

# Bacheloroppgave

Spiseforstyrrelser og kroppsbilde – med fokus på sosiale medier

Av

Studentnummer: 102083 og 102130



Innleveringsfrist: 28.04.17

VF 202 – Bacheloroppgave

Bachelor i fysisk aktivitet og ernæring – kull 2014

Antall ord: 11234

April, 2017

Institutt for helse – Høyskolen Kristiania

”Denne mappeeksamen er gjennomført som en del av utdanningen ved Høyskole Kristiania. Høyskolen er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner eller anbefalinger.”

## Forord

I dagens samfunn er de aller fleste på sosiale medier. I mediene florerer det av tynne veltrente kropper og fremstillinger av det perfekte ytre. Dagens unge blir ofte omtalt som ”generasjon perfekt”, men denne merkeknappen har også sin bakside. Mange strever med psykisk helse og kompleksitet rundt egen kropp, og det har blitt mer og mer vanlig at unge jenter legger seg under kniven for å fikse på utseende. Med bakgrunn i dette og interesse for tema har vi valgt å se om det finnes en sammenheng mellom spiseforstyrrelser, kroppspress og bruk av sosiale medier.

Prosesen har vært utfordrende og tidskrevende, men samtidig veldig lærerik. Vi har jobbet jevnt gjennom hele perioden, noe som har vist seg å være svært nyttig for å komme i mål i god tid før innleveringsfristen. For å oppnå gode resultater har vi erfart at det å utarbeide en god prosjektplan og definere et klart mål, er svært viktig når man skal skrive en stor oppgave. Med tanke på alle timer som er brukt på innhenting av informasjon gjennom studier og annen relevant litteratur, har det vært både spennende og interessant.

Gjennom arbeidet med denne oppgaven har vi blitt godt kjent med hverandre, men også med oss selv. Vi har møtt mye motgang, men alltid kommet sterkere tilbake. Vi vil derfor benytte anledningen til å takke både foreldre og venner som har vært svært støttende i denne prosessen, selv om vi noen ganger har prioritert oppgaven framfor dem. Til slutt vil vi takke Per Morten Fredriksen for god veiledning, støtte og engasjement rundt vår oppgave. Vi hadde aldri klart dette uten hans gode og konstruktive tilbakemeldinger gjennom prosessen.

Takk for all støtte og god hjelp!

102083 og 102130

Hønefoss – 26.04.2016

## Innholdsfortegnelse

<b>FORORD</b> .....	<b>2</b>
<b>1.0 SAMMENDRAG</b> .....	<b>5</b>
<b>2.0 INNLEDNING</b> .....	<b>6</b>
2.1 BAKGRUNN .....	7
2.2 PROBLEMSTILLING.....	8
2.2.1 Begrepsavklaring .....	8
<b>3.0 TEORI</b> .....	<b>9</b>
3.1 KROPPSBILDE.....	9
3.1.1 Anorexia nervosa .....	9
3.1.2 Bulimia nervosa .....	10
3.1.3 Overspisingslidelse .....	11
3.1.4 Uspesifiserte spiseforstyrrelser.....	12
3.1.5 Spiseforstyrrelser og affektive lidelser.....	12
3.1.6 Spiseforstyrrelser og angstlidelser .....	13
3.2 SKJØNNHETSIDEAL .....	14
3.3 SOSIALE MEDIER .....	15
3.3.1 Facebook.....	16
3.3.2 Instagram .....	16
3.4 SOSIALE MEDIER OG KROPPSPRESS.....	16
<b>4.0 METODE</b> .....	<b>19</b>
4.1 LITTERATURSTUDIE SOM METODE .....	19
4.2 BEGRUNNELSE FOR VALG AV METODE.....	19
4.3 FORDELER OG ULEMPER MED VALG AV METODE .....	19
4.4 LITTERATURSØK .....	20
4.5 DATABASER OG SØKESTRATEGI .....	20
4.5.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier .....	21
<b>5.0 RESULTAT</b> .....	<b>21</b>
5.1 STUDIE 1 .....	21
5.2 STUDIE 2 .....	24
5.3 STUDIE 3 .....	27
5.4 STUDIE 4 .....	28
5.5 STUDIE 5 .....	30
5.6 STUDIE 6 .....	31

<b>6.0 DISKUSJON .....</b>	<b>33</b>
6.1 HOVEDFUNN .....	33
6.2 ALDER OG KJØNN.....	33
6.3 SOSIALE MEDIER ´S PÅVIRKNING.....	35
6.4 SKJØNNHETSIDEAL PÅVIRKNING .....	36
6.5 UTLØSENDE FAKTORER .....	38
6.6 SVAKHETER OG VEIEN VIDERE .....	39
<b>7.0 KONKLUSJON .....</b>	<b>41</b>
<b>REFERANSELISTE .....</b>	<b>42</b>

## 1.0 Sammendrag

**Bakgrunn:** I dag er det mye press på utseende og suksess i sosiale medier. Medias fremstilling av "idealkroppen" gir mange et feilaktig og negativt forhold til egen kropp, noe som igjen kan øke risikoen for spiseforstyrrelser og andre psykiske lidelser. Felles for de som har spiseforstyrrelser er å ha et forvridt bilde av egen kropp og en subjektiv opplevelse av fedme. Årsaken til at noen utvikler en spiseforstyrrelse kan være mange, i tillegg øker spiseforstyrrelser risikoen for flere helseplager. Med bakgrunn i dette har vi sett på om sosiale medier som Facebook og Instagram øker kroppspresset og om det kan føre til utvikling av spiseforstyrrelser blant unge jenter og gutter, samt middelaldrende kvinner.

**Problemstilling:** Hva er sammenhengen mellom spiseforstyrrelser og kroppsbilde i lys av sosiale medier?

**Metode:** Dette er en litteraturstudie som baserer seg på 6 utvalgte studier og annen tilgjengelig litteratur. Det ble utført et systematisk litteratursøk for å få oversikt over artikler som fantes om emnet. Artiklene ble valgt ut med bakgrunn i ulike inklusjons- og eksklusjonskriterier.

**Resultater:** Funnene demonstrerer at ved tradisjonell medieeksponering er ny mediebruk negativt forbundet med tilfredshet til egen kropp, og at dagens skjønnhetsidealer bidrar til dårligere selvtilit. Vennskap på Facebook representerer en sterk sosiokulturell faktor når det kommer til unge jenters selvtilit. I tillegg er Facebook assosiert med lavere selvtilit for både unge jenter og gutter, og blant middelaldrende kvinner, noe som igjen kan øke risikoen for forstyrret kroppsbilde og spiseatferd. Fitspiration-bilder lagt ut på Instagram har en felles karakteristika som har vist å ha en negativ effekt på kroppsbilde.

**Konklusjon:** Bruk av, og tid brukt på sosiale medier er assosiert med misnøye med egen kropp og forstyrret spiseatferd. Ved internallisering og objektivisering av skjønnhetsidealer, forventninger til kropp og utseende i dagens samfunn, ser det ut til at forekomsten av spiseforstyrrelse kan være en konsekvens av dette, sammen med andre psykiske lidelser. Årsakene til at noen utvikler en spiseforstyrrelse kan være mange og svært sammensatt. Vi kan derfor ikke konkludere med at sosiale medier alene fører til spiseforstyrrelser, men at det sammen med andre underliggende årsaker kan være en utløsende faktor som følge av det store kroppspresset i dagens samfunn.

## 2.0 Innledning

I dagens samfunn er det mye press på utseende og suksess i sosiale medier, der spesielt unge jenter er utsatt. Stadig flere unge jenter sliter med negativt selvbilde og flere er misfornøyd med egen kropp (1). Medias fremstilling av ”idealkroppen” gir mange et forvridt og negativt forhold til egen kropp, noe som kan gi økt risiko for blant annet spiseforstyrrelser og andre psykiske lidelser. Spiseforstyrrelser er en samlebetegnelse for ulike psykisk lidelser. De mest kjente er anorexia nervosa, bulimia nervosa og overspisingslidelse (2). Felles for de som har spiseforstyrrelser er å ha et forvridt bilde av egen kropp og en subjektiv opplevelse av fedme. Spiseforstyrrelser er en måte å kontrollere og undertrykke følelser på, eller forsøk på å øke egenkontroll og mestring. Spiseforstyrrelser kan fungere som en beskyttelse mot følelsen av aldri å strekke til, være flink nok eller pen nok. Grensen mellom et anstrengt forhold til mat, kropp, vekt og spiseforstyrrelse er glidende. Spiseforstyrrelser er når tanker, følelser og adferd knyttet til mat, kropp og vekt overskygger det meste av hverdagen og reduserer livskvaliteten. Ifølge tall fra Folkehelseinstituttet er spiseforstyrrelser den største psykiske lidelsen blant unge jenter mellom 13 og 25 år (3).

Spiseforstyrrelser er for mange ”den tynne, unge jenta”. Det er viktig å være klar over at de fleste som har en spiseforstyrrelse er normalvektige, holder seg i skjul og ofte med stor skam (2,4). I Norge har kjønnsroller, kroppspress og kroppsidealene blitt mer likestilte over tid. Det stilles krav til begge kjønn når det kommer til å mestre skoleprestasjoner, karriere, trening, kropp og utseende. Det snakkes mye om kroppspress for unge jenter, og i mindre grad om kroppspress for gutter/menn. Mange gutter/menn opplever det å stå frem med en spiseforstyrrelse som vanskelig fordi det er mer akseptert som en kvinnelig lidelse. Gutter/menn skiller seg fra jenter/kvinner ved at idealene for gutter/menn er knyttet til å være større samtidig som de skal være muskuløse, markerte og ha lav fettprosent. Dette idealet kan føre til en sykkelig opptatthet av mat, og i verste fall en spiseforstyrrelse.

De fleste utvikler spiseforstyrrelse i ung alder (4). Årsaken kan være svært sammensatt, men det finnes noen konkrete forklaringer. Disponerende faktorer som arv, traumer eller kulturelle forhold som slankepress og skjønnhetsidealene kan i møte med utløsende faktorer føre til en spiseforstyrrelse (2). Utløsende faktorer kan være; store endringer, tap, konflikter, mobbing, store prestasjonskrav og slanking. Visse krav innenfor idrett som kroppsform og størrelse, høyde og kroppsvekt kan virke inn.

20 prosent av pasienter med spiseforstyrrelser vil kunne ha aktive symptomer over flere år, og enkelte vil ha restsymptomer integrert i livsstilen og væremåte resten av livet (5).

Helsetjenester i hver helseregion bør være utstyrt med somatiske og psykiatriske helsetjenester på alle nivå for denne pasientgruppen, dette for å kunne opprettholde et komplett helsetilbud så nær pasienten som mulig. Behovet for slike tjenester kan finnes hos ca. 10 prosent av pasienter med anorexia nervosa og ca. 2 prosent av pasienter med bulimia nervosa. For kvinner mellom 15 og 45 år gir dette et fylkesvis gjennomsnitt på ca. 14 pasienter med anorexia nervosa og ca. 19 pasienter med bulimia nervosa per år. I de senere årene har det blitt iverksatt tiltak for å heve kompetansen innenfor spiseforstyrrelser. I tillegg er det nødvendig å styrke den generelle kompetansen i grunnutdanningen i helseprofesjonen, hvor en forutsetning er at både kommuner og fylkeskommuner satser på å heve kompetansen på spiseforstyrrelser.

## 2.1 Bakgrunn

Spiseforstyrrelser øker risikoen for flere helseplager (4). Komplikasjoner er varierende avhengig av diagnose og symptomer. Anorexia nervosa fører til underernæring som påvirker de fleste organer i kroppen. Lav kroppstemperatur, dårlig blodsirkulasjon, tørr hud, økt hårvekst i ansikt og på kropp, uteblitt menstruasjon (amenoré) og utvikling av benskjørhet (osteoporose) er vanlige komplikasjoner. I tillegg kan tilstanden gi alvorlige hjerterytmeforstyrrelser, hjertesvikt og endringer i sentralvervesystemet. Selvfremkalt oppkast som er et av kjennetegnene ved Bulimia nervosa, kan føre til forstyrrelser i elektrolytt- og saltbalansen, som igjen fører til syreskader på tennene. Bruk av avføringsmidler kan føre til forstyrrelser i tarmfunksjonen.

