

## **”Det perfekta utseendeidealet”**

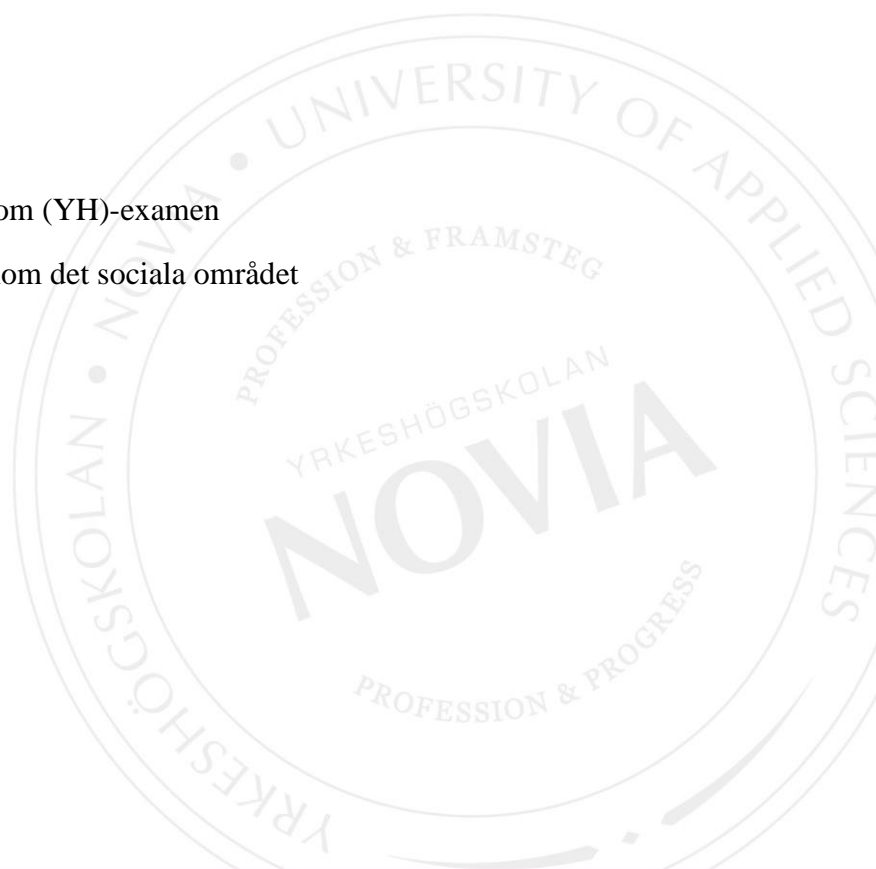
- En kvalitativ studie om hur ungdomar upplever  
att de påverkas utav sociala mediers utseendeideal

Lönbohlm Sandra  
Naydenov Sofia

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Utbildningsprogrammet inom det sociala området

Vasa 2019



## EXAMENSARBETE

Författare: **Sandra Lönnbohm och Sofia Naydenov**

Utbildning och ort: Det sociala området, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Mental och- missbruk och ungdomsarbete

Handledare: Pia Höglund-Ingo och Ralf Lillbacka

Titel: "Det perfekta utseendeidealet"

- En kvalitativ studie om hur ungdomar upplever att de påverkas utav sociala mediers utseendeideal

---

Datum 30.04.19

Sidantal 39

Bilagor 1

---

### Abstrakt

Syftet med denna studie var att undersöka hur ungdomar upplever att de påverkas utav sociala mediers utseendeideal och att ta reda på om det har någon negativ påverkan till det egna förhållningssättet till den egna kroppen.

Enligt teorin finns det aspekter som inverkan över hur man påverkas av samhället och från media när det gäller utseendeideal. Därför har vi valt att studera begreppen självkänsla, självbild, självsäkerhet, självuppfattning och identitetsskapande. Dessa faktorer kan ha en signifikant inverkan på vilket vis man blir påverkad.

Vi ville även lyfta fram de positiva aspekterna som har framkommit under examensarbetes gång, både genom teoridelen och det som våra respondenter ha ansett sig vara positivt då det gäller sociala medier och utseendeideal.

Ungdomar spenderar väldigt mycket tid på sociala medier idag och det har konstaterats att psykisk ohälsa har ökat markant under de senaste 10 åren. Den negativa påverkan leder till att man är kritisk mot sin egen kropp och självbild. Att jämföra sig med andra är väldigt vanligt idag och det framkallar ångest. Resultaten av vår undersökning indikerar på att sociala medier bidrar till en negativ påverkan av det egna utseendet samt att den psykiska hälsan blir lidande.

---

Språk: Svenska

Nyckelord: Utseendeideal, sociala medier, negativ påverkan

---

## **BACHELOR'S THESIS**

Author: Sandra Lönnbohm and Sofia Naydenov

Degree Programme: Social Welfare, Vasa

Specialization: Mental health & addiction and youth work

Supervisors: Pia Höglund-Ingo and Ralf Lillbacka

Title: "The perfect ideal of beauty standards"

- A qualitative study on how adolescents feel that they are affected by the social media's ideal of appearance

---

Date 30.4.2019

Number of pages 39

Appendices 1

---

### **Abstract**

The purpose of this study was to examine how adolescents perceive that they are affected by the social media's ideal of beauty standards and to see if it has any negative impact on their body-image.

According to the theory there are aspects that indicates how you are affected from society and media when we are talking about beauty standards. Therefore we have chosen to write about self-esteem, self-image, self-confidence, self-perception and identity. These factors can have a significant impact on how you are affected.

We also wanted to highlight the positive aspects that have occurred during this thesis work through the theory part and what our respondents have considered to be positive in terms of social media and the beauty standards.

Adolescents spend a lot of time on social media today and we feel that mental illness has significantly increased over the past 10 years. The negative impact leads to being critical of your own body and self-image. Comparison with others is very common today and it causes anxiety. The results of our investigation show that social media has a negative impact on your body-image and it also affects your mental health in a negative way.

---

Language: Swedish

Key words: Beauty standards, social media, negative impact

---

# Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och problematisering .....	2
3	Det kontrollerade könet .....	3
3.1	Utseendeideal genom historien.....	4
4	Kroppsuppfattning .....	6
4.1	Barn och ungdomars kroppsuppfattning.....	6
5	Ungdomar och identitetsskapande .....	8
6	Självkänsla och självbild.....	10
6.1	Självsäkerhet och självuppfattning .....	12
7	Sociala medier .....	14
7.1	Identitet i sociala medier.....	15
8	Sociala mediernas negativa påverkan.....	16
8.1	Före-och efterbilder .....	19
8.2	Hälsa och träning.....	19
8.3	Mental ohälsa.....	20
8.4	"Selfie".....	21
9	Sociala mediernas positiva påverkan.....	22
9.1	Kroppspositivism (Body Positivity).....	23
10	Sammanfattning av teoridelen .....	24
11	Metoder och tillvägagångssätt.....	24
11.1	Val av undersökningsgrupp och insamlingsmetod.....	25
12	Undersökningsdel och resultatredovisning .....	26
13	Utseendeideal.....	26
13.1	Ideal.....	26
13.2	Utseende.....	27
14	Sociala medier .....	28
14.1	Aktivitetsnivå på sociala medier .....	28
14.2	Plattformer .....	28
14.3	Kropp och utseende .....	29
15	Påverkan .....	31
15.1	Välmående .....	31
15.2	Vänners välmående.....	31
15.3	Press från andra håll.....	32
16	Positiva aspekter.....	33
16.1	Sociala medier, kropp och utseende.....	34
16.2	Kroppspositivism (Body Positivity) .....	35

17	Sammanfattning av teoridel och undersökningsdel .....	36
18	Slutdiskussion .....	38
19	Litteraturförteckning .....	40

# 1 Inledning

Unga flickor och kvinnor har blivit utsatta av det eftersträvande utseendeidealet genom alla årtionden. Under de senaste åren har sociala medier exploderat och exponeringen av det perfekta utseendeidealet har tagit stor plats vilket har lett till negativ inverkan på många ungdomar i dagens samhälle. Vi möts dagligen av bilder i media som presenterar fotomodeller och bilder på vackra människor, med dagens teknik kan bilderna förvrängas till en verklighet som inte existerar.

Smalhetsidealet uppstod på 1920-talet, med små förändringar genom tiderna så har smalhetsidealet fortsättningsvis varit det ideal som alla strävar efter. Ungdomar spenderar idag väldigt mycket tid på sociala medier och det egna förhållningssättet till kroppen blir lidande och ångesten ökar. Pressen att alltid se bra ut skapar ångest och det framkallar känslor av motgång och misslyckande när man inte uppnår samhällets krav. Sociala medier spelar en stor roll i ungdomars sätt att se på sig själva och vi har fått den uppfattningen att psykisk ohälsa har ökat markant i samband med sociala medier.

Vi har valt att skriva en kvalitativ studie om hur ungdomar upplever att de påverkas utav sociala mediernas utseendeideal. Vi har upplevt att det strävande utseendeidealet har påverkat många ungas hälsa idag och det är en oroväckande eskalering jämfört med 10 år sedan. Med denna undersökning ville vi ta reda på hur mycket sociala medier påverkar unga kvinnors förhållningssätt till den egna kroppen och om det finns skillnader i påverkan från tonåring till ungdom. Vi har valt att intervjua 6 stycken unga kvinnor i ålder 17–25 år för att få en mer omfattande undersökning och alla våra respondenter är anonyma.

I vår teoridel har vi tagit upp aspekter som kan ha en inverkan över hur man påverkas av yttre påfrestningar när det gäller utseendeideal. Det finns mycket press om det yttre och i dagens läge har sociala medier ett stort inflytande för ens framtida ”jag”. Därför har vi valt att skriva om självkänsla, självbild, självsäkerhet, självuppfattning och identitetsskapande.

I dagens sociala medier råder det mycket tips och uppmaningar på hur man skall se ut men det har även fört med sig en kroppspositivism rörelse som nyligen har tagit form. Vi har valt att ta med denna rörelse eftersom vi ville även lyfta fram de positiva aspekterna med sociala medier under examensarbetes gång, både genom teoridelen och det som våra respondenter ha ansett sig vara positivt då det gäller sociala medier och utseendeideal.

## 2 Syfte och problematisering

Syftet med detta arbete är att beskriva ungdomars uppfattning om sociala mediers roll vid skapandet av självbild och utseendeideal.

Centrala frågeställningar:

- Hur upplever ungdomarna att de påverkas utav det eftersträvande utseendeidealet som förekommer i sociala medier?
- Är sociala medier den största orsaken till varför nämnda utseendeideal är något man strävar efter?

Undersökningen har begränsats till unga kvinnor eftersom att vi har den uppfattningen att kvinnor är de som är mest utsatta i detta ämne, det skulle ha varit intressant att inkludera unga män i undersökningen men på grund av tidsramen skulle det ha blivit en för omfattande studie. Vi har även valt att använda ordet "tjejer" istället för "kvinnor" i vår undersökningsdel. Vi upplever att det inte är passande att använda de ordet till någon som är underårig och ordet "flicka" kan kännas nervärderande när det är oftast syftat till ett litet barn.

