

Campus Elverum avdeling folkehelse

Johanne Skovly Herje

Bacheloroppgave

#DetPerfekteLiv

#ThePerfectLife

Bachelor i folkehelse

2017

Samtykker til tilgjengeliggjøring i digitalt arkiv Brage

JA NEI

Innhold

Innholdsfortegnelse

INNHold	3
FORORD	5
SAMMENDRAG	6
1. INNLEDNING	7
1.1 PROBLEMSTILLING.....	8
1.2 AVGRENSING AV OPPGAVEN.....	8
2. BEGREPSAVKLARING	9
3. TEORI	10
3.1 MEDIA.....	10
3.2 SOSIALE MEDIER.....	11
3.2.1 Unges medieverden.....	12
3.3 KROPPSBILDE.....	13
3.3.1 Kroppsbilde for unge.....	14
3.4 PSYKISK HELSE.....	15
3.4.1 Spiseforstyrrelser.....	16
3.5 UNGDOMSTIDEN.....	17
4. METODE	19
4.1 HVA ER METODE?.....	19
4.2 HVA ER LITTERATURSTUDIE?.....	19
4.2.1 Kildekritikk.....	20
4.2.2 Validitet og reliabilitet.....	20
4.2.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	21
4.3 SØKEPROSESSEN.....	21
4.4 UTVELGELSE AV ARTIKKLER.....	23
5. RESULTATER	25
5.1 OPPSUMMERING AV RESULTATENE.....	28
6. DISKUSJON	30
6.1 SOSIALE MEDIER, KROPPSBILDE OG PÅVIRKNING FRA JEVNALDDRENDE.....	30
6.2 SOSIALE MEDIER OG SPISEFORSTYRRELSER.....	34
7. KONKLUSJON	38
LITTERATURLISTE	39

Tabeller.

Tabell 1: Søkeprosessen.....	22
Tabell 2: En forenklet oppsummering av resultatene.	28

Forord

Etter tre år på høyskolen i Innlandet avdeling Elverum, er jeg nå klar for å levere min bacheloroppgave. Jeg har hatt noen fine år her i Elverum, hvor jeg har fått masse ny kunnskap og lært mye om meg selv. Nå er jeg klar for å tatt fatt i nye utfordringer med studier og jobb.

Gjennom den tiden jeg har skrevet bacheloroppgaven har jeg dratt til meg mye ny kunnskap om tema jeg valgte. Det har vært en prosess med både opp- og nedturer. Jeg vil takke familien min, spesielt Karl som har hjulpet meg med å lese gjennom oppgaven. Venner, for at de har taklet å høre om oppgaven min, og frustrasjoner rundt dette. Videre vil jeg takke min veileder Mari, for god hjelp gjennom hele prosessen, og for den konstruktive kritikken. Det har vært til stor hjelp for å kunne få et best mulig resultat.

Elverum. 02.05.17

Johanne Skovly Herje.

Sammendrag

Forfatter: Johanne Skovly Herje

Problemstilling: Hvordan påvirker sosiale medier unges kroppsbilde?

Oppgavens tittel: #detperfekteliv

Metode: Litteraturstudie

Resultater og diskusjon: I resultat delen blir de fem valgte artiklene presentert med funn. Diskusjonsdelen blir resultatene diskutert ut i fra to temaer, den første diskusjonen er tema; sosiale medier, kroppsbilde og påvirkning fra jevnaldrende. Den andre diskusjonen er; sosiale medier og spiseforstyrrelser.

Konklusjon: Konklusjonen viser at dagenes unge påvirkes til et dårligere kroppsbilde av sosiale medier. Det er ingen direkte funn som bekrefter at sosiale medier leder til spiseforstyrrelser, men aktivitetene på sosiale medier kan lede flere unge inn i risikoområdene for å utvikle spiseforstyrrelser.

1. Innledning

I dagens samfunn er idealkroppen slank, veltrent, muskuløs og ungdommelig. Mange ser opp til kjendiser man ser i moteblader og sosiale medier (Loland, sa). Mennesker har alltid hatt fokus på skjønnhet, men i dagens samfunn er det et stort press å passe inn i skjønnhetsidealene. Den globaliserte verden har gjort fokuset på kropp og utseende større enn noensinne. Idealet for skjønnhet er knyttet til slankhet. For mange kan det oppleves som et uopnåelig ideal (Jacobsen, 2016).

I dagens samfunn bruker alle medier i en eller annen form, men sosiale medier har vokst eksponensielt de siste årene. De som er mest ivrige på sosiale medier er i aldersgruppen 16-24 år. De bruker i gjennomsnitt 3 timer og 33 minutter per døgn (Statistisk sentralbyrå, 2016). Digitale medier brukes av unge hver dag og det spiller en stor rolle i våre liv i dag. Det blir brukt i både skolesammenheng og i det sosiale liv. I det siste har medieforbruk på mobil og nettbrett gått opp, mens å sitte foran stasjonær datamaskin har gått ned (Bakken, 2016).

I dag er det sterkt fokus på å ha en slank kropp. Dette kan forklare noe av forekomstene av spiseforstyrrelser. Det er vist at slanking, misnøye med egen kropp, samfunnets syn på kroppsideal, depressive symptomer og lav selvfølelse, kan være noen av risikofaktorene for å utvikle spiseforstyrrelser (Nasjonalt folkehelseinstitutt, 2009).

I ungdata-undersøkelsen fra 2013 rapporterte 44 prosent av ungdom mellom 13-16 år at ”alt er et slit”. En forklaring på dette kan være en stressende hverdag med høye krav til skoleprestasjon og fritidsaktiviteter samt at det er strenge idealer for kropp og utseende (Brattvåg, Heier, Herheim, Oftedal, Poleszynski, Skattebo, & Vik 2016). Utviklingen av

psykiske lidelser kan være avhengig av et samspill mellom personenes sårbarhet, livshendelse og miljøfaktorer (Martinsen, 2013).

Regjeringen har satt Psykisk Helse på dagsordenen. I stortingsmelding nr. 19 er psykisk helse et av de tre hovedmålene i denne folkehelsemeldingen (Brattvåg et al., 2016). Psykisk helse har fått et større fokus i de to siste stortingsmeldingene om folkehelse. Helsedirektoratet har i flere år jobbet med at psykisk helse skal bli et fokus, men det er kun de siste årene det har blitt realisert og satt fokus på gjennom regjeringens politikk (Brattvåg et al., 2016).

1.1 Problemstilling

Problemstillingen i denne oppgaven er: *"Hvordan påvirker sosiale medier kroppsbilde for unge."*

1.2 Avgrensning av oppgaven

Oppgaven vil ta for seg vil unge deltakere som er i aldersgruppen 15-30 år. Målet er å finne ut i hvilken grad unge blir påvirket av sosiale medier. De sosiale mediene som vil bli vurdert ut i fra problemstillingen er Facebook, Instragram og Pinterest.

2. Begrepsavklaring

Sosiale medier: Er nettbasert tjeneste som er ment for mange – til – mange kommunikasjon, der innholdet i stor grad skapes av brukerne. Sosiale medier skiller seg fra massemedier som kan være avis, tv og radio. Massemedier defineres som en- til – mange kommunikasjon. (Aalen, 2015).

Facebook: Er et sosialt nettverk på nettet hvor man lager seg en profil, og kan laste opp bilder og videoer. Man kan holde kontakt med venner, familie og bekjente.

Instagram: Er et gratis bilde-delings-tjeneste og sosialt nettverk. Dette er en tjeneste hvor man kan ta bilder, legge til effekter/filtre, for så å legge det ut og dele det med andre Instagram-brukere, som selv er koblet til det sosiale nettverket.

Snapchat: Er også en bildetjeneste, men her tar man bilder og sender til en eller mange brukere på dette sosiale nettverket. Bildene er kun tilgjengelig i opptil 10 sekunder. Man har også mulighet her til å legge til effekter/filtre, hvorpå man også kan legge ut bilder eller videoer som ligger tilgjengelig for personlig godkjente profiler i 24 timer.