Blant personer med spiseforstyrrelser er det høyere forekomst av andre psykiske lidelser enn ellers i befolkningen (4). Litteraturen viser at ca. 80 prosent av pasienter med spiseforstyrrelser har minst en psykiatrisk tilleggsdiagnose, hvor de vanligste er depresjon og angst. Depresjon og angst kan ha vært til stede før, opptre samtidig eller i ettertid som et resultat av spiseforstyrrelsen (6). Selvskading er et vanlig uttrykk i kombinasjon med spiseforstyrrelser. Ved anorexia nervosa er det økt forekomst av depresjon og angst (bl.a. generalisert angst, symptomer på tvangslidelse og sosial angst). Ved bulimia nervosa og overspisingslidelse er det økt forekomst av angst, depresjon, rusmisbruk og

personlighetsforstyrrelser. Tall fra Folkehelseinstituttet viser at bruk av antidepressive medisiner har økt med 57 prosent blant unge jenter i alderen 15 - 19 år de siste syv årene (7). I tillegg har hver fjerde jente på videregående skole et høyt nivå av psykiske plager som søvnproblemer, takling av hverdagen og tanker på fremtiden (8). En viktig faktor i dette viser seg å være opplevelsen av kroppspress. Folkehelseinstituttet rapporterer at 15 – 20 prosent av barn og ungdom i Norge har symptomer på psykiske lidelser. Barn og unge mellom 3 og 18 år har en forekomst på 8 prosent for én psykisk lidelse.

## 2.2 Problemstilling

På bakgrunn av interesse for valgt tema og oppgavens formål, ønskes det å få et innsyn i hvordan spiseforstyrrelser og kroppspress blir påvirket av sosiale medier. Kan sosiale medier som Facebook og Instagram skape forstyrrede spisevaner og forvridd bilde av egen kropp blant unge gutter og jenter, samt middelaldrende kvinner? Dermed har vi kommet frem til følgende problemstilling.

***”Hva er sammenhengen mellom spiseforstyrrelser og kroppsbilde i lys av sosiale medier?”***

### 2.2.1 Begrepsavklaring

Tabell 1. Begrepsavklaring

<b>Internalisering:</b>	<i>En psykologisk prosess hvor ytre normer, idéer og andre personers innstillinger og egenskaper som opprinnelig ikke finnes hos personen, opptas og oppleves som del av personens selvbilde (9).</i>
<b>Kroppsbilde</b>	<i>En evaluering av egen kroppsstørrelse, vekt eller andre sider ved kroppen som bestemmer dens utseende (10).</i>
<b>Kroppspress:</b>	<i>Et subjektivt bilde av ens fysiske utseende etablert både ved selvobservasjon og ved å merke seg andres reaksjoner (11) .</i>
<b>Kroppsmasseindeks:</b>	<i>Kroppsmasseindeks (KMI), defineres som kroppsvekten dividert med kvadratet av høyden angitt i meter (kg/m<sup>2</sup>) (12).</i>
<b>Selvbilde:</b>	<i>En måte å tenke om sine evner eller utseende på (11).</i>
<b>Selvfølelse</b>	<i>En tillitt og tilfredshet man har i seg selv (13).</i>
<b>Sosiale medier:</b>	<i>Sosiale medier er medier som ved hjelp av Internett eller webbasert teknologi, åpner for interaksjon mellom to eller flere mennesker (14).</i>
<b>Spiseforstyrrelser:</b>	<i>Når tanker og atferd i forhold til mat og vekt begynner å begrense</i>



## 3.0 Teori

### 3.1 Kroppsbilde

Kroppsbilde refererer til hvordan en person tenker og føler om seg selv, og hvordan man tror andre ser seg (16). Kroppsbilde kan være både positivt og negativt, og forskning har vist at det finnes stor variasjon i alvorlighetsgraden av kroppsbildeforstyrrelser. Kroppsbilde er et dynamisk fenomen som kan variere mye avhengig av tid, setting og situasjonen personen befinner seg i. Endringer i kroppsbilde handler om den subjektive opplevelsen av kroppens størrelse og hvorvidt personen erkjenner overvekten. Dette betyr at den samme personen kan oppleve seg som tynn i det ene øyeblikket, og som stor eller overvektig i det neste.

Et negativt kroppsbilde refererer til et urealistisk syn på hvordan en ser sin egen kropp (16).

Tidlig i barndommen dannes en oppfatning av kroppens attraktivitet, helse, aksept og funksjonalitet. Kroppsbilde fortsetter å utvikle seg med økende alder ved å få tilbakemeldinger fra venner, medstudenter, familiemedlemmer, trenere osv.

Personlighetstrekk som perfeksjonisme og overdreven selvkritikk kan påvirke utviklingen av et negativt internalisert bilde av egen kropp. Symptomer på et usunt eller negativt kroppsbilde kan være å studere seg selv i speilet og tenke nedsettende tanker om egen kropp, og hyppig sammenligning av størrelse med andre. En normal sunn vekt kan oppfattes som overvektig av noen med et forvrengt kroppsbilde. For eksempel en jente med anorexia nervosa kan se seg selv i speilet og se en refleksjon som er større enn hennes faktiske størrelse. Det er heller ikke uvanlig at overvektige personer rapporterer at de ikke visste at de var så store som de var. De har ofte en oppfatning av at kroppen er mindre enn den er før de ser bilder, video eller en refleksjon i speilet som gjør dem bevisst på sitt egen kroppsstørrelse. Kroppsbilde og spiseforstyrrelser går ofte "hånd i hånd". Misnøye med utseende fører ofte til vektreduksjon, som kan resultere i å føle seg mer fortrolig med egen kropp. Videre kan det utvikle seg til restriktiv spising og overtrening, spiseforstyrret atferd og vektbesettelse, til en form for spiseforstyrrelse.

#### 3.1.1 Anorexia nervosa

Anorexia nervosa kjennetegnes ved alvorlig undervekt (KMI på 17,5 eller lavere), begrensninger for hva og hvor mye individene spiser (4,17,18). Karakteristisk for anorexia

nervosa er forstyrret opplevelse av egen kropp. Personer med anorexia nervosa opplever ofte en intens frykt for å legge på seg og mange føler at kroppen er stor og tykk, selv om den er langt under normalkategorien for KMI. Benektelse av en undervektig kropp, og de medisinske konsekvensene av tilstanden er vanlig. Tilstanden kommer ofte til syne ved at spisevaner og holdninger til mat endres. Pasientene vil gjerne ha et innskrenket utvalg matvarer, og velger ofte slankekost og små måltider. Følelse av indre uro tilfredsstilles for noen gjennom fysisk aktivitet, dette kan føre til overdreven trening som øker stoffskiftet og tarmbalansen som fører til ytterligere vekttap.

Anorexia nervosa deles inn i to typer, restriktiv og bulimisk, disse typene kan forekomme på ulike tidspunkt i sykdomsløpet (17). Anorexia bulimisk type likner på bulimia nervosa, rundt halvparten av de med anorexia nervosa vil få bulimisk type.

- Restriktiv anorexia innebærer å begrense matinntaket, uten å kaste den opp.
- Bulimisk anorexia innebærer regelmessig overspising, for så å kvitte seg med maten, enten gjennom oppkast, avføringspiller eller overdrevet trening. Og deretter vende tilbake til restriktiv type.

Anorexia nervosa kan utvikles gradvis og det er vanlig å ha sykdommen i flere år (4).

Anorexia nervosa utgjør 10 prosent av alle tilfellene med spiseforstyrrelser og oppstår som regel i ungdomsårene. Basert på solide nasjonale og internasjonale studier anslås forekomsten av spiseforstyrrelser å være 0,3 prosent for norske kvinner mellom 15 – 44 år. Et høyere antall jenter i tenårene har problemer med å kontrollere spisingen og er sykkelig opptatt av slanking, uten å falle under diagnosekriteriene. Beregninger tyder på at forekomsten av anorexia nervosa har vært stabil de siste 25 årene. Sammenlignet med andre psykiatriske lidelser er anorexia nervosa den lidelsen som har høyest dødelighet; risikoen er fire til ti ganger høyere enn i befolkningen forøvrig.

### **3.1.2 Bulimia nervosa**

Personer med bulimia nervosa bruker mye tid til på å tenke på mat og vekt. Mange kjenner en intens frykt for å legge på seg, noe som igjen påvirker forholdet til mat (2,4). Bulimia nervosa kjennetegnes ved anfall av overspising og påfølgende oppkast for å unngå vektoppgang.

Oppkast gir en følelse av kontroll, men er kun kortvarig. Hyppigheten på anfallene varierer, men kan forekomme flere ganger om dagen.

Følelse av skam, selvforakt, skyld eller depresjon etter et spiseanfall er vanlig (19).

Overspising er å spise mye mat på én gang, vanligvis i skjul. Noen kan bruke en hel dag på å bestemme seg for hva hun/han skal spise, hvordan få tak i maten og hvordan spise uten å bli oppdaget. Andre legger inn sulteperioder, avføringsmiddel eller inntar vanddrivende legemidler (diuretika) for å få ned vekten. Noen bruker også appetittdempende midler eller midler som øker forbrenningen. Omtrent 3 av 100 kvinner får bulimia nervosa i løpet av livet, menn rammes også (20).

Forekomsten er usikker, estimatene i den vestlige verden varierer fra 0 til 2 prosent hos menn og fra 0,3 til 7 prosent hos kvinner (19). I ikke-vestlige land er forekomsten svært lavere. Debutalderen er oftest mellom 17 og 25 år, hvor 1/3 av kvinnene har hatt tidligere perioder med sykkelig slanking. Sammenlignet med friske personer vil personer med bulimia nervosa ha en tendens til å overvurdere egen kroppsstørrelse, og ønsker seg ofte en kropp som er betydelig mindre og tynnere enn det personer uten bulimia nervosa gjør.

### **3.1.3 Overspisingslidelse**

Overspising er den vanligste spiseforstyrrelsen, da den er mer enn dobbelt så vanlig som anorexia nervosa og bulimia nervosa (2,6). Overspisingslidelse kjennetegnes av episoder med overspising og kan minne om bulimia nervosa, men ved overspising er det uten den kompensere handlingen som er tilstede ved bulimia nervosa. En overspisingsepisode kjennetegnes ved å miste kontroll når man spiser, personen klarer ikke stoppe før han/hun har spist langt mer enn hva andre ville spist i samme situasjon. Det er vanlig å spise raskere enn normalt, spise når man ikke er sulten, eller spise alene fordi personene det gjelder føler skam over det store matinntaket.

Overspisingslidelse rammer både normal- og overvektige personer, men studier viser en tydelig forekomst blant personer med overvekt (21). Anslag tyder på at omlag 20-30 prosent med kroppsmasseindeks på  $>27$  tilfredsstillende diagnosekriterier for overspisingslidelse, og forekomsten øker med økende overvekt. Til tross for at en så stor andel overvektige sliter med overspising, er det i følge masterprosjektet til klinisk ernæringsfysiolog Kari Brandal bare registrert at 4 prosent av de med sykkelig overvekt har en spiseforstyrrelse. Mye tyder på at

mulige tilfeller av spiseforstyrrelser ikke blir fanget opp i helsesystemet, verken av behandler eller berørte.

Når en overspisingslidelse ikke blir oppdaget, vil overvektige personer få tilbud om livsstilsrelaterte behandlinger eller slankeoperasjon (21). Disse tiltakene angriper overspising som symptom, men tar ikke tak i det underliggende problemet. På lik linje med andre spiseforstyrrelser, er overspising en måte å mestre vonde tanker og følelser på.

### **3.1.4 Uspesifiserte spiseforstyrrelser**

Det finnes varianter av spiseforstyrrelser som ikke møter kriteriene for de forskjellige kategoriene (2). Dette kalles uspesifiserte eller atypiske spiseforstyrrelser.

Ortoreksi er ingen egen diagnose, men kjennetegnes av en ekstremt opptatthet av å spise riktig og svært sunt (2,22). Ved ortoreksi oppstår sykligheten av å spise riktig i så stor grad at det går utover helsen. Ortoreksi kan sees som en variant av anorexia nervosa. Steven Bratman definerte i 1996 ortoreksi som *”en usunn besettelse av å spise sunn mat”*.

