

**SOCIALA MEDIERS INVERKAN
PÅ UNGDOMARS SJÄLVBILD**
En litteraturöversikt

**THE INFLUENCE OF SOCIAL
MEDIA ON THE SELF IMAGE
OF ADOLESCENTS**
A literature review

Examensarbete inom Folkhälsovetenskap
Grundnivå 7,5 Höskolepoäng
Vårterminen 2016

Emma Chardi
My Nilsson

Handledare: Kristina Carlén
Examinator: Koustuv Dalal

Sammanfattning

Titel: Sociala Mediers Inverkan på Ungdomars Självbild

Institution: Institutionen för hälsa och lärande vid Högskolan i Skövde

Kurs: Examensarbete i Folkhälsovetenskap, FH329G, 7,5 hp

Författare: Emma Chardi och My Nilsson

Handledare: Kristina Carlén

Sidor: 19

Månad och år: Juni 2016

Nyckelord: Självbild, Sociala Medier, Ungdomar, Smalhetsideal, Gruppträck.

Introduktion Majoriteten av alla ungdomar använder sociala medier för att kommunicera med sina vänner genom bilder, chatt och forum eller för informationsinhämtning. På dessa mötesplatser finns reklam och innehåll som är könsstereotypa. Många ungdomar känner press att leva upp till stereotyperna vilket gör att man lägger upp förskönade bilder för att efterlikna idealen. Syftet med denna litteraturöversikt var att beskriva hur självbilden hos ungdomar i åldrarna 13-25 kan påverkas av innehållet i sociala medier. **Metod** Vetenskapliga artiklar hittades i databaserna CINAHL och PubMed. Genom en litteraturöversikt tematiserades de använda artiklarna och utifrån dem framkom fem teman. **Resultat** De fem teman som hittades var Gruppträckets, Den sociala jämförelsens, Smalhetsidealets, Träningbudskapets och Kostbudskapets inverkan på självbilden. Gruppträck kunde leda till missnöje kring den egna kroppen vilket var vanligare hos tjejer än killar. För tjejer var smalhetsidealet mest dominerande medan det för killar var styrketräning. Att inte leva upp till idealen kunde även leda till depressiva symptom och ätstörningar. **Diskussion** Att konsumera idealbilder av män och kvinnor kan ge upphov till en orealistisk press på sig själv men det kan också fungera som motivation.

Summary

Title: The Influence of Social Media on the Self Image of Adolescents

Department: Department of Health and Learning, University of Skövde

Course: Higher Education Diploma Project in Public Health Science, FH329G, 7,5 ECTS

Authors: Emma Chardi and My Nilsson

Supervisor: Kristina Carlén

Pages: 19

Month and year: June 2016

Keywords: Self-Image, Social Media, Adolescents, Drive for Thinness, Peer Pressure.

Introduction The majority of young people use social media to communicate with their friends through photos, chats and forums or to find information. Advertisement and content in social media often portrays gender stereotypes. Many young people feel pressured to live up to the stereotypes and uploads beautified images to mimic ideals. The aim of the study was to describe how the content in social media could influence the self-image of adolescents aged 13-25. **Method** Scientific articles were found in the databases CINAHL and PubMed. The articles were thematized and five themes emerged through a literature review. **Results** The five themes that emerged were the effect Peer pressure, Social comparison, Drive for thinness, Training and Food related content had on the self-image among adolescents. Peer pressure could lead to body dissatisfaction. The drive for thinness dominated among girls while the most dominating ideal for boys were a muscular body. Failure to live up to the ideals could lead to depressive symptoms and eating disorders. **Discussion** Consuming ideal images of men and women could lead to an unrealistic pressure on themselves but it could also serve as motivation.

Innehållsförteckning

1. Introduktion	1
1.1 Tidigare forskning	1
1.2 Socialiseringsprocessen och social jämförelse	2
1.3 Självbild.....	2
1.4 Folkhälsovetenskaplig relevans	3
2. Syfte	3
3. Metod	4
3.1 Inklusions- och exklusionskriterier	4
3.2 Val av databaser.....	4
3.3 Sökord.....	4
3.4 Analys	5
3.5 Etik.....	6
4. Resultat	6
4.1 Gruppträckets inverkan på självbilden	9
4.2 Den sociala jämförelsens inverkan på självbilden.....	9
4.3 Smalhetsidealets inverkan på självbilden	10
4.4 Träningsbudskapets inverkan på självbilden	11
4.5 Kostbudskapets inverkan på självbilden.....	12
5. Diskussion	13
5.1 Metoddiskussion.....	13
5.2 Resultatdiskussion	14
5.2.1 Negativa effekter med sociala medier.....	14
5.2.2 Positiva effekter med sociala medier	15
5.3 Framtida forskning	16
6. Slutsats	16
Referenslista	17

1. Introduktion

Idag använder 96 % av alla 16-åringar internet på sin telefon (Statens medieråd, 2015) och bland tonåringar är sociala medier den vanligaste aktiviteten vid datoranvändande (Statens medieråd, 2016). Med det menas sajter där personer interagerar med andra via bilder, text och videoklipp. Ett annat sätt att kommunicera i sociala medier är genom chattfunktioner och olika forum, att uppdatera bloggar och att använda dem som en källa till information (Statens medieråd, 2015). Ett av de största sociala medierna idag är Facebook (Fb) (Friends, 2016). Via Fb byggs ett nätverk av vänner upp där inlägg med bilder, texter och videos delas mellan varandra. I dessa inlägg kan man interagera med att gilla och kommentera. Tidigare populära medier, exempelvis att se på film och TV, är aktiviteter som minskar för både yngre barn och äldre tonåringar vilket, till stor del, kan antas bero på teknikens snabba utveckling och de stora möjligheter smartphones, datorer och surfplattor har idag (Statens medieråd, 2015). Ungdomsstyrelsen (2013) definierar ungdomar som 13-25 år, vilket också är det undersökta åldersspannet i denna uppsats. De rapporterar även att det i Sverige idag finns över en och en halv miljon ungdomar och av dessa använder majoriteten sociala medier (Statens medieråd, 2016). Statens medieråd (2015) rapporterar dessutom att 62 % av alla 13-16 åringar i Sverige använder internet mer än tre timmar per dag, vilket räknas som högkonsumtion. Samma rapport beskriver hur både unga killar och tjejer är högkonsumenter men i tonåren börjar tjejerna använda speciellt sociala medier i större utsträckning än killarna.