Pinterest: Er et sosialt nettsted for deling av bilder og videoer, det er et nettsted der man velger forskjellige kategorier man er interessert i. Det kan være trening, mat, interiør, osv. Forsiden til brukeren er organisert etter interesseområder.

KMI: Forkortelse av Kroppsmasseindeks som er en enkel indeks for vekt og høyde som ofte blir brukt for å klassifisere overvekt og fedme hos voksne. Det er definert som personens vekt i kg. dividert med høyden i meter i andre (Verdens Helseorganisasjon, 2016, egen oversettelse).

3. Teori

For å kunne svare på problemstillingen, blir det brukt relevant teori for problemområdet. Studiets pensum, annen relevant litteratur på området og noen nettsider blir brukt for å svare på problemstillingen.

3.1 Media

Vi kan si at vi i dag lever i et mediesamfunn. Vi har alltid hatt forskjellige typer medier (Bø, 2005). Medier vi i dag kjenner til, startet i antikken i Hellas. Der skrev de ned nyheter på en papyrusrull og fikk bragt den videre. I opplysningstidens Europa utviklet de dette videre. Papirbaserte bøker, aviser og lerret var sett på som datidens viktigste medium (Haugseth, 2013). Det har skjedd mye innen teknologien, hvor det hvor det skjer kontinuerlig utvikling med nye kanaler for påvirkninger og kontroll (Bø, 2005). Fra 1990-tallet har informasjonsteknologien, nettverk, og programvarer utgjort en stor rolle i samfunnet for informasjonsflyt. Internett har åpnet døren for nettverkskommunikasjon, der det er mange-til-mange kommunikasjon (Haugseth, 2013). Det er også en liten overgang mellom kommunikasjonsnivåene mellom personlig kommunikasjonen og massemedier. I dag har man til og med teknologien med seg i lommen, til en hver tid (Haugseth, 2013).

Medier blir kalt massemedier fordi det er en sender som sender ut til et budskap til flere – kanskje millioner- på engang. Eksempler på dette er aviser, video, tv, radio reklame med flere (Bø, 2005). Man har også personlige medier som er en-til-en kommunikasjon, som er telefon, og lynmeldingstjenester. PC og nettbrett kan også brukes som tradisjonelle medier som å lese aviser, høre radio og se på web-tv (Haugseth, 2013). PC i dag blir brukt til så mye mer enn

bare det, den kan også brukes til å kommunisere med andre, skrive- og redigere tekst, bilde eller videoredigering, søke på nett, spille osv. I 1985 var det 9 % av norske hjem som hadde en datamaskin hjemme, og i 2011 hadde tallene økt til 93 % (Haugseth, 2013). Nesten alle i den ”rike” verden bruker et massemedia daglig, om ikke flere ganger om dagen (Bø, 2005).

3.2 Sosiale medier

Før kunne man skille mellom personlig medier som er toveis kommunikasjon og massemedier som er enveis kommunikasjon - som kommer frem til flere. Sosiale medier gjør det mulig å både kunne kommunisere en-til-en, og kommunisere en-til-flere innen sosial sfærer av forskjellige størrelser (Haugseth, 2013). Sosiale medier brukes som en fellesbetegnelse for plattformer på internett, og er et nytt fenomen. Det gjør det mulig for brukerne å skape noe selv og dele innhold som tekst, bilde og video. Det finnes forskjellige undertyper innen sosiale medier som eksempelvis: samarbeidsprosjekt, blogger og mikroblogger, innholdsfelleskap, sosiale nettverkssider, og virtuelle sosiale verdener (Enjolras, Karlsen, Steen-Johnsen, Wollebæk, 2013).

Med sosiale medier er det mulig å kommunisere både en-til-en og en-til-flere, i ulike størrelse. Kommunikasjonen kan være mellom flere og vare i kortere eller en lenger stund. Digitale medier kan bli beskrevet som et sted for å danne et nytt felleskap spontant eller uten at alle i gruppen vet om det. Innholdet på sosiale medier kan være lokalt, nært og blant venner, også de man har utenfor nettet (Haugseth, 2013). Sosiale medier er på mange måter likt tradisjonelle medier, man er avhengig av at brukeren anerkjenner den og tar den i bruk (Haugseth, 2013). På sosiale medier er medieinnholdet brukerstyrt eller brukerskapt, og dette er viktig for å kunne beskrive sosiale medier (Haugseth, 2013). I dag er Facebook det største

nettstedet for sosial underholdning og der man kan ha kontakt med andre. Facebook ble tilgjengeliggjort for ”alle” i 2006. I 2010 brukte 91 % av unge Facebook minst en gang i uken (Enjolras et al., 2013).

3.2.1 Unges medieverden

De fleste unge er i dag flittige brukere av medier, da spesielt digitale medier. Unge i dag har blitt eksponert for ulike medier fra tidlig oppvekst. TV, radio, CD-spillere, dataspill, bøker og tegneserier har ofte vært en viktig del av oppveksten til oppgavens aldersgruppe. Dette gir mulighet for kreativ utfoldelse, kommunikasjon og læring (Imsen, 2014). I dag brukes medier i skolesammenheng, men også mye i fritiden.

I dag har vi som nevnt god tilgang på forskjellige medier. ”Alle” hjem i dag har en tv, men det er ikke dette mediet de unge bruker mest tid på. Det er mobiltelefonen (Medietilsynet, 2016). ”Alle” 16 åringer i dag har en smarttelefon, som kan karakteriseres som en mini-datamaskin. Dette tilgjengelig gjør sosiale medier til en hver tid (Medietilsynet, 2016; Haugseth, 2013). De bruker mobilen mye av tiden til å både ta og legge ut bilder på sosiale medier, som man deler med venner og bekjente (Medietilsynet, 2016). Sosiale medier kan også være en forlengelse av å være sammen med venner og dele opplevelser. Blant 15-16-åringer i dag bruker 90 prosent av jenter, og 74 prosent av gutter sosiale bildetjenester en eller flere ganger daglig (Medietilsynet, 2016). Snapchat og Facebook er det mediet som er mest brukt blant jenter og gutter i 15-16 årsalderen. Når det gjelder Instragram er det flest jenter som bruker det i den aktuelle tidsalderen. Den aldersgruppen som bruker Instragram hos gutter derimot, er alderen 12 år (Medietilsynet, 2016). Når det kommer til tilbakemeldinger på sosiale medier som ”likes” eller kommentarer på bilder, videoer eller statuser, sier 17 prosent av

aldersgruppen 9-16 at de synes det er ganske viktig eller veldig viktig med tilbakemeldinger (Medietilsynet, 2016).

3.3 Kroppsbilde

Kroppsbilde kan defineres som en persons bilde eller oppfatning av egen kropp, og er sosialt påvirkningsbart og derfor ikke statisk. Det emosjonelle, kognitive og sanser kan være med på å påvirke den mentale forestillingen om kroppen. I dag lever vi i en kroppssentrert kultur som kommer gjennom massemedier, reklame, ukeblader osv. Dette kan da legge til rette for at man kan utvikle et negativt kroppsbilde og negativ selvoppfatning. Man kan oppleve kroppsbilde både bevisst og ubevisst (Duesund, 1995).

I media i dag er det stort fokus på å reklamere om den sunne kropp, eller hvordan bli tynnere, mer muskuløs, mer sensuell og sexy, sterkere og renere. Mange ser på de som har oppnådd ”idealkroppen” (Engelsrud, 2006). I reklame brukes kvinner med ”idealkroppen”. De som er vakre og slanke blir brukt for å markedsføre produkter. Ved at man spiller på det som er kroppsidealet er det ikke bare produktet som blir solgt men også drømmen om den livsstilen og kroppen (Jacobsen, 2016).

Kroppen vår sier noe om vår identitet og sosiale tilhørighet. Veltrent og slank kropp gir uttrykk for at en har en generell sunn livsstil, styrke og pågangsmot, tar ansvar, disiplin og kontroll. Det å være slank og veltrent indikerer verdier som settes høyt i samfunnet. Som sagt viser det at man tar ansvar for egen kropp og helse, og har viljestyrke og kontroll. Man er rett og slett vellykket (Loland, sa).

