

**Sociala mediers roll i formandet av  
kroppsuppfattningen och förekomsten av  
ätstörningar bland flickor och unga kvinnor**

En systematisk litteraturstudie

Fanny Reuter

Examensarbete

Fysioterapi

2016

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Fysioterapi
Identifikationsnummer:	
Författare:	Fanny Reuter
Arbetets namn:	Sociala mediers roll i formandet av kroppsuppfattningen och förekomsten av ätstörningar bland flickor och unga kvinnor – En systematisk litteraturstudie
Handledare (Arcada):	Göta Kukkonen
Uppdragsgivare:	Arcada
<p>Sammandrag:</p> <p>Detta examensarbete inkluderas i ett forskningsprojekt inom e-hälsa vid Yrkeshögskolan Arcada. Tidigare forskning har visat att traditionell media och bilder på idealiserade kroppar kan kopplas till negativ kroppsuppfattning. Syftet med examensarbetet är att genom en systematisk litteraturstudie kartlägga forskning som fokuserar på sociala mediers påverkan på flickor och unga kvinnors kroppsuppfattning och förekomsten av ätstörningar. Examensarbetet är avgränsat till västerländska flickor och unga kvinnor. Arbetet har fyra frågeställningar: Vilken betydelse har sociala medier för flickors samt unga kvinnors kroppsuppfattning och ätstörningsbeteenden? Vilka faktorer kan påverka kroppsuppfattningen i samband med användning av sociala medier hos flickor och unga kvinnor? Vilka samband har man hittat mellan bilder på idealiserade kroppar på sociala medier och ätstörningar samt förändringar i kroppsuppfattningen? Vilka skillnader har man hittat mellan traditionell media och social media inom forskning om kroppsuppfattning och ätstörningar? Arbetsprocessen följer Forsberg &amp; Wengströms (2008) riktlinjer för systematiska litteraturstudier. Litteratursökningen är begränsad till åren 2010-2016 och utförs i databaserna PubMed, SportsDiscus, DeepDyve, Researchgate, Springer Link och Academic Search Elite, men även manuellt. Sammanlagt inkluderas aderton forskningsartiklar i själva litteraturstudien. Forskningsresultaten tyder på att det finns ett samband mellan sociala medier och negativ kroppsuppfattning samt ätstörningsbeteenden. Detta samband stärks speciellt vid social jämförelse men även vid internalisering och självobjektivering. Resultaten tyder även på att sociala medier kan påverka kroppsuppfattningen mera än traditionell media, exempelvis tidningar.</p>	
Nyckelord:	Kroppsuppfattning, ätstörningar, social media, flickor, unga kvinnor, social jämförelse
Sidantal:	45
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	17.5.2016

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Physioteraphy
Identification number:	
Author:	Fanny Reuter
Title:	Social media's role in the shaping of body image and prevalence of eating disorders among girls and young women – A systematic litterature review
Supervisor (Arcada):	Göta Kukkonen
Commissioned by:	Arcada
Abstract:	
<p>This thesis is a part of a research project about e-health at Arcada University of Applied Science. Previous research has shown that traditional media and pictures of idealized bodies can be connected with body image concerns. The aim with the thesis is to survey research focusing on social media's effect on young women's and the occurrence of eating disorders, this is performed by systematic literature review. The thesis is limited by focusing on only western girls and women. This work includes four research questions. What significance has social media on girls and young women and disordered eating? What elements can affect the body image in relation to the use of social media? Which connections have been found between idealized bodies on social media and eating disorders and changes in body image among girls and tounge women? Which differences are there between traditional media and social media concerning research on body image and eating disorders? The work process follows the guidelines by Forsberg and Wengström (2008). The study is based on research from 2010 to 2016 and is partially performed manually but also from a number of databases, which are: PubMed, SportsDiscus, DeepDyve, Researchgate, Springer Link and Academic Search Elite. In total, this literature review includes 18 research articles. The research outcome implies on a connection between social media and body image concerns and disordered eating. This connection is strengthened when connected with social comparison but also with internalization and self-objectification. The results also imply that social media has a stronger effect on body image compared to traditional media, for example magazines.</p>	
Keywords:	Body image, eatingdisorders, social media, girls, young women, appearance comparison
Number of pages:	45
Language:	Swedish
Date of acceptance:	17.5.2016

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Fysioterapia
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Fanny Reuter
Työn nimi:	Sosiaalisen median rooli tyttöjen ja nuorten naisten kehonkuvan muotoiluun ja syömishäiriöiden esiintyvyyden – Systemaattinen kirjallisuuskatsaus
Työn ohjaaja (Arcada):	Göta Kukkonen
Toimeksiantaja:	Arcada
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tämä opinnäytetyö on toteutettu osana ammattikorkeakoulu Arcadan e-terveys tutkimushanketta. Aikaisempi tutkimustieto osoittaa, että perinteinen media ja kuvat idealisoiduista vartaloista voidaan liittää negatiiviseen kehonkuvaan. Opinnäytetyössä kartoitetaan sosiaalisen median vaikutusta tyttöjen ja nuorten naisten kehonkuvaan sekä syömishäiriöiden esiintyvyyttä käsitteleviä tutkimuksia systemaattisen kirjallisuuskatsauksen avulla. Opinnäytetyö käsittelee ainoastaan länsimaalaisia nuoria naisia. Opinnäytetyössä on neljä tutkimuskysymystä: Mikä merkitys sosiaalisella medialla on tyttöjen ja nuorten naisten kehonkuvalla ja syömishäiriöiden kehittymiselle? Mitkä asiat sosiaalisessa mediassa voivat vaikuttaa kehonkuvaan? Millaisia yhteyksiä on havaittu sosiaalisessa mediassa esiintyvien idealisoitujen vartalokuvien ja syömishäiriöiden sekä muuttuneen kehonkuvan välillä tyttöjen ja nuorten naisten kesellä? Mitä eroja on löydetty perinteisen median ja sosiaalisen median välillä kehonkuvaa ja syömishäiriöitä tutkiessa? Työprosessissa käytetään Forsberg &amp; Wengströmin (2008) ohjeistuksia systemaattiseen kirjallisuuskatsaukseen. Kirjallisuushaku rajoitettiin tutkimuksiin jotka ovat julkaistu 2010–2016 ja tutkimukset haettiin PubMed, SportsDiscus, DeepDyve, Redearchgate, Springer Link ja Academic Search Elite tietokannoista, mutta myös manuaalisesti. Kahdeksantoista tutkimusta valittiin mukaan itse kirjallisuuskatsaukseen. Opinnäytetyön tutkimustulokset osoittavat, että sosiaalisen median ja negatiivisen kehonkuvan sekä syömishäiriöiden välillä on todettu olevan yhteys. Tämä yhteys korostuu erityisesti sosiaalisessa vertailussa, mutta myös sisäistämisessä sekä itse-objektivoinnissa. Tulosten mukaan myös sosiaalinen media voi vaikuttaa kehonkuvaan enemmän kuin perinteinen media, kuten esim. lehdet.</p>	
Avainsanat:	Kehonkuva, syömishäiriö, tytöt, nuoret naiset, sosiaalinen media, sosiaalinen vertailu
Sivumäärä:	45
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	17.5.2016

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING</b> .....	<b>8</b>
<b>2</b>	<b>PROBLEMPRECISERING</b> .....	<b>9</b>
2.1	Syfte .....	9
2.2	Frågeställningar .....	10
<b>3</b>	<b>CENTRALA BEGREPP</b> .....	<b>10</b>
3.1	Kroppsideal.....	10
3.2	Kroppsuppfattning .....	10
3.3	Kroppsmedvetande och kroppskännedom.....	11
3.4	Flickor och unga kvinnor .....	12
3.5	Social media .....	12
3.6	Ätstörningar .....	13
<b>4</b>	<b>TEORETISK REFERENSRAM</b> .....	<b>14</b>
4.1	Tidigare forskning .....	14
4.2	E-hälsa .....	16
4.3	Användningen av sociala medier .....	16
4.4	Sociokulturell teori .....	17
4.4.1	<i>Social jämförelse</i> .....	18
4.4.2	<i>Internalisering</i> .....	20
4.4.3	<i>Objektifieringsteorin och självobjektifiering</i> .....	20
4.5	Uppkomsten av ätstörningar .....	20
4.6	Träning och ätstörningar .....	21
4.7	Psykofysisk fysioterapi .....	21
4.7.1	<i>Basal kroppskännedom</i> .....	22
4.7.2	<i>Övriga behandlingsformer inom kroppsinriktad behandling</i> .....	23
<b>5</b>	<b>METOD</b> .....	<b>24</b>
5.1	Systematisk litteraturstudie .....	24
5.2	Etiska aspekter .....	24
5.3	Litteratursökning .....	25
5.3.1	<i>Urvalsprocessen</i> .....	25
5.3.2	<i>Resultat av datasökningen</i> .....	26
5.4	Kvalitetsgranskning .....	26
<b>6</b>	<b>RESULTAT</b> .....	<b>28</b>
6.1	Allmän exponering av internet och social media.....	28

6.1.1	<i>Korrelations- och longitudinella studier</i> .....	28
6.1.2	<i>Experimentella studier</i> .....	30
6.2	Studier med bilder på idealiserade kroppar .....	31
<b>7</b>	<b>DISKUSSION</b> .....	<b>31</b>
7.1	Resultatdiskussion.....	31
7.2	Metoddiskussion.....	34
7.3	Förslag till vidare forskning.....	35
<b>8</b>	<b>SLUTSATSER</b> .....	<b>36</b>
	<b>KÄLLOR</b> .....	<b>37</b>
	<b>BILAGA 1</b>	
	<b>BILAGA 2</b>	
	<b>BILAGA 3</b>	

## **Tabeller**

Tabell 1. Resultat av datasökning.....	26
Tabell 2. Kriterier för kvalitetsvärdering enligt Forsberg & Wengström 2008 s. 124...	27
Tabell 3. Poängskala för kvalitetsvärdering .....	27

# 1 INLEDNING

Kroppsideal har funnits i alla tider och i alla samhällen och människan har uttryckt sin samhällsposition och identitet genom kläder, smink och kroppsspråk. Skönhetsidealen förändras hela tiden men karakteristiskt för modet och idealet är att de bortser från människans anatomi vilket gör att de ofta är ouppnåeliga. (Sjödin Landon 2013)

De flesta unga strävar efter att få kontakt med jämnåriga och med personer de ser upp till för att kunna identifiera och jämföra sig, Det handlar inte endast för att jämföra sin kropp utan även för att jämföra sina tankar, åsikter osv. Detta sker ofta via sociala medier men också via traditionella medier såsom film och tidningar. (Rich 2015) Sociala medier kan påverka dessa normer med sitt innehåll om bantning, fitness och hälsa (Carrotte et al. 2015).

De vanligaste motiven till att styrketräna och motionera har visat sig vara relaterade till ett missnöje med kroppen (Söderström 1999; Karppinen 2007). På samma gång som medierna skriver om att det finns allt fler överviktiga i världen har antalet personer som fått en ätstörningsdiagnos ökat markant. På Stockholms tre specialistkliniker har antalet diagnostiserade ökat med 37 procent de senaste fem åren (Ritzén 2014). Önskan att få den perfekta kroppen genom träning och förändrade matvanor kan leda till störda attityder gällande träning och ätande och utveckla ett missnöje mot sin egen kropp (Karppinen 2007).

I dagens samhälle kommer människan dagligen i kontakt med bilder som visar den ideala kroppen bl.a. via tidningar, tv och sociala medier. Nuförtiden är det inte endast modeller som visar upp idealkroppen utan alla har möjlighet att lägga upp bilder på sig själv och genom de sociala medierna har vi möjlighet att nå bilder och information dygnet runt.

Jag upplever att det finns en ohälsosam och utseendefixerad träningstrend som blivit allt vanligare och att synen på att vara vältränad har ändrat kraftigt de senaste åren. Vältränad betyder inte endast att man är stark eller kan springa långt utan nu krävs även en låg fettprocent och definierade muskler.



I och med den allt mer utseendefixerade livsstilen tror jag att det kommer bli vanligare för fysioterapeuter att arbeta med kroppsuppfattning och kroppskänedom. Forskning har visat att rehabiliteringsformer som förbättrar kroppsmedvetandet är en viktig del av rehabiliteringen hos patienter som t.ex. lider av ångest, depression eller ätstörningar (Lundvik Gyllensten & Gard, 2008).

Examensarbetet inkluderas i ett forskningsprojekt inom e-hälsa på Yrkeshögskolan Arcada.

## **2 PROBLEMPRECISERING**

Sociala medier är ett relativt nytt fenomen som har fått stor genomslagskraft, speciellt bland unga människor. Sociala medier skiljer sig från andra massmedier genom att det på sociala medier är det användarna som producerar innehållet istället för professionella organisationer. De sociala medierna är tillgängliga 24/7 och vem som helst kan komma åt innehållet var som helst.

Jag vill undersöka hur de sociala medierna påverkar flickors samt unga kvinnors kroppsuppfattning och om det finns ett samband mellan användning av dem och en förändring i kroppsuppfattningen. Det finns mycket information och sidor inom de sociala medierna som inspirerar till viktminskning. Jag är intresserad av i vilken utsträckning de kan leda till ett ohälsosamt tränings- eller ätbeteende som sedan i värsta fall kan leda till ätstörningar.

### **2.1 Syfte**

Syftet med detta examensarbete är att kartlägga forskning som fokuserar på sociala mediers påverkan på unga kvinnors kroppsuppfattning. Jag utreder om det finns ett samband mellan användning av sociala medier och en förändring i kroppsuppfattningen hos flickor och unga kvinnor. Jag granskar även om det finns ett samband mellan bilder på smala kroppar och viljan av att gå ner i vikt. Jag behandlar även hur sociala medier skiljer sig från traditionella massmedier, t.ex. tv, tidningar och reklam. Målet är också att

utreda de begrepp som används inom forskningen, att redogöra för de konsekvenser det kan ha, samt vilken betydelse det kan ha i fysioterapeutens arbete.

## **2.2 Frågeställningar**

- Vilken betydelse har sociala medier för flickor och unga kvinnors kroppsuppfattning och ätstörningsbeteenden?
- Vilka faktorer kan påverka kroppsuppfattningen i samband med användning av sociala medier?
- Vilka samband har man hittat mellan bilder på idealiserade kroppar på sociala medier och ätstörningar samt förändringar i kroppsuppfattningen hos flickor och unga kvinnor?
- Vilka skillnader har man hittat mellan traditionell och social media inom forskning om kroppsuppfattning och ätstörningar?