1.1 Tidigare forskning

I kommunikations- och informationsflödet i sociala medier finns möjligheter för både positiva och negativa inlägg. Enligt Spurr, Berry och Walker (2013) påverkar sociala medier ungdomar negativt i och med att de känner att de har krav på sig att leva upp till de normer som finns i samhället idag vilka förmedlas i media. De kvinnliga respondenterna i studien ansåg att en tjej inte var sann mot sig själv om det inte gick att hitta brister i sitt eget utseende. Några av deltagarna tyckte inte att modellerna var snygga, men alla var övertygade om att kvinnor inte kunde vara helt bekväma i sina kroppar så länge de inte såg ut som dem. De kände sig pressade att vara lika perfekta. Killarna i studien kände samma press, dock var deras fokus mer på att bygga muskler och se muskulösa ut snarare än att, likt tjejerna, leva upp till smalhetsidealet. En av deltagarna tyckte dock att den bild som media visade var sporrande för att försöka uppnå dessa kroppsideal (Spurr et al., 2013). Ett sätt att definiera vikt är att utgå ifrån Body Mass Index (BMI) vilket mäter kroppsfett genom att dividera vikten med längden i

kvadrat och Folkhälsomyndigheten (2016) definierar detta som ett av de effektivaste sätten att mäta under- normal- och övervikt. McCabe och McGreevy (2011) visade att ju högre BMI en person har, desto högre påverkan har viktminskningsreklam och kampanjer via nätet på denne. De menar vidare att män med lägre BMI var mer nöjda med sin kropp än män med högre BMI. Detta har visat sig i fler studier där det framkommer att dessa tankar även finns hos unga killar. Männerna hade dessutom större önskan att ändra sin kropp, snarare än de negativa känslorna och tankarna kring den (McCabe & McGreevy, 2011). Unga killar som blivit exponerade för bilder med det rådande kroppsidealet, rapporterar större missnöje med sin egen kropp efteråt. Media framställer idag övervikt som en hälsorisk eller brist på kontroll och närstående som mobbar och uppmuntrar till viktnedgång har bevisats påverka överviktiga negativt (McCabe & McGreevy, 2011).

1.2 Socialiseringsprocessen och social jämförelse

Socialisationsprocessen innebär att individer anammar olika grupper normer, värderingar och handlingsmönster (Olsson & Olsson, 2011). I lägre ålder anammas familjens värderingar och högre upp i åldrarna blir det skolkamraters, idrottsföreningars och arbetskamraters värderingar. I dessa grupper får vi en identitet och blir en del av en kultur. I takt med att vi lär oss dessa kulturella normer börjar vi också göra dem till en del av oss själva i en internaliseringsprocess där det tillslut inte går att skilja på det som kommer inifrån och det som kommer utifrån (Olsson & Olsson, 2011). Jämförelsen med andra börjar redan i unga år och fortsätter sedan i varierande grad genom hela livet (Larsen & Buss, 2010). Det är ett sätt att förstå om någon är exempelvis bättre eller sämre, längre eller kortare än en själv och ger kunskap om hur ens beteende och roll ska formas utefter detta. Andra människor fungerar då likt en kontrollgrupp mot vilken en person jämför sig med.

1.3 Självbild

All information en person tar emot är med och formar självbilden (Olsson & Olsson, 2011). Med självbild menas hur vi uppfattar oss själva, både i fråga om personlighet och utseende. Det är vår förmåga att reflektera över och påverka vad vår roll är och hur den förhåller sig till andra människor (Stenberg & Isenberg, 2013). Självbilden styrs inte bara av oss själva utan den blir även till via olika intryck vi får, mänskliga möten och upplevelser vi är med om. Under tonåren har vi mycket tankar kring vår identitet och det kan uppbringa ett stort behov

av att höra hemma någonstans. Det är en tid för att bryta sig fri men samtidigt finns fortfarande ett behov av trygghet. Denna ambivalens gör att det kan vara svårt för en tonåring att veta dess roll och hur den ska bete sig (Olsson & Olsson, 2011). I puberteten genomgår både fysiska och psykiska förändringar vilket kan vara en jobbig process för många men med hjälp av ett socialt skyddsnät i form av familj, vänner och andra närstående kan en trygghet skapas (Olsson & Olsson, 2011). Finns inte detta skyddsnät kan det vara svårt att hitta sin roll. De närstående har stor influens över självbilden, vare sig den är negativ eller positiv (Walters-Brown & Hall, 2012) och därför kan det vara än viktigare med bra förebilder för ungdomar för att de ska få en positiv självbild. Olika kulturer har olika ideal och det rådande idealet i en viss kultur influerar självbilden (Olsson & Olsson, 2011). Ett samhälles strävan efter smalhet kommer få en befolkning som strävar mot smalhetsnormen.

1.4 Folkhälsovetenskaplig relevans

Enligt Folkhälsomyndigheten (2013) har den självrapporterade psykiska ohälsan ökat bland unga sedan 1990-talet, samtidigt är andelen överviktiga barn och ungdomar större än någonsin tidigare. Majoriteten av de dryga 1,5 miljoner ungdomarna i Sverige idag använder sociala medier (Statens medieråd, 2016). Under ungdomsåren läggs basen för personligheten och att då dagligen ta del av de ouppnåeliga ideal sociala medier i många fall förmedlar kan vara påfrestande (Olsson & Olsson, 2011). På grund av den kropps- och identitetsutveckling ungdomar genomgår kan många känna sig vilsna. Dessa ideal är då en stark kraft och gör det relevant att utforska hur mycket självbilden påverkas av innehållet i sociala medier. Inte bara reklam reproducerar idealen utan även vänner och bekanta gör detta genom att publicera bilder vinklade att endast avbilda ens positiva sidor. Få skriver inlägg om sin ohälsa eller visar bilder utan ett förskönande filter eller ur en smickrande vinkel. Att enbart ha, utifrån sett, perfekta bilder att jämföra sig med kan påverka den egna självbilden då de är ouppnåeliga.

