen. För pojkarna hade samma faktorer betydelse gällande kroppsmissnöje, förutom samtal med vänner om utseendet. Åldern hade inget speciellt samband med kroppsmissnöje. (Lawler & Nixon, 2011).

Genom att testa olika hypoteser kom Lawler & Nixon fram till resultatet att sannolikheten var större för pojkar att vara nöjda med sina kroppar än flickor (45,2 % för pojkar och 19,2 % för flickor). Majoriteten av de flickor som var missnöjda med sina kroppar ville ha en mindre kropp än vad de hade. Andelen pojkar med kroppsmissnöje bestod både av de som ville ha större kroppar och de som vill ha smalare kroppar. 60 % av pojkarna med normal vikt var nöjda med kroppen medan 30,9 % av dem ville bli större. Av de flickor som hade normal vikt var 24,4 % nöjda och endast 6,4 % av de normalviktiga flickorna ville ha större kropp än de hade. Faktorerna de valde att undersöka hade alltså betydelse och påverkade om den unga människan var missnöjd med sin kropp. (Lawler & Nixon, 2011).

I USA gjorde Galioto & Crowther (2013) en undersökning bland 111 manliga studerande på ett universitet, medelåldern bland männen var 20,6 år. För att komma fram till ett resultat använde de sig av tester och mätskalor. Studien var kvantitativ. Med undersökningen ville forskarna få fram vilken effekt det får på männens kroppsmissnöje då de ser bilder på smala och muskulära män. Deltagarna blev randomiserat indelade i tre olika grupper. Den ena gruppen såg bilder på muskulösa män, den andra gruppen fick se bilder på smala män och den tredje gruppen var en så kallad kontrollgrupp. Resultatet visade att efter att pojkarna hade fått se bilder på det manliga kroppsidealet hade de alla ett större kroppsmissnöje, detta gällde både de som sett bilder på smala män och de som sett bilder på muskulösa män. Det fanns ingen skillnad mellan grupperna hur mycket kroppsmissnöje de upplevde efter att ha sett bilderna. Viktiga indikatorer för det ökade kroppsmissnöjet var internaliserig och social jämförelse. Dessa indikatorer var desamma för båda grupperna. Galioto & Crowther (2013) drog slutsatsen av resultatet att mäns idealkropp antingen är en smal eller en muskulös kropp.

Muños och Ferguson (2012) har gjort en kvantitativ studie i USA där 218 kvinnliga universitetsstuderande i åldern 14-34 svarade på en enkät. Syftet med studien var att testa Catalyst modellens ("The Catalyst model") hypotes att kvinnors kroppsmissnöje påverkas av en tävling mellan vanliga jämlika kvinnor och inte av medias kvinnobild. Resultatet av studien stöder hypotesen. Forskarna kom fram till att faktorn som påverkar kroppsmissnöjet mest bland kvinnorna är upplevd tävling och underlägsenhet gentemot andra kvinnor. Andra viktiga faktorer var BMI och depressiva symptom. Faktorer som inte påverkade kroppsmissnöjet var ålder, faktorer gällande föräldrar och att bli utsatt för smala idealkvinnor via tv. Kroppsmissnöje var även en av de största faktorerna, större än depression, som påverkade otillfredsställdhet med livet trots att andra faktorer kontrollerades. Känslan av att ha blivit älskad av sina föräldrar var också en faktor som

påverkade hur tillfredsställda deltagarna var med sina liv. Medias påverkan på kroppsmisshälsan är alltså minimal för majoriteten av kvinnor. (Muños och Ferguson, 2012).

5.4 Faktorer som påverkar kroppsbild

En studie gjord i nordöstra USA visar på att faktorer som påverkar kvinnornas kroppsbild och ätbeteende även påverkar männen i nästan samma utsträckning. Ata, Ludden & Lally (2007) har genomfört studien med fokus på hur självkänsla, varseblivning av press från familj, vänner och media är associerat med ungdomarnas kroppsuppfattning och ätbeteende utgående från att kroppsuppfattningen är viktbetonad hos kvinnorna och muskelbetonad hos männen. Deltagarna i studien var 177 män och kvinnor, 13-19 år gamla från tre olika skolor i USA.

Forskarna har använt sig av flera olika tester för att nå alla variablerna kön, familj, vänner och media. EAT-26 användes för att ta reda på attityder och beteende kring ätande. Kroppsbilden kartlades med CDRS (=contour drawing rating scale) och BCRS (=breast/chest rating scale). Dessa tester handlar om att välja en av nio olika kroppskonturer som främst representerar den egna kroppen, men även en som representerar idealkroppen. Kroppskonturerna är i olika storlekar. Kroppskänslan mättes genom en förkortad version av BES (=body-esteem scale). (Ata, Ludden & Lally, 2007).

Resultatet visar på stora könsskillnader speciellt i ätbeteende samt kroppsbild och kroppskänsla. Kvinnorna fick mycket högre poäng på EAT-26 testet samt lägre på BES jämfört med männen vilket visar att kvinnorna har mera negativa känslor runt sina kroppar. Kvinnorna, samt de ungdomar med låg självkänsla, valde oftare en smalare kroppskontur som idealkropp medan männen valde två kroppskonturer som var mera lika varandra. Ungdomar som blivit retade av sina föräldrar valde oftare en tjockare kroppskontur som verklig kropp jämfört med idealkroppskonturen liksom ungdomar som upplever press från familj och vänner att gå ner i vikt. De som inte upplever så stor press av föräldrar och vänner att öka muskelmassan valde oftare den tyngre kroppskonturen när de beskrev sig själva. (Ata, Ludden & Lally, 2007).

En könsskillnad var att männen oftare valde en större kroppskontur när enbart överkroppen mättes jämfört med kvinnorna, trots att flera av kvinnorna ansåg att de skulle vilja ha större

bystomfång. Upplevd press från familj och jämlingar att gå ner i vikt gjorde att ungdomarna gärna ville minska sin storlek på överkroppen medan upplevd press från media medförde att de gärna ville öka sin storlek på överkroppen. Skillnader mellan könen fanns även gällande individuella och sociokulturella faktorer. Det visade sig att kvinnor har bättre stöd av sina vänner och jämlingar men blir mer retade för vikten av familj samt känner mer press från familj, vänner och media att tappa vikt. Män i sin tur hade högre självkänsla men upplevde press från familj och vänner att öka muskelmassan jämfört med kvinnorna. (Ata, Ludden & Lally, 2007).

Negativa attityder och beteende till ätande var vanligare bland kvinnor, ungdomar med dålig självkänsla och även bland ungdomar som tillhör en minoritet. De som angett att de upplever press från familj och vänner att gå ner i vikt hade också mer negativa attityder och beteende gällande mat. Ett starkt samband mellan dålig självkänsla och positivt resultat på EAT-26 testet kunde påvisas. (Ata, Ludden & Lally, 2007).

De med dålig självkänsla visade på mer negativa känslor beträffande sina kroppar och även här var kvinnorna mer representerade än männen. Ungdomar som upplever press från media att tappa vikt hade mer negativ kroppskänsla och eftersom kvinnorna anses påverkas mer av media än män kan detta vara en förklarande faktor till varför de oftare har negativa känslor om sina kroppar. Undersökarna antog att de ungdomar som har dålig självkänsla också lättare tolkar kommentarer från sina närmaste som press och de är mera känsliga för denna typ av press vilket gör att de lättare får negativa känslor om sina kroppar. (Ata, Ludden & Lally, 2007).

McCabe och Ricciardelli (2003) har i Australien gjort en kvalitativ enkätundersökning med syfte att undersöka den upplevda inverkan av föräldrar, jämlingar och media på kroppsbild, viktnedgång, viktuppgång och strategier för ökad muskeltoning hos 800 unga flickor och pojkar, medelåldern ca 14 år, i Australien.

Resultatet visar att de sociokulturella variablerna påverkade kroppsbild och strategier för att förändra kroppen i högre grad än vad biologiska variablerna och BMI gjorde. Sociokulturella tryck som påverkade pojkarna var att öka i vikt samt öka muskelmassan vilket är i enlighet med det ideal som finns i dagens samhälle om mannen som smal men muskulös. Enda biologiska faktorn som hade en tydlig påverkan för männen var ålder, vilket påverkade tillfredsställelsen med kroppen och strategierna för kroppsförändring samt BMI för kvinnor som fungerade som faktor för hur nöjda de kände sig med sin kropp. (McCabe & Ricciardelli, 2003).

Pojkarnas kroppsförändringsstrategier påverkades av respons från pojkens bästa manliga vän. För flickorna var det sociokulturella influenser och respons av mamman samt bästa kvinnliga vän som påverkade om och hur de valde att förändra sina kroppar. Media spelade inte så stor roll gällande kropps bild och kropps förändringsstrategier, men medias inflytelse att gå ner i vikt var en faktor som påverkade strategierna för att gå ner i vikt liksom medias inflytelse att gå upp i vikt påverkade strategierna att gå upp i vikt. Medias inflytelse på muskelökning förutspådde hur tillfredsställda pojkarna var med sin kropps bild. (McCabe & Ricciardelli, 2003).

En kvalitativ studie gjord i Sverige av Holmqvist och Frisé (2012) undersöker ämnet skönhetsideal hos 29 unga flickor och pojkar med positiv kropps bild. Genom intervju kom forskarna fram till att de undersökta ungdomarna var mycket kritiska till media och dagens skönhetsideal. I resultatet presenteras två huvudteman: ”tankar om och kritik till idealen och medias sätt och avsikt att visa dem” samt ”tankar om vad de unga själva ansåg vara vackert och attraktivt.”

Majoriteten av de unga, speciellt flickorna, var medvetna om vilka skönhetsideal som råder för båda könen i dagens samhälle och kunde beskriva dem väl. Informanterna berättade att de blivit exponerade för idealen via media som TV, tidningar, internet och reklam men också genom att prata med vänner. De flesta av ungdomarna med positiv kropps bild såg mycket negativt på idealen och tyckte att de var felaktiga och löjliga. De ansåg också att det är onaturliga och orealistiska skönhetsideal som för de flesta är omöjliga att uppnå och många av bilderna som visas i media har dessutom blivit retuscherade av datorer. En tredjedel av informanterna sade också att det är enbart människor i media som överensstämmer med dessa ideal. Några av flickorna som deltagit i studien påpekade dessutom att företag troligen har en underliggande avsikt att visa just dessa idealmänniskor eftersom det sporrar till konsumtion av olika varor. (Holmqvist & Frisé, 2012).

Informanterna ansåg att människor borde sträva efter att vara sig själva istället för att se ut som idealen eftersom skönhet inte alltid betyder att efterlikna idealen utan skönhet är något som erhålls när man även har en fin personlighet och ett fint sätt att vara. Pojkarna speciellt påpekade att skönheten är något som varierar mellan människor och kulturer. Alla tycker inte om samma typ av utseende utan upplevd skönhet är något subjektivt. (Holmqvist & Frisé, 2012).