## **3 CENTRALA BEGREPP**

I detta kapitel presenteras de centrala begreppen i detta arbete.

### **3.1 Kroppsideal**

I denna text avses med begreppet kroppsideal den önskvärda men oftast ouppnåeliga kroppsformen som medier visar.

### **3.2 Kroppsuppfattning**

Kroppsuppfattning eller kroppsbild kommer från engelskans ”body image”, jag har valt att i huvudsak använda ordet kroppsuppfattning. En definition av kroppsuppfattning är den inre bilden vi har av den egna kroppen och hur den ser ut för oss. Kroppsuppfattningen kan delas in i tre delar; perceptuella aspekter, subjektiva aspekter och affektiv upplevelse. Perceptuella aspekten är den egna upplevelsen av kroppens storlek och form, den subjektiva aspekten är den kognitiva uppfattningen av kroppen och affektiva

upplevelsen är hur tillfredsställd man är med sin kropp. (Lundvik Gyllensten & Gard 2008)

Negativ kroppsuppfattning består av dysfunktionella, negativa föreställningar och känslor om den egna vikten och formen (Garner 2002). Då en individ har en störd kroppsuppfattning avser man att individen betraktar kroppen på ett orealistiskt sätt, antingen gällande storlek, antagen fulhet eller annan egenskap (Raevuori).

Kroppsbilden kan delas in i fyra områden; den yttre, den inre, den emotionella och den ideala kroppsbilden.

- Den *yttre kroppsbilden* är i huvudsak visuell och behandlar hur man uppfattar kroppens storlek, form och proportioner men också storleken och placeringen av kroppsdelarna.
- Den *inre kroppsbilden* handlar om hur man uppfattar de inre organen, deras storlek och hur de är placerade.
- Den *emotionella kroppsbilden* är den affektiva och subjektiva erfarenheten och hur man ser på sin kropp som en helhet.
- Den *ideala kroppsbilden* är den kognitiva bilden som människan byggt upp om hur man skulle vilja se ut (Probst et al. 1997).

### **3.3 Kroppsmedvetande och kroppskännedom**

Kroppen är en helhet av kropp, själ och medvetande. Människan känner sina känslor och behov genom kroppen och man kan säga att kroppen är basen för våra upplevelser. Man kan säga att kroppen har en rörelsedimension och en upplevelsedimension. I rörelsedimensionen ingår våra medvetna och omedvetna rörelser samt vår förmåga att styra och behärska vår kropp. I upplevelsedimensionen ingår kunskapen och medvetenheten om kroppen och erfarenheter och upplevelser om den. (Lundvik Gyllensten & Gard 2008) Forskning har visat att träning för att öka kroppsmedvetande är ett viktigt inslag för tillfrisknande för många olika patientgrupper med olika kroppsliga obehag. Dessa metoder tas upp senare i detta arbete.

### 3.4 Flickor och unga kvinnor

Ofta definieras ungdomar och unga vuxna utifrån åldern, men olika åldersintervall används. Det finns alltså inte en enhetlig definition av ungdom eller ung vuxen. Socialstyrelsen (2009) definierar 0-20 åringar till barn och unga och 21-25 åringar klassar de till unga vuxna. Europeiska kommissionen (ec.europa.eu) definierar 13-30 åringar till unga. I detta arbete har jag valt att använda ordet flickor och unga kvinnor för flickor och kvinnor i åldern 11-30.

### 3.5 Social media

Sociala medier är ett ”samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud” (Weibull & Eriksson). Skillnaden på sociala medier och massmedier är att på sociala medier är det användarna som producerar innehållet. Varje enskild användare kan ta emot och sända information och meddelanden genom samma kanaler medan massmedier produceras av professionella organisationer. Sociala medier kan exempelvis användas som socialt umgänge, nyhetsförmedling, marknadsföring, kulturutbyte och underhållning. Sociala medier är oftast en webbtjänst som ett företag äger medan användarna själva genererar webbplatsens innehåll och kommunicerar via den. (Weibull & Eriksson)

Skillnaderna mellan massmedier och sociala medier har en stor roll då man diskuterar mediernas påverkan på kroppsuppfattningen. Sociala medier är fyllda av bilder på individer som vänner, jämnåriga och kända personer. Dessa mediekanaler innehåller mängder av bilder på smala idealiserade kroppar. De sociala nätverkstjänsterna är tillgängliga för visning, skapande av innehåll och redigering dygnet runt på mobila enheter när som helst och var som helst. Detta erbjuder fler möjligheter till social jämförelse än någonsin med traditionell media. (Perloff 2014) De flesta människor är medvetna om att majoriteten av bilderna i tidningar och reklamer är retuscherade, vilket gör att det oftare är lättare att ta bilden med en nypa salt. Även om bilderna på sociala medier inte visar hela sanningen och oftast är tagna i det bästa ljuset och från den bästa vinkeln är det lättare att jämföra sig med dem eftersom det är närmare ihopkopplat med individen. (Vogel 2015)

I detta examensarbete har jag valt sociala medier som främst kommunicerar via bilder, text och taggar. Därför har jag inkluderat Facebook, Instagram, Twitter och Pinterest.

Bland sociala medier är *Facebook* den populäraste webbplatsen i Finland (Koret & Lähdevuori 2015) och den största andelen av studierna som gjorts om sociala medier är just om Facebook. Facebook skapades år 2004 och utgörs av användares profiler som knyts ihop till olika nätverk. Genom användarprofilen kan man presentera sina kontaktuppgifter, en personlig biografi och publicera bilder. (af Schmidt & Gruvö)

*Instagram* skapades 2010 och är ett socialt nätverk för delning av foton. Användaren kan också dela bilderna på andra nätverkssajter såsom Facebook och Twitter. (Nationalencyklopedin)

*Twitter* är en webbaserad tjänst för socialt nätverkande som grundades 2006. Användarna publicerar textmeddelanden, så kallade tweets som får bestå av högst 140 tecken. (Nationalencyklopedin)

Sociala nätverkstjänsten *Pinterest* grundades 2010. På denna nätverkstjänst kan användarna ladda upp egna bilder eller bilder från andra webbplatser och sortera dem i bildsamlingar. Pinterest liknar en digital anslagstavla där användarna sorterar sina bilder efter sina intresseområden och det finns även plats för kortare och längre texter. (Helmersson)

### 3.6 Ätstörningar

Med ätstörning avses en ihållande störning i ätbeteende eller viktkontrollerande beteende, som påtagligt försämrat fysisk hälsa eller psykosocialt fungerande. Störningen skall inte vara sekundär till någon känd allmän medicinsk åkomma (t.ex. en hypotalamisk tumör) eller någon annan psykiatrisk störning (t.ex. ångestsyndrom). (Fairburn & Walsh 2002 s.171, översatt av Norring & Clinton 2009 s. 27)

Anorexia nervosa betyder nervös aptitlöshet. Däremot är majoriteten av patienterna långt ifrån utan aptit, utan bekämpar sin hunger och sina impulser att äta (Norrning &

Clinton 2009 s. 19). Bulimia nervosa betyder ordagrant nervös omättlighet och är sammankopplat med hetsätning och ofta kräkning (Norrington & Clinton 2009 s. 21). Alla som söker hjälp för en ätstörning passar inte in i klassifikationerna för anorexia nervosa eller bulimia nervosa och därför har man skapat en diagnostisk restkategori, ätstörning utan närmare specifikation (UNS) som också kallas Atypisk ätstörning eller Subklinisk ätstörning. Till denna kategori hör t.ex. patienter som uppfyller samtliga kriterier (se Duodecim) för anorexia nervosa men som har kvar sin menstruation (Norrington & Clinton 2009 s. 30-31).

## **4 TEORETISK REFERENSRAM**

I detta kapitel presenterar jag tidigare forskning, användningen av sociala medier och hur det skiljer sig från traditionell media, begrepp som använts inom forskning och bakgrunden till psykofysiska fysioterapin.

### **4.1 Tidigare forskning**

Negativ kroppsuppfattning är ett vanligt förekommande fenomen speciellt hos kvinnor (Tiggemann & Zaccardo 2015) och har påträffats redan hos 7-åringar (Dohnt & Tiggemann 2006). Det är mera sannolikt att kvinnor jämför sin kropp med andras, bantar och väljer att genomgå en skönhetsoperation (Cash & Smolak 2011 s. 177) och i jämförelse med män skäms kvinnor oftare över sin kropp (Manago et al. 2015). Närmare hälften av alla finländska kvinnor är ständigt eller ofta missnöjda med sitt utseende och upp till 93 % är missnöjda med någon kroppsdel. Negativ kroppsuppfattning har visat sig vara vanligast bland 15-29 åringar. (mtv.fi 2014) Negativ kroppsuppfattning är associerat till känslomässigt ätande, onormala attityder till träning och ätande, depression, låg självkänsla både tvärsnittligt och longitudinellt (Johnson & Wardle 2005) och är en riskfaktor för att få ätstörningar (Lundvik Gyllensten & Gard 2008).

En mängd experimentella och korrelativa studier har visat att medier som innehåller skönhetsideal inverkar negativt på kroppsuppfattningen, det finns ändå studier som inte stöder hypotesen (ex. se Martin & Kennedy 1993). Resultaten från longitudinella studier

är lite motstridiga och därför är det oklart hur sambandet mellan exponering av skönhetsideal och kroppsuppfattning utvecklas över tid (ex. se Grabe et al. 2008).

En meta-analys gjord av Groesz et al. (2002) visade att kroppsuppfattningen var mer negativ efter att man sett på bilder av smala kroppar än då man sett på bilder av modeller med normal kropp, större modeller och neutrala objekt. Effekten var större hos de som var under 19 år och de som var mer sårbara för att bli påverkade av denna typs bilder. Studier har påvisat att speciellt kvinnor som från början har en negativ kroppsuppfattning är mer känsliga för det smala idealet och de negativa effekterna av exponering av media (Grabe et al. 2008). En annan meta-analys gjord av Grabe et al. (2008) angående negativ kroppsuppfattning och mediekonsumtion visade en liten till måttlig effekt som tyder på att exponering av idealiserade smala kroppar är kopplad till negativ kroppsuppfattning.

Experimentella studier har visat att kortvarig exponering av mediebilder föreställande en smal och idealiserad kropp ofta leder till kortsiktig negativ kroppsuppfattning hos kvinnor. Även korrelationsstudier har visat liknande resultat där de med hög mediekonsumtion och upprepade konsumtion av modetidningar eller tv-program som presenterar den smala, idealiserade kroppen tenderar att ha mer negativ kroppsuppfattning och högre nivåer av ätstörningssymptom. (Grabe et al. 2008) Sambandet mellan konsumtion av modetidningar och ätstörningssymptomatologi har visat sig vara starkare än mellan Tv-tittande och ätstörningssymptom (Harrison & Cantor 1997).

När man ser på bilder av kroppar i medier placeras den egna kroppen i relation till kroppen på bilden både medvetet och undermedvetet (Kyrölä 2014 s. 2). Kyrölä menar att vi kan se på bilderna noggrannare och närmare än vi skulle kunna i det dagliga livet. Medier gör det dessutom möjligt att se kroppar vi annars inte skulle se och detta kan påverka våra värderingar om hurdana kroppar som är tillräckligt betydelsefulla, uppskattade eller intressanta för att publiceras. Ju mer bilder det finns på medierna desto fler människor nås och fler människor påverkas.

## 4.2 E-hälsa

”E-hälsa är att använda digitala verktyg och utbyta information digitalt för att uppnå och bibehålla hälsa.” (Socialstyrelsen 2015)

Ett välfungerande informationsutbyte mellan olika nivåer och aktörer är avgörande inom vård- och omsorgssektorn. E-hälsa handlar om hur vården och omsorgen i sin helhet skall fungera och förbättras med hjälp av e-tjänster som hjälper både individen och professionen, verktyg som utgår från individens behov, administrativa stöd för att benämna, mäta och följa upp samma typ av information. (Socialstyrelsen 2015)

## 4.3 Användningen av sociala medier

100 % av finländarna i åldern 16-24 och 25-34 har använt internet under de senaste 3 månaderna och 89% respektive 92% säger sig använda internet flera gånger per dag (Statistikcentralen). Den populäraste aktiviteten på nätet bland unga är sociala nätverk (Carlsson 2010).

I en undersökning om finländarnas användning av sociala medier som Koret & Lähdevuori gjort år 2015 kom man fram till att kvinnor använder mer visuella sociala medier än män. Bland kvinnor i åldersgruppen 15-20 är 94,2% aktiva på Facebook, 20,3% aktiva på Twitter, 47,6% på Instagram och 5,4 % använder Pinterest. Bland 21-25 åringarna använder 92,1% Facebook, 14,3% Twitter, 26,2% Instagram och 12,1% Pinterest.

Unga vuxna använder sociala medier för att söka information om hälsa och det sociala stödet påverkar vad man söker på internet (Mckinley & Wright 2014). Genom forskning har man kunnat konstatera att kvinnor är mer engagerade och aktivare på Facebook än män (Manago et al. 2015). Mckinley & Wright skriver att det sociala stödet har en indirekt effekt på avsikten att ha hälsosamma kostvanor. Experter och aktörer inom livsmedelsbranschen har börjat använda sociala medier för att marknadsföra, informera och få kontakt med konsumenter vilket gjort sociala medier till en viktig källa för att hitta information om hälsa (Rutsaert et al. 2014). Enligt Rutsaert et al. har detta både positiva och negativa sidor eftersom det både är lättare att nå konsumenterna men också att



många, speciellt unga, kan missförstå budskapen och att all information inte behöver vara sann eftersom vem som helst kan publicera bilder och texter på sociala medier. Ungefär 38 procent av 15–29-åriga kvinnliga användare på sociala medier följer eller gillar någon typ av hälso- eller fitnessrelaterade sidor, vanligast är *fitspiration* sidor följt av sidor med fitness- eller dietplanering (Carrotte et al. 2015).

*Fitness* kommer från engelskans *fit* som betyder till exempel kry, spänstig och i god form. Trainers Academy förklarar ordet *fitness* så här: ”Ett mått på hur pass vältränad du är. Har utvecklats till en tävlingsform för att bedöma vem som är i bäst form”. *Fitspiration* och *thinspiration* förekommer ofta genom inspirerade bilder eller motiverande texter. Skillnaden mellan dessa två är att *fitspiration* ska inspirera till en hälsosam livsstil och en vältränad kropp medan *thinspiration* stöder bantning och ätstörningar. (Boepple & Thompson 2016) Vanligast är det bland 15–17-åringar där över hälften följer eller gillar denna typs sidor. Enligt Carrotte et al. är det två till tre gånger mer sannolikt att en person med ätstörningar använder hälso- eller fitnessrelaterade medier än personer utan ätstörningar. Det har visat sig att vissa sociala medier och taggar kännetecknas av mer benign innehåll och ökat socialt stöd jämfört med andra (Ghaznavi & Taylor 2015).