2. Syfte

Syftet med denna litteraturöversikt var att beskriva hur självbilden hos ungdomar i åldrarna 13-25 kan påverkas av innehållet i sociala medier.

3. Metod

En litteraturoversikt genomfördes för att skapa en helhetsbild över tidigare forskning och om några slutsatser gick att dra utifrån det samlade resultatet. Litteraturoversikter görs ofta för att visa ett brett kunskapsfält inom forskningen i ämnet vilket är anledningen till att denna metod användes (Forsberg & Wengström, 2016). Genom att granska vetenskapliga artiklar kan en översiktsbild ges och därifrån kan eventuella slutsatser dras.

3.1 Inklusions- och exklusionskriterier

Inklusionskriterier var artiklar publicerade de senaste fem åren. Den valda målgruppen var ungdomar mellan 13-25 år. Vissa sträckte sig även högre upp eller lägre ner i åldrarna men fokus har varit på information om vald målgrupp. Artiklarna var skrivna på engelska och både tjejer och killar inkluderades då syftet var att undersöka hur ungdomars självbild i allmänhet påverkas av innehållet i sociala medier. Det har förutsatts att de som angett sig vara kvinnor respektive män i de valda studierna också definierade sig så. Endast en studie redovisade annan könstillhörighet (Carrotte, Vella & Lim, 2015). Alla artiklar var vetenskapligt granskade och ingen etnicitet exkluderades. Exkluderade artiklar var artiklar som innefattade andra åldersgrupper eller inte riktade sig mot sociala mediers utan innehöll andra undersökningsområden.

3.2 Val av databaser

Valen av databaser gjordes med kunskap om att PubMed, som är en del av MedLine, anses vara den största databasen med medicinska referenser och Cinahl valdes utifrån att den innehåller både hälso- och vårdvetenskap (Backman, 2008). På så sätt kunde en bred träffyta med så många relevanta träffar som möjligt fås.

3.3 Sökord

De använda sökorden var Social Media (1), Adolescents (2), Self Image (3), Image (4) Young Adults (5), Internet (6), Media (7) och Health (8). Trunkering användes innan ordet Image (4) för att få en bredare träffyta. Utifrån sökorden bedömdes titlarnas och sedan sammanfattningens relevans. Totalt lästes 48 sammanfattningar det resulterade i att 15 artiklar

hittades. Två av dessa bedömdes dock i ett senare skede vara mindre relevanta i relation till syftet och togs därför bort. Tre av de resterande artiklarna användes endast i introduktionen. Tabell 1 nedan utformades utefter inspiration av Forsberg och Wengström (2016) tabell för att redovisa sökning med sökord i PubMed. Sökningarna i Cinahl och PubMed ägde rum mellan 2016-05-02 och 2016-05-03. Resultatet av undersökningarna redovisas i tabell 1.

Tabell 1. Sökresultat

Databas	Datum	Sökord	Resultat	Lästa abstract	Valda artiklar
Cinahl	3/5-16	1 AND 2	12	1	1
	3/5-16	1 AND 3	13	7	1
	3/5-16	3 AND 5 AND 6	114	5	3
	3/5-16	2 AND 4 AND 7	13	5	1
PubMed	2/5-16	1 AND 2 AND 4	88	12	5
	3/5-16	1 AND 2 AND 3	102	17	3
	3/5-16	1 AND 2 AND 5 AND 8	11	1	1

3.4 Analys

Med utgångspunkt ur Forsberg och Wengström (2016) metodbeskrivning gjordes en innehållsanalys för att kunna urskilja återkommande teman i artiklarna. Efter repeterade genomläsningar av artiklarna togs grunddragen ut genom att markera de mest återkommande begreppen i resultaten, vilka sedan sammanfattades och diskuterades. Ur diskussionen framträdde de mest förekommande begreppen vilka färgkodades för att sedan utmytna i de fem teman som var mest relevanta i relation till syftet.

3.5 Etik

De etiska aspekter som togs i beaktning var att samtliga vetenskapliga artiklar var etiskt godkända samt att i de studier där minderåriga medverkade var skriftligt medgivande ett krav. Artiklarna hade anonymitet och frivilligt deltagande vilket är en del av de etiska regler som American Psychological Association (APA) har fastslagit (Nyberg, 2000). De inkluderade artiklarna hade resultat som till viss del pekar i olika riktningar för att få en bredd i forskningsbilden.

4. Resultat

Resultaten presenteras i tabell 2 nedan utformad efter Backman (2008) tabell för resultatredovisning, i fem olika teman vilka var Gruppsyckets inverkan på självbilden (G), Den sociala jämförelsens inverkan på självbilden (D), Smalhetsidealets inverkan på självbilden (S), Träningsbudskapets inverkan på självbilden (T) och Kostbudskapets inverkan på självbilden (K). I tabellen kodas temana som framkom med första bokstaven i temats titel. Dessa återfinns ovan inom parentes efter respektive temanamn.

