



AKADEMIN FÖR HÄLSA OCH ARBETSLIV
Avdelningen för hälso- och vårdvetenskap

En litteraturstudie
om hur medias bild av kroppsideal påverkar ungdomars kroppsuppfattning

Bär media skulden för ungdomars osunda kroppsideal?

Lovisa Torstensson

2015

Examensarbete, Grundnivå (kandidatexamen), 15 hp
Idrottsvetenskap
Idrottsvetenskapligprogrammet, inriktning hälsofrämjande livsstil

Handledare: Kajsa Jerlinder
Examinator: Hans Richter

Abstrakt

Syftet är att i den dokumenterade litteraturen granska hur ungdomar i åldern 13-25 påverkas av medias framställning av kroppsideal och vilka konsekvenser det kan leda till. En litteratursökning gjordes i databaserna Medline, Academic Search Elite och PsycINFO. Tretton artiklar valdes ut att ingå i studien. I resultatet framkom att medias påverkan på kroppsidealet för flickorna till stor del handlade om en önskan att bli smal och för pojkarna en strävan att få mer muskler. För detta ändamål kunde media användas som en informationskälla. Ungdomarna kände pressen från media att alla ska ha en perfekt kropp enligt västvärldens normer. Men eftersom detta inte kan uppnås upplevde ungdomarna ett missnöje med den egna kroppen och fick en lägre självkänsla. Denna mediakultur kan potentiellt leda ungdomarna till ohälsosamma beteenden som tvångsmässig träning med åtföljande ätstörningsproblematik och i värsta fall ett utvecklande av ätstörningar. Media kan också användas för att söka kunskap och för att interagera med andra vilket är positivt. Ungdomarna behöver kunskap om media som gör att de kan vara mer kritiska till budskapen som förmedlas i media. Vi behöver kunniga och modiga ledare både inom och utanför ungdomsidrotten som kan och vågar ta tag i detta jobbiga och svåra ämne för att kunna minska riskerna för ohälsosamma beteenden och istället lägga grunden till en sund kroppsuppfattning.

Nyckelord: Mediapåverkan, ungdomar, kroppsuppfattning, fysisk aktivitet, social media

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1 Bakgrund	1
1.2 Kroppsuppfattning	2
1.3 Idrott och kroppsuppfattning	2
1.4 Tidigare forskning	3
1.5 Social jämförelseteori	4
1.6 Definitioner	5
1.7 Problemformulering	6
1.8 Syfte	6
1.9 Frågeställningar	6
2. Metod	6
2.1 Design	6
2.2 Databaser och sökord	7
2.3 Sökstrategi och inklusions- och exklusionskriterier	7
2.4 Urvalskriterier	10
2.5 Dataanalys	10
2.6 Forskningsetiska överväganden	10
3. Resultat	11
4. Diskussion	14
4.1 Huvudresultat	14
4.2 Resultatdiskussion	14
4.3 Värdering av studier	17
4.4 Metoddiskussion	18
4.5 Allmän diskussion	19
4.6 Förslag till fortsatt forskning	20
4.7 Konklusion	20
5. Referenslista	22
Bilaga 1. Tabell 2.	
Bilaga 2. Tabell 3.	

1. Introduktion

1.1 Bakgrund

Media i form av tidningar, magazine, böcker, filmer, radio, television, videospel och internet genomsyrar vår kultur (Coakley & Pike 2009). Internet är vanligtvis mycket mer än vad vi menar med medier utifrån ett mer traditionellt massmediebegrepp. Internet är en väldigt bredd arena som erbjuder forum för kommunikation, information och kunskap (Carlsson 2010).

Var och en av oss har på olika sätt införlivat media i våra liv, det vi läser, hör och ser är viktigt för oss. De ger en ram och påverkar många av våra tankar, konversationer, beslut och erfarenheter. Vi använder media bilder när vi utvärderar oss själva, ger råd till andra människor, formar ideér och visioner för framtiden (Coakley & Pike 2009).

Detta betyder dock inte att vi är slavar under media eller passiva individer som kan vilseledas av de som kontrollerar innehållet i media och på sättet det presenteras för oss. Media talar inte om vad vi ska tänka men de påverkar vad vi ska tänka på och därför indirekt vad vi ska prata om i umgänget med andra. Idrott och media förenar olika delar i vårt liv. Idrotter producerar värdefullt innehåll och många idrotter är beroende av media för publicitet och intäkter (Coakley & Pike 2009).

Brown och Bobkowski (2011) visar att forskningen under det senaste decenniet har fokuserat på vilken roll media har för ungdomar generellt. Det visar sig att media är en viktig och stor del i ungdomarnas liv. Media har många olika funktioner som oftast är positiva. Personer med liknande intressen kan mötas oavsett tid och var i världen de bor, de kan lära sig mer om det som intresserar dem och de kan uttrycka sig offentligt och möta andra som delar deras intressen (Brown & Bobkowski 2011). Men forskningen visar också att med denna nyare media följer också vissa risker. Media kan bidra till ohälsosamma beteenden. Det är därför viktigt att ungdomarna lär sig att använda media på ett intelligent och hälsosamt sätt, så att den blir en positiv del i deras liv (Brown & Bobkowski 2011).

1.2 Kroppsuppfattning

Kroppsuppfattning är ett mångsidigt begrepp som handlar om hur vi ser på vår kropp, hur den ser ut, fungerar och inte minst uppfattas av andra. Det finns en föreställning om att vi kan och bör förändra vår kropp så att vi får ett så fördelaktigt yttre som möjligt. Tidningar, tv och reklam förser oss med upplysningar och direktiv om detta så att vi kan passa in i rådande kroppsideal. De som drabbas värst av detta är dagens ungdom av båda könen. Men framförallt drabbar det unga flickor i de kritiska åren (10-17 år) då sökandet efter en identitet är störst. Det är också i de åldrarna som ungdomarna är som mest mottagliga för yttre påverkan (Bengs 2000).

1.3 Idrott och kroppsuppfattning

Det är viktigt att ledare inom idrottens ungdomsverksamhet har kunskap om ungdomarnas utveckling och vilken betydelse denna har både på och utanför idrottsarenan (Riksidrottsförbundet 2009). Tonåren är en tid då mycket händer, både fysiskt, psykiskt och socialt. De fysiska och psykiska förutsättningarna kan variera väldigt mycket inom en åldersgrupp genom att olika ungdomar mognar olika snabbt och detta måste tas hänsyn till. Det är också viktigt att ta hänsyn till olikheter mellan pojkar och flickor och den ökade betydelsen könstillhörigheten får under ungdomsåren (Markey 2010; Riksidrottsförbundet 2009).

Vidare är det i ungdomsåren som värderingar formas i hög grad, vilket ställer det sociala ledarskapet i centrum. Under denna tid ger den snabba kroppsliga utveckling upphov till många frågor. Därför är det viktigt att ungdomarna får en sund och positiv kroppsuppfattning för att minska risken för såväl doping av utseendemässiga eller idrottsliga skäl som olika former av ätstörningsbeteende (Riksidrottsförbundet 2009).

Idrotten har pekats ut som en tänkbar riskfaktor för utvecklandet av ätstörningsbeteenden. Framst orsaken till detta anses vara de sociokulturella normer och förväntningar som betonar eller för kvinnor rättare sagt kräver en tunn vältränad kropp vilket ses särskilt tydligt inom idrotter och även inom gymkulturen (Smolak, Murnen & Ruble 2000). Den idrottsliga miljön

där betoning på anpassad kroppsvikt för prestation, utgöra en subkultur där osunda tankar frodas. Här ses jakten på den perfekta kroppen som något naturligt och speciellt värt att sträva efter (Lindwall 2003). Vidare visar Smolak et al. (2000) att idrottare generellt uppvisade mer ätstörningsproblem jämfört med icke idrottare men denna trend var svag särskilt stor risk löpte individer i uppvisnings- och dans idrotter. Även elitidrottare framförallt i idrotter där en smal och tunn kropp betonades, hade större risk jämfört med icke idrottare. Dock uppvisade icke-elitidrottare i idrotter som inte betonade en tunn och smalkropp en lägre risk för ätstörningsproblem.