Megareksi er per i dag ingen egen diagnose, men kjennetegnes av å ha et sterkt ønske om å bli muskuløs og få en større kropp (2,22). En person med megareksi blir besatt av tanken på at kroppen ikke er stor og muskuløs nok. Megareksi er en kroppsbildeforstyrrelse som ofte forekommer blant kroppsbyggere, og denne type spiseforstyrrelse opptrer oftest hos menn.

Fitoreksi kjennetegnes ved overdrevet trening og fokus på mat (2). De har et slavisk behov for kontroll over mat og treningsrutiner hvor de bruker mye tid på ”food prepping”.

### **3.1.5 Spiseforstyrrelser og affektive lidelser**

Affektive lidelser er stemningslidelser hvor fortvilelse, opphisselse eller oppstemthet er fremtredende (23). Affektive lidelser betegnes som en undergruppe av sykelige forstyrrelser i affekter. Begrep inkluderer ikke forstyrrelser som demonstrerer sinne (aggresjonsforstyrrelser) eller angst (angstlidelser). I en longitudinell studie av jenter i tenårene, ble det funnet en sammenheng mellom affektive lidelser og en tendens til overkontrollerende spiseatferd (24). Studien konkluderte med at jenter med affektive lidelser har økt risiko for å utvikle spiseforstyrret atferd. Risikofaktorer assosiert med

spiseforstyrrelser og affektive lidelser, er høyt stressnivå og lav selvtilit (25,26). Andre studier har vist at høy forekomst av overspising med manglende kontroll er assosiert med alvorlig depresjon eller bipolar lidelse, og at risikoen for å bli overvektig øker for denne gruppen (27). Tidligere studier av ungdom har sett på affektive lidelser og spiseforstyrrelser, og særlig depresjon har blitt koblet til både fedme og restriktive spiseforstyrrelser, som anorexia nervosa (28). En studie fant at 80 prosent av pasienter med bulimia nervosa eller anorexia nervosa hadde en affektiv lidelse, noe som var signifikant mer enn normalbefolkningen (29).

### **3.1.6 Spiseforstyrrelser og angstlidelser**

Angstlidelser er en samlebetegnelse for tilstander hvor hovedsymptomet er angst (irrasjonell frykt) (30). Angst kan være knyttet til bestemte objekter eller situasjoner, eller være en mer ubestemt tilstand preget av vedvarende uro og bekymring. Det er få studier som ser på forekomsten av spiseforstyrrelser hos ungdommer med angst. Likevel er det mange studier som ser på komorbiditet mellom angst og spiseforstyrrelser, men de mangler standardiserte metode. Derfor varierer prevalensen mye og det er vanskelig å si noe sikkert om sammenhengen mellom angstlidelser og spiseforstyrrelser (31). I tillegg har studiene ulik tilnærming. Noen studier ser på forekomsten av spiseforstyrrelser hos individer med angstlidelser mens andre ser på forekomst av angstlidelser hos individer med spiseforstyrrelser. Dette gjør det vanskelig å si noe om årsaksforholdene mellom de to lidelsene.

Det er blant annet vist at de med anorexia nervosa og bulimia nervosa har signifikant høyere forekomst av angstlidelser enn kontrollgrupper, der de vanligste lidelsene var tvangslidelse og sosial angst (32,33). Andre studier finner ikke økt forekomst av angst hos individer med anorexia nervosa eller bulimia nervosa sammenlignet med kontrollgrupper (34). En studie har funnet økt risiko for å utvikle anorexia nervosa hos individer med angstlidelse, men få eller ingen studier har sett på risiko for å utvikle bulimia nervosa hos individer med angst (31). I en studie av individer med både angstlidelse og spiseforstyrrelse, rapporterte flertallet at angstsymptomene debuterte i barneårene, lenge før de utviklet spiseforstyrrelser (33). Dette kan bety at det å ha angstsymptomer øker risikoen for å utvikle spiseforstyrrelser, men det kan også bety at de to lidelsene deler genetiske årsakssammenhenger.

### 3.2 Skjønnhetsideal

Et skjønnhetsideal varierer med tid og kultur, og vi kjenner godt til det samfunnsmessige presset som går sammen med det ”ideelle” kroppsilde, særlig for unge kvinner (35). Tynne modeller fyller dagens magasiner og medier med en usunn vekt og besettelse av tynnet. Kvinner har alltid vært under press på hvordan kroppen skal se ut. Selv om det ikke snakkes så mye om, har det mannlige kroppsilde også endret seg gjennom årene. Fra tynn og stilfullt til fokus på en veltrent kropp og maskulinitet. Både kvinner og menn har vært utsatt for seksualisering og objektivisering, men kvinnene har vært betydelig mer utsatt.

Peter Paul Rubens, en maler fra 1700-tallet ble berømt for skildringer av formfulle, sensuelle kvinner (35). Frem til det 20. århundre ble disse kvinner ansett som ideelt vakre i USA og Europa. Begrepet ”Rubenske” ble brukt for å beskrive en kvinne av ideell skjønnhet.

På slutten av 1800-tallet ble Lillian Russell, en berømt skuespiller og sanger, betraktet som kvinners ultimate bilde på skjønnhet (35). Russell som syntes å være ganske kraftig var svært populær blant menn. I løpet av denne tiden kom et nytt kvinnelig kroppsideal ”Gibson girl”. Gibson-jenta dukket først opp i illustrasjonene av Charles Dana Gibson, som definerte den ”ideelle kvinnelige formen”. En kvinne med tynn midje, store bryster, avrundet skuldre og en smidig hals. Gibson jentene var definert som skjøre, sensuelle kvinner.

I løpet av 1920-tallet kom et nytt ideal; ”flappers”, dette var en trendy kvinne med en slank kropp (35). Flappers viste forakt for det som ble ansett som høflig og akseptabel feminin atferd. Kvinner begynte å oppføre seg mer som menn og kjønnsrollene endret seg. Som et resultat begynte menn å klamre seg til attributter som maskulinitet, for eksempel ble barter en trend som fortsatte inn i de neste tiårene.

På 40- og 50-tallet var ”Pin-up jentene” glamorøse modeller og skuespillere, bilder ble masseproduserte og var ment å bli ”pinned up” på en vegg (35). Pin-Up Girl fotografier ble omgjort til illustrasjoner – ben ble redigert lengre, midjen smalere og brystene større på lik linje med Photoshooop i dag. Dette skapte et uvirkelig og uoppnåelig ideal. Samfunnet hadde et negativt syn på tynne jenter på samme måte som dagens samfunn ser negativt på tykke jenter. Annonser viste magre kvinner som var håpløse i romantiske sysler, bemerket med at økning i vekt var eneste håp for å tiltrekke seg en frier. Det største ikonet av kvinneskikkelsen

på tidlig 50-tallet var Marilyn Monroe. Lange ben og timeglassfigur var idealet for attraktivitet disse årene.

På 1960-tallet ble samfunnet for både menn og kvinner snudd. ”Rock star” utseende, som The Beatles, Jim Morrison og Mick Jagger populariserte den feminine rocke-sjarmen (35). Former var ikke lenger trendy. Kvinner skulle være slanke og nesten utmagrede som modellene Twiggy og Audrey Hepburn, begge var mote- og kroppsbildeikoner dette tiåret.

På midten av 90-tallet dukket en ny trend opp, ”heroin-chic”(35). Kate Moss frontet det pistrede, slanke, dopede utseende. Dette var tiåret hvor det usunne tynnhetsidealet begynte, som Moss sa ”*Nothing tastes as good as skinny feels*”. Menn skulle fortsatt være sterke og muskuløse.

De siste tiårene har dreid seg om et ”ideelt” kroppsbilde som innebærer magre kvinner. Kvinner over hele verden har i den senere tid sett seg lei på å måle seg mot umulige idealer og vil endre disse utdaterte standardene for kvinnekroppen, og heller representere kropper i alle former og størrelser (35). I nyere tid har Fitness-kroppen blitt et ideal. Fitness-kroppen skiller seg fra de tidligere idealene ved at den skal være både slank og muskuløs, og samtidig feminin.

### 3.3 Sosiale medier

Sosiale medier er et fenomen som omfatter ulike former for nettverkstjenester, med ulike funksjoner og bruksområder (36). Tjenestene og bruken av sosiale medier er under stadig utvikling. En spesiell form for internettbruk som har økt markant i popularitet, spesielt blant unge jenter, er sosiale medier. Sosiale medier skiller seg fra tradisjonelle medier ved at de lar enkeltpersoner lage personlige profiler hvor de kan dele bilder og informasjon, velge når og hvordan de ønsker å være tilgjengelige, og når de ønsker å kommunisere med ”venner” (37,38).

Sosiale medier kalles også sosiale nettverkstjenester eller nettsamfunn og regnes som ”de nye mediene”. Begrepet ble vanlig i Norge i 2008, men sosiale medier har eksistert lenge (39). På 70-tallet ble det utviklet tjenester som lot internettbrukere kommunisere med hverandre (36).

Sosiale medier er de raskest voksende digitale tjenestene, og hoveddelen av brukerne er kvinner (39). De største sosiale mediene i Norge er Facebook, YouTube, blogger, Twitter, Instagram og Snapchat.

### **3.3.1 Facebook**

Facebook er verdens største sosiale medium, med over 1,7 milliarder aktive brukere hver måned globalt sett (juni 2016)(37). Facebook er et nettsamfunn der brukeren oppretter sin egen profil og kan skrive om seg selv, legge ut bilder og snakke med andre. Brukere kan oppgi relasjoner til andre brukere, utveksle private og offentlige meldinger og knytte seg til forskjellige grupper. I Norge er det ca. 3,3 millioner som bruker nettsiden. Facebook ble langstert av Mark Zuckerberg i februar 2004 som et nettverk for studenter ved Harvard-universitetet i USA. Nettverket ble gradvis åpnet for andre medlemmer, og åpnet for norske brukere i september 2006.

### **3.3.2 Instagram**

Instagram er en gratis foto-delingstjeneste og sosialt nettverk som ble lansert i oktober 2010 (38). Instagram har 400 millioner aktive brukere (2015) og er en unik nettside som er utelukkende dedikert til posting og deling av bilder. Nettstedet lar brukere ”tagge” sine bilder ved å bruke emneknagg/hashtag (#) foran identifiseringsord, som gjør det enkelt å søke etter spesifikke tema. Dette nettstedet gir mulighet til å følge forskjellige kontoer, hvor bildene som kontoene laster opp vil vises.

Omfattende forskningslitteratur har dokumentert sammenhenger mellom eksponering av bilder i media portrettert i motemagasiner eller på tv og misnøye med egen kropp eller forstyrret spiseatferd (38). Likeledes har en mindre mengde av korrelasjonsforskning vist en sammenheng mellom tid brukt på internett og kroppsbildeforstyrrelser hos voksne og unge jenter. Nylig har oppmerksomheten til forskningen vendt til en bestemt form for internettbruk, nemlig sosiale nettsamfunn. Disse (for eksempel Facebook og Instagram) har blitt stadig mer populære.

## **3.4 Sosiale medier og kroppspress**

De fleste i dag er på sosiale medier, hvor fokuset på kropp og utsende står sentralt. Nye sosiale medier har åpnet for at ungdom kan hente innspill til identitetsutvikling, hvor fokus på



utseende og ”det perfekte” dyrkes (40). Unges selvbilde blir påvirket fordi en sjelden klarer å ”mache” det urealistiske kroppsidealet som media presenterer. På Facebook og Instagram publiseres bilder av mennesker med ”perfekte” veltrente kropper. På sosiale medier florerer det av ”før og etter bilder” eller såkalte ”formbilder” av mennesker som har slanket seg, bilder av lettkledde og veltrente kropper, kalorifattig mat, plettfri sminke og et ”perfekt” ytre (41). For noen kan dette kroppshysteriet utvikle seg til en sykelig tilstand.