Owen och Spencer (2013) har gjort en kvantitativ studie i vilken de undersökte om de kunde få ideal-kvinnokroppen att öka i storlek genom att låta deltagarna titta på

normalviktiga, hälsosamma modeller av kvinnokroppar jämfört med smala fotomodeller. I enkätstudien deltog 44 unga kvinnor. Resultatet visade att kroppsidealet som valdes efter att bilderna visats var större till storleken när deltagarna fått se bilder på normalviktiga kvinnor jämfört med bilderna av smalare kvinnokroppar. Kvinnor som hade större bakomliggande ångest hade markant skillnad i storleken mellan vilka kroppar de valde som ideal efter exponering för både den smalare och den normala kroppen, medan kvinnor med låg ångestnivå inte hade någon märkbar skillnad på idealkroppen, varken efter att de exponerats för de smalare modellerna eller de normalviktiga. Detta tyder enligt Owen och Spencer (2013) på att de som har en högre ångestnivå uppmärksammade de smalare modellerna mera, för de ansågs vara ett hot mot självkänslan och kroppsnöjdheten, än de med låg ångestnivå. Resultatet visar på att de med hög ångestnivå har lättare att få positiva effekter av att titta på bilder med normalviktiga ideal.

5.5 Sammanfattning

Den tidigare forskningen säger det inte finns skäl att anta att det är sociala medier som påverkar ungdomarnas kroppsbild negativt utan att det är mer troligt en social jämförelse mellan jämlika som kan öka kroppsmisnöjet hos ungdomarna. Social jämförelse är en av de största faktorerna för kroppsmisnöje eller negativ kroppsbild. (Ferguson m.fl. 2013, Tiggerman & Slater 2013, Rutledge, Gillmor & Gillen 2013, Galioto & Crowther 2013, Munos & Ferguson 2012). Social jämförelse sker via daglig interaktion med omvärlden och eftersom internet och sociala medier används flitigt av dagens ungdom fungerar de som en arena där jämförelsen kan äga rum. En arena där det lätt och snabbt går att kontakta jämlikar och på så sätt bildat en plats där de unga kan jämföra sig med varandra. (Ferguson, m.fl., 2013 & Tiggerman & Slater 2013). Negativ kroppsbild och kroppsmisnöje är faktorer som ger otillfredsställdhet i livet hos den unga personen. Viktigt att minnas att paralleller kan dras mellan kroppsmisnöje, dålig självkänsla och ätstörningsbeteende. (Calado m.fl. 2010, Munos & Ferguson 2012, Ata, Ludden & Lally 2007).

Flickor anses vara mer negativt påverkade av internet, media och social jämförelse än pojkar. Flickorna är i större utsträckning missnöjda med sina kroppar och upplever oftare press från omgivningen och media att bli smalare. Ätstörningsbeteende är också vanligare bland flickorna än pojkarna. (Calado m.fl. 2010, Lawrie m.fl. 2006, Lawler & Nixon 2011, Ata, Ludden & Lally 2007). Pojkar påverkas dock av samma faktorer som kvinnorna men inte i lika stor utsträckning och det är en högre sannolikhet att pojkarna är nöjda med sina

kroppar jämfört med flickorna (Ata, Ludden Lally 2007, Lawler & Nixon 2011, Galioto & Crowther 2013).

6 Metod

Respondenterna har valt att använda sig av kvantitativ undersökningsmetod där datainsamlingsmetoden är enkät (Bilaga 1). Ett stort antal informanter väljs eftersom respondenterna vill ha resultat som kan generaliseras och därför är enkäten en bra metod när information skall samlas in från många personer under en kort tid (Henricsson, 2013, s. 139). Enkäten som datainsamlingsmetod väljs även för att kontrollerat kunna samla in data om det som är av intresse för studien då ämnet respondenterna skriver om kan bli mycket brett om de inte är försiktiga. Genom att begränsa frågorna med färdiga svarsalternativ kan materialet analyseras enligt kvantitativ metod.

6.1 Enkät som datainsamlingsmetod

En enkät är ett frågeformulär, där informanten själv får svara på frågorna. Det finns flera olika sätt att distribuera en enkät t.ex. postenkät, gruppenkät, enkät till besökare, datorenkät och enkät för den intresserade. (Eljertsson, 2005, s. 7-10). Respondenterna använder sig av en gruppenkät med fasta svarsalternativ, där enbart ett svarsalternativ kryssas i per fråga. Enkäten delas ut till eleverna i en skola under en klassamling. Enkäten delas ut och samlas in under samma tillfälle. Fasta svarsalternativ har den fördelen att de vanligen är lättare att analysera samt besvara (Dahmström, 2011, s.158).

Vid gruppenkäter är svarsprocenten oftast högre än vid andra former av enkät. Informanterna är inte heller påverkade i samma grad av de som ställer frågorna som t.ex. vid en intervju. I en enkät kan det vara enklare att ta upp känsliga frågor och få relevanta svar på dessa. Det negativa med en enkät är att det normalt förekommer bortfall, alltså att personer väljer att inte besvara frågeformuläret. Dessutom är det begränsat hur många frågor en enkät kan innehålla och högst 30 min får det ta att fylla i en enkät. I ett frågeformulär kan inte alltför svåra frågor ställas och ibland kan det vara svårt att få en fördjupning i ämnet. Vid skapandet av en enkät är det viktigt att formulera frågorna så att de bara kan tolkas på ett sätt. Om det används ord som kan vara svåra att förstå skall dessa ändras eller förklaras. (Eljertsson, 2005, s. 10-13).

Innan frågeformuläret används i den riktiga studien behöver dess kvalitet mätas i en testundersökning, som brukar kallas pilotstudie. Meningen med en pilotstudie är att granska om tolkningen av frågorna är desamma hos informanterna som hos de som formulerat frågorna. För att få bästa resultat av pilotstudien bör den utföras på en grupp personer som motsvarar den blivande undersökningsgruppen. (Ejlertsson, 2005, s. 35-36).

Begreppen validitet och reliabilitet används för att mäta säkerheten av de resultat som erhålls i t.ex. enkätundersökningar. Validiteten handlar om enkätfrågans potens att mäta det relevanta i sammanhanget. Det gäller att ha formulerat de frågor som används i enkäten så att de verkligen mäter det som är tänkt. Reliabiliteten handlar om att frågorna skall ställas på ett passande vis. Om det görs upprepade mätningar med samma mätinstrument skall resultatet vara detsamma, då är reliabiliteten hög. (Ejlertsson, 2005, s. 99-101).

6.2 Urval

Respondenterna har valt att göra enkätundersökningen bland ungdomar, flickor och pojkar, i åldern 17-19 år. Detta åldersspann har valts på grund av intresset för ungdomars upplevelser och för att få en begränsad grupp med informanter. På detta sätt hoppas respondenterna att få tillförlitliga svar som sedan kan generaliseras (Henricson, 2012, s.140). För att få tag på rätt kandidater till enkätundersökningen har respondenterna valt att genomföra den bland tvåorna i en gymnasieskola i Svenskfinland. Studien och syftet med den presenteras för gymnasieklasserna på en fredagssamling och efter respondenternas presentation får eleverna fylla i enkäten i klassrummen. Ifyllandet av enkäten övervakas och svarsblanketterna samlas genast in. På så vis hoppas respondenterna att minimera bortfallet av ofullständiga och dåligt ifyllda enkäter.

6.3 Dataanalys

Datamaterialet analyseras som siffror eftersom studiens arbetsmetod är kvantitativ. Enkäten som respondenterna har gjort innehåller kvantitativa variabler. Enlig Eliasson (2006, s. 37-38) brukar de kvantitativa variablerna delas in i fyra olika kategorier: nominalvariabler, ordinalvariabler, intervallvariabler och kvotvariabler. Skalnivån eller datanivån på variablerna i respondenternas enkät är nominal-, ordinal- och kvotvariabler. Nominalvariabler är variabler som inte kan rangordnas. Sådana variabler i respondenternas enkätundersökning är t.ex. kön och vilka sociala medier ungdomarna använder. Ordinalvariabler är de variabler vars kategorier naturligt kan placeras i en viss ordning men

man kan inte säga hur stort avståndet mellan de olika kategorierna är. Ordinalvariabler mäter ofta attityder. Fråga 7-16 har fasta svarsalternativ som kan rangordnas men hur stort avståndet är mellan ”stämmer bra” och ”stämmer inte alls” är svårt att avgöra. Kvotvariabler är siffror och kan berätta något om förhållandet mellan svaren. Ålder, tidsanvändning, längd, vikt samt BMI är kvotvariabler i respondenternas enkätundersökning. (Eliasson, 2006, s. 37-38). De första frågorna i enkäten samlar bakgrundsinformation om deltagarna i studien och de kallas bakgrundsvariabler. Respondenterna behöver bakgrundsinformationen för att kunna jämföra insamlad data med varandra. (Björk, 2011, s. 34,40-41).

Respondenterna använder sig av deskriptiv statistisk analysmetod när resultatet sammanställs och insamlade data analyseras. Enligt Björk (2011, s. 12) handlar deskriptiv eller beskrivande statistik om att använda sig av tabeller, diagram eller medelvärden för att kunna organisera och sammanställa data. Genom deskriptiv statistik vill respondenterna kartlägga en företeelse (Dahmström, 2011,s.21). Det finns en uppsjö av olika diagram och tabeller som kan användas för att först organisera den insamlade datan och sedan analysera och framställa resultatet beroende på om det är kvantitativt eller kvalitativt. Eliasson, (2006, s.70) säger att ordinalvariabler bäst framställs genom stapeldiagram eftersom svaren kan vara ojämnt fördelade mellan svarsalternativen vilket resulterar i höga och låga staplar. De höga staplarna visar på typvärdet; det värde som antar den högsta frekvensen, alltså det värde som har fått flest svar. Cirkeldiagram lämpar sig för nominalvariabler så länge det finns få svarsalternativ. Andra diagram som kan användas för kvantitativ data är t.ex. histogram (Dahmström, 2011, s. 37-38). Tabeller och diagram är lättöverskådliga sätt att framställa kvantitativa forskningsresultat.

Data som respondenterna erhåller genom enkäten analyseras statistiskt i dataanalysprogrammet IBM SPSS Statistics. Svarsalternativen kodas om till siffrorna 1-5, där 5= ”stämmer mycket bra” medan 1=”stämmer inte alls”, detta för att kunna analysera svaren i SPSS. Respondenterna framställer med hjälp av Microsoft Excel olika tabeller och diagram som speglar resultatet.

6.4 Etik

Enligt forskningsetiska delegationen (2012) skall en forskning utföras med god vetenskaplig praxis, vilket innebär att de som gör studien är eftertänksamma, ärliga och noggranna under hela genomförandet och framförandet av studien. Det är viktigt att respektera andra författare som används i examensarbetet och hänvisa korrekt till deras tidigare genomförda arbeten. All information som erhålls lagras på ett säkert sätt och kommer enbart att användas i vår studie. Då det gäller enkät och etik är det viktigt att fundera på om frågorna är känslösa, frågornas formulering, den valda undersökningsgruppen och informanternas samtycke till undersökningen. Enkäten kommer att vara frivillig och utformas så att informanterna förblir anonyma. Efter att respondenterna har gjort studien och tagit del av resultatet kommer enkäterna att förstöras. Frågorna ställs så att informanterna inte kränks, såras eller skadas, detta av respekt för den andra människan. Alla svar kommer att beaktas. (Henricson, 2012, s. 70,86). Respondenterna har skrivit ett följebrev (Bilaga 2) med enkäten där syftet med studien förklaras och i brevet framkommer även varför respondenterna valt just den gruppen med ungdomar. Genom följebrevet blir informanterna medvetna om att det är frivilligt att delta och att de får avbryta när som helst samt att de hålls anonyma under hela processen. (Ejletsson, 2005, s.39).