#### **4.4 Sociokulturell teori**

Den sociokulturella teorin är den dominerande teorin om orsaken till att individer känner missnöje till sina kroppar (Thompson et al. 1999a). Teorin beskriver hur smala och muskulösa ideal förespråkas i den sociala kontexten och inverkar på individens kroppsuppfattning. Familj, vänskapskrets och medier är exempel på sociala kontexter där dessa ideal kan förekomma. Sociokulturella faktorer ses ofta som allmänna orsaker till uppkomsten av ätstörningar och många forskare anser att kunskapen om de sociokulturella faktorerna är oumbärlig för både förståelsen av och behandling av ätstörningar (Clinton et al. 2009 s. 73). Clinton et al. (2009) skriver om tre olika perspektiv på ätstörningar inom de sociokulturella faktorerna; det epidemiologiska, det könsspecifika och det transkulturella perspektivet.

*Det epidemiologiska perspektivet:* Förekomsten av ätstörningar har ökat i västvärlden under de senaste 50 åren. På samma gång har genomsnittsvikten ökat och kroppsidealet blivit smalare. Det är inte enbart en fråga om ideal utan kvinnor och även män övertygas om att idealet är möjligt att uppnå och att vikt är något som man väljer och kan kontrollera så länge man har viljan att lyckas. Ifall man inte lyckas uppnå målet att uppnå detta ideal handlar det om brist på motivation och vilja, alltså ett misslyckande. Även för dem som inte utvecklar en ätstörning har slankhetsidealet en stark dragningskraft eftersom det är starkt kopplat till lycka och framgång. Detta har industrin tagit till vara på och en stor bantnings- och utseendeindustri har vuxit fram som omsätter miljoner på människors försök att uppnå idealet. (Clinton et al. 2009 s. 73-75)

*Det könsspecifika perspektivet:* Katzman (1997) och Striegel-Moore (1995) konstaterar att kvinnor har ett uppfostringsansvar som anses skapa en symbiotisk relation mellan mor och dotter. Denna relation kan skapa en grund för en bristande autonomi som tycks vara vanlig hos flickor och mammor kan projicera sina egna behov på sina döttrar. För att hävda den egna autonomin blir självsvält en utväg. Därmed blir autonomi förknippad med den egna kroppen och den psykosociala närmiljön. (Clinton et al. 2009 s. 75)

*Det transkulturella perspektivet:* Anorexia nervosa och bulimia nervosa förekommer nästan uteslutande i de västerländska samhällena men ätstörningar är inte okända utanför västvärlden. Man har dock kunnat dra slutsatsen att ätstörningar som förekommer utanför västvärlden huvudsakligen förekommer hos personer som anammat västerländska värderingar och levnadssätt. (Clinton et al. 2009 s. 77)

#### **4.4.1 Social jämförelse**

Teorin om social jämförelse härstammar från den sociokulturella teorin och har utvecklats av Leon Festinger (1954). Den beskriver hur människan som en social varelse naturligt skapar en social identitet genom att jämföra sig med andra (Psykologiguiden). Individens har en inre strävan att utvärdera sig själv och sina förmågor och jämför bland annat utseende, uppförande, attityder, misslyckande och framgångar. Individuella skillnader i tendensen att jämföra sig med andra gör individen olika sårbar för mediernas skönhetsideal (Dakanalis & Riva 2013; Thompson et al. 1999b).

Det finns två riktningar av social jämförelse, den uppåtgående och den nedåtgående (Festinger 1954). Uppåtgående är då jämförelseobjektets egenskaper anses vara bättre än individens och nedåtgående är då individen jämför sig med någon vars egenskaper anses vara sämre. Enligt Festinger kan uppåtgående jämförelse kopplas till flera negativa konsekvenser, bland annat sänkt självkänsla och emotionellt obehag.

De flesta unga identifierar och jämför sig med jämnåriga och personer de ser upp till. Unga gör detta eftersom de ofta känner ett behov av att passa in och de vill få en bekräftelse av att de ser ok ut, säger rätt saker och tycker om det som är populärt just då. (Rich 2015)

Den tid då man går från att vara ungdom till att bli vuxen är en viktig tid då man skapar sina normer för hälsobeteenden och kroppsuppfattning. Sociala medier är fyllt av information om bantning, fitness och hälsa och kan därför påverka dessa normer (Carrotte et al. 2015). Unga människor lär sig hur man ska bete sig från förebilder som de valt, oavsett om de är filmstjärnor eller andra som de känner till t.ex. via sociala medier. Rich (2015) påpekar att sociala medier ger möjlighet att hålla kontakt med vänner dygnet runt och inte endast i skolan eller på arbetsplatsen. Det ständiga jämförande av sig själv med andra (på sociala medier och på andra håll), och strävan efter att ändra sig, är ofta på bekostnad av den egna hälsan och lyckan.

I extrema fall kan denna typ av beteende bli mer problematisk genom sociala medier, eftersom sociala medierna gör det möjligt att visa människor som de skulle vilja ses istället för hur de verkligen är (Rich 2015). Exempelvis har det konstaterats att anorexia nervosa har orsakat flest dödsfall av alla psykiska sjukdomar. Ändå kan unga människor som kämpar med ätstörningar på grund av sin negativa kroppsuppfattning skapa och mötas på pro-anorexi eller pro-bulimi webbplatser. Dessa webbplatser eller konton på sociala medier, presenterar sjukdomen som en önskvärd livsstil inte som ett problem eller en sjukdom. Dessa platser kan uppmuntra jämnåriga som kämpar med liknande problem att fortsätta med sina ätstörningar och ignorera föräldrar, lärare och läkare som försöker hjälpa dem. (Dunkels 2010; Rich 2015) Pro-anorexi och pro-bulimi kallas också pro-ana och pro-mia. Dessa termer hänvisar till innehåll på internet om avsiktligt

uppmuntrar eller glorifierar farliga beteenden som är karakteristiska för ätstörningar (Lewis et al. 2012; National Eating Disorders Association). Exponering av dessa pro-ana webbplatser har förknippats med skadliga effekter, så som sänkt självkänsla, upplevd minskad attraktivitet och ökad bantning (Bardone-Cone & Cass 2006; Jet et al. 2010).

#### **4.4.2 Internalisering**

Internalisering härstammar från den sociokulturella teorin och betyder att individen införlivar något till sig själv som en följd av imitation. Upprepad exponering av muskulösa och smala ideal i media kan resultera i att individen införlivar idealen i sig själv och börjar sträva efter att uppnå dem. Denna process kallas internalisering. Som tidigare nämnts är dessa ideal ofta svåra att uppnå och därför leder internalisering ofta till missnöje. (Thompson et al. 1999a)

#### **4.4.3 Objektiviseringsteorin och självobjektivisering**

Objektiviseringsteorin handlar om att människokroppen betraktas som ett sexuellt objekt som är till för åskådan och värdering för andra. Enligt denna teori är framförallt kvinnor utsatta för sexuell objektivisering. Sexuell objektivisering kan bestå av många nivåer, allt från att bli värderad och granskad gällande sitt utseende till att bli sexuellt utnyttjad. (Fredrickson & Roberts 1997)

När kvinnan tar över betraktarens perspektiv och betraktar sig själv utifrån som ett objekt kallas det självobjektivisering. När övervakning av det egna utseendet blir vanemässigt kallas det kroppsövervakning. Denna typ av objektivisering kan skapa skamkänslor över sin egen kropp, ätstörningar och depression. (Fredrickson & Roberts 1997)

### **4.5 Uppkomsten av ätstörningar**

1694 gjordes den första medicinska beskrivningen av det vi idag kallar anorexia nervosa och under slutet av 1800-talet och i början av 1900-talet blev rapporter om och beskrivningar av anorexia nervosa allt vanligare. Bulimia nervosa beskrevs första gången 1874 men det var först på 1960- och 70-talet som det kom beskrivningar av anorexia nervosa-

patienter där man systematiskt noterade förekomsten av hetsätning och kräkning. (Norrning & Clinton 2009 s. 19-21) Ungefär 0,2-0,4 procent av unga kvinnor lider av anorexia nervosa och 1-2 procent lider av bulimia nervosa. Ifall man inkluderar andra typer av ätstörningar, t.ex. UNS är siffrorna betydligt högre (Clinton & Norring 2009 s. 242). Ätstörningarnas uppkomst och utveckling utgörs inte endast av en faktor eller orsak utan är ett samspel av biologiska, psykologiska och sociokulturella faktorer över tid (Clinton et al. 2009 s. 88). Anorektiker har ofta en positivare attityd till kroppen jämfört med andra individer med ätstörningar (Thörnberg 2009 s. 137).

## **4.6 Träning och ätstörningar**

Kvinnor tränar för att uppnå det kroppsideal medierna ger och som i själva verket är underviktigt (Karppinen 2007). Enligt Karppinen är gränsen mellan en klinisk ätstörning och ett stort ätbeteende oklart. Det påvisats att mer än en femtedel av alla unga vuxna kvinnor i Sverige har eller har haft någon sorts ätproblem. I värsta fall kan dessa ätproblem utvecklas till en ätstörning. Av alla unga kvinnor i Finland har ca 7 % drabbats av en ätstörning innan de fyllt 30 (Keski-Rahkonen 2015). Enligt forskning är ätstörningsproblem vanligare hos idrottare än hos icke-idrottare (Lindwall 2003; Swami et al. 2009) men idrott kan också fungera som en skyddsmur mot ätstörningar (Lintuluoto 2013). Ätstörningsbeteenden och negativ kroppsuppfattning är vanligare inom estetiska idrotter än inom idrotter där man tävlar i viktklasser och inom uthållighetssporter av långdistanstyp (Lindwall 2003; Lintuluoto 2013; Swami et al. 2009).

## **4.7 Psykofysisk fysioterapi**

Eftersom detta är ett examensarbete inom fysioterapi vill jag inkludera psykofysisk fysioterapi i samband med förvrängd kroppsuppfattning i mitt teorikapitel trots att det inte finns med i frågeställningarna.

Sigmund Freud införde begreppet kroppsjaget, ett begrepp som blivit väldigt centralt inom fysioterapi (Thörnberg 2009 s. 139). Kroppsjaget är individens bild av den egna kroppen och dess gränser mot omvärlden (Psykologiguiden.se). Människan uppfattar sig

själv och världen via medvetandet som består av *den fysiska, den fysiologiska, den psykologiska och den existentiella nivån* (Roxendal & Winberg 2002 s. 35-36).

- Den *fysiska nivån* är kroppens bärande delar så som skelett, muskler, senor och andra vävnader
- Den *fysiologiska nivån* är fysiologiska processer i kroppen t.ex. matsmältning, andning och cirkulation
- Den *psykologiska nivån* är individens psykologiska funktioner så som tankar känslor och handlingar
- Den *existentiella nivån* är en nivå hos människan som innebär att vi har förmågan att reflektera över känslor, tankar och handlingar (Psykologiguiden.se)

Personer med ätstörningar har en störd kroppsuppfattning och kan både över- och underskatta sin kroppsstorlek. Eftersom den störda kroppsuppfattningen inte normaliseras automatiskt då vikten återgår till det normala är kroppsinriktad behandling en väsentlig del av tillfrisknandet. Kroppsinriktad behandling innebär att fysioterapeuten hjälper patienten att utforska sig själv via sin kropp. Behandlingens mål är att ge avspänning och att öka såväl kropps- som självkänslan och att patienten lär sig acceptera sin kropp och njuta av den. Behandlingen börjas oftast individuellt för att sedan kunna övergå till gruppterapi. För en framgångsrik behandling krävs det att patienten vill förändras. (Thörnborg 2009 s. 137-139)

#### **4.7.1 Basal kroppskännedom**

Basal Kroppskännedom (BK) är en fysioterapeutisk/sjukgymnastisk behandlingsmetod där man arbetar med både kroppsliga och själsliga aspekter. Syftet med behandlingen är att upptäcka, förstå och stärka egna inneboende resurser. På så sätt skapas successivt egna möjligheter att påverka sin hälsa, öka sin kreativitet och göra egna val i livet. (ibk.nu)

Basal kroppskännedom baserar sig på rörelsepedagogen och psykoterapeuten Jacques Dropsys tankar och har sedan utvecklats av fysioterapeuter i Norge och Sverige (ibk.nu). Behandlingen utförs genom enkla rörelseövningar och är anpassade efter människans anatomiska förutsättningar och rörelsemönster. Genom övningarna syftar man att hitta det optimala, grundläggande och funktionella sättet att använda kroppen. Dessa

övningar fokuserar på kroppens relation till tyngdkraften, kroppens centrum och andning samt rörelseflyt och spontanitet. Ett annat syfte med BK är att stärka människans förmåga till medveten närvaro, med andra ord förmågan att vara ”här och nu”. (ibk.nu, Thörnborg 2009 s.139-140)

Basal kroppskänedom används idag inom ett flertal områden. Det finns ett flertal studier som visat att metoden kan ha god effekt exempelvis vid långvarig smärta, stressrelaterade problem och olika psykologiska symtom som ångest, nedstämdhet och oro. (ibk.nu) Det är viktigt att komma ihåg att denna terapi inte är lika lämplig för alla patienter och man bör vara extra försiktig med patienter som utsatts för sexuellt utnyttjande (Frondeén 2014).

#### **4.7.2 Övriga behandlingsformer inom kroppsinriktad behandling**

*Andningsövningar* hjälper patienten att lära känna sin egen andning och kropp. Andningen är en central del i både bedömning och behandling eftersom den berättar mycket om hur individen mår och hur situationen förändras. (Thörnborg 2009 s. 140)

Det finns olika sorters *avslappningsmetoder* som kan integreras i kroppsinriktad behandling. Några av de viktigaste är:

- *Autogen träning* handlar om systematiska övningar i att själv kunna försätta sig i ett tillstånd av stegvis allt djupare avspänning (Pyskologiguiden.se)
- *Progressiv avslappning* fokuserar på spänn och slappna av metoden vilket innebär att olika muskelgruppen spänns och slappnas av systematiskt tills ett helt avslappnat kroppstillstånd uppnås (Psykologiguiden.se)
- *Självhypnos* innebär att man själv framkallar hypnos
- *Meditation* kan användas för att nå medvetandeförändring och kan vara en fysisk, psykisk och andlig övning (Thörnborg 2009 s. 141)

Dessa tekniker kan förbättra vila och sömn, öka koncentrationen och minska rädsla (Thörnborg 2009 s.141)

## 5 METOD

I detta kapitel presenteras metodvalet, litteratursökningen och kvalitetsgranskningen. Metoden för detta examensarbete är gjort enligt Forsberg & Wengströms (2008) riktlinjer.