Ännu mer komplext blir det om vi tar in begreppet kroppsuppfattning eller kroppsmisnöje i diskussionen. Kroppsmisnöje är nära sammankopplat med ätstörningsproblematik och anses vara en av de starkaste bakgrundsfaktorerna i utvecklandet av ätstörningsproblem. Logiskt borde då idrott påverka kroppsuppfattningen negativ (Lindwall 2003). Men det finns studier som visar på motsatsen att idrottare hade en positivare kroppsuppfattning än icke-idrottare (Hausenblas & Symons-Downs 2000; Slater & Tiggemann 2011). Deltagandet i idrott kan alltså både vara en riskfaktor och en buffert mot ätstörningsproblematik. Det finns dock klara könsskillnader gällande tillfredställelse med den egna kroppen. Män som tränar uppvisade en ökad kroppstillfredställelse och lägre social kroppsanspänning medan social kroppsanspänning bidrar till att kvinnorna är missnöjda med sin kropp (Hausenblas & Fallon 2002).

1.4 Tidigare forskning

Kroppsidealet har förändrats över tid och för män har det gått från att vara stora och starka till att bli mer muskulösa och ge sken av att vara vältränade. En muskulös kropp är en slank kropp där den minskade fettmassan gör att musklerna syns bättre. (McCabe & Ricciardelli 2004). Kvinnliga idealet har förändrats från en kurvig form i mitten av 1900-talet till att bli märkbart smalare i linje med aktuella modetrender (Katzmarzyk & Davis 2001). Vartanian, Giant och Passion (2001) visar i sin studie att nästan lika många män ville vara antingen smala eller kraftigare medan majoriteten av kvinnorna ville bli smalare. Kvinnorna visar en större mottaglighet när det gäller medias påverkan. Studien visar vidare att båda könen är antingen oroliga eller tillfredsställda/missnöjda med kroppsformen och att de i grund och botten har liknande orsaker.

Rådande problem om kroppsuppfattning hos barn och ungdomar har ökat och media har pekats ut som en tydlig bidragande orsak till detta fenomen (Park 2005). Hargreaves och Tiggemann (2004) visade att media bidrar till utvecklingen av pojkars och flickors kroppsuppfattning, samt att orealistiska skönhetsideal är en viktig källa och en trolig orsak till att vissa ungdomar får problem med sina kroppar. Vidare visade Hargreaves och Tiggemann att flickor som fick se reklam med idealiskt smala kvinnor var mer missnöjda med sina kroppar, uppvisade en mer negativ sinnesstämning och jämförde sig med kvinnorna i större utsträckning än de som fick se reklam utan bilder av idealt smala kvinnor. Därför är det viktigt att fokusera på massmedias roll när det gäller att reducera missnöjet med den negativa kroppsuppfattningen hos unga.

McCabe och Ricciardelli (2001) visar i sin studie att flickor påverkas i större utsträckning av medias inflytande än vad pojkarna gjorde. Detta beror till stor sannolikhet på att medierna har genererat en tydlig bild av samhällets ideal för kvinnor. När det däremot kommer till män och den perfekta kroppsbyggnaden är det inte lika tydligt presenterat i media, vilket resulterar i att pojkar inte har lika starka påtryckningar från media att anpassa sig efter ett föreskrivet ideal. Men författarna menar på att detta dock kan komma att förändras under de närmaste åren.

Ätstörningar och fysisk aktivitet har tidigare ansetts vara vanligast bland kvinnor, men studier visar även att män drabbas. Media skapar idealbilder som påverkar kvinnor och män till att bli smala respektive muskulösa och detta gör att de kan utveckla ätstörningar genom felaktiga kostvanor (Leit et al. 2002). Taveras et al. (2004) visar på ett samband mellan medias beskrivning av kroppsideal och en ökning av fysisk aktivitet hos ungdomar. Vilket tyder på att mediernas inflytande kan vara viktiga för att forma de sociala normerna för fysisk aktivitet. Övergripande bör ungdomar uppmuntras till att begränsa sin exponering av massmedia för att förhindra de kända hälsorisker som är förknippade med exponeringen i media.

1.5 Social jämförelseteori

Med socialjämförelseteori menas att vi jämför oss själva med andra som vi tror liknar oss, särskilt när det gäller möjligheter och framgång (Bessenoff 2006). Det finns två typer av social jämförelse som benämns nedåtgående- och uppåtgående.

Nedåtgående jämförelse, här jämför vi oss med andra som vi uppfattar som mindre framgångsrika än oss själva inom något område, generellt leder det till att vi mår bättre och får ökad självkänsla. Uppåtgående jämförelse, här jämför vi oss med andra som vi uppfattar vara bättre än oss själva, generellt leder det till att vi mår sämre och nedvärderar oss själva (Bessenoff 2006).

Tendensen att jämföra sig med andra minskar ju större skillnad det är mellan åsikter eller färdigheter, detta oavsett om det är en fördel eller nackdel för personen ifråga. Uppåtgående jämförelse syftar till att förbättra jaget genom att skapa beteenden. När det blir skillnad mellan jaget och det som jämförs, tenderar vi människor att ändra oss och försöker bli mer lik det vi jämför oss med. När det gäller smalhetsidealet visar det sig att kvinnor som var mer benägna att jämföra sina kroppar med andra, var mer missnöjda med sin kropp (Bessenoff 2006).

Männen gör lika mycket uppåtgående och nedåtgående jämförelser när det beskriver sina sociala färdigheter. Men när det beskriver sitt utseende gjorde det mer nedåtgående än uppåtgående. Kvinnorna gjorde klart mer uppåtgående än nedåtgående jämförelser överlag (Strahan et al. 2006).

1.6 Definitioner

Det finns olika benämningar på media såsom massmedia och social media. I föreliggande studie har författaren valt att använda media som ett samlingsnamn för både social media och massmedia. Detta eftersom studien ska belysa medias påverkan på ungdomar i stort och inte skillnaden mellan olika medier.

Nedan kommer en kort definition av massmedia och social media.

Massmedia

Massmedierna förmedlar information eller underhållning till en stor publik som i stort sett nås samtidigt av massmedieinnehållet (NE). Våra vanliga ”massmedier” kan tas del av via- tv, film, radio, musik och olika typer av tidningar (Carlsson 2010).

Social media

Sociala medier är ett samlingsnamn på kommunikations forum som tillåter dess användare att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud (NE). Websidor där

aktiviteter som kombinerar teknologi, social interaktion och skapande av medier benämns social media. Exempel på websidor som tillåter någon form av social interaktion är tex. Facebook, Myspace och Twitter, sidor som indikerar samtal och samspel (Carlsson 2010).

1.7 Problemformulering

I dagens samhälle kretsar mycket i media omkring utseendet och detta skapar olika ideal för hur ungdomar ska se ut. Dessa ideal kan skapa oönskade beteenden såsom överträning och felaktiga kostvanor som i slutändan kan leda till fysiska skador eller andra sjukdomar. Därför är det viktigt att personer som arbetar med ungdomar inom och utanför idrotten är observanta på detta fenomen och kan ge ungdomarna en realistisk bild av hur verkligheten egentligen ser ut. Detta är viktigt för att ungdomarna ska få en sund inställning till sin egen kropp. Allt är inte svart och vit som media vill påskina.

1.8 Syfte

Syftet är att i den dokumenterade litteraturen granska hur ungdomar i åldern 13-25 påverkas av medias framställning av kroppsideal och vilka konsekvenser det kan leda till.

1.9 Frågeställningar

1. Hur påverkar medias bild av kroppsidealet ungdomars kroppsuppfattning?
2. Vilka konsekvenser kan detta leda till?

2. Metod

2.1 Design

Litteraturstudien har en deskriptiv design. Syfte med att göra en litteraturstudie är att beskriva kunskapsläget inom ett särskilt område genom att sammanställa och få en översikt av tidigare forskning (Forsberg & Wengström 2008; Backman 2008).

2.2 Databaser och sökord

Valet av databaser har gjorts utifrån lärosätets utbud och där valdes de som ansågs lämpliga för föreliggande studie. Sökningen av artiklar gjordes via databaserna Medline, PsycINFO och Academic Search Elite.

Medline är en databas för bland annat hälso- och sjukvård, Academic Search Elite är en allmän databas som täcker flertalet akademiska ämnen (Backman 2008).