### 3 Det kontrollerade könet

Under 1800-talet ansågs flickor vara klenare till både kropp och karaktär än pojkar. Föräldrar och pedagoger ansåg att flickor skulle uppfostras till ett stillsamt och begränsat liv. Att vara pojke innebar frihet och alla möjligheter som hörde till, kontrollen av flickor var stark. Det här uttryckte sig i platser och roller som ansågs lämpa sig för flickor men flickor blev även begränsade i klädform och man gjorde så att både flickor och kvinnor skulle vara mindre rörliga. Pojkkläderna var en symbol för friare liv de behövde inte snöras in i korsett eller bära tunga klänningar. Pojkar ansågs också vara större och friskare, raskare och de hade ett större behov av lek och spring än flickor. (Meurling, 2003, s. 43–62)

I det patriarkala samhället kontrollerades kvinnor av den manliga dominansen och naturliga styrkan att leda och styra samhället. Män skulle röra sig och höras i det offentliga medan kvinnans plats var i hemmet. En flickas uppfostran påverkades naturligtvis av dessa idéer. Från tidig ålder uppfostrades barnen framförallt flickorna till att utveckla en stark självkontroll. De skulle röra sig rätt, tala, veta när det var bäst att hålla tyst och inte synas var en viktig fostran för flickor. (Meurling, 2003, s. 43–62)

Under 1900-talet fick flickor mera frihet och större valmöjligheter än någonsin tidigare men då stod de också under högre press att uppnå den perfekta kroppen. Kvinnans nya ideal var nu slank och hälsosam. Budskapet som "låt bli bakelserna och sötsakerna" förespråkades ut till den moderna kvinnan. Enligt en amerikansk läkare Richard Hogner var en mager kropp bättre än en fet kropp. Hogner ansåg att kvinnorna aldrig hade varit så smidiga, vackra, rörliga, glada, solbrända, societetsdamer som de var nu. På grund av detta fick flickor uppfattningen att kroppen skulle kontrolleras inifrån med hjälp av kost och ständiga tankar på den perfekta figuren. (Meurling, 2003, s. 43–62)

Försökte någon flicka eller kvinna utmana makten genom att gå över gränsen till vad som ansågs kvinnligt så begränsades dom och fick en tillrättavisning av sin omgivning. Under 1900-talet fick flickor och kvinnor tillåtelse att röra sig som inte hade varit möjligt under de senaste decennierna men det yttre kontrollen har förbytts mot en stark inre kontroll som syftar till att uppnå inte bara det perfekta jaget utan framförallt den perfekta kroppen. (Meurling, 2003, s. 43-62)



### 3.1 Utseendeideal genom historien

Utseendeidealet når oss hela tiden samt överallt, genom reklam, tv, internet och i dagstidningar men det förmedlas också i dagliga konversationer mellan människor. Utseendeidealet i vårt samhälle idag är centralt för hur människor bedöms av andra och uppfattar sig själva, man säger att det finns en stark utseendekultur. Idealen överdriver ofta sådant som associeras med en stereotypisk syn på kvinnlighet, till exempel att vara smal och kurvig, respektive en stereotypisk syn på manlighet som är att vara muskulös och stark. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 25)

De ideal som vi har idag är självklara men i andra tider har man haft andra föreställningar om vad som är attraktivt. På 1600-talet var idealet ”den reproduktiva kroppen”: en rund mage, runda höfter och stora bröst. Orsaken till detta var att man tänkte sig kvinnor med dessa former lättare skulle kunna få barn. Detta ideal höll i sig fram till 1880-talet, på 1920-talet ändrades detta och en fyllig kropp slutade att vara den dominerande idealet. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 25–28)

Under 1920-talet gjorde smalhetsidealet entré, det gick under namnet ”smalhetens tyranni”. Under samma tid betonades värdet av kontroll över kroppen och minskad upptagenhet av materialistiska värden. Detta fick inflytande på tidens utseendeideal och de började alltmer värdesätta en kontrollerad inställning till kroppen i kontrast till idealet som rådde tidigare. En annan bidragande faktor till smalhetsidealet var allt fler hade tillgång till tillräckligt med mat, eftersom att matkonsumtionen endast begränsade av individens förmåga till disciplin blev det en möjlighet att se smalhet som ett uttryck för kontroll. Det var även under 20-talet som betydelsen av kvinnornas utseende blev ett fokus i reklam, man använde även smalhetsidealet som maktmedel för att kunna imponera på sina mäns chefer och man trodde att kvinnans utseende kunde hjälpa henne att behålla sin man. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 25–28)

Under 30-40-talen blev idealet något kurvigare men fortsättningsvis skulle midjan vara smal, under 50-talet fortsatte den kurvigare trenden. Filmstjärnan Marilyn Monroe förkroppsligade timglasformen med stora bröst och smal midja, men under denna tid fanns också en utveckling mot smalhet utan kurvor, Grace Kelly och Audrey Hepburn är ett exempel på smala filmstjärnor utan kurvor från den tiden. I filmer från 50-talet framställdes de smala skådespelerskorna ofta som mer sofistikerade än de kurvigare kollegerna. Under 60-talet blev

smalhetsidealet mer extremt då den välkända smala fotomodellen Lesley Lawson som också kallades för ”Twiggy” blev idolen för en hel generation unga kvinnor. Genom 60–70-talet syntes feminismen alltmer och man fokuserade mera på hur samhället begränsade kvinnor på olika sätt. Man började kritisera föreställningar om att kvinnor hela tiden skulle sträva efter att ”förbättra” sin kropp genom att ta bort kropps hår, banta och användning av smink. Trots detta fortsatte det smala idealet under resten av 1900-talet. Under 80-talet var idealet fortfarande smal, men man skulle se frisk och vältränad ut. Smalhetssträvan tog en ny vändning under 90-talet, då blev fotomodellerna väldigt magra. Modellen Kate Moss beskrevs som ”heroin chic” vilket innebar att de skulle se ut som heroinmissbrukare med mörka ögon, blå läppar och glanslöst hår. Majoriteten av modellerna under 90-talet hade anmärkningsvärt låg vikt, en vikt under 15% av förväntad vikt till längd vilket är kriterierna för anorexi. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014; Eriksson, 2005)

Under 2000-talet bestod det smala idealet, ny teknik gjorde det möjligt att manipulera bilder till perfektion. Det normala blev nu retuscherade bilder av kvinnor i media, det är ett kvinnoideal som inte är möjligt för ens fotomodeller att uppnå. Vikten på utseendet har aldrig varit så starkt och likriktade världen över som det är idag, det beror på att stor del av internet och media sprider idealen globalt. Idealet består idag av smalhet, sexighet och ungdomlighet. Olika aspekter av idealen får mycket uppmärksamhet på nätet och ett exempel är ett så kallat ”tigh gap”, det handlar om att man skall ha ett mellanrum mellan låren trots att man står med fötter och knäna ihop. Det finns mängder med tips och diskussioner kring hur man skall uppnå dessa ideal genom förändrade matvanor och träning. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 31–32)

Media är väldigt snabba med att ta fasta på kvinnoideal kring specifika kroppsdelar, det kan vara allt från vrister som är för tjocka eller till huden på knäna som inte skall vara så hängig. Kvinnors kroppar har börjat betraktas som delar medan mäns kroppar betraktas mera som en helhet. Många menar att smalhet är den tydligaste aspekten av utseendeidealet för kvinnor idag, det räcker dessutom inte att vara smal utan man skall vara smal på ”rätt sätt”. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 31–32)

Det kan konstateras att flickan och kvinnan har varit kontrollerade i samhället för flera århundranden sedan och utseendeideal är något vi tyvärr inte kan undgå med dagens samhälle. I detta kapitel har vi gått igenom de olika utseendeidealerna för kvinnor genom årtiondena och hur smalhetsidealet har tagit form. Sen 1920-talet har smalhetsidealet stannat med små

förändringar för varje år, men själva delen av att sträva efter smalhet har inte upphörts. Det är här något som påverkar tonåringar och ungdomar idag utan att man kanske tänker på det. Hur man påverkas av det rådande utseendeidealet kan vara beroende av hurudan kroppsuppfattning man har och det är något vi kommer att belysa i de följande kapitlen.

## **4 Kroppsuppfattning**

Kroppsuppfattning är ett komplext och mångfacetterat område, begreppet kroppsuppfattning innefattar människors upplevelser, känslor, attityder och beteenden i förhållande till kroppen. Upplevelser kan handla om vad vi ser när vi tittar i spegeln men också om sinnesintryck från kroppen (t.ex. att känna hunger, mättnad eller beröring). Känslor kan handla om att man känner sig glad och stolt över kroppen, eller skamfylld och missnöjd. Attityder innefattar hur viktigt vi anser att det är med utseende och vad vi tycker om de kroppsideal som finns. Beteende består av de saker som vi gör utifrån våra egna upplevelser, känslor och attityder till kroppen. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 17)

Kroppsuppfattningen är något som varierar och förändras genom livet. Kroppsuppfattningen förändras i takt med ökad känslomässig, kognitiv, social och fysisk mognad. Exempel är puberteten till vuxen kropp, det ändrar uppfattningen om den egna kroppen och hur den förändras. Kroppsuppfattningen ändras även i situationer, när kroppen skall exponeras i badkläder eller tajta träningskläder, många upplever då ett starkare kroppsmisnöje. Ett annat exempel på hur kroppsuppfattningen kan variera är över situationer från experimentella studier. Om en person är fixerad över att vara smal och äter något som är kaloririkt så visar studier att det är sannolikt att denna person upplever ett starkare kroppsmisnöje efteråt. Det här berättar för oss att kroppsuppfattningen varierar över situationer och det innebär också att den är öppen för påverkan. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 18–19)

### **4.1 Barn och ungdomars kroppsuppfattning**

Vad som påverkar barns kroppsuppfattning är beroende på olika faktorer, barn skiljer sig åt gällande deras känslighet och vilken tilltro de har till sig själva och med vilken inställning de tar sig an världen. Till exempel om de är positiva och utåtriktade eller mer försiktiga och tillbakadragna. Andra faktorer är fysiska, att barn har olika kroppsbyggnader och slutligen så

har barn olika livserfarenheter som kan påverka dem olika för att utveckla senare problem. Dessa individuella skillnader har stor betydelse för i vilken utsträckning barn är mottagliga för den yttre påverkan, vilket då sen kan påverka kroppsuppfattningen. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 61–62)

Barn kommer tidigt i kontakt med de budskap kring kropp och utseende som sagor förmedlar. Budskapet i sagornas värld är väldigt tydlig – det är det vackra och goda som oftast segrar och det onda och fula som förlorar. En tydlig karaktär som tar fram kroppsidealet hos barn är Barbiedockan, Barbie är en ikon för kvinnlig skönhet, samtidigt representerar hon ett orimligt kroppsideal. Varumärket Barbie uppmuntrar lekar som handlar om utseende, att byta kläder, kamma håret och att shoppa. På grund av detta kan man hävda att flickor som leker med denna docka lär sig att det handlar om yta, kropp och utseende. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014; Meurling, 2003)

Leksaker som är främst för pojkar är ”superhjältar” som Batman, Transformers och Spindelmannen. De här figurerna förkroppsligar ett extremt muskulöst ideal. Det är inget nytt heller att man betonar vikten av att bli ”stor och stark” om man äter ordentligt, sådana kommentarer förstärker budskapet om att pojkar förväntas vara stora och starka och att det kroppsliga idealet är att man skall vara synbart muskulös. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014; Meurling, 2003)

Det är en förhållandevis kort tidsperiod då barnkroppen skall utvecklas till en vuxenkropp, här ändras kroppsuppfattningen av många faktorer. För den lite äldre målgruppen av barn i skolåldern finns det massor med tidningar som starkt betonar kropp och utseende, tidningar som Glitter, Julia, Vecko-Revyn och Elle. Omslagsbilden visar i regel en känd person, ofta ung och populär, genom att dessutom använda personer på omslaget som ”verkar ha allt”- skönhet, framgång och popularitet, det förstärker bilden av ett attraktivt yttre och är kopplat till ett lyckat liv. Och att vara bland de första i sin klass att få bröst till exempel kan inverka på hur omgivningen bemöter en. Det har visats att tidig bröstutveckling hänger ihop med ökad sexualisering och en större utsatthet för sexuella trakasserier. Dessa mottaganden får konsekvenser för kroppsuppfattningen på ett sådant sätt att flickor utvecklar en starkare objektifierat kroppsmedvetande. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 67)

Det finns många faktorer som bidrar till kroppsuppfattningen, vikten är en av dem. Om man i början av tonåren är missnöjd över hur man ser ut är det högst troligt att det fortsätter att vara så. En annan stor bidragande faktor till kroppsuppfattning vi har idag är internet, många

ungdomar upplever en press att framställa sig på ett positivt sätt på sociala medier. Ungdomar medger att de inte skulle lägga upp en bild på Facebook där de inte såg så bra ut som möjligt. De ungdomar som är utseendefixerade och inte nöjd över sin egen kropp kan bekräftelsebehovet bli ett problem på sociala medier, om inte tillräckligt många gillar bilden man lagt upp uteblir bekräftelsen vilket kan vara nedslående. Något som också påverkar kroppsuppfattningen är nätmobbning, de som har utsatts för nätmobbning har rapporterats mer missnöje med sin kropp i jämförelse med ungdomar som inte hade sådana erfarenheter. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 93–94)

I forskning finner man väldigt olika siffror på hur vanligt det är att ungdomar är missnöjda med sin kropp, men ca 30–40% av alla unga flickor är missnöjda med sin kropp eller sitt utseende. Att vara missnöjd över sin kropp kan få många konsekvenser, det kan handla om beteenden, till exempel träning, att man ändrar matvanor eller köper mängder av skönhetsprodukter för att man är missnöjd över hur man ser ut. Missnöje över den egna kroppen kan även leda till mentala problem, ätstörningar och olika skadliga dieter. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 95–97)

Kroppsuppfattningen är något som kan variera från barn till ungdomsåren. Som barn blir vi matade med åsikter om det yttre och alla aspekter runtomkring som deltar i hur barn och ungdomar bör uppfatta sig själva. De yttre aspekterna spelar en stor roll i det här, i dagens samhälle ser vi bilder, videor, texter och filmer varje dag. Det här kan ha en signifikant påverkan i hur du mår i dig själv som människa och hur man bildar ”jag bilden” hos sig själv. I de kommande kapitlen kommer vi att ta lyfta fram hur identitetsskapande ser ut hos ungdomar och hur självkänsla skapas samt hur den kan påverkas.