6.5 Studiens praktiska genomförande

Vid utformandet av enkäten hade respondenterna som grund examensarbetets frågeställningar och tidigare forskningen. Frågorna i enkäten baserades till stor del på vad de forskningar respondenterna läst haft för frågor i sina undersökningar. Det slutgiltiga valet av enkätfrågor berodde på frågornas relevans med tanke på respondenternas frågeställningar. Viktigt vid arbetet med enkäten var att formulera frågorna så att de inte kunde misstolkas och att göra enkäten lämpligt lång så att informanterna orkade besvara frågorna. Då enkäten var färdig utfördes en pilotstudie. Enkäten gavs då till ett antal personer i samma ålder som informanterna. Efter pilotgruppens feedback justerades enkäten. Innan undersökningen genomfördes bland eleverna sändes enkäten för godkännande till rektorn vid den skolan där undersökningen skulle genomföras. Respondenterna närvarade vid en fredagssamling och berättade för eleverna om studien. Lärarna delade sedan ut enkäten under en klassamling och eleverna gavs då möjlighet att fylla i enkäten. Respondenterna fick de ifyllda enkäterna vid samma tillfälle. Antalet elever på den årskurs där undersökningen genomfördes var 80 st., den dagen då enkäten

delades ut var 62 elever på plats. Alla elever besvarade enkäten. Någon elev hade valt att inte svara på alla frågor, detta framkommer senare i resultatdelen.

7 Resultat

I detta kapitel redovisas resultaten från respondenternas enkätundersökning. I enkätundersökningen deltog 62 informanter, varav 50,0 % (n=31) var pojkar och 50,0 % (n=31) var flickor. I vår enkätundersökning svarade 96,8 % (n=60) att de använder sig av sociala medier. Endast två informanter använder sig inte av sociala medier. Resultatet redovisas kvantitativt med hjälp av diagram. Utgående från Spearman's rangkorrelationer har respondenterna hittat flera samband, som beskrivs i resultatkapitlet. Vi har valt att presentera resultatet enligt ordningsföljden på frågorna i enkäten.

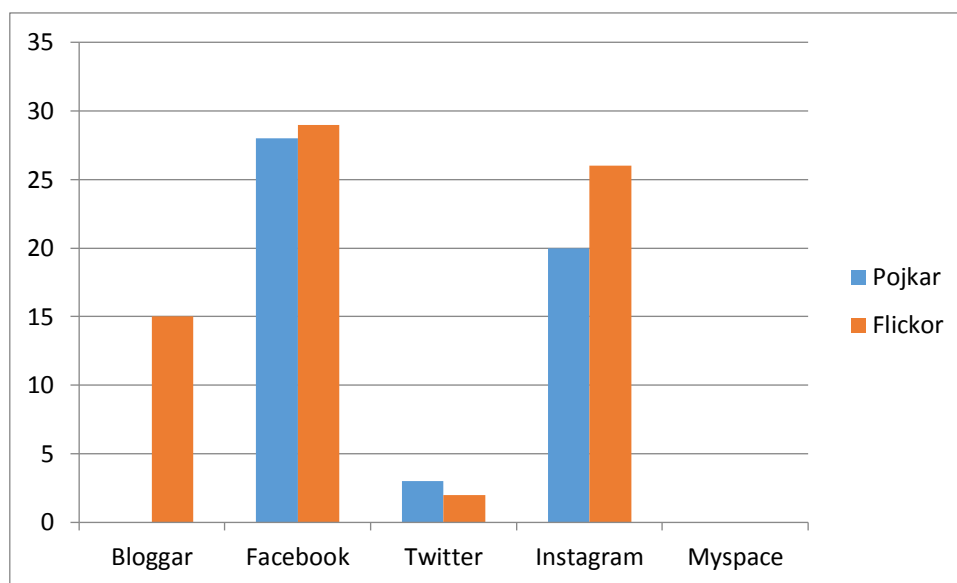


Diagram 1 – Vilka sociala medier använder du dig av?

De vanligaste sociala medierna som informanterna använde var Facebook (n=57), Instagram (n=46) och bloggar (n=15), av dessa var Facebook det mest använda. Ingen av informanterna använder sig av Myspace.

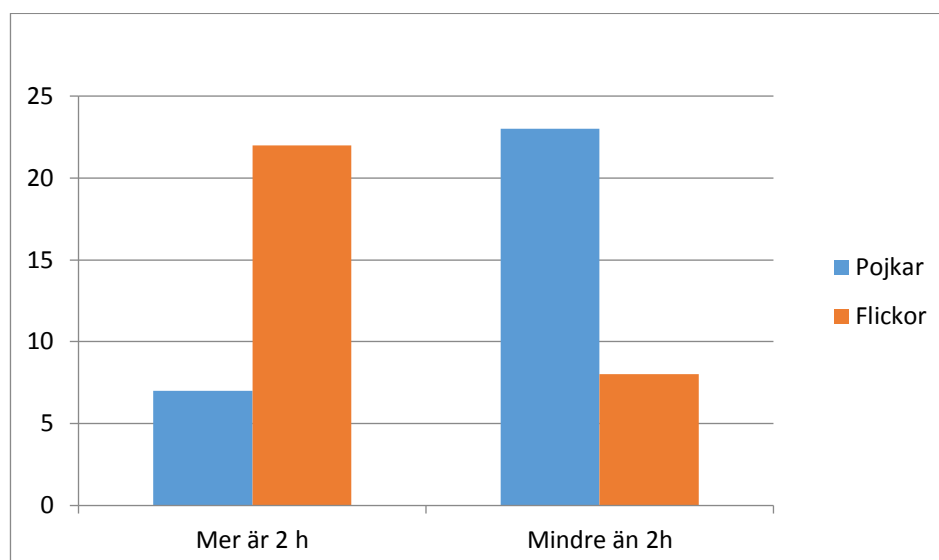


Diagram 2 – Hur mycket använder du sociala medier i medeltal per dag?

Vid frågan hur mycket tid informanterna i medeltal spenderar på sociala medier per dag framkommer det en skillnad mellan flickor och pojkar. 23 stycken av de 30 tillfrågade pojkarna spenderar mindre än två timmar per dag och 22 stycken av flickorna spenderar mer än två timmar per dag.

Sambandsanalysen visar att tiden informanterna tillbringar på sociala medier har ett samband med pressen att förändra sig själv då de ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier: $r_s=0,297$ ($n=60$); $p=0,021$. Dessutom hittas ett starkare samband mellan hur mycket tid som spenderas på sociala medier och att bli inspirerad att förändra sig själv genom att se bilder och statusar som laddats upp på sociala medier: $r_s=0,425$ ($n=60$); $p=0,001$. Detta visar att informanterna i första hand blir inspirerade att förändra sig istället för att uppleva press att förändra sig av sociala medier.

På följande frågor hade informanterna fem olika alternativ och de kunde välja det som passade bäst in på dem. Alternativerna var stämmer mycket bra, stämmer bra, ingendera, stämmer delvis och stämmer inte alls.

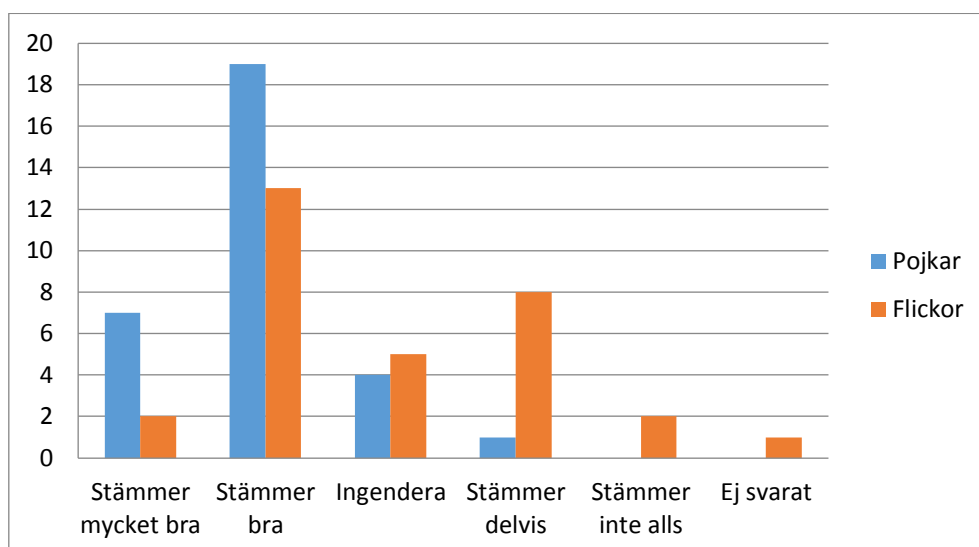


Diagram 3 – Jag är nöjd med min kropp

På frågan ”Jag är nöjd med min kropp” svarade de flesta informanter att det stämmer bra (n=32). Två av flickorna hade svarat att påståendet inte alls stämmer och två flickor hade svarat att det stämmer mycket bra. Bland pojkarna hade inte en enda svarat att det inte alls stämmer medan hela sju stycken hade svarat att det stämmer mycket bra. Genom att jämföra flickornas och pojkarnas resultat framgår det att en större del av pojkarna är nöjda med sin kropp jämfört med flickorna. En av informanterna hade inte svarat på frågan.

Respondenterna hittade ett svagt negativt samband mellan användningen av Facebook och påståendet ”Jag är nöjd med min kropp”: $r_s = -0,253$ (n=61); $p = 0,049$. Detta innebär att de som använder Facebook är mindre nöjda med sina kroppar.

