

Fakultet for helse- og sosialvitenskap

Mathilde Handal Bruvik

Kandidatnr.: 5

Bacheloroppgave
sosiale medier – kroppspress og negativt kroppsbilde
blant unge

social media – body pressure and negative body image among young people

Bachelor i folkehelsearbeid

Mai 2018

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage JA NEI

Forord

Tre innholdsrike år ved bachelorstudiet i folkehelse ved høghskolen i Innlandet nærmer seg slutten. I denne bacheloroppgaven ønsket jeg å se nærmere på hvordan sosiale medier påvirker til kroppspress og negativt kroppsbilde blant unge, på bakgrunn av at dette er et dagsaktuelt tema og noe som er utfordrende for mange unge i dagens samfunn.

Arbeidet med bacheloroppgaven har vært krevende, men samtidig svært spennende å få mulighet å fordype meg innenfor temaet mitt. Jeg vil takke familie, venner og kjæreste for støttende tilbakemelding og som har oppmuntret meg i studieprosessen. En ekstra takk til søsteren min som har hjulpet meg med korrekturlesing.

Tusen takk til veilederen min Patrick Foss Johansen for tilbakemeldinger i skriveprosessen.

Elverum: 2. mai 2018

Mathilde Handal Bruvik

Sammendrag

Forfatter: Mathilde Handal Bruvik, bachelor i folkehelsearbeid 2015-2018. Høgskolen i Innlandet, fakultet for helse- og sosialvitenskap.

Tittel: Sosiale medier – kroppspress og negativt kroppsbilde blant unge

Problemstilling på bacheloroppgaven: Hvordan påvirker sosiale medier til økt kroppspress og negativt kroppsbilde blant unge?

Teori: Belyse ulike påvirkningsfaktorer som virker inn på til kroppspress og negativt kroppsbilde blant unge.

Metode: Litteraturstudie

Resultat: Seks artikler ble inkludert i denne studien. De inkluderte studiene ga funn om minst en av de ulike påvirkningsfaktorene sosial stelling, tidsbruk på sosiale medier, sammenligning av utseendet, kroppsbildebekymringer og humør

Konklusjon: Det var særlig oppadrettet sammenligning som førte til negativt kroppsbilde og som ga psykiske helseplager. Tidsbruk på sosiale medier knyttet til å se på bilder var en faktor for utseende sammenligning som førte til negativt kroppsbilde

Nøkkelord: Sosiale medier, negativt kroppsbilde, kroppspress og unge

Innhold

Forord	2
Sammendrag	3
1. Innledning.....	6
1.1 Problemstilling	6
1.2 Avgrensing og presisering av problemstilling	7
1.3 Begrepsavklaring	7
2. Teori	8
2.1 Sosiale medier og kroppsbilde	8
2.1.1 Sosial stelling	10
2.1.2 Tidsbruk på sosiale medier.....	10
2.1.3 Sammenligning av utseendet.....	10
2.1.4 Kroppsbildebekymringer.....	11
2.1.5 Humør.....	11
2.2 Kroppspress og kroppsbilde i Norge	11
2.3 Sosial sammenligningsteori.....	12
3. Metode.....	15
3.1 Litteraturstudie	15
3.2 Kildekritikk	16
3.3 Litteratursøk	16
3.3.1 Inklusjon og eksklusjonskriterier	16
4. Resultater.....	19
4.1 Artikkel 1.....	19
4.2 Artikkel 2.....	20
4.3 Artikkel 3.....	21
4.4 Artikkel 4.....	22

4.5 Artikkel 5.....	22
4.6 Artikkel 6.....	23
5. Diskusjon.....	25
5.1 Styrker og svakheter ved studiene.....	25
5.2 Kroppsbilde og sosiale medier	26
5.3 Påvirkningsfaktorer	27
5.3.1 Sosial stelling	27
5.3.2 Tidsbruk på sosiale medier.....	28
5.3.3 Sammenligning av utseendet.....	28
5.3.4 Kroppsbildebekymringer.....	30
5.3.5 Humør.....	31
6. Konklusjon	32
7. Litteraturliste	33

Figur- og tabelloversikt

Figur 1: Transaksjonelle modellen for sosiale medier og kroppsbildebekymringer.....	9
Tabell 1: Oversikt over litteratursøk.....	18
Tabell 2: Oversikt over relevante variabler	19

1. Innledning

Kroppspress er noe som er utbredt blant dagens unge. Samtidig er kroppspress og negativt kroppsbilde blant unge noe som har blitt forsterket de siste årene. Statens Institutt for forbruksforskning (SIFO) kom ut med en rapport om retusjert reklame og kroppspress blant 242 ungdommer fra ulike videregående skoler, hvor det kom frem at 85% av jentene og 30% av guttene opplevde kroppspress (Rysst & Roos, 2014, s.10). Resultater fra Folkehelseinstituttets [FHI] levekårsundersøkelsen fra 2015 viser at 25% av jenter mellom 16 og 24 år hadde ulike psykiske helseplager. Sammenligner man med resultater fra lik undersøkelse i 1997 viser det at andelen har steget med 11% (FHI, 2018, s. 69). Folkehelse blir definert som «Befolkningens helsetilstand, og hvordan helsen fordeler seg i en befolkning» (helsedirektoratet,2018). Resultater fra studien Rysst & Roos (2014) tyder på at det er et folkehelseproblem når en stor grad av utvalget fra populasjonen opplever kroppspress, som kan gi helseplager. Funn fra artiklene som blir presentert underbygger også dette.

Sosiale medier er et relativt nytt fenomen, og det er ikke mye forskning som forklarer sammenhengen mellom sosiale medier, ungdoms forhold til kroppen sin og endringer i omfanget av psykiske vansker over tid (Sletten & Bakken, 2016, s. 76). Legen Kaveh Rashidi skriver i et leserinnlegg at det mennesker publiserer på Facebook ofte er et feilaktig bilde på virkeligheten. Ved å sammenligne seg selv med det, bidrar det til å skape et uoppnåelig syn på utseende hvilket kan føre til helseplager (Rashidi, 2018).

1.1 Problemstilling

Flere tidligere studier har undersøkt hva som påvirker til økt kroppspress på sosiale medier. Denne litteraturstudien søker å utvide kunnskapen rundt dette ved å drøfte konkrete påvirkningsfaktorer hentet fra litteraturen på sosiale medier opp mot resultatene fra studiene som er inkludert. I tillegg nyanserer denne studien den eksisterende kunnskapen ved å analysere og forstå funnene i lys av sosial sammenligningsteori. Ved å undersøke hvordan faktorene påvirker unge, kan det bidra til å gi en økt forståelse av hvordan unge opplever bruk av sosiale medier i et psykologisk perspektiv. Problemstillingen i denne studien er dermed:

Hvordan påvirker sosiale medier til økt kroppspress og negativt kroppsbilde blant unge?

1.2 Avgrensning og presisering av problemstilling

I denne studien er utvalget avgrenset til en gjennomsnittsalder mellom 15 og 24 år.

Aldersgruppen blir i studien definert som unge. Årsaken til det er for å minske omfanget av litteraturstudien, samt få et mer presist svar ved en studie på en bestemt aldersgruppe. Sosiale medier som er inkludert i denne studien er Facebook og Instagram.

1.3 Begrepsavklaring

Nedenfor er en beskrivelse av begreper som ikke blir forklart senere i studien.

Sosiale medier: Det er et samlebegrep for blant annet de sosiale mediene Facebook og Instagram. Det er ikke skilt mellom hvem som er avsender og publikum. Sosiale medier egner seg til kommunikasjon med mange samtidig (Aalen, 2015 s.6).

Psykisk helse: God psykiske helse er en tilstand hvor man er tilfreds med livet, oppnår det en ønsker og klarer å takle motgang, samt bidra til felleskapet (World Health Organization, 2014).

Selvobjektifisering: Individuer ser på seg selv fra andre sitt ståsted og ikke ut ifra hva de selv føler. Dette kan føre til negativt kroppsbilde og ytterligere psykiske vansker (Fardouly, Diedrichs, Vartanian & Halliwell, 2015, s. 447).

Selvdefinering: handler om å ha en realistisk positiv følelse over en periode (Shahar, Blatt, Henrich, Ryan & Little, 2003).

«Body shame»: Følelser individer kan få når de vurderer eller sammenligner seg opp mot idealer og føler at uteseende ikke er bra nok og når ikke opp til idealet (Noll & Fredrickson, 1998, s. 624).

Persepsjon: Er prosessen om hvordan vi fortolker inntrykkene, slik at det kan få en betydning for personen. Noe som nødvendigvis ikke stemmer med virkeligheten (Ekeland, 2010, s. 214).

Idealer: Hvordan mennesker ser på hvordan kroppen skal se ut, noe individer ser opp til og ønsker å ligne på. Kan være store forskjeller på hva en gruppe mennesker ser på som et ideal (Kvalem & Strandbu, 2013, s. 328).