## **5 Ungdomar och identitetsskapande**

Uppgiften för varje tonåring handlar om att utveckla och erövra en slags självständighet och att finna och bemästra sin egen identitet. Vägen dit är sällan lätt eller rak, eftersom vi utvecklas och skiljer oss åt ifrån vissa saker. (Frisén & Hwang, 2008, s. 126)

Tonåringar kan vara vilsna i sig själva och i sin omgivning, de kan ha svårt att finna sin väg. En del kanske prövar sig framåt i livet på ett rastlöst sätt i hopp om att finna det de söker,

medan andra drar sig tillbaka och väljer att isolera sig. Det kan hända att varken föräldrar, skolpersonal, eller samhället förstår sig på dem. (Frisén & Hwang, 2008, s. 126)

Tonåringarna förstår sig kanske inte heller på varken samhället eller på sig själva. Ifall tonåringen anser att hen har funnit sin personliga identitet kan detta betraktas som en del av lösningen på problemet, man kan också se det som ett steg i positiv riktning när problemen börjas lösa sig och det kan vara ett tecken på att tonåringens identitet börjar ta form. (Frisén & Hwang, 2008, s. 126)

Hur identitetsskapande sker bottnar alltid i förhållande till omgivningen av olika slag. Ungdomars identitetsskapande formas utav olika aspekter så som utveckling, lärande, livsvillkor, kultur och miljö. Det finns två olika synsätt när det gäller personlig identitet, det ena synsättet poängterar att identiteten utvecklas utifrån individen under de senaste ungdomsåren. Ett annat synsätt tar fasta på sociala förändringar som de senaste åren har skett i västerländska länder, det har lett till att traditionella vuxen roller påbörjar ett yrkesliv eller att få barn och familj sker allt senare i livet. På grund av detta har vuxenblivande blivit uppskjutet vilket i sin tur har lett till att en period av identitetsutforskande och instabilitet ofta pågår under en stor del av tjugoårsåldern. Dessa två synsätt har en avgörande betydelse för identiteten. (Sorbring, Andersson, & Molin, 2014; Marjo Aaltonen, Tuija Ojanen, Riitta Vihunen, & Marika Vilén, 2007)

Erik H. Eriksson var en av pionjärerna inom identitetsforskningen är identitet en subjektiv upplevelse av vad det är som gör att ”jag är jag” och det består av tre delaspekter: Biologisk, psykologisk och social. Han menar att biologisk identitet är den delen av identiteten som är sammankopplat med vårt kön, vårt utseende och vår kroppsuppfattning. Den psykologiska delen består av våra känslor, intressen, behov och försvarsmekanismer medan den sociala delen handlar om att miljön ger möjlighet för olika uttryckssätt för identiteten, exempelvis olika kulturer. När alla dessa faktorer stämmer in ger vår identitet oss en känsla av att vi trivs i vår kropp, vi upplever att vi har en riktning i våra liv, och att vi betyder något för de personer som är viktiga för oss. Även om Eriksson menar att identitetsbildningen förankras i ungdomsåren påpekar han noga att identiteten inte är något som löses en gång för alla under ungdomstiden. Utan identiteten fortsätter göra sig påmind under de följande faserna i livscykeln. (Sorbring, Andersson, & Molin, 2014, ss. 23-24)

Tonåren är en utvecklingsperiod som karakteriseras av att förbättra sina beslut och åtgärder som är förknippade med en ökad förekomst av oavsiktliga skador, våld, substans, missbruk,

oavsiktlig graviditet och sexuellt överförbara infektioner. Det är även en fas av ökad känslomässig reaktivitet. Under denna period då den sociala miljön förändras på ett sådant sätt att mer tid spenderas med kamrater än de vuxna, och mer konflikter kan uppstå mellan ungdomarna och deras föräldrar. (Eleuteri, Saladino, & Verrastro, 2017)

## 6 Självkänsla och självbild

Det kan lätt hända att man blandar ihop olika definitioner av självkänsla, självförtroende, självbild och andra begrepp som hör till då man vill lära sig mera om sig själv och hur man fungerar som människa. Självkänsla är en central del av oss själva som vi behöver för att utvecklas och framförallt överleva i samhällets stora press och ta oss igenom olika situationer och sammanhang i livet. Självkänsla är kanske inget som man lägger så stor vikt på. Det är lite som luft, flyktig, osynlig, inte helt och hållet greppbar. När vi har tillgång till luft så tänker vi inte egentligen på det överhuvudtaget, men så fort det blir brist på luft så kommer konsekvenserna emot och blir väldigt konkreta. På samma sätt kan man tänka kring självkänsla, det är inget man är tvungen att ha med sig i varje stund. Men så fort man kastas in i en obekvämlig situation så märker man att det råder brist på den. (Lindwall, 2011, s. 28)

Det finns många sätt att definiera självkänsla på, den finns inom varje människa och söker en plats att få fäste i och växa ur. Det finns människor som ger den utrymme, andra låter den inte ens gro. Att ha god självkänsla handlar om att känna en inre trygghet i sig själv. Det handlar om att kunna släppa det skyddsnet av den yttre påverkan som omgivningen utsätter en människa för och som kontrollerar många människors liv. Man är medveten om vem man är och vad man vill uppnå med sig själv. (Masreliez-Steen & Modig 2004, s. 14)

Självkänsla är något som idag är ett omtalat ämne och som dyker upp i vardagstal, i den populära psykologin, i populärkultur och även i psykologi. Det är inte helt främmande och förekommer i mycket kvällstidningar, tidskrifter, artiklar, inslag av böcker samt noveller. Ett outtalat antagande som har med självkänsla begreppet att göra men som sällan argumenteras eller förklaras om är att självkänslan är en viktig del av jakten på det framgångsrika och lyckliga livet som människor strävar efter. En person som upplever att hen har hög självkänsla tenderar även att kunna använda det som ett botemedel mot olika slags sociala dilemman, alltifrån ett aggressivt beteendemönster, drogrelaterade eller alkoholrelaterade problem eller exempelvis en arbetslöshet under en längre tid. En del människor kan uppleva att självkänsla används som en utmanande förklaring till komplicerade problem och förväntas kanske att kunna lösa dessa

problem med enklare förklaringar. Man skulle kunna tro att det finns en relativt klar och gemensam bild hos oss människor då det handlar om hur man ska definiera självkänsla, snarare pekar det mesta på motsatsen. Eftersom självkänsla är ett omtalat diskussionsämne och används mycket ökar även en förvirring bland människor och det blir tydligt att många menar olika saker när man diskuterar om detta begrepp, det finns helt enkelt inte någon samsyn kring detta ämne. Alla tänker och definierar det på olika sätt. Även när det kommer till forskning finns det ingen tydlig samsyn om ämnet och hur man ska definiera begreppet. Det finns många olika teorier och perspektiv om självkänsla, som alla ger sin bild på vad det är och hur vi ska tolka den. (Lindwall, 2011, s. 28–29)

En dålig självkänsla kan byggas upp på grund av olika orsaker. Ett tecken på att man har problem med sin inre självbild kan exempelvis vara om man konstant känner att man aldrig kan få nog av omgivningens uppskattning och att man ständigt måste anstränga sig för att få olika slags beröm av andra människor. En annan variant kan handla om att man väljer fel partner, man hoppas på att denna person ska kunna ge en den bekräftelse man söker efter men man väljer trots allt alltid personer som är oförmögna att ge en denna typ av bekräftelse. Det kan även bero på att man aldrig tror att man klara något på egen hand i livet, och därför vill man alltid ha med sig personer som kan ge stöd och hjälpa en vid olika tillfällen och sammanhang, exempelvis en vän eller partner. Kanske man bär på en inre domare som konstant kritiserar det man gör och man får ingen chans att mentalt koppla av. En del personer med dålig självkänsla tänker ofta katastroftankar, och föreställer sig att allt man gör kommer att sluta på ett dåligt vis eller att man kommer att misslyckas. Personer med dålig självkänsla upplever sig ofta känsliga inför kritik och har svårt att skilja på konstruktiv och nedvärderande kritik. (Cullberg Weston, 2007, s. 28)

En person som lever med negativ självkänsla kan känna sig rädd för att bli avslöjad. Många kan uppleva att de känner att de är en bluff och är rädda för att människor i deras omgivning en dag ska uppfatta hur värdelösa de är. Detta kan leda till en stor inre stress hos dessa människor, de lever som fångar i deras eget liv och domineras av den negativa självkänslans förgörande effekter. En del människor som lider utav negativ självkänsla försöker ofta på ett desperat vis sopa det under mattan genom att utåt visa att de är självsäkra. Det blir ofta en stressfaktor, och de flesta försöker desperat söka sig till omgivningens bekräftelse. Även den positiva uppmärksamheten och uppskattningen utifrån kan skapa en inre stress, eftersom de



tror att de aldrig duger hur mycket positiva kommentarer de än får. (Cullberg Weston, 2007, s. 34–35)

Negativa självbilder anses vara den centrala delen av självkänsla. Det är viktigt att komma ihåg att det kan uppstå ett komplicerat samspel utav olika faktorer. Det som en negativ självkänsla kan karakteriseras av exempelvis negativa inre självbilder som sätter stopp för en i vardagen, en kritiserande inre monolog beroende på närvaron samt den inre kritikern, svårt att sätta gränser för olika saker, svårigheter med att handskas med känslor av otillräcklighet, misslyckanden och skam. Andra faktorer kan vara att man har en dålig förmåga till att trösta sig själv, man är så upptagen på att fundera över sig själv vilket leder till mindre energi över att lyssna på andra människor. (Cullberg Weston, 2007, s. 34–35)

Enligt Aaltonen, Ojanen, Vihunen, & Vilén (2007, s. 83-84) är det lättare för ungdomar att skapa en positiv självbild om de klarar av de utmaningar de möter på i sin utveckling. Att de får uppmuntran och positiv feedback av sin omgivning ökar känslan av livskompetens. Ungdomar som ständigt möter motgångar i sin utveckling kan ha svårare att utveckla en positiv självbild, det kan upplevas som att de saknar livskompetens.

## **6.1 Självsäkerhet och självuppfattning**

En person kan vara relativt nöjd med sig själv överlag, samt vara mindre nöjd med sig själv när det handlar om hur duktig hen är exempelvis i skolan men är mer nöjd över sina gymnastikprestationer. Dessa uppfattningar handlar främst om hur individen upplever sin kompetens inom olika områden, rättare sagt än hur nöjd personen är med sig själv. Då pratar man ofta om självuppfattning. (Lindwall, 2011, s. 31)

Självsäkerheten är en slags säkerhet som vi visar upp för andra, en yta som är till för att betraktas av andra. Det kan handla om allt från kläderna vi har på oss och de ting vi omger oss med. Självsäkerheten kan ses som en trygghet hos en person som har vuxit upp i en miljö som har varit en slags mall för det som anses vara rätt i vårt samhälle. Människor som är självsäkra ställer sällan till med problem för andra, de ställer sällan krav på andra att vara likadana som andra. Tvärtom kan de vara fascinerade av olikheten mellan olika människor. De kan även ha lätt att anpassa sig i nya situationer och sammanhang som inte utvecklat sig i den riktning de hade förväntat sig. Dessa människor har en inre självkänsla och är medvetna om att de duger.