Utbredt misnøye med egen kroppsform og vekt er godt dokumentert blant unge jenter. En slik misnøye med egen kropp er vanligvis tilskrevet sosiokulturelle faktorer, hvorav massemedier er en gjengående og kraftig faktor (37). I tillegg har en omfattende mengde korrelasjonsstudier vis krysninger mellom forbruk av tradisjonelle medier som motemagasiner, TV, og ulike indekser av misnøye med egen kropp og forstyrret spiseatferd. En mindre mengde forskning har vist sammenheng mellom bruk av internett og misnøye med egen kropp. En nylig systematisk gjennomgang av tid brukt på Facebook konkluderte med at det var en forbindelse mellom misnøye angående selvbilde og spiseforstyrrelser blant unge jenter og kvinner. Til tross for dette er den lille mengden eksisterende bevis i stor grad korrelert til design og kan derfor ikke bestemme retningen på årsakssammenhengen mellom variablene. For eksempel; mens den sosiokulturelle modellen ville forutsi at tilknytning til Facebook fører til nedsatt selvbilde, er den motsatte årsakssammenhengen like trolig. Kvinner og unge jenter som er mest misfornøyde eller usikre på eget utseende er de som er mest mottakelige for å bruke internett og sosiale nettverk for å søke informasjon eller beroligelse.

I 2014 kom Statens institutt for forbrukerforskning (SIFO) med rapporten ”Retusjert reklame og kroppspress”, som konkluderte med at dagens skjønnhetsidealer bidrar til dårligere selvtillit (42). I undersøkelsen svarte 65 prosent at de ble påvirket av ”fremstilling av den perfekte kropp”, hvor det var en klar overhyppighet av jenter i forhold til gutter som rapporterte at de ble påvirket (85% versus 30%). På spørsmål om hvordan respondentene opplever egen kroppsform sett i forhold til det de anser som ”normal” kroppsform, mener 60 prosent at egen kropp er ”sånn passe”. 26 prosent rapporterer at kroppen oppleves som ”helt ideell” sett i forhold til det som er ”normalt”. Til tross for dette oppgir 39 prosent av jentene og 13 prosent av guttene at de har slanket seg. Hele 91 prosent av jentene og 77 prosent av guttene ønsker å ”endre” på kroppen sin. Når elevene på videregående skole ble spurt om de opplever at de tenker på og/eller opplever kroppspress i løpet av en dag, svarte guttene og jentene henholdsvis: stort sett hele tiden (10% versus 44%), noen få ganger (39% versus 51%)

og ikke i det hele tatt (52% versus 6%). Dette viser klare forskjeller, og at jentene opplever mer kroppspress enn gutter.

På Instagram finnes en nettbasert trend, ”fitspiration” (satt sammen av ordene fitness og inspiration), som er designet for å inspirere til en sunnere livsstil ved å fremme trening og sunn mat (38). Som helhet fremmer fitspiration helse og trivsel gjennom et sunt kosthold, mosjon og egenomsorg, hvor den overordnede filosofien er å legge vekt på å styrke både det fysiske og psykiske. Spesielt fremmer fitspiration helse og fitness, snarere enn tynnhet og vekttap. Som sådan har fitspiration blitt posisjonert som et sunt alternativ til internettfenomenet ”thinspiration” (sammensatt av ordet tynn og inspirasjon). Thinspiration-bilder består hovedsakelig av avmagrede kvinner og tekst som inspirerer følgerne til å gå ned i vekt, som kan fremme en spiseforstyrret livsstil. Eksponering av thinspiration har vist seg å ha en negativ effekt på kroppsbilde, både ved korrelasjonsstudier og eksperimentelle studier. Samtidig som fitspiration-bilder er ment å være inspirerende, inneholder også de en rekke elementer som vil kunne ha negativ effekt på følgerne kroppsbilde. Selv om fitspiration har potensial for betydelig positiv innflytelse på fysisk og psykisk helse, er det flere aspekter ved fitspiration som er potensielle bekymringsverdige. Selv en overfladisk observasjon av fitspiration-bilder viser at de fleste av kvinnene på bildene viser en forholdsvis tynn og markert figur i samsvar med dagens gjeldende skjønnhetsideal. I tillegg er det en generell vekt på utseende, hvor noen bilder inneholder klare objektiverende funksjoner, som for eksempel spesielle positurer eller fokus på bestemte kroppsdelene.

I dag finnes det ulike skjønnhets-apper som kan lastes ned fra nettet, for eksempel Perfect 365” og ”FaceTune”. Stadig flere benytter seg av disse for å redigere bilder før de legges ut på sosiale medier som Instagram og Facebook (42).” Disse appene kan lage nesen mindre, øynene større, ansiktet smalere og øyevippene lengre. I tillegg har appene funksjoner som kan påføre sminke og endre fargen på øynene.

Tid brukt på sosiale medier har sterk sammenheng med kjønn og alder (43). Samtidig har en mindre mengde korrelasjonsstudier vist en sammenheng mellom tid brukt på internett og kroppsbildeforstyrrelser hos voksne og unge jenter (38). Barn og unge bruker mye tid på sosiale medier, og er en naturlig forlengelse av å være sammen med venner og dele opplevelser. Nesten halvparten av alle barn mellom 9 og 16 år bruker sosiale medier daglig, og blant 15 – 16 åringene bruker 60 prosent av jentene og 74 prosent av guttene sosiale

bildetjenester én eller flere ganger om dagen. Andelen som bruker Facebook øker med alderen og er høyest blant 15 – 16 åringer, både blant jenter og gutter. Omtrent ni av ti gutter og jenter i alderen 15 – 16 år bruker Facebook. Andelen som benytter Instagram, går ned blant gutter fra ca. 12-årsalder, men er forholdsvis jevnt høy blant jentene også etter 12-årsalder. Totalt 17 prosent av barn i alderen 9 – 16 år syntes det er veldig eller ganske viktig å få tilbakemeldinger på sosiale medier. For eksempel ”liker” på Facebook eller kommentarer på bilder, videoer eller statusoppdateringer. 43 prosent syntes dette er middels viktig, mens 40 prosent syntes det er ganske eller helt uviktig.

Når det gjelder andre holdninger hos ungdom, viser forskning betydningen venner har for hva en selv mener og gjør (42). Kvalem og Strandbu konkluderte også i sin studie at vennegjengen betyr mye for hvordan individet selv forholdt seg til kroppsidealene.

## 4.0 Metode

### 4.1 Litteraturstudie som metode

Dette er en litteraturstudie som baserer seg på forskning som allerede er gjort. En litteraturstudie er en systematisk gjennomgang av litteraturen rundt en valgt problemstilling, kritisk gjennomgang av kunnskap fra skriftlige kilder og en sammenfatning av dem med diskusjon (44).

### 4.2 Begrunnelse for valg av metode

Litteraturstudie som metode gir mye kunnskap om valgt tema. Grunnet tidsbegrensning er det ikke mulighet til å utføre en egen spørreundersøkelse/studie, dermed gir en litteraturstudie den informasjonen som trengs ved bruk av studier som allerede finnes.

### 4.3 Fordeler og ulemper med valg av metode

Fordeler ved en litteraturstudie er at den baserer seg på forskning som allerede er gjort, noe som sparer tid og utgifter. Denne type studie gir en god utvalgsstørrelse og oversikt over valgt tema, spesielt ved et spesifisert søk. Bruk av litteraturstudie som metode krever ikke tilgang til pasienter, dermed blir det heller ingen frafall fra studien. Denne metoden byr ikke på noen etiske utfordringer ettersom oppgaven bygges på eksisterende forskning.

Det kan imidlertid være utfordrende å finne det en ønsker grunnet snevert utvalg, lite relevant og/eller mangel på god litteratur. Studielederne kan også overse relevante forskningsartikler og oversette/folke data feil.

#### 4.4 Litteratursøk

For å utføre en litteraturstudie må det gjøres et systematisk litteratursøk for å få oversikt over flere artikler om samme emne (45). En god systematisk oversikt gir leseren oversikt over hva som finnes om et bestemt emne, og om kvaliteten på studiene er pålitelig. Formålet med systematiske oversikter er å se forskningsresultater fra relevante studier, og gi et balansert bilde av hva forskning har vist på et bestemt område.

#### 4.5 Databaser og søkestrategi

Litteratursøkene skal gjøres i databasene Medline, Oria og PubMed i perioden 13.- 30.januar 2017. Dette er velkjente databaser som inneholder medisinske artikler som er relevant for studien.

*Tabell 2. Tabellen viser oversikt over søkeord som er brukt og antall treff.*

Søkeord	Antall studier	Søkekriterier	Antall studier
Media exposure and disordered eating	131 666	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Studier fra 2000</li> <li>- Engelsk og norske studier</li> <li>- Artikler</li> <li>- Studier gjort på mennesker</li> </ul>	32 627
Eating disorders and			
Binge eating disorder and			
Body image anorexia			
Media exposure and body dissatisfaction			
Fitspiration			
Facebook and body image			
Komplekse kroppsbilder			
Spiseforstyrrelser i forkledning			
Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger			

Kroppsbilder, spiseforstyrrelse			
------------------------------------	--	--	--

#### 4.5.1 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

Følgende inklusjonskriterier skal være med i søkeprosessen:

- Språk:** Artikler skrevet på et språk studielederne forstår; norsk og engelsk.
- Utvalg:** Unge jenter og gutter, og middelaldrene kvinner og menn i alderen 8 – 55 år.
- Tidsperspektiv:** Det har blitt benyttet studer fra år 2010 frem til i dag, slik at resultatene blir valide.
- Fagområde:** Artikler som omhandler spiseforstyrrelser og kroppspress i forhold til påvirkningskraften av sosiale medier.
- Design:** Tverrsnittstudier, retrospektive studier, innholdsanalyser, kohortstudier, artikler og masteroppgaver.

## 5.0 Resultat

Dette kapittelet tar for seg seks utvalgte studier, og vil bli presentert hver for seg. Ved benyttelse av valgt søkeord fikk vi en rekke funn av studier, totalt 131 666, ved søk gjort i databasene Medline, Oria og PubMed. Søkresultatene vises til i kapittel ”Metode”.

For å snevre inn søket ble inklusjons- og eksklusjonskriteriene fulgt, som ga 32 627 treff. På dette stadiet gikk vi fortløpende gjennom overskrifter og sammendrag til vi kom frem til seks studier.

### 5.1 Studie 1

**Forfatter:** Tiggemann M, Slater A.

**Tittel:** Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study

**Publisert:** 18.oktober 2016

**Studiedesign:** Kohortstudie

### Mål

Formålet med denne studien var å presentere en prospektiv analyse for Facebook-bruk og nedsatt selvbilde blant unge jenter. Spesielt tillater den longitudinale studien undersøkelse av hvorvidt den forståtte årsaken (i dette tilfelle Facebook) er tidsmessig forutgående for den foreslåtte effekten (nedsatt selvbilde).

### Metode

Deltakerne var 438 jenter rekruttert fra 18 skoler i Sør-Australia som besvarte et spørreskjema to ganger. 1. måling når de var 8 og 9 år (de første to årene på ungdomsskole) med en gjennomsnittsalder på 13,6 år (SD = 0,7), 2. måling to år senere. Jentene var en undergruppe av en større tverrsnittsundersøkelse (Time 1 N = 1087) som undersøkte bruk av internett knyttet opp mot kroppsbilde. Frafall skyldes i hovedsak jenter som har byttet skole eller at de var borte dagen undersøkelsen ble gjennomført.

### Resultater

Tabell 1 viser til gjennomsnittsmålinger for 1. og 2. måling. Her kan vi se at eierskap av en Facebook-profil økte med over 90 prosent mellom de to årene fra 1. til 2. måling, det samme gjorde mengden av tid brukt på Facebook, og gjennomsnittlig antall Facebook-venner. Bekymring og misnøye for eget selvbilde økte også betydelig over denne tidsperioden.