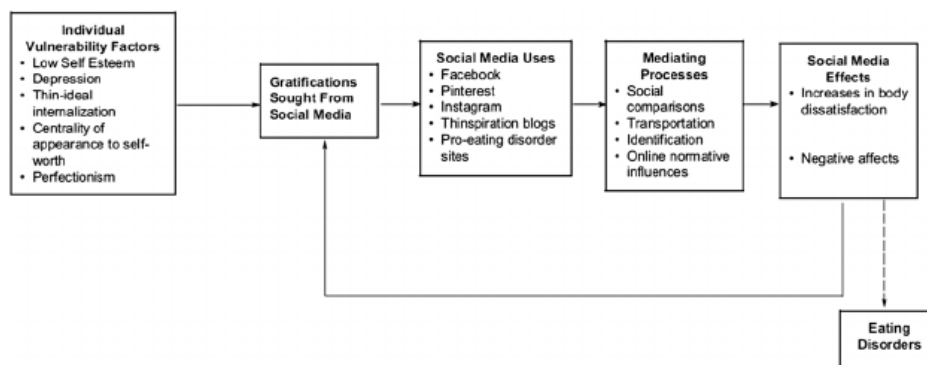
2. Teori

2.1 Sosiale medier og kroppsbilde

Sosiale medier er en kanal unge bruker mye tid på. Tall i fra statistisk sentralbyrå (SSB) viser at 90% av de mellom 16-24 år bruker sosiale medier daglig, eller nesten daglig (SSB, S.A).

På sosiale medier kan man ofte ønske å ha en betydning, de fleste mennesker ønsker å bli akseptert og inkludert av andre – vi ønsker å bli likt av flest mulig. Dette kan forklare hvorfor mennesker legger ut det de er mest fornøyd med, og den perfekte fasaden. På de sosiale mediene er det ofte hundrevis som ser det som blir lagt ut, da føler man et behov for å vise det man selv er tilfreds med (Aalen, 2015, s. 54 og 58). Denne fremstillingen kan føre til at individet ser seg selv utenfra og blir et objekt av seg selv (Aalen, 2015, s. 66). Det er ikke hva du selv føler som er det viktigste, men hvordan andre ser og tenker om deg. På sosiale medier går det meste av tiden til å se på andre og dermed bli eksponert for sammenligning. Hvis individer har et negativt kroppsbilde er sannsynligheten for å se på dem man synes er finere eller bedre høyere. Dette kalles oppadrettet sammenligning (Aalen, 2015, s.114). I hvilken grad individer sammenligner seg med andre avhenger av hvor viktig det er for personen å ha et bestemt utseende og hvor usikker personen er på seg selv (Kvalem, 2007, s. 45).

Studier viser at sosiale medier påvirker unge negativt i forhold til kropp og utseende (Perloff, 2014, s. 366). Det er særlig bilder av utseende som publiseres som fører til press blant unge. Det som deles på sosiale medier, eksempelvis bilder og tekst, er tilgjengelig hele døgnet og blir dermed vanskeligere å unngå (Perloff, 2014, s. 366). Unge har et ambivalent forhold til sosiale medier, det er noe som gjør at de slapper av, men bidrar samtidig til press (Eriksen et.al., 2017, s. 72 og 96). Studier viser at sosiale medier påvirker helsen negativt ved at det kan gi økt press knyttet til kropp og utseende (Eriksen et al., 2017, s. 88). Kroppspres er noe mange unge opplever i dag, men som mange i aldersgruppen 15-24 år ikke vil snakke om selv. I stedet henviser de til at andre kan føle på kroppspres (Rysst & Roos, 2014, s.10). Eriksen og kollegaer (2017) understreker det samme på bakgrunn av sine undersøkelser. Figur 1 viser at det er en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og kroppsbildebekymringer.



Figur 1: Den transaksjonelle modellen for sosiale medier og kroppsbildebekymringer (Perloff, 2014, s. 368)

I denne modellen forklares sammenhengen med bruk av ulike sosiale medier og hva det gjør med brukere. De individuelle sårbarhetsfaktorene som lav selvfølelse og depresjon kan bli påvirket ved bruk av sosiale medier. Bruk av sosiale medier forsterker sosial sammenligning og kan føre til kroppsmisnøye og andre negative følelser. Modellen kan dermed forklare hvordan bruk av sosiale medier påvirker den psykiske helsen (Perloff, 2014, s. 368).

Kroppsbilde kan blant annet bli påvirket av interpersonlige erfaringer og personligheten til individet. Interpersonlige erfaringer skapes gjennom forventninger, holdninger og kommunikasjon med andre. Det danner en forståelse om hva som er akseptert og ikke, hvilket syn andre har på utseende og kropp, samt påvirker hva man selv tenker og føler. Personligheten til individer påvirker hvor vidt personen tar til seg det som står på sosiale medier og sammenligner seg selv med andre, noe som kan gjøre at individet får et dårligere kroppsbilde (Perloff, 2014, s. 365). Kommentarer på sosiale medier kan påvirke kroppsbilde positivt eller negativt som følge av individets erfaringer og personlighet.

Det er langtidseffekten på kommentarer om kroppsbilde som kan ha en betydning for selvfølelsen i ettertid. Negativt kroppsbilde kan føre til at individer generelt føler seg mislykket, noe som kan føre til ytterligere helseproblemer (Kvalem, 2007, s. 45). Særlig i vestlig kultur overvurderer mennesker sin egen kroppsvekt og har mer negative tanker om sitt kroppsbilde, dette er individets persepsjon av sitt utseende (Kvalem, 2007, s. 34). Mange som bruker sosiale medier opplever negative følelser ved bruk av det, dermed bør det bli økt bevissthet om hvordan unge kan få et negativt kroppsbilde og økt kroppspress ved bruk av

sosiale medier (Regjeringen, 2016, s. 38 og 39). På sosiale medier blir brukerne eksponert for bilder, som kan være idealer. Det er tilgjengelig 24 timer i døgnet og kan dermed føre til økt påvirkning ved at det hele tiden er mulig å sammenligne seg med andre (Kvalem, 2007, s.43). Tilgjengeligheten på sosiale medier blir antatt til å bidra til et økt kroppsfokus og sammenligning med andre (Mathisen & Olsen, 2016).

I denne litteraturstudien er det identifisert fem ulike faktorer som kan påvirke til økt kroppspress på sosiale medier. Faktorene er sosial stelling, tidsbruk, sammenligning, kroppsbildebekymringer og humor. Disse vil nå bli presentert, senere i studien blir påvirkningsfaktorene diskutert opp mot resultater fra artiklene som er samlet.

2.1.1 Sosial stelling

Sosial stelling er en prosess som skaper et bånd og konkurranse mellom mennesker i et fellesskap. Sosial stelling muliggjør mennesker til å vise frem sin status og hva de er stolte av, og kan dermed skape konkurranse ved at andre ønsker å gjøre det samme. Det har en effekt ved å skape økt sammenligning mellom individer (Kim & Chock, 2015, s. 331) For å få bebreftelser blir bilder og det man publiserer likt eller kommentert. Hvis det er mennesker med stor innflytelse som publiserer noe, kan de ha en påvirkningskraft på andre som ser det. Begrepet handler om å skape bånd til noe eller noen, ofte på sosiale medier. Sosial stelling skaper også en konkurranse på sosiale medier og gjør at en ønsker å forbedre hvordan man fremstår (Tufecksy, 2008, s. 546 og 547).

2.1.2 Tidsbruk på sosiale medier

Studier viser at unge i dag bruker stadig mer tid på sosiale medier. Resultater fra Ungdataundersøkelsen blant elever på videregående skole viser at 28% av elevene bruker tre timer eller mer på sosiale medier daglig (Ungdata, 2017). Fokusgruppeintervju fra studien Ung i Oslo viser tendenser til at mye tid på sosiale medier fører til depressive vansker som negativt kroppsbilde og kroppspress kan være (Eriksen, et.al., 2017, s. 89).

2.1.3 Sammenligning av utseendet

Sammenligning av utseende foregår blant annet i bruk av sosiale medier ved å se på bilder av venner eller kjendiser. Hvordan det påvirker varierer fra person til person. Sammenligningen foregår enten nedadrettet, lateralt eller oppadrettet. I denne studien blir sosial sammenligningsteori brukt for å forklare hvorfor personer sammenligner utseende sitt på sosiale medier. Utseenderelaterte kommentarer fra andre har en sterk påvirkning på dårligere

kroppsbilde blant unge (Wertheim, Paxton & Blaney, 2009 s. 52). Mange unge føler at det er viktig å ikke skille seg ut på bakgrunn av at det er vanskeligere å bli akseptert da. Dermed blir sammenligning av utseende hyppig gjort i denne aldersgruppen (Kvalem & Wichstrøm, 2007, s. 26).

2.1.4 Kroppsbildebekymringer

Kroppsbilde blir definert som «The perception of one's body shape and size. Body dissatisfaction is the difference between that perception and one's preferred body shape and size» (Franko & George, 2009, s. 103). Kroppsmisnøyen er forskjellen mellom hva en person føler om sin egen kropp og hvordan den ser ut i realiteten. Jo større forskjellen mellom persepsjonen og realiteten er, desto større blir kroppsbekymringene.