### 5.1 Systematisk litteraturstudie

Jag har valt att göra en systematisk litteraturstudie för att lyfta fram hurudan kunskap det finns inom sociala medier och dess påverkan på kroppsuppfattningen i dagens läge och vad man ännu borde forska mer om. Enligt Forsberg & Wengström (2008 s. 34) innebär en litteraturstudie att systematiskt söka, kritiskt granska och sammanställa litteraturen inom ett valt problemområde eller ämne. En systematisk litteraturstudie syftar till att sammanfatta data från tidigare forskningar.

Litteraturstudien har flera olika steg och ska uppfylla vissa kriterier. Frågeställningarna ska vara klart formulerade, alla relevanta studier bör vara inkluderade och kvalitetsbedömda och nyttan men också risker och kostnader bör presenteras (Forsberg & Wengström 2008 s. 31). Stegen består av att problemformulera, att formulera forskningsfrågor, formulera en plan för studien, bestämma sökord och strategi, identifiera och välja litteratur, kritiskt värdera och kvalitetsbedöma, utesluta svaga studier för att sedan analysera och diskutera resultatet och till sist sammanställa och dra slutsatser (Forsberg & Wengström 2008 s. 35).

Det finns inga regler för hur många studier som måste inkluderas i en litteraturstudie. Som tidigare nämndes borde all relevant forskning inkluderas men p.g.a. ekonomiska och praktiska skäl är detta inte alltid möjligt (Forsberg & Wengström 2008 s. 34).

### 5.2 Etiska aspekter

Enligt Forsberg & Wengström (2008 s. 77) bör etiska överväganden göras innan den systematiska litteraturstudien påbörjas. Stöld eller plagiat av data och förvrängning av forskningsprocessen är fusk och ohederlighet. Det är viktigt att välja studier som är



etiskt gjorda, redovisa alla artiklar som ingår i litteraturstudien och presentera alla resultat som stöder eller inte stöder hypotesen.

## **5.3 Litteratursökning**

Litteratursökningen gjordes via databaser på Yrkeshögskolan Arcadas och Åbo Akademi bibliotek. Den systematiska litteratursökningen gjordes via databaserna PubMed, SportsDiscus, DeepDyve, Researchgate, Springer Link och Academic Search Elite, fyra artiklar hittade jag manuellt. Sökorden som användes var; body image, social media, instagram, body dissatisfaction, females, eating disorders och media.

### **5.3.1 Urvalsprocessen**

För att avgränsa litteratursökningen och därmed hitta relevanta artiklar används inklusions- och exklusionskriterier. Kriterierna för att en vetenskaplig artikel skulle inkluderas eller exkluderas i detta arbete var:

#### Inklusionskriterier

- studier som är publicerade från och med år 2010
- Studier som är tillgängliga gratis i fulltext
- Studier som är publicerade på svenska, finska eller engelska
- Studier som främst inkluderar västerländska flickor och unga kvinnor

#### Exklusionskriterier

- Studier som är publicerade före år 2010
- Studier som är avgiftsbelagda

### 5.3.2 Resultat av datasökningen

Tabell 1. Resultat av datasökning

Databas	Sökord	Antal träffar	Lästa abstract	Inkluderade
PubMed	(social media[Title/Abstract]) AND body image[Title/Abstract]	3	3	2
SportDiscus	Social media AND body image	8	1	1
Academic Search Elite	"social media" AND body dissatisfaction	13	2	0
Researchgate	Instagram, body image	6	2	1
PubMed	(social media[Title/Abstract]) AND eating disorders[Title/Abstract]	7	3	2
Springer Link	"social media" AND "body image" AND women	132	8	6
Deepdyve	"social media" "body image"	16	5	2
Manuell sökning				4

### 5.4 Kvalitetsgranskning

Kvaliteten på alla publicerade vetenskapliga artiklar varierar väldigt mycket och därför bör man granska kvaliteten. Kvalitetsgranskningen varierar beroende på om forskningen är kvantitativ eller kvalitativ. Granskning av kvantitativ forskning bör omfattas studiens syfte och frågeställningar, design, urval, mätinstrument samt analys och tolkning (Forsberg & Wengström 2008 s. 93).

Kvalitetsutvärderingen har utförts enligt tabellen nedan (Forsberg & Wengström 2008 s. 124).

Tabell 2. Kriterier för kvalitetsvärdering enligt Forsberg & Wengström 2008 s. 124

Hög kvalitet 1	2	Låg kvalitet 3
<i>Randomiserad kontroll studie</i> Större, väl genomförd multicenterstudier med tydlig beskrivning av studieprotokoll, material och metoder inklusive behandlingsteknik. Patientmaterialet är tillräckligt stort för att besvara frågeställningen.		<i>Randomiserad kontroll studie</i> Randomiserad studie med för få patienter och/eller för många interventioner, vilket ger otillräcklig statistisk styrka. Bristfällig materialbeskrivning, stort bortfall av patienter.
<i>Kvasi-experimentell studie</i> Väldefinierad frågeställning, tillräckligt stort patientmaterial och adekvata statistiska metoder, reliabilitets- och validitetstestade instrument.		<i>Kvasi-experimentell studie</i> Litet patientmaterial, ej reliabilitets- och validitetstestade instrument. Tveksamma statistiska metoder.
<i>Icke-experimentell studie</i> Stort konsekutivt patientmaterial som är väl beskrivet. Lång uppföljning.		<i>Icke-experimentell studie</i> Begränsat patientmaterial, otillräckligt beskriver och analyserat med tveksamma statistiska metoder.

Den noggrannare kvalitetsgranskningen har gjorts med hjälp av Forsberg & Wengströms checklistor (s. 197-205). Eftersom deras checklistor inte har någon poängsättning har jag valt att modifiera checklistorna (se bilaga 1) så att man kan svara ja eller nej på frågorna. För ett jakande svar har jag gett ett poäng och för ett nekande svar noll poäng. Varje designs kvalitet kan värderas att vara hög (1), medel (2) och låg (3), studier med låg kvalitet bör inte inkluderas i en systematisk litteraturstudie (Forsberg & Wengström 2008 s. 123). Poängskalan kan du se i tabellen nedan.

Tabell 3. Poängskala för kvalitetsvärdering

Metod	Max poäng	Hög kvalitet (1)	Medelhög kvalitet (2)	Låg kvalitet (3)
RCT-studie, kvantitativ	30p	21-30p	10-20p	<10p
Korrelationsstudie, kvantitativ	21p	15-21p	7-14p	<7p

## 6 RESULTAT

Sammanlagt 18 artiklar användes till litteraturstudien, sampelantalet var från 103 till 11017. Urvalsgrupperna var framförallt tonåringar (7) och tonåringar/unga vuxna (11). Studierna var främst gjorda i USA (5), Australien (4) och Storbritannien (3), övriga (6) var gjorda i olika länder i Europa. 15 artiklar var av hög kvalitet och 3 var av medelhög kvalitet.

### 6.1 Allmän exponering av internet och social media

Det har gjorts ett stort antal korrelationsstudier men också en del experimentella studier som testat sambandet mellan allmän internetanvändning och social media samt negativ kroppsuppfattning och ätstörningar. Den vanligaste sociala nätverkstjänsten som använts i studierna är Facebook (10).

#### 6.1.1 Korrelations- och longitudinella studier

De flesta studier som inkluderats i denna studie var korrelationsstudier (14) av vilka fyra av dem var också longitudinella. En av studierna var indelad i två delar där den första delen var experimentell och den andra en korrelationsstudie. En studie, där man undersökte den negativa kroppsuppfattningen bland Facebookanvändare och icke användare, visade att de som använde Facebook var mera missnöjda med sitt utseende än de som inte använde Facebook. Detta gällde både kvinnor och män (Stronge et al. 2015). Man har funnit ett samband mellan negativ kroppsuppfattning och Facebookanvändning i studier av tonåringar (Meier & Gray 2013) och unga vuxna (Fardouly & Vartanian 2014). Frekvensen på användning av sociala medier var signifikant förutsägbart med negativ kroppsuppfattning på kort- och långsikt bland 11-18 åringar (de Vries et al. 2016).

Användning av sociala medier har visat sig vara relaterat till social jämförelse och speciellt jämförelse av utseende (Fardouly et al. 2015a; Fardouly & Vartanian 2014; Meier & Gray 2013; Tiggemann & Miller 2010), internalisering av det smala skönhetsidealet, kontrollbehov av kroppen, missnöje med sin vikt, strävan att vara smal bland tonåringar

(Tiggemann & Slater 2013). Bland amerikanska tonåringar var sambandet mellan förhöjd utseendefixering på Facebook men inte generell Facebook användning, och negativ kroppsuppfattning korrelerad med internalisering av det smala idealet, självobjektivering och viljan av att bli smal (Meier & Gray 2013). Självobjektivering (Fardouly et al. 2015a; Vandenbosch & Eggermont 2012) och kroppsövervakning (Vandenbosch & Eggermont 2012) har visat sig korrelera med sociala medier. Vandenbosch & Eggermont fann att den enda mediekaneln som var direkt kopplad till kroppsövervakning var sociala medier.

I en studie där man undersökte sambandet mellan användning av sociala medier och önskan om skönhetsoperation fann man att användandet av sociala medier korrelerade med både att deltagarna satsade mer på sitt utseende och att de hade en önskan om skönhetsoperation (de Vries et al. 2014).

Risken att drabbas av en ätstörning kan öka genom feedback via sociala medier hos individer som söker efter bekräftelse på negativa inlägg. Individer som söker negativ bekräftelse via Facebook var mer benägna att rapportera mer återhållsamhet i ätandet när de fick mer kommentarer på sina statusuppdateringar. (Hummel & Smith 2015)

Manago et al. (2015) undersökte sambandet mellan Facebookanvändning och objektifierad kroppsmedvetenhet bland kvinnor och män. Resultaten visade att kvinnorna hade signifikant högre nivåer av kroppsövervakning och baserade oftare sitt självvärde på utseendet. Slutsatsen var att användning av Facebook är förknippad med hög objektifierad kroppsmedvetenhet.

En studie av holländska tonåringar visade att flickorna oftare använde sociala nätverkstjänster, de upplevde oftare utseende relaterad feedback av jämnåriga och var mer missnöjda med sina kroppar än pojkarna. Resultaten visade att användning av sociala medier prognostiserade ökad negativ kroppsuppfattning och jämnårigas inflytande på den egna kroppsbilden genom utseende-relaterad feedback. Utseende-relaterad feedback av jämnåriga förutspådde inte en negativ kroppsuppfattning och är således inte orsaken till att sociala medier påverkar kroppsuppfattningen negativt. (de Vries et al. 2016)

Bland ett urval av franska kvinnor var exponering av sociala medier och allmän internetanvändning förknippad med undvikande beteende p.g.a. negativ kroppsuppfattning och ätstörningar, speciellt bland de kvinnliga deltagarna men inte bland de manliga deltagarna (Rodgers et al. 2013). Tiden spenderad på Facebook har visat sig vara korrelerad med en individs nivå av ätstörningar (Mabe 2013).

Alla korrelationsstudier har inte funnit ett samband mellan användning av sociala medier och negativ kroppsuppfattning. Bland ett urval amerikanska unga vuxna såg man inget samband mellan tiden de läste ner på sociala medier och negativ kroppsuppfattning. Däremot fann man ett samband mellan en strävan efter att vara smal och social jämförelse med hur mycket tid man spenderade på att kommentera andras profilbilder och foton på Facebook. (Kim & Chock 2015)

### **6.1.2 Experimentella studier**

Fyra av studierna som inkluderades i denna systematiska litteraturstudie var randomiserade experimentella studier. Bland ett urval brittiska unga kvinnor rapporterade de som fick titta på sin egen Facebookprofil i 10 minuter att de var på sämre humör än de som fått se på en neutral webbsida, men det fanns ingen signifikant skillnad på hur nöjda de var med sin kropp (Fardouly et al. 2015b). De kvinnor som hade höga poäng i det sociala jämförelsetestet var mer missnöjda med hår, ansikte och hud efter surfande på Facebook (Fardouly et al. 2015b).

En studie med amerikanska universitetsstuderande visade att deltagarnas nivå av ätstörningar korrelerade signifikant med självövervakning, jämförelse av sin kropp med andras, självobjektivering och karaktärsdrag av oro. Både nivån av ätstörningar och behovet av att få bekräftelse av jämnåriga via Facebook var associerat med social jämförelse och självövervakning. (Mabe 2013) Till skillnad från Fardouly et al. fann en australiensisk studie ett samband mellan Facebookanvändning och ökat missnöje med kroppen och en högre risk för ätstörningar (Cohen & Blaszczynski 2015). Jämförelse av utseende var signifikant förutsägbart med en förändring i kroppsmissnöjet vid Facebookanvändning men inte vid användning av traditionell media (Cohen & Blaszczynski). Detta

visar att individer som tenderar att jämföra sig med andra påverkas lättare och mer av i det här sammanhanget, sociala medier.

## **6.2 Studier med bilder på idealiserade kroppar**

Eftersom denna studie handlar om sociala medier som främst består av bilder och text har jag valt att inkludera två studier om hur bilder på idealiserade kroppar kan påverka individen. Båda var experimentella studier.

Resultaten visade att direkt exponering av fitspirationbilder ledde till ökad negativ stämning, negativ kroppsuppfattning och försämrade självkänsla i förhållande till resebilder (Tiggemann & Zaccardo 2015).

Deltagarna i en amerikansk studie var mindre nöjda med sina kroppar efter att de fått se på bilder på endast smala samt smala och muskulösa kroppar. Deltagarnas belåtenhet med den egna kroppen minskade inte då de fick se på hypermuskulösa kroppar eller på kontrollbilder. (Benton & Karazsia 2015)

## **7 DISKUSSION**

I detta kapitel diskuteras studiens resultat och metod samt brister och styrkor utgående från forskningsfrågorna och tidigare forskning. Även förslag för framtida forskning och tillämpning diskuteras.