PsycINFO är en databas som innehåller forskning kring de psykologiska aspekterna av sport (Gratton & Jones 2010).

Sökorden som användes var: *body image, social media, media influence, media, adolescents, exercise behavior, body dissatisfaction, compulsive exercise och drive for thinness.*

2.3 Sökstrategi och inklusions- och exklusionskriterier

Sökorden som har använts valdes utifrån studiens syfte.

För att få korrekta söktermer på engelska gjordes sökning via svensk MeSH, vilket gav sökorden *adolescents* och *body image*. De andra valda sökorden i studien framkom efter fritextsökning. Dessa sökord användes sedan i olika konstellationer, för att undersöka tillgången på relevant forskning inom området. Därefter söktes artiklar med hjälp av sökorden i de olika databaserna med hjälp av den booleska söktermen AND för att begränsa sökningen (Forsberg & Wengström 2008). (Se Tabell 1).

I databaserna PsycINFO och Medline fanns möjligheten att göra redan förutbestämda begränsningar som ålder, kön, typ av studie, ämne osv.

Inklusions- och exklusionskriterier upprättades för att begränsa antalet träffar och för att få de mest relevanta artiklarna som motsvarade syftet med den här studien. Inklusionskriterierna var att artiklarna skulle vara publicerade i vetenskapliga tidskrifter, skrivna på svenska eller engelska, godkända av etiskkommitté, vara peer reviewed, tillhöra ålderskategorin 13-25, artiklarna skulle vara länkade till free fulltext eller bara fulltext med ett tillgängligt abstract som gör det lättare för författaren att få en överblick av de valda artiklarnas innehåll samt vara publicerade mellan åren 2005-2015, detta för att få en aktuell forskning (Forsberg & Wengström 2008). Vidare valdes de senaste tio åren för att få en bredare belysning av området. Exklusionskriterier var artiklar publicerade före 2005, review artiklar, artiklar där

åldern på deltagarna var yngre än 13 eller äldre än 25 och även studier som handlade om fetma, alkohol, doping, rökning och Schönhetsoperationer.

Tabell 1. Databassökning

Databas	Begränsningar	Söktermer	Antal träffar	Antal lästa titlar	Antal granskade abstrakt	Antal valda artiklar
Academic Search Elite	2005-2015, Free fulltext, Fulltext, Peer reviewed,	media influence AND body image AND adolescents	52	52	20	6
Academic Search Elite	2005-2015, Free fulltext, Fulltext, Peer reviewed,	media influence AND body image AND drive for thinness	10	10	9	1
Academic Search Elite	2005-2015, Free fulltext, Fulltext, Peer reviewed,	social media AND body image AND adolescents	59	59	24	1
PsycINFO	2005-	media	4	4	4	2

	2015, Free fulltext, Fulltext, Peer reviewed, Ålder	influence AND exercise behavior AND body image				
PsycINFO	2005- 2015, Free fulltext, Fulltext, Peer reviewed, Ålder	social media AND exercise behavior	53	53	12	1
PsycINFO	2005- 2015, Free fulltext, Fulltext, Peer reviewed, Ålder	body image AND adolescent s AND media AND body dissatisfac tion	45	45	10	1
Medline	2005- 2015, Free fulltext, Fulltext, Peer reviewed, Ålder	media influence AND compulsiv e exercise AND body image	1	1	1	1

2.4 Urvalskriterier

Efter varje sökning lästes titlarna och om någon artikel innehöll något av sökorden granskades abstraktet för att kunna avgöra om studien var relevant och intressant nog för att läsas i sin helhet och därefter bestämdes det om artikeln skulle inkluderas eller exkluderas. Artiklar som uppfyllde inklusionskriterierna samt svarade mot syftet i föreliggande studie inkluderades. Artiklar som exkluderades uppfyllde inte inklusionskriterierna. Artiklar som exkluderades var review artiklar, dubletter, skrivna på annat språk än svenska och engelska, artiklar som handlade om alkohol, rökning, fetma och skönhetsoperationer. Vidare exkluderades studier som inte gav några användbara resultat för föreliggande studie alltså studier som inte uppvisade specifika samband eller likheter, samt studier med för få deltagare exkluderades.

2.5 Dataanalys

Totalt användes 13 artiklar i studien. De valda artiklar lästes igenom och bearbetades noggrant och meningsheter och utsagor som svarade på studiens syfte markerades. Vidare sammanställdes likheter och skillnader i de valda artiklarna. Detta gjordes genom att granska artiklarnas resultat. Resultatet presenteras sedan i löpande text under de två frågeställningarna.

2.6 Forskningsetiska överväganden

I denna studie föreligger inte några forskningsetiska problem, då den bygger på tidigare forskning där de utvalda artiklarna är granskade och godkända av etisk kommitté.

Artiklarna granskades objektivt utifrån syfte och deras innehåll har beskrivits på ett korrekt och rättvist sätt.

3. Resultat

I föreliggande studie granskades 13 artiklar (Ata et al.2007, Bell & Dittmar 2011, Calado et al.2010, Goodwin et al.2014, Goodwin et al.2011, Knauss et al.2008, McCabe et al.2005, Pritchard & Cramblitt 2014, Spurr et al.2013, Stanford & McCabe 2005, Tiggemann & Slater 2013, Tiggemann & Miller 2010 och Vaterlaus et al.2014). (Se Tabell 2, Bilaga 1 och Tabell 3, Bilaga 2). Dessa studier granskade hur medias beskrivning av kroppsideal påverkar ungdomars syn på den egna kroppen och vilka konsekvenser det kan leda till. Fyra av studierna är från Australien, tre från vardera England och USA och en vardera från Canada, Schweiz och Spanien.

Resultatet i studierna presenteras i löpande text under de två frågeställningarna.

Hur påverkar medias bild av kroppsidealet ungdomarnas kroppsuppfattning?

Här belyses flickors önskan att bli smal och pojkars önskan att få mer muskler och pressen från media att uppnå den perfekta kroppen skapar ett missnöje med den egna kroppens utseende.

Studien av Pritchard och Cramblitt (2014) visar på ett samband mellan mediafaktorer och ungdomars önskan att både bli smal och få mer muskler. Tiggemann och Miller (2010) och Tiggemann och Slater (2013) fastslår att medias exponering av utseende har ett klart samband med flickors önskan att gå ner i vikt och önskan att vara smal. Tiggemann och Miller menar också att det är mycket troligt att media ger impulser som framhäver och glorifierar smalhet.

Stanford och McCabe (2005) visar i sin studie ett klart samband mellan media och pojkars kroppsuppfattning och strategier för att förändra kroppens utseende. Budskapet från media är att gå ner i vikt och att få mer muskler. Pritchard och Cramblitt (2014) visar också att det finns ett samband mellan pojkars önskan att få mer muskler och användandet av media som informationskälla för att uppnå den perfekta kroppen. Detta gäller för länder där man anammat den västerländska medievärldens normer och värderingar.

Fler studier (Spurr et al.2013; Bell & Dittmar 2011) visar att ungdomar påverkas av medias idealbild och de flesta upplever ett missnöje med den egna kroppens utseende eftersom de inte kan leva upp till idealbilden De ger också media skulden för detta.

Enligt Spurr et al.(2013) känner också ungdomarna en press från media att leva upp till bilden av den perfekta kroppen utifrån västvärldens normer. Detta trots att ungdomarna vet att mediabilden är idealiserad och inte stämmer överens med verkligheten.

Knauss, Paxton och Alsaker (2008) visar i sin studie att ungdomarna upplevde ett missnöje med sin kropp. Flickorna hade signifikant högre kroppsmissnöje och en signifikant högre kroppsmedvetenhet än pojkarna. Vidare internaliserade flickorna medias kroppsideal i större utsträckning och de rapporterade också ett större missnöje med vikten än pojkarna. Pojkarna uppvisade ett svagt samband mellan kroppsmissnöje, mediaptryck och internalisering av kroppsideal.

Bell och Dittmar (2011) menar att varken mängden eller typen av media har något samband med flickornas missnöje med sin egen kropp. Studien visar vidare att oavsett typ av media leder experimentell exponering av den perfekta kroppen till ett större missnöje med sin egen kropp och utseende. Detta ses främst hos de flickor som identifierade sig med mediamodellernas utseende.