Bekymringene oppstår når personen føler en selv har et dårlig kroppsbilde, noe som fører til negative følelser. Kroppsbildebekymringer kan bestå av emosjonelle- og persepsjonelle faktorer. Emosjonelle faktorer kan være misfornøyd med utseende på bakgrunn av å sammenligne seg med andre på sosiale medier (Jackson & Luchner, 2017, s. 3). Studier har vist at bilder i medier og meldinger påvirker kroppsbilde til unge (Smolak & Thompson, 2009, s.5). Å bli eksponert for bilder i sosiale medier kan dermed påvirke til mer kroppsbildebekymring. Kroppsbildebekymringer er en konsekvens hvis individer sammenligner utseende sitt mye mot andre (Wertheim, Paxton & Blaney, 2009 s. 58)

2.1.5 Humør

Funn viser at kroppsmisnøye medierer til individer får å ha et mer negativt humør. Noe som også påvirker til kroppssammenligning av det man ser i medier (Van den Berg et.al., 2007, s. 264). Dermed kan det antydes at sosiale medier kan føre til dårlig sinnsstemning. Sosiale medier som Facebook kan påvirke brukerne til å oppleve en mengde ulike følelser, eksempelvis dårligere humør. Studier indikerer også at lav tilfredshet og dårlig humør har en sammenheng med bruk av sosiale medier (Przybylski, Murayama, DeHaan & Gladwell, 2013, s. 1842).

2.2 Kroppspress og kroppsbilde i Norge

En norsk kvalitativ studie om kroppspress viser at kroppspress er mest utbredt blant elever på ungdomsskole og videregående og at kroppspresset avtar når de blir eldre (Rysst & Roos, 2014, s. 33). Basert på resultater fra fokusgruppeintervjuer med unge i Oslo viser resultater at unge ofte snakker om kroppspress realitet til sosiale medier. Studien viser til at det er en

sammenheng mellom kroppsbilde og depressive vansker, noe som kan føre til kroppspress. I fokusgruppeintervjuene mener majoriteten at det er et kroppspress blant unge i dag (Eriksen, et.al., 2017, s. 10). Hvordan mennesker blir påvirket av kroppspresset er avhengig av om de tar til seg det som de ser i sosiale medier eller idealer. Undersøkelser viser at kroppspress fra sosiale medier er noe som er utbredt, og ikke bare begrenser seg til i Norge (Roost & Rysst, 2013, s. 33).

Kroppsbilde omfatter hvordan vi oppfatter, tenker, føler og behandler kroppen (Voelker, Reel & Greenleaf, 2015, s. 149). Dårlig kroppsbilde fører til at individer tenker negativt om sitt utseende. Unge er ofte mer usikker på sin identitet, det kan føre til at unge har et større behov for å bli akseptert (Befring & Moen, 2009, s. 37). Eksponeringen for urealistiske idealer påvirker unges psykiske helse, ved at det fører til kroppsmisnøye og et negativt syn på utseende sitt (Aarø, Samdal & Wold, 2017, s. 95 og 96). I ungdomstiden er kroppen i stadig endring, noe som kan påvirke til negativt kroppsbilde. I den perioden er det en økt bevissthet rundt utseende for mange unge, noe som kan forsterke negative følelser hvis man ikke føler seg tilfreds med egen kropp (Kvalem, 2007, s. 33).

I studien «Hør på meg!» ble stavangerungdom spurt om hvor fornøyd de var med kroppen sin. Elever i 1. klasse på videregående hadde en gjennomsnittscore på 2,05 Jo høyere score er, desto dårligere kroppsbilde hadde ungdommene. Skaleringen gikk til fire. (Hartberg og Hegna, 2014, s. 23 og 24). Studien tyder på at kroppsbildebekymringer er en økende trend (Hartberg & Hegna, 2014, s. 34). Det norske Likestillings- og diskrimineringsombudet har foreslått å få kroppspress inn i undervisning på skolen. Formålet er at unge kan lære mer om og bli mer oppmerksom på kroppspress, samt hvordan bekjempe et negativt kroppsbilde blant unge (Roost & Rysst, 2013, s. 42). I regjeringens ungdomsstrategi er det et ønske om å få livsmestring inn som fag, noe kroppspress og negativt kroppsbilde kan bli en del av læringen i dette faget (Regjeringen, 2016, s. 13). Negativt kroppsbilde kan føre til flere psykiske helseplager, og det er et mål fra regjeringen at unge skal oppleve mindre kroppspress (Regjeringen, 2016, s. 25 og 26).

2.3 Sosial sammenligningsteori

Sosial sammenligningsteori er definert som «Our quest to know ourselves, about the search for self-relevant information and how people gain self-knowledge and discover reality about themselves» (Mettee & Smith, 1977, s. 69 og 70). Sosial sammenligningsteori omfatter også

om hvordan mennesker oppnår selvinnsett og ser realiteten av seg selv og sitt selvbilde. Teorien legger videre vekt på at individer er sterkt motivert av selvevaluering som en motivasjon til å vite at personens mening er korrekt og vite hva en selv er i stand til å gjennomføre. Teorien kan settes i sammenheng med ulike kontekster innenfor helsepsykologi (Bunk, Gibbons & Reis-Bergan, 1997, s. 4 & 19). I denne litteraturstudien blir den sosiale sammenligningsteorien satt opp mot sosiale medier, de ulike påvirkningsfaktorer det fører til og økt kroppspress blant unge.

Leon Festinger som utviklet sammenligningsteorien la vekt på at mennesker føler for å ha en nøyaktig vurdering av individets evner og meninger, og blir usikker når dette ikke blir tilstrekkelig gjort. Da foretrekker mennesker å sammenligne seg selv med andre (Suls, Martin & Leventhal, 1997, s. 198 og 199.). Sosial sammenligningsteori beskriver hvordan mennesker kan lære om seg selv, ved å sammenligne seg med andre. Sosial sammenligning kan forekomme hvis individer ikke er selvsikker med sine egne følelser, holdninger, oppførsel og persepsjon (Hogg & Vaughan, 2008, s. 122).

I den sosiale sammenligningsteorien kan man skille mellom sosial sammenligning nedadrettet, lateralt og oppadrettet. Nedadrettet sosial sammenligning foregår når individer sammenligner seg med noen som er dårligere enn seg selv. Da får man en følelse av å være bedre på noe enn andre (Buunk, Gibbons & Reis-Bergan, 1997, s. 8). I artiklene som er samlet, tyder resultatene på at nedadrettet sammenligning er noe som oppleves i liten grad. Dermed fokuseres denne studien heretter på lateral og oppadrettet sammenligning.

Lateral sammenligning forekommer når individer føler seg likestilt med den de sammenligner seg med, det gir generelt positive følelser for personen (Fardouly, Pinkus & Vartanian, 2017, s. 31). Sosial sammenligning oppadrettet forekommer når individer ser opp til noen som gir følelser om at den eller de er bedre enn dem selv. I følge teorien fører oppadrettet sammenligning til en negativ tankegang og negativ selvfølelse (Hogg & Vaughan, 2008, s. 122), videre kan det knyttes opp mot kroppsmisnøye og negativt kroppsbilde. Resultater fra studien til Wheller og Miyake (1992) viser at mennesker sammenlignet seg selv oppadrettet mot andre når de er i en negativ sinnsstemning, og sammenlignet seg nedadrettet når de befant seg i en positiv sinnsstemning. Forskning viser at sosial sammenligning oppadrettet forekommer i situasjoner ved motivasjon eller følelse av nødvendighet til å gjøre noe bedre

(Nosanchuck & Erickson, 1985). Generelt på sosiale medier foregår oppadrettet utseende sammenligning hyppigst, grunnet eksponeringen for bilder (Fardouly, et.al., 2017, s. 36).

Mennesker som har personlighetstrekk som ser opp til skjønnhetsidealer og ofte sammenligner sitt utseende med andre, har en høyere risiko for å få et negativt kroppsbilde. Kroppsmisnøye kan bli påvirket av sosiale medier ved å få negativ tilbakemelding som lavt antall likerklikk og negative kommentarer på sosiale medier. Bilder kan også være retusjert og dermed skaper et feilaktig utseende. For mennesker som ser opp til disse idealene kan det være et uoppnåelig ønske om å se ut som det. Dette skaper kroppsmisnøye, og kan føre til ytterligere psykiske plager (National eating disorders collabration [NEDC], s.a.). Når individer sammenligner seg med idealer, sammenligner de seg oppadrettet (Klein og Weinstein, 1997, s. 35).

3. Metode

I dette kapittelet blir metode og litteraturstudie forklart. Kildekritikk blir også drøftet, samt hvilke databaser som er brukt, inklusjonskriteringene i litteratursøkene og søkeord.

Metode kan forklare hvordan man skal finne ny kunnskap og etterprøve den for å sjekke om det stemmer. Det kan også være en måte å løse ulike problemer på og man velger den metoden som passer best til det man undersøker. Metoden som blir brukt, er redskapet for å samle inn data til studien (Dalland, 2017, s. 51 og 52). Resultatene skal samstemme med virkeligheten, datainnsamlingen skal være nøyaktig, etterstrebe høy reliabilitet og studien bør videreføre tidligere forskning, slik at den er kumulativ (Dalland, 2017, s. 56).

3.1 Litteraturstudie

I litteraturstudie sammenligner man eksisterende forskning på fagfeltet og henter ut forskningsartikler fra ulike vitenskapelige databaser (Johannessen, et.al., 2016). Ved å sammenligne forskningslitteraturen, kan man få ny kunnskap om fagfeltet. Det er selve roten i all vitenskapelig forskning. Målet med en litteraturstudie er å få økt innsikt i temaet og oppdage nye funn ved å systematisk sammenligne eksisterende forskning (Aveyard, 2014, s. 16).