*Tabell 3. Gjennomsnitt (SD) for Facebook-bruk og bekymringer angående eget selvbilde for hele utvalget.*

	1. måling	2. måling	t
Facebook			
Profil	71,7%	91,3%	
Tid	58.82 (78,01)	100,52 (142,29)	5,62**
Venner	125.90 (141.65)	424,89 (337,86)	21,52**

Kroppsbilde			
Internalisering	7,79 (2,90)	8,63 (3,09)	5,95**
Kroppsovervåking	18.49 (5.71)	20.34 (5,29)	7,03**
Ønske om tynnhet	17.65 (9,32)	20,51 (9,73)	7,14**
Merknad: ** P < 0,001			

### Resultater for 2.måling:

Jentene som i utgangspunktet hadde en Facebook-profil skåret signifikant høyere i forhold til ønske om tynnhet enn jevnaldrende jenter som ikke hadde Facebook-profil ved 2. måling,  $t(431) = 2,86$ ,  $P < 0.01$ . Tabell 4(a) viser krysskorrelasjon mellom 1.måling av Facebook-bruk og 2.måling på nedsatt selvbilde. Av tid brukt på Facebook var forskjellen signifikant korrelert med 2.måling for internalisering og kroppsovervåking. Antall venner på 1.måling var positivt korrelert med alle påfølgende internaliseringer, kroppsovervåking og ønske om tynnhet på 2.måling to år senere.

Tabell 4. Korrelasjoner ( $r$ ) og de hierariske regresjonsresultatene forutsier 2.måling (a) for nedsatt selvbilde (b) og Facebook-bruk, og er kontrollerende for 1.målings-verdier.

		Intenalisering	Kroppsovervåking	Ønske om tynnhet
<b>(a) 2. Måling</b>				
1. måling	$r$	0,10*	0,16**	0,09
Facebook-bruk	Total $R^2$	0,274	0,263	0,395
	$\Delta R^2$	0,001	0,002	0,001
	$\Delta F$	0,83	0,98	0,60
1. måling	$r$	0,17**	0,15**	0,14**
Facebook venner	Total $R^2$	0,277	0,262	0,421
	$\Delta R^2$	0,009	0,004	0,014

	$\Delta F$	5,25*	2,19	9,56**
--	------------	-------	------	--------

		Facebook-bruk	Facebook venner
<b>(b) 2.måling</b>			
1. måling	r	0,09	0,19**
Internalisering	Total R <sup>2</sup>	0,038	0,401
	$\Delta R^2$	0,002	0,022
	$\Delta F$	0,94	13,97**
1. måling	r	0,05	0,18*
Kroppsovervåkning	Total R <sup>2</sup>	0,033	0,404
	$\Delta R^2$	0,001	0,017
	$\Delta F$	0,25	10,85**
1. måling	r	0,03	0,06
Ønske om tynnhet	Total R <sup>2</sup>	0,032	0,383
	$\Delta R^2$	0,000	0,005
	$\Delta F$	0,00	3,33
Merknad: * P <0,005; ** P <0,01			

### Konklusjon

Studien konkluderer med at vennskap på Facebook representerer en sterk sosiokulturell faktor når det kom til unge jenters selvbilde.

### 5.2 Studie 2

**Forfatter:** Tiggemann M, Zaccardo M

**Tittel:** ”Strong is the new skinny”: A content analysis of #fitspiration images on Instagram

**Publisert:** 31. Mars 2016

**Studiedesign:** Innholdsanalyse



## Mål

Det ble fokusert på tre viktige aspekter. Først ville forfatterne dokumentere kroppsformen som vises på bildene fra utvalget. Selv om Instagram-bildene stort sett var av jevnaldrende, ble det forventet at de fleste bildene av kvinner ville samsvare med en tynn og markert kropp, som er dagens skjønnhetsideal. Det ble forventet at noen bilder av menn ville samsvare med et slankt og muskuløst utseende, som er dagens skjønnhetsideal for menn. Det ble også undersøkt om aktivitetene som vises på bildene inneholdt elementer av objektivering. Til slutt ønsket de å analysere sitater som overlegg til mange av bildene for innholdet og valens, som var forventet i all hovedsak å være positiv og inspirerende.

## Metode

Utvalget av bilder for koding ble samlet fra bilder lagt ut på nettsiden Instagram. Nettsiden ble søkt gjennom for hvert eneste bilde som var markert med emneknagg ”fitspiration”. Bildene ble først kodet i ulike kategorier; mennesker, mat eller annet. Bilder av mat ble ytterligere kodet som enten sunn eller usunn. Andre bilder ble kodet på grunnlag av innholdet.

Bilder med mennesker ble utsatt for mer detaljerte analyser. Først ble de kodet på grunnlag av antall og kjønn, for det andre ble kroppsformen på individene kodet med fedme og mukuløshet. Deretter ble bildene kodet for aktivitetsnivå, og til slutt for tilstedeværelsen av tre objektiverende funksjoner: fokus på en bestemt kroppsdel, en seksuelt ladet positur og fraværet av et tydelig vist hode og/eller ansikt.

Bilder som inneholdt sitater (uavhengig av kategori) ble kodet på grunnlag av innholdet i sitatet. Sitater ble kodet som fitness-relaterte inspirerende, inspirerende i en generell forstand (dvs. ikke relatert til fitness) eller annet. I tillegg ble en separat vurdering gjort i forhold til om sitatet kunne anses som potensielt dysfunksjonell i å oppmuntre usunn, ekstrem eller perfeksjonistisk atferd og holdninger til kropp, trening eller diett.

## Resultat

### *Samlet innholdskategori*

De fleste av bildene var av mennesker (63,7%), etterfulgt av mat (19,0%) og deretter en kategori som ble kalt ”annet” (17,3%). Av mat-bildene var de fleste (91,2%) av sunne matvarer, som frukt-smoothies eller protein- shakes. Bilder kategorisert som ”annet” var for

det meste bakgrunner for sitater (41,4%), og bilder av treningsutstyr (11,5%) eller treningstøy (8,7%)

### *Bilder av mennesker*

Flertallet av bilder som inneholdt mennesker var av kvinner (67,3%), 28,8 prosent menn og 3,9 prosent inneholdt begge. De aller fleste bildene inneholdt kun en person (92,6% kvinner, 83,6% menn).

Ved bilder som viste flere mennesker, ble hvert individ kodet separat. Vi kan lett se at flertallet av kvinnene var omtalt som tynne (75,2%) og hadde en synlig fremtoning av muskler (56,2%). For menn var det store flertallet gjennomsnittlig bygd (98,6%) og de fleste hadde et høyt nivå av muskler (60,0%).

### *Aktiviteter og objektivisering*

Det kan se ut til at bildene som inneholdt aktivitet var planlagt. Omtrent en fjerdedel (25,7% kvinner, 27,3% menn) av bildene viste aktivitet som mosjon og trening. I form av objektivisering, inneholdt de fleste bildene (56,0%) minst et av de spesifiserte aspektene. En spesifikk kroppsdel (f.eks. magemuskulene) var fokuset i de fleste bildene, hvor hodet/ansiktet ikke var klart eller synlig i en rekke av bildene. En sexy positur ble brukt av en fjerdedel (25,7%) av kvinnene i bildene, sammenlignet med i overkant av 10 prosent av mennene.

### *Sitater*

Av det totale settet med bilder, brukte 17,6 prosent sitater. De fleste av disse var positive og generelt av naturlig art (58,5%), etterfulgt av inspirerende sitater som var fitnessrelaterte (39,6%). Av alle sitater ble 11,3 prosent vurdert som potensielt dysfunksjonelle i å oppmuntre ekstreme eller overdreven atferd.

## **Konklusjon**

Denne studien har demonstrert at fitspiration-bilder lagt ut på Instagram har en felles karakteristika som annen forskning har vist å ha en negativ effekt på selvbilde.

### 5.3 Studie 3

**Forfatter:** Slevic J, Tiggemann M

**Tittel:** Media Exposure, Body dissatisfaction, and Disordered Eating in Middle-aged Women; A Test of the Sociocultural Model and Disordered Eating

**Publisert:** 7. Oktober, 2011

**Studiedesign:** Spørreundersøkelse

#### **Mål:**

Hovedmålet med studien var å undersøke påvirkningen av medieeksponering ved misnøye med egen kropp og spiseforstyrret atferd hos middelaldrende kvinner, og om en sosiokulturell modell ville appellere til middelaldrende kvinner. Fokuset på innflytelse fra media er en faktor som har veldokumentert negativ effekt på kroppsbilde og spiseforstyrret atferd hos unge kvinner. Til tross for modellens intuitive rolle om å fremme disse problemene underveis ved middelalder, har mediebruk fått lite oppmerksomhet og lite undersøkelser for kvinner i denne aldersgruppen. På bakgrunn av dette ønsket forskerne å ta opp dette betydelige gapet i litteraturen ved å teste en utvidet sosiokulturell modell. Gjennom denne testen var ideen å kunne gi en verdifull kognitiv prosess som mediebruk faktisk fører til dårlig kroppsbilde og forstyrret spiseatferd hos middelaldrende kvinner.

#### **Metode:**

Deltakerne var 101 middelaldrende kvinner, i alderen 35 – 55 år. Kvinnene var mødre med barn i alderen 10 til 16 år som gikk på skole i Adelaide, South Australia, i et middelklasse-område. I henhold til de samfunnsøkonomiske indeksene for området var en oppsummering av mål på relativ sosioøkonomiske fordeler og ulemper, økonomiske resurser, utdanning og yrke nødvendig. Flertallet var gift (87%), og de fleste jobbet i administrative (39%) eller ander yrker (32%). Den etniske sammensetningen av utvalget var hvite australske (74%), Indigenous Australian (8%), Britiske (10%), Asiatiske (3%), og andre (uspesifiserte) etnisiteter (5%). Når det gjelder utdanning, hadde 21 prosent ikke fullført videregående skole, 19 prosent hadde fullført videregående skole og 30 prosent hadde en universitetsgrad.

Metode for gjennomføringen var ved et introduksjonsbrev distribuert via klasselærere ved skolen i Adelaide, South Australia. Brevene ble sent med hjem til elever fra klassetrinn 5. til 12. med beskjed om å gi brevet videre til sine mødre. Brevet skisserte mål og krav til studien. Informert samtykke ble oppfylt via returnering av spørreskjema i samsvar med Sosial- og

atferdsforskningsetiske komité. Utfylte skjemaer ble mottatt fra 101 kvinner, som ga en samlet svarprosent på 30,1 prosent.

Selve spørreskjemaet besto av forskjellige seksjoner: bakgrunnsinformasjon, to åpne spørsmål angående hvilke rollemodeller de hadde i forhold til kroppsbilde, et spesialdesignet mål på medieeksponering, etablert tiltak for internalisering av det tynne idealet, sosial sammenligning, angst for aldring, misnøye med egen kropp, og spiseforstyrrelser. Fra og med bakgrunnsinformasjon ble deltakerne bedt om å rapportere sin alder, sivilstatus, yrke, utdanningsnivå, etnisk bakgrunn, ideell og nåværende vekt og høyde. De to sistnevnte variablene ble anvendt for å beregne KMI som om et forhold mellom vekt (kg) til høyden (m<sup>2</sup>). To åpne spørsmål ble tatt med for å finne ut hvem (om det var noen) kvinnene håpet på å se ut som og hvorfor. Spørsmålet var, ”Hvis du kunne se ut som hvem som helst, hvem ville det vært?” og ”Hvorfor?”.

### **Resultat:**

60 prosent av kvinnene responderte på det åpne spørsmålet ”Hvis du kunne sett ut som hvem som helst, hvem ville det vært?” Et flertall av kvinnene (31%) svarte av de ville sett ut som en skuespillerinne (for eksempel Jennifer Aniston, Angelina Jolie, Elizabeth Hurley).

Skuespillerne ble utnevnt for sitt tiltalende utseende (95%; slank, attraktiv, vakkert hår, fint smil, nydelig figur, naturlig skjønnhet og tar seg utmerket ut for sin alder). Det nest mest populære svaret var ”være seg selv” (16%), etterfulgt av modeller (10%, for eksempel Eller McPhersonx), ”en yngre utgave av meg selv” (10%), ”ingen” (10%), og til slutt sangere (for eksempel Olivia Newton-John, 8%). Flertallet for skuespillerne og sangerne som var nevnt var middelaldrende. For de seks kvinnene som ønsket å se ut som ”en yngre utgave av meg selv”, var grunnene en tynnere kropp, mindre løs hud og et mer generelt ungdommelig utseende.

### **Konklusjon:**

Studien konkluderer med at medieeksponering (spesielt TV) var positivt korrelert med spiseforstyrret atferd så vel som misnøye med egen kropp.