Enligt Ata et al.(2007) rapporterade ungdomar som upplevde en press från media att gå ner i vikt en lägre tillfredställelse med sin kropp. De med låg självkänsla rapporterade en större skillnad mellan idealbilden och sin aktuella kroppsfigur.

Medias beskrivning av kroppsidealet påverkar ungdomarna på ett övervägande negativt sätt. Framför allt flickorna behöver bli mer medvetna och vara mer kritiska till idealbilden i media.

Vilka konsekvenser kan det leda till?

I ett flertal studier Spurr et al.(2013), Goodwin et al.(2011), Stanford och McCabe (2005) och Goodwin et al.(2014) framkommer att missnöjet med sin kropp skapar ohälsosamma beteenden hos ungdomarna då de experimenterar med sin kost. Experimenterandet och testandet med olika dieter belyses i Spurr et al.(2013), Goodwin et al.(2014) och Stanford och McCabe (2005).

Goodwin et al.(2011) menar att pressen från media om att försöka uppnå den perfekta kroppen ökar risken för ohälsosamma ätbeteenden hos ungdomarna. Enligt Ata et al.(2007)

var ungdomar med låg självkänsla de som mest rapporterade negativa ätbeteenden. Goodwin et al.(2011) och Goodwin et al.(2014) menar också att allt experimenterande med kosten ökar risken ätstörningsbeteenden och i värsta fall för utvecklandet av ätstörningar.

Calado et al.(2010) visar i sin studie att pojkar med ätstörningar såg mer TV program och läste fler tidningar under vardagar och helger, jämfört med de som inte hade ätstörningar. Men när det gäller flickor var det ingen skillnad mellan de med och de utan ätstörningar. Det vanligaste mediet var musikvideos hos både pojkar och flickor. Flickorna med ätstörningar tittade mer på media som innehöll information om kost, fitness och sport. Det fanns ett samband mellan att aktivt söka information om kost och dieter i media och en oro över sitt eget kroppsutseende.

Goodwin et al.(2011) och Goodwin et al.(2014) menar att ungdomar som upplever trycket från media i sin strävan att uppnå kroppsidealet hos dem ökar risken för ett tvångsmässigt träningsbeteende. Denna tvångsmässiga träning gäller i större utsträckning för pojkar i deras strävan att få mer muskler.

McCabe et al.(2005) visar att flickor var mer missnöjda med sina kroppar än pojkarna och intresserade sig för aktiviteter där de minskade i vikt. Pojkarna var mer engagerade i olika strategier att minska sin vikt men också att öka sina muskler. Flickorna uppgav att de påverkades mest av media när det gällde viktminskningen. Medan pojkarna uppgav att de påverkades mesta av media när det gällde att öka sina muskler.

Ungdomarna kan också använda media som en informationskälla genom att skaffa sig relevant kunskap för att uppnå sina mål.

Vaterlaus et al.(2014) visar i sin studie att majoriteten av deltagarna i studien upplevde att media påverkade deras diet och träning. Detta har för och nackdelar eftersom media kan både vara motiverande och ett hinder, när det gäller träning. Media kan motivera genom att inspirera till användandet av olika applikationer som ger tips om mat och olika typer av lämpliga träningsformer. Det var också motiverande att se andra personers uppskattning av vad man gjorde. Ett hinder var att det helt enkelt tar för lång tid att vara aktiv på media. Ungdomarna upplevde att media fungerade som en plattform för utbyte av information om mat och träning.

Tiggemann och Miller (2010) menar att det är mycket troligt att media påverkar vissa flickor på ett positivt sätt. De menar att de flickor som är mest missnöjda med sitt utseende, men vill göra någonting åt det tenderar att aktivt söka kunskap där de kan få inspiration till detta.

Pritchard och Cramblitt (2014) menar också att media kan användas som en informationskälla för att söka kunskap.

4. Diskussion

4.1 Huvudresultat

Medias påverkan på kroppsidealet handlade för flickorna till stor del om en önskan att bli smal och för pojkarna en strävan att få mer muskler. För detta ändamål användes media som en informationskälla. Ungdomarna känner pressen från media att alla ska ha en perfekt kropp enligt västvärldens normer. Men eftersom detta inte kan uppnås upplever ungdomarna ett missnöje med den egna kroppen och får en lägre självkänsla. Media kan också vara positivt då den kan ge en inspiration till att aktivt söka kunskap för att förändra sin situation. Missnöjet med den egna kroppen skapar ohälsosamma beteenden som kan leda till tvångsmässig träning och ätstörningsproblematik. Ungdomarna bör få kunskap om medias syfte och på så sätt kunna vara mer kritiska till medias idealbild.

4.2 Resultatdiskussion

Hur påverkar medias bild av kroppsidealet ungdomarnas kroppsuppfattning?

Pritchard och Cramblitt (2014) visar att media har ett klart samband med ungdomars önskan att bli smal och önskan att få mer muskler. Den visar också på ett samband mellan media och hur den perfekta kroppen ska uppnås och önskan att bli smal hos flickor. Studien av Fernandez och Pritchard (2011) visar att båda könen uppvisar ett statistiskt samband mellan strävan att bli smal och informationen hur man ska uppnå den perfekta kroppen.

Detta visar att media har ett samband med önskan att bli smal och önskan att få mer muskler hos både pojkar och flickor. Önskan att bli smal gäller alltså inte enbart flickor och önskan att få mer muskler gäller inte bara för pojkar. Det som är anmärkningsvärt i detta är att sambandet mellan media och önskan att få mer muskler hos pojkar inte visar ett signifikant samband som tidigare forskning visat (Hargreaves & Tiggeman 2004).

McCabe och Ricciardelli (2001) visar i sin studie att flickor i större utsträckning använde strategier för att gå ner i vikt och pojkarna använde strategier för att öka sin muskelmassa. Detta stämmer till viss del med resultatet i Lawrie et al.(2006) som menar att ungdomar ansåg att media påverkade dem att öka sin muskelstorlek.

Därför är det viktigt att fokusera på medias roll och ge ungdomarna mediekunskap, så de lättare kan hantera mediabilden genom att få en realistisk syn på fenomenet. Detta bör göras för att minska missnöjet med sin egen kropp (Spurr et al. 2013; Tiggemann & Miller 2010). Detta framkommer också i tidigare forskning (Hargreaves & Tiggeman 2004). Perloff (2014) menar att en lovande strategi är att redan i skolan ge mediakunskap om vad media står för, så att ungdomarna kan vara mer kritiska.

Efter att ha utsatts för medias idealbild av hur den perfekta kroppen ska se ut upplever flickorna ett missnöje med den egna kroppen och utseendet. Detta framkommer i studien av Bell och Dittmar (2011). Ett sätt att motverka detta missnöje är att ge mediekunskap om detta orealistiska kroppsideal som exponeras i media, vilket också bekräftas av Halliwell et al.(2011) och Brown och Bobkowski (2011).

Enligt Knauss et al.(2008) upplevde flickorna som internaliserade kroppsidealet ett klart missnöje med sitt kroppsutseende medan detta inte var fallet med pojkarna. Detta kan tyda på att pojkarna internaliserar mediabilden i lägre grad än flickorna och de påverkas inte så starkt av dessa ideal och följaktligen jämför de inte sina kroppar i samma utsträckning som flickorna. Vilket också framkommer i studien av Knauss et al.(2007).

Stanford och McCabe (2005) och Ata et al.(2007) visar att budskapet från media är att gå ner i vikt. Denna press och missnöjet med sin egen kropp gjorde att de upplevde en lägre självkänsla. Denna lägre självkänsla kan förklara varför dessa ungdomar också rapporterade mer viktproblem.