Det vises i forskning at i amerikanske tv serier var 76 prosent av kvinnelige skuespillere under gjennomsnittlig vekt. De som er overvektig fremstilles ofte som dumme og latterlige i filmer og tv-serier. Det viser også at barn helt ned til 6 årsalderen er klar over de negative holdningene om overvektige, og at de begynner å ha en mening om seg selv og andre i forhold til kroppsbilde (Jacobsen, 2016).

3.3.1 Kroppsbilde for unge

Negativt kroppsbilde øker med tenårene og fortsetter jo eldre man blir. Kroppsbilde kan spesielt bli påvirket av økt selvfokus, pubertet og endrede sosiale relasjoner. En undersøkelse ble gjort i Stavanger i 2013. De som var med på undersøkelsen var ungdommer fra 8. klasse til første klasse på videregående skole. Undersøkelsen viser at 21 prosent av jenter i 10. klasse sliter med et negativt kroppsbilde. Det er 1 av 5 jenter. Antall gutter i 10. klasse som sliter med kroppsbilde, er i forhold fire prosent (Hartberg & Hegna, 2014, s. 23). Totalt sett er 17 prosent av jentene i undersøkelsen misfornøyd med kroppsbilde og guttene ligger på 4 prosent. Det er en økning for jentene fra 2010, da den lå på 12 prosent, blant guttene har ikke tallet forandret seg (Hartberg & Hegna, 2014, s. 33). Det at jenter sliter mer med kropp og utseende enn gutter, er et vanlig fenomen. En grunn til dette kan være at det er større forskjell mellom det som er det kvinnelige kroppsidealet og den naturlige kvinnekropp, enn det det er mellom det mannlige kroppsidealet og den gjennomsnittlige mannekropp (Hartberg & Hegna, 2014, s. 24-25). Hos gutter i pubertetstiden vil kroppen forandre seg, og utvikles nærmere det mannlige kroppsidealet, som å få mer muskler og bli høyere. Hos jenter, derimot, vil de gå bort fra det vestlige kroppsidealet, og vil heller få former og vekt oppgang (Hartberg & Hegna, 2014, s. 24-25). I studien sier de aller fleste jenter også at de er fornøyd med hvordan kroppen kommer til å se ut i fremtiden, og at de vil bli fornøyd med kroppen når den er ferdig utviklet. Så i denne studien viser man at jenters misnøyd

med kroppen sin, kan reduseres når kroppen er ferdig utviklet (Hartberg & Hegna, 2014, s. 24-25).

3.4 Psykisk helse

Psykiske lidelser er en av folkehelsesykdommene. I følge Martinsen (2013), vil gjennomsnittlig halvparten av alle mennesker bli rammet av psykiske lidelser i en eller annen form gjennom livet. Dette går utover adferd, tanker, følelser, funksjonsnivå og kroppslige forhold hos personene (Martinsen, 2011). Det finnes flere former for psykiske lidelser. Angst, depresjon og spiseforstyrrelser er mest vanlig hos kvinner, men hos menn er det mest vanlig å få rusrelaterte lidelser. I dag er det mer oppmerksomhet på denne tematikken (Martinsen, 2013). Det er vanlig å gjøre forskjell på psykiske plager og psykiske lidelser. Med psykiske plager menes tilstander som føles belastende, men i stor grad ikke kan karakteriseres som diagnoser. Psykiske lidelser blir brukt når bestemte diagnosekriterier blir oppfylt (Folkehelseinstituttet, 2015).

I aldersgruppen 13-18 år har Folkehelseinstituttet funnet ut at nesten 40 prosent av ungdom har en eller annen form for psykisk lidelse, dette er også et folkehelseproblem for unge (Folkehelseinstituttet, 2014). Det vanligste for barn og unge er angst, depresjoner og atferdsproblemer. Det har også vært en økning i antall brukere av antidepressiver fra perioden 2004 til 2013. For gutter økte det med 44 prosent og jenter med 48 prosent (Folkehelseinstituttet, 2015).

3.4.1 Spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser er gjerne et fellesbegrep for flere ulike sykdommer. De forskjellige typer spiseforstyrrelser er; Anorexia Nervosa, Bulimia Nervosa og overspising. Det har dukket opp to nye begreper fra media de siste årene som er; Ortoreksi og Megareksi (Bratland-Sand, 2012). Ortoreksi er en tilstand der man er overopptatt av sunn mat og å spise riktig. Megareksi er en tilstand der man er overopptatt av å være muskuløs, man er ekstremt opptatt av trening, spesielt styrketrening. Man føler også ekstreme dietter med mye proteiner, og bruker ofte dopingmidler (Bratland-Sand, 2012). De er ikke per dags dato aksepterte diagnostiske kriterier for tilstanden. Det som defineres som spiseforstyrrelser er at man er overopptatt av mat, kropp, vekt og har et avansert forhold til følelser (Bratland-Sand, 2012). En som har spiseforstyrrelser blir styrt av det hele tiden og det kan hemme daglig gjøremål. Spiseforstyrrelsene trenger ikke komme av at man ønsker å gå ned i vekt, det kan komme av at man er kontrollerende eller har problemer ved matinntak og finner en måte å skjule og dempe vonde og vanskelige følelser. Angst og depresjon kan også være en årsak til spiseforstyrrelser eller være en del av det (råd for psykisk helse, S.A). Det er laget en oversikt over risikofaktorer blant jenter i alderen 12-20 år. De som er rammet kommer fra høyere sosioøkonomiske grupper. Risikofaktorene kan være lavt selvbilde, depresjoner, perfektjonisme og et behov for å ha kontroll (Laberg, Laberg & Støylen, 2009).

Det er flere kvinner enn menn som blir rammet av Anoreksi og Bulimi, nesten ti ganger så mange. Det kan tenkes at mange menn lider av en form for spiseforstyrrelse uten at de blir diagnostisert (Folkehelseinstituttet, 2016). Mange menn har kjent at det er en skam ved å ha en "kvinnelidelse". Det regnes med at 10-20 prosent av de som lider av spiseforstyrrelser er menn. Det har de siste to tiårene vært en økning av kunnskap om spiseforstyrrelser blant gutter og menn. Dette er viktig da det har vært et stort fokus på det som en kvinnelig lidelse som kan

ha bidratt til at menn ikke har vært åpne om sine plager (Skårderud, Rosenvinge, & Götestam, 2004).

Det er et stort sosialt press, og mediene kan være en påvirkningsfaktor for å utvikle spiseforstyrrelser. Mediene forteller oss hvordan vi bør se ut, man får et bilde av at de som er slanke og pene er lykkelige, populære og moderne. Livet deres er vellykket, de har mange venner og alt er flott. Det er ingenting som tyder på at det er en sammenheng mellom kroppsvekt og lykke, men det er et inntrykk mediene gir (Warbrick, 2003).

3.5 Ungdomstiden

Ungdomstiden er en turbulent fase, med humørsvingninger og fokus på seg selv. Dette kan være en faktor til at flere unge får symptomer på psykiske lidelser (Holsen, 2009). Ungdomstiden er en fase i livet der man ikke er barn men heller ikke voksen. Hvis man ser på ungdomstiden nå i forhold til på 1950-tallet, har ungdomstiden blitt lenger. På 50-tallet var det vanlig at man begynte å jobbe etter konfirmasjonen. Sånn er det ikke i dag, det finnes ikke jobber som passer for så unge mennesker og kompetansen er høyere (Imsen, 2014). Skolegangen er lenger og dermed blir ungdomstiden lenger. Ungdomstiden handler ikke bare om det, det er en fase i livet der kroppen forandrer seg og man prøver å finne seg selv i en voksenrolle og skape en identitet (Imsen, 2014). Ungdomstiden blir med det en individuell hendelse som henger sammen med det biologiske og ved at personligheten forandrer seg. Dette er en tid der man skal bli selvstendig og ønsker å løsrive seg fra sine foreldre. Med det vil man komme inn i fase der det ofte er mye uro i hjemmet og man prøver ut friheten og selvstendighet (Imsen, 2014).