### **7.1 Resultatdiskussion**

Syftet med denna studie var att kartlägga forskning som fokuserar på sociala mediers påverkan på flickors och unga kvinnors kroppsuppfattning och förekomsten av ätstörningar. Jag var intresserad av att se om det finns ett samband mellan användning av sociala medier och förändringar i kroppsuppfattningen bland flickor i tonåren och unga kvinnor. Syftet var också att utreda om det finns ett samband mellan bilder på idealiserade kroppar på sociala medier och förekomsten av ätstörningar samt en förändring i

kroppsuppfattningen. Därutöver undersöktes skillnaden mellan traditionell media och social media i detta sammanhang.

Korrelationsstudier har hittat ett samband mellan användning av sociala medier (speciellt Facebook) och negativ kroppsuppfattning samt ätstörningsbeteenden (Fardouly & Vartanian 2014; de Vries et al. 2015; Meier & Gray 2013; Stronge et al. 2015). Experimentella studier har fått varierande resultat, både att sociala medier påverkar kroppsuppfattningen negativt och att den inte gör det (jfr Cohen & Blaszczynski 2015 och Fardouly et al. 2015b).

En del av forskningarna har riktat in sig på en viss typs av användning av sociala medier som har visat sig vara mer problematisk. Individer med hög risk för att insjukna i en ätstörning använder Facebook betydligt mer än de med låg risk för ätstörningar (Cohen & Blaszczynski 2015). Individer som söker efter negativ bekräftelse via sociala medier har större risk att drabbas av en ätstörning (Hummel & Smith 2015). Kvinnor som spenderar mycket tid på att kommentera andras profilbilder och foton strävar oftare efter att vara smala och tenderar att jämföra sitt utseende med andras (Kim & Chock 2015). Detta samband har även påträffats i experimentella studier (Mabe 2013). Individer med höga poäng i EAT-26 (ett test som mäter attityderna till mat och ätande) upplevde i högre grad än andra att det var viktigt att få kommentarer på statusar och bilder och att människor gillade deras bilder. De rapporterade att de tog bort taggar från sina bilder oftare och att de inte bytte profilbild lika ofta (Mabe 2013). Dessa påvisade samband kan tyda på att överdriven Facebookanvändning kan vara förknippad med en individs risk att utveckla en ätstörning.

Bland finska 16-34 åringar äger ungefär 95% en mobiltelefon med internetuppkoppling (Statistikcentralen). Sociala medier och mobiltelefoner ger möjligheten till att söka information samt att se på bilder var som helst och när som helst. Att jämföra sitt utseende och hitta information om bantning och träning är lättare än någonsin tidigare.

Att jämföra sig med andra (bl.a. sitt utseende) för att kunna skapa en social identitet ligger i människans natur och eftersom unga spenderar mycket tid på sociala medier sker en stor del av jämförelsen där. Sociala medier är fyllt av bilder på idealiserade kroppar



som bland annat nära vänner, jämnåriga och kända personer lägger ut. Att se på bilder av smala samt smala och muskulösa kroppar har visat sig öka missnöjet med kroppen (Benton & Karazsia 2015; Tiggemann & Zaccardo 2015). Dessa bilder ger den unga individen möjligheten till att jämföra sitt utseende och sin kropp med människor de annars inte skulle komma i kontakt med eller kunna se på så nära håll. En studie visar att kvinnor i allmänhet jämför sina kroppar med bilder på sig själva, därefter med nära vänner och andra jämnåriga och mest sällan med kändisar och familjemedlemmar (Fardouly et al. 2015a).

Social jämförelse har visat sig vara en viktig faktor då man diskuterar hur sociala medier påverkar kroppsuppfattningen. Individer som tenderar att jämföra sig mer med andra individer tenderar också att oftare använda sociala medier (Fardouly et al. 2015a; Fardouly & Vartanian 2014; Meier & Gray 2013). En hög grad av social jämförelse har visat sig predicera negativ kroppsuppfattning (Fardouly et al. 2015a; Fardouly & Vartanian 2014; Meier & Gray 2013; Tiggemann & Miller 2010). Användning av sociala medier i samband med utseendejämförelse har visat sig korrelera med att satsa mer på sitt utseende och genomgå en skönhetsoperation (de Vries et al. 2014) samt negativ kroppsuppfattning och ätstörningar (Mabe et al. 2014; Meier & Gray 2014; Tiggeman & Miller 2010; Tiggeman & Slater 2013). En experimentell studie hittade inget samband mellan hur nöjd man var med sin kropp efter användning av Facebook men personer med höga poäng i sociala jämförelsetestet var dock mer missnöjda med hår, ansikte och hud efter att de använt Facebook (Fardouly et al. 2015b).

Som jag nämnde i teorikapitlet om sociokulturella teorier kan internalisering och självobjektifiering leda till negativ kroppsuppfattning och ätstörningar. Tiden spenderad på sociala medier och exponering av utseende har visat sig vara relaterat till internalisering av det smala skönhetsidealet (Tiggeman & Miller 2010; Meier & Gray 2013; Tiggeman & Slater 2013). Även självobjektifiering har genom forskning visat sig korrelera med användning av sociala medier (Manago et al. 2015; Meier & Gray 2013; Fardouly et al. 2015a; Vanenbosch & Eggermont 2012) och användning av internet har visat sig vara förknippat med kroppsovervakning (Fardouly et al. 2015a; Manago et al. 2015; Meier & Gray 2014; Tiggeman & Slater 2013).

Resultaten stämmer överens med forskning om mediers påverkan på kroppsuppfattningen (jfr Groez et al. 2002). Forskning har visat att Facebookanvändare är mer missnöjda med sina kroppar och är mer oroade över sina kroppar än de som inte använder Facebook (Stronge et al. 2015; Tiggeman & Slater 2013). En studie som jämförde Facebook och traditionell media kom fram till att Facebookanvändning predicerade jämförelse av utseende och ökat missnöje med kroppen medan traditionell media inte gjorde det (Cohen & Blaszczynski 2015). Vandenbosch & Eggermonts (2012) studie visade att sociala medier var den enda mediekanalen som var direkt kopplat till kroppsovervakning. Detta tyder på att sociala medier kan påverka kroppsuppfattningen mer än traditionell media.

Som jag nämnde i inledningen upplever jag att det finns en ohälsosam och utseendefixerad träningstrend som blivit allt vanligare. Resultaten av denna litteraturstudie bekräftar min syn på att sociala medier kan påverka unga kvinnors kroppsuppfattning negativt. Eftersom den största delen av alla unga kvinnor är aktiva på sociala medier borde fysioterapeuter och andra inom hälsobranschen professionellt använda sociala medier för att motverka och informera om dessa trender.

## **7.2 Metoddiskussion**

Utifrån mitt ämne och frågeställningar valde jag att göra en systematisk litteraturstudie, eftersom jag ansåg att det var den mest lämpliga metoden för att undersöka ämnet. Forsberg & Wengström (2008) har utvecklat riktlinjer för systematiska litteratur studier, dessa riktlinjer följdes i detta arbete. Kvalitetsgranskningen utfördes med hjälp av checklistor utformade av Forsberg & Wengström. Jag modifierade checklistorna för att kunna presentera kvaliteten av artiklarna med poängantal och utesluta artiklar av låg kvalitet.

Jag började min litteratursökning i oktober 2015 för att kartlägga vad för sorts studier som gjorts om detta ämne. Den egentliga systematiska litteratursökningen gjorde jag från januari till mars våren 2016. Jag märkte ganska snabbt att det var svårt att hitta relevanta studier endast via stora databaser, vilket gjorde att jag sökte en del av litteraturen i källhänvisningar. Detta kan anses vara en svaghet eftersom det inte följer den sys-

tematiska litteraturstudiens upplägg. Jag var också tvungen att använda Titel/Abstract som filter för att kunna minska antalet träffar vilket kan ha lett till ett bortfall av relevanta artiklar. Ett stort antal artiklar var avgiftsbelagda vilket betydde att de exkluderades från detta arbete, även detta kan ha lett till att ett antal relevanta artiklar föll bort.

Det går inte att dra direkta slutsatser gällande om personer som spenderar mer tid på sociala medier har en mer negativ kroppsuppfattning eller om de som har en negativ kroppsuppfattning och är mer sårbara spenderar mer tid på sociala medier. Därför skulle det behövas fler experimentella och longitudinella studier för att få ett bredare perspektiv hurudan effekt sociala medier har på kort- och långsikt.

Mina inklusions- och exklusionskriterier gör att resultaten inte är generaliserbara på en stor population. En av inklusionskriterierna var att deltagarna i forskningen var västerländska. Detta på grund av att skönhetsideal och relationen till kroppen varierar mellan olika kulturer (Grabe & Hyde 2006). Eftersom jag gjorde detta val kan man generalisera resultaten endast med populationer med liknande kultur och normer.

### **7.3 Förslag till vidare forskning**

Forskning om social media är ännu ett relativt nytt ämne. Största delen av forskningen som gjorts om sociala media och kroppsuppfattning är baserad på Facebook. Sociala mediers popularitet ökar hela tiden (t.ex. Instagram). Instagram är mer baserat på bilder än Facebook, vilket ger större möjlighet att jämföra sig med andra. Social och utseende jämförelse har diskuterats i detta arbete och konstaterats vara en viktig faktor för negativ kroppsuppfattning i samband med social media. Därför skulle det ännu behövas mer forskning som baserar sig på denna typ av social media.

De flesta artiklar som finns i dagens läge är inriktade på de negativa effekterna av sociala medier. För att få en ännu bredare syn på detta skulle det vara viktigt att även forska i de positiva effekterna av sociala medier. I en undersökning av Vaterlaus et al. (2015) ansåg 97% av deltagarna att sociala medier har både positiva och negativa effekter. Det positiva var bland annat att man kan få inspiration och motivation till att träna och hitta nya hälsosamma recept och det negativa var att sociala medierna kan vara missledande.

## 8 SLUTSATSER

Jag anser att jag har fått svar på mina forskningsfrågor samt uppnått syftet med detta arbete. För att sammanfatta resultaten tyder forskningsresultaten på att det finns ett samband mellan sociala medier och negativ kroppsuppfattning samt ätstörningsbeteenden. Detta samband stärks speciellt vid social jämförelse men även vid internalisering och självobjektivering. Resultaten tyder även på att sociala medier kan påverka kroppsuppfattningen mera än traditionell media. Detta på grund av att det är lättare att identifiera sig och därefter jämföra sig med nära vänner samt jämnåriga. Sociala medier är dessutom tillgängliga dygnet runt och ger större möjligheter till social jämförelse än traditionell media.

## KÄLLOR

- af Schmidt, Frans & Gruvö, Jonas. Facebook, *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/facebook> Hämtad 22.3.2016
- Bardone-Cone, Anna & Cass, Kamila. 2006, Investigating the Impact of Pro-Anorexia Websites: A Pilot Study, *European Eating Disorders Review*, vol. 14, s. 256-262.
- Benton, Catherine & Karazsia, Bryan T. 2015, The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction, *Body Image*, vol. 13, s. 22-27.
- Boepple, Leah & Thompson, Kevin. 2016, A Content Analytic Comparison of Fitspiration and Thinspiration Websites, *International Journal of Eating Disorders*, vol. 49, nr 1, s. 98-101.
- Carlsson, Ulla. 2010, Introduktion. Barn och unga i den digitala mediekulturen. I: Carlsson, Ulla, red. *Barn och unga i den digitala mediekulturen*, Nordicom, s. 9-18.
- Carrotte, Elise; Vella, Alyce & Lim, Megan. 2015, Predictors of "Liking" Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study, *Journal of medical internet research*, vol. 17, nr 8, s. 1-16.
- Cash, Thomas F. & Smolak, Linda. 2011, *Body Image: A Handbook of Science, Practice, and Prevention*, 2 uppl., New York: Guilford Press, 490 s.
- Clinton, David; Engström, Ingemar & Norring, Claes. 2009, Uppkomst och utveckling av ätstörningar: ett multifaktoriellt synsätt. I: D. Clinton & C. Norring, red. *Ätstörningar. Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*, 3 uppl., Natur och Kultur, s. 67-92.
- Cohen, Rachel & Blaszczynski, Alex. 2015, Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction, *Journal of Eating Disorders*, vol. 3, nr 23, s. 1-11.
- Dakanalis, Antonios & Riva, Guiseppe. 2013, Mass Media, Body Image And Eating Disturbances: The Underlying Mechanism Through The Lens Of The Objectification Theory. I: Sams, Leroy & Keels, Janet, red. *Handbook on Body Image : Gen-*

- der Differences, Sociocultural Influences and Health Implications*, Nova Science Publishers, s. 217-236.
- de Vries, Dian A., Peter, Jochen, Nikken, Peter, & de Graaf, Hanneke. 2014, The effect of social network site use on appearance investment and desire for cosmetic surgery among adolescent boys and girls, *Sex Roles*, vol. 71, nr 9, s. 283–295.
- de Vries, Dian A.; Peter, Jochen; de Graaf, Hanneke & Nikken, Peter. 2016, Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model, *Youth Adolescence*, vol. 24, s. 211-224.
- Dohnt, Hayley & Tiggemann, Marika. 2006, Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence, *Journal of Youth and Adolescence*, vol. 35, nr 5, s. 141-151.
- Dunkels, Elza. 2010, Reaktionen på ungas nätanvändning. I: Carlsson, Ulla, red. *Barn och unga i den digitala mediekulturen*, Nordicom, s. 37-48.
- European Commission, *What is the EU's role*. Tillgänglig: [http://ec.europa.eu/youth/programme/mobility/youth-exchanges\\_en.htm](http://ec.europa.eu/youth/programme/mobility/youth-exchanges_en.htm) Hämtad 2.5.2016
- Fardouly, Jasmine; Diedrichs, Phillippa C.; Vartanian, Lenny R. & Halliwell, Emma. 2015a, The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and Self-Objectification in Young Women, *Psychology of Women Quarterly*, s. 1-11.
- Fardouly, Jasmine; Diedrichs, Phillippa C.; Vartanian, Lenny R. & Halliwell, Emma. 2015b, Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood, *Body image*, nr 38, s 38-45
- Fardouly, Jasmine & Vartanian, Lenny R. 2014. Negative Comparisons About One's Appearance Mediate the Relationship Between Facebook Usage and Body Image Concerns, *Body Image*, vol. 12, s. 82-88.
- Festinger, Leon. 1954, A Theory of Social Comparison Processes, *Human Relations*, vol. 7, s. 117-140.