Bell och Dittmar (2011) visar att medias exponering av den perfekta kroppen leder till ett större missnöje med sin egen kropp och utseende i större utsträckning hos flickor som identifierade och jämförde sig med kvinnorna på bilderna. Detta kan kopplas till uppåtgående social jämförelse (Bessenoff 2006). Ata et al.(2007) visar att det finns ett samband mellan

social jämförelse och självkänsla, vilket även bekräftas i forskning av Halliwell et al. (2010). Ju mer flickorna jämförde sig med andra desto lägre självkänsla hade de. Detta bekräftas i tidigare forskning av Hargreaves och Tiggemann (2004) som visat att de som exponerades för reklam med idealt smala kvinnor var mer missnöjda med sina kroppar och jämförde sig själva med kvinnorna som de exponerades för i reklamen i högre grad än flickor som fick se neutrala bilder i reklamen. Knauss et al. (2008) visar att pojkar jämför sig i lägre grad med mediabilden och följaktligen påverkas de inte heller lika starkt av denna som flickorna, vilket även bekräftas av Bessenoff (2006).

Vilka konsekvenser kan det leda till?

Missnöjet med sin kropp skapar ohälsosamma beteenden, som gör att flickorna och pojkarna experimenterar med sin kost och olika typer av träning i hopp om att kunna förändra sin kropp. Detta kan resultera i bantning, användning av olika dieter, användning av laxantia eller att helt enkelt äta för lite mat (Spurr et al 2013; Stanford & McCabe 2005). Allt detta görs för att kunna leva upp till idealbilden som media presenterar. Detta kan naturligtvis leda till olika ätstörningsbeteenden och eventuellt utmynna i ätstörningar, som kan få allvarliga konsekvenser (Goodwin et al.2014). Detta överensstämmer med tidigare forskning av Leit et al.(2002). Även inom idrotten sammankopplas kroppsmissnöje och ätstörningsproblematik med varandra och detta anses vara en stark bakgrundsfaktor till att utveckla ätstörningsbeteenden (Lindwall 2003). Detta bekräftas av Smolak et al. (2000) som visar att idrotten kan vara en tänkbar riskfaktor för utvecklandet av ätstörningsbeteenden. Främst inom idrotter där en tunn vältränad kropp betonas. Men studier av Hausenblas och Symons-Downs (2001) och Slater och Tiggemann (2011) visar även att idrottare hade en positivare kroppsuppfattning än icke idrottare. Smolak et al. (2000) menar att idrottsdeltagande kan skydda mot ätstörningsproblem främst när deltagandet inte kräver en tunn vältränad kropp. Detta tyder på att idrotten både kan vara en riskfaktor för och en buffert mot ätstörningsproblematik.

När det gäller träningsvanor är det inte ovanligt att det blir ett tvångsmässigt träningsbeteende, som handlar om en osund fixering vid mat och träning. Enligt Goodwin et al. (2011) är denna tvångsmässiga träning mest uttalad när det gäller pojkar, men det förekommer även hos flickor.

McCabe et al.(2005) visar att flickorna var mer missnöjda med sitt kroppsutseende än pojkarna och valde aktiviteter där de minskade i vikt. Pojkarna däremot var mer intresserade av aktiviteter som ökade musklernas storlek och då främst på överkroppen. Denna skillnad kan kanske bero på att den ideala kvinnokroppen varit mer exponerad i media under en längre tid än vad den ideala manskroppen varit. Därför känner inte pojkarna samma press som flickorna att eftersträva den ideala kroppen. Detta bekräftas i tidigare forskning av McCabe och Ricciardelli (2004).

Bell och Dittmar (2011) visar att mängden och typen av media inte spela någon större roll. Däremot visar Calado et al.(2010) att de pojkar som uppvisade ett ätstörningsbeteende exponerades i större utsträckning för media än de pojkar som inte hade ett ätstörningsbeteende. Detta kan bero på att de som har ett ätstörningsbeteende mer aktivt söker information om kosten och på så vis exponeras de för ett större utbud av media. Flickorna uppvisade inte denna skillnad mellan gruppen med ätstörningsbeteende och gruppen som inte hade ett ätstörningsbeteende.

Vaterlaus et al.(2014) visar att det både finns för och nackdelar med media, när det gäller mat och träning. Rätt använd media inspirerar till att söka relevant kunskap för ändamålet. Media ger också en omedelbar återkoppling som både kan vara positiv och negativ. Positivt är också att media fungerade som en arena för kunskapsutbyte om träning och mat. Här fanns tips att få för de som var oerfarna och behövde hjälp.

Både media och idrott kan alltså bidra till att ohälsosamma beteende kan uppstå hos ungdomar. Detta kan bero på att idrott och media påverkar kroppsuppfattningen på olika sätt. Media påverkar genom att visa den perfekta kroppen och inom idrotten kan det vara att vissa idrotter betonar en tunn vältränad kropp.

4.3 Värdering av studier

I föreliggande studie ingår 13 artiklar, av dessa är en (Bell & Dittmar 2011) experimentell studie, två stycken (Spurr et al.2013; Vaterlaus et al.2014) kvalitativa studier, en (Goodwin et al.2014) prospektiv studie och nio stycken (Ata et al.2007; Calado et al.2010; Goodwin et al.2011; Knauss et al. 2008; McCabe et al.2005; Pritchard & Cramblitt 2014; Stanford & McCabe 2005; Tiggemann & Slater 2013; Tiggemann & Miller (2010) tvärsnittsstudier. En översikt av de inkluderade artiklarna presenteras i tabellform (Tabell 2, Bilaga 1), där läsaren

kan ta del av studiernas uppbyggnad och innehåll. Alla studier uppfyller kravet på vetenskaplighet. Den experimentella studien har ett högt bevis värde (Forsberg & Wengström 2008) och i denna studie kan effekter påvisas. Den prospektiva studien har ett högre bevisvärde än tvärsnittsstudierna, eftersom de mäter över tid (Forsberg & Wengström 2008). Tvärsnittsstudierna anses ha ett lågt bevisvärde men de är användbara för att identifiera samband och associerade faktorer och resultatet kan vara väldigt informativt och betydelsefullt (Kazdin 1998).

Studierna som använts i föreliggande arbete har haft syftet att undersöka faktorer som är förknippade med karaktäristika av intresse (tex. flickors och pojkars relation till kroppsuppfattning). Tvärsnittsstudier används ofta till att lägga grunden för vidare forskning. De två kvalitativa studierna kompletterar de övriga studierna på ett bra sätt. De ger en utförligare beskrivning och en förklaring varför personer upplever att de påverkas. I de kvalitativa studierna har fokusgrupper använts som datainsamlingsmetod. I de kvantitativa studierna har etablerade och välbeprövade instrument använts för att samla in data. Föreliggande studie vill granska hur ungdomar påverkas eller upplevs påverkas av medias beskrivning och de valda studierna anses därför vara relevanta för detta ändamål.

4.4 Metoddiskussion

I föreliggande litteraturstudie har en deskriptiv design använts för att besvara uppsatt syfte. Valet av en deskriptiv design av föreliggande studie ansågs lämplig då syftet med deskriptiv forskning är att sammanställa litteratur som finns inom ett givet område. Det hela går således ut på att framställa en komprimerad sammanställning av t.ex resultat eller använda metoder (Backman, 2008).

För att få en bredare sökträff genomfördes en fritextsökning, detta resulterade i att författaren kom fram till vilka sökord som kunde användas för att få bra sökträffar. Sökorden som användes överensstämde med studiens syfte. För att få relevant forskning och större sökträffar valde författaren att söka artiklar i tre databaser: Academic Search Elite, PsycINFO och Medline. Dessa databaser ansågs som mest relevanta för att finna artiklar som kunde svara på syftet.

SPORTDiscus är en databas som berör skilda aspekter på idrott och rekreation (Backman, 2008). Det hade varit bra att ha tillgång till databasen, men denna fanns inte tillgänglig på

lärosätet. Detta kan ses som en svaghet i föreliggande studie, då databasen SPORTDiscus är inriktad mot idrottsrelaterade ämnen som pedagogik och psykologi men också vissa medicinska specialiteter (Backman 2008).

I föreliggande litteraturstudie inkluderades artiklar som enbart var fritt tillgängliga utan ekonomisk ersättning, vilket kan ha lett till att artiklar som svarat på litteraturstudiens syfte har förbisetts. Detta kan ses som en svaghet.

Åldersspannet är stort och kan ses som en svaghet. Men bara två av artiklarna har upp till 25 år, medelåldern i dessa två artiklar är 19 år för flickor och 20 år för pojkar.