I denne studien er det brukt systematisk litteraturstudie som metode. Problemstillingen er starten på den røde tråden gjennom hele studien, etterfulgt av metodekapittelet som beskriver systematisk hvordan prosessen har foregått. Det er viktig å være kritisk til resultater man finner og drøfte ulike funn opp mot hverandre (Aveyard, 2014, s. 15). For å gjennomføre en god og systematisk litteraturstudie, er det essensielt at det er rikelig med publisert fagfellelvurdert forskning på temaet. Videre må den inneholde beskrivelser av hvorfor ulike studier ble inkludert og ekskludert. Et annet eksempel er at den må inneholde sammendrag av de utvalgte forskningsartikkel (Forsberg og Wengström, 2016, s. 27 og 28).

En tradisjonell litteraturstudie har ingen formelle krav. Da har man et problemområde og stiller ulike spørsmål for å sammenligne og gjøre en litteraturgjennomgang for å få økt innsikt på temaet (Forsberg og Wengström, 2016, s. 25).

3.2 Kildekritikk

I søkeprosessen er det svært viktig å være kritisk til forskningen man finner, og at artiklene som utgjør oppgaven er fagfellevurdert. Det betyr at de har blitt godkjent av noen eksterne, som er eksperter på fagfeltet sitt. Forskningen skal være valid og reliabel. Reliabilitet i kvantitative undersøkelser innebærer om hvilke data som benyttes, samleprosessen, etterarbeidet og om dette er gjort nøyaktig (Johannessen, et.al.,2016, s. 36). Forskningen bør også etterstrebe god validitet. Det betyr at om det er relevant data for det man undersøker (Johannessen, et.al., 2016, s.36). Valg som er gjort i søkeprosessen kan ha påvirket validiteten i oppgaven (Johannessen, et.al., 2016, s. 66). Artiklene i studien er på engelsk, dermed kan det være at noe av innholdet er mistolket. For å styrke validiteten i denne oppgaven er det søkt i mange ulike databaser, brukt ulike søkeord og systematisk litteraturstudie som metode. Det er også brukt engelsk ord som «body shame», da det ikke har blitt funnet noe god faglig oversettelse på uttrykket. Prosessen for å forstå kjernen i studiene som er samlet er gjort grundig og de ulike artiklene er lest gjennom en mengde ganger. Hensikten er å få en forståelse av hver enkelt artikkel, og sett i sammenheng med artiklene samlet.

I søkeprosessen og gjennomgangen av artikler er forskningsartiklene lest gjennom og det er undersøkt om deltakerne er innenfor aldersgruppen 15-24 år. Deretter er det blitt lest sammendrag og resterende deler av artikkelen for å undersøke om den er relevant i denne studien. Kriteriene for artiklene som er samlet i denne studien er at de er fagfellevurdert, har kvantitativt design og ikke er mer enn åtte år gamle. Sosiale medier er noe som stadig er i endring (Aalen, 2015, s. 16) og kan dermed påvirke kroppspress på ulike måter i ulike tider og derfor er nyere forskning mer relevant for denne litteraturstudien.

3.3 Litteratursøk

Det er blitt gjort søk i databasene Oria, EBSCOhost, PubMed og Springerlink. Databasene er anerkjent og inneholder fulltekst artikler. Ord som ble brukt i søkingen var «body image», «social media», «body counsiou*», «emotional reaction», «Instagram», «Facebook», «mood», «body dissatisfaction» og «social networking sites». I tabell 1 vises en oversikt over søk og inkluderte artikler.

3.3.1 Inklusjon og eksklusjonskriterier

Inklusjons- og eksklusjonskriteriene bidrar til å avgrense søket og få det mer systematisert (Støren, 2013, s. 37). Kriterier for utvelgelse av artiklene er som tidligere nevnt at de måtte

være fagfellevurdert, det betyr at de er blitt godkjent fra noen eksterne eksperter på fagfeltet før artikkelen har blitt publisert. Artikkelen måtte være publisert etter 2010 de måtte også være i fulltekst. Artikkelen måtte inneholde informasjon om ulike typer sosiale medier og hvordan det kan påvirke kroppsbilde eller føre til kroppspress blant unge. Utvalget i artikkelen består av unge mellom 15 og 24 år. Ved søk i Oria og Springerlink ble det enkelte ganger søkt i ulike emner dette var for å innsnevre søket og for å finne artikler innenfor det spesifikke temaet. Artikkelen ble valgt etter å ha lest ulike abstrakter og sett på designet til studien. For at artikkelen skulle bli inkludert måtte den ha et kvantitativt design. Det betyr at data fremstilles i tall og at det er et relativt stort utvalg som er med i studien (Johannessen, et.al., 2016, s. 239). Årsak til at artikler som hadde kvantitativt design ble inkludert, er på bakgrunn av at sammenligning av studiene blir mer valid, hvis det man sammenligner har brukt samme metode (Johannessen, et.al., 2016, s. 433). Artikkelen måtte inneholde informasjon om ulike typer sosiale medier og hvordan det kan påvirke kroppsbilde eller føre til kroppspress blant unge. Studier der utvalget ikke var innenfor en gjennomsnittsalder mellom 15 og 24 år og eldre artikler enn fra 2010 ble ekskludert. Kjønnsforskjeller ble ekskludert i denne studien.

Tabell 1: Oversikt over litteratursøk

Database	Treff	Søkeord. Søkeemner	Utvalgt artikkel
EBSCOhost	17	social networking sites, body image	Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. <i>Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking</i> , 17(4), 199-206
Oria	85	emotional reaction, social networking site, Instagram	Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2017). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. <i>Personality and Individual Differences</i> .

Oria	4	body image concerns, Facebook, comparisons	Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. <i>Body Image, 13</i> , 38-45.
Springer link	24	body consiou*, social networking sites, body image Søkeemner: General psychology, General sociology og general public health	Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. <i>Computers in Human Behavior, 48</i> , 331-339.
Oria	13	body dissatisfaction, social networking sites, body image, body comparison Søkeemner: Body image og psychology	Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. <i>Computers in Human Behavior, 48</i> , 331-339
Pubmed	14	social media, comparison, body image og mood	Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. <i>Body image, 20</i> , 31-39.

Merknad: Samtlige søk inneholdt inklusjonskriteriene nevnt i kapittel 3.3.1

4. Resultater

I dette kapittelet blir relevant informasjon fra hver artikkel presentert. Denne informasjon vil danne grunnlaget for diskusjonen i kapittel 5. Tabell 2 viser en oversikt over relevante variabler i studiene. Disse utgjør påvirkningsfaktorene, nevnt tidligere og blir videre diskutert opp mot de ulike studiene.

Tabell 2: Oversikt over relevante variabler

Forfatter (år)	Utvalg (N). snittalder	Målte U.V	Målte A.V
Meier og Gray (2014)	N= 103. 15,4 år	Tidsbruk på FB	Kroppsbildebekymringer
Jackson og Luchner (2017)	N=207. 23,46 år	Personlighetsfaktorer	Emosjonell respons på IG
Fardouly, et.al (2015)	N=112. 20,46 år	Tidsbruk på FB	Humør
		Utseendesammenligning	Kroppsbildebekymringer
Manago et.al (2015)	N=815. 19,29 år	Tidsbruk på FB	Kroppsbildebekymringer
Kim og Chock (2015)	N=186. 19,75 år	Tidsbruk på FB	Kroppsbildebekymringer
Fardouly, et.al (2017)	N=160. 19,24 år	Utseendesammenligning	Humør

Merknad: U.V = uavhengig variabel; A.V = Avhengig variabel; FB = Facebook;

IG=Instagram

4.1 Artikkel 1

Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.

Formålet til studien er å undersøke hvordan medier og internettbruk på sosiale medier påvirker kroppsbilde til unge jenter. Forskerne ønsket spesifikt å se på hvordan Facebook påvirker tenåringsjenters kroppsbilde. Gjennomsnittsalderen til deltakerne i undersøkelsen var 15,4 år. Utvalget besto av 103 elever ved ungdoms- eller videregående skole i staten New York i USA.

Ungdommene besvarte en kvantitativ spørreundersøkelse. Det var ulike skaleringer i de forskjellige kategoriene. Kategoriene var blant annet holdninger til det slanke idealet, tanker om sammenligning av utseende, hvor fornøyd de er med egen vekt, ønske om å bli tynnere, selvobjektivering, antall timer på internett og på Facebook og brukeraktiviteten på Facebook.

12 av jentene besvarte at de ikke hadde en Facebook-konto, mens 6 svarte aldri/nesten aldri på spørsmålet om de brukte Facebook. De ble sammenlignet med deltakerne som hadde en konto. Resultatene viste at det er en signifikant forskjell mellom gruppene i kategoriene selvobjektifisering og sammenligning av utseende. De som hadde Facebook, scoret høyt innenfor disse områdene. Antall timer på Facebook eller internett ga ikke en signifikant påvirkning på de ulike kroppsbildevariablene som er utseendesammenligning, ønske om å være tynnere og selvobjektifisering. Dette er ulikt resultat, enn det andre studier innenfor temaet har konkludert med. Studien fant derimot at hva man gjorde på internett hadde større innvirkning på kroppsbildebekymringer enn antall timer brukt. Deltakerne som så på mange bilder hadde generelt en høyere score knyttet til det tynne idealet, selvobjektifisering, negative tanker om vekt og ønske om å bli tynnere.

Konklusjonen fra studien var at det gir økt innsikt i hvordan medier, bruk av Facebook og andre sosiale medier kan påvirke til økt fokus på kroppsbilde og dermed et større press blant unge jenter.

4.2 Artikkel 2

Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2017). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*.