De upplever inte att de behöver rikta all sin uppmärksamhet på hur de ska bete sig i alla situationer, utan de fokuserar mera på själva samtalet med sina människor och det som situationen eller diskussionen handlar om. (Masreliez-Steen & Modig 2004, s. 14)

Förutom de positiva effekterna av att ha en god självsäkerhet så kan det även finnas negativa sidor som döljs bakom masken. Ibland kan självsäkerheten bli ett skydd för den osäkre, för hen vill inte att andra ska vara medveten om den otrygghet som personen bär på under ytan. En del personer som verkar ha en god självsäkerhet och som verkar vara säkrare än vad de känner sig kan ha ett behov av att försöka förstora sig själva och förminska andra eller uppleva att de själva är mer betydelsefulla än andra. En del kan använda sig av nedlåtande kommentarer, miner eller andra tecken som kan tala om för andra att de inte duger eller beter sig på rätt sätt i olika sammanhang. Detta är självklart inget man vill vara med om och det är inte roligt att bli utsatt för detta beteende. Det kan vara viktigt att komma ihåg att personer som är tvungna att ta till sig den här typen av nedlåtande beteende gentemot andra är oftast den som själv mår dåligt innerst inne. Detta beteende bottnar i en inre osäkerhet. (Masreliez-Steen & Modig 2004, s. 15)

Ungdomars identitetsskapande är en skör väg och självkänslan samt kroppsuppfattningen har en stor roll i hur ungdomar utvecklas. Ungdomar kan vara vilsna i sig själva och sin omgivning, det är en kritisk tid för ungdomen att bygga upp sig själv och relationer med andra. Ifall man upplever att man har en komplicerad och besvärlig relation till sig själv och till sin egen självbild kan detta innebära svårigheter och komplikationer med andra relationer i livet. Det är viktigt att lära sig att acceptera sig själv samt lära känna sig själv på ett djupare plan och sedan försöka arbeta mot att förändra det som man anser sig vara missnöjd med sig själv.

Den teoretiska diskussionen belyser att självkänslan kan beskrivas på ett enkelt sätt att det är grunden och tankarna man har om sig själv, självkänslan kan växa sig starkare genom att känna sig bekräftat och sedd av andra och utvecklas genom känslan att du duger precis som du är. Självbilden kan ses som en sammanfattning av hur man ser på sig själv som person, den beskriver delarna av ens egen personlighet och sättet hur man förhåller sig till omvärlden. Självsäkerhet kan man beskriva som en yttre attityd en människa visar upp, en del människor som bär upp en kaxig självsäkerhet kan inombords ha en väldigt otrygg relation till sig själv och en dålig självkänsla. Självuppfattningen är ett begrepp som beskriver uppfattningen man har om sig själv, hur man ser som sig själv som person både ur ett psykiskt, fysiskt och socialt perspektiv i livet.

Den teoretiska diskussionen har hittills handlat om de olika delarna som kan ha effekt hos en individ i huruvida man hanterar yttre aspekter i samband med sitt inre jag. I kommande kapitel kommer vi att ta upp sociala mediers roll och hurudan negativ och positiv påverkan det kan ha på ungdomars liv och utseendeideal.



*Figur 1. Sammanhängande aspekter*

## 7 Sociala medier

Användning av sociala medier hos ungdomar har de senaste åren ökat exponentiellt. Forskning tyder på att sociala medier har nackdelar men även fördelar för ungdomars hälsa. Riskerna för användning av sociala medier inkluderar nätmobbning, utveckling och konsekvenser av den mentala hälsan. En hälsosam användning av sociala medier kan även ge ökade möjligheter till samarbete, kommunikation, självförtroendeförstärkning, hälsofrämjande åtgärder och tillgång till viktig hälsoinformation. En studie från 2015 med över 2000 tonåringar i åldern 13–17 år menar att 92% av dem är online dagligen. De mest använda plattformarna inom sociala medier är Facebook, Instagram och Snapchat. 71% av ungdomarna använder Facebook, 52% av dem

använder Instagram och 41% av dem använder Snapchat. Nyare forskning har koncentrerat sig på användningen av sociala medier som är kopplat till depression. Begreppet ”Facebook-depression” utvecklades första gången 2011 och är idag definierad som en depression, det börjar med en extrem användning av sociala medier som sen utvecklas till en depression. (Guinta, 2018)

Dock har internet ökat möjligheten för interaktion och kommunikation mellan individer, samarbete och samverkan är möjlig utan hänsyn till geografiskt läge. Människor från olika kulturella, religiösa och etniska bakgrunder kan träffas, interagera och diskutera. (Sorbring, Andersson, & Molin, 2014, s. 133)

## **7.1 Identitet i sociala medier**

Användningen av sociala medier har varit en favoritaktivitet för ungdomar under det senaste årtiondet. Det kan även beskrivas som framtidens kommunikation. Det finns ett otaligt utbud av olika internetbaserade verktyg samt plattformar som kan öka och förbättra informationsutbytet. Sociala medier kan nuförtiden presenteras som en annan plats där människor kan ansluta sig till varandra, kommunicera, och socialisera såväl som identitetsbyggande och som en favoritaktivitet för ungdomar. (Eleuteri, Saladino, & Verrastro, 2017)

Enligt en forskning som nyligen gjorts i Förenta Staterna så föredrar ungdomar att hellre använda sig av internet, mobiltelefoner, videospel och samlar information via olika internetkällor än att kommunicera med andra människor. Förmågan att påverka andra är en unik funktion av sociala medier som erbjuder kraftfulla nya vägar för ungdomar att skapa och navigera deras sociala miljöer i sociala medier. (Eleuteri, Saladino, & Verrastro, 2017)

Den viktiga aspekten av ungdomars användning av sociala medier är att det uppstår samtidigt som deras utvecklande identitet, framväxande sexualitet, fysiska utveckling och med deras moraliska medvetenhet. Det kan bli ett inflytande mellan andra aspekter såsom deras identitetskonstruktion, sexualitet, och relationer. (Eleuteri, Saladino, & Verrastro, 2017)

Tonåren anses vara en väsentlig tid i identitetsutveckling som unga människor får utforska på olika sätt. Att vara inne i en identitetsutveckling innebär att ungdomarna är aktivt sökande efter

sin roll, betraktelse av personliga styrkor och svagheter samt förmågan att göra innebörden av sitt sammanhang och erfarenheter. (Eleuteri, Saladino, & Verrastro, 2017)

Att leva i ett medikaliserat samhälle innefattar bland annat att värderingar, normer och förebilder behöver möjligen inte komma från den närmaste sociala miljön som tidigare generationer utan även från andra sociala miljöer och kulturer. Möjligheten att söka sig till information och platser som bekräftar det egna jaget i identitetssökande har expanderat. (Sorbring, Andersson, & Molin, 2014, s. 127)

Internet har berikat den personliga utvecklingen och man har lättare tillgång till att få kontakt med en varierande krets av samtals- och umgängespartners än vad man har i andra sammanhang. Internet är en bidragande faktor till identitetsskapande, när en ungdom representerar sig och interagerar på internet kvarstår klasstnicitet och könsidentitet. Däremot visar tidigare forskning på att ungdomarnas presentation av sig själva är mera tilltalande och smickrande på internet t.ex. tenderar foton som läggs ut att vara extra tilltalande och döljer oönskade fysiska egenskaper. (Sorbring, Andersson, & Molin, 2014, s. 130)

En form av självet träder fram på internet, det kan vara befriande att få vara ”vem som helst” eller ”vem man egentligen är”. Det här är ett nutidsfenomen men det förekommer också kritiska reflektioner kring detta förhållande i termer av att ”man kan bygga upp en identitet som inte stämmer och ett liv som inte stämmer”. (Sorbring, Andersson, & Molin, 2014, s. 131)

## **8 Sociala mediers negativa påverkan**

Media är allt som inkluderar tv, tidningar och reklam. Internet har väldigt stor påverkan när de gäller att skapa sociala värderingar av olika slag och inte minst när det gäller utseendeidealen. Även fast idealen förmedlas från olika håll som familj och vänner så är media den kraftfullaste förmedlaren. Tidiga teorier om hur media påverkar människors attityd och beteende såg människan som en passiv mottagare för medias budskap. Idag betonar man istället att människor är aktiva i relation till media. Det här betyder att det är inte endast det som vi möter i media som påverkar oss utan också hur vi hanterar det som vi möter på. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s.50)

Forskare har kommit fram till att ungdomar har svårare att kontrollera impulsiva beteenden om de är med sina kamrater eller om höga känslor är inblandade. Sociala medier har en befogenhet att påverka en tonårings beslutsfattande färdigheter genom att förena dem till sina kamrater. Detta kan särskilt påverka hälso-riskbeteenden som användning av alkohol och tobak. (Eleuteri, Saladino, & Verrastro, 2017)

Tonåringar kan vara uppkopplade på sina sociala medier 24 timmar om dygnet och 7 dagar i veckan, vilket ger dem en konstant uppvisande av omsorgsfullt formade profiler som framställer fulländade bilder. Sociala medier har varit kända för att framkalla ångest, låg självkänsla och depression problem hos tonåringar. Detta betyder i sin tur att människor, särskilt tonåringar, arbetar febrilt på att behålla sitt rykte på deras sociala medier. (Eleuteri, Saladino, & Verrastro, 2017)

Det finns tre olika perspektiv som bidrar med förklaringar till hur processer hos oss själva är i fokus när media påverkar vår kroppsuppfattning negativt, dessa tre perspektiv är inte på något sätt motstridiga utan kompletterar varandra. Det första perspektivet är social jämförelse, den hävdar att människor värderar det egna utseendet utifrån jämförelser med andra. Ofta det som händer i kontakten med utseenderelaterat media är att man jämför sig med någon som bättre motsvarar idealen än en själv, denna olikhet mellan bilden i media och hur man upplever sig själv leder ofta till känslor av obehag och en negativ kroppsuppfattning. Man börjar känna att man inte håller måttet i jämförelse med de ideal man strävar efter. Tankar om social jämförelse är något reklam ofta bygger på, reklam drar nytta av när människor upplever skillnad mellan det man ser i reklamen och det egna utseendet. För att kunna minska denna skillnad antyder reklamare att man behöver köpa produkter som reklamen marknadsför. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 52)

Den smala och förvrängda biten av verkligheten som visas på sociala medier är nästan perfekt konstruerad för få tittarna att känna sig bristfälliga och besvikna. Det finns en anledning till att särskilt tonåringar är utsatta för strävan av värdering via sociala medier. "Sociala belöningar" är i grunden en aktivering av dopamin i hjärnan när vi känner att vi får uppmärksamhet eller positiv feedback från vänner, och det kan också komma från att jämföra sig med andra. Det aktiverar delar av hjärnan som inte är så olik från hur ett läkemedel fungerar, det kan vara därför ungdomar är beroende av sociala medier. (Webber, 2017)

Ett annat perspektiv är självdiskrepans, det är ett perspektiv som hjälper oss att förstå hur media påverkar vår kroppsuppfattning. Det bygger på iden att vi har ett realistiskt själv, ett borde-själv och ett ideal-själv. Det realistiska självet är uppfattningen om oss själva, hur vi uppfattar vårt utseende. De två andra själv-en formas i relation till utseenderelaterat budskap i media, media har många budskap för borde-självet när det gäller utseendet. Ett bra exempel för detta är veckotidningar vars innehåll handlar om allt som man borde förändra i sitt utseende. Ideal-självet är den person som vi skulle vilja vara, och man inspireras av olika personer som vi ser upp till och som vi anser är snygga, som kändisar i media. Enligt detta perspektiv är avvikelsen mellan de olika domänerna av självet (realistiskt själv, borde-själv och ideal-själv) som leder till lidande och en negativ kroppsuppfattning för individen. När man tar del av idealiserade bilder i media och dess budskap som betonar det vi borde göra åt vårt utseende kan skillnaden mellan de olika delarna av självet bli väldigt stor. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, s. 52–53)