- Fredrickson, Barbara L., & Roberts, Tomi-Ann. 1997, Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks, *Psychology of Women Quarterly*, vol. 21, s. 173-206.
- Frondeén, Kerstin. 2014, *Fysioterapi för tonåriga flickor och unga kvinnor som insjuknat i anorexi*, Examensarbete, Helsingfors: Arcada, Fysioterapi.
- Ghaznavi, Jannath & Taylor, Laramie D. 2015, Bones, body parts, and sex appeal: An analysis of #thinspiration images on popular social media, *Body image*, nr 14, s 54-61.
- Grabe, Shelly & Hyde, Janet Shibley. 2006, Ethnicity and Body Dissatisfaction Among Women in the United States: A Meta-Analysis, *Psychological Bulletin*, vol. 132, nr 4, s. 622-640.
- Grabe, Shelly; Ward, Monique L. & Hyde, Janet Shibley. 2008, The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies, *Psychological Bulletin*, vol. 134, nr 3, s. 460-476.
- Groesz, Lisa; Levine, Michael & Murnen, Sarah. 2002, The Effect of Experimental Presentation of Thin Media Images on Body Satisfaction: A Meta-Analytic Review, *International Journal of eating disorders*, vol. 31, s. 1-16.
- Harrison, Kristen & Cantor, Joanne. 1997, The Relationship Between Media Consumption and Eating Disorders, *Journal of Communication*, vol. 47, nr 1, s. 40-67.
- Helmersson, Dicte. Pinterest, *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/pinterest> Hämtad 22.3.2016
- Hummel, Alexandra & Smith, April R. 2014, Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns, *International Journal of Eating Disorders*, vol. 48, nr 4, s. 436-442.
- Institut for Basal Kroppskänedom. 2010. Vad är BK? Tillgänglig: [www.ibk.nu](http://www.ibk.nu)  
Hämtad 21.3.2016

- Jet, Scarlett; LaPorte, David J. & Wanchisn, Jill. 2010, Impact of Exposure to Pro-Eating Disorder Websites on Eating Behaviour in College Women, *European Eating Disorder Review*, vol. 18, s. 410-416.
- Johnson, Fiona & Wardle, Jane. 2005, Dietary Restraint, Body Dissatisfaction, and Psychological Distress: A Prospective Analysis, *Journal of Abnormal Psychology*, vol. 114, nr 1, s. 119-125.
- Karppinen, Tina. 2007, *Attityder till mat och ätande och syn på träningsinstruktörer bland kvinnor som tränar aktivt*, Påbyggnadskurs i psykologi, Stockholm: Stockholms universitet, Psykologiska institutionen
- Katzman, Melanie. 1997, Getting the difference right: It's power not gender that matters. *European Eating Disorders Review*, vol. 5, nr 2, s. 71-74.
- Keski-Rahkonen, Anna. 2010. Syömishäiriöt - ohimenevä kiusa vai ikuinen riesa?, *Läketieteellinen Aikakauskirja Duodecim*, vol. 126, nr 18, s. 2209-2214.
- Kim, Ji Won & Chock, T. Makana. 2015, Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns, *Computers in Human Behavior*, vol. 48, s. 331-339.
- Koret, Ulla & Lähdevuori, Jari. 2015, *Suomalaisten sosiaalisen median käyttö 2015*, MTV white paper. Tillgänglig:  
[http://im.mtv.fi/blob/4941078/6c812d65a85598db50814610bd1da47b/suomalaisten-sosiaalisen-median-kaytto-2015-mtv-white-paper-data.pdf?utm\\_campaign=NTF\\_pdf\\_Some2015:eimarkklupa&utm\\_medium=email&utm\\_source=Eloqua](http://im.mtv.fi/blob/4941078/6c812d65a85598db50814610bd1da47b/suomalaisten-sosiaalisen-median-kaytto-2015-mtv-white-paper-data.pdf?utm_campaign=NTF_pdf_Some2015:eimarkklupa&utm_medium=email&utm_source=Eloqua) Hämtad 28.2.2016
- Kyrölä, Katariina. 2014, *Bodies and Transformation: Weight of images*, Farnham: Ashgate, 253 s.
- Lewis Stephen & Arbuthnott, Alexis. 2012, Searching for Thinspiration: The Nature of Internet Searches for Pro-Eating Disorder Websites, *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, vol. 15, nr 4, s. 200-204.



- Lindwall, Magnus. 2003, Idrottens vikt på kroppen: Ätstörning och kroppsuppfattning inom idrotten, *svensk idrottsforskning*, nr 1, s. 27-29. Tillgänglig: <http://centrumforidrottsforskning.se/wp-content/uploads/2014/04/Atstornig-kroppsuppfattning-idrotten.pdf> Hämtad 24.10.2015
- Lintuluoto, Emilia. 2013, *Ätstörningar bland kvinnliga tävlingsidrottare – en systematisk litteraturstudie*, Examensarbete, Helsingfors: Arcada, Idrott och hälsopromotion
- Lundvik Gyllensten, Amanda & Gard, Gunvor. 2008, Om kroppsmedvetande och kroppsuppfattning, *Fysioterapi*, nr 10, s. 38-45.
- Mabe, Annalise. 2013, *Facebook Use and Disordered Eating in College Women*, Honors Thesis, Florida: Florida State University.
- Manago, Adriana; Ward, L. Monique, Lemm, Kirsti M.; Reed, Lauren & Seabrook, Rita. 2015, Facebook Involvement, Objectified Body Consciousness, Body Shame, and Sexual Assertiveness in College Women and Men, *Sex Roles*, vol. 72, s. 1-14.
- Martin, Mary C. & Kennedy, Patricia F. 1993, Advertising and social comparison: Consequences for female preadolescents and adolescents, *Psychology and Marketing*, vol. 10, nr 6, s. 513-530.
- Mckinley, Chistopher & Wright, Paul. 2014, Informational social support and online health information seeking: Examining the association between factors contributing to healthy eating behavior, *Computers in human behavior*, vol. 37, s. 107-116.
- Meier, Evelyn P. & Gray, James. 2013, Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 17, nr 4, s. 199-206.
- Myers, Taryn. 2010, *The impact of social comparison on body dissatisfaction in the naturalistic environment: The roles of appearance schema activation, thin-ideal internalization, and feminist beliefs*, degree of Doctor of Philosophy, Ohio: Kent State University.

National Eating Disorders Association. *Responsible media coverage of eating disorders*, Tillgänglig: <http://www.nationaleatingdisorders.org/responsible-media-coverage-eating-disorders> Hämtad 24.3.2016

*Nationalencyklopedin*. Instagram. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/instagram> Hämtad 22.3.2016

*Nationalencyklopedin*. Twitter. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/twitter> Hämtad 22.3.2016

Norring, Claes & Clinton, David. 2009, Historik. I: D. Clinton & C. Norring, red. *Ätstörningar. Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*, 3 uppl., Natur och Kultur, s. 19-24.

Norring, Claes & Clinton, David. 2009, Diagnostik och bedömning. I: D. Clinton & C. Norring, red. *Ätstörningar. Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*, 3 uppl., Natur och Kultur, s. 27-41.

Perloff, Richard M. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research, *Sex Roles*, vol. 71, nr 11, s. 363-377.

Probst, Michael; Vandereycken, Walter & van Coppenolle, Herman. 1997, Body-size estimation in eating disorders using video distortion on a life-size screen, *Psychotherapy and Psychosomatics*, vol. 66, nr 2, s. 87-91.

Raevuori, Anne. *Kroppsmisnöje och störd kroppsuppfattning*, Dopinglinkki. Tillgänglig: <http://www.dopinglinkki.fi/sv/faktabank/anvandning-av-doping-i-finland/kroppsmisnoje-och-stord-kroppsuppfattning> Hämtad 24.3.2016

Rich, Michael. 2015, *Ask the Mediatrician: How does social media affect body image?*, Boston Children's Hospital. Tillgänglig: <http://thriving.childrenshospital.org/ask-mediatrician-social-media-affect-body-image/> Hämtad 10.10.2015

- Ritzén, Jessica. 2014, Ätstörningar ökar kraftigt, *Dagens Nyheter*, 15.12.2014  
<http://www.dn.se/sthlm/atstorningar-okar-kraftigt/> Hämtad 26.10.2015
- Rodgers, Rachel; Melioli, Tiffany; Laconi, Stéphanie; Bui, Eric & Chabrol, Henri. 2013, Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance, *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, vol. 16, nr 1, s. 56-60.
- Rutsaert, Pieter; Pieniak, Zuzanna; Regan, Áine; McConnon, Áine; Kuttschreuter, Margôt; Lores, Mònica; Lozano, Natàlia; Guzzon, Antonella; Santare, Dace & Verbeke, Wim. 2014, Social media as a useful tool in food risk and benefit communication? A strategic orientation approach, *Food Policy*, vol. 46, s. 84-93.
- Sjödin Landon, Helena. 2013, *Omöjliga kroppar, Om skönhetsideal, mode och genus*, Nationalmuseum. Tillgänglig:  
[http://www.nationalmuseum.se/Global/Skola/omojliga\\_kroppar\\_lararhandledning.pdf](http://www.nationalmuseum.se/Global/Skola/omojliga_kroppar_lararhandledning.pdf) Hämtad 28.2.2016
- Socialstyrelsen. 2009, *Meddelandeblad - Ny bestämmelse om stöd och hjälp till barn och unga som har varit placerade*. Tillgänglig:  
[https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8386/2009-126-164\\_2009126164.pdf](https://www.socialstyrelsen.se/Lists/Artikelkatalog/Attachments/8386/2009-126-164_2009126164.pdf) Hämtad 2.5.2016
- Socialstyrelsen. 2015, *Vad är e-hälsa?*, Kunskapsguiden.se Tillgänglig:  
<http://www.kunskapsguiden.se/aldre/Teman/e-halsa/Sidor/vad-ar-e-halsa.aspx> Hämtad 15.3.2016
- Statistikcentralen. 2015, Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö, 2. Internetin käyttö mobiililaitteilla. Tillgänglig: [http://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi\\_2015\\_2015-11-26\\_kat\\_002\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2015/sutivi_2015_2015-11-26_kat_002_fi.html) Hämtad 22.4.2016.
- Statistik över ätstörningar i Sverige, Atstorningar.se Tillgänglig:  
<http://atstorningar.se/statistik-over-atstorningar-i-sverige/> Hämtad 28.10.2015
- Stronge, Samantha; Barlow, Fiona Kate; Milojev, Petar & Sibley, Chris G. 2015, Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users, *Sex Roles*, vol. 73, s. 200-213.

*Suomalaisnaisilta ei heru armoa itselleen – suurin osa tyytymättömiä ulkonäköönsä,*  
mtv.fi. Tillgänglig:

<http://www.mtv.fi/lifestyle/hyvinvointi/artikkeli/suomalaisnaisilta-ei-heru-armoa-itselleen-suurin-osa-tyytymattomia-ulkonakoonsa/3194360> Hämtad 22.4.2016

Swami, Viren; Steadman, Laura & Tovée, Martin J. 2009, A comparison of body size ideals, body dissatisfaction, and media influence between female track athletes, martial artists, and non-athletes, *Psychology of Sport and Exercise*, vol. 10, s. 609-614.

Thompson, Kevin; Heinberg, Leslie; Altabe, Madeleine & Tantleff-Dunn, Stacey 1999a, Sociocultural theory: The media and society. I: Thompson, Kevin; Heinberg, Leslie; Altabe, Madeleine & Tantleff-Dunn, Stacey, red. *Exactng beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*, American Psychological Association, s. 85-124.

Thompson, Kevin; Heinberg, Leslie; Altabe, Madeleine & Tantleff-Dunn, Stacey. 1999b, Social comparison processes. I: Thompson, Kevin; Heinberg, Leslie; Altabe, Madeleine & Tantleff-Dunn, Stacey, red. *Exactng beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*, American Psychological Association, s. 125-147.

Thörnberg, Ulla. 2009, Kroppsinriktad behandling av ätstörningar. I: D. Clinton & C. Norring, red. *Ätstörningar. Bakgrund och aktuella behandlingsmetoder*, 3 uppl., Natur och Kultur, s. 137-143.

Tiggemann, Marika & Miller, Jessica. 2010, The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness, *Sex Roles*, vol. 63, s. 79-90.

Tiggemann, Marika & Slater, Amy. 2013, NetGirls: The Internet, Facebook, and body image concern in adolescent girls, *International Journal of Eating Disorders*, vol. 46, nr 6, s. 630-633.

Tiggemann, Marika & Zaccardo, Mia. 2015, "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitspiration imagery on women's body image, *Body image*, nr 15, s 61-67.