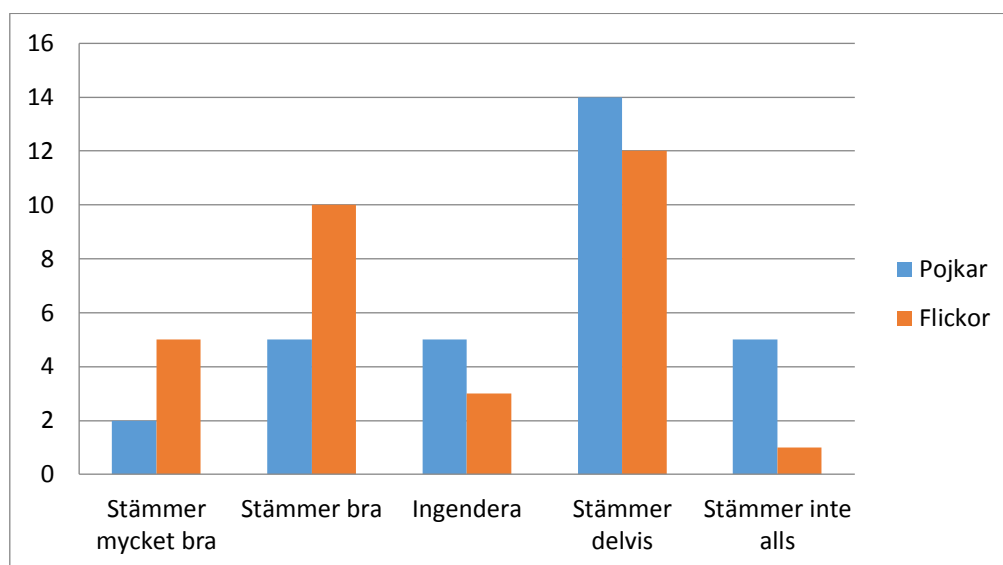


Diagram 4 – Jag skulle vilja ändra på min kropp

På frågan ”Jag skulle vilja ändra på min kropp” hade en stor del av båda könen svarat att påståendet stämmer delvis (n=26). Nästan hälften av flickorna (n=15) hade valt alternativet stämmer mycket bra och stämmer bra. Pojkarnas resultat är mera jämt fördelade.

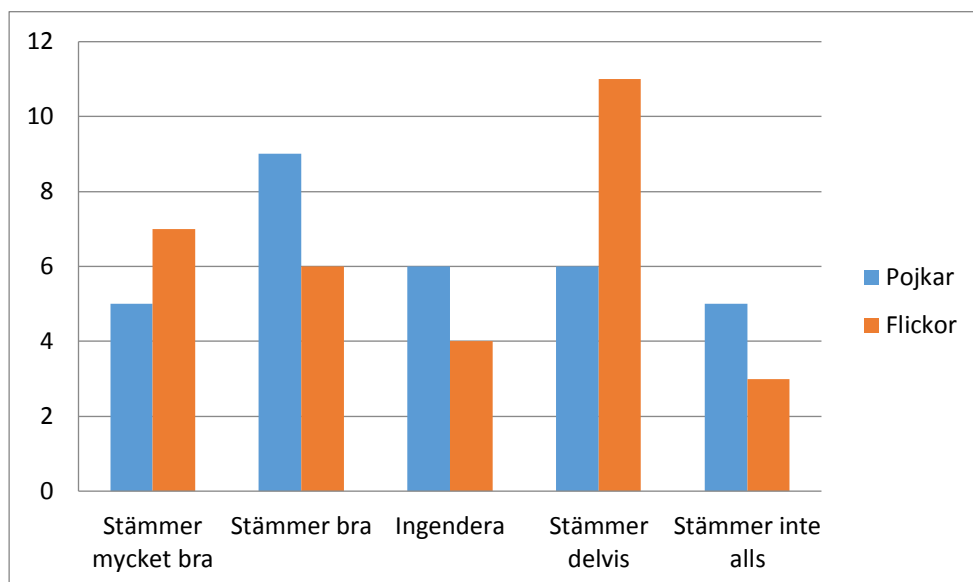


Diagram 5 – Jag tränar/har tränat för att förändra min kroppsform

På frågan ”Jag tränar/har tränat för att förändra min kroppsform” har pojkarnas och flickorna resultat en jämn spridning över alla de fem alternativen. Alternativet stämmer delvis var mest valt bland flickorna (n=11).

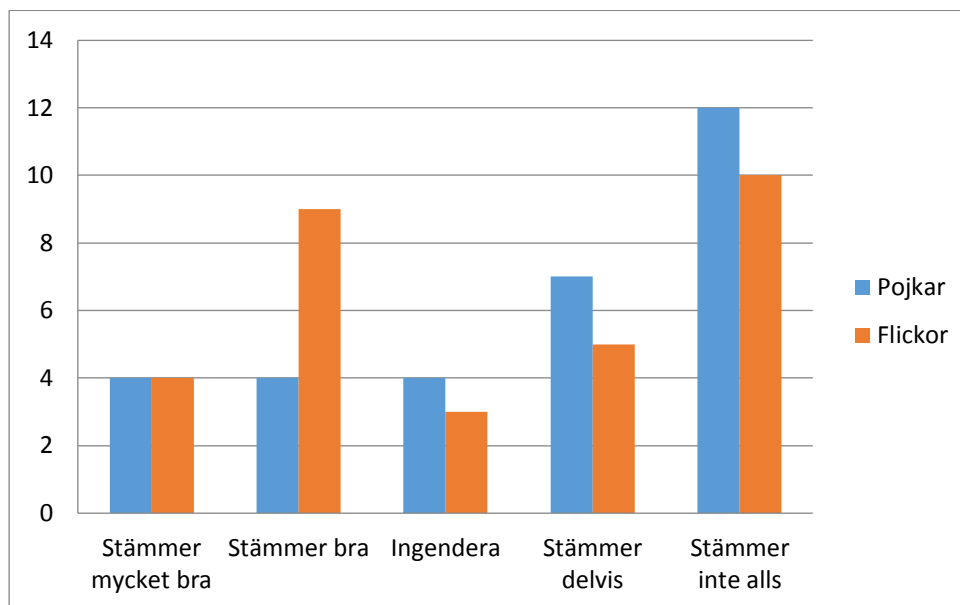


Diagram 6 – Jag har ändrat på min kost för att förändra min kroppsform

På frågan ”Jag har ändrat på min kost för att förändra min kroppsform” har majoriteten av informanterna valt alternativen stämmer delvis (n=12) och stämmer inte alls (n=22). Sammanlagt åtta stycken har svarat att påståendet stämmer mycket bra.

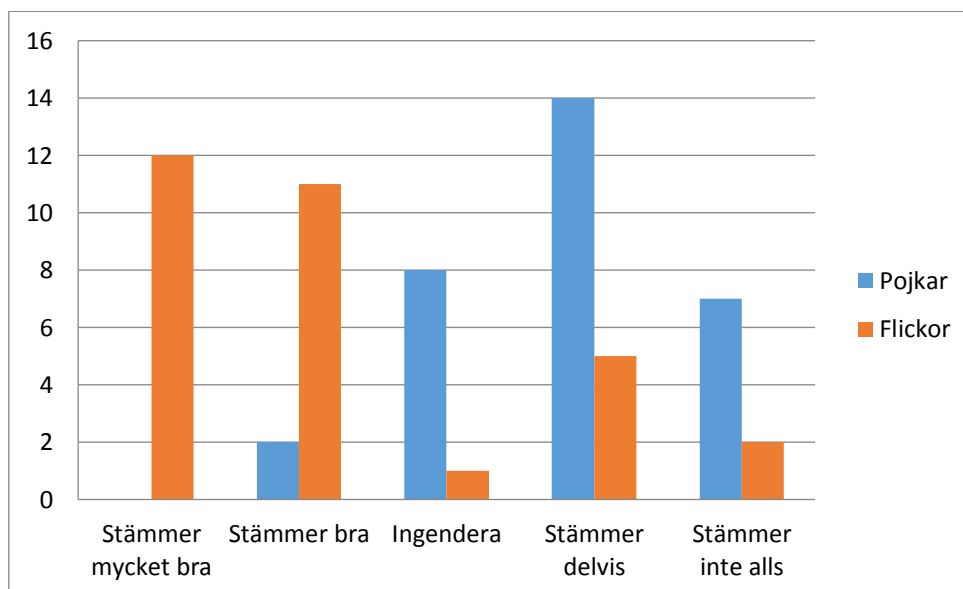


Diagram 7 – Jag jämför mitt utseende med mina jämnårigas utseende

På frågan ” Jag jämför mitt utseende med mina jämnårigas utseende” ses tydliga skillnader mellan könen. 74,2 % av flickorna har svarat att påståendet stämmer mycket bra (n=12)

och stämmer bra (n=11). Alternativen stämmer delvis och stämmer inte alls hade 67,7 % av pojkarna valt.

Analysen visar att det finns ett samband mellan att jämföra sitt utseende med jämnårigas utseende och uppleva press att förändra sig pga. bilder och statusar på sociala medier med $rs=0,696$ (n=60); $p=0,000$. Under analysen hittas också ett negativt samband mellan kön och att jämföra sitt utseende med sina jämnårigas utseende: $rs=-0,599$ (n=62); $p=0,000$. Analysen visar att pojkar är mindre benägna att jämföra sitt utseende med sina jämnårigas utseende.

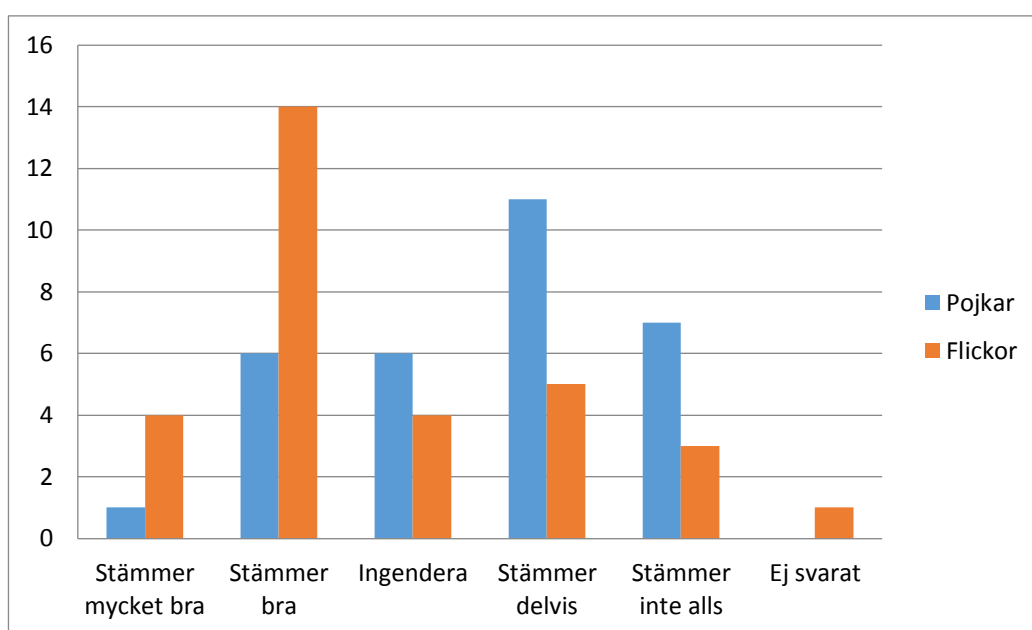


Diagram 8 – Jag tar till mig de positiva/negativa kommentarer (muntliga/skriftliga) som kompisar ger mig om mitt utseende

På frågan ”Jag tar till mig de positiva/negativa kommentarer (muntliga/skriftliga) som kompisar ger mig om mitt utseende” har största delen av flickorna valt alternativet stämmer bra (n=14). Medan pojkarna har valt alternativet stämmer delvis (n=11) och stämmer inte alls (n=7). En informant hade inte svarat på frågan.