Formålet med studien var å undersøke forholdet mellom personlighet, å være selvkritisk og følelsesmessige reaksjoner på kommentarer på Instagram. Gjennomsnittsalderen på deltakerne var 23,46 år. Deltakerne kom fra USA, Storbritannia og Canada. 52,7% var kvinner, 45,9% var menn og 1,4% var transseksuell. Utvalget som ble en del av studien var 207 deltakere.

Deltakerne gjennomførte et kvantitativt spørreskjema der spørsmålene hadde ulik skalering. Kategoriene var antall likerklipp for å være tilfreds, kartlegging av depresjonstanker, selvpresentasjon på Facebook og positiv og negativ påvirkning av kommentarer og likerklipp på Instagram. Det påvirker individer ved at de kan føle stress. Resultater viser at det er et mønster i forholdet mellom holdninger til å være selvkritisk, selvdefinering, selvpresentering og følelsesreaksjoner knyttet til bruk av Instagram. Disse variablene medierer og forsterker dermed hverandre. Selvpresentering er hvordan vi presenterer oss på eksempelvis Instagram og om vi publiserer noe for å øke selvtilliten. Individer kan ha en positiv falsk fasade og en

negativ falsk fasade. Videre har individets personlighet betydning for hvordan personen reagerer og blir påvirket av Instagram. Forskerne legger vekt på at personer som klarer å tilpasse seg bedre til ulike situasjoner har mindre sannsynlighet for å bli påvirket negativt ved bruk av Instagram.

Konklusjonen fra studien var at bruk av Instagram gir negative følelser, potensielt gir også andre typer sosiale medier det.

4.3 Artikkel 3

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.

Formålet til studien var å undersøke hvordan Facebook påvirker unge jenters humør, kroppskomplekser og vekt. Forskerne sammenlignet hvilken effekt Facebook, motemagasinet Cosmopolitan og en kontrollnettside påvirket deltakerne.

Utvalget i undersøkelsen var 112 jenter og gjennomsnittsnittalderen var 20,46 år.

Respondentene var studenter og ansatte ved et universitet i Storbritannia. Designet i studien var et kvasiekseptiment. Del en av studien var at 38 av deltakerne skulle se gjennom Facebook kontoen sin i 10 minutter, 36 skulle lese gjennom nettsiden til et moteblad i 10 minutter og de resterende 38 skulle lese gjennom en nøytral nettside. Det ble gjort målinger om effekter på humør og kroppstilfredshet før og etter de gikk inn på nettsidene. Del to av undersøkelsen var å gjennomføre en spørreundersøkelse som omhandlet sammenligning av utseende.

Resultater fra studien indikerer at bruk av Facebook påvirket humøret til deltakerne negativt. Kvinner som sammenligner seg mye med andre, fikk økt kompleksitet for ansikt, hår og hud ved bruk av Facebook. Forskerne konkluderte med at høy eksponering for profilbilder på Facebook kan gi økt fokus på ansikt og hode. Endelig konklusjon fra studien var at det må gjøres flere studier på fagfeltet for å komme frem til konkrete slutninger.

4.4 Artikkel 4

Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L., & Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles*, 72(1-2), 1-14.

Formålet med studien var å undersøke sammenhengen mellom Facebook og objektifisering av kropp blant unge menn og kvinner. Utvalget var 815 studenter ved et universitet i USA. Gjennomsnittsalderen i undersøkelsen var 19,29 år. Utvalget tok et introduksjonskurs i psykologi ved universitet. De fleste deltakerne hadde brukt sosiale medier i minst seks år.

Det ble utført en kvantitativ spørreundersøkelse om hvor lenge de var på Facebook per dag, hvor lenge de var passive og aktive på Facebook, hva de følte om sitt eget utseende og hvor ofte de tenker på blant annet utseende og «body shame». Skaleringen var ulik på alle hovedområdene og varierte fra 1-3 til 1-7 på spørsmålene.

Resultater fra studien viser at kvinner hadde i snitt høyere score i alle områdene som ble analysert. Særlig i temaet objektifisering av kropp og område om kroppsovervåking og selvfølelse. Kvinner scoret også høyt i temaet om «body shame». I forskningen til Manago og kollegaer (2015), viser de til at det er en sammenheng mellom objektifisering av kropp og «body shame ved bruk av Facebook.

Konklusjonen fra studien var at bruk av Facebook kan få kvinner i et dårligere humør og påvirke til økt sammenligning av utseende. Forskerne legger vekt på at det må gjennomføres flere studier for å komme med en konklusjon om bruk av Facebook fører til økt press på kroppsbilde.

4.5 Artikkel 5

Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339.

Formålet med denne tverrsnittstudien var å undersøke sammenhengen mellom holdninger på Facebook, kroppsbildebekymringer og tanker om hva som er kroppsbildeideal blant kjønnene. Utvalget var 186 studenter ved et universitet i USA som besvarte et kvantitativt spørreskjema. 119 av studentene var jenter, 67 gutter og gjennomsnittsalderen var 19,75 år.

Hovedtemaene i spørreundersøkelsen var blant annet bruk av Facebook, sosial stelling, tidsbruk på Facebook per dag, sammenligning av utseende og kroppsbildebekymringer. Spørsmålene var enten gradert fra 1 til 7 eller besto av åpne spørsmål. Deltakerne fikk spørsmål om hvor ofte de klikker seg inn på Facebook-profiler til nære venner og kommenterer og/eller liker bilder basert på en skala fra 1 til 7.

I hovedtemaene utseendesammenligning og kroppsbildebekymringer var det signifikante forskjeller. Det var en signifikant sammenheng mellom mange venner på Facebook, sammenligning av utseende og ønsket om å være tynnere. Men utseendesammenligning var den mest signifikante årsaken. Resultatene indikerer at utseendesammenligning medierer til sosial stelling ved bruk av Facebook. Forskerne antydet at økt behov for sosial stelling, tydet på at individet også hadde høyere ønske om å bli tynnere og sammenlignet utseende sitt mer med andre. Funn i studien var at tidsbruk på Facebook ikke hadde en sammenheng med ønske om å være tynnere eller mer muskuløs, altså tanker om kroppsilde.

Konklusjonen fra studien var at sosiale medier påvirker tanker om kroppsilde og sammenligning av utseende mer enn andre medier. Resultatene viser at utseendet er en mediator ved bruk av Facebook som fører til kroppsbildebekymringer.

4.6 Artikkel 6

Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body image, 20*, 31-39.

Formålet med studien er å undersøke hvordan ulike medier påvirker kvinners hverdagsliv og følelser knyttet blant annet til humør og tanker om tilfredshet av utseendet. Utvalget i artikkelen var 160 kvinnelige første års psykologistudenter ved et universitet i Australia. Gjennomsnittsalderen på studentene var 19,24 år.

Forskningsdeltakerne fikk fem spørsmål per dag i fem dager på internett. Spørsmålene besto av om de var misfornøyd med utseende, sammenligning av utseende, sammenligning av tilfredshet og humør. Skaleringer på spørsmålene varierte fra 1-4 til 1-6. Spørsmålene om utseendesammenligning omhandlet blant annet hvilken kroppsdel de sammenlignet og hvor de sammenlignet seg; på Facebook eller om det var når de var sammen med andre. Utvalget svarte på hvilket assosiasjoner de gav til fem positive og fem negative ord knyttet til humør.

Ordene var glad, inspirert, stolt, fornøyd og entusiastisk. De negative ordene var lei seg, bekymret, skyldig, skamhet og lav selvtillit. Andre del av studien målte reaktiviteten i ettertid. De benyttet en syvpunkts skala fra 1 (veldig lite) til 7 (veldig mye) til å svare på om de hadde blitt mer oppmerksom på å sammenligne utseende og hvordan det påvirket dem.

Resultatene fra studien viste at de var mindre fornøyd med seg selv og sitt utseende etter bruk av sosiale medier i forhold til å se på tv og lese magasiner. Deltakerne hadde også dårligere humør etter bruk av sosiale medier og forskerne argumenterer for at det kan være grunnet sammenligning på sosiale medier.

Forskerne konkluderer med at sammenligning i sosiale medier hadde størst negativ påvirkningskraft av forholdene som ble undersøkt og at det kan føre til dårligere psykisk helse blant unge jenter. Videre funn er at sosiale medier er en kanal denne aldersgruppen bruker mye tid på, og at det er viktig at unge får et annet fokus enn å sammenligne seg selv med andre.

5. Diskusjon

I dette kapittelet blir styrker og svakheter ved artiklene presentert. Videre blir kroppsbilde satt opp mot sosiale medier, deretter blir de ulike påvirkningsfaktorene drøftet.

5.1 Styrker og svakheter ved studiene

Fem av seks av de utvalgte artiklene er tverrsnittsundersøkelser. Tverrsnittsundersøkelser gir et innblikk i hvordan fenomenet er der og da, men det kan også gi flere feilkilder enn langvarige longitudinelle undersøkelser. Det sier ingenting om utviklingen over tid og det er problematisk å si noe om årsaker til fenomener (Johannessen, et.al., 2016, s. 70 og 71). Studien til Fardouly og kollegaer (2015) er utført som et kvasieksperiment. Eksperimenter, samt longitudinelle undersøkelser tar lengre tid og er mer ressurskrevende (Johannessen, et.al., 2016, s. 71). I studiene til Meier og Gray (2013), Fardouly et.al (2015) og Manago et.al (2015) er utvalget i studiene nokså homogent. Det blir dermed vanskelig å generalisere funnene til hele populasjonen i og med at utvalget ikke blir representativt for populasjonen (Johannessen et.al., 2016, s. 243). Ved å ha representanter fra ulike deler av populasjonen kan man generalisere resultatene og trekke en slutning om at resultatet fra utvalget også stemmer med resten av populasjonen (Johannessen, et al., 2016, s. 244). I denne litteraturstudien er utvalget mellom 15 og 24 år.