Det tredje perspektivet förklarar hur media påverkar kroppsuppfattningen och det är från teorin om självscheman. Man menar att individen utvecklar kognitiva strukturer, så kallade självscheman som innehåller information om utseendet och hur viktigt eller oviktigt det är för individen. Dessa scheman ser olika ut från individ till individ, man tänker sig att de som har starka utseendescheman det vill säga att man tycker att utseendet är väldigt viktigt, de är också de som är mest upptagna av utseenderelaterat media. Det här gör dem mer känslig för medias budskap och i förlängningen mer mottaglig för en negativ kroppsuppfattning. Har man starka utseendescheman leder det lätt till negativa cirklar: man tycker att utseendet är viktigt och därför intresserar man sig för utseenderelaterat media, och eftersom att utseendet är viktigt så påverkas man starkare av sådan media. Forskning tyder på att de som ägnar sig åt utseenderelaterat media är mer upptagna av att uppnå idealen och har desto mer negativ kroppsuppfattning. Det har gjorts studier där deltagarnas kroppsuppfattning har studerats före och efter att de har tagit del av utseenderelaterat media. I dessa studier har man funnit att deltagarna hade skattat sin kroppsuppfattning mera negativt efter att de har tagit del av sådan media. (Frisén, Holmqvist Gattario, & Lunde, 2014, ss. 53–54)

I en amerikansk undersökning med över 500 ungdomar i åldrarna 9–16 kände 70% av dem att tidningsbilder påverkade deras idé om den perfekta kroppformen, 47% önskade att de skulle gå ner i vikt. Många studier har funnit att exponera tjejer till det tunna idealet har haft en negativ inverkan och många tjejer kände sig illa till mods om sina kroppar efter exponering av det

tunna idealet. Den starkaste negativa påverkan var hos tjejer yngre än 19 år. Dessa studier visar att det har haft en negativ inverkan på ungdomars kroppsbild efter att de har blivit exponerade av bilder med smala modeller, men det har inte gjorts studier på om det har påverkat deras självförtroende. (Clay, Vignoles, & Dittmar, 2005)

## 8.1 Före-och efterbilder

Det är inget nytt att viktminskning är något som framhävs inom sociala medier. Före-och efterbilder har blivit en trend, där människor lägger upp bilder på sig själva före och efter en viktminskning. En australiensk studie visar att dessa typer av inlägg på Instagram ledde till kroppsmisshälsa, lägre självkänsla och sämre humör bland kvinnorna som tittade på denna typ av bilder. En ny forskning visar att "fitness" bilder kan leda till att människor börjar se ner på sig själva för att de inte gör snabbare framsteg mot deras mål än vad de önskar. Kvinnorna som tittade på bilderna kände även en press att leva upp till samhällets kvinnliga utseendeideal. En kvinna berättar att hennes självförtroende blev bättre efter att hon slutade titta på olika slags före -och efter bilder på sociala medier. Tidigare var hon själv en av dem som lade upp bilder som dessa, hon erkänner att hon lade ut bilder med bildtexter som "*Smalare kroppar är bättre och hälsosammare*" och "*Om jag kan göra det så kan du också göra det*". Hon erkänner också att hon lade upp en bild med texten "*Får den här klänningen mig att se fet ut?*", hon menar att hon aldrig ville sårå någon med dessa bilder men att hon troligtvis fick andra kvinnor att känna sig dåliga. Hon berättar att hälsan är viktigare än storlek och att det riktiga priset i livet har ingenting att göra med hur din kropp är formad. (Gold, 2018)

## 8.2 Hälsa och träning

"Fitspo" är ett ord som används flitigt på sociala medier, detta uttryck står för bilder som visar en slank och tonad kropp som många unga tjejer i dagens läge strävar efter att uppnå. En kvinna berättar att hon började följa olika slags hälsoinfluerade konton på Instagram, hon trodde att detta skulle ge henne motivation till att börja träna och att motstå ohälsosam mat. Istället blev hon besatt över bilderna och började känna sig hopplös med den ansträngningen hade försökt uppnå för att nå dessa resultat. Kvinnan berättar att hon brukade stå framför spegeln och jämföra sig själv med bilderna och att hon aldrig kände sig tillräcklig utan att hon borde ha tränat hårdare. Denna kvinna var i toppform trots detta kunde hon inte se sina framsteg som



hon hade gjort eftersom hon var så fixerad med sitt eget utseende. Dessa bilder innehåller ofta överdrivna texter som *”Det blir inte lättare, du blir bara bättre”* eller *”Gör det nu, så slipper du att göra det sen”* och även skamtexter som *”Belöna dig inte själv med mat, du är inte en hund”*. Denna typ av inspirationsbilder och texter kan i vissa fall stödja anorexi som en livsstil och även provocera ätstörningssjukdomar samt en låg självkänsla. (Schreiber, 2015)

### 8.3 Mental ohälsa

Facebook och andra sociala medier plattformar kan ha en negativ påverkan på den mentala hälsan. Facebook är den största medieverksamheten och har ca två miljarder användare per månad. Det är mer än 25% av världens befolkning. Enligt en studie som har gjorts med 1095 deltagare, hälften av dessa deltagare uppmanades att använda Facebook som vanligt i en vecka medan den andra gruppen uppmanades att inte använda Facebook under en vecka. Det visade sig att den grupp som inte använde sig av Facebook under denna vecka upplevde att de blev mer tillfredsställda med livet och fick även mera positiva känslor. Däremot kan man inte fastställa av denna studie att Facebook har en effekt på hälsan. (Østergaard, 2017)

Om man skulle anta att Facebook har en skadlig effekt på den mentala hälsan kan man fråga sig vad det är som ligger bakom det. Den aspekten är oklar men en logisk förklaring kan vara att när människor tenderar att förfina och lägga upp en falsk verklighet kan det påverka människor negativt eftersom människor har tendens att jämföra sig med varandra. Facebook och andra sociala media plattformar som innehåller bilder kan ha en skadlig effekt i relation till psykiska störningar exempelvis förvrängd självbild och ätstörningar. (Østergaard, 2017)

Idag är internet en del av våra liv, idag laddas allt upp på sociala medier såsom våra dagliga rutiner. Vi kan helt enkelt inte hålla oss borta, speciellt tonåringar och ungdomar. Denna tillväxt av sociala medier sker i en snabb takt och det ger konsekvenser. Dessa förändringar är mycket framträdande hos ungdomar. För ungdomar är sociala medier en av de viktigaste plattformarna men det kan innehålla information som kan vara skadlig. De flesta människor tror att missbruk endast är kopplat till droger, men enligt psykologer kan vad som helst som ger stimuli till hjärnan göra en beroende. När en vana blir till ett tvångsmässigt beteende exempelvis som droger, alkohol, spel eller att surfa på internet kan man kalla det för ett missbruk. För ungdomar är sociala medier den mest gemensamma aktiviteten idag, nätsidor är till för sociala

interaktioner och bidrar även till underhållning samt kommunikation. Det har noterats att det har gjort mera skada än nytta, det förändrar inte bara hur tonåringar kommunicerar med varandra utan även hur de interagerar med varandra i det dagliga livet. (Deep, 2015)

Den största orsaken till depression hos ungdomar är på grund av att de blir avvisade från sina vänner på dessa plattformar och internetmobbing är också en annan stark orsak. På ytan kan det se ut som om ungdomar får bättre kontakt med varandra via sociala medier men det är viktigt att känna till de negativa effekterna det har på deras sociala, emotionella och psykologiska utveckling hos barn och ungdomar. (Deep, 2015)

## 8.4 "Selfie"

Tekniken har utvecklats i hög grad under de senaste tio åren, det har fört med sig något som vi idag kallar "selfie-kamera". Selfie definieras som ett självporträtt, ett fotografi av sig själv eller sig själv med andra. De senaste två decennierna har datorerna en framåtvänd kamera med sensor för selfies samt videosamtal. Idag har alla smartphones denna kamerafunktion. Selfies har blivit ett mycket intressant ämne att studera för forskare. Enligt den amerikanska psykiatriska föreningen (APA) finns det en komplicerad missbruksstörning som de kallar för "selfie addiction disorder", det betyder att man får ett beroende som blir till en störning av att ta bilder på sig själv. Enligt psykiatriska föreningen finns det tre nivåer av detta beroende, "Borderline selfitis" är enligt dem att man tar åtminstone tre foton på sig själv per dag men man lägger inte upp dem på sociala medier. "Acute selfitis" är när man tar foton på sig själv åtminstone tre gånger per dag och lägger upp alla bilderna på sociala medier. "Chronic selfitis" betyder att man känner ett okontrollerat tvång att ta bilder på sig själv dygnet runt och att man lägger upp mer än 6 bilder per dag på sociala medier. (Kaur, 2016)

Det har rapporterats många dödsfall från Indien på grund av selfie-beroende. Indien har den högsta siffran av dödsfall under de senaste åren av selfies. Detta är på grund av att människor har betett sig på ett hänsynslöst sätt medan de har tagit selfies, exempelvis de som har tagit selfies på tåg, i bilen och på hala klippor. Många studier visar att relationen mellan dålig självkänsla, narcissism, ensamhet, självupptagenhet och uppmärksamhetssökande är sammankopplade till selfie-beroende. Ett vanligt beteende med selfie bilder är att få uppmärksamhet. (Kaur, 2016)

Det gjordes en studie i Mumbai bland skolelevernas besatthet av selfies. Det visade att största delen av de som var selfie-beroende var tjejer. Det visade att 55% av de som var selfie-beroende var osäkra och självcentrerade. Ungdomar är idag bekymrade över hur det ser ut och hur andra uppfattar dem, de som har selfie-beroende är på ständig jakt efter att hitta sig själva och meningen med livet. Psykologer säger att de som är selfie-beroende ofta är relaterat till mobbning från det förflutna och dålig självkänsla, och det kan leda till farliga mentala hälsoproblem. (Kaur, 2016)

Det kan konstateras att sociala medier har en väldigt stor påverkan av hur ungdomar mår idag. Ungdomar är uppkopplade på sociala medier dygnet runt och sociala medier är kända för att framkalla ångest och depression. På sociala medier kan ungdomar försöka vara någon de inte är, det blir en falsk verklighet. Ungdomar ser upp till andra människor på sociala medier och jämförelse är något som uppstår lätt. Något som många ungdomar påverkas av är ”före-och efterbilder” och speciellt kvinnor blir negativt påverkade av dessa. Hälsa är något som de flesta strävar efter men på grund av sociala medier kan budskapet framställas på fel sätt och detta kan leda till konsekvenser för unga människor som till exempel träningshets, anorexi eller känsla av otillräcklighet.

Vi har hittills belyst de negativa aspekterna av sociala medier men vi ville även lyfta fram de positiva. I det kommande kapitlet går vi mera in på de positiva aspekterna som sociala medier har fört med sig.

## **9 Sociala mediars positiva påverkan**

Sociala medier har fört med sig en hel del negativa men även många positiva aspekter. En av dem är kroppspositivism som i engelskan kallas för ”Body positivity”. Det är inte bara kroppspositivism som har tillfört något positivt men vi har valt att avgränsa den positiva påverkan till det som berör utseendeidealet. Eftersom kroppspositivismen är ett relativt nytt fenomen finns det inte så mycket vetenskaplig evidens kring detta ämne men det finns väldigt många influencers som står för den här rörelsen, vi har valt att skriva om Megan Crabbe som är en av dessa kroppspositivister.

## 9.1 Kroppspositivism (Body Positivity)

Megan Crabbe (2017) är en kroppspositivist influenser från England som började gå på olika dieter från då hon var 10 år gammal, när hon var 14 år gammal fick hon diagnosen anorexia. De två kommande åren spenderade hon på sjukhus och var nära döden. Hon är idag 25 år gammal och är en av kroppspositivismens ansikte utåt. Hon har mera än 1 miljon följare på Instagram och har skrivit en bok om kroppspositivism. Hon anser att bland både unga tjejer och kvinnor i vuxen ålder är det vanligt att nervärdera sin egen kropp. Människor är idag besatta av sina kroppar och hur de ser ut, vi vill bli smalare, mer muskulösa, förbränna mera fett, få platta magar, ha kurvorna på rätta ställen, vi väger oss konstant, vi vill gå ner i klädstorlek, vi vill helt enkelt vara den bästa versionen av oss själva som vi kan vara eller bli. Och för vad?