Studien bygger på artiklar publicerade mellan år 2005-2015. Eftersom studien handlar om ett ämne som ligger i tiden ansågs denna tidsbegränsning relevant för att få aktuell forskning inom ämnet. Studierna var inte geografiskt begränsade, enbart studier i västvärlden har inkluderats i föreliggande studie. Missuppfattningar kan lättare uppstå då artiklarna inte är skrivna på författarens modersmål, detta kan ses som en svaghet.

En översikt av de inkluderade artiklarnas uppbyggnad och innehåll samt syfte och huvudresultat presenteras i tabellform (Tabell 2, Bilaga 1 och Tabell 3, Bilaga 2), där läsaren kan ta del av studiernas uppbyggnad och innehåll, detta kan ses som en styrka. Tretton artiklar valdes att ingå i studien varav en var experimentell studie, två kvalitativa studier, en prospektiv studie och nio tvärsnittsstudier, samtliga artiklar belyser samma sak oavsett vilken form av media det handlar om. Dessa tretton artiklar ansågs relevanta för att kunna svara på studiens syfte. Samtliga studier är godkända av etisk kommitté.

4.5 Allmän diskussion

I föreliggande studie ges en översiktlig bild av hur medias beskrivning av kroppsideal påverkar ungdomars och vilka konsekvenser det kan leda till. Det första som slår mig är vilken stor roll media har och hur starkt den faktiskt påverkar oss. Aldrig har medias fixering vid det rätta utseendet och den rätta kroppen varit så uttalad som den är idag.

-Vad är den perfekta kroppen egentligen? -och finns den perfekta kroppen?

Vi får ständigt olika budskap från media angående dieter för att drastiskt gå ner i vikt samt träningsråd för att kunna uppnå den ideala kroppen.

Att media inte bara handlar att förmedla information utan att den också ska vara säljande. Om ungdomarna har denna kunskap har de lättare att vara kritisk till mediabudskapet. Först och främst är det viktigt att ungdomarna i tidiga år får lära sig att vara kritiska till medias onaturliga kroppsideal och ha en mer öppen inställning till skönhet. Med en mera öppen inställning menas att öka medvetenheten om att det finns olika sorters utseende, kroppsstorlekar och former. Om vi lär ungdomarna att tidigt vara kritiska gentemot media kan vi motverka att de internaliserar utseendeideal och utvecklar en destruktiv kroppsuppfattning. Det som är den stora utmaningen är att främja en positiv kroppsuppfattning, positiv attityd gentemot den egna kroppen och även andras, samt att uppmuntra till fysisk aktivitet som ska vara lustfylld. Vara lyhörda när ungdomar uttrycker ett kroppsmissnöje och finnas där som stöd innan det går för långt.

Det som är viktigt för ledare och tränare inom idrottsrörelsen och motionsbranschen är att de bör undvika att kommentera kropp, vikt och kost kopplat till personen och prestationen. Vi får bara en kropp här i livet och den ska vi ta hand om och älska, inget ideal ska bestämma hur vi ska se ut. Vi är olika byggda och vi svarar olika på både träning och kost det är något som vi alla ska vara medvetna om, stora som små.

4.6 Förslag till fortsatt forskning

Framtida studier bör inkludera longitudinella studier där sociokulturella faktorer påverkan undersöks detta för att ge en större förståelse för hur faktorerna påverkar ungdomar. Vidare bör forskning i större utsträckning involvera både flickor och pojkar, för att kunna se eventuella könsskillnader. Mer forskning om mediakunskapens betydelse bör göras och särskilt när det gäller social media för att ungdomarna ska kunna vara mer kritiska. För att minska påverkan av medias beskrivning av smalhetsidealet är en allmän forskning önskvärd som gäller alla former av media.

4.7 Konklusion

De granskade studierna visar att media har en viktig roll genom att den påverkar ungdomars önskan att bli smal och att få mer muskler. Denna mediakultur kan potentiellt leda ungdomarna till ohälsosamma beteenden som tvångsmässig träning med åtföljande ätstörningsproblematik och i värsta fall ett utvecklande av ätstörningar Media kan också användas för att söka kunskap och för att interagera med andra vilket är positivt. Detta kan

vara en hjälp till unga och oerfarna ungdomar. Därför behöver ungdomarna en kunskap om media som innebär att de kan vara mer kritiska till budskapen som förmedlas. Vi behöver kunniga och modiga ledare både inom och utanför ungdomsidrotten som kan och vågar ta tag i detta jobbiga och svåra ämne för att kunna minska riskerna för ohälsosamma beteenden och istället lägga grunden till en sund kroppsuppfattning.

5. Referenslista

- Ata,R.N, Ludden, A.B & Lally,M.M. (2007). The effekts of gender and family, friend and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth Adolescence*, 36, pp 1024-1037.
- Bengs, C. (2000). *Looking good: A study of gendered body ideals among young people*. (Doctoral thesis at the Department of Sociology). Umeå: Sociologiska Institutionen.
- Bessenoff, G.R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self discrepancy and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30, pp 239-251.
- Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur
- Bell, B.T &Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identifikation in adolescent girls´media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex Roles*, 65, pp 478-490.
- Brown, J. D. & Bobkowski, P.S. (2011). Older and newer media: Patterns of use and effects on adolescents´health and well-being. *Journal of research on adolescence*, 21(1), pp 95-113.
- Calado, M., Lameiras, M., Sepulveda, A.R., Rodriguez, Y & Carrera, M.V. (2010). The mass media Exposure and disordered eating behaviors in spanish secondary students. *European Eating Disorders Review*, 18, pp 417-427.
- Carlsson, U. (2010). *Barn och unga i den digitala mediekulturen*. Göteborg: Nordicom Göteborgs universitet.
- Coakley, J. & Pike, E. (2009).*Sports in Society: Issues and Controversies*. McGraw Hill Education

- Fernandez, S. & Pritchard, M. (2012). Relationships between self-esteem, media influence and drive for thinness. *Eating Behaviors*, 13, pp 321-325.
- Forsberg, C & Wengström, Y. (2008). *Att göra systematiska litteraturstudier*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Goodwin, H., Haycraft, E & Meyer, C. (2011). Sociocultural correlates of compulsive exercise: Is the environment important in fostering a compulsivity towards exercise among adolescents? *Body Image*, 8, pp 390-395.
- Goodwin, H., Haycraft, E & Meyer, C. (2014). Sociocultural risk factors for compulsive exercise: A prospective study of adolescents. *European Eating Disorders Review*, 22, pp 360-365.
- Gratton, C. & Jones, I. (2010). *Research methods for sports studies*. London: Routledge
- Halliwell, E., Easun, A & Harcourt, D. (2011). Body dissatisfaction: Can a short media literacy message reduce negative media exposure effects amongst adolescent girls? *British Journal of Health Psychology*, 16, pp 396-403.
- Hausenblas, H.A. & Fallon, E. A.(2002). Relationships among body image, exercise behavior and exercise dependence symptoms. *International Journal of Eating Disorders*, 32, pp 179-185.
- Hausenblas, H.A. & Symons Downs, D. (2000). Exercise dependence: a systematic review. *Psychology of Sport and Exercise* 1, pp 1-30
- Hargreaves, D. A. & Tiggeman, M. (2004). Idealized media images and adolescents body image: "comparing" boys and girls. *Body Image* 1, pp 351-361.
- Kazdin, A. E. (1998). *Research Design in Clinical Psychology*. Boston: Allyn and Bacon.

- Knauss, C., Paxton, S.J & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Image* 4, pp 353-360.
- Knauss, C., Paxton, S.J & Alsaker, F. D. (2008). Body Dissatisfaction in Adolescent Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and perceived Pressure from Media. *Sex Roles*, 59 pp 633-643.
- Katzmarzyk, P. T. & Davis, C. (2001). Thinness and body shape of Playboy centrefolds from 1978-1998. *International Journal of Obesity and Related Metabolic Disorders*, 25, pp 590-592.
- Lawrie, Z., Sullivan, E.A., Davies, P.S.W & Hill, R.J. (2006). Media influence on the body image of children and adolescents. *Eating Disorders*, 14, pp 355-364.
- Leit, R., Gray, J. & Pope; H. (2002). The media's representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating Disorders*, 31, pp 334-338.
- Lindwall, M. (2003). Idrottens vikt på kroppen: Ätstörning och kroppsuppfattning inom idrotten. Svensk Idrottsforskning Nr.1
- Markey, C. N. (2010). Invited commentary: why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, pp 1387-1391.
- McCabe, M.P. & Ricciardelli, L.A. (2001). Parent, peer and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence*, Vol.36, 142, pp 225-240.
- McCabe, M. P. & Ricciardelli, L. A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan: A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, pp 675-685.