Under analysen hittas svaga samband mellan att ta till sig kommentarer om utseendet och uppleva press samt att inspireras att förändra sig själv pga. bilder och statusar på sociala medier. Upplevelsen av press att förändra sig har ett starkare samband med $rs=0,496$ (n=59); $p=0,000$ jämfört med att bli inspirerad att förändra sig, $rs=0,329$ (n=59); $p=0,011$.

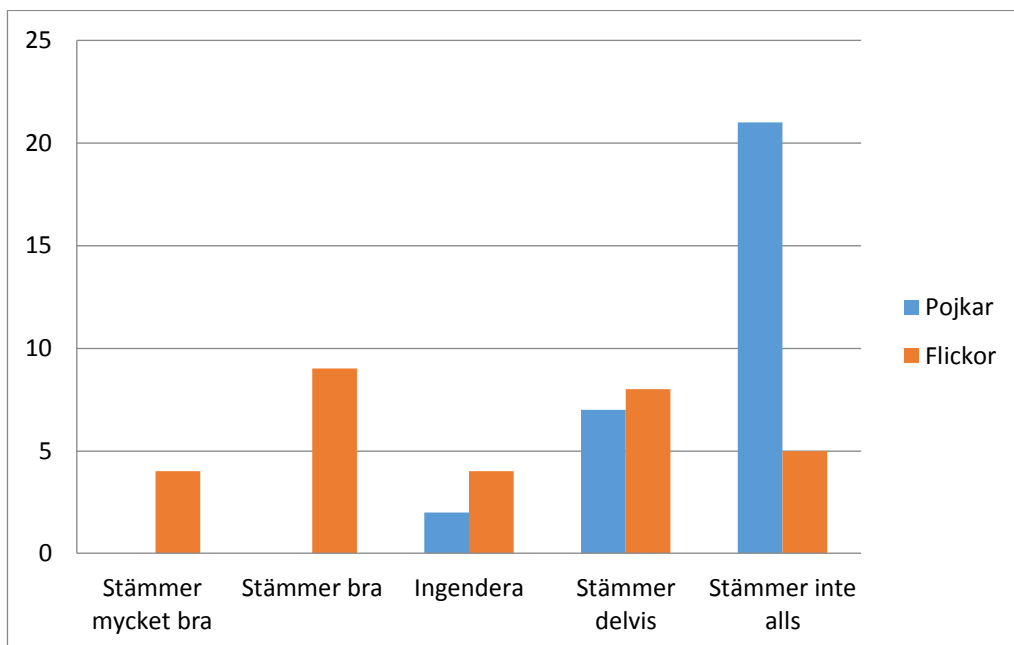


Diagram 9 – Jag jämför mig med bilder på andra personer på sociala medier

På frågan ”Jag jämför mig med bilder på andra personer på sociala medier” har 70 % av pojkarna svarat att det inte alls stämmer. Flickornas resultat är mera utspritt med alternativen stämmer bra (n=9) och stämmer delvis (n=8) som mest representerade.

Analysen visar ett negativt samband mellan att vara nöjd med kroppen och att jämföra sig på sociala medier: $r_s = -0,562$ (n=59); $p = 0,000$. De som jämför sig på sociala medier har en tendens att inte vara nöjda med sin kropp.

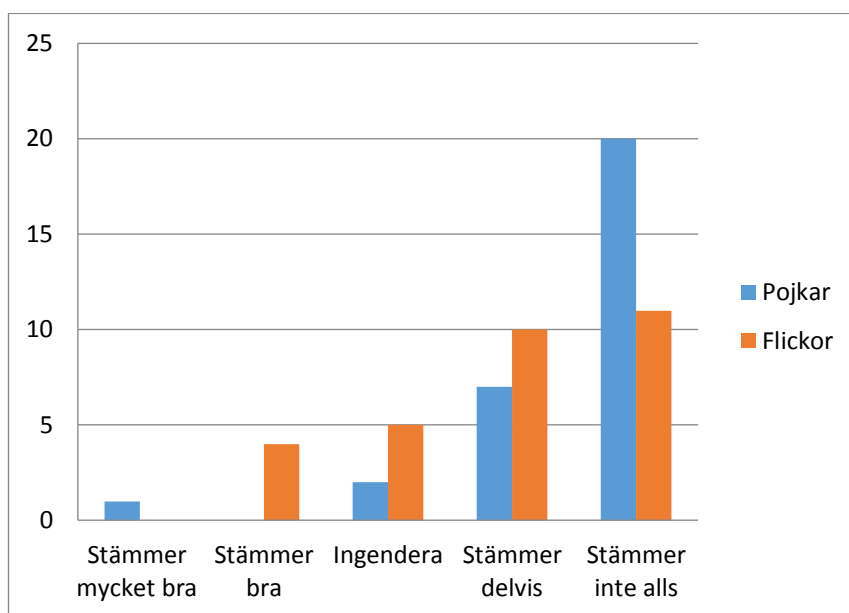


Diagram 10 – Jag är aktiv med att ladda upp bilder, inlägg och statusar på sociala medier

På frågan ”Jag är aktiv med att ladda upp bilder, inlägg och statusar på sociala medier” har majoriteten av informanterna, både flickor och pojkar, valt alternativen stämmer delvis (n=17) och stämmer inte alls (n=31). Endast en pojke har svarat att det stämmer mycket bra.

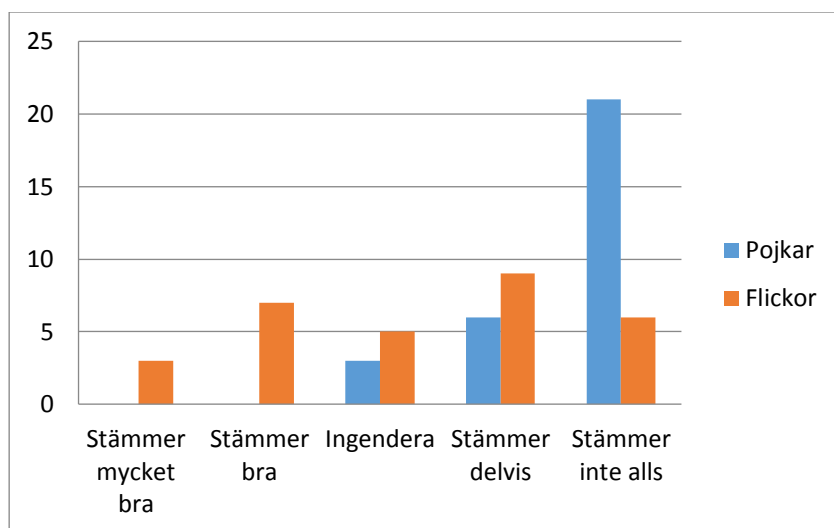


Diagram 11 – Jag inspireras att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier

På frågan ”Jag inspireras att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier” tycker pojkarna att påståendet inte alls stämmer (n=21).

Sammanlagt tio av flickorna har valt alternativen stämmer mycket bra (n=3) och stämmer bra (n=7). Något fler av flickorna har valt stämmer delvis (n=9) och stämmer inte alls (n=6).

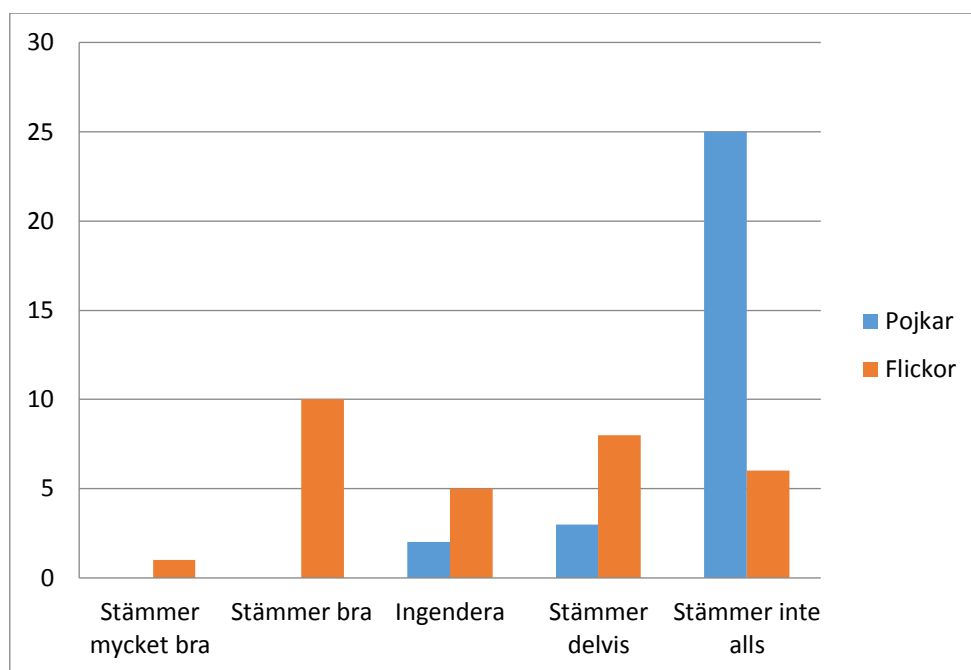


Diagram 12 – Jag upplever press att förändra mig själva då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier

På frågan ”Jag upplever press att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier” har pojkarna liksom på föregående fråga svarat att påståendet inte alls stämmer (n=25). Hos flickorna kan inte ett lika entydigt svar ses.

Ett starkt samband hittas genom analysen mellan att uppleva press att förändra sig och att jämföra sig med bilder på andra personer på sociala medier: $rs=0,771$ (n=60); $p=0,000$.

8 Tolkning

I detta kapitel tolkar respondenterna resultatet från sin enkätundersökning mot den teoretiska bakgrunden, de teoretiska utgångspunkterna och tidigare forskning. Tolkningskapitlet delas in enligt studiens tre frågeställningar som respondenterna utformat.

8.1 Sambandet mellan ungas användning av sociala medier och kroppsbild

Största delen av de tillfrågade ungdomarna i respondenternas enkätundersökning använder sociala medier. Facebook var det största enskilda forumet som användes. Enligt Statistikcentralen (2013) har 87 % av ungdomar i åldern 16-24 använt sig av någon social nätverkstjänst under de tre senaste månaderna. Liksom respondenternas resultat visar detta på att användningen av sociala medier är vanlig bland ungdomar. Alexandersson & Hansson (red.) skriver att sociala medier fungerar som ett verktyg i sökandet efter den egna identiteten. På sociala medier kan ungdomarna själv bestämma vilken person andra skall uppfatta dem som. Enligt Rudledge m.fl. (2013) är Facebook lockande för de som har bekymmer med kroppsbilden, eftersom de helt fritt kan skapa en påhittad bild av sig själva. Den bilden behöver inte alls stämma överens med verkligheten.