*Ordlista*, Trainers Academy. Tillgänglig: <http://www.trainersacademy.com/ordlista.asp>  
Hämtad 10.4.2016

- Utz, Sonja & Beukeboom, Camiel J. 2011, The Role of Social Network Sites in Romantic Relationships: Effects on Jealousy and Relationship Happiness, *Journal of Computer-Mediated Communication*, vol. 16, nr 4, s. 511-527.
- Vandenbosch, Laura & Eggermont, Steven. 2012, Understanding Sexual Objectification: A Comprehensive Approach Toward Media Exposure and Girls' Internalization of Beauty Ideals, Self-Objectification, and Body Surveillance, *Journal of Communication*, vol. 62, nr 5, s. 869-887.
- Vaterlaus, Mitchell; Patten, Emily; Roche, Cesia & Young, Jimmy. 2015, #Getting-healthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors, *Computers in Human Behavior*, vol. 45, s. 151-157.
- Weibull, Lennart & Eriksson, Magnus. Sociala medier, I: *Nationalencyklopedin*. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier> Hämtad 22.3.2016

## BILAGOR

**Bilaga 1.** Modifierad checklista för kvantitativa artiklar (RCT-studier) enligt Forsberg & Wengström (2008 s. 197-201)

### Upplägg av studien

1. Finns det ett tydligt syfte? JA/NEJ
2. Är frågeställningarna tydligt beskrivna? JA/NEJ
3. Är designen lämplig utifrån syftet? JA/NEJ

### Urval

4. Finns det inklusionskriterier? JA/NEJ
5. Finns det exklusionskriterier? JA/NEJ
6. Är undersökningsgruppen representativ? JA/NEJ
7. Är powerberäkning gjord? JA/NEJ
8. Framgår det när undersökningen är gjord? JA/NEJ
9. Framgår det var undersökningen är gjord? JA/NEJ
10. Nämnas det hur många som krävdes i varje grupp? JA/NEJ
11. Nämnas det hur många som inkluderas i varje grupp? JA/NEJ
12. Är gruppstorleken adekvat? JA/NEJ

### Interventionen

13. Beskrivs målen med interventionen? JA/NEJ
14. Beskrivs interventionen? JA/NEJ
15. Framgår det hur ofta interventionen gavs? JA/NEJ
16. Framgår det vilken behandling kontrollgruppen fick? JA/NEJ

### Mätmetoder

17. Nämnas mätmetoderna? JA/NEJ
18. Är reliabiliteten beräknad? JA/NEJ
19. Diskuteras validiteten? JA/NEJ

### Analys

20. Var demografiska data liknande i både interventions- och kontrollgruppen? JA/NEJ
21. Nämns bortfallet? JA/NEJ
22. Var den statistiska analysen lämplig? JA/NEJ
23. Presenteras alla resultat? JA/NEJ
24. Erhölls signifikanta skillnader mellan interventions- och kontrollgruppen? JA/NEJ
25. Drar forskaren slutsatser? JA/NEJ
26. Instämmer jag med resultatet? JA/NEJ

### Värdering

27. Kan resultatet generaliseras till annan population? JA/NEJ
28. Kan resultatet ha klinisk betydelse? JA/NEJ
29. Överväger nyttan av interventionen eventuella risker? JA/NEJ
30. Kan forskningen inkluderas i litteraturstudien? JA/NEJ

Totala poäng: 30p

**Bilaga 2.** Modifierad checklista för kvantitativa artiklar (korrelationsstudier) enligt Forsberg & Wengström (2008 s. 202-205)

### Upplägg av studien

1. Finns det ett tydligt syfte? JA/NEJ
2. Är frågeställningarna tydligt beskrivna? JA/NEJ
3. Är designen lämplig utifrån syftet? JA/NEJ

### Urval

4. Finns det inklusionskriterier? JA/NEJ
5. Finns det exklusionskriterier? JA/NEJ
6. Är undersökningsgruppen representativ? JA/NEJ
7. Beskrivs urvalsmetoden? JA/NEJ
8. Framgår det var undersökningen är gjord? JA/NEJ
9. Nämns det hur många deltagare som inkluderades i undersökningen? JA/NEJ

## Mätmetoder

10. Nämns mätmetoderna? JA/NEJ
11. Är reliabiliteten beräknad? JA/NEJ
12. Diskuteras validiteten? JA/NEJ

## Analys

13. Nämns bortfallet? JA/NEJ
14. Fanns en bortfallsanalys? JA/NEJ
15. Var den statistiska analysen lämplig? JA/NEJ
16. Presenteras alla resultat? JA/NEJ
17. Drar forskaren slutsatser? JA/NEJ
18. Instämmer jag med resultatet? JA/NEJ

## Värdering

19. Kan resultatet generaliseras till annan population? JA/NEJ
20. Kan resultatet ha klinisk betydelse? JA/NEJ
21. Ska forskningen inkluderas i litteraturstudien? JA/NEJ

Totala poäng: 21p

## **Bilaga 3.** Artikelpresentationer

### **Artikel 1. The effect of thin and muscular images on women's body satisfaction**

**Författare & årtal:** Benton & Karazsia 2015

**Urval:** 366 kvinnor i åldern 18-29, USA

**Design:** experimentell studie

**Syfte:** Testa effekten av att visa bilder med idealiserade kroppar som var både smala och muskulösa för att se hur detta påverkade kvinnornas egna kroppsbild (hur nöjd/missnöjd de var med sina kroppar).

**Mätmetoder:** Hur nöjd man var med sin kropp (Visual Analogue Scales – VAS). Före och efter exponeringen mättes deltagarnas attityder till den egna kroppen och deras kroppsuppfattning. Internalisering mättes med Attitudes Towards Appearance Ques-



tionnaire (SATAQ-3) och kroppskänslan med the Body Esteem Scale (BES).

**Resultat:** Resultaten indikerade att belåtenheten med den egna kroppen sjönk när deltagarna tittade på bilder på endast smala samt smala och muskulösa kroppar men inte på hypermuskulösa kroppar eller på kontrollbilder.

**Kvalitet: Hög (24/30p)**

## **Artikel 2. Comparative effects of Facebook and conventional media on body image dissatisfaction**

**Författare & årtal:** Cohen & Blaszczynski 2015

**Urval:** 193 kvinnor som var första årets psykologistuderande (17-46 år), Australien

**Syfte:** Undersöka ifall jämförelsen av utseendet och den negativa kroppsuppfattningen var starkare bland de som fick se på bilder från sociala medier jämfört med de som fick se på bilder från traditionell media.

**Design:** experimentell studie

**Mätmetoder:** enkät om hur och hur ofta deltagarna använder Facebook, alla fyllde i en blankett om sig själv och därifrån räknades BMI. Den ena gruppen fick se på realistiska Facebookprofiler som hade profilbilder av kvinnor med ideala kroppar och den andra gruppen såg på bilder av modeller/kändisar som liknade bilderna på Facebook. Internalisering av det smala idealet genom 7-item Pressure subscale från SATAQ-V3, självkänsla (Rosenberg's Self-esteem Scale), negativ kroppsuppfattning (The Body Areas Satisfaction Scale – BASS), jämförelse av utseendet (3-item Extent Thoughts Questionnaire), ätstörningsrisken mättes genom The Eating Attitudes Test-26 (EAT-26).

**Resultat:** Jämförelse av utseende och en förändring i kroppsmisnöjet var signifikant förutsägbart om det var frågan om Facebookanvändning men inte traditionell media. Man fann samband mellan Facebookanvändning och ökat missnöje med kroppen. Individer med hög risk för att insjukna i en ätstörning använde Facebook betydligt mer än de med låg risk för ätstörningar. Detta påvisade samband kan tyda på att överdriven Facebookanvändning kan vara förknippad med en individs risk att utveckla en ätstörning.

**Kvalitet: Hög (25/30p)**

### **Artikel 3. The Effect of Social Network Site Use on Appearance Investment and Desire for Cosmetic Surgery Among Adolescent Boys and Girls**

**Författare & årtal:** de Vries et al. 2014

**Urval:** 604 ungdomar i åldern 11-18 (50,7% flickor), Holland

**Syfte:** Syftet med studien var att undersöka sambanden mellan användning av sociala medier, önskan att genomgå en skönhetsoperation och att satsa på sitt utseende bland ungdomar. Därtill ville man jämföra resultaten mellan flickor och pojkar.

**Design:** Longitudinellstudie, korrelationsstudie

**Mätmetoder:** frågor om hur ofta deltagarna använde sociala medier, en skala från 0-4 om hur ofta de får utseenderelaterad feedback av jämnåriga, Body Areas Satisfaction Scale, BMI, socioekonomiska statusen, pubertal status, ålder, föräldrarnas övervakning av ungdomarnas online beteende och etnicitet

**Resultat:** Man fann att användningen av sociala medier associerades både med att deltagarna satsade mer på sitt utseende och att de hade en önskan om skönhetsoperation.

**Kvalitet: Hög (15/21p)**

### **Artikel 4. Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model**

**Författare & årtal:** de Vries et al. 2016

**Urval:** 1294 svarade på den första enkäten och 604 svarade också på uppföljningsenkäten. Deltagarna var mellan 11 och 18 år och 50,7% var kvinnor. Holland

**Syfte:** Korrelationsstudier tyder på att unga flickor som använder sociala nätverkstjänster ofta är mer missnöjda med sina kroppar. Därför var syftet att undersöka orsakssambandet, mekanismerna bakom detta förhållande och detta förhållande förekommer i samma utsträckning bland unga pojkar.

**Design:** Longitudinell studie

**Mätmetoder:** Frågor angående; bakgrundsinformation (t.ex. BMI, ålder och socioekonomisk grupp), användningen av sociala medier, hur ofta deras jämnåriga ger feedback på deras utseende, negativ kroppsuppfattning (Body Areas Satisfaction Scale), en förälder svarade på frågor om hur mycket de vet om tonåringens internet användning.

**Resultat:** Flickorna använde oftare sociala nätverkstjänster, de upplevde oftare utseenderelaterad feedback av jämnåriga och var mer missnöjda med sina kroppar än pojkar-

na. Frekvensen av användning av sociala medier var signifikant förutsägbart med negativ kroppsuppfattning på kort- och långsikt. Användning av sociala medier förutspådde ökad negativ kroppsuppfattning och jämnårigas inflytande på den egna kroppsbilden genom utseenderelaterad feedback. Utseenderelaterad feedback av jämnåriga förutspådde inte en negativ kroppsuppfattning och är således inte orsaken till att sociala medier påverkar kroppsuppfattningen negativt. Kön påverkade inte resultatet i studien.

**Kvalitet: Hög (17/21p)**

### **Artikel 5. The Mediating Role of Appearance Comparisons in the Relationship Between Media Usage and Self-Objectification in Young Women**

**Författare & årtal:** Fardouly et al. 2015a

**Urval:** 150 kvinnliga universitetsstuderande i åldern 17-25. Storbritannien

**Syfte:** Undersöka sambandet mellan användning av olika typer av media (Facebook, internet, TV, musik videon och modetidningar) och självobjektifiering bland unga kvinnor, ifall social jämförelse i allmänhet förmedlar observerbara samband mellan användning av media och självobjektifiering samt ifall social jämförelse med speciella målgrupper (t.ex. sig själv, nära vänner, jämnåriga, kändisar och familjemedlemmar) förmedlar något samband mellan användning av Facebook och självobjektifiering.

**Design:** korrelationsstudie

**Mätmetoder:** Alla deltagare svarade på enkät om sin internetanvändning, tendensen till social jämförelse i allmänhet (The Upward and Downward Appearance Comparison Scale), hur ofta de jämförde sig med olika målgrupper på Facebook, självobjektifiering (The Self-Objectification Questionnaire – SOQ) och basinformation om sig själva.

**Resultat:** Både användning av tidningar och Facebook var signifikant positivt korrelerat med självobjektifiering, medan användning av internet i allmänhet, att titta på TV eller musikvideon inte var det. Att läsa tidningar och använda Facebook var också positivt korrelerat till social jämförelse i allmänhet medan andra typer av media inte var det. Deltagarna rapporterade att de oftast jämförde sig med bilder på sig själva, därefter med nära vänner och andra jämnåriga och mest sällan med kändisar och familjemedlemmar. Jämförelse av utseende genom bilder på sig själv, nära vänner och avlägsna jämnåriga var signifikant positivt korrelerat med Facebookanvändning och självobjektifiering.

**Kvalitet: Hög (15/21p)**

## **Artikel 6. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood**

**Författare, årtal:** Fardouly et al. 2015b

**Urval:** 112 kvinnor i åldern 17-25, Storbritannien

**Design:** Experimentell studie

**Syfte:** Undersöka ifall användning av Facebook påverkar kvinnors humör och kroppsuppfattning och om effekten skiljer sig från online modemagasin.

**Mätmetoder:** Sinnesstämningen före och efter man sett på bilderna (VAS), självdiskrepans (individen har en konflikt mellan sitt faktiska jag och ideal-jag) genom Self-Discrepancy Index – SDI, tendensen till social jämförelse (The Upward and Downward Appearance Comparison Scale – UPACS/DACS).

**Resultat:** De kvinnor som spenderade tid på Facebook tenderade att vara mer missnöjda än de som tillbringat tid på en neutral webbsida, men det fanns ingen signifikant skillnad på hur nöjda de var med sina kroppar. 6% av deltagarna blev mer missnöjda med sin vikt efter scrollande på modemagasin. De kvinnor som hade höga poäng i sociala jämförelsetestet var mer missnöjda med hår, ansikte och hud efter exponering av Facebook

**Kvalitet: Hög (24/30)**

## **Artikel 7. Negative Comparisons About One's Appearance Mediate the Relationship Between Facebook Usage and Body Image Concerns**

**Författare & årtal:** Fardouly & Vartanian 2014

**Urval:** 227 kvinnor med medelåldern 19,3. Australien

**Design:** Korrelationsstudie

**Syfte:** Undersöka sambandet mellan Facebookanvändning och oro gällande kroppsbilden bland kvinnliga universitetsstudenter och om det finns någon skillnad på jämföra sig med andra i allmänhet eller jämföra sig med någon specifik grupp (t.ex. jämnåriga, familjemedlemmar, nära vänner och kändisar).

**Mätmetoder:** Enkät om Facebookanvändning, social jämförelse (Physical Appearance Comparison Scale – PACS), bedöma förekomsten av ätstörningar (Eating Disorder Inventory – EDI)

**Resultat:** Resultaten visade ett positivt samband mellan Facebookanvändning och negativ kroppsuppfattning på grund av jämförelse med andra. I allmänhet jämförde kvinnorna sina kroppar med nära vänner, jämnåriga och kända personer lika ofta. Att jämföra sig med familjemedlemmar var inte lika vanligt. Resultaten visade att deltagarna bedömde sina kroppar mest negativt då de jämförde sig med kända personer, därefter kom nära vänner och jämnåriga och till sist familjemedlemmar. Utifrån studien kan man konstatera att unga kvinnor som tillbringar mer tid på Facebook känner sig mer missnöjda med sin kropp eftersom de jämför sitt utseende med andra (särskilt jämnåriga) på Facebook.

**Kvalitet: Hög (16/21p)**

### **Artikel 8. Ask and you shall receive: Desire and receipt of feedback via Facebook predicts disordered eating concerns**

**Författare och årtal:** Hummel & Smith 2015

**Urval:** 185 studerande, 78% var kvinnor och medelåldern var 18,73, USA

**Syfte:** Undersöka ifall vissa sorters innehåll på Facebook (t.ex. statusuppdateringar, kommentarer) är relaterade till attityder till och oro gällande ätandet.

**Design:** Longitudinell studie, korrelationsstudie

**Mätmetoder:** Eating Disorder Examination Questionnaire (EDEQ-4), Maldaptive Facebook Questionnaire (Ibland skriver jag negativa saker om mig själv i mina statusuppdateringar för att se ifall andra svarar med att skriva negativa kommentarer om mig.) och kodning av deltagarnas statusuppdateringar och kommentarer under undersökningsperioden.

**Resultat:** Risken att drabbas av en ätstörning kan öka genom feedback via sociala medier hos individer som söker efter bekräftelse på negativa inlägg. Individer som söker negativ bekräftelse via Facebook var mer benägna att rapportera mer återhållsamhet i ätandet när de fick mer kommentarer på sina statusuppdateringar.