## **5.4 Studie 4**

**Forfatter:** Rysst M, Roos G.

**Tittel:** Retusjert reklame og kroppspress

**Publisert:** 10.Mars.2014

**Studiedesign:** Rapport med kvantitativ og kvalitative metoder

### **Mål:**

Målet var å se på hvilke måter ulike grupper mennesker forholder seg til reklame som viser kropp generelt, og retusjert reklame. Det var også et mål å se hvordan ungdom og voksne oppfattet ønskelig fremstilling av kropper i reklame.

### **Metode:**

Utvalget var 26 menn og kvinner, med ulik alder og etnisk bakgrunn i Oslo. I tillegg ble det foretatt en spørreskjemaundersøkelse med 242 elever på en videregående skole i Bærum og Drammen. De yngste informantene under 20 år ble valgt ut gjennom direkte kontakt med to videregående skoler i Oslo-området. Elever måtte selv melde seg for å delta etter at de hadde lest et utdelt informasjonsskriv. De mellom 20-26 år ble valgt ut gjennom bekjente, og var en vennegjeng med jenter, og en med gutter. Videre ble det intervjuet tre kvinner fra et senter for innvandrerkvinner. Senterlederen rekrutterte to som kunne bra nok norsk, og stilte opp selv.

Inklusjonskriterier; ”Det viktigste for oss var å snakke med personer vi trodde, men ikke visste, kunne ha noen meninger om fenomenet kroppspress og retusjert reklame, og som bidro til at utvalget totalt sett tilfredsstilte kravene om ulik alder, kjønn og etnisk bakgrunn”.

De kvalitative intervjuene med informasjon foregikk i grupper på 2-3 personer, og fungerte som en samtale mellom dem og intervjuer. I tillegg ble de vist et eksempel av et ukeblad (KK) med en kvinne på forsiden. De fikk også utlevert et mindre spørreskjema, for blant annet å få informasjon om informantenes bakgrunn og enkle svar på et par spørsmål. Hvordan informantene svarte på disse spørsmålene ble kun brukt i forbindelse med analysen av de andre svarene. Til sammen ble det gjort 9 intervjuer med 26 informanter som varte i omtrent 60 minutter.

### **Resultat:**

Deres informanter kjente relativt godt til at reklame og bilder av kropper var retusjert. De yngste var mer bevisst enn de eldre, og alle mente at retusjert reklame var med på å skape og vedlikeholde et kroppspress. Det var relativt stor enighet om hva som var gjeldende

kroppsidealer for menn og kvinner i dag, selv om nyanser kom fram i forhold til hvor tynn og hvor trent idealkroppen for begge kjønn skulle være. Det ble funnet at både kvinner og menn i spørreundersøkelsen og intervjuene bekreftet antagelsen om at det eksisterer et kroppspress i samfunnet, og at dette kroppspresset antagelig er størst overfor jenter. I den kvantitative studien var det 85 prosent av jentene og 30 prosent av guttene som svarte at de opplevde kroppspress. Hvordan kvinner og menn forholdt seg til kroppsidealer og kroppspress var avhengig av holdningene i deres vennekrets og også i egen familie. Venner ble trukket fram som særs viktige, men alle var enige om at reklame hadde stor eller størst påvirkningskraft i forhold til kroppspress. Det var stor enighet blant alle om at retusjering av reklame ikke var akseptabelt, og de aller fleste mente merking av reklame var en god ide.

**Konklusjon:**

Det ble konkluderte med at dagens skjønnhetsidealer bidrar til dårligere selvtillit, og at kroppspresset burde bekjempes.

## 5.5 Studie 5

**Forfatter:** Perloff, R M.

**Tittel:** Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research

**Publisert:** 29. Mai 2014

**Studiedesign:** Artikkel

**Mål:**

På bakgrunn av kommunikasjon og sosiale psykologiske teorier var målet med denne artikkelen å presentere en rekke ideer og et rammeverk for å lede forskning på sosiale mediers negative effekt på kroppsbilde for unge jenter.

**Metode:**

Datainnsamling.

**Resultat:**

Unge kvinner med lav selvfølelse og høyt tynnhetsideal og perfektjonisme burde se til sosiale

medier for å tilfredsstillere behovet for aksept. For eksempel forskning og validering av fysisk og sosial attraktivitet, samt flukt til utseende relatert til personlig nød.

De kan tilfredsstillere forsikringsbehov ved å sjekke sine Facebook-profilbilder, validere sine selvkonsepter ved å tilbringe mye tid på å sammenligne sine Instagram-bilder til mindre attraktive ”venner”. Ved å gjøre dette vil de prøve å tilfredsstillere psykologiske behov angående utseende, og måle seg opp mot andre. Tilfredsstillere av disse behovene skjer vanligvis ikke utenfra, men internt, og unge kvinner kan ende opp med følelsen skuffelse og sårbarhet.

### **Konklusjon:**

Forskningen som er vist til i denne artikkelen viser at det er nødvendig å belyse prosesser og effekter sosiale medier har på tenåringsjenter og unge kvinner. Teoribaserte studier kan gi innsikt i den subtile, slående effekten som medier påfører unge kvinner, men som også genererer strategier for å hjelpe kvinner og menn i ulike etniske grupper til å adoptere sunnere holdninger til kropp. Forskere som har sin arena innen media og kroppsbilde oppfordres til å generere nye empiriske studier angående tema.

### 5.6 Studie 6

**Forfatter:** Stronge S, et al.

**Tittel:** Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users

**Publisert:** 5. August 2015

**Studiedesign:** Tverrsnittsstudie

#### **Mål:**

Målet var å evaluere rapportert misnøye med egen kroppsform på tvers av ulik alder, i møte med et stadig mer mett media-miljø, og den økende bruken av sosiale medier.

#### **Metode:**

Dataene ble samlet inn i 2012. Deltakerne fikk tilsendt en kopi av det gjeldende spørreskjemaet, med en ny postoppfølging to måneder senere. Deltakere som hadde oppgitt e-postadresse fikk muligheten til å svare elektronisk.

Metoden var å teste tverrsnittskoblinger mellom å være en Facebook-bruker og tilfredshet med egen kropp for menn og kvinner. Deltakerne ble bedt om å rangere sine svar på ”hvor fornøyd er du med eget utseende, størrelse og kroppsform?”. Svarene ble vurdert på en skala på 1 til 7, hvor 1 var meget misfornøyd og 7 var meget fornøyd. De ble også spurt om de hadde en Facebook-profil, og hvor mange timer de hadde brukt på Facebook i løpet av den siste uken.

### Resultat:

Målinger av Facebook-bruk og tilfredshet ved egen kropp blir presentert i tabell 5. Innledende analyser indikerte at kvinner rapporterte betydelig lavere selvbilde enn menn i alle aldre,  $F(1,11\ 005) = 133,03$ ,  $p < 0,001$ , støttet hypotesen om at kvinner ville ha lavere tilfredshet av egen kropp enn menn i alle aldre. Bortsett fra aldersgruppen 18-24 var det signifikant mer sannsynlig at kvinner hadde en Facebook-profil enn menn,  $F(1,10\ 753) = 123,12$ ,  $p < 0,001$ , og det var mer sannsynlig å ha brukt Facebook i forrige uke enn menn i alle aldersgrupper,  $F(1,11\ 005) = 156,58$ ,  $p < 0,001$ . Totalt hadde 52 prosent av mennene en Facebook-profil og 39 prosent hadde brukt profilen i den forrige uken, mens blant kvinnene hadde 69 prosent en Facebook-profil og 58 prosent hadde brukt profilen i foregående uke. Blant personer som hadde en Facebook-profil, hadde kvinner tilbrakt flere timer på Facebook enn menn i alle aldersgruppene, unntatt i over 65 år,  $F(1, 8353) = 43,75$ ,  $p < 0,001$ .

Tabell 5. Målinger av Facebook-bruk og tilfredshet ved egen kropp.

	Age Cohort	N	Mean body satisfaction (scale 1–7)	Percentage who are recent FB users	Percentage with a FB profile	Mean hours FB (in a week)
Women (N=6,883)	18–24	561	4.00**	86.8*	95.3	6.65*
	25–34	914	3.91**	80.6**	90.5*	4.81*
	35–44	1347	4.00**	63.4**	76.5**	3.13**
	45–54	1688	4.02**	54.9**	67.7**	2.84**
	55–64	1465	4.29**	46.9**	59.6**	2.16*
	65+	908	4.37**	29.2**	39.5**	1.18
Men (N=4,134)	18–24	243	4.48**	79.4*	91.1	5.43*
	25–34	356	4.42**	68.3**	82.8*	3.80*
	35–44	626	4.48**	51.1**	65.1**	2.14**
	45–54	1010	4.41**	35.8**	50.3**	1.72**
	55–64	1012	4.61**	29.9**	41.2**	1.45*
	65+	887	4.73**	20.4**	32.1**	.94

N=11,017

\*\* Mean was significantly different ( $p < .001$ ) between men and women in an age cohort

\* Mean was significantly different ( $p < .01$ ) between men and women in an age cohort



### **Konklusjon:**

Denne forskningen demonstrerer at akkurat som tradisjonell medieeksponering er ny mediebruk negativt forbundet med tilfredshet til egen kropp. Bruk av Facebook er assosiert med lavere selvtillit for både menn og kvinner, men spesielt middelaldrende kvinner. Dette kan øke risikoen for forstyrret kroppsbilde og spiseatferd. Fremtidig forskning er nødvendig for å utforske potensialet for denne trenden, og særlig de langtidsvirkende effektene.

## 6.0 Diskusjon

### 6.1 Hovedfunn

Problemstilling: ”Hva er sammenhengen mellom spiseforstyrrelser og kroppsbilde i lys av sosiale medier?” – Hovedfunn:

- Eierskap av en Facebook-profil og tid brukt på sosiale medier øker bekymring og misnøye med eget selvbilde.
- Hensikten med ”fitspiration-bilder” på Instagram er i utgangspunktet å inspirere andre til trening og sunn livsstil, men kan virke imot sin hensikt.
- Medieeksponering er positivt korrelert med spiseforstyrret atferd så vel som misnøye med egen kropp, dette gjelder både kvinner og menn.
- Både kvinner og menn bekrefter antakelsen om at det eksisterer et kroppspress i samfunnet, og at dette kroppspresset antagelig er størst for jenter.

### 6.2 Alder og kjønn

I studie 3 er det vist at spiseforstyrrelser er mest utbredt hos tenåringsjenter og unge voksne (18 – 24 år), og at det er gjort lite forskning på middelaldrende kvinner (33 – 55 år) (46). Den forskningen som er gjort viser at middelaldrende kvinner også opplever å ha spiseforstyrret atferd, og at disse lidelsene øker i denne populasjonen. Samlet sett tyder disse funnene på at det er nødvendig med mer forskning for å identifisere de medvirkende faktorene for spiseforstyrrelser hos middelaldrende kvinner. Til tross for den økende mengden bevis som tyder på at spiseforstyrrelser er utbredt blant middelaldrende kvinner, er det lite kjent hva de spesifikke medvirkende årsakene er. Forskerne fant at medieeksponering, spesielt TV var positivt korrelert med spiseforstyrret atferd så vel som misnøye med egen kropp. I studien ble

det brukt en modell som viste at medieeksponering ikke var forbundet med misnøye med kropp direkte, men heller via en rekke kognitive prosesser, spesielt tynne idealer, sosial sammenligning og bekymringer angående utseende og alder. Det er altså en kobling mellom mediebruk for både misnøye med egen kropp og spiseforstyrret atferd, og det antyder at middelaldrende kvinner kan være sårbare for de negative effektene av media som er godt dokumentert hos yngre jenter.

I studie 2 ble det funnet at nesten 30 prosent av fitspiration-bildene som var lagt ut på Instagram var av menn, som var et overraskende funn ettersom dette klart skiller seg fra thinspiration-bilder som nesten kun var rettet mot kvinner og jenter (38). Bildene av menn var også kun av en kroppstype; medium bygd med en høy grad av muskelmasse. Et stort fokus for kvinner er altså en slank og tynn kropp fremfor gutter hvor fokuset er rettet mot en muskuløs kropp, som i utgangspunktet en sunnere kropp.