I respondenternas enkätundersökning framkom att användningen av Facebook hade ett negativt samband med påståendet ”Jag är nöjd med min kropp”. Resultatet betyder att de ungdomar som använder Facebook är mindre nöjda med sina kroppar jämfört med de ungdomar som inte använder Facebook. Respondenternas resultat liknar Tiggemans & Slaters (2013) studie där de kom fram till att användare av Facebook hade mer bekymmer gällande kroppsbilden. I samma studie framkom, hos flickor, ett samband mellan användningen av sociala medier och upplevelsen av press att förändra sin kropp. Ata, Ludden & Lally (2007) skriver att kvinnorna påverkas mer av media än männen och på så vis kan det förklaras att kvinnorna upplever mer press att förändra sin kropp. Lindholm (1998) skriver att hälsa och lidande fungerar som två motpoler. Den unga människans hälsa är skör och kan utsättas för lidande om hon drabbas av kränkning, hot eller förlust. I detta avseende kan sociala medier anses som ett hot mot den ungas hälsa eftersom det för många, speciellt flickor, skapar press och negativa känslor om den egna kroppen vilket får den unga personen att röra sig längre från hälsa och närma sig lidande. Tiggerman och Slater (2013) kommer fram till att den totala tiden som ungdomarna spenderar på sociala medier har, på ett negativt sätt inverkan på kroppsbilden. Resultatet från respondenternas

enkätundersökning visar att ju mer tid flickorna använder på sociala medier desto mer press att förändra sin kropp upplever de. Ett starkare samband hittas dock mellan tiden som används på sociala medier och upplevelse av inspiration att förändra sig. Enligt Neuman (2011) kan en stressor antingen påverka klienten positivt eller negativt. Effekten av stressoren beror på hur väl personen klarar av dess påverkan. Detta betyder att tiden flickorna spenderar på sociala medier antingen påverkar flickan positivt genom att hon får inspiration att förändra sig eller negativt då hon upplever press att förändra sig. Lawire, Sullivan, Davies & Hill (2006) studie visade att ju äldre informanterna blev desto fler höll med om att media påverkar dem att förändra sina kroppar. Speciellt starkt samband kan ses bland flickorna.

8.2 Andelen av ungdomarna som vill förändra sin kropp

I respondenternas enkätundersökning fanns påståendena ”Jag är nöjd med min kropp” och ”Jag skulle vilja ändra på min kropp”. Resultatet visade att en större del av pojkarna var nöjda med sina kroppar jämfört med flickorna. En stor del av flickorna var ändå nöjda med sina kroppar trots att nästan hälften svarat att de skulle vilja ändra på sin kropp. På påståendet om de skulle vilja ändra på sina kroppar hade majoriteten av båda könen svarat att det stämmer delvis. Respondenterna finner likheter i sitt resultat och studien som gjorts av Lawler & Nixon (2011). Lawler & Nixon kom fram till att pojkarna i större grad är nöjda med sina kroppar än flickorna. Enligt studien ville över 80 % av flickorna ändra på sina kroppar medan ca 50 % av pojkarna ville detsamma. De flickor som var missnöjda med sina kroppar ville bli smalare. Den unga människans lidande beskrivs ofta som något som berör dem själva, den person de är men inte vill vara t.ex. kroppens utseende, egenskaper eller kroppsliga åkommor och dessa upplevs som ett hot mot den ungas jagbild. (Lindholm, 1998, s.58-60). I enlighet med Lindholm kan kroppens utseende vara något som förorsakar lidande hos den unga personen. Utseendet beskriver något som den unga är men kanske inte vill vara.

I respondenternas undersökning var det inte vanligt att ungdomarna hade ändrat på sin kost eller tränat för att förändra sin kroppsform. Det finns inga större skillnader mellan könen. Enligt Neuman (2011) betyder hälsa att det råder optimal systemstabilitet. På vilken nivå av hälsa klienten befinner sig beror helt på förmågan att anpassa sig till omgivningens stressorer. En stressor kan t.ex. vara det rådande skönhetsidealet eller känslan att behöva ändra sin kropp. Holmqvist och Frisé (2012) studerade ämnet skönhetsideal hos ungdomar med positiv kroppsbygge. Ungdomarna ansåg att skönhetsidealen var onaturliga,

orealistiska, felaktiga och omöjliga att uppnå. De såg kritiskt på idealen och var eniga om att skönhet innebär mer än utseende.

8.3 Jämförelse bland ungdomar

Respondenterna hittar de flesta sambanden inom frågeställningen ”I vilken utsträckning jämför sig unga med andra personer?”. Enligt Ghaderi och Parling (2009, s 33-35) påverkas den ungas kroppsbild i hög grad av medias, kompisars och familjemedlemmars attityder till kropp och utseende. Ungdomarna jämför i stor utsträckning sitt utseende med det rådande skönhetsidealet, med personer på sociala medier men också med personer i deras omgivning. I respondenternas undersökning har majoriteten av flickorna svarat att de jämför sitt utseende med sina jämnårigas utseende. Ett starkt samband hittades mellan kön och jämförelse med andra vilket i studien betyder att pojkar jämför sig mindre med andra än vad flickorna gör. I studien utförd av Ferguson m.fl. (2013) hittas resultatet att det endast är jämförelsen med jämlika som ger kroppsmisnöje och ätstörningssymptom hos flickor. En av arenorna där jämförelsen sker är sociala medier. I en studie gjord av Calado m.fl. (2010) där det undersöktes personer med och utan ätstörningsbeteende, visade resultatet att de som lider av ätstörningsbeteende är mer missnöjda med sin kropp och jämför sig mer med andra. Detta gällde båda könen. Jämförelse med andra var vanligare hos pojkar med ätstörningsbeteende. Owen & Spencer (2013) kom i en studie fram till att kvinnor med högre ångestnivå påverkades mer negativt av att se på bilder av smala kvinnokroppar jämfört med kvinnor som har låg ångestnivå.

Respondenterna fann ett negativt samband mellan att jämföra sig på sociala medier och att vara nöjd med sin kropp vilket tolkas som att de som jämför sig på sociala medier är mer missnöjda med sina kroppar. Flickorna jämför sig på sociala medier i större utsträckning än pojkarna. Muños och Ferguson (2012) kommer fram till att kvinnorna upplever en tävling mellan varandra och detta är en faktor som mest påverkar kroppsmisnöjet. Tävlingen uppstår eftersom kvinnorna jämför sig med varandra. Enligt studien är det inte media i sig som påverkar kroppsmisnöjet utan endast jämförelsen som äger rum på sociala medier. Lindholm (1998) beskriver den ungas hälsa som en rörelse mellan lidande och hälsa. Rörelsen handlar om att ha eller inte ha, vara eller inte vara samt varda eller inte varda. Paralleller kan således dras till jämförelse bland ungdomar eftersom den unga jämför det hon har, är eller blir med sina jämnåriga. Jämförelsen kan således få den unga personen att röra sig mer mot hälsa; inspireras, eller mer mot lidande; uppleva press, beroende på den ungas hälsomotiv och livsvärden.

Ett samband hittades i enkätundersökningen mellan påståendena ”Jag upplever press att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier” och ”Jag jämför mitt utseende med mina jämnårigas utseende”. Dessutom hittas ett samband mellan att uppleva press och påståendet ”Jag jämför mig med bilder på andra personer på sociala medier”. Detta tyder på att den jämförelse som sker på sociala medier skapar press bland ungdomarna att behöva ändra på sitt utseende. Ungdomarna har kontakt med varandra på sociala medier och jämför sig således med varandra där. Galiotos & Crowthers (2013) studie bland manliga universitetsstudenter visar att pojkarna påverkas på samma sätt som flickorna av social jämförelse och internalisering. Kroppsmisnöjet ökar efter att pojkarna fick jämföra sig med bilder på det västerländska manliga kroppsidealet. Detta beror troligen på att de jämför sitt utseende med bilderna av idealet. Jämförelsen mellan unga kan ses som en stressor enligt Neumans (2011) teori. En stressors effekt beror på styrkan och antalet stressorer som påverkar personen samtidigt. Att både jämföra sig på sociala medier med andra personer och uppleva press att förändra sig kan ses som två olika stressorer som båda leder till instabilitet i klientsystemet.

Via sociala medier kan ungdomarna förmedla och ta till sig positiva/negativa kommentarer om varandras utseende vilket enligt respondenternas undersökning också kan skapa press eller inspiration att förändra utseendet. McCabe & Ricciardelli (2003) skriver att den respons pojkarna får från sin bästa manliga kompis har en stor inverkan på hur han väljer att förändra sin kropp. Flickorna påverkas också av den bästa kvinnliga vännen men även av mamman och sociokulturella influenser.

9 Kritisk granskning

I detta kapitel kommer respondenterna att kritiskt granska arbetet. Med hjälp av termerna validitet och reliabilitet enligt Henricson (2012) och Ejvegård (2009) granskas enkäten. Respondenterna kommer även att kritiskt granska etiken, den tidigare forskningen, urvalet och dataanalysen. De delar respondenterna har valt att granska ligger som grund för hela arbetet.

9.1 Reliabilitet

Reliabilitet innebär att mätinstrumentets tillförlitlighet och användbarhet kontrolleras. Reliabiliteten kan granskas med fyra olika metoder. Återtestning betyder att samma informanter svarar på undersökningen två gånger. Hög reliabilitet innebär att svaren inte skall skilja sig mycket från varandra. Halveringsmetoden går ut på att slumpmässigt dela in de ifyllda enkäterna i två grupper och sedan jämföra grupperna sinsemellan. Ju större skillnader mellan grupperna desto lägre reliabilitet. En annan metod för att testa reliabiliteten är att utforma två enkäter som mäter samma sak och gör enkäterna detta är reliabiliteten hög. Den fjärde metoden är kontrollfrågor. Enkäten innehåller då flera frågor som med annan formulering frågar efter samma sak. (Ejvegård, 2009, s.78-79).

Respondenternas enkätundersökning kunde inte på grund av begränsad tid genomföras två gånger med samma informanter vilket sänker reliabiliteten. Av samma skäl har respondenterna inte heller utarbetat två enkäter inom samma ämne. Respondenterna använde sig dock av kontrollfrågor. "Jag är nöjd med min kropp" åtföljs av kontrollfrågan "Jag skulle vilja ändra på min kropp" samt frågorna "Jag inspireras att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier" och "Jag upplever press att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier". De informanter som svarat att de är nöjda med sina kroppar har också svarat att de delvis eller inte alls vill ändra på sina kroppar. Detta höjer reliabiliteten. På frågorna om ungdomarna blir inspirerade eller upplever press har största delen svarat, på båda frågorna, stämmer delvis eller stämmer inte alls, vilket sänker reliabilitet. En styrka med enkäten var att ungdomarna hade svarat på alla frågor, enbart två personer hade valt att inte svara på varsin fråga. Detta tyder på att frågorna har varit lätta att förstå och enkäten lämpligt lång för att orka besvara frågorna.

Respondenterna genomförde även en pilotstudie där enkäten testades på en grupp som motsvarade de kommande informanterna för att se hur målgruppen kommer att förstå enkäten och rätta till eventuella brister. Efter pilotstudien reviderade respondenterna enkäten och frågeformuleringar ändrades för att enkäten skulle bli lättare att förstå.

Efter enkäterna samlats in och resultaten framställdes konstaterade respondenterna att fråga 5 "Vilka sociala medier använder du dig av?" hade ett dåligt svarsalternativ. Alternativet Myspace hade valts på basen av tidigare forskning men visade sig vara ett socialt media som inte används av informanterna. På alternativet "Andra, vilka?" hade flera informanter svarat t.ex. Snapchat och Youtube. Något av dessa alternativ kunde ha ersatt Myspace.