Tabell 2. Resultatöversikt

Författare	Titel	Land/ Deltagare	Resultat	Teman
Carrotte, Vella & Lim (2015)	Predictors of “Liking” Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study	Australien /1001	Drygt 37 % av de medverkande ungdomarna konsumerade minst ett sorts hälsorelaterat socialt media. Tjejer, 15-17 år gamla, boende utanför en storstad var de främsta konsumenterna. Många av konsumenterna hade problem med ätstörningar, blev mobbade samt missbrukade dietdrycker och/eller tabletter.	D G S T K
Dakanalis et al. (2015)	The Developmental Effects of Media-Ideal Internalization and Self-Objectification Processes on Adolescents’ Negative Body-Feelings, Dietary Restraint, and Binge Eating	Italien/ 685	Att internalisera de mediala idealen var en medverkande faktor till att 14–15-åringar senare objektifierade och ogillade sin egen kropp. Det, i sin tur, ledde till negativa känslor kring sitt utseende och på sikt även ätstörningar i form av hetsätning eller dieter.	D G S T K
De Jesus et al. (2015)	Media Internalization and Conformity to Traditional Masculine Norms in Relation to Body Image Concerns Among Men	Australien /284	Strävan efter att bli mer muskulös, smalare och få mer definierade muskler var alla relaterade i någon mån. Medias bild av maskulina normer har visats sig påverka strävan efter att få mer synliga muskler. Att framställas som heterosexuell och vinnare samt att ha kontroll över kvinnan var några av de tydligaste normerna i media	G S T
Ferguson, Muñoz, Garza & Galindo (2014)	Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girl	USA/ 237	Tjejer med högt BMI var mer missnöjda med sin egen kropp än tjejer med lägre BMI. Sociala medier i sig bidrog inte till missnöjet med sin egen kropp. Däremot medverkade de till att skapa gruppträck vilket hade negativ inverkan på kroppsuppfattningen och den upplevda livskvalitén.	D G T K
Fernandez & Pritchard (2012)	Relationships Between Self-Esteem, Media Influence and Drive for Thinness.	USA/ 294	Mediala ideal hade ett samband med viljan att bli smal, vilket även lågt självförtroende hade. Både tjejer och killar påverkades att vilja bli smala vid exponering för smalhetsidealet i sociala medier. Tjejer upplevde dock yttre press i större utsträckning än killar	D G T S K

Mabe, Forney & Keel (2014)	Do You 'Like' My Photo? Facebook Use Maintains Eating Disorder Risk	USA/ 960	Fb-användning och ätstörningar hade en koppling, då mer användning av sajten förvärrade ätstörningen. Risken att utveckla negativa tankar om sin vikt sågs redan efter 20 minuters användning. Kvinnor som hade ätstörningar rapporterade att de jämförde sig i högre grad med andra och att de tog bort bilder på sig själva från sociala medier för att minska risken att någon skulle se en mindre smickrande bild på dem.	G S K
Nesi & Prinstein (2015)	Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms	USA/ 619	Tjejer rapporterade i större utsträckning än killar depressiva symptom, social jämförelse, bekräftelsesökande, trygghetssökande och mer frekvent användande av teknologi. Både tjejer och killar som använde sociala medier i hög utsträckning hade högre nivåer av depressiva symptom. Dock var korrelationen starkare hos tjejer.	D G
Owuamalam & Zagefka (2011)	Downplaying a Compromised Social Image: The Effect of Metastereotype Valence on Social Identification.	England/ 127	Den upplevda sociala statusen kunde påverka hur man interagerade med den populära gruppen, de med negativ självbild hade låga tankar om att passa in i gruppen, medan de med positiv självbild identifierade sig i högre grad med den populära gruppen.	D G
Romer, Bagdasarov & More (2013)	Older Versus Newer Media and the Well-being of United States Youth: Results From a National Longitudinal Panel	USA/ 719	Måttlig användning av internet visade sig ha ett positivt samband med deltagandet i sporter samt vistelse på nattklubbar, medan mindre samt mer internetanvändning hade en negativ inverkan på samma företeelser. Internetanvändandet berodde till stor del på tillgången av internetuppkoppling. De som använde internet till att kommunicera samt de som spelade datorspel hade högre grad av depressioner.	T
Tiggemann & Slater (2013)	NetGirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls.	Australien /1087	Användandet av Fb samt att ha många vänner på sajten hade stark korrelation med kroppsoro, viljan att bli smalare och negativ kropps bild. De deltagare som använde Fb hade betydligt högre negativa tankar om kroppen än icke-användare.	D S

4.1 Gruppträckets inverkan på självbilden

Gruppträck kan ha negativ inverkan på kroppsbilden (De Jesus et al., 2015). Tonårstjejer med missnöje kring sin egen kropp upplevde dessutom ofta samma typ av känslor för övriga livet (Ferguson, Muñoz, Garza & Galindo, 2014). Gruppträck är en stor faktor vilket också indikerats tidigare då press utifrån visat sig ha större inverkan på tjejer än killar (Fernandez & Pritchard, 2012). Utöver gruppträcket var också den upplevda konkurrensen tjejer emellan en orsak till ätstörningssymptom och missnöje med kroppen och livet (Ferguson et al., 2014). Att jämföra sig med andra tjejer och tävla om vem som är närmast idealet hade stor negativ inverkan på självbilden. Dessutom visade samma studie på att det snarare berodde på gruppträck än innehållet i sociala medier att tjejer utvecklade negativa kropps- och ätbeteenden (Ferguson et al., 2014). Tjejer upplevde i större utsträckning än killar att det fanns press på dem från deras omgivning (Fernandez & Pritchard, 2012). Trots att pressen utifrån inte upplevdes lika hög för killar som för tjejer fanns det ändå mer och mer bevis på att killar exponeras för kroppsideal med muskulösa kroppar vilket ger en orealistisk bild av hur en man ska se ut för att få social status (Dakanalis et al., 2015). Då unga ofta söker efter en identitet jämför de sig med andra och har större bekräftelsebehov. De som använde sociala medier för att jämföra sig och söka bekräftelse från andra visade högre nivåer av depressiva symptom än icke-användarna (Nesi & Prinstein, 2015). Dessutom var det fler tjejer än killar som jämförde sig och sökte bekräftelse via sociala medier. Inläggen om fysisk hälsa i social media var riktade mot tjejer och drevs av kända kvinnor och kvinnliga träningsmodeller. (Nesi & Prinstein, 2015). Genom att vänner publicerar bilder eller text med negativa uttalanden om sin kropp kan andra påverkas att själva bli mer självmedvetna och drivas till att ogilla sin kropp eller person. Annat innehåll, så som reklam för tränings- eller dietprogram kan också vara en medaktör till press på att se ut på ett visst sätt eller att uppnå orealistiska mål (Carrotte et al., 2015). Tjejer med högre BMI var i större utsträckning missnöjda med sin kropp än vad tjejer med lågt BMI var (Ferguson et al., 2014). Måttlig internetanvändning har dock visat sig ha positiva resultat på deltagandet i olika sociala aktiviteter (Romer, Bagdasarov & More, 2013).