Studie 6 viste at Facebook-bruk var forbundet med kroppsmissnøye på tvers av alder, ikke bare blant unge (47). Middelaldrende kvinner som brukte Facebook rapporterte signifikant lavere tilfredsstillhet av egen kropp enn både eldre og yngre kvinner, dette kom tidligst frem hos kvinner i slutten av 30- og 40-årene. Menn rapporterte generelt høyere tilfredshet med egen kropp enn kvinner, i likhet med kvinner rapporterte menn som brukte Facebook lavere tilfredshet med egen kropp enn de som ikke brukte Facebook, men det var ingen signifikant lineær sammenheng mellom alder og menns tilfredshet med egen kropp. Det er lite kunnskap om menns kroppsilde i forhold til kvinners, eller om deres måte å bruke nye medier på, for eksempel Facebook, er annerledes enn hos kvinner. Dette kan være viktige områder for fremtidig forskning. I studien ser vi at forskning på kroppsilde for menn generelt er underrepresentert i litteraturen, selv om menns misnøye med egen kropp diskuteres i økende grad. Resultatene tyder på at menns tilfredshet med egen kropp er høyere enn kvinners, men at menns tilfredshet er rammet av den nye mediebruken på lik linje som kvinner. I studien vises det til at personer som ikke bruker Facebook i dagens samfunn mest sannsynlig er engasjert i andre typer medier, har muligens et mer aktivt liv med flere hobbyer, og er høyere tilfreds med egen kropp. Det trengs mer forskning på dette området for å bidra til å identifisere eller eliminere variabler som disse. Alder kan være en uavhengig faktor for Facebook-bruk og tilfredshet med egen kropp, men i denne studien kommer det frem at selv om unge kvinner bruker Facebook mest, er det middelaldrende kvinner som viser den største forskjellen mellom ikke-brukere og brukere.

### 6.3 Sosiale medier's påvirkning

I innholdsanalysen som ble gjort i studie 2 kan det ikke fastslås om de bekymringsverdige aspektene av fitspirationbilder har en effekt på de som ser bildene (38). I tillegg er størrelse og arten av effektene sannsynligvis avhengig av individuelle karakteristika fra "følgere". Men i motsetning til motemagasiner er det fotografiske bilder som forekommer på Instagram eller andre sosiale nettverk. Disse er altså ikke kommersielt postet, men av "vanlige" mennesker.

I studie 1 fant forskerne at å ha en Facebook-profil økte ønsket om å være tynn, og at tid brukt på Facebook økte betraktelig over en to-årsperiode, hvor også bekymringer angående selvbilde økte (37). Antall Facebook-venner ble funnet å ha en forutsigbar innflytelse på individets ønske om tynnhet. På den andre siden førte internalisering og kroppsovervåking (andre følger med, observerer det du gjør, hva du poster og hvordan du fremstår på sosiale medier) til en observasjon i økningen av antall Facebook-venner. På tross av dette er den lille mengden eksisterende bevis i stor grad korrelerer til design, og kan dermed ikke bestemme retningen på årsakssammenhengen mellom variablene. For eksempel, mens den sosiokulturelle modellen ville forutsi at tilknytning til Facebook fører til nedsatt selvbilde, er den motsatte årsakssammenhengen like trolig. Kvinner og unge jenter som er mest misfornøyde eller usikre på egen utseende er de som er mest mottakelige for å bruke internett og sosiale nettverk for å søke informasjon eller beroligelse. Studiens design var også i stand til å vise noen relasjoner som drives i motsatt retning. Spesielt ble internalisering og kroppsovervåking vist til å forutsi økt antall venner, som er et svært viktig tegn på popularitet og anerkjennelse blant unge jenter. Det virker sannsynlig at internalisering og kroppsovervåking skjer tidlig i ungdomsårene, i samsvar med den teoretiske årsakssammenhengen i utviklingen av spiseforstyrret atferd. Funnene sier ikke noe om de underliggende mekanismene eller tid brukt på Facebook, bare antall Facebook-venner hvor man kan se bekymringer rundt selvbilde. Det kan virke som at antall Facebook-venner er et bedre mål på aktivitet brukt på Facebook enn tid. Alternativt kan økt antall Facebook-venner gi jenter større mulighet til å lage flere sosiale sammenligninger, som i seg selv har vist å øke misnøye med egen kropp. Sammenligninger blir sannsynligvis gjort med idealiserte bilder ved at jenter ofte publiserer bilder hvor de ser bra ut eller gjør noe "kult", bildene er ofte redigert.

Studie 3 viser at både TV og magasiner var knyttet til internalisering og sosial sammenligning, som igjen var knyttet til misnøye med egen kropp og spiseforstyrrelser blant middelaldrende kvinner (46). Den sterke tilknytningen som ble funnet mellom medieeksponering og sosial sammenligning har viktige teoretiske implikasjoner fordi det ser ut til å motsi den oppfatningen at eldre kvinner viker unna mediebaserte kroppssammenligninger. Videre ble sosial sammenligning sterkt relatert til både kroppsmisnøye og spiseforstyrrelser. Forskerne fant også at mediene ikke var forbundet med misnøye av egen kropp, men heller via en rekke kognitive prosesser: internallisering, sosial sammenligning og bekymringer angående utseende og alder. TV-titing og lesing av magasiner syntes å påvirke disse kognitive prosessene, som igjen er forbundet med dårlig kroppsbilde. En viktig praktisk konsekvens av dette funnet er at strategier tar sikte på utfordringene, og minimalisere disse prosessene kan redusere noe av den negative virkningen av medieeksponering hos middelaldrende kvinner.

#### 6.4 Skjønnhetsideal påvirkning

I studie 2 kan vi se at fitspiration-bilder av kvinner har svært begrenset utvalg av type kroppsform, de er relativt tynne og i tillegg sterke og markerte (38). Sammenligninger på begge dimensjonene av tynnet og å være markert er sannsynligvis i økning. Videre vil sosial teoretisk sammenligning argumentere for at disse effektene kommer til å bli ytterligere forverret fordi de som blir sammenlignet er "like" og jevnaldrende, isteden for "ulike" og motemodeller. Mens fitspiration-bilder fører til økt følelse av inspirasjon til å trene og spise sunt, fører det også til misnøye med egen kropp. Studien viser også at å delta i visse fotorelaterte aktiviteter (for eksempel hyppig fjerning av "tags/markeringer" på bilder av seg selv) er assosiert med spiseforstyrrelser. Disse funnene tyder på at det kan være utseendemessige og visuelle bildekomponenter av sosiale nettverk som er mest fremtredende angående misnøye for eget kroppsbilde. Dette kan føre mennesker til å engasjere seg i dysfunksjonell atferd rundt kosthold og trening for å oppnå den ideelle figuren, til tross for å være sunn og frisk. Alternativt kan det hindre personer som ikke har den ideelle figuren til å forsøke å bedre deres helse og fysiske form. De fleste av bildene var objektiverte, ofte fokusert på en bestemt kroppsdel (f.eks. magemuskler og bein), istedenfor hele kroppen. Dette var tilfelle både for menn og kvinner. Annen forskning viser også at eksponering for objektiverte bilder er assosiert med selv-objektivering og misnøye med egen kropp. Komponentene bidrar til en samlet vekt på utseende og ser ut til å forsøke å inspirere andre

mot en bedre helse og fysisk form. Likevel har annen forskning vist at i motsetning til å motivere til trening, helse og trivsel, motiveres trening av visuelt utseende, grunnet assosiasjoner med negativt kroppsbilde.

Studie 4 viser blant annet bruk av skjønnhets-apper som ”Perfect 365” og ”FaceTune” for å redigere bilder (42). Med disse appene kan hvem som helst retusjere seg til den ”perfekte” versjonen av seg selv. I et samfunnsmessig perspektiv er det interessant å se hva som kan endres ved et normalt utsende, det kan fortelle oss om gjeldene skjønnhetsidealer, og hvordan denne bransjen kan påvirke folk inn i nye skjønnhetsidealer. Beauty-apper kan også forstås som et materielt uttrykk for redigering av kropper, og foregår i det offentlige rom fra ulike kilder som har ervervet seg makt til å definere hvordan de perfekte kroppene skal se ut. Ofte legges det ut bilder hvor man ser bra ut, er på trening, har laget sunn middag, er sosial og ute med venner. Det vises sjelden et helhetlig bilde av noe gjennom sosiale medier.

Studie 3. Ved økende alder opplever kvinner en rekke utviklingsmessige endringer som flytter dem bort fra det tynne skjønnhetsidealet (46). Disse endringene kan være vektøkning, en omfordeling av vekten fra underkropp til midjen og hoftene, og en dobling av andelen kroppsfett ved 50 års alder. Dette kan føre til at middelaldrende kvinner vanligvis er mindre forenlige med det tynne idealet enn yngre kvinner. Som et resultat, kan de være særlig utsatt for misnøye med egen kropp og spiseforstyrrelser. I tillegg har det vært antydning at mange på samme alder sammenligner seg selv med mer realistiske figurer, som venner og familie.

I samme studie ser vi at unge kvinner på 60-tallet markerte seg starten på en periode hvor kvinnelige modeller begynte å bli utrolig tynne (46). Siden den tid har kvinner i medieinnhold gått ned ytterligere i størrelse, slik at de kun er representative for 5 prosent av kvinner. Særlig har misnøye med egen kropp pålitelig tilknytning til slanking og spiseforstyrrelser hos kvinner i denne aldersgruppen. En annen studie som undersøkte påvirkning av sosial sammenligning på kroppsbilde av voksne kvinner (30 – 38 år), fant at sammenligning med modeller var positivt assosiert med nåværende ideelle kroppsavvik og misnøye med egen kropp.

## 6.5 Utløsende faktorer

Studie 5 skildrer blant annet at sosiale mediers påvirkning er kompleks (48). Gitt det omfattende, bestemte kroppsbilde er det urealistisk å forvente at eksponering av sosiale medier alene har en enkel, direkte innvirkning på kroppsbilde. Forskningen mener at eksponering av sosiale medier, som opptar sosiale sammenligning med tynne idealer, ikke vil føre til misnøye med egen kropp blant mange unge jenter og voksne kvinner. Likevel tyder annen forskning på at tynnhetsidealet som skildres i media kan utøve skadelig påvirkning for de med potensielle psykiske implikasjoner, i kombinasjon med individuelle faktorer. Disponerende faktorer som arv, traumer eller kulturelle forhold som slankepress og skjønnhetsidealene kan i møte med utløsende faktorer føre til en spiseforstyrrelse (4). Utløsende faktorer kan være store endringer, tap, konflikter, mobbing, store prestasjonskrav eller slanking. Visse krav innenfor idrett som kroppssform, høyde og vekt kan også virke inn. Ved å ta dette i betraktning er det ikke sikkert at sosiale medier i seg selv fører til utvikling av en spiseforstyrrelse, men kan virke som en utløsende faktor sammen med andre faktorer.

Annen litteratur har vist at 80 prosent av pasienter med spiseforstyrrelser har minst én annen psykisk tilleggsdiagnose (4). Tall fra Folkehelseinstituttet viser at bruk av antidepressive medikamenter har økt med 57 prosent hos unge jenter i alderen 15 - 19 år de siste syv årene (7). I tillegg har hver fjerde jente i videregående skole et høyt nivå av psykiske plager som søvnproblemer, takling av hverdagen og bekymring for fremtiden (8). Folkehelseinstituttet har rapportert at 15 – 20 prosent av barn og ungdom i Norge har symptomer på psykiske lidelser. Barn og unge mellom 3 og 18 år har en forekomst på 8 prosent for én psykisk lidelse. I en longitudinell studie av jenter i tenårene ble det funnet en sammenheng mellom affektive lidelser og en tendens til overkontrollerende spiseatferd (24). Studien konkluderte med at jenter med affektive lidelser hadde økt risiko for å utvikle spiseproblemer. Andre studier har vist en høy forekomst av overspisingsatferd med manglende kontroll hos individer med alvorlig depresjon (27). Det er få studier som ser på forekomsten av spisevansker hos ungdom med angst, men det er mange studier som ser på komorbiditet mellom angst og spiseforstyrrelser (31). Det mangler standardiserte metoder, derfor varierer prevalensen mye og det er vanskelig å si noe sikkert om sammenhengen mellom angstlidelser og spiseforstyrrelser. I tillegg har studiene ulik tilnærming, der noen studier ser på forekomsten av spiseforstyrrelser hos individer med angstlidelser mens andre ser på forekomst av angstlidelser hos individer med spiseforstyrrelser. Dette gjør det vanskelig å si noe om årsaksforholdene mellom de to lidelsene.