2013 var det 29 miljoner människor i Britannien som var på en diet, det är 55% av hela populationen. I Amerika är procentantalet det samma. Det betyder att hälften av alla människor begränsar matintaget för smalhetsidealet. Vårt samhälle är besatt av bantning och det har gett en skadlig effekt på vår hälsa, välmående och lycka. Våra kroppar är inte problemet utan det är kulturen som är det. Problemet är inte idealet eller oss själva, hur vi känner över vår kropp är inte vårt fel. (Crabbe, 2017)

Kroppspositivismen står för att man skall få se ut precis så som man är så länge man själv mår bra, att acceptera sig själv och sin kropp och vad den gör för en. Att vi alla ser olika ut och att omfamna mångfaldhet, att gå emot normen som säger att man måste se ut på ett visst sätt för att vara lycklig. Vad kan vi då göra för att bryta oss ifrån den här hets kulturen av strävan till den perfekta kroppen? Enligt Megan Crabbe (2017) behöver man ta en avgiftning från bantningskulturen och rensa bort allt man har som påminner om det. Som nästa steg är att kolla igenom sina sociala medier och att skapa sig ett flöde av kroppspositivitet, man kan t.ex. följa människor som förespråkar för kroppspositivitet och människor i olika former och storlekar. För Megan var kroppspositivitet räddningen till ett hälsosamt liv, även när hon hade tagit sig ur sin anorektiska sjukdom var hon fortfarande missnöjd med sin kropp och fortsatte plåga den med olika dieter och träningsformer. Den dagen hon hittade kroppspositivismen var den dagen hon tog sig ur sitt ohälsosamma beteende mot sin egen kropp.

Sammanfattningsvis kan det konstateras att Megan Crabbe når ut till tusentals människor via olika sociala medieplattformar om man ser till hennes följantal på exempelvis Instagram och Youtube. Till dem förespråkar hon att älska sig själv så som man är genom att lägga upp bilder

som visar den enligt henne naturliga kvinnokroppen. Enligt hennes egna inlägg på sociala medier vill hon omfamna den mångfald som finns, då hennes bilder inte är de typiska bilder som man ser på sociala medier, utan hon visar alla ”brister” som människokroppen kan ha såsom celluliter, valkar, bristningar och fett.

## **10 Sammanfattning av teoridelen**

Den teoretiska diskussionen visar att kontrollen av det kvinnliga könet började redan för århundranden sedan. Kvinnan skulle ständigt kontrolleras och männen hade mer tillgång till frihet. Kvinnans roll i dagens samhälle är inte densamma som det var förut, dock har den yttre kontrollen förbytts mot en stark inre kontroll. Idag handlar det inte bara om att uppnå det perfekta jaget utan framförallt den perfekta kroppen.

Med dagens teknik kan man manipulera bilder till perfektion och människor jämför sig med andra vilket har lett till ökad psykisk ohälsa och kroppshets. Sociala medier har idag en stor roll i ungdomars liv och hur de förhåller sig till den egna kroppen. Identitetsskapande och självkänsla påverkas av miljö, kultur och relationer samt att ungdomar har idag tillgång till sociala medier dygnet runt och det kan ha en stark inverkan på alla dessa faktorer. Ett av perspektiven som påverkar ungdomars kroppsuppfattning på ett negativt sätt är jämförelse med andra. Enligt Frisé, Holmqvist Gattario, & Lunde (2014) jämför sig ungdomar med andra genom utseenderelaterad media vilket leder till känslor av obehag och negativ kroppsuppfattning. I de följande kapitlen kommer vi att gå igenom vår undersökning och belysa hurudan påverkan sociala medier har på ungdomars utseendeideal.

## **11 Metoder och tillvägagångssätt**

Detta kapitel kommer att beskriva hur vi har behandlat vår kvalitativa undersökning. Vi valde att använda oss av en kvalitativ undersökning som metod eftersom med en kvantitativ studie skulle vi inte ha fått en djupare förståelse för vår intervjudel. När man skriver kvalitativ går man mer in på djupet genom intervjuerna och man försöker hitta en röd tråd genom respondenternas svar.

Enligt Kvale (1997, s.25-26) är den grundläggande formen av samtal är ett mänskligt samspel. Det finns många olika former av samtal som exempel i vardagslivet, i litteraturen och i yrkeslivet. I det professionella samtalet tillhör kvalitativa forskningsintervjun, den bygger på vardagens samtal och det är ett professionellt samtal. En intervju är ett samtal som innehåller syfte och en struktur. Forskningsintervjun är en metod som ger kvalitativa texter, syftet är att beskriva och förstå de teman som man tar upp med dem man intervjuar och hur de upplever och förhåller sig till det. Man förhåller sig till olika beskrivningar av den intervjuades livsvärld vilket betyder att man arbetar med ord och inte med siffror.

### **11.1 Val av undersökningsgrupp och insamlingsmetod**

Vi har valt att intervju 6 tjejer i åldern 17–25 år, eftersom att vi ville få en bredare syn på hur utseendeidealet kan variera från tonåring till ungdom. Vi är medvetna om att i kvantitativ forskning jämför man siffror, men i detta syfte ville vi lyfta fram på vilket sätt åldern har ett samband med temat eftersom att den psykiska utvecklingen kan ha en inverkan på hur man påverkas. Orsaken till varför vi valde att endast intervju unga tjejer är för att vi var medvetna om att undersökningen skulle ha blivit för omfattande ifall vi skulle valt att intervju både tjejer, killar eller annat. Vi är medvetna om att det till största del är tjejer som påverkas utav dagens eftersträvande utseendeideal som skapas till stor del utav sociala mediers påverkan.

Vi valde att använda oss av intervju som insamlingsmetod eftersom denna undersökning baserar sig på en kvalitativ studie. Vi valde att spela in dessa intervjuer för att få så korrekta svar som möjligt, vi anser även att det var en god idé att spela in intervjuerna eftersom vi kunde fokusera bättre på respondenternas svar istället för att fokusera på att anteckna allt som sägs under samtalens gång. På detta vis kunde vi få våra respondenter att känna sig mer bekväma med oss under intervjun och att vi såg samt aktivt lyssnade på dem.

Det är viktigt att skydda respondenternas privatliv genom att förändra namn och identifierande drag vid redovisningen av intervjuer. Respondenterna har blivit informerade om att deras anonymitet är väldigt viktig och att vi kommer att radera allt innehåll som de har gett oss när arbetet är slutfört. Information som eventuellt kan äventyra någons anonymitet har avlägsnats från arbetet. (Kvale, 1997, s. 109)

## 12 Undersökningsdel och resultatredovisning

I detta kapitel kommer vi att sammanfatta alla intervjudelar för att få en helhet över vår undersökning. Vi har knutit ihop intervjufrågorna under samma tema och bildat rubriker, det här på grund av intervjudelens material är så omfattande samt att citat är markerade med *kursiv stil*. Vi har valt att använda oss av ordet ”tjejer” i vår undersökning för att undvika diskriminering av ålderskillnad.

## 13 Utseendeideal

Vi har gått igenom hur utseendeidealet har tagit form genom historien och hur speciellt tjejer har påverkats utav det. Vi ville ta reda på vilka tankar som väcks när man hör ordet utseendeideal för att se om det finns något samband mellan respondenterna och om det finns skillnader mellan de olika åldrarna i förhållande till ämnet.

### 13.1 Ideal

Fyra av sex respondenter svarade att de tänker på ordet ”*smal*” när det hör ordet ”utseendeideal”, och alla respondenter tog även upp smalhetsidealet och hur det fortfarande spökar i bakgrunden. Tre av dem svarade att man skall ha former men endast på de ”*rätta ställena*” och två tog upp att man skall ha en kropp som är vältränad och mår bra. När vi frågade om de anser att det finns en ideal över hur tjejer skall se ut höll de alla med, den största aspekten faller på att tjejer skall vara smala men också ha former. En av respondenterna anser att det finns ett ideal över hur tjejer skall se ut överallt i samhället. Bland annat i skolan, jobbet och i sociala medier. Majoriteten känner att de jämför sig med andra och att det får dem att må dåligt över sig själva.

*”Man ska se smal ut ha kurvor och att ha ett bra ansikte.”*

*”Jag tänker att vi nog har kommit ifrån det utseendeideal som var inne för 10 år sedan men att det ändå spökar i bakgrunden på grund av alla influensers.”*

*”Man jämför sig själv omedvetet med andra människor.”*

## 13.2 Utseende

På grund av utseendeidealet har många tjejer känt press över att se bra ut, vi ville undersöka denna aspekt för att se hur viktigt det är för respondenterna att se bra ut och varför, samt om det har förändrats med åldern. Den 17-åriga respondenten berättar att när hon var yngre var det inte viktigt för henne att se bra ut men idag känner hon mera press över att se bra ut inför andra och att den största pressen kommer från sociala medier. Majoriteten av tjejerna säger att det inte är ett tvång för dem att se bra ut utan att det är mera av en rolig grej att fixa till sig. De respondenter som är över 18 år säger att de brydde sig mera om sitt utseende när de var yngre än vad de gör idag. En av dem berättar att det är skillnad på om man är singel eller inte, när man är singel vill man se bra ut och har ett bekräftelsebehov medan är man i ett förhållande känner man sig mera trygg i sig själv och har inte samma behov av bekräftelse.

Man kan se ett mönster utifrån åldern i denna undersökning. Alla svarade att de inte var så brydda i sitt utseende när de var yngre utan behovet av att se bra ut tog form under högstadietiden. Under tonårstiden var man alltså mera mån om sitt utseende men det lugnade ner sig mot ungdomstiden och då var man mera mån om att må bra i sig själv. Det är även en stor kontrast i hur samhället såg ut för 10 år sedan jämfört med idag, en av respondenterna anser att flickor i dagens samhälle börjar sminka sig och klä sig vuxet redan i en ung ålder och att den största pressen kommer från sociala medier. Den 25-åriga respondenten påpekar även att det är stor skillnad på vilken ålder man är i, hon var mera utseendefixerad när hon var yngre jämfört med i dagsläget. Hon berättar att hon är idag mera mån om sitt mående än om sitt utseende.

*”14 åringar går runt och ser ut som 25 åringar.”*

*”När jag var yngre var det inte lika viktigt att se bra ut så det har definitivt förändrats med åren.”*



## 14 Sociala medier

Vårt examensarbete handlar om hur unga tjejer anser hur de påverkas utav det strävande utseendeidealet på sociala medier. Eftersom vi är medvetna om att sociala medier är en stor del av dagens samhälle så ville vi ta reda på hur unga tjejer påverkas av det på både ett positivt och negativt sätt som det berör utseendeideal bland unga tjejer.

### 14.1 Aktivitetsnivå på sociala medier

Den första frågan vi ställde våra respondenter som handlade om sociala medier var en konkret fråga om hur mycket tid de spenderar på sociala medier per dag. Fem av sex stycken av de unga respondenterna i åldern 17–21 år ansåg att de spenderar allt för mycket tid på sociala medier per dag. Antalet timmar kan variera från dag till dag och beroende på om man är upptagen eller har mycket ledig tid över, en respondent ville tillägga att i exempelvis långa bussresor eller tågresor blir det automatiskt fler timmar som spenderas på sociala medier. Som minst spenderade den 25-åriga respondenten ca 1 timme per dag på sociala medier medan 17-åringen och 19-åringen spenderade som mest ca 4–5 timmar på sociala medier per dag. Tre av sex respondenter svarade att de i medeltal spenderar ca 2 timmar på sociala medier per dag.

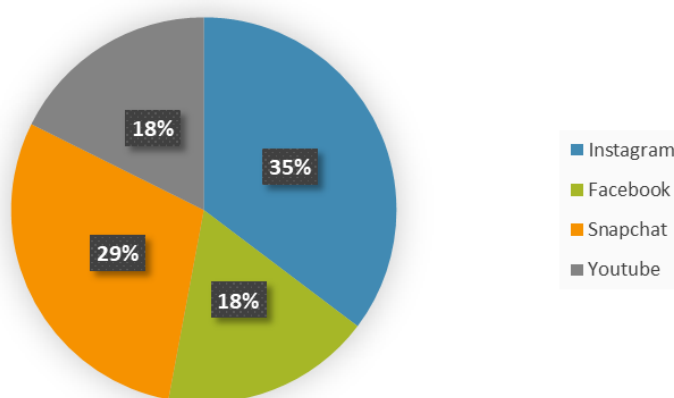
*”Jag är på sociala medier en del på morgonen men speciellt på kvällarna, jag ”scrollar” igenom Instagram och öppnar telefon per automatik. Man är uppkopplad hela tiden.”*

### 14.2 Plattformer

En annan fråga vi ville ta upp var vilka plattformar respondenterna använder sig av mest i vardagen. Alla sex respondenter använde sig mestadels av Instagram. Tre av sex respondenter använder sig fortfarande av Facebook, den 19-åriga respondenterna ville tillägga att hon har raderat Facebook applikationen från sin mobiltelefon eftersom hon ansåg att de flesta i hennes ålder inte använder sig av Facebook så mycket. Hon nämnde även att det troligtvis är mest människor som är födda kring år -97 och neråt som använder Facebook flitigare än de som är födda senare. Den äldsta respondenten ansåg att det är den ”äldre generationens” applikation. Fem av sex respondenter använder sig av Snapchat, Tre av sex respondenter använder sig av

Youtube, en av de 19-åriga respondenterna nämnde att hon använder sig oftast av Youtube när hon tränar eller utför yoga vilket är ett positivt syfte. Två av respondenterna nämnde att de även lyssnar på olika podcast och läser bloggar.