4.2 Den sociala jämförelsens inverkan på självbilden

Att jämföra sig med andra och tävla om att vara närmast idealet hade stor negativ inverkan på självbilden (Ferguson et al., 2014). Nesi och Prinstein (2015) visade också på att humöret

blev sämre och självförtroendet lägre hos personer som lade stor vikt vid att få positiv feedback (exempelvis med kommentarer). De som använde sociala medier frekvent visade också tendenser till att tycka att livet var orättvist då de ser andras hem, liv och kroppar. Att internalisera de ideal som speglas i sociala medier har visats bidra till att ungdomar börjar tänka negativa tankar kring sin egen kropp och att de även objektifierar sig själva och bedömer sin kropp ”utifrån” på ett negativt sätt (Dakanalis et al., 2015). Denna press utifrån gav upphov till kontroll över kroppens utseende vilket även kunde leda till både skamkänslor över den egna kroppen samt ångest över sitt utseende hos både killar och tjejer (Dakanalis et al., 2015). Dock upplevde killarna mindre press utifrån än tjejerna (Fernandez & Pritchard, 2012). Att jämföra sig med andra hade negativ inverkan på kroppsbilden (De Jesus et al., 2015). Innehåll i sociala medier med vänners kroppar där de talar om hur de ser tjocka och/eller fula ut kunde utlösa negativa och skamrelaterade känslor kring kroppen hos betraktaren (Carrotte et al., 2015). När tjejer publicerades i ett foto togs dessa bort för att minska risken att någon skulle se en mindre smickrande bild på dem (Mabe et al., 2014). Bilderna som publicerades var ofta förskönade med olika filter och vinklar för att visa personen från sin bästa sida. De ungdomar som använder Fb har enligt Tiggemann och Slater (2013) negativ kroppsbild i större utsträckning jämfört med de som inte använder Fb då de jämför sig med bilderna på detta sociala medium. Den negativa självkänslan förstärks genom att jämföra sig med den populära gruppen då ungdomarna hamnar i underläge (Owuamalam & Zagefka, 2011).

4.3 Smalhetsidealets inverkan på självbilden

Innehållet i sociala medier hade ett starkt samband med viljan att bli smalare och hög förekomst av viktkontroll (Tiggemann et al., 2013). De deltagare som använde Fb hade betydligt högre negativa tankar om sin kropp. En annan slutsats var att ju fler vänner någon hade på Fb, desto större var viljan att bli smalare (Tiggemann et al., 2013). Användandet hade även stark korrelation med mer kroppssoro och negativ kroppsbild. Oavsett omfång på användandet av sociala medier fanns ökat intresse att minska i vikt, forma kroppen efter olika ideal och att träna mer (Mabe, Forney & Keel, 2014). Majoriteten av de ungdomar som konsumerade media relaterad till fysisk hälsa var tjejer (Carrotte et al., 2015). Att matas med smalhetsidealet gör att det internaliseras hos unga. Det kvinnliga idealet är att vara smal vilket också är det budskap som indirekt eller direkt förmedlas av många inlägg i sociala medier. Direkta budskap kan vara uppmaningar till träning för att gå ner i vikt samt olika dietprogram

(Carrotte et al., 2015). Då media belyser fetma som en hälsorisk, skapar det en rädsla hos befolkningen för att gå upp i vikt. Både maskulina normer och internalisering av idealen i sociala medier inverkade på viljan att bli smal (De Jesus et al., 2015). Drivkraften att sträva efter att bli smal var högre hos tjejer än hos killar (Fernandez & Pritchard, 2012). Dock har det visat sig att kroppspositiva kampanjer kan vara ett verktyg för att motverka strävan efter att bli smal då det ger en nyanserad bild på hur en normal och hälsosam person borde se ut.

4.4 Träningsbudskapets inverkan på självbilden

Även om en person inte aktivt väljer att följa sidor och personer som uppmanar till t.ex. träning eller en viss kosthållning i hälsosyfte kan denna typ av innehåll ändå dyka upp i informationsflödet. I och med att en person gillar en bild visas denna bild även i vännernas flöden (Carrotte et al., 2015). Medan tjejer i stor utsträckning uppmuntras att bli smala riktas träningsinnehållet i sociala medier mer åt killar. Uppmaningar till träning riktas dock mer och mer till tjejer genom exempelvis uttalanden likt "Strong is the new skinny" "Don't stop when you're tired, don't stop when it hurts. Stop when you reach your goal" (Carrotte et al., 2015). Många av de sidor relaterade till psykisk och fysisk hälsa riktade sig till tjejer medan de sidor som förespråkade bodybuilding samt muskulösa ideal riktade sig till killar (Carrotte et al., 2015). Killarna uppmuntras att bli smala men synligt muskulösa (Fernandez & Pritchard, 2012). När killar exponeras för uppmuntrande träningsinnehåll och bilder på muskulösa män sänks deras självkänsla och självförtroende och de ser sin egen kropp som mindre attraktiv. Detta leder till att de mer och mer börjar oroa sig för hälsa, träning och vikt. Måttlig internetanvändning har annars visat sig ha positiva resultat på deltagandet i sporter och idrottsklubbar (Romer et al., 2013). De Jesus et al. (2015) visar på att det i media fanns fyra budskap sammankopplade med hur en man ska vara: tävlingsinriktad, heterosexuell, playboy och han ska ha kontroll över kvinnan. Dessa budskap medverkar till att maskulina normer stärks då media reproducerar dem. Extra tydlig var könsrollsnormen när det kom till viljan att bli mer muskulös. I sociala medier förespråkas oftast snabb viktnedgång och det uppmanas sällan till långsiktighet, långvarigt engagemang och uthållighet (De Jesus et al., 2015). Mer och mer tyder på att killar i stor utsträckning matas med bilder på den stereotypa manliga kroppen (Dakanalis et al., 2015). Bilderna föreställer män med överdrivet muskulösa kroppar, vilket inte går att leva upp till. Dessa bilder ger föreställningen att den muskulösa kroppen är