Styrker i studien til Meier og Gray (2014) og Jackson og Luchner (2017) er at de bruker ulike velkjente spørreskjemaer innenfor de ulike kategoriene de spør om. Det er brukt strukturert spørreskjema, hvilket vil si at det er prekodete spørsmål med oppgitte svaralternativ. Fordelen med prekodete spørreskjema er at det er lettere for deltakeren å besvare spørsmålet, ved at det er avkryssing. For forskeren er det enklere å analysere ved at de kodes i dataprogrammer. Ulempen med denne tilnærmingen er at man ikke får noe mer data enn nøyaktig det som man spør om, og at det ikke alltid er at respondenten føler at svaralternativene passer (Johannessen, et.al 2016, s. 263).

Samtlige artikler er hentet fra vestlige samfunn, noe som gjør at det er en nokså lik kultur i de ulike landene USA, Storbritannia, Canada og Australia. Dette muliggjør at man kan sammenligne resultater i de ulike artiklene (Johannessen, et al., 2016, s. 389). Utvalget i artiklene er nokså lavt, bortsett fra i studien til Manago et al. (2015) hvor det var 815 deltakere. I denne studien sammenlignet de kjønnene, slik at det er mulig å se på kjønnsforskjeller. Utvalget er nokså likt blant kjønnene, dermed kan man sammenligne kjønn

i denne konkrete studien. I Kim og Chock (2015) sin studie er utvalget svært skjevfordelt og for å styrke validiteten bør man dermed ikke sammenligne kjønnene. Derfor er det i denne litteraturstudien ikke sett på kjønnsforskjeller på hvordan sosiale medier påvirker til økt kroppspress blant unge.

Studier i fremtiden bør etterstrebe å ha et longitudinelt design. Longitudinelle undersøker eller eksperiment kunne vært bedre design for å øke relabiliteten og validiteten til fem av studiene i denne forskningen. Da samles dataene inn flere ganger og studien varer over lengre tid (Johannessen, et.al., 2016, s.70 og 71).

5.2 Kroppsbilde og sosiale medier

Den transaksjonelle modellen om sosiale medier og kroppsbildebekymringer (Perloff, 2014, s. 368) kan forklare hvordan unge blir påvirket av sosiale medier og at det kan føre til følelser om dårligere kroppsbilde. Resultater fra studiene som er samlet viser at unge har psykiske vansker, som kan være tegn på depresjon. Videre kan oppadrettet utseendesammenligning føre til lavere selvfølelse (Fardouly, et.al., 2016, s. 36) Ønsket om å bli tynnere har blitt påvist i flere av studiene som er inkludert. Setter man de ulike variablene i sammenheng kan dette ifølge resultater fra inkluderte studier føre til utseendesammenligning, noe som kan gi kroppsmisnøye og negative følelser ved bruk av sosiale medier.

Funn indikerer at individer som blir sterkt påvirket av sosiale medier, blir mer påvirket av interpersonlige erfaringer, enn de som blir mindre påvirket av sosiale medier. De klarer ikke å forstå at det som blir lagt ut kanskje ikke er realistisk (Karterud, Wilberg og Urnes, 2010, s. 64). Det tyder på at de ser mer objektivt på bildene til hverandre, og en årsak til det kan være fokuset på eget og andres utseende på sosiale medier (Fox & Rooney, 2014, s. 162). På sosiale medier er mange bilder redigert. Dette gjelder bilder av kjendiser og publiserte bilder av mennesker man kjenner. Redigerte bilder gir en annen virkelighetsoppfatning enn det som er realiteten. Det er en tendens til at de som publiserer mye, har lavere selvtillit og føler de må publisere noe på Instagram eller andre sosiale medier for å få anerkjennelse og vite at en selv er bra nok (Mehdizadeh, 2010). Resultater fra studien til Jackson og Luchner (2017) støtter dette.

5.3 Påvirkningsfaktorer

I dette kapittelet blir de ulike påvirkningsfaktorene som ble presentert i teorikapittelet, satt opp mot resultater fra studiene som er inkludert i denne litteraturstudien. I lys av sammenligningsteorien viser resultater fra artiklene at dette i stor grad gjøres av unge på sosiale medier og fører til negativt kroppsbilde og kroppspress. Noe de ulike påvirkningsfaktorene også komme frem til.

5.3.1 Sosial stelling

Blant artiklene som er samlet i denne litteraturstudien var det i Kim og Chock (2015) spesifikt sett på hvordan sosial stelling påvirket kroppsbildet til unge ved bruk av sosiale medier. Dog kan man antyde i de andre studiene at sosial stelling påvirker deltakernes kroppsbilde. Videre blir dette forklart.

Resultater fra studien til Meier og Gray (2014) kan indikere at sosial stelling kan påvirke kroppsbilde. Det å være aktiv på Facebook og kommentere og like det andre legger ut kan føre til et negativt syn på seg selv og sitt kroppsbilde. I studien til Jackson og Luchner (2017) antydes det at sosial stelling forekommer på Instagram ved å sende likerklipp eller positive kommentarer, noe som forsterker mottakerens selvillit og kan motsi noe av det Meier og Gray (2014) kom frem til ved at det gir ulike følelser å få positive og negative kommentarer. Dog kan det som publiseres på Instagram ikke representere virkeligheten og dermed føre til negativt kroppsbilde hos mottakeren. Fardouly og kollegaer (2015) studerte ikke direkte hvordan sosial stelling påvirker unges kroppsbilde. På bakgrunn av at deres funn indikerte at unge bruker mye tid på Facebook, hvor sosial stelling forekommer, kan det antydes at det kan påvirke unges syn på sitt kroppsbilde og føre til misnøye. Lignende tilfeller er det i studien til Manago et.al (2015) og Fardouly og andre kollegaer (2017). Sosial stelling kan ha forekommet blant utvalget på bakgrunn av ønske om å få bekreftelse fra andre (Tufeksky, 2008, s. 546 og 547)

I studien til Kim og Chock (2015) er det en positiv korrelasjon mellom bruk av Facebook som sosial stelling og kroppsbildebekymringer. Sosial stelling påvirket også til økt sammenligning av utseende. De fant også at antall venner på Facebook spiller i stor grad en rolle for behovet individer føler for sosial stelling. Har man mange venner er behovet for sosial stelling større. Ønsket om å bli tynnere ble også satt i sammenheng med behovet for sosial stelling og påvirket kroppsbildebekymringer.

5.3.2 Tidsbruk på sosiale medier

I tre av studiene ser forskerne direkte på hvordan tidsbruk påvirker unge på sosiale medier. Disse studiene er Meier og Gray (2014), Manago og kollegaer (2014) og Kim og Chock (2015). Derimot kan resterende studier gi antydninger til hvordan tidsbruk påvirker kroppsbilde. Flesteparten av studiene viser at tidsbruk på Facebook påvirker kroppsbilde negativt, dette støttes også av undersøkelser i Norge (Eriksen et al., 2017, s. 89). Imidlertid er det i studien til Kim og Chock (2015) usikkert om det er en sammenheng mellom de to variablene tidsbruk og negativt kroppsbilde og man kan dermed ikke gi en endelig konklusjon.

I studien til Meier og Gray (2014) viser resultater at generell bruk av Facebook ikke påvirker til kroppsbildebekymringer. Det er derimot tidsbruk på Facebook knyttet til bilder som påvirker unge negativt. Studien til Jackson og Luchner (2017) fant ikke bevis på at tidsbruk på sosiale medier påvirker kroppsbilde hverken positivt eller negativt. For å bli inkludert i deres studie måtte deltakerne bruke Instagram minst én gang i måneden. Det kan dermed være store forskjeller i respondentenes tidsbruk på Instagram, noe som påvirker validiteten til studien. I og med at muligheten for at deltakerne bruker Instagram lite er til stede, kan deltakeren bli mindre påvirket av sosiale medier.

I Kim og Chock sin studie (2015) indikerte resultatene at tidsbruk på Facebook og ønsket om å bli tynnere, som synes å være en indikasjon på kroppsbildebekymringer, ikke har en signifikant sammenheng. Studien til Fardouly og kollegaer (2017) indikerer det motsatte og antyder at det er en sammenheng mellom mye tidsbruk og negativt kroppsbilde.

5.3.3 Sammenligning av utseendet

I fire av studiene ble sammenligning av utseende knyttet direkte opp mot resultater. Det er Meier og Gray (2014), Fardouly et.al (2015), Kim og Chock (2015) og Fardouly og kollegaer (2017) I resterende studier blir det antydning hvordan utseendesammenligning påvirker sosiale medier. Funnene i studiene som er inkludert tyder på at det er en sammenheng mellom sammenligning på sosiale medier og negativt kroppsbilde. Sammenligning av utseende kan også påvirke behovet for sosial stelling og føre til et dårligere humør.