I dag har mediene i samspill med bekymrede eksperter bidratt med påstander og resultater som skulle tyde på at ungdom utsettes for et stort kroppspress og et press på å være vellykket i dagens samfunn. Det har blitt diskutert om dette kan ha skapt psykiske lidelser hos mange – da spesielt hos de ”jentene som er flinke”, nettopp fordi de er ”sykelig” opptatt av å leve opp til disse idealene (Nordtug & Engelsrud, 2016).

4. Metode

I dette avsnittet blir metode og litteraturstudie forklart. Videre i oppgaven ser en på kildekritikk, validitet og reliabilitet. På litteratursøket er det med inklusjon- og eksklusjonskriterier for søkene, hvilke databaser som er brukt, søkeord og en tabell. På slutten av dette kapitlet vil de utvalgte artiklene blir lagt frem, hvorpå en kort oppsummering av artiklenes resultater.

4.1 Hva er metode?

Metode er en måte å finne ny kunnskap og nye løsninger. Metoden vil være med på å samle informasjonen man trenger. Kvantitativ og kvalitativ er to metoder som blir brukt på forskjellige måter, men har begge til hensikt å få en bedre forståelse av samfunnet man lever i og hvordan enkeltindivider, grupper og institusjoner jobber og samarbeider (Dalland, 2012). Kvalitativ metode handler om personers meninger og oppfatninger. Kvantitativ metode handler om å samle data gjennom målbare enheter, altså tall og statistikk, som går på en større befolkning enn kvalitativ metode som handler om å samle data gjennom intervjuer, og man kommer mer i dybden til deltakeren (Dalland, 2012). Metode i et litteraturstudie omhandler å søke etter vitenskapsartikler i databaser, som Oria. (Støren, 2013)

4.2 Hva er litteraturstudie?

I denne oppgaven blir litteraturstudie brukt som metode, der studier med bruk av kvantitativ metode bli brukt. Spørreskjema er hoved metoden i artiklene som skal brukes i oppgaven.

I et litteraturstudie skaper man ikke ny kunnskap, man bruker allerede eksisterende kunnskap fra andre artikler/undersøkelser. Disse blir hentet ved å søke i databaser. Man kan komme fram til nye erkjennelser når man sammenligner kunnskap fra flere artikler eller undersøkelser (Støren, 2013).

4.2.1 Kildekritikk

Kildekritikk er de metodene man bruker for å finne ut om kilden er pålitelige. Det vil si å vurdere og karakterisere de kildene som blir brukt (Dalland, 2012). Kildekritikk er det samlebegrep brukt i metoden for å finne forskjell mellom verifisert opplysninger fra spekulasjoner (Dalland, 2012). Det å bruke fagfellevurderte artikler som er artikler som har blitt vurdert og godkjent av eksperter innenfor sitt fagområde (Dalland, 2012). Det har blitt sett på hvor mange deltakere som er med og om det vil være representativt for undersøkelsen. Ingen av studiene er gjort i Norge, og jeg var kritisk til dette i starten, men så lenge studiet ble gjort i et "I-Land", kan man tenke seg til at forutsetninger og deltakeren er "like" norske ungdommer. Alderen til deltakerne har også blitt vurdert, og årstallet undersøkelsen har blitt utført.

4.2.2 Validitet og reliabilitet

Validitet betyr gyldighet eller relevans (Johannesen, Tufte, Christoffersen, 2011) Det er viktig at den informasjonen man finner er relevant til problemstillingen man har. Det er ikke bare kildene som må være relevante, den informasjonene man henter fra kilden må også være relevant (Dalland, 2012).

Reliabilitet betyr pålitelighet eller nøyaktighet (Johannesen et al., 2011).

4.2.3 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Inklusjons- og eksklusjonskriterier handler om hvilke krav til litteratur som skal brukes i oppgaven, kriteriene er med på å avgrense søket (Støren, 2013). Inklusjonskriterier omhandler for eksempel hvilket språk man ønsker artiklene i, publikasjonstype, tidsrom. Eksklusjonskriterier er det man ikke ønsker å ha med i litteraturen (Støren, 2013).

Inklusjonskriterier: I denne søkeprosessen blir det brukt fagfellevurderte artikler. I startfasen ble det kun søkt på norske studier, men da fant jeg lite som var relevant til problemstillingen i oppgaven. Derfor ble det et nytt krav at det skulle være engelske artikler. Tidsrommet for artiklene som ble valgt var fra 2011, der det helst skal være nyere. Dette er for å kunne få de nyeste artiklene som er relevant for dagens samfunn.

Eksklusjonskriterier: Alt som er eldre enn 2011 ble ekskludert, da et av kriteriene er at det skal være så nært dagens samfunn som mulig, og sosiale medier har forandret seg mye på kort tid. En annen ting som har vært et eksklusjonskriterier er at det skal være original artikler (Støren, 2013). Alderen til deltakerne er også et kriterie. Den ønskede alderen var fra 15-30 år. Antall deltakere vil bli vurdert der alt over 100 deltakere ble inkludert, for å kunne få et representativt utvalg. Alt uten om dette ble ekskludert. Hvor undersøkelsen er gjort har også vært et kriterie, siden det skal være så likt som Norge, har jeg ekskludert alt som ikke er i land.

4.3 Søkeprosessen.

Søkeprosessen ble gjort på Oria som er Høyskolens database. Også EBSCO Host har blitt brukt, en av artiklene er fra denne siden. Søkeordene som er blitt brukt under søkeprosessen er ”social media”, ”body image”, ”eating disorder”. Ordene ble brukt i forskjellige

sammensetninger, det eneste ordet som alltid har vært med hver gang er ”social media”. Videre ble det huket av på fagfelleverderte artikler og tidsrommet fra 2011 til 2017. Følgende prosess ble benyttet for å finne de relevante artiklene. Det første som ble gjort var å lese overskriftene på artiklene som kom på det relevante søket. På de overskriftene som virket interessante og relevante ble sammendragene lest.

Ut i fra sammendragene som ble lest, ble det gjort en vurdering om disse var relevante for problemområdet eller ikke. 16 artikler ble gransket nøyere, der igjen ble 5 artikler valgt ut. I tabell en ser man selve søkeprosessen, hvilke databaser som er brukt og søkeordet som ble brukt på det enkelte søk.

Tabell 1: Søkeprosessen

Database	Søkekriterier	Søkeord	Treff	Gransket	Utvalgte artikler
Oria	# Fagfelleverdert #2011-2017 # artikkel #engelsk EMNE: #internett #psykisk lidelse # spiseforstyrrelse	Eating disorder Social media	1618	6	1
Oria	#Fagfelleverdert #artikkel #2011-2017	Social media Body image	309	4	2

	#body image #Social media				
EBSCO Host	#Engelsk #References available #2011-2017	Social media Body image	12	5	1
Oria	#Fagfelleverderte #2011-2017	Social media Effect Body image Eating disorder	19	2	1

4.4 Utvelgelse av artikkler

Artikkel 1. Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk.

Forfatter: Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P., K.

Årstall: 2014.

Deltakere: I studien var det totalt 960 kvinner det var 626 med ved høstsemesteret og 334 vårsemesteret.

Sted: Florida State University USA.

Artikkel 2. Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media.

Forfatter: Lewallen, J., & Behm-Morawitz, E.

Årstall: 2016

Deltakere: i denne undersøkelsen var det med 118 kvinner der de var fra alderen 18-54 år, men 78.8 % av deltakeren var fra alderen 18-34 år.

Sted: USA.

Artikkel 3. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood.

Forfatter: Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vertanian, L. R., & Halliwell, E.

Årstall: 2014

Deltakere: det var med 112 kvinner som var i alderen 17-25 år i studiet.

Sted: England

Artikkel 4. Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences and body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls.

Forfatter: Ferguson, C. J., Munoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M.

Årstall: 2013

Deltakere: Her var det med 237 unge i alderen 10-17 år.

Sted: Spania.

Artikkel 5. Social network sites, friends and celebrities: the roles of social comparison and celebrity involvement in adolescents' body image dissatisfaction.

Forfatter: Ho, S. S., Lee, E. W. J., & Liao, Y.