den enda uppskattade och det kan i sin tur leda till att killar börjar utvärdera sig själva och på så sätt drabbas av skam och ångest (Dakanalis et al., 2015).

4.5 Kostbudskapets inverkan på självbilden

Fb-användning kunde kopplas till ihållandet av ätstörningsbeteende hos unga tjejer (Mabe et al., 2014). Ju längre tid spenderad på sajten desto allvarligare blev ätstörningsbeteendet och redan efter 20 minuters användning kunde risken att utveckla negativa tankar om sin vikt öka. Negativa tanke- och känslomönster kunde i sin tur ge upphov till diverse ätstörda beteenden exempelvis att följa dieter eller att hetsäta (Dakanalis et al., 2015). Kvinnor med tidigare rapporterade ätstörningar använde Fb i större utsträckning och jämförde sig också i högre grad med andra (Mabe et al., 2014). Det har visat sig att vissa sidor och profiler som påstår sig vara hälsorelaterade snarare uppmuntrar och visar negativt laddat innehåll med skuldbeläggande budskap kring mat (Carrotte et al., 2015). Resultatet i samma studie visade också att det var 2-3 gånger så stor risk att personer med redan utvecklade ätstörningar konsumerade hälso- och träningsrelaterade sidor i sociala medier. Killar som läste den typen av budskap löpte större risk att utveckla ätstörningsbeteenden (Fernandez & Pritchard, 2012). Denna typ av hälso-, kost och träningsinlägg har stor inverkan på ungdomar (Carrotte et al., 2015).

5. Diskussion

Att jämföra sig med andra börjar redan i låg ålder (Larsen & Buss, 2010). Mänskliga möten och upplevelser formar en individ och på så vis formas även dennes självbild utifrån hur andra handlar gentemot personen i fråga. Den sociala jämförelsen är på så sätt med och skapar/påverkar hur en människa uppfattar sig själv och hur hen interagerar med sin omgivning. Diskussionen delas vidare in i metod- och resultatdiskussion, negativa respektive positiva effekter av sociala medier samt diskussion kring framtida forskning.

5.1 Metoddiskussion

Två databaser användes till sökningen för att få en så bred träfflista som möjligt på valt ämne och på så vis öka träffspannet. Från början angavs tjejer och killar i två separata teman i resultatet då det i flera studier varit olika resultat beroende på kön. Dock beslutades det att beskriva båda könen utefter varje tema istället då det låg mer i linje med syftet att tematisera utefter exempelvis smalhetsnormen och redovisa hur både tjejer och killar påverkades av det. Det går att diskutera var åldersgränsen går för tjej respektive kille, och om en tydligare avgränsning i målgruppen hade kunna göras för att rikta in sig mer på antingen tonåringar eller unga vuxna. Anledningen till att åldersspannet 13 – 25 valdes var på grund av att Ungdomsstyrelsen (2013) gör den avgränsningen i sin definition av begreppet ungdom. En annan reflektion som gjordes var att endast en artikel redovisade annan könstillhörighet än man eller kvinna vilket vi ansåg var en brist i och med att personer med annan könstillhörighet på så sätt exkluderas i de andra artiklarna och inte fanns representerade i övrig forskning. Detta kan därför vara något för framtida studier att ha i åtanke. En viss svårighet fanns att hitta teman på samma nivå som var jämförbara med varandra. De teman som framkom efter innehållsanalysen kan med andra ögon ha blivit annorlunda. Återkommande begrepp fanns genomgående i artiklarna exempelvis depressiva symptom och ätstörningar men detta är effekter snarare än teman. Hade analysen varit än mer djupgående skulle detta kanske varit lättare då det enligt Forsberg och Wengström (2016) behövs mer djupgående analys för att se mindre tydliga mönster. Även om objektivitet eftersträvas så blir det en subjektiv tolkning då de teman som framkom kunde blivit annorlunda med andra författare och förkunskaper. Svårigheter fanns att finna relevanta artiklar inom avgränsade sökningar. Många relevanta artiklar fanns, men att snäva till sökningen var problematiskt då

många artiklar i och med detta försvann. Hade temana varit kända redan från början hade sökningen blivit enklare.

5.2 Resultatdiskussion

Ur artiklarna framkom det att innehållet i sociala medier kan ha både positiv och negativ inverkan på ungdomars självbild. Det kan anses vara problematiskt med hälsorelaterade sidor i sociala medier som säger sig vilja inspirera till nyttig kost och regelbunden träning. För någon som är osäker och har lätt att ta till sig eller ta illa upp av kritik kan det vara väldigt jobbigt att konsumera bilder på hälsa och träning. Det medvetandegjorde när personen inte rörde på sig, eller åt nyttigt vilket kunde ge dåligt samvete och ångest. För någon som är trygg i sig själv och vill uppmuntras till att utmana sina fysiska och psykiska förmågor kan samma typ av innehåll istället vara en sporre att komma igång. En reflektion, vilken också fanns delvis i artikeln av Ferguson et al.(2014) var att forskningen oftast är ensidig och visar på antingen negativa eller positiva aspekter med sociala medier. En anledning till att många artiklar är begränsade till att spegla negativ eller positiv inverkan kan vara att det blir ett förbrett område att undersöka. Det gör att det är en rimlig avgränsning att se till antingen de negativa eller positiva effekterna. Därav delas också resultatdiskussionen in i negativa respektive positiva effekter med sociala medier.