McCabe, M.P., Ricciardelli, L., Mellor, D & Ball, K. (2005). Media influences on body image and disordered eating among indigenous adolescent Australians. *Adolescence*, Vol. 40, 157, pp 115-127.

Nationalencyklopedin (NE), massmedier,

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/massmedier>, hämtad 2015-05-18

Nationalencyklopedin (NE), sociala medier,

<http://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lång/sociala-medier>, hämtad 2015-05-18

Park, S-Y. (2005). The influence of presumed media influence on women's desire to be thin. *Communication Research*, 32, pp 594-614.

Perloff, R.M. (2014). Social media Effects on young women's body image concerns:

Theoretical Perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71, pp 363-377.

Pritchard, M & Cramblitt, B. (2014). Media influence on drive for thinness and drive for muscularity. *Sex Roles*, 71, pp 208-218.

Riksidrottsförbundet (2009). Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram. Stockholm.

Slater, A. & Tiggemann, M. (2011). Gender differences in adolescent sport participation, teasing, self-objectification and body image concerns. *Journal of Adolescence*, 34, pp 455-463-

Smolak, L., Murnen, S.K. & Ruble, A.E. (2000). Female athletes and eating problems: A meta-analysis. *International Journal of Eating Disorders*, 27, pp 371-380.

Spurr, S., Berry, L & Walker, K. (2013). Exploring adolescent views of body image: The influence of media. *Issues in Comprehensive Pediatric Nursing*, 36, pp17-36.

- Stanford, J.N & McCabe, M.P. (2005). Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies. *Body Image* 2, pp 105-113.
- Strahan, E. J., Wilson, A. E., Cressman, K. E. & Buote, V. M. (2006). Comparing to perfection: How cultural norms for appearance affect social comparisons and self-image. *Body Image*, Vol 3, pp 211-227.
- Taveras, E. M., Rifas-Shiman, S. L., Field, A. E., Frazier, A. L., Colditz, G. A. & Gillman, M. W. (2004). The influence of wanting to look like media figures on adolescent physical activity. *Journal of Adolescent Health*, 35, pp 41-50.
- Tiggemann, M & Slater, A. (2013). Netgirls: The internet, Facebook and body image Concern in adolescent girls. *International Journal of Eating Disorders*, 46, pp 630-633.
- Tiggemann, M & Miller, J. (2010). The internet and adolescent girls' Weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles* 63, pp 79-90.
- Vartanian, L. R., Giant, C. L. & Passino, R. M. (2001). Mass media, interpersonal feedback and gender as predictors of body satisfaction. *Social Behavior and Personality*, 29 (7), pp 711-724.
- Vaterlaus, J.M., Patten, E.V., Roche, C & Young, J.A. (2015). Getting healthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors. *Computers in Human Behavior*, 45, pp 151-157.

Bilaga 1.

Tabell 2. Artiklarnas författare, årtal, land, titel, ansats, design, urval, undersökningsgrupp, datainsamlingsmetod och dataanalysmetod.

Författare, årtal och land	Titel	Ansats och design	Urval och undersök.grupp	Datainsamlingsmetod	Dataanalysmetod
Ata R.N., Ludden, A.B., Lally, M.M. 2007 USA	The Effects of Gender and Family, Friend and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence	Kvantitativ ansats Korrelations studie Tvärsnitts-studie	Bekvämlighets-urval N=177 Pojkar och flickor Ålder 13-19 Medelålder=16	Enkät SATAQ-3 DMS DT EDI-3	t-test Hierachical regression
Bell B.T. & Dittmar, H. 2011 England	Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image	Kvantitativ Ansats Studie I Korrelations studie Studie II Experimen-tell studie	Bekvämlighets-urval-studie 1 Fördelning på fyra likvärdiga grupper- studie 2 N=199 Studie I N=144 Studie II Pojkar och flickor Ålder 14-16	Enkät PASTAS BISS MMI	one-way ANOVA Hierachical regression analys Slopes analys
Calado, M, Lameiras, M, Sepulveda, A.R, Rodriguez, Y & Carrera, M.V. 2010 Spanien	The Mass Media Exposure and Disordered Eating Behaviours in Spanish Secondary Students	Kvantitativ Ansats Tvärsnitts-studie	Bekvämlighets-urval N=1165 Pojkar och flickor Ålder 14-16	Enkät SQ EDI-BD EAT-26 PACS SATAQ-R RSE	t-test Chi två test Cohen's d

Goodwin, H, Haycraft, E & Meyer, C. 2014 England	Sociocultural Risk Factors for Compulsive Exercise: A Prospective Study of Adolescents	Kvantitativ Ansats Prospektiv studie	Bekvämlighets-urval N=332 Pojkar och flickor Ålder 13-15	Enkät CET mSCIQ PSPS EDI-2	Mann Whitney u-test Spearman's rho Hierarkisk multiple regression Bootstrapped coefficients
Goodwin, H, Haycraft, E & Meyer, C. 2011 England	Sociocultural correlates of compulsive exercise: Is the environment important in fostering a compulsivity towards exercise among adolescents?	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie	Bekvämlighets-urval N=828 Ålder 13-15 371 pojkar 457 flickor	Enkät PSPS CET mSCIQ EDI-2	Spearman's rho Hierarchical multiple regression
Knauss, C, Paxton, S.J, & Alsaker, F. D. 2008 Schweiz	Body Dissatisfaction in Adolescents Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie	Bekvämlighets-urval N=1610 Ålder 14-16 791 flickor 819 pojkar	Enkät OBC scale The Negative Body Evaluation and BIQ SATAQ SATAS-3 FBCS	Principal components analysis Oberoende t-test Hierarchical multiple regression Bootstrap analysis Standardised regression

McCabe, M.P, Ricciardelli, L, Mellor, D & Ball, K. 2005 Australien	Media Influences on Body Image and Disordered Eating among Indigenous Adolescent Australians	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie	Randomiserat Urval N=100 50 inhemska ungdomar 50 icke inhemska ungdomar Ålder 12-16	Enkät Body Image And Body Change Inventory The Media Scale from the Sociocultural Influences on Body Image and Body Change Questionnaire	Univariate test MANOVA
Pritchard, M & Cramblitt, B. 2014 USA	Media Influence on Drive for Thinness and Drive for Muscularity	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie	Bekvämlighetsurval N=264 105 pojkar 159 flickor Ålder < 25	Enkät SATAQ-3 DMS DT EDI-3	MANOVA Pearson's correlation Fisher's r-to z equation
Spurr, S, Berry, L & Walker, K. 2013 Canada	Exploring Adolescent Views of Body Image: The Influence of Media	Kvalitativ Ansats Explorativ design	Bekvämlighetsurval N=46 28 flickor 18 pojkar Ålder 16-19	Intervju Fokusgrupper	Innehållsanalys
Stanford, J.N & McCabe, M.P. 2005 Australien	Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie	Bekvämlighetsurval N=362 pojkar Ålder 12-14 Medelålder=13år	Enkät BSBCI	Multipel regressionsanalys
Tiggemann, M & Slater, A. 2013 Australien	NetGirls: The Internet, Facebook and Body Image Concern in Adolescent Girls	Kvantitativ ansats Korrelationsstudie	Bekvämlighetsurval N=1087 flickor Ålder 13-15	Enkät SATAQ EDI OBCS-Y	Zero-order correlations

Tiggemann, M & Miller, J. 2010 Australien	The Internet and Adolescent Girls' Weight Satisfaction and Drive for Thinness	Kvantitativ ansats Tvärsnittsstudie	Bekvämlighetsurval N=156 flickor Ålder 13-18 Medelålder 15	Enkät SIAQ- adolesent PACS BES EDI	Regressionsanalys
Vaterlaus, J.M, Patten, E.V, Roche, C & Young, J.A. 2014 USA	Getting healthy: The perceived influence of social media on young adult health behaviors	Kvalitativ ansats Explorativ studie	Bekvämlighetsurval N=34 27 flickor 7 pojkar 18-25 Medelålder 20	Intervju Fokusgrupper	Innehållsanalys Fenomenologisk ansats

Förklaringar av förkortningar i tabell 2.