**Kvalitet: Hög (19/21p)**

### **Artikel 9. Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns**

**Författare & årtal:** Kim & Chock 2015

**Urval:** 186 universitetsstuderande i åldern 18-25, 119 var kvinnor och 67 män. Storbritannien

**Design:** korrelationsstudie

**Syfte:** Undersöka sambandet mellan unga mäns och kvinnors användning av sociala medier och deras attityder till kroppsuppfattningen och eftersträvan till en muskulös och smal kropp.

**Mätmetoder:** *Social grooming*\* på Facebook mättes genom en reviderad version av Utz och Beukeboom SNS skala, tiden de använde på Facebook, Physical Appearance Comparison Scale (PACS), Eating Disorder Inventory (EDI), demografiska variabler

- På sociala medier är *grooming* karaktäriserat av hur engagerad och aktiv man är på sociala medier, t.ex. genom att gilla andras bilder, skicka meddelanden och kommentera på andras statusuppdateringar och bilder (Utz & Beukeboom 2011).

**Resultat:** Man såg inget samband mellan tiden deltagarna lade ner på sociala medier och deras negativa kroppsuppfattning. Däremot fann man ett samband mellan strävan efter att vara smal, social jämförelse och hur mycket tid man spenderade på att kommentera på andras profilbilder och foton på Facebook.

**Kvalitet: Hög (18/21p)**

## **Artikel 10. Facebook Use and Disordered Eating in College Women**

**Författare & årtal:** Mabe 2013

**Urval:** 956 kvinnliga universitetsstuderande i åldern 18-25 (studie 1), 84 kvinnliga universitetsstuderande i åldern 18-25 (studie 2). USA

**Syfte:** Undersöka ifall Facebookanvändning korrelerar med negativ kroppsuppfattning och större lust att gå ner i vikt (studie 1) och om Facebookanvändning orsakar temporära förändringar i kroppsuppfattningen och ifall det driver en till störda ätbeteenden (studie 2). Sammanfattat: Undersöka sambandet mellan Facebookanvändning och ätstörningar bland kvinnliga universitetsstuderande.

**Design:** Studie 1 var en korrelationsstudie, studie 2 var en experimentellstudie

**Mätmetoder:** Studie 1: tid spenderad på Facebook, två delskalor (dietbeteende och bulimi/matupptagenhet) från Eating Attitudes Test (EAT)-26

Studie 2: Bakgrundsinformation, frågor angående deras nuvarande kroppsuppfattning och ifall de är drivna till ätstörningsbeteenden (VAS), attityder till ätande (Eating Attitude Test – EAT-26), karaktärsdrag av oro (State Trait Anxiety Inventory – STAI), frågor om deras Facebookanvändning, självobjektifiering (Trait Self-Objectification Questionnaire), jämförelse av kroppen (Body Comparison Scale) och självövervakning (Revised Self-Monitoring Scale).

**Resultat:** Studie 1: Analyser visade att det fanns en signifikant positiv korrelation mellan tiden spenderad på Facebook och nivån av ätstörningar.

Studie 2: Kvinnorna spenderade i medeltal 76 minuter per dag på Facebook och de flesta använde Facebook dagligen. Nästan hälften (48,6%) rapporterade att de använde Facebook mest för att se på bilder. Det fanns ett signifikant samband mellan höga EAT-26 poäng och att deltagarna upplevde att: det var viktigare att få kommentarer på deras statusar och bilder, att människor gillade deras bilder, de rapporterade att de tog bort taggar från deras bilder oftare och bytte inte lika ofta profilbild. Dessutom rapporterade deltagare med högre EAT-26 poäng att de oftare jämförde sina profilbilder med sina väninnor och upplevde att det var viktigare att deras jämnåriga gillade statusarna. Deltagarnas nivå av ätstörningar var signifikant korrelerat med självövervakning, att jämföra sin kropp med andras, självobjektifiering och karaktärsdrag av oro. Både nivån av ätstörningar och behovet av att få att få bekräftelse av jämnåriga via Facebook var associerat med social jämförelse och självövervakning. Poängen från frågorna om användningen av Facebook korrelerade med självövervakning, jämförelse av kroppen och karaktärsdrag av oro, men inte med självobjektifiering.

**Kvalitet: Studie 1 medel (13p), studie 2 medel (20p)**

## **Artikel 11. Facebook Involvement, Objectified Body Consciousness, Body Shame, and Sexual Assertiveness in College Women and Men**

**Författare & årtal:** Manago et al. 2015

**Urval:** 467 kvinnor och 348 män, kvinnornas medelålder var 19,07 och männens 19,50.  
USA

**Syfte:** Undersöka samband mellan Facebookanvändning och objektifierad kroppskännetlighet bland män och kvinnor.

**Design:** Korrelationsstudie

**Mätmetoder:** Bakgrundsinformation (bl.a. ålder, kön, socioekonomisk status, hur länge man använt sociala medier och sexuell läggning). Frågor angående; hur mycket tid de använde på Facebook, hur viktig Facebook var för deras sociala liv (Facebook Intensity Scale), vilken social nätverkstjänst de använde mest, hur aktiva de var på Facebook, i vilken grad deltagarna baserar sitt självvärde baserat på sitt fysiska utseende (delar från Gordon and Ward Self-Worth Measure), kroppsövervakning (The Surveillance subscale of the Objectified Body Consciousness Scales – Youth – OBC-Y), njutning av sexualisering (The Enjoyment of Sexualization Scale), ifall individen skämdes över sin kropp (5-item Shame subscale of the OBC-Y), sexuell självsäkerhet (Hurlbert Index of Sexual Assertiveness).

**Resultat:** Kvinnorna rapporterade betydligt större engagemang på Facebook och var aktivare på Facebook än männen. Kvinnorna hade signifikant högre nivåer av kroppsövervakning och baserade oftare sitt självvärde på utseendet. Kvinnorna skämdes oftare över sin kropp än männen. Sammanfattat är användning av Facebook förknippat med högre objektifierad kroppsmedvetenhet.

**Kvalitet: Hög (17/21p)**

## **Artikel 12. Facebook Photo Activity Associated with Body Image Disturbance in Adolescent Girls**

**Författare & årtal:** Meier & Gray 2013

**Urval:** 103 kvinnliga studerande i åldern 12-18, USA

**Syfte:** Identifiera specifika Facebookfunktioner som är förknippade med negativ kroppsuppfattning.

**Design:** Korrelationsstudie

**Mätmetoder:** Demografi och BMI, Internalization of Appearance Questionnaire for Adolescents (SIAQ—A), The Physical Appearance Comparison Scale (PACS), The 8-item Weight Satisfaction subscale of the Body-Esteem Scale for Adolescents and Adults (BES), Drive for thinness. The 7-item Drive for Thinness subscale of the Eating Disorder Inventory, The 10-item Self-Objectification Questionnaire, frågor om den totala användningen på internet och Facebook, frågor om hur man använde Facebook.

**Resultat:** Relationen mellan exponering av utseende och negativ kroppsuppfattning var signifikant korrelerat med internalisering av det smala idealet, självobjektifiering, viljan



av att bli smal och hur nöjd man var med sin vikt. Det fanns inga signifikanta samband mellan den totala användningen av Facebook eller internet och negativ kroppsuppfattning. De som använde Facebook hade mer negativ kroppsuppfattning och jämförde sig mer med andra än de som inte använde Facebook.

**Kvalitet: Medel (14/21p)**

### **Artikel 13. Internet Addiction Symptoms, Disordered Eating, and Body Image Avoidance**

**Fröfattare & årtal:** Rodgers et al. 2013

**Urval:** 392, 68% var kvinnor, åldern 19-35 medelåldern = 25,2, Frankrike

**Design:** korrelationsstudie

**Syfte:** Studera sambandet mellan internetberoende, undvikande beteende p.g.a. negativ kroppsuppfattning\* och ätstörningar.

- Undvika sociala situationer, äta återhållsamt, undvika avslöjande kläder samt *grooming*

**Mätmetoder:** medeltiden spenderad på internet under veckan och på veckosluten, internetberoende (The Internet Addiction Test – IAT), symptom på ätstörningar (Eating Attitudes Test-26 – EAT-26), undvikande beteende p.g.a. negativ kroppsuppfattning (The Body Image Avoidance Questionnaire), BMI.

**Resultat:** Exponering av sociala medier och allmän internetanvändning var förknippad med undvikande beteende p.g.a. negativ kroppsuppfattning och ätstörningar, speciellt bland de kvinnliga deltagarna. En tiondel rapporterade att de var beroende av internet.

**Kvalitet: Hög (22/30p)**

### **Artikel 14. The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness**

**Författare & årtal:** Tiggemann & Miller 2010

**Urval:** 156 högstadieelever (high school) i åldern 13-18, Australien

**Syfte:** Studera sambandet mellan exponering av media och kroppsuppfattning hos ungdomar.

**Design:** korrelationsstudie

**Mätmetoder:** Frågor angående internetanvändning, hur ofta man läser tidningar och vilken sorts tidningar, Sociocultural Internalization of Appearance Questionnaire – Adolescents, The Physical Appearance Comparison Scale (PACS), Weight Satisfaction subscale by Body-Esteem Scale for Adolescents and adults, Drive for Thinness subscale of the Eating Disorder Inventory (EDI),

**Resultat:** Internetanvändning och att läsa tidningar korrelerade med negativ kroppsuppfattning, social jämförelse, missnöje med sin vikt och strävan efter att vara smal. Regressionsanalyser tydde på att effekten av tidningar och exponering av internet var sammankopplad med internalisering och social jämförelse.

**Kvalitet: Hög (18/21p)**

### **Artikel 15. NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls**

**Författare & årtal:** Tiggemann & Slater 2013

**Urval:** 1087 flickor i åldern 13-15, Australien

**Syfte:** Att utöka kunskapen om förhållandet mellan exponering av internet och negativ kroppsuppfattning (kroppssoro)

**Design:** korrelationsstudie

**Mätmetoder:** Internaliseringen av skönhetsideal mättes genom Sociocultural attitudes toward appearance questionnaire och kontrollbehov av kroppen genom Objectified Body Consciousness Scale—Youth.

**Resultat:** Tiden som spenderades på internet var signifikant relaterad till internalisering av det smala skönhetsidealet, kontrollbehov av kroppen och strävan efter den smala kroppen. Facebookanvändare hade signifikant högre poäng då man mätte oron över den egna kroppen än de som inte använde Facebook.

**Kvalitet: Hög (16/21p)**

### **Artikel 16. “Exercise to be fit, not skinny”: The effect of fitspiration imagery on women’s body image**

**Författare & årtal:** Tiggemann & Zaccardo 2015

**Urval:** 130 flickor i åldern 17-30. Australien

**Design:** experimentell studie

**Syfte:** Syftet var att experimentellt undersöka effekten av fitspirationbilder på kvinnors kroppsuppfattning.

**Mätmetoder:** Två olika sorters bilder, fitspirationbilder och resebilder. Ena gruppen såg på fitspirationbilderna och kontrollgruppen på resebilderna. Alla fyllde i en blankett där de frågades om deras användning av sociala medier. Humör och kroppsmisnöje mättes genom VAS, självkänsla med hjälp av State Self-Esteem Scale – SSES, 7-point Likert scales för att bedöma hur inspirerade de var av att ändra sin kost och träningsvanor och av att resa och social jämförelse (State Appearance Comparison Scale och Physical Appearance Comparison Scale (PACS) .

**Resultat:** Resultaten visade att fitspirationbilder ledde till ökad negativ stämning, negativ kroppsuppfattning och försämrade självkänsla i högre grad än resebilder.

**Kvalitet: Medel (18/30p)**

## **Artikel 17. Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users**

**Författare & årtal:** Stronge et al. 2015

**Urval:** 6883 kvinnor och 4134 män i åldern 18 och uppåt

**Syfte:** Forskningen syftade till att undersöka de effekter som Facebookanvändning kan ha på kroppsmisnöje och bedöma de nuvarande nivåerna av kroppstillfredsställelse för alla åldersgrupper i ett föränderligt samhälle

**Design:** korrelationsstudie

**Mätmetoder:** 63% hade en Facebookprofil och 50% hade en profil som de hade använt den under den senaste veckan. Alla svarade på frågor angående hur nöjda de var med sin kropp, om de hade en Facebookprofil och ifall de hade en profil, hur många timmar de hade spenderat på Facebook den senaste veckan.

**Resultat:** Kvinnorna hade en signifikant mera negativ kroppsuppfattning än männen. 69% av kvinnorna hade en Facebookprofil och 58% hade varit inloggade på Facebook den senaste veckan, till skillnad från männen av vilka 52% hade en profil och 39% hade använt den senaste veckan. Bland kvinnorna som använde Facebook var kroppsuppfattningen som mest negativ vid 38 års ålder och av dem som inte använde Facebook var kroppsuppfattningen som mest negativ bland de yngsta deltagarna (18-åringar). Resulta-

ten visade att de som använde Facebook var mera missnöjda med sitt utseende än de som inte använde Facebook, detta gällde både män och kvinnor.

**Kvalitet: Hög (16/21p)**

### **Artikel 18. Understanding Sexual Objectification: A Comprehensive Approach Toward Media Exposure and Girls' Internalization of Beauty Ideals, Self-Objectification, and Body Surveillance**

**Författare & årtal:** Vandenbosch & Eggermont 2012

**Urval:** 558 flickor, medelåldern var 15,6. Belgien

**Design:** korrelationsstudie

**Syfte:** Undersöka sambandet mellan sexuellt objektifierande media och den multidimensionella processen av internalisering, självobjektifiering och kroppsövervakning. Närmare bestämt var syftet att kombinera forskning om kroppsuppfattning och effekterna av media genom att granska processerna för internalisering, självobjektifiering och kroppsövervakning. Eftersom dessa kan vara förknippade med sexuellt objektifierande media.

**Mätmetoder:** Hur ofta de använde olika medieformer (TV, musikvideon, modetidningar och sociala medier), självobjektifiering (Self-Objectification Questionnaire), kroppsövervakning (Objectified Body Consciousness Scale for Adolescents), internalisering av skönhetsideal (Internalization subscale of the Sociocultural Attitudes toward Appearance scale).

**Resultat:** Användningen av sociala medier var associerat med självobjektifiering och kroppsövervakning och det fanns ett direkt samband mellan sexuellt objektifierande media och internalisering. Den enda mediekanalen som var direkt kopplat till kroppsövervakning var sociala medier.

**Kvalitet: Hög (16/21p)**