5.2.1 Negativa effekter med sociala medier

Det fanns många studier i det nuvarande kunskapsläget som pekade på att sociala medier påverkar ungdomar negativt. (Carrotte et al., 2015; Fernandez & Pritchard, 2012; Mabe et al., 2014; Nesi & Prinstein, 2015). Det bidrar till att ungdomar jämför sig med varandra vilket i sin tur kunde leda till negativ självbild och negativa tankar om både den egna kroppen och om ens liv. All kommunikation mellan människor påverkas av den kontext de befinner sig i. Kulturella, sociala och psykologiska sammanhang påverkar hur människor tolkar det som sägs med ord och den ordlösa kommunikationen (Olsson & Olsson, 2011). I sociala medier är det väldigt svårt att tolka den ordlösa kommunikationen eftersom signaler inte kommer fram i en text eller bild. Detta kan vara en bidragande orsak till att det är lätt att misstolka det skrivna budskapet då den icke-uttalade informationen inte framgår (Olsson & Olsson, 2011). En kommentar kan tolkas som en pik eller negativ då mottagaren inte kan höra tonläget den sägs i, se de gester personen gör samtidigt eller om det är med glimten i ögat. En annan orsak

till att bilder kan påverka ungdomar till att få en negativ självbild är deras egen osäkerhet (Ferguson et al., 2014). Då vi jämför oss med andra kan en osäkerhet uppstå vilket kan bidra till att hälso-, vikt- och utseenderelaterade inlägg blir negativt laddade. Det blir en påminnelse om att idealet inte levs upp till. Det är också viktigt att se till hela bilden och inte bara skylla alla problem på internetanvändning och sociala medier (Romer et al., 2013). Det är sällan en enskild händelse som leder till ett negativt utfall och sociala medier i sig leder inte till depression eller negativ självbild utan flera olika faktorer blir tillsammans en riskfaktor. De ungdomar som använder internet för att spela och kommunicera med andra hade ett lägre genomsnittligt betyg och var deprimerade i högre utsträckning än de som enbart använde internet som informationskanal (Romer et al., 2013). Det är enligt samma studie inte internetanvändningens omfattning utan att det blir en tillflykt när depressionen väl är etablerad som är problemet.

5.2.2 Positiva effekter med sociala medier

Andra studier visar att sociala medier kan ge positiva effekter. Romer et al. (2013) beskriver att måttlig internetanvändning, speciellt för informationshämtning, har bevisats ha en positiv effekt på hälsosam utveckling. I och med att det också blir enklare att engagera och kommunicera med ungdomar på nätet och att de på ett enklare sätt kan ta kontakt med vuxna och söka information går det att skapa relevanta hälsointerventioner och utbildningar i sociala medier (Yonker, Zan, Scirica, Jethwani & Kinane, 2015). De blir då en plattform för hälsofrämjande aktiviteter där ungdomar kan få hjälp utan att behöva lämna hemmet. Detta skulle kunna vara ett sätt att motverka den psykiska ohälsa ungdomar riskerar att drabbas av till följd av vikt- och hälsorelaterat innehåll. Ytterligare ett sätt att använda sociala medier på ett positivt sätt kan vara som källa till underhållning via musik och film eller kommunikationskanal med vänner och bekanta (Romer et al., 2013). Måttlig internetanvändning har dessutom visat sig ha en positiv inverkan både på deltagandet i olika sporter och att gå ut på nattklubbar. Måttlig användning av olika chattforum ger ett socialt liv på internet vilket även kan ha positiv inverkan på det sociala livet utanför internet. En positiv effekt av att konsumera hälsorelaterat innehåll i sociala medier var att risken för att använda illegala droger och/eller alkohol minskade (Carrotte et al., 2015). Detta troddes bero på en oro för att hälsan skulle påverkas negativt av substansen.

5.3 Framtida forskning

Relevant för framtida forskning kan vara att undersöka sambandet mellan olika personlighetstyper eller personlighetsdrag och sociala mediers inverkan. Ferguson et al. (2014) skriver att personer med neurotiska drag skulle kunna vara känsligare för exponering av text, bilder och videos på perfekta kroppar och liv. Ett annat område som kan vara intressant att undersöka är den påverkan hälso- och kroppsrelaterat innehåll i sociala medier har på risken att drabbas av ortorexi (Carrotte et al., 2015), en ätstörning där individen är extremt hälsomedveten.

6. Slutsats

Innehållet i sociala medier kan tolkas på många olika sätt och därför är det svårt att dra en enbart negativ eller positiv slutsats utifrån de resultat som framkommit i litteraturöversikten. Mycket pekar mot att ungdomar tolkar innehållet i sociala medier negativt. För vissa kan då idealen och de ensidiga bilderna och texterna bidra till ohälsa medan andra kan se det som något sporrande att försöka efterlikna. Många faktorer påverkar hur självbilden utvecklas och under ungdomsåren är individerna mer mottagliga än senare under livet då de genomgår en identitetsprocess (Olsson & Olsson, 2011). På grund av det kan ungdomar vara extra utsatta för de budskap sociala medier sänder. Ett sätt att reglera innehåll relaterat till fysisk och psykisk hälsa kan vara med hjälp av olika varningstexter eller åldersgränser (Carrotte et al., 2015). Dock går det ofta att komma runt den typen av regleringar vilket gör att det vore intressant för framtida forskning att undersöka huruvida det är en effektiv preventionsinsats eller inte, då användningen av sociala medier fortsätter att öka hos ungdomar (Statens medieråd, 2015). Våra tankar är också att vuxna som kommer i kontakt med ungdomarna på något vis måste befinna sig på internet och sociala medier precis som de finns på skol- och/eller fritidsgården.

Referenslista

Backman, J. (2008). *Rapporter och uppsatser*. Lund: Studentlitteratur.