Årstall: 2013

Deltakere: 1050 deltakere både gutter og jenter, der det var 567 gutter og 492 jenter.

Sted: Singapore

5. Resultater.

Artikkel 1. Do you "like" my photo? Facebook use maintains eating disorder risk.

Forfatter: Mabe, A. G., Forney, K. J., & Keel, P., K.

Årstall: 2014.

I denne undersøkelsen ble det foretatt to studier, studie 1 forsøker å finne sammenheng mellom bruk av Facebook og økt forekomst av spiseforstyrrelser. I studie 2 undersøker de om bruk av Facebook fører til endringer i risikofaktorer for å utvikle spiseforstyrrelser, vekt, bekymringer, angst og atferds mønster.

I denne artikkelen fant de ut at kvinner som hadde spiseforstyrrelser opplyste at de brukte mer tid på Facebook, men også at de er mer fokusert på utseende. De sammenlignet seg med venners bilder og fjerner sin egen tagg på bilder for å slippe at andre skal kunne måle seg med dem selv. De fant også ut at vekt, form og angst som er en risikofaktor for spiseforstyrrelser ikke hadde så stor påvirkning. Deltakerne som hadde fokus på å få respons både positivt og negativt på sin Facebook profil hadde en økt risiko for å utvikle spiseforstyrrelser.

Artikkel 2. Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media

Forfatter: Lewallen, J.. & Behm-Morawitz, E.

Årstall: 2016

I denne studien har de undersøkt om det finnes mulige effekter av at deltakerne er fokusert på utseende og kroppsbilde ved å følge fitness bilder på nettstedet/appen Pinterest, og hvilke følger det har for kvinner og sosiale sammenligninger. De har også regnet ut KMI for å måle ut deltakerens kroppsmasse. Deltakerne meldte inn på undersøkelse høyde og vekt, så regnet de ut KMI for deltakerne. De hadde seks hypoteser de skulle finne svar på.

Den første hypotesen ble bekreftet av at mange ble påvirket av utseende etter å ha fulgt treningsinspirerte bilder og generell bruk av Pinterest. I den andre hypotesen blir den også bekreftet. Deltakeren fikk noen utvalgte Pinterest-bilder, og de ble påvirket av å følge og se de valgte bildene, med tanke på utseende. Neste hypotesen ble også bekreftet. Treningsmotivasjonen ble sammenlignet med fitness-bilder. Resultatene på den nest siste hypotesen bekreftes også. Kvinnene søker en idealkropp på Pinterest, og tenker på ekstremt vekttap. Den siste bekreftes også. Kvinnene sammenligner seg selv med modellen som er på fitness-bilder på appen.

Alt i alt viser disse resultatene at forskjellige plattformer i sosiale medier, som Pinterest, kan være med på å påvirke kvinner til å tenke å prøve teknikker som ekstrem slanking og /eller øke fokus på trening.

Artikkel 3. Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood.

Forfatter: Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vertanian, L. R., & Halliwell, E.

Årstall: 2014

I denne studien undersøker de effekten av Facebook-bruk, og om det har noe påvirkning på kvinners humør og kroppsbilde. De har også undersøkt om det er noe forskjell på påvirkning fra Facebook, i forhold til online moteblader, og undersøkt om det ville påvirke at man sammenligner utseende sitt med andre.

Resultatene i denne undersøkelsen sier at kvinner rapporterte å være i mer negativt humør etter mye tid på Facebook, enn etter å ha vært på en nøytral internettside (som ble brukt under undersøkelsen). Kvinner sammenligner utseendet sitt med andre og bruker mer tid på Facebook og har et økt fokus på utseende, hår og hud.

Artikkel 4. Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences and body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls.

Forfatter: Ferguson, C. J., Munoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M.

Årstall: 2013

Denne artikkelen har de tatt for seg TV, sosiale medier og sammenligning med venner og kjente. De ønsket å se om det har en påvirkning på det negative kroppsbilde, spiseforstyrrelse symptomer og livskvaliteten til deltakerne.

I denne undersøkelsen fant de ut at sammenligning med venner og kjente gir et negativt utfall, men ikke sosiale medier. Sosiale medier kunne likevel ha en liten innvirkning på sammenligning mellom venner og kjente. Samlet sett tyder disse resultatene på at verken tv-titting gir noe økt risiko for tynnhetsidealer, eller at sosiale medier gir negativt utslag, med unntak av en liten sammenheng mellom bruk av sosiale media og redusert livskvalitet for tiden framover. Sammenligningen mellom andre var den sterkeste faktoren for de fleste negative utslag, både gjennom undersøkelsen og vurdert i forkant av undersøkelsen. Med disse resultatene viser at sammenligning mellom venner og bekjente er høyere enn sosiale medier og TV-titting, og er mer påvirkningsbart på kroppsbilde og spiseforstyrrelser hos tenåringsjenter. Resultatene tyder på at det er en økning på negativt kroppsbilde relatert til større KMI hos tenåringsjenter, men det viser ingen forskjell på undervektige jenter og gutter i WHO sin modell på KMI. Det viste at jenter med lav KMI er mer fornøyd med kroppen sin enn jenter med høyere KMI.

Artikkel 5. Social network sites, friends and celebrities: the roles og social comparison and celebrity involvement in adolescents` body image dissatisfaction.**Forfatter: Ho, S. S., Lee, E. W. J., & Liao, Y.****Årstall: 2013**

I denne studien har de undersøkt den sosiale sammenligninger mellom venner, bekjente og kjendiser via sosiale medier. De har også sett på om kjendiser påvirker unges kroppsbilde negativt, og deres ønske om å være tynn eller muskuløs.

Resultatene viser at det er en sosial sammenligning mellom venner på sosiale medier som har betydning for dårlig kroppsbilde og ønske om å være tynn, og ha en muskuløs kropp. De fant også ut at man sammenligner seg med andre for å redusere usikkerheten om hvor man selv står. Videre sammenligner man seg med kjendiser på sosiale medier. Dette ble positivt assosiert med kvinner som har dårlig kroppsbilde, og et ønske om å være tynn. Når det kommer til menn og deres syn på kropp påvirkes de i samme grad som kvinner av venner, men de lar seg påvirke av kjendiser til å ønske en mer muskuløs kropp.

Funnene i studiet tyder på at deltakerne sammenligner seg med jevnaldrende på sosiale medier hver dag. De får et negativt kroppsbilde, samt ønske om å være tynnere og en mer muskuløs kropp, dette gjelder begge kjønn.

5.1 Oppsummering av resultatene.

Tabell 2: En forenklet oppsummering av resultatene.

Artikler	Hovedfunn/ resultater
<i>Do you "like" my photo? Facebook use maintains</i>	<i>I denne artikkelen fant de ut at kvinner som hadde spiseforstyrrelser opplyste at de brukte mer tid på</i>

<p>eating disorder risk.</p>	<p><i>Facebook, men også at de er mer fokusert på utseende.</i></p>
<p>Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media</p>	<p><i>Alt i alt viser disse resultatene at forskjellige plattformer i sosiale medier, som Pinterest, kan være med på å påvirke kvinner til å tenke å prøve teknikker som ekstrem slanking og /eller fokus på trening.</i></p>
<p>Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood.</p>	<p><i>Kvinner som er på Facebook blir i dårligere humør, og sammenligner seg med andre, og har fokus på utseende, hår og hud.</i></p>
<p>Concurrent and prospective analyses og peer, television and social media influences and body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls.</p>	<p><i>Resultatene tyder på at det er en økning på negativt kroppsbilde relatert til større KMI hos tenåringsjenter, men det viser ingen forskjell på undervektig jenter og gutter i WHO sin modell på KMI. Det viste at jenter med lav KMI er mer fornøyd med kroppen sin enn jenter med høyere KMI.</i></p>
<p>Social network sites, friends and celebrities: the roles og social comparison and celebrity involvement in adolescents` body image dissatisfaction.</p>	<p><i>Funnene i studiet tyder på at deltakerne sammenligner seg med jevnaldrende på sosiale medier hver dag. De får et negativt kroppsbilde, samt ønske om å være tynnere og en mer muskuløs kropp, dette gjelder begge kjønn.</i></p>

6. Diskusjon

I denne delen vil artiklene bli drøftet opp mot teori, der de valgte temaene blir drøftet i hvert sitt underkapittel, og der resultater og teori blir trukket inn.