I studien til Meier og Gray (2014) antydes det at utseendesammenligning på Facebook er en av årsakene til og forsterker misnøye om kroppsbilde. Eksponering for

utseendesammenligning på Facebook var også knyttet til selvobjektivering. Forskningen til Jackson og Luchner (2017) viser til at mennesker er betydelig eksponert for sammenligning av utseende på bakgrunn av at Instagram er et sosialt medium hvor det blir delt bilder og videoer. Individuer som er selvkritiske tolker få likerklipp og kommentarer som at de ikke er bra nok. Det kan føre til en økt oppadrettet sammenligning mot andre, ettersom individet da er i en negativ sinnsstemning. Fardouly og kollegaer (2015) kom i sin studie frem til at kvinner som har en tendens til å sammenligne seg med andre får en ytterligere negativ effekt ved bruk av Facebook. På Facebook blir brukerne i stor grad eksponert for bilder og dermed øker utseendesammenligning. I og med at det er mange portrettbilder på Facebook øker utseendesammenligningen og ønske om å se bedre ut forsterkes i området fra halsen og til hode.

Manago et.al (2015) konkluderer i studien med at unge objektiverer kroppen på sosiale medier. Årsaken til det kan være økt sammenligning av utseende og at individer ikke klarer å ha et rasjonelt forhold til kroppen sin. Da det har skjedd en persepsjon. Unge har en tendens til å sammenligne seg med jevnaldrende og bekjente, noe som også kan føre til positivitet til kroppsbilde, dette er lateral sammenligning. Resultatene fra Kim og Chock (2015) indikerer at utseendesammenligning medierer sammenhengen mellom sosial stelling, bruk av Facebook og kroppsbildebekymringer. Unge med kroppsbildebekymringer forsterker sine bekymringer ved å sammenligne sine egne og andres sine bilder på Facebook. Dette kan forklares med at mange i aldersgruppen 15 til 24 år er usikker på sine følelser og kropp (Kvalem & Wichstrøm, 2007, s. 26).

Fardouly og kollegaer (2017) kommer i sine undersøkelser frem til at individer er mindre fornøyd med utseende sitt og sammenligner seg selv oppadrettet ved bruk av sosiale medier. Respondentene i studien var også i et dårligere humør, ved bruk av sosiale medier enn tradisjonelle medier som magasiner og TV. Årsak til det kan være den økte sammenligningen med andre. Sammenligning og misnøye om utseende og kroppsbilde kan forekomme når individet ser antall likerklipp, og positive kommentarer fra andre rettet mot den som har publisert bildet. Det støttes opp under tidligere forskning, som ga funn som tilsa at kroppsbildebekymringer oppstår ved sammenligning med andre (Wertheim et.al., 2009, s. 58)

5.3.4 Kroppsbildebekymringer

Samtlige artikler studerte hvordan kroppsbildebekymringer påvirker unge på sosiale medier. I følge Meier og Gray (2015) tyder resultater på at det er en sammenheng mellom unge som etterstreber det tynne idealet og har kroppsbildebekymringer. Unge blir i økende grad påvirket av bilder på Facebook. Funn fra studien tilsier at hva individer gjør eller ser på Facebook som kan være årsak til kroppsbildebekymringer, noe som også støttes av Kim og Chock (2015). Resultater fra Jackson og Luchner (2017) sin studie indikerer at hvordan individer håndterer negativ tilbakemelding avhenger av hvilken personlighet og selvfølelse individet har. Dersom personen føler et stort behov for likerklipp, nye følgere eller venner kan det påvirke kroppsbildet negativt, hvis dette ikke skjer i tilstrekkelig grad. I studien til Fardouly og kollegaer (2015) viser resultatene at kroppsbildebekymringene er størst relatert til hoderegionen. Ansikt, hår og hud var aspekter respondentene hadde størst kompleksitet med, noe som kan knyttes opp mot bruk av profilbilder på Facebook. I studien Manago og kollegaer (2015) om «body shame» svarer respondentene i gjennomsnitt at de hadde en «body shame» på 2,73, på en skala som går opp til seks. Noe som indikerer at «body shame» er noe unge opplever. Dette kan sees i sammenheng med kroppsbildebekymringer og bekymringer er dermed noe som blir påvirket ved bruk av sosiale medier. Som nevnt i delkapittelet ovenfor. Studien til Meier og Gray (2014) sier noe om hvis man ser på bilder, bidrar til blant annet et ønske om å se tynnere ut og gjør at deltakerne følte et mer negativt kroppsbilde. Dermed kan respondentene ha sammenlignet seg selv oppadrettet, og dermed fått mer negative følelser, noe som påvirker negativt kroppsbilde på sosiale medier og kan føre til kroppspress, som resultater fra ulike studier viser. Sammenligningsteorien støtter også dette (Leventhal, et.al, 1997, s. 199).

I studien til Kim og Chock (2015) undersøkte de sammenhengen mellom kroppsbildebekymringer, ønske om å være tynnere, mer muskuløs, samt forholdet knyttet til sosial stelling. Sosial stelling foregår Facebook ved å se bilder av andre og påvirker ønske om å være tynnere eller muskuløs, noe som betyr at det påvirker til økt kroppsbildebekymring. Annet bruk av Facebook som å se på profiler, gi likerklipp, kommentere bilder og sende meldinger påvirker også til økt kroppsbildebekymring. Studien finner en signifikant sammenheng mellom bilder på Facebook og kroppsbildebekymringer. Resultater fra Fardouly og kollegaer (2017) antyder at karakteristisk for unge som hadde kroppsbildebekymringer, befant seg i en dårligere sinnsstemning og var mindre fornøyd med kroppen sin.

Kroppsbildebekymringene påvirket også til økt utseendesammenligning. Kvalem (2007) presiserer at det i vestlig kultur er det flere unge som har et dårlig kroppsbilde. Det støttes av studiene som er inkludert i denne litteraturstudien.

5.3.5 Humør

I to av studiene så forskerne på hvordan humør påvirkes av sosiale medier. Det er Fardoulys forskning fra 2015 og 2017.

Resultatene fra studien til Meier og Gray (2015) tyder på at kvinner føler et mer negativt kroppsbilde ved bruk av Facebook. Det kan indikere at respondentene også ble i et dårligere humør ved eksponering på Facebook. Andre studier tyder på at det er en signifikant sammenheng mellom de to faktorene negativt kroppsbilde og humør (Fardouly, et.al., 2015). Resultater fra studien til Jackson og Luchner (2017) tyder på at individer blir påvirket negativt hvis de føler at de ikke får nok kommentarer eller likerklipp. Dette kan igjen medføre et dårligere humør. I forskningen til Kim og Chock (2015) antyder at kroppsbildebekymringer kan påvirke til et dårligere humør. I studien til Fardouly og andre kollegaer (2017) kan resultatene tyde på at respondentene var i et dårligere humør etter å ha sammenlignet seg oppadrettet på sosiale medier. Oppadrettet utseendesammenligning er den tydeligste påvirkningsfaktoren til dårligere humør ved bruk av Facebook. Dette resultat samsvarer med Fardoulys tidligere forskning. Funn i påvirkningsfaktorene i de ulike inkluderte studien støtter resultater fra forskning til (Przybylski et.al., 2013)

På bakgrunn av innhenting av påvirkningsfaktorene tyder resultater på at humør blir påvirket av sosial stelling, tidsbruk på sosiale medier og sammenligning av utseende. Når det kommer til sammenligning av utseende kan det forekomme lateral og oppadrettet sammenligning.

6. Konklusjon

I denne litteraturstudien er det gjennomført analyser og sammenligninger av seks ulike forskningsartikler på temaer knyttet til unges bruk av sosiale medier, og hvordan bruk av Facebook og Instagram påvirker til kroppspress.

Resultater viser at kroppspress er noe mange unge i dagens samfunn opplever på sosiale medier. Videre har den belyst flere mulige årsaker til hvorfor unge med en gjennomsnittsalder 15 til 24 år blir påvirket negativt. Funn fra studiene indikerer at sosial stelling påvirker til negativt kroppsbilde ved at det fører til økt oppadrettet sammenligning, som ifølge sosial sammenligningsteori er negativt for den psykiske helsen. Resultater fra de fleste studiene er at tidsbruk på sosiale medier er en faktor som kan føre til økt kroppsbildebekymringer. Studien til Meier og Gray (2014) og Kim og Chock (2015) finner derimot at generell tidsbruk ikke hadde noe påvirkning på kroppsbilde. Imidlertid var det tidsbruk på Facebook relatert til bilder som ga økte kroppsbildebekymringer. Resultater fra studiene tyder på at hvordan individer sammenligner seg med andre på sosiale medier har størst innvirkning på kroppspress blant unge. Et lavt antall likerklikk og kommentarer påvirker også til økt kroppsbildebekymringer og dårligere humør.

For å trekke ytterligere slutninger bør ulike sosiale mediene bli sammenlignet med hverandre, for å undersøke om det er ulike årsaker til kroppspress på tvers av sosiale medier som blir brukt blant unge. Hensikten bør være å sammenligne likheter og ulikheter på hvordan kjønnene opplever hva bruk av sosiale medier gjør med den psykiske helsen, herunder sammenligning med andre, negativt kroppsbilde og kroppspress. Ved å sammenligne ulike aldersgrupper også de som ikke er inkludert i denne studien. Kan man se på forskjeller likheter og forskjeller mellom aldersgruppene. Dermed øker forståelsen av hvordan sosiale medier påvirker mennesker i ulike aldersgrupper.

7. Litteraturliste

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget

Aarø, L.E, Samdal, O. og Wold, B. (2017). Psykisk helse blant ungdom. I L.E Aarø og K.I Klepp (Red). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (s. 82-101). (4. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk.