Carrotte, E. R., Vella, A. M. & Lim, M. SC. (2015). Predictors of “Liking” Three Types of Health and Fitness-Related Content on Social Media: A Cross-Sectional Study. *Journal of Medical Internet Research*, 17.doi:10.2196/jmir.4803.

Dakanalis, A., Carrà, G., Calogero, R., Fida, R., Clerici, M., Zanetti, M. A. & Riva, G. (2015). The developmental effects of media-ideal internalization and self-objectification processes on adolescents’ negative body-feelings, dietary restraint, and binge eating. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 24, 997-1010.doi:10.1007/s00787-014.0649-1.

De Jesus, A.Y., Ricciardelli, L. A., Frisén, A., Smolak, L., Yager, Z., Fuller-Tyszkiewicz, . . . Gattario, K. H. (2015). Media Internalization and Conformity to Traditional Masculine Norms in Relation to Body Image Concerns Among Men. *Eating Behaviors*, 18, 137-142.doi:10.1016/j.eatbeh.2015.04.004.

Ferguson, C. J., Muñoz, M. E., Garza, A. & Galindo, M. (2014). Concurrent and Prospective Analyses of Peer, Television and Social Media Influences on Body Dissatisfaction, Eating Disorder Symptoms and Life Satisfaction in Adolescent Girls. *Journal of Youth and Adolescents*, 43, 1-14.doi:10.1007/s10964-012-9898-9.

Fernandez, S. & Pritchard, M. (2012). Relationships between self-esteem, media influence and drive for thinness. *Eating Behaviours*, 13, 321-325.doi:10.1016/j.eatbeh.2012.05.004.

Folkhälsomyndigheten. (2013). *Barn och Unga 2013 - Utvecklingen av faktorer som påverkar hälsan och genomförda åtgärder*. Hämtad 25 maj, 2016, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/pagefiles/12824/R2013-02-Barn-och-unga-2013.pdf>

Folkhälsomyndigheten. (2016). *Övervikt och fetma*. Hämtad 24 maj, 2016, från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/amnesomraden/statistik-och-undersokningar/enkater-och-undersokningar/nationella-folkhalsoenkaten/levnadsvanor/overvikt-och-fetma/>

Forsberg, C. & Wengström, Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier - Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Stockholm: Natur & Kultur.

Friends. (2016). *Friends nätrappport*. Hämtad 18 maj, 2016, från <http://friends.se/wp-content/uploads/2016/03/Friends-natrappport2016.pdf>

Larsen, R.J. & Buss, D.M. (2010). *Personality psychology: domains of knowledge about human nature*. (4. ed. (International student edition)). New York: McGraw-Hill.

Mabe, A. G., Forney, K. J. & Keel, P. K. (2014). Do you 'like' my photo? Facebook use maintains eating disorder risk. *International Journal of Eating Disorders*, 47, 516-523. doi:10.1002/eat.22254.

McCabe, M. P., & McGreevy, S. J. (2011). Role of Media and Peers on Body Change Strategies Among Adult Men: Is Body Size Important?. *European Eating Disorders Review*, 19, 438-446. doi:10.1002/erv.1063.

Nesi, J. & Prinstein, M. J. (2015). Using Social Media for Social Comparison and Feedback-Seeking: Gender and Popularity Moderate Associations with Depressive Symptoms. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 43, 1427-1438. doi:10.1007/s10802-015-0020-0.

Nyberg, R. (2000) *Skriv vetenskapliga uppsatser och avhandlingar: Med stöd av IT och internet*. Lund: Studentlitteratur.

Olsson, B-I. & Olsson, K. (2011). *Människors miljöer*. Stockholm: Liber.

Owuamalam, C. K., & Zagefka, H. (2011). Downplaying a compromised social image: The effect of metastereotype valence on social identification. *European Journal Of Social Psychology*, 41, 528-537. doi:10.1002/ejsp.805.

Romer, D., Bagdasarov, Z. & More, E. (2013). Older Versus Newer Media and the Well-being of United States Youth: Results From a National Longitudinal Panel. *Journal of Adolescent Health, 52*, 613-619.doi:10.1016/j.jadohealth.2012.11.012.

Spurr, S., Berry, L., & Walker, K. (2013). Exploring adolescent views of body image: the influence of media. *Issues In Comprehensive Pediatric Nursing, 36*, 17-36.doi:10.3109/01460862.2013.776145.

Statens medieråd. (2015). *Ungar & medier*. Hämtad 3 maj, 2016, från <http://statensmedierad.se/download/18.7a953dba14fef1148cf3b32/1442841939189/Ungar-och-medier-2015.pdf>

Statens medieråd. (2016). *Vad gör barn på nätet?*. Hämtad 3 maj, 2016, från <http://statensmedierad.se/larommedier/manniskanonline/vadgorbarnpanatet.339.html>

Stenberg, H. & Isenberg, B. (2013). *Relationell socialpsykologi - klassiska och samtida teorier*. Stockholm: Liber.

Tiggemann, M. & Slater, A. (2013). Netgirls: The Internet, Facebook, and Body Image Concern in Adolescent Girls. *International Journal of Eating Disorders, 46*, 630-633.doi:10.1002/eat.22141.

Ungdomsstyrelsen. (2013). *UNGDOM OCH UNGDOMSPOLITIK - ett svenskt perspektiv*. Hämtad 4 maj, 2016, från <http://www.mucl.se/publikationer/ungdom-och-ungdomspolitik>

Walters-Brown, B. & Hall, J. M. (2012). Women's Body Image: Implications for Mental Health Nursing Interventions. *Issues in Mental Health Nursing, 33*, 553-559.doi:10.3109/01612840.2012.663459.

Yonker, L. M., Zan, S., Scirica, C. V., Jethwani, K. & Kinane, T. B. (2014). "Friending" Teens: Systematic Review of Social Media in Adolescent and Young Adult Health Care. *Journal of Medical Internet Research, 17*,doi:10.2196/jmir.3692.