6.1 Sosiale medier, kroppsbilde og påvirkning fra jevnaldrende.

Kroppsbilde kan defineres som en persons bilde eller oppfatning av egen kropp, og er sosialt påvirkningsbart og er derfor ikke statisk (Duesund, 1995). I dag lever vi i en kroppssentrert kultur som kommer gjennom massemedier, reklame, ukeblader osv. Dette kan da legge til rette for at man kan utvikle et negativt kroppsbilde og negativ selvoppfatning. Man kan oppleve kroppsbilde både bevisst og ubevisst (Duesund, 1995). Det er 655 millioner daglig brukere på Facebook, der Facebook er en arena hvor man blir påvirket av andre. Dette er den nye plattformen, som tidligere var tv, moteblader etc. (Mabe, Forney, & Keel 2014). I dag har omtrent alle 16 åringer en smarttelefon som er som en mini-datamaskin, noe som gjør at man har sosiale medier i lommen til en hver tid (Medietilsynet, 2016; Haugseth, 2013). Ungdomstiden kan som sagt være en vanskelig fase i livet for mange. For det første er ungdomstiden en fase i livet der kroppen forandrer seg og man prøver å finne seg selv i en voksenrolle (Imsen, 2014). For det andre sier Hartberg & Hegna (2014) at det negative kroppsbildet øker med alderen i tenårene, der sosiale relasjoner kan være en påvirkning. Man får nye venner /vennegjenger, og ønsker å være like som de.

Ho, Lee & Liao (2013). Fant ut at man sammenligner seg med andre for å redusere usikkerheten om hvor man selv står, videre sammenligner man seg med kjendiser på sosiale medier. Dette ble positivt assosiert med kvinner som har dårlig kroppsbilde, og et ønske om å være tynn. På en annen side viser resultatene til Ferguson, Munoz, Garza & Galindo (2013) at det tyder på at verken tv-titting eller sosiale medier gir negativt utslag. Deltakerne i undersøkelsen ser nok opp til kjendiser, og skulle ønske de hadde lik kropp som de, dermed vil kroppsbilde deres bli dårligere. På en annen siden vises det i en forskning i at amerikanske tv-serier at 76 prosent av kvinnelige skuespillere var under gjennomsnittsvekt. Selv om Ferguson, et al. (2013) viser at tv-titting ikke har noe stor påvirkning, kan det tenke seg at mange unge følger forskjellige Amerikanske tv-kjendiser på sosiale medier. Ho et al. (2013) har funn som viser at unge menn lar seg påvirke av kjendiser i ønske om en mer muskuløs kropp.

Undersøkelsen er gjort i Singapore. Tvilen var om Singapore kan sammenligne seg med Norge. Det er antatt at undersøkelsen er gjort på så like forutsetninger som man ville gjort i Norge, og at ungdommen er lik norsk ungdom. I utgangspunktet er Singapore og Norge rike land, så det er forutsatt at det kan sammenlignes med tanke på bruk av sosiale medier og ungdommens sosioøkonomiske status.

I undersøkelsen til Ferguson, et al. (2013) fant de ut at sammenligning med venner og kjente gir et negativt utfall, men ikke sosiale medier. Sosiale medier kunne likevel ha en liten innvirkning på sammenligning mellom venner og kjente. Sammenligningen mellom andre var den sterkeste faktoren for de fleste negative utslag, både gjennom undersøkelsen og vurdert i forkant av undersøkelsen. Med disse resultatene viser at sammenligning mellom venner og bekjente er høyere enn sosiale medier og TV-titting, og er mer påvirkningsbart på kroppsbilde

og spiseforstyrrelser hos tenåringsjenter. Her kan det tenkes at sammenligning med venner og bekjente skjer på sosiale medier likevel. De har ikke skrevet hvilke spesifikke sosiale medier de har undersøkt på, og at dette bør sees i sammenheng med resultatene rundt Facebook, hvor Fardouly, Diedrichs, Vertanian, & Halliwell (2014) fant ut at det var mer fokus på utseende.

Fardouly, et al. (2014) mener kvinner sammenligner utseendet sitt med andre og bruker mer tid på Facebook og har et økt fokus på utseende, hår og hud. I artiklene til Fardouly, et al. (2014) de viser til Haferkamp, Eimler, Papadakis, & Kruck (2012) som har funnet ut at det ikke er noe kroppspress på Facebook. Haferkamp et al. (2012) har funnet ut av hvorfor kvinner sammenligner seg med andre kvinner, de gjør det med tanke på utseende, hår og hud. Det at man ikke sammenligner seg kroppslig, kan skyldes at det er flere portrettbilder på facebook. Dermed vil man ikke kunne se hele kroppen, men kun ansiktet, og derfor er det større fokus på utseende, hår og hud.

Lewallen & Behm-Morawitz (2016) resultater viser at forskjellige plattformer i sosiale medier, som Pinterest som de har studert i sin undersøkelse kan være med på å påvirke kvinner til å tenke ut forskjellige metoder for slanking og eller ha et økt fokus på trening. I denne studien har deltakerne fulgt forskjellige bilder, blant annet treningsinspirerte bilder. På de fleste bilder som er treningsinspirerte kan det tenkes at de modellen som er på bildet er veltrente og ikke har så mye klær på seg. Så kan det sies at veltrent og slanke kropper gir et uttrykk for at en har en generell sunn livsstil, styrke og pågangsmot, tar ansvar og har disiplin og kontroll (Loland, sa). Som nevnt tidligere i funnene til Ho et al. (2013) påvirkes kvinner av kjendiser til ønske om en tynn kropp, de påvirkes i liten grad til ønske om muskuløs kropp.

Den naturlige kvinnekroppen skiller seg mye fra dagens kvinnelige kroppsideal, i større grad enn den mannlige kroppen og deres kroppsideal. (Hartberg & Hegna, 2014, s. 24-25). Alle mennesker er forskjellige, noen kommer i puberteten forttere enn andre og kroppen begynner og utvikle seg forttere.

Det er mange i dag som er på sosiale medier, som for eksempel Facebook, og mange sammenligner seg med andre jevnaldrende (Mabe, et al. 2014). Unge i dag bruker også Instagram der det er 1,8 millioner brukere over 18 år, og seks av ti bruker det hver dag (Tore, 2016). Det er en plattform der man legger ut bilder av seg selv og livet sitt, gjerne det som er fint og flott. Her kan man følge venner, bekjente og kjendiser, og kunne få et innblikk i deres interesser. Her legger mange ut bilder av kropp i bikini eller fra treningssenter, interiør, sminke, hår osv. Dette kan ses på som en plattform man kan bli påvirket av andre på og vil kanskje påvirke kroppsbilder mer enn på Facebook. Ho et al. (2013) viser til Hess (2015) i sin undersøkelse at selv om ungdommer vet at mange venner manipulerer bilder, oppfatter man bildene som realistiske. Ho et al. (2013) viser videre til Fardouly (2014) ungdommer engasjerer seg derfor ved å sammenligne seg med hverandre fordi de mener det er mer oppnåelig enn kjendiser. I media i dag er det stort fokus på å reklamere om den sunne kropp, eller hvordan bli tynnere, mer muskuløs, mer sensuell og sexy, sterkere og renere. Mange ser på de som har oppnådd "idealkroppen" (Engelsrud, 2006). Funnene i artiklene viser at ungdommer blir påvirket til et dårligere kroppsbilde på sosiale medier. Dette viser funnene til Ho et al. (2013) der studiet tyder på at deltakerne sammenligner seg med jevnaldrende på sosiale medier hver dag. De får et negativt kroppsbilde, samt ønske om å være tynnere og en mer muskuløs kropp, dette gjelder begge kjønn. Ferguson, et al. (2013) har funnet ut at sammenligning med venner og bekjente er den viktigste faktoren for de unge, og at de har et lite positivt utslag på at det skjer på sosiale medier. Fardouly, et al. (2014) fant ut at kvinner

på facebook har stort fokus på utseende, etter mye tid på facebook blir de i dårligere humør. Lewallen & Behm-Morawitz (2016) fant ut at kvinnen blir mer opptatt av ekstrem slanking og trening etter påvirkning av forskjellige bilder på Pinterest. Artikkene viser at graden av sammenligning kan variere på sosiale medier etter hvilken plattform man er på. Den viktigste sammenligningen foregår mot venner og kjente. Det er om å gjøre å ha den fineste sminken og de fineste klærne. Det kan tenkes at når jenter pynter seg, når det kommer til sminke og klær etc., gjør de ikke det for å være fine for gutter, men de gjør det for andre jenter. Dette er noen man kan tenke seg at de fleste unge jenter kjenner seg igjen i.