9.2 Validitet

Validiteten innebär att enkäten verkligen mäter det som den skall mäta, vilket betyder att enkäten innehåller frågor som skall ge svar på det syfte som arbetet har. (Ejvegård, 2009, s.80). För att mäta validiteten kan flera olika sätt användas t.ex. innehållsvaliditet, kriterievaliditet och samstämmig validitet. Innehållsvaliditet betyder att någon annan person som är inkommen i ämnet granskar om datainsamlingsmetoden är lämplig. Genom att undersöka om det finns samband mellan tidigare forskning och den aktuella studien kan kriterievaliditet uppnås. Samstämmig validitet handlar om att jämföra resultatet från undersökningen med resultat från andra studier som görs samtidigt men med annan metod. (Henricson, 2012, s. 486).

I respondenternas undersökning har inte en person insatt i ämnet granskat datainsamlingsmetoden. Däremot har handledande lärare granskat enkätfrågorna och godkänt enkäten. Det resultat som respondenterna fått från enkätundersökningen finner stöd från tidigare forskning. Detta innebär att validiteten stiger och kriterievaliditet uppnås. Respondenterna är inte medvetna om att det skulle genomföras en liknande studie just nu och därför kan inte resultatet jämföras med resultat från en annan pågående studie.

9.3 Etik

Respondenterna har i arbetet varit noga med att följa etiska principer. I bakgrunden, teoretiska utgångspunkterna och tidigare forskning har respondenterna hänvisat korrekt till den litteratur som använts både i själva texten och i källförteckningen. Ingen form av plagiering har förekommit. Respondenterna har utfört studien med god vetenskaplig praxis, enligt forskningsetiska delegationens (2012) anvisningar.

Före genomförandet av enkätundersökningen godkändes enkäten av skolans rektor. Enkätfrågorna utformades på ett sätt som inte kunde kränka och såra informanterna. Respondenterna skrev ett följebrev där informanterna blev medvetna om att enkäten var frivillig att fylla i. Informanterna fick avbryta när som helst och att de förblir anonyma genom hela processen. Respondenterna beskrev i följebrevet även syftet med undersökningen, vem som beställt arbetet samt motiverade valet av informanter. I följebrevet fanns även kontaktuppgifter till respondenterna, handledande lärare och överlärare. Respondenterna höll en kort presentation om studien för informanterna och där betonades följebrevets information. Henricson (2012, s. 87) skriver att det är viktigt att i forskning framställa allt resultat trots att det inte överensstämmer med den egna

uppfattningen eller teorin. Respondenterna har varit ärliga med resultatet och framställt det som faktiskt framkom genom enkäten. Under arbetet med resultatredovisningen förvarades enkäterna på ett sätt som var säkert och behöll informanternas anonymitet. Enkäterna förstördes efter att resultatet blivit klart. Respondenterna har inte i något skede berättat exakt var studien genomförts vilket garanterar informanternas konfidentialitet.

9.4 Tidigare forskning

Respondenterna har sökt artiklar från vetenskapliga databaser. Vid sökning av artiklar har ett kriterium varit "peer reviewed". Detta hjälper till att säkra kvaliteten på artiklarna. Andra kriterier har varit att söka nya forskningar för att kunna garantera att arbetet innehåller den nyaste kunskapen. För att kunna garantera kvaliteten i en artikel har respondenterna använt sig av Forsberg & Wengströms (2003, s. 202-205) checklista för kvantitativa artiklar. Enligt den krävs det att syfte och frågeställning finns klart utskrivna och att urval, mätmetoder, analys, samt resultat beskrivits. Respondenterna har även kontrollerat om etiken behandlats i artiklarna. På grund av svårigheter att hitta relevanta artiklar var respondenterna tyvärr tvungna att inkludera några artiklar som inte uppfyllde alla kvalitetskrav. Som tidigare nämnt har respondenterna hänvisat korrekt till artiklarna och deras författare samt inte plagierat något ur artiklarna.

Examensarbetets tillförlitlighet beror till stor del på tidigare forskningen eftersom denna ligger som grund för enkäten. Artikelsökningen pågick under hela arbetets gång. Respondenterna tror att resultatet skulle kunna vara ännu mer pålitligt om tillgången på artiklar inom området varit större. Enbart några av artiklarna behandlar det egentliga ämnet sociala medier och kroppsbild.

9.5 Urval

Studien kunde genomföras bland det urval som planerats. Urvalet kontrollerades genom att göra enkätundersökningen i en skola bland gymnasietvåor. Respondenterna hade räknat med att dela ut ca 80 enkäter. Vid tillfället för enkätundersökningen var endast 62 elever på plats och kunde genomföra enkäten. Av de personer som genomförde enkäten svarade alla på frågorna utom två informanter som valt att inte svara på varsin fråga. Alla 62 ifyllda enkäter kunde användas i resultatanalysen. Ett litet internt bortfall fanns i respondenternas enkätundersökning. Bortfallet var marginellt att det inte har påverkat den statistiska analysen. (Ejvegård, 2009, s. 56).

Respondenterna anser att valet av informanter var passande för denna undersökning. Informanterna var i åldern 17-19 år och respondenterna tror att informanterna har förstått enkäten och vikten av att svara ärligt. För respondenternas examensarbete var mängden informanter lämplig. För att få ett mera tillförlitligt resultat kunde samma undersökning genomföras på en större undersökningsgrupp. Förslagsvis kunde undersökningen också göras på två olika orter, t.ex. stadsmiljö och landsbygd, för att kunna utläsa eventuella skillnader.

9.6 Dataanalys

Dataanalysen gjordes med hjälp av datorprogrammen IBM SPSS Statistics och Microsoft Excel. Enkäterna numrerades och svarsalternativen kodades till siffror för att sedan matas in i Excel. Respondenterna dubbelkontrollerade att svarsalternativen kodades rätt och att rätt siffra fördes in i Excel. Vid sambandsanalysen flyttades informationen från Excel till SPSS. Vid överföringen kontrollerade respondenterna igen att svaren överensstämde med enkäterna. Vid utformandet av diagrammen använde sig respondenterna av Excel. Respondenterna valde att använda sig av stapeldiagram för att de enkelt och tydligt visar resultatet. Respondenterna anser att resultatet lämpar sig att framställas genom stapeldiagram för att dessa enkelt och tydligt visar enkäternas svar. På detta sätt blir resultatet lättöverskådligt.

10 Diskussion

Syftet med vår studie var att kartlägga om sociala medier kan påverka ungdomarnas kroppsbild. Den egna undersökningen och tidigare forskningen tyder på att sociala medier inte påverkar kroppsbilden i sig utan att det är jämförelsen bland ungdomar som påverkar kroppsbilden negativt. Eftersom ungdomarna spenderar mycket tid på sociala medier sker jämförelsen också där. Flickorna tenderar att jämföra sig mera med andra och har större benägenhet för kroppsmisnöje.

Utgående från resultatet som vi kom fram till genom vår enkätundersökning upplever vi att största delen av ungdomarna har en positiv kroppsbild, eftersom många hade svarat att de var nöjda med sin kropp. Vi tror att de tillfrågade ungdomarna kan se kritiskt på de bilder som framkommer på sociala medier. Ungdomarnas ålder och mognad tror vi har inverkan på förmågan att reflektera över bildernas tillförlitlighet. Få av ungdomarna var aktiva med

att ladda upp bilder, statusar och inlägg på sociala medier och vi funderar om detta kan ha påverkat vårt resultat i någon riktning. Utgående från resultatet påverkas aktivare användare mera av sociala medier p.g.a. att de spenderar mera tid och energi på sociala medier. Detta eftersom det i vår undersökning framkom ett samband mellan spenderad tid på sociala medier och känslan av press eller inspiration att förändra sig.

Redan från början hade vi en vision om vad vårt examensarbete skulle behandla. Det har under hela processen varit viktigt för oss att vi behåller vår ursprungliga idé. Rätt snart märkte vi att det fanns lite forskning och kunskap om ämnet sedan tidigare. På grund av detta var vi tvungna att ändra på de planerade frågeställningarna efter att bakgrundskapitlet var färdigt. Att hitta relevanta forskningar var inte lätt och speciellt svårt att hitta forskning som berör ämnet sociala medier och kroppsbild, vilket vi har redovisat i bilaga 3. I arbetet kunde vi inte enbart söka efter artiklar i vårdvetenskapliga databaser utan vi var även tvungna att använda andra databaser. Under hela processen med examensarbetet har vi sökt efter artiklar. Att hitta någon vårdteori som passade in på vårt ämne ställde också till med problem för oss. Betty Neumans och Lisbeth Lindholms teori verkade som de mest lämpliga teorierna. Men under tolkningen konstaterade vi att det var svårt att tolka resultatet mot de nämnda teorierna.

Beslutet att göra enkätundersökning är vi nöjda med eftersom det gick smidigt och vi fick ett intressant resultat. Dessutom upplever vi att utformandet av enkäten tog kortare tid än väntat. Vi tror att enkätundersökning fungerar bra bland ungdomar. Vår enkät var kort och hade färdiga svarsalternativ, vilket vi tror kan vara en orsak till att så många fullföljde enkäten. En annan orsak till den höga svarsprocenten tror vi beror på en kort presentation av oss själva och vår studie för informanterna innan de fyllde i enkäten. Det gick smidigt att få ut enkäterna till informanterna eftersom de delades ut under en klassamling och samlades ihop direkt efteråt. Samarbetet med skolan fungerade utmärkt.

Att tillsammans skriva ett examensarbete har fungerat bra. Arbetsfördelningen har varit jämn och vi har hela tiden hjälpt varandra. Det har varit till fördel att kunna bolla idéer med varandra och vi har ärligt sagt våra åsikter om arbetet för att kunna göra det så bra som möjligt. Den ursprungliga tidsplanen har hållit och någon stress har vi inte upplevt i något skede av processen. Motivationen till att skriva examensarbetet har varit hög eftersom ämnet intresserar oss djupt.

Vårt examensarbete inom denna kontext har vi upplevt som intressant och givande. Resultatet som framkom genom vår undersökning tycker vi är mycket intressant och

betydelsefullt. Det är ny, aktuell kunskap men mycket inom ämnet är fortfarande outforskat och få studier har genomförts i Finland om ämnet. Undersökningen visar att det är viktigt för hälsovården att förstå orsaker till negativ och positiv kroppsbild eftersom den ligger som grund för den psykiska, fysiska och sociala hälsan. Vi hoppas att resultatet kan komma till användning hos våra beställare.

Källförteckning

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén, M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Utbildningsstyrelsen.

Alexandersson, M & Hansson, T. (red). (2011). *Unga nätmiljöer. Nya villkor för samarbete och lärande*. Lund: Studentlitteratur.

Ata, R., Ludden, A. & Lally, M. (2007). The effects of gender and family, friend and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of youth and adolescence*. 36, 1024-1037.

Björk, J. (2011). *Praktisk statistik för medicin och hälsa*. Stockholm: Liber.