*”Jag lyssnar oftast på någon podd då jag är ute på promenad, jag föredrar det framför musik när jag promenerar”*



Figur 2.. Aktivitetsnivå på olika media plattformar

### 14.3 Kropp och utseende

Nästa fråga var om respondenterna anser att det finns mycket på sociala medier som berör utseende och kropp exempelvis olika inlägg/bilder, texter och videos. Alla sex respondenter var av samma åsikt om att det finns mycket på sociala medier som berör kropp och utseende. En av respondenterna ansåg att det finns mycket texter, bilder på vältränade kroppar och att människor ofta vill skryta och visa upp sig på sina sociala medier, men även försöka inspirera andra. En annan respondent ansåg att influencers är de som publicerar mest bilder på deras kroppar och utseende, eftersom de bilderna som berör kropp och utseende får mest uppmärksamhet och det handlar även mycket om att marknadsföra olika produkter och även

dels sig själva för att exempelvis få mer klick på deras inlägg. Respondenten tillägger även att hon tror att influencers publicerar så mycket bilder på sig själva för att deras följare ska få en känsla av att de känner personen fast de inte gör det. Respondenten säger även att hon anser att ca 70% enligt henne handlar om endast kropp och utseende på sociala medier, det är både vänner, bekanta, kända influencers som publicerar bilder på dem själva på sociala medier.

En annan respondent säger att hon anser att det finns mycket marknadsföring på olika produkter som berör utseendeideal och även kropp, även en hel del ”tips” om olika slags dieter exempelvis *”så här går du ner 5 kg på en månad”* och många inlägg som berör kost och träning, olika utmaningar som handlar om mat och vikt, olika rensande kurer och så vidare. En annan respondent ansåg att Instagram är den plattform där det finns mest inlägg som handlar om utseendeideal och kropp. De inlägg som publiceras på Instagram är alltid tagna i perfekta vinklar, oftast över redigerade. Hon säger också att Instagram visar upp en falsk fasad av människor, och att folk sänder ut fel signaler av dem själva på fel sätt och att det inte är bra att göra så mot sig själv, att man låtsas vara perfekt inför andra.

Vår äldsta respondent som är 25 år gammal anser att hela Instagram består av bilder och inlägg som berör utseendeideal och kroppar. Hon tillägger att hon tror att orsaken till varför det finns så mycket som berör utseende och kropp på sociala medier är för att folk söker efter bekräftelse från andra människor och för att man vill visa upp sig inför andra. En annan respondent säger att hon tror att det finns så mycket inlägg som handlar om utseendeideal och kropp på sociala medier för att *”sex säljer”* och för att det alltid har varit så. Hon tillägger att i dagens läge finns det mycket som berör ämnet feminism och att förstärka kvinnors rätt till att synas, många förespråkar kvinnokroppen idag och hon menar att detta kan vara en bidragande effekt till att sociala medier består till en stor del av just kropp och utseende. Hon säger även att hon anser att alla ska få publicera vilka bilder de vill på sina sociala medier.

*”Jag avskyr att folk sätter upp en perfekt fasad av sig själva bara för att passa in i idealet. De finns dem som redigerar eller photoshoppas sitt ansikte och sin kropp, det är det värsta.”*

*”Man kan må väldigt dåligt på insidan men ändå ha fina bilder i sitt flöde så man visar upp de bästa sidorna. Det borde finnas mer av att man tar bort tabun om att man mår dåligt, eller har bråkat, och att allt är inte alltid guld och gröna skogar.”*

## 15 Påverkan

I denna undersökning ville vi få fram hurudan påverkan sociala medier har i samband med utseendeidealet. Vi lyfter även fram om de har någon i sin närhet som har blivit påverkad av det här och om de har upplevt press från andra håll än från sociala medier med utseendeidealet.

### 15.1 Välmående

Alla respondenter svarar att de har blivit negativt påverkade av sociala medier i förhållande till sin egen kropp. Den yngsta av respondenterna berättar att sociala medier ger henne ångest och att hon påverkas av det väldigt mycket. Majoriteten av dem får ångest av sociala medier och en del av dem har även slutat följa vissa personer på Instagram på grund av det. Man kan känna sig avundsjuk när man ser en bild på en "snygg" kropp i sociala medier men man vet att de har redigerat bilden så mycket att det inte är verklighet. Idag finns det dock mer bilder på alla kroppstyper i sociala medier och det är en bra sak, jag känner mig mera bekväm i mig själv tack vare det berättar den 23-åriga respondenten. En av tjejerna anser att man påverkas av det både medvetet och undermedvetet men att det också påverkar alla olika beroende på hur man är som person. Den äldsta respondenten lyfte fram att hon aktivt väljer att inte titta på bilder eller videor som kan påverka henne negativt i förhållande till sin egen kropp.

### 15.2 Vänners välmående

Under denna kategori ville vi få fram om respondenterna har någon i deras närhet som har påverkats utav det strävande utseendeidealet. Sex av sex respondenter svarade att de har vänner som har påverkats av utseendeidealet i förhållande till sin kropp. Tre av sex respondenter svarade att de har vänner som har ätstörningar och en av respondenterna berättade att en av hennes vänner fick träningshets och gick ner massor i vikt. Två av respondenterna anser att Instagram är den största boven till deras vänners ätstörning, den ena vännen försöker manipulera sin kropp så att hon skall se smalare ut med att dra ihop axlarna och midjan. En annan av respondenternas vän var nöjd med sin kropp tills hon gick till skolhälsovårdaren och

fick reda på att hon vägde mera än vad hon trodde och fick då en chock av det, hon kände att hon inte var tillräckligt smal och det i sin tur utvecklade en ätstörning.

Två av respondenterna anser inte att deras vänner har påverkats på ett negativt sätt som de kan se, en av dem berättar att det negativa oftast sker undermedvetet. Hon har dock lagt märke till då någon undviker socker men har inte tänkt vidare på det, hon säger att en del väljer bort socker för hälsans skull så det är inget man lämnar att fundera på.

*”De som bantar gör det bara pga. samhället, man kan inte säga det på ett annat sätt. Bantning och alla dieter kommer också från samhällets ideal.”*

*”Nära vänner har påverkats negativt, att man inte känner sig tillräcklig och måste vara smalare.”*

### **15.3 Press från andra håll**

Under den här kategorin ville vi undersöka om det finns press från andra håll än i sociala medier. Fyra av sex respondenter berättar att filmer och serier har en negativ påverkan till det egna utseendet. I filmer och serier är oftast skådespelarna ”smala” och ”snygga”, en av tjejerna berättar att det oftast finns en som är tjock som är den roliga men som ingen blir kär i och att etniciteten är för det mesta vita människor.

En av respondenterna anser att hela samhället ger en press till det egna utseendet, det finns små saker överallt som påverkar en från då man är liten utan att man lägger märke till det. Hon berättar att det lägger sig i huvudet utan att man aktivt tänker på det. Hon lyfter fram att skyltdockor i affärer är väldigt smala och ger en förvrängd bild, speciellt till flickor i ung ålder. Hon påpekar även att storlekar på kläder skiljer sig väldigt mycket beroende på i vilken butik man är i och att alla posters påverkar en.

Två av respondenterna känner att gymmet är en ångestladdad plats att vara på, man jämför sig med andra och det känns inte bra. En av respondenterna berättar att på gymmet finns de dom som tränar varje dag och intensivt men sen finns de också andra som är på gymmet för att springa sig smala, hon känner sig förvirrad över vem man skall titta på, de som tränar rätt eller

de som tränar för att bli smala. Däremot pointerar den andra respondenten att kvinnobad är en plats där man inte jämför sig med andra, där kan man vara sig själv och ingen dömer en där.

Den yngsta respondenten berättar att man kan känna press från sina vänner, att man jämför sig. Hon har vänner som är smala men som inte har en sund livsstil men även vänner som är hälsosamma och äter rätt. Hon medger att det ger olika signaler och kan vara förvirrande. Den äldsta respondenten anser att sociala medier är den största boven till påverkan av utseendeidealet, men att samhället också har en stor del av det. Hon berättar att hon blev väldigt påverkad som tonåring och att det var en jobbig tid, när hon gick i högstadiet var hon väldigt smal och blev mobbad för det. En gång hade hon köpt stuprörjeans (jeans som är tajta längs benen) som var mode just då och då hade någon pointerat hur smala ben hon hade, det här gjorde henne illa till mods och hon använde aldrig dessa jeans igen. Hon berättar även att i yrkesskolan ville inte killar ha tjejer som var *”smala som pinnar”* utan tjejer med *”kurvor”*. I dagens läge är det här något som inte berör henne längre, hon berättar att hon har blivit mer självsäker i sig själv och att hon inte påverkas lika starkt längre jämfört med när hon var yngre. Den 21-åriga respondenten påpekar även att den äldre generationen oftast påpekar ens vikt och att de kan häva ur sig elaka saker utan att de förstår att det kan uppfattas som elakt.

*”I dagens läge bryr jag mig inte längre. Tonåren är jobbiga år, man blir påverkad.”*

*”Pojkvänner, de ville att jag skulle vara smalare och inte ha så mycket fett på magen.”*

*”Man jämför sig med sina kompisar. Jag får också ångest av att kolla på serier eller filmer med människor som ser bra ut.”*

## 16 Positiva aspekter

Vårt examensarbete baserar sig till en stor del på endast negativa aspekter därför ville vi även fråga våra respondenter om positiva aspekter som berör vårt ämne utseendeideal och sociala medier. Under detta kapitel kommer vi att ta upp kroppspositivism eftersom att vi anser att det är en del av den positiva aspekten på sociala medier.

## 16.1 Sociala medier, kropp och utseende

En fråga som handlade om positiva aspekter var att om våra respondenter anser att sociala medier har fört med sig någonting positivt som berör kropp och utseende och så skulle de motivera deras svar. Vår yngsta respondent på 17 år svarade att hon anser att de positiva aspekterna med sociala medier är att hon kan inspireras utav kost och olika träningsprogram som exempelvis om en bodybuilder sätter ut bilder på sitt Instagram konto och att man håller bättre koll på vad ens vänner gör ifall man inte har så mycket kontakt med dem. En av våra andra respondenter svarade att hon tycker att man ser mera ”*stora kroppar*” på sociala medier i dagens läge, om man väljer att titta på dem. Hon tillägger att det är bra att man alltid kan välja vad man vill se på exempelvis Instagram, det går alltid att avfölja eller blocka ifall man inte vill se vissa sorters inlägg. Respondenten säger också att hon följer en person på Instagram som har ett eget bikinimärke och på den sidan framkommer alla slags olika kroppar vilket hon tycker är mycket bra och fint. Slutligen säger hon att det finns inte endast dåliga saker på sociala medier.

Den 19-åriga respondenten anser att det är positivt att sociala medier har börjat ha mycket inlägg som berör ”*self-love*” vilket betyder kärlek till sig själv och människor vågar visa icke perfekta delar av sig själv, som skavanker och bristningar. Budskapet som framkommer är att alla ska älska sig själv för hur man är. Respondenten tillägger att på Youtube finns det många ”*Mukbang*” (människor som filmar in sig själva medans de äter mat) videos vilket är positivt eftersom även smala personer kan visa då de sitter och vräker i sig en hel pizza eller dylikt.