6.2 Sosiale medier og spiseforstyrrelser

Spiseforstyrrelser defineres ved at man er overopptatt av mat, kropp, vekt og har et avansert forhold til følelser. (Bratland-Sand, 2012). Spiseforstyrrelsene trenger ikke komme av at man ønsker å gå ned i vekt, det kan komme av at man er kontrollerende eller har problemer ved matinntak og finner en måte å skjule og dempe vonde og vanskelige følelser. Det finnes også tilstander som kan ligne spiseforstyrrelser. Ortoreksi, hvor man er ekstremt opptatt av å spise sunn og riktig mat til enhver tid og Megareksi, hvor man er ekstremt opptatt av å trene for å oppnå en sunn og muskuløs kropp. Dette er tilstander som ikke diagnostiseres som spiseforstyrrelser men som klart innehar flere av de viktigste færemomentene for å utvikle spiseforstyrrelser, som ønske om perfektjonisme og kontroll, (Laberg, Laberg & Støylen, 2009).

I følge resultatene til Mabe, et al. (2014) fant de ut at deltakerne som hadde fokus på å få tilbakemelding på sin Facebook profil, hadde en risiko for å utvikle spiseforstyrrelser. Dette er et tema man kan se mye av i tabloidaviser i dag, unge blir påvirket av sosiale medier.

Etter undersøkelsen om unge og sosiale medier i Stavanger, som det er skrevet om tidligere i oppgaven, har TV2 snakket med unge jenter fra Stavanger. De mener at tilbakemeldinger på sosiale medier påvirker unge jenter. Dette kan tyde på at tilbakemeldinger har en stor påvirkningskraft for unge. I følge medietilsynet (2016) sier også 17 prosent av 9-16 åringer at det synes det er veldig viktig eller ganske viktig med tilbakemelding som ”likes” eller kommentarer på bilder, videoer eller statuser.

Lewallen & Behm-Morawitz (2016) fant ut at forskjellige plattformer i sosiale medier, som Pinterest kan være med på å påvirke kvinner til å tenke ut forskjellige metoder for slanking og eller ha et fokus på trening. Deltakerne har fulgt forskjellige treningsinspirerte bilder. Dette kan og bør sees i sammenheng med at det er et stort sosialt press, og mediene kan være en påvirkningsfaktor for å utvikle spiseforstyrrelser. For det første forteller mediene oss hvordan vi bør se ut, man får et bilde av at de som er slanke og pene, er lykkelige, populære og moderne (Warbrick, 2013). For det andre kan de tenkes at man ønsker å se ut som modellene og siden deltakerne tenker ut forskjellige metoder for slanking og fokus på trening, kan dette også være med på å utvikle en av de nye typer av spiseforstyrrelser som har dukket opp i media de siste årene (Bratland-Sand, 2012). Det kunne vært Megareksi som er en tilstand der man er overopptatt av å være muskuløs, og man er opptatt av trening, da spesielt styrketrening. Man følger også ekstreme dietter med mye proteiner, og ofte bruker dopingmidler (Bratland-Sand, 2012). Deltakerne var fra alderen 18-54 år, og problemstillingen i oppgaven omhandler unge. Det var tenkt at aldersgruppen for denne problemstillingen ikke skulle være over 30 år, dermed blir de fra 31-54 år over målgruppen. Siden over 70 prosent av deltakerne var fra alderen 18-34 år, er det flere som er ”unge” og dermed er denne undersøkelsen med, også for å kunne får litt variasjon i alder. På en annen side, selv om det ikke har blitt bekreftet noen data på dette, er det en sannsynlighet at yngre kvinner trener for utseendemessige grunner, mens eldre

kvinner trener for helsemessige årsaker (Lewallen & Behm-Morawitz, 2016). Dermed kan svaret hos de eldre om hvordan de ser på kroppsbilde sitt være annerledes enn hos de yngre deltakerne. Det kan sees i sammenheng ned studien som ble gjort i Stavanger med unge. Der sier det fleste jenter at de er fornøyd med hvordan kommer til å se ut i fremtiden, og vil bli fornøyd med kroppen når den er ferdig utviklet (Hartberg & Hegna, 2014, s. 24-25). Det ser ut til at deltakerne i denne undersøkelsen øker risikoen for å utvikle Megareksi, Ortoreksi eller de klassiske spiseforstyrrelsene.

Artikkelen viser også som nevnt at jenter som har høyere KMI er mindre fornøyd med kroppen sin, i forhold til deltakerne med lavere KMI. Dette kan ses i sammenheng med oversikten over risikofaktorer for spiseforstyrrelser som Laberg, Laberg & Støylen (2009) har laget, der det som er rapportert inn tidligere kan være lavt selvbilde, depresjoner, perfektjonisme og et behov for å ha kontroll. De med høyere KMI har et dårligere selvbilde og er altså allerede i faresonen for å utvikle spiseforstyrrelse. For den nevnte gruppen vil det å være aktive på sosiale medier som bl.a. Facebook, øke risikoen for å utvikle spiseforstyrrelse Mabe, et al. (2014), og det er rimelig å tro at noen av deltakeren i en senere tid vil eller kan utvikle spiseforstyrrelser.

I undersøkelsene er det stort sett unge jenter som har svart og det er et lite fokus på gutter. Gjennom tiden har kunnskapen om spiseforstyrrelser blitt bedre de siste to tiårene, og tall viser at 10-20 prosent av de som har spiseforstyrrelser kan være gutter (Skårderud, Rosenvinge, & Göttestam, 2004). Siden menn ikke er åpne om disse lidelsene kan tallene også være høyere. Dermed kan det være viktig å ha et fokus også på gutter og deres kroppsbilde.

Undersøkelsene viser at det er mange faktorer på sosiale medier som kan være med å utvikle spiseforstyrrelser. Selv om ingen funn knytter enkelt aktiviteter på sosiale medier direkte til spiseforstyrrelser, er det rimelig å anta at de vil forsterke risikofaktorene som lavt selvbilde, depresjoner, perfeksjonisme, og et behov for å ha kontroll hos mange unge (Laberg, Laberg & Støylen, 2009). Fra artiklene kan nevnes følgende. Deltakerne som hadde fokus på å få respons på sin facebook profil hadde en risiko for utvikle spiseforstyrrelser (Mabe et al. 2014). Unge jenter i Stavanger bekrefter at man påvirkes av tilbakemelding på sosiale medier (tv2). 17 prosent av 9-16 åringer synes det er veldig viktig eller ganske viktig med tilbakemeldinger (Medietilsynet, 2016). Undersøkelsen om Pinterest viser at deltakerne lot seg motivere til forskjellige metoder for slanking og eller ha et fokus på trening (Lewallen & Behm-Morawitz 2016). Sammenligning med venner og kjente var den sterkeste faktoren som gir mest påvirkning på kroppsbilde og spiseforstyrrelser hos tenåringsjenter (Ferguson et al. 2013). Sosiale medier er kun en arena som i seg selv ikke kan sies å utvikle spiseforstyrrelser, men brukerens adferd, aktiviteter og opplevelser er med å gi et innhold som vi ser resultater av i undersøkelsene. Med disse resultatene kan man se at sosiale medier kan være en risikofaktor for å utvikle spiseforstyrrelser.