Aveyard, H. (2014). *Doing a literature review in health and social care: A practical guide*. (3. utg.) Maidenhead: MacGraw-Hill/Open University Press

Befring, E. og Moen, B.E (2011). *Ungdom, læring og forebygging*. (1.utg.) Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Buunk, B.P., Gibbons, F.X og Bergan-Reis, M. (1997). Social comparison in health and illness: A historical overview. I B.P, Buunk og F.X. Gibbons (Red). *Health, coping and well-being. Perspectives from social comparison theory* (1-25). New York: Routledge

Dalland, O. (2017). *Metode og oppgaveskriving*. (6.utg.) Oslo: Gyldendal akademisk

Ekeland, T.J (2010). Sosial persepsjon. I Ekeland, T.J, Iversen, O., Nordhelle, G. og Ohnstad A. (Red). *Psykologi for sosial- og helsefagene* (213-232). (2.utg.) Oslo: Cappelen Damm Akademisk

Eriksen, M.I, Sletten, M.Aa, Bakken, A., og Von Souest, T. (2017). *Stress og press blant ungdom – erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager*. (NOVA- rapport 6/17). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Prosjekter/Ungdom/Stress-og-press-blant-unge-i-dag>

Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vartanian, L. R., & Halliwell, E. (2015). Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38-45.

Fardouly, J., Pinkus, R. T., & Vartanian, L. R. (2017). The impact of appearance comparisons made through social media, traditional media, and in person in women's everyday lives. *Body image*, 20, 31-39.

Folkehelseinstituttet. (2018). *Psykisk helse i Norge*. Hentet fra https://www.fhi.no/globalassets/dokumenterfiler/rapporter/psykisk-helse/psykisk_helse_i_norge2018.pdf

Forsberg, C. og Wengström. Y. (2016). *Att göra systematiska litteraturstudier – värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. (4. utg.). Stockholm: Natur og kultur

Fox, J., & Rooney, M. C. (2015). The Dark Triad and trait self-objectification as predictors of men's use and self-presentation behaviors on social networking sites. *Personality and Individual Differences*, 76, 161-165.

Franko, D.L og George, J.B.E. (2009). Overweight, eating behaviors and body image in ethnically diverse youth. I Smolak, L og Thompson, J. K. *Body image, eating disorders and Obesity in Children and Adolescents: assessment, prevention and treatment*. (47-77). (2.utg.). Washington: American Psychological Association.

Fredrickson, B. L., Hendler, L. M., Nilsen, S., O'Barr, J. F., & Roberts, T. A. (2011). Bringing back the body: A retrospective on the development of objectification theory. *Psychology of Women Quarterly*, 35(4), 689-696.

Hartberg, S. og Hegna K. (2013). *Hør på meg! – ungdomsundersøkelsen Stavanger 2013*. (NOVA, rapportnr. 2/14). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2014/Hoer-paa-meg>

Helsebiblioteket. (s.a). *Ordlister med forklaringer*. Hentet fra <http://www.helsebiblioteket.no/kunnskapsbasert-praksis/attachment/249317?ts=1552af4e162>

Helsedirektoratet. (2018). *Folkehelse*. Hentet fra: <https://helsedirektoratet.no/folkehelse>

Hogg, M.A og Vaughan, G.M. (2008). *Social Psychology*. Harlow: Pearson, prentice hall

Jackson, C. A., & Luchner, A. F. (2017). Self-presentation mediates the relationship between Self-criticism and emotional response to Instagram feedback. *Personality and Individual Differences*.

Johannessen, A., Tufte, P.A og Christoffersen, L. (2016). *Introduksjon til samfunnsvitenskapelig metode*. (5. utg.). Oslo: Abstrakt

Karterud, S. Wilberg, T. og Urnes, Ø. (2010). *Personlighetspsykiatri*. (1.utg.). Oslo: Gyldendal akademisk

Kim, J. W., & Chock, T. M. (2015). Body image 2.0: Associations between social grooming on Facebook and body image concerns. *Computers in Human Behavior*, 48, 331-339.

Klein, W.M og Weinstein, N.D. (1997). Social comparison and unrealistic optimism about personal risk. I B.P Buunk, og F.X. Gibbons (Red). *Health, coping and well-being. Perspectives from social comparison theory* (25-62). New York: Routledge

Kvalem, L.I og Wichstrøm, L. (2007). *Ung i Norge – psykososiale utfordringer*. Oslo: Cappelen akademisk forlag

Kvalem, L. I., & Strandbu, Å. (2013). Body Talk—Group Specific Talk? A Focus Group Study of Variations in Body Ideals and Body Talk among Norwegian Youth1. *Young*, 21(4), 327-346.

Manago, A. M., Ward, L. M., Lemm, K. M., Reed, L., & Seabrook, R. (2015). Facebook involvement, objectified body consciousness, body shame, and sexual assertiveness in college women and men. *Sex Roles*, 72(1-2), 1-14.

Mathisen, T. F., & Olsen, T. (2016). Når kroppsfokus blir patologisk: Sosiale medier, fitness og spiseforstyrret atferd. *Norsk tidsskrift for ernæring*, (3). Hentet fra <http://www.ntfe.no/i/2016/3/c-1>

Mehdizadeh, S. (2010). Self-presentation 2.0: Narcissism and self-esteem on Facebook. *Cyberpsychology, behavior, and social networking*, 13(4), 357-364.

Meier, E. P., & Gray, J. (2014). Facebook photo activity associated with body image disturbance in adolescent girls. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 17(4), 199-206.

Mettee, D. R. og Smith, G. (1977). Social comparison and interpersonal attraction: The case for dissimilarity. I J.M Suls og R.L Miller. (Red). *Social comparison processes: Theoretical and empirical perspectives*. (69-102). Washington, DC: Hemisphere

NEDC (s.a). *NEDC Fact sheet – Body image*. Hentet fra <https://www.nedc.com.au/assets/Fact-Sheets/NEDC-Fact-Sheet-Body-Image.pdf>

Noll, S. M., & Fredrickson, B. L. (1998). A mediational model linking self-objectification, body shame, and disordered eating. *Psychology of Women Quarterly*, 22(4), 623-636.

Nosanchuk, T. A., & Erickson, B. H. (1985). How high is up? Calibrating social comparison in the real world. *Journal of Personality and Social Psychology*, 48(3), 624.

Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363-377.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841-1848.

Rashidi, K. (2018, 14.april). Ikke sammenligne deg med det du ser på Facebook. *Verdens gang*. Henter fra <https://www.vg.no/nyheter/meninger/i/yvbGGE/ikke-sammenlign-deg-med-det-du-ser-paa-facebook>

Regjeringen. (2016). *#Ungdomshelse – regjeringens strategi for ungdomshelse 2016-2021*. Hentet fra https://www.regjeringen.no/contentassets/838b18a31b0e4b31bbfa61336560f269/ungdomshelsestrategi_2016.pdf

Rysst, M. & Roos, G. (2014). *Retusjert reklame og kroppspress*. Hentet fra http://www.hioa.no/extension/hioa/design/hioa/images/sifo/files/file79625_oppdagsrapport_1-2014_web.pdf

Shahar, G., Henrich, C. C., Blatt, S. J., Ryan, R., & Little, T. D. (2003). Interpersonal relatedness, self-definition, and their motivational orientation during adolescence: A theoretical and empirical integration. *Developmental psychology*, 39(3), 470.

Sletten, M. Aa og Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer*. (NOVA Notat: 4/16). Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Notat/2016/Psykiske-helseplager-blant-ungdom-tidstrender-og-samfunnsmessige-forklaringer>

Smolak, L. og Thompson J.K. (2009). *Body image, eating disorders and obesity in children and adolescents: assessment, prevention and treatment*. (2.utg.). Washington: American Psychological Association.

SSB. (2017). Tabell antall brukere av sosiale medier daglig eller nesten daglig i 2017. Hentet fra <https://www.ssb.no/statbank/table/11437/tableViewLayout1/?rxid=25673cdd-4a86-47ea-9c4a-07b162a35079>

Støren, I. (2013). *Bare søk!: Praktisk veiledning i å gjennomføre en litteraturstudie*. Oslo: Cappelen Damm.

Suls, J., Martin, R. og Leventhal, H. Social comparison, lay referral and the decision to seek medical care. I Buunk, B.P og Gibbons, F.X. (Red). *Health, coping and well-being. Perspectives from social comparison theory* (195-226). New York: Routledge

Tufekci, Z. (2008). Grooming, gossip, Facebook and MySpace: What can we learn about these sites from those who won't assimilate?. *Information, Communication & Society*, 11(4), 544-564.

Ungdata (2017). *Sosiale medier*. Hentet fra <http://www.ungdata.no/Mediebruk/Sosiale-medier>

Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Image*, 4(3), 257-268.

Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent health, medicine and therapeutics*, 6, 149.

Wertheim, E.H, Paxton, S.J og Blaney, S. (2009). Body image in girls. I Smolak, L og Thompson J. K. *Body image, eating disorders and Obesity in Children and Adolescents: Assessment, prevention and treatment*.(47-77). (2.utg.). Washington: American Psychological Association.

Wheeler, L., & Miyake, K. (1992). Social comparison in everyday life. *Journal of personality and social psychology*, 62(5), 760.

World health organization. (2014). *Mental health: A state of well-being*. Hentet fra: http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/