Bunkholdt, V. (2004). *Psykologi. En introduktion för sjuksköterskor, socialarbetare och övrig vårdpersonal*. Lund: Studentlitteratur.

Calado, M., Lameiras, M. Sepulveda, A. R., Rodriguez, Y. & Carrera, M. V. (2010). The Mass Media Exposure and Disordered Eating Behaviours in Spanish Secondary Students. *European Eating Disorders Review*. 18, 417-427.

Carlsson, U. (red.) (2010). *Barn och unga i den digitala mediekulturen*. Göteborg: Nordicom.

Dahmström, K. (2011). *Från datainsamling till rapport - att göra en statistisk undersökning*. Studentlitteratur: Lund.

Ejlertsson, G. (2005). *Enkät i praktiken. En handbok i enkätmetodik*. Studentlitteratur: Lund.

Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. Studentlitteratur: Lund.

Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. Studentlitteratur: Lund.

Erling, A. & Hwang, P. (red). (2001). *Ungdomspsykologi – utveckling och livsvillkor*. Stockholm: Natur och kultur.

Ferguson, J. C., Muñoz, E. M., Garza, A. & Galindo, M. (2013). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *J. Youth Adolescence*, 43, 1-14.

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2003). *Att göra systematiska litteraturstudier : Värdering, analys och presentation*. Stockholm: Natur och Kultur.

Forskningsdelegationen. (2012). *God vetenskaplig praxis*. <http://www.tenk.fi/sv/god-vetenskaplig-praxis-anvisningar/god-vetenskaplig-praxis> (hämtat 3.1.2014).

- Frisén, A. & Hwang, P. (red). (2006). *Ungdomar och identitet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Galioto, R. & Crowther, H., J. (2013). The effects of exposure to slender and muscular images on male body dissatisfaction. *Body Image*, 10, 566-573.
- Ghaderi, A. & Parling, T. (2007). *Från självsvält till ett fullsvärdigt liv. Ny KBT-metod i 6 steg*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Ghaderi, A. & Parling, T. (2009). *Lev med din kropp. Om acceptans och självkänsla*. Stockholm: Natur och kultur.
- Gråberg, I. & Klefblom, J. (2009). *Tonåringar: om livet med nästan vuxna barn*. Stockholm: Forum.
- Henricson, M. (2012). *Vetenskaplig teori och metod, från idé till examination inom omvårdnad*. Studentlitteratur: Polen.
- Holmqvist, K & Frisé, A. (2012). "I bet they aren't that perfect in reality": Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image*. 9. 388-395.
- Hwang, P. & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Hwang, P. & Nilsson B. (2011). *Utvecklingspsykologi*. Stockholm: Natur och kultur.
- Lawler, M. & Nixon, E. (2011). Body Dissatisfaction Among Adolescent Boys and Girls: The Effects of Body Mass, Peer Appearance Culture and Internalization of Appearance Ideals. *J. Youth Adolescence*, 40, 59-71.
- Lawrie, Z., Sullivan, E. A., Davies, P. S. W. & Hill, R. J. (2006). Media influence on the Body Image of Children and Adolescents. *Eating Disorders*. 14, 355-364.
- Lindholm, L. (1998). *Den unga människans hälsa och lidande*. Vasa: Åbo akademi University.
- McCabe, M. & Ricciardelli, L. (2003). Sociocultural influences on body image and body changes among adolescent boys and girls. *The journal of social psychology*. 143 (1), 5-26.
- Muños, M. & Ferguson, C. (2012). Body dissatisfaction correlates with inter-peer competitiveness, not media exposure: A brief report. *Journal of social and clinical psychology*. 31 (4), 383-392.
- Nationalencyklopedin. (u.å.a). *Självkänsla*. <http://www.ne.se/lang/sjalkkansla> (hämtat 3.2.2014).
- Nationalencyklopedin (u.å.b) *Sociala medier*. <http://www.ne.se/lang/sociala-medier> (hämtat 19.12.2013).
- Neuman, B. (1995). *The Neuman System Model. Third Edition*. Connecticut: Appleton & Lange.

Neuman, B. & Fawcett, J. (2011). *The Neuman System Model. Fifth Edition*. USA: Pearson.

Owen, R. & Spencer, R. (2013). Body ideals in women after viewing images of typical and healthy weight models. *Body Image*. 10, 489-494.

Rutledge, C., Gillmor, K. & Gillen, M. (2013). Does this profile picture make me look fat? Facebook and body image in college students. *Psychology of popular media culture*. 2 (4), 251-258.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2007). *Handbok för studerandehälsovården*. Helsingfors: Universitetsstryckeriet.

Social- och hälsovårdsministeriet. (2002). *Skolhälsovården 2002. En handbok för skolhälsovårdare, läkare, grundskolor och kommuner*. Saarijärvi: Gummerus Printing.

Självkänsla, Självförtroende och självbild. (2013). <http://www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Barn-och-unga/Sjalvkansla/> (hämtat 3.2.2014).

Statikcentralen http://www.stat.fi/til/sutivi/2013/sutivi_2013_2013-11-07_tie_001_sv.html (hämtat 6.2.2014).

Syömishäiriöliitto (u.å).

<http://www.syomishairioliitto.fi/svenska/atstorningarna/syomishairiot.html> (hämtat 4.2.2014).

Tiggemann, M & Slater, A. (2013). Netgirls: The internet, Facebook and body image concern in adolescent girls. *International Journal of eating disorders*. 46 (6), 630-633.

Finlands författningssamling

Hälso- och sjukvårdslagen 1326/2010. www.finlex.fi (hämtat 7.3.2014).

Bilaga 1

ENKÄT OM SOCIALA MEDIER OCH KROPPSBILD

Kryssa i det alternativ som stämmer bäst in på dig.



1. Ålder: _____

2. Kön: Kvinna Man

3. Vikt: _____ Längd: _____

4. Använder du sociala medier? Ja Nej

Om du svarade nej på fråga 4 hoppa över frågorna 4-5 och 13-16.

5. Vilka sociala medier använder du dig av?

(flera alternativ får väljas)

Bloggar

Facebook

Twitter

Instagram

Myspace

andra, vad? _____

6. Hur ofta använder du sociala medier per dag

mer än 2 h per dag

mindre än 2 h per dag

På frågorna 7-16 ringar du in det alternativ som stämmer bäst för dig. **Välj endast ett alternativ per fråga.**

Svarsalternativen är: 5 = stämmer mycket bra, 4 = stämmer bra, 3 = ingendera, 2 = stämmer delvis och 1 = stämmer inte alls.

	stämmer mycket bra		stämmer inte alls		
	5	4	3	2	1
7. Jag är nöjd med min kropp	5	4	3	2	1
8. Jag skulle vilja ändra på min kroppsform	5	4	3	2	1
9. Jag tränar/har tränat för att förändra min kroppsform	5	4	3	2	1
10. Jag har ändrat på min kost för att förändra min kroppsform	5	4	3	2	1
11. Jag jämför mig med mina jämnårigas utseende	5	4	3	2	1
12. Jag tar till mig de kommentarer (muntliga/skriftliga) som kompisar ger mig om mitt utseende	5	4	3	2	1
13. Jag jämför mig med bilder på andra personer på sociala medier	5	4	3	2	1
14. Jag är aktiv med att ladda upp bilder, inlägg eller statusar på sociala medier	5	4	3	2	1
15. Jag inspireras att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier	5	4	3	2	1
16. Jag upplever press att förändra mig själv då jag ser bilder och statusar som laddats upp på sociala medier	5	4	3	2	1

TACK FÖR DINA SVAR!

Bilaga 2

Hej!

Vi är två hälsovårdarstuderande på Yrkeshögskolan Novia i Vasa som skriver vårt examensarbete. Vårt examensarbete handlar om ungdomar och sociala medier. Vi vill undersöka om användningen av sociala medier påverkar kroppsbilden och därför skulle vi behöva er hjälp genom att ni svarar på den här enkäten. Vi valde att fokusera på ungdomar i åldern 16-20 och har därför valt er årskurs. Vi ber er svara ärligt på våra frågor.

Skol- och studerandehälsovården i X är beställare av examensarbetet och kommer således att få ta del av resultatet. Resultatet av enkäten kommer att analyseras och tolkas i vårt examensarbete. Resultatet presenteras på Yrkeshögskolan Novia i november 2014.

Era svarsformulär kommer att förvaras säkert och kommer endast att användas i vår undersökning. Vi garanterar att alla deltagare hålls anonyma. Det är frivilligt att delta och ni får när som helst avbryta att fylla i enkäten.

Om ni har frågor eller något annat ni funderar på vänligen ta kontakt. Tack på förhand för din medverkan,

Jenny Södergård och Frida Gädda

Frida.Gadda@novia.fi 0503201865

Jenny.Sodergard@novia.fi 0400767800

Handledande lärare: Marie Hjortell Marie.Hjortell@novia.fi

Överlärare: Maj-Helen Nyback Maj-Helen.Nyback@novia.fi

Bilaga 3

Artikelsökning

Databas	Sökord	Sökbegränsningar	Antal träffar
EBSCO + Chinal + Academic search elite	Social media + young + body image	Peer review & fulltext	2
EBSCO + Chinal + Academic search elite	Social media + body image	Peer review & fulltext	11
EBSCO + Chinal + Academic search elite	Facebook + body image	Peer review & fulltext	2
EBSCO + Chinal + Academic search elite	Social media + young + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	2
EBSCO + Chinal + Academic search elite	Social media + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	6
EBSCO + Chinal + Academic search elite	Facebook + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	0
Springerlink	Social media + body image	Peer review & fulltext	1
Springerlink	Social media + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	1
Springerlink	Facebook + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	0
Springerlink	Facebook + body image	Peer review & fulltext	0
Springerlink	Instagram + body image	Peer review & fulltext	0
Springerlink	Instagram + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	0
ProQuest	Social media + body image + young	Peer review & fulltext	17
ProQuest	Social media + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	6
ProQuest	Facebook + body image	Peer review & fulltext	20
ProQuest	Facebook + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	4
ProQuest	Instagram + body image	Peer review & fulltext	0
ProQuest	Instagram + body dissatisfaction	Peer review & fulltext	0

ProQuest PsycINFO	Social media + body image + young	peer reviewed + fulltext	5
ProQuest PsycINFO	Social media + body image	peer reviewed + fulltext	9
ProQuest PsycINFO	Social media + body dissatisfaction	peer reviewed + fulltext	1
ProQuest PsycINFO	Facebook + body dissatisfaction	peer reviewed + fulltext	1
ProQuest PsycINFO	Facebook + body image	peer reviewed + fulltext	9

ScienceDirect	Social media + body image	full text + år 2008 framåt + artiklar	27 (få av artiklarna handlar om både "social media" och "body image")
ScienceDirect	Social media + body dissatisfaction	full text + år 2008 framåt + artiklar	32 (få av artiklarna handlar om både "social media" och "body dissatisfaction")
ScienceDirect	Facebook + body dissatisfaction	full text + år 2008 framåt + artiklar	1
ScienceDirect	Facebook + body image	full text + år 2008 framåt + artiklar	1