7. Konklusjon.

Det er lite som tyder på at sosiale medier i seg selv gir dårligere kroppsbilde eller spiseforstyrrelser, men personers bruk har sannsynligvis større påvirkningskraft da sammenligning fra venner og bekjente er den faktoren som har størst påvirkningskraft. Sosiale medier er altså kun en arena hvor de enkelte brukere selv definerer og bestemmer innholdet. Man forholder seg til sosiale medier både aktivt og passivt ved enten å legge ut bilder eller video, kun lese og observere, kommentere eller motta/gi "likes". Det er forskjellig hvordan enkeltpersoner, grupper eller vennegjenger opptrer og agerer på de like sosiale mediene. Innholdet og form kan være svært forskjellig fra en vennegjeng til en annen, ut i fra interesseområder, kultur og hvilken "takhøyde" de har for å utveksle synspunkter og meninger. Undersøkelsene i denne oppgaven tar for seg unge i forhold til noen sosiale medier og problematikken om eget kroppsbilde og om det kan lede til spiseforstyrrelser.

Påvirkning fra venner og kjente er den sterkeste faktoren for et negativt kroppsbilde. Den faktoren har sannsynlig alltid vært til stede på skole, i fritiden og i andre aktiviteter. Sosiale medier er en ny arena hvor denne påvirkningen forsterkes. Vi har smarttelefoner som gjør at vi er tilgjengelig på sosiale medier hele tiden. Dette gjør at eksponeringen fra venner og kjente er tilgjengelig i mye større grad enn tidligere. Dette kommer altså i tillegg til skole, fritid, og andre aktiviteter. Det er bekreftet i artiklene at innhold fra venner og bekjente på sosiale medier påvirker kroppsbilde og kan føre til spiseforstyrrelser. Med denne forståelsen om bruken av sosiale medier kan man derfor si at sosiale medier fører til et dårligere selvbylde og kan føre til spiseforstyrrelser.

Litteraturliste

- Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Lokalisert på: https://snl.no/sosiale_medier
- Bakken, A. (2016). *Ungdata 2016 nasjonale resultater*. Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA Rapport 8 2016)
- Bratland-Sand, S. (2012). *FRI! Fysisk aktivitet i behandling av spiseforstyrrelser*
Bergen: Ros
- Brattvåg, H., Heier, S. H., Herheim, Å., Oftedal, J., Poleszynski, K., Skattebo, S., & Vik M, H. (2016). *Psykisk helse i et folkehelseperspektiv*. Helsedirektoratet. (IS-2545) Lokalisert på:
<https://helsedirektoratet.no/Documents/Psykisk%20helse%20i%20et%20folkehelseperspektiv.%20Intern%20strategi%20Helsedir.pdf>
- Dalland, O. (2007). *Metode og oppgaveskriving for studenter* (4. utg.). Oslo: Gyldendal.
- Duesund, L (1995). *Kropp, kunnskap og selvoppfatning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Enjolras, B., Karlsen, R., Steen-Johnsen, K. & Wollebæk, D. (2013). *Liker- liker Ikke*. Oslo: Cappelen Damm Akademisk.
- Fardouly, J., Diedrichs, P. C., Vertanian, L. R., & Halliwell, E. (2014).
Social comparisons on social media: The impact of Facebook on young women's body image concerns and mood. *Body Image*, 13, 38–45.
<http://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.12.002>
- Ferguson, C. J., Munoz, M. E., Garza, A., & Galindo, M. (2013). Concurrent and prospective

analyses of peer, television and social media influences and body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *US National*

Library of Medicine National Institutes of Health 43 (1):1-14

<http://dx.doi.org/10.1007/s10964-012-9898-9>

Folkehelseinstituttet. (2015). *Psykisk helse hos barn og unge*. Lokalisert på:

<https://www.fhi.no/nettpub/hin/helse-og-sykdom/psykisk-helse-hos-barn-og-unge---fo/>

Folkehelseinstituttet. (2016). *Spiseforstyrrelser- fakta om anoreksi, bulimi og*

overspisingslidelse.

Lokalisert

på

<https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/spiseforstyrrelser/>

Hartberg, S. & Hegna, K. (2014). *Hør på meg- ungdomsundersøkelsen i Stavanger 2013.*

Norsk institutt for forskning om oppvekst, velferd og aldring (NOVA rapport 2, 2014).

Lokalisert

på:

<http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2014/Hoer-paa-meg>

Holsen, I. (2009). Depressive symptomer i ungdomstiden. I L, E. Aarø (Red.), *ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid.* (s.59-72). Oslo: Gyldendal akademisk.

Imsen, G. (2014). *Elevens verden. Innføring i pedagogisk psykologi.* (5. utg.) Oslo:

Universitetsforlaget.

Jacobsen, J. (2016) *Speil, speil på veggen der...* Lokalisert på:

<http://www.sv.uio.no/psi/forskning/aktuelt/aktuelle-saker/2011/kroppsbilde.html>

Johannesen, A., Tufte, P. A., & Christoffersen, L. (2011). *Introduksjon til*

samfunnsvitenskapelig metode. (4. Utg. 2. Opplag.) Oslo: Abstrakt forlag as.

Laberg J, C., Laberg, S., & Støylen, I, J. (2009). *Spiseforstyrrelser: Sosiale, Kognitive og*

Emosjonelle aspekter. I L, E, Aarø (red), *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid*. (utg.1., s. 105-125). Oslo: Gyldendal.

Lewallen, J. & Behm-Morawitz, E. (2016). Pinterest or Thinterest?: Social Comparison and Body Image on Social Media. *Sage journals*
<http://dx.doi.org/10.1177/2056305116640559>

Loland, W, N. (s.a.). Kropp, fysisk aktivitet og ungdom. Lokalisert på:

<http://gymnos.cappelendamm.no/binfil/download.php?did=957> (24.01.17)

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* 47:5, 516-523
<http://dx.doi.org/10.1002/eat.22254>

Martinsen, E, W. (2011) *Kropp og sinn*. (utg. 2). Bergen: Fagbokforlaget Vigmostad og Bjørke.

Martinsen, E, W. (2013) Psykiske lidelser som folkehelseutfordring. I N. C., Øverby, M. K., Torstveit, & R. Høigaard. (Red.). *Folkehelsearbeid*. (1. Utg. 4 oppslag., s. 112-123) Kristiansand: Høyskoleforlaget

Medietilsynet. (2016). *Barn og medier 2016* Lokalisert på:

<http://www.barnogmedier2016.no/page-19>

Nasjonalt folkehelseinstitutt. (2009). *Psykiske lidelser i Norge : et folkehelseperspektiv*.

Nasjonalt folkehelseinstitutt (Rapport 8, 2009)

Nordtug, B. & Engelsrud, G. (2016). Boken som mangler, ord som går på tomgang og sykt

flinke jenter: Kunnskap og helse. *Tidsskrift for kjønnsforskning*.

<http://dx.doi.org/10.18261/ISSN.1891-1781-2016-03-03-02>

Råd for psykisk helse. (s.a.) *Spiseforstyrrelser*. Lokalisert på:

<http://psykiskhelse.no/spiseforstyrrelser>

Skårderud, F., Rosenvinge, J. H. & Gøtestam, G. (2004). Spiseforstyrrelser – en oversikt.

Norske legeforeningen 2004; 124:1938-42

Statistisk sentralbyrå. (2016). *Norsk mediebarometer, 2015* Lokalisert på:

<https://www.ssb.no/kultur-og-fritid/statistikker/medie/aar/2016-04-14> (23.01.17)

Støren, I. (2013). *Bare søk!: Praktisk veiledning i å skrive litteraturstudier*. Oslo: Cappelen

Damm Akademisk.

Tore, S. (2016). *Brukertallene i sosiale medier*. Lokalisert på:

<http://sosialkommunikasjon.no/brukertallene-i-sosiale-medier/>

Verdens helse organsinen (2016). *Obesity and overweight*. Lokalisert på:

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

Warbrick, C. (2003). *Dette bør du vite om spiseforstyrrelser*. Risør: Esstess-Forlaget