SATAQ-3: The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire

DMS: Drive for Muscularity Scale

DT: Drive for Thinness subscale

EDI-3: Eating Disorder Inventory-3

CET: Compulsive Exercise Test

mSCIQ: Modified Perceived Sociocultural Influence on Body Image and Body Change Questionnaire

PSPS: Perceived Sociocultural Pressure Scale

EDI: Eating Disorder Inventory

BISS: Body Image State Scale

BET: Body Esteem Scale

EDI-2: Eating Disorder Inventory-2

PACS: Physical Appearance Comparison Scale

BES: Body-Esteem Scale

PASTAS: Physical Appearance State and Trait Anxiety Scale

BISS: Body Image State Scale

MMI: Media Model Identification

OBCS-Y: Objectified Body Consciousness Scale-Youth

SQ: Sociomediatic Questionnaire

EDI-BD: Eating Disorder Inventory-2 – Body Dissatisfaction

EAT-26: Eating Attitudes Test-26

SATAQ-R: Sociocultural Attitudes Towards Appearance Questionnaire-Revised

RSE: Rosenbergs Self- Esteem Scale

CDRS: The Contour Drawing Rating Scale

BCRS: The Breast/Chest Rating Scale

BSBCI: Body Satisfaction and Body Change Inventory

OBC scale: Objectified Body Consciousness scale

The Negative Body Evaluation and BIQ

SATAS-3: Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3

FBCS : Frankfurter Body Concept Scales

Bilaga 2.

Tabell 3. Artiklarnas författare, årtal, land, titel, syfte och huvudresultat

Författare, årtal och land	Titel	Syfte	Huvudresultat
Ata R.N., Ludden, A.B., Lally, M.M. 2007 USA	The Effects of Gender and Family, Friend and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence	Att undersöka hur kön, familj och mediaryck påverkar kroppsuppfattningen och ätstörningsrelaterade attityder hos ungdomar.	Flickor och pojkar som upplevde en press från media att gå ner i vikt rapporterade signifikant lägre tillfredsställelse med sin kropp. De med låg självkänsla rapporterade också en större skillnad mellan idealbilden och sin aktuella kroppsfigur. Flickor och pojkar var också de som rapporterade negativa ätbeteenden och viktproblem.
Bell B.T. & Dittmar, H, 2011 England	Does Media Type Matter? The Role of Identification in Adolescent Girls' Media Consumption and the Impact of Different Thin-Ideal Media on Body Image	Att undersöka vilket inflytande olika typer av medial kroppsideal har på flickors kroppsuppfattning på kort och lång sikt.	Varken typen eller mängden av media hade något samband med kroppsmissnöje. Oavsett typ av media så ledde experimentell exponering av den perfekta kroppen till högre kropps- och utseendemissnöje bland de flickor som starkast identifierade sig med mediamodeller.
Calado, M, Lameiras, M, Sepulveda, A.R, Rodriguez, Y & Carrera, M.V. 2010 Spanien	The Mass Media Exposure and Disordered Eating Behaviours in Spanish Secondary Students	Att undersöka sambandet mellan ätstörningar och massmedia användning hos spanska studenter.	Resultatet visar att pojkar med ätstörningar såg mer Tv program och läste mer tidningar jämfört med pojkar som inte hade ätstörningar. När det gällde flickor var det ingen skillnad mellan de med och de utan ätstörningar.
Goodwin, H, Haycraft, E & Meyer,C. 2014 England	Sociocultural Risk Factors for Compulsive Exercise: A Prospective Study of Adolescents	Att undersöka sociokulturella riskfaktorer för tvångsmässig träning.	Resultatet visade att sociokulturella faktorer var signifikant associerade med tvångsmässig träning hos både pojkar och flickor.
Goodwin, H, Haycraft, E & Meyer,C. 2011 England	Sociocultural correlates of compulsive exercise: Is the environment important in fostering a	Att identifiera eventuella samband mellan sociokulturella faktorer och tvångsmässig träning.	Media spelar en viktig roll i önskan att bli smal och gå ner i vikt hos pojkar och flickor och det kan potentiellt leda till ett ökat tvångsmässigt träningsbeteende

	compulsivity towards exercise among adolescents?		
Knauss, C, Paxton, S.J, & Alsaker, F. D. 2008 Schweiz	Body Dissatisfaction in Adolescents Boys and Girls: Objectified Body Consciousness, Internalization of the Media Body Ideal and Perceived Pressure from Media	Att undersöka en teoretisk modell som beskriver samband mellan kroppsmedvetenhet, internalisering av medias kroppsideal, upplevt tryck från media, BMI och kroppsmissnöje hos schweiziska ungdomar	Det upplevda mediatrycket är unikt kopplat till att de skäms för sin kropp. Sociokulturella faktorer som mediatryck och internalisering av kropps – ideal kan leda till ökat kroppsmissnöje. Men det finns inget orsakssamband som kan bekräfta det.
McCabe, M.P,Ricciardelli, L, Mellor, D & Ball, K. 2005 Australien	Media Influences on Body Image and Disordered Eating among Indigenous Adolescent Australians	Att undersöka graden av kroppstillfredsställelse, kroppsförändringsstrategier och det upplevda media-budskapet om förändringsstrategier för inhemska och icke inhemska australiensiska ungdomar.	Flickorna var mer missnöjda med sin kropp än pojkarna och intresserade sig för aktiviteter där de minskade i vikt. Pojkarna var mer engagerade i olika strategier att minska sin vikt och öka sina muskler.
Pritchard, M & Cramblitt,B. 2014 USA	Media Influence on Drive for Thinness and Drive for Muscularity	Att bestämma olika mediars inflytande på önskan att bli small och önskan att bli muskulös hos pojkar och flickor.	Media påverkar pojkar och flickor när det gäller önskan att bli smal och muskulös. Media används framför allt som en källa till information för detta ändamål.
Spurr, S, Berry,L & Walker, K. 2013 Canada	Exploring Adolescent Views of Body Image: The Influence of Media	Att utforska äldre ungdomars syn på hälsa och sunda kroppar.	Deltagarna kände pressen från media att all ska ha en perfekt kropp enligt västvärldens normer, Detta skapade en negativ kroppsuppfattning.
Stanford, J.N & McCabe, M.P. 2005 Australien	Sociocultural influences on adolescent boys' body image and body change strategies	Att utforska sociokulturella faktorer inflytande på pojkars kroppsuppfattning och strategier för att förändra kroppsutseendet.	Resultatet visar att media har ett uttalat inflytande på pojkars kroppsuppfattning och strategier som används för att förändra kroppen så att den svarar upp mot idealet.
Tiggemann, M & Slater, A. 2013 Australien	NetGirls: The Internet, Facebook and Body Image Concern in Adolescent Girls	Att undersöka sambandet mellan internet(Facebook) användning och flickors kroppsuppfattning.	Resultatet visar ett signifikant samband mellan internet(Facebook) användning och negativ kroppsuppfattning hos unga flickor.
Tiggemann, M & Miller, J. 2010	The Internet and Adolescent Girls'	Att undersöka sambandet mellan mediaanvändning och kroppsuppfattning hos flickor med focus på	Resultatet visar att utseendexponering på internet har ett klart samband med missnöjet

Australien	Weight Satisfaction and Drive for Thinness	internet.	med sin vikt och en önskan att bli smal.
Vaterlaus, J.M, Patten, E.V, Roche, C & Young, J.A. 2014 USA	Gettinghealty: The perceived influence of social media on young adult health behaviors	Att utforska unga vuxnas uppfattningar av sociala mediers inflytande på deras hälsobeteende.	Majoriteten av deltagarna upplevde att social media påverkade deras hälsobeteende. Den var både motiverande och ett hinder vid träning. Social media upplevdes också som en plattform för erfarenhetsutbyte av mat och träningsmetoder.