Den 21-åriga respondenten anser att det är positivt att det har börjat publiceras mera inlägg där människor vågar vara sig själv och har insett att man får se ut precis hur man vill oavsett vad andra människor tycker om det. Även denna respondent nämner att människor som publicerar inlägg på exempelvis Instagram har vågat börja visa sina brister, både genom bilder och text. Människor vågar sätta upp bilder på deras mage, bristningar eller annat de inte är fullständigt bekväma med, även influencers gör detta. En respondent säger att hon tycker det är bra att människor vågar lägga ut bilder på hur deras kroppar ser ut då de exempelvis sitter eller ligger ner och att de ändå visar upp sin kropp på ett stolt vis. Hon säger att hon har tänkt att ”*kan dom, så kan jag också*”.

Den 25-åriga respondenten ansåg att det förde med sig positiv inverkan på henne av att det finns människor på sociala medier som vågar visa den riktiga delen av sig själv och livet. Hon

tyckte det var roligt och positivt att exempelvis den välkända norska skådespelerskan Ulrikke Falch blandar kroppspositivism med humor.

## 16.2 Kroppspositivism (Body Positivity)

Vår andra fråga som berör positiva aspekter var att ifall våra respondenter har hört talas om kroppspositivitet (Bodypositivity) och vad de anser om denna rörelse. Vår 17-åriga respondent anser att det är bra att kroppspositivitet förespråkar dels över att vi ska ha en positiv inställning till vår kropp och vara tacksamma över att den fungerar.

Den 19-åriga respondenter ansåg att kroppspositivitet är väldigt bra och att det är bra att både människor med större kroppsform bidrar till denna rörelse men även smala människor. Hon säger att det är viktigt att allt tas upp, eftersom alla kroppar är okej. Det ska inte ses som en dålig sak att vara smal heller, eftersom människor som är smala kan må dåligt av det precis som på samma sätt som en människa med större kroppsform kan må dåligt av sin övervikt. Det går båda vägarna. Ett "bodypositivity" konto på Instagram borde innehålla bilder på alla slags olika kroppar, alla borde bidra till det på något vis känner hon. Hon anser att det är väldigt bra och att hon upplever tack vare kroppspositivism har sociala medier blivit ett bättre ställe med tanke på att allt inte handlar om det perfekta kroppsidealet, nuförtiden finns det alla möjliga kroppar på sociala medier och de visar upp sig själv med stolthet att *"såhär ser jag ut och jag är fin som jag är"*.

Den 21-åriga respondenten ansåg att kroppspositivismen står för att man ska vara nöjd och glad över sig själv, hon anser att det är bra att man får utstråla att man får se ut som man själv vill och att man duger precis som man är. Vår 23-åriga respondent tycker också att det är väldigt bra att kroppspositivismen har fått ta större plats, hon anser att vi har blir hjärntvättade konstant av allt runt omkring oss som har med utseende att göra som vi själva inte ens lägger märke till. Kroppspositivismen går emot detta och vill påverka oss på ett bra sätt.

Vår äldsta respondent som är 25 år anser att det är bra att det finns människor som går utanför normen och förespråkar om kroppspositivism. Hon känner sig dock kluven till det, hon anser att många människor använder sig av rörelsen på fel sätt, t.ex. när smala och vältränade tjejer lägger ut bilder på sig själva och säger att man skall älska sig själv. Hon anser att det sänder ut fel budskap, att om man är smal så är man nöjd med sig själv.





Figur 3. Positiv och negativ påverkan av utseendeidealet.

## 17 Sammanfattning av teoridel och undersökningsdel

I detta kapitel kommer vi att sammanfatta samt diskutera vårt examensarbete. Om vi ser på utseendeideal genom historien kan vi se ett starkt samband med dåtidens utseendeideal i kontrast med dagens. Enligt Frisé, Holmqvist Gattario, & Lunde (2014) blev smalhetsidealet mer extremt från 60-talet och sen från 2000-talet har smalhetsidealet stannat kvar, det här är någonting vi har sett klart och tydligt i vår undersökning. Att det har skett små förändringar sedan 60-talet är en självklarhet som exempel har kvinnans kropp modifierats från smal till att ha kurvor på ”*de rätta ställena*” och även till att vara vältränad och i form. Tydligaste aspekten av utseendeidealet för kvinnor idag är att det inte räcker att vara smal utan man skall vara smal på ”*rätt sätt*”. Det här är något som vi lade märke till från våra respondenter under vår undersökning.

Sorbring, Andersson, & Molin (2014) menar att identitet består av tre delaspekter och när de alla faktorerna stämmer samman så ger det oss en känsla av att trivas i vår kropp. Under vår

undersökning lade vi märke till att de respondenter som var yngre hade svårare med att trivas i sin egen kropp gentemot de äldre respondenterna. Det här visar att mognadsfasen från tonåring till ungdom kan göra en signifikant skillnad i hur man uppfattar sig själv och sin kropp. Och i dagens samhälle kan man forma en identitet på sociala medier, en identitet eller ett liv som inte stämmer överens med vem man egentligen är. Det här var något som respondenterna också lyfte fram, att sociala medier ger en förvrängd bild och att det kan påverka en på ett negativt sätt när man börjar jämföra sig och speciellt till unga flickor.

Självkänsla har en stor betydelse i hur människor handskas med det inre känslolivet och alla yttre aspekter. Enligt Masreliez-Steen & Modig (2004) handlar en god självkänsla om att kunna känna en inre trygghet i sig själv. Vi lade märke till olikheterna mellan våra respondenters ålder gentemot påverkan av sociala medier. Den 17-åriga respondenten medgav att hennes självkänsla inte är den bästa men att hon är medveten om det, hon verkade ha mest negativ påverkan medan den äldsta respondenten inte hade lika stor påverkan längre. Dock hade den äldsta respondenten fortfarande svårt med vissa bilder och inlägg men att hon har aktivt valt bort dessa inlägg för att skydda sig själv. Hon var alltså medveten om riskerna om påverkan men inte helt immun mot dem. Man kan då ställa sig en kritisk fråga utifrån teorin om den goda självkänslan existerar hos någon människa alls? Det finns människor som har god självkänsla men även de respondenter som verkade hade god självkänsla kämpade med sin egen självbild på grund av sociala medier och utseendeidealet.

Under vår undersökning kom det fram en hel del om mental ohälsa på grund av sociala medier. Eleuteri, Saladino, & Verrastro (2017) anser att sociala medier kan framkalla ångest, depression och lågkänsla. Ångest och självkänsla var något som kom upp under varje intervjudel och det verkar vara den största boven med sociala medier. Gentemot teoridelen stämmer detta in, ångest har en stor faktor i sociala medier och många människor verkar lida utav det. Sociala medier kan ha en skadlig effekt i relation till det psykiska enligt Østergaard (2017), det kan framkalla förvrängd självbild och ätstörningar. Alla respondenter svarade att de hade någon i sin närhet som hade påverkats negativt och tre av respondenterna hade vänner som hade fått ätstörning på grund sociala medier. Gentemot teorin understöder alltså våra undersökningar detta.

## 18 Slutdiskussion

Syftet med vårt examensarbete var att ta reda på hur ungdomar upplever att de påverkas utav sociala mediers utseendeideal. Vi hade till en början svårt att välja tema, vi ville skriva om något som vi finner intressant och med tanke på att sociala medier och utseendeideal är en stor del av vårt samhälle idag så ansåg vi att det var ett passande ämne för oss att skriva om. Vi tänkte till en början att det skulle vara intressant att välja att intervjua endast 17-åriga unga tjejer, i något skede märkte vi att det var svårt att få tag i endast denna åldersgrupp så vi bestämde oss för att bredda på åldern till 17–25 år och för att få en mer omfattande undersökning åldersmässigt.

Anledningen till varför vi beslöt oss för att intervjua endast unga tjejer var för att vi är medvetna om att det är dem som påverkas utav utseendeidealet mera än killar och för att åldern vi valde är en ganska känslig ålder för olika intryck samt påverkan från olika håll. Det skulle ha varit intressant att inkludera unga killar men det skulle ha blivit en för omfattande undersökning med tanke på tidsramen. Därför ansåg vi att denna målgrupp skulle passa vårt arbete bra.

Vi är nöjda med de svar vi har fått av våra respondenter. Eftersom alla hade väldigt varierande svar och vi fick höra många olika åsikter och synpunkter som var intressanta och även nya insikter för oss. Dessa skillnader har naturligtvis en del med ålderskillnaden att göra, eftersom en 17-åring inte har samma tankar om detta ämne som en 25-åring upplever vi. Sammanfattningsvis visar resultaten av de respondenter vi har intervjuat att ungdomar påverkas mycket utav sociala medier och anser även att det finns allt för mycket på sociala medier som berör kropp och utseende. De yngre verkar spendera ytterligare mera tid på sociala medier än de äldre, men i medeltal spenderar alla kring 2 timmar per dag på sociala medier.

Vi upplever att många ungdomar mår psykiskt dåligt av dagens utseendeideal och hur sociala medier påverkar oss utan att vi alltid märker det. Människor vill visa upp sina bättre sidor på sociala medier i form av perfekta bilder, bildtexter, filmklipp och visa hur perfekt allting i deras liv är. Mycket handlar om det ytliga på sociala medier men lyckligtvis finns det även positiva saker också. Kroppspositivismen har blommat ut under de senaste åren och har förespråkar kring att alla kroppar är vackra på sitt sätt och att man ska vara nöjd med sig själv precis som man är. Det är också något som våra respondenter tyckte att var en positiv aspekt i sociala

medier idag. Människor som vågar bjuda på sig själv på nätet samt kombinera humor med kropp, eller visa sina brister öppet verkar vara något som uppskattas.

Resultatet av vår undersökning tyder på att ungdomar påverkas enormt av sociala mediers utseendeideal och att det har fört med sig negativa aspekter både på det psykiska och fysiska välbefinnandet. Vi hoppas på att framtiden inom sociala medier skall bli en lättare och roligare plats att spendera tid på med hjälp av exempelvis kroppspositivismen och att det rådande utseendeidealen skall elimineras samt att alla ska få trivas i sig själva så som de är.

## 19 Litteraturförteckning

Clay, D., Vignoles, V. L., & Dittmar, H. (2005). Body Image and Self-Esteem Among Adolescent Girls: Testing the Influence of Sociocultural Factors. *Journal of Research on Adolescence*, 15, s. 451-477.

Crabbe, M. J. (2017). *Bodypositive Power*. London.

Deep, G. (2015). Social media and the mental health of teenagers: An insight. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 6, s. 741–743.

Eleuteri, S., Saladino, V., & Verrastro, V. (2017). Identity, relationships, sexuality, and risky behaviors of adolescents in the context of social media. *Sexual & Relationship Therapy*, 32, s. 354–365.

Frisén, A., Holmqvist Gattario, K., & Lunde, C. (2014). *Projekt perfekt*. Stockholm: Natur och Kultur.

Gold, S.-S. (2018). Ignoring Before-and-After Posts Made Me Happier. *Health*, 32, s. 45–46

Kaur, S. (2016). Selfie and mental health issues: An overview. *Indian Journal of Health & Wellbeing*, 7, s. 1149–1152.

Kvale, S. (1997). *Den kvalitativa forskningsinterjvun*. Sverige: Studentlitteratur, Lund.

Lindwall, M. (2011). *Självkänsla*. Lund: Studentlitteratur.

Marjo Aaltonen, Tuija Ojanen, Riitta Vihunen, & Marika Vilén. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Vammalan Kirjapaino Oy.

Masreliez-Steen, G., & Modig, M. (2004). *Självkänsla*. Stockholm: Natur och kultur.

Meurling, B. (2003). *Varför flickor?* Sverige: Studentlitteratur, Lund.

Schreiber, K. (2015). Body Conscious. *Psychology Today*, 48, s. 34–35.

Sorbring, E., Andersson, Å., & Molin, M. (2014). *Att förstå ungdomars identitetsskapande*. Stockholm: Liber.

Webber, R. (2017). Mirror, Mirror. *Psychology Today*, 50, s. 56–65.

Weston, M. C. (2007). *Självkänsla på djupet*. Stockholm: Natur och kultur.

Østergaard, S. (2017). Taking Facebook at face value: why the use of social media may cause mental disorder. *Acta Psychiatrica Scandinavica.*, 136, s. 439-440.