## 6.6 Svakheter og veien videre

Som i alle studier må alle funn tolkes i sammenheng med en rekke begrensninger. I studie 2 ble det valgt å kun bruke Instagram som et fotobasert nettsamfunn for bilder som var markert med ordet fitspiration, noe som er begrensende ettersom søk på andre nettsider kunne gitt flere variabler innenfor samme tema (38). Fremtidig forskning kan dermed dra fordel av å analysere fitspiration-bilder på andre type nettsider. For det andre er innholdsanalyser alltid begrenset av de beslutningene som tas i betraktning av attributter og koder. Her kunne det ha blitt valgt en rekke andre dimensjoner for koding (for eksempel etnisitet, alder eller ansiktsuttrykk). For det tredje ble bildene kategorisert på enkeltdimensjoner, i stedet for i kombinasjoner. For eksempel, et inspirerende sitat som; ”Vær den beste utgaven av deg selv” bærer sannsynlig vis en annen betydning sett sammen med en blå himmel enn når det brukes til et bilde av en meget tynn og markert kvinne. I tillegg var det ingen forsøk på å kode antall ”likes” eller kommentarer et bilde kunne ha mottatt, selv om det er denne interaktiviteten som klarest skiller sosiale medier fra tradisjonell massemedia. Til tross for disse begrensningene, har denne studien tydelig demonstrert at fitspiration-bilder lagt ut på Instagram hadde en felles karakteristika som annen forskning har vist å ha en negativ effekt på selvbilde. Spesielt har den klare overrepresentasjonen av den ideelle kroppsfasongen, både for kvinner og menn, overordnet fokus på visuelt utseende. Tilstedeværelsen av objektiverende funksjoner har blitt knyttet til dårligere kroppsbilde og spiseforstyrrelser.

Studie 1 har en rekke praktiske implikasjoner, hvor den mest åpenbare var at personene i studien kunne ha begrenset sin aktivitet på Facebook og andre nettsamfunn (37). Som i alle studier må bemerkelsesverdige funn tas i betraktning i sammenheng med en rekke begrensninger, hvor det mest åpenbare var at aktivitet på Facebook var selvrapportert. Fremtidig forskning burde bruke mer avansert teknologi, for eksempel datamaskinsporing for å få mer presise og objektive mål på tid brukt på Facebook. Målingene ble gjort på to tidspunkter, men fremtidig forskning kan med fordel ta flere målinger på tvers av hele utviklingsstadiet av ungdomsårene. Dette burde gjøres for å få mer presise målinger av forandringer av syn på selvbilde, kropp og Facebook-bruk. Slik forskning vil kunne bidra til økt kunnskap om rollen til Facebook, et stadig viktigere sosialt medium i det moderne ungdomslivet. En svakhet er den lille mengden eksisterende bevis som i stor grad korrelerer til design og kan derfor ikke bestemme retningen på årsakssammenhengen mellom variablene.

For eksempel; mens den sosiokulturelle modellen ville forutsi at tilknytning til Facebook fører til nedsatt selvbilde, er den motsatte årsakssammenheng like trolig. Kvinner og unge jenter som er misfornøyde eller usikre på eget utseende er mest mottakelige for å bruke internett og sosiale nettverk for å søke informasjon eller beroligelse.

Studie 3 har en rekke begrensninger, og må tolkes der etter. De fleste av kvinnene i studien var hvite, gifte, mødre og hadde middelmådig sosioøkonomisk status (46). Tverrkulturell forskning har identifisert høyere forekomst av misnøye med egen kropp og spiseforstyrret atferd blant hvite kvinner, samt en økt sårbarhet for sosiokulturelle risikofaktorer. Andre studier har funnet at sosiokulturelle risikofaktorer påvirker etniske grupper likt, og at forekomsten av spiseforstyrrelser er på nivå eller større i etniske minoriteter. Studien er også preget av egenskapene til måleverktøyet KMI da den største andelen av kvinnene havnet i kategorien ”normalvektig”. Det er mulig at kvinner i denne kategorien har større sannsynlighet for å engasjere seg i mediebaserte sammenligninger enn tyngre kvinner ettersom de tyngre kvinne kan oppleve det tynne ideelle som uopnåelig. En annen svakhet ved denne studien var at tallene mest sannsynlig underestimerte svarprosenten ettersom spørreundersøkelsene ble sendt hjem med barn, for så å gi til sine mødre (målgruppen). I tillegg ville husholdninger med mer enn et barn i målrettede års-trinn ha mottatt flere eksemplarer. Det ble brukt et åpent svarformat for rapportering av rollemodeller ved kroppsbilde, som kan ha gitt utslag for nominasjonene (i stedet for familie eller venner). Fremtidig forskning burde undersøke medias effekt på misnøye med egen kropp mer detaljert, og undersøke på hvilken måte ulike aldersgrupper bruker sosiale medier.

En svakhet i studie 6 er at den bygger seg på teori om at Facebook er knyttet til misnøye med egen kropp, og er dermed ikke testet i studien (47).

Studie 4 konkluderte med at dagens skjønnhetsidealer bidrar til dårligere selvtillit (42). En svakhet ved utførelsen av denne studien var at elevene selv måtte melde seg for å delta etter å ha lest et utdelt informasjonsskriv, allerede her kan det ha oppstått ubalanse i resultatene ved at elevene ikke leste skrivet nøye nok, og det kan derfor være uvisst om kriterier ble møtt. Ettersom utvalget bestod av vennegjenger kan dette ha påvirket resultatet ved at venner ofte mener det samme, og dermed oppgitt svar de egentlig ikke mener. Intervjuene med innvandrerkvinnene kan også oppgi feil resultater dersom norskkunnskapene ikke var gode nok.



## 7.0 Konklusjon

Studiene som er brukt i denne oppgaven viser at bruk og tid på sosiale medier er assosiert med misnøye med egen kropp og forstyrret spiseatferd. Gjennom internalisering og objektivering av skjønnhetsidealer og forventninger til kropp og utseende i dagens samfunn, ser det ut til at forekomsten av spiseforstyrrelser er en konsekvens, sammen med andre psykiske lidelser. Sosiale medier er en stor og voksende arena hvor spesielt mange unge gutter og jenter blir eksponert for mulige utløsende faktorer som kan forårsake forstyrret spiseatferd. Forskning på middelaldrende kvinner tyder på at også eldre er utsatt for disse faktorene. Selv om forskning tyder på at det økte kroppspresset som fremmes i sosiale medier kan føre til forstyrrede spisevaner, trengs det likevel mer forskning. Sosiale medier er et ”nytt” fenomen, og eksisterende litteratur baserer seg mye på tradisjonelle medier som TV og magasiner. Spiseforstyrrelser er en kompleks og sammensatt sykdom. Vi kan dermed ikke bekrefte at sosiale medier i seg selv fører til spiseforstyrrelser, men at det gir en økt risiko.

## Referanseliste

1. Flere unge jenter med negativt selvbilde - HiOA [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://www.hioa.no/Aktuelle-saker/Flere-unge-jenter-med-negativt-selvbilde>
2. Typer spiseforstyrrelser | Spiseforstyrrelser | SPISFO [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://www.spisfo.no/spiseforstyrrelser/typer-spiseforstyrrelser/>
3. Moen HB. spiseforstyrrelser. I: Store medisinske leksikon [Internett]. 2017 [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://sml.snl.no/spiseforstyrrelser>
4. Spiseforstyrrelser - fakta om anoreksi, bulimi og overspisingslidelse - FHI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.fhi.no/fp/psykiskhelse/psykiskelidelser/spiseforstyrrelser/>
5. Alvorlige spiseforstyrrelser retningslinjer for behandling i spesialisthelsetjenesten - alvorlige\_spiseforstyrrelser\_ik-2714.pdf [Internett]. [sitert 4. februar 2017]. Tilgjengelig på: [https://www.helsetilsynet.no/upload/Publikasjoner/utredningsserien/alvorlige\\_spiseforstyrrelser\\_ik-2714.pdf](https://www.helsetilsynet.no/upload/Publikasjoner/utredningsserien/alvorlige_spiseforstyrrelser_ik-2714.pdf)
6. Spiseforstyrrelser – typer - helsenorge.no [Internett]. [sitert 1. februar 2017]. Tilgjengelig på: <https://helsenorge.no/sykdom/psykiskelidelser/spiseforstyrrelser/spiseforstyrrelser-typer>
7. Flere unge bruker antidepressiva - FHI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.fhi.no/nyheter/2016/flere-unge-bruker-antidepressiva/>
8. Psykiske helseplager - Ungdata [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://ungdata.no/Helse-og-trivsel/Psykiske-helseplager>
9. internalisering. I: Store norske leksikon [Internett]. 2016 [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://snl.no/internalisering>
10. gymnos 1•2004 - download.php [Internett]. [sitert 22. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://gymnos.cappelendamm.no/binfil/download.php?did=957>
11. Self-image | Definition of Self-image by Merriam-Webster [Internett]. [sitert 1. februar 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self%E2%80%93image>
12. Kroppsmasseindeks (KMI / BMI) og helse - FHI [Internett]. [sitert 25. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.fhi.no/fp/overvekt/kroppsmasseindeks-kmi-og-helse/>
13. Self-confidence | Definition of Self-confidence by Merriam-Webster [Internett]. [sitert 1. februar 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.merriam-webster.com/dictionary/self%E2%80%93confidence>

14. Sosiale Medier Definisjon | Definisjoner.no definerer Sosiale Medier [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://definisjoner.no/sosiale-medier>
15. Tvedten I. Hva er spiseforstyrrelser? [Internett]. Villa Sult - Institutt for spiseforstyrrelser. 2014 [sitert 4. februar 2017]. Tilgjengelig på: <http://spiseforstyrrelser.no/disorders/hva-er-spiseforstyrrelser/>
16. Negative Body Image & Weight Issues: Causes, Signs, Symptoms & Treatment Help [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.eatingdisorderhope.com/information/body-image>
17. Anoreksi eller anorexia nevrosa er en svært alvorlig spiseforstyrrelse [Internett]. [sitert 13. mars 2017]. Tilgjengelig på: <http://www.nettros.no/spiseforstyrrelser/anoreksi/>
18. Vandvik IH, Moen HB. anoreksi. I: Store medisinske leksikon [Internett]. 2016 [sitert 13. mars 2017]. Tilgjengelig på: <http://sml.snl.no/anoreksi>
19. Malt U. bulimi. I: Store medisinske leksikon [Internett]. 2016 [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://sml.snl.no/bulimi>
20. Bulimi - helsenorge.no [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/spiseforstyrrelser/bulimi>
21. Overspising som diagnose [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://www.nettros.no/spiseforstyrrelser/artikler/overspisingslidelse/>
22. Spiseforstyrrelser - Rådet for psykisk helse [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://psykiskhelse.no/spiseforstyrrelser>
23. Malt U. affektiv lidelse. I: Store medisinske leksikon [Internett]. 2016 [sitert 25. april 2017]. Tilgjengelig på: [http://sml.snl.no/affektiv\\_lidelse](http://sml.snl.no/affektiv_lidelse)
24. PsysNET - Option to Buy [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://psycnet.apa.org/index.cfm?fa=buy.optionToBuy&id=1989-16022-001>
25. PRIME PubMed | Brief report: Direct and indirect relations of risk factors with eating behavior problems in late adolescent female [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: [https://www.unboundmedicine.com/medline/citation/19121867/Brief\\_report:\\_Direct\\_and\\_indirect\\_relations\\_of\\_risk\\_factors\\_with\\_eating\\_behavior\\_problems\\_in\\_late\\_adolescent\\_females\\_](https://www.unboundmedicine.com/medline/citation/19121867/Brief_report:_Direct_and_indirect_relations_of_risk_factors_with_eating_behavior_problems_in_late_adolescent_females_)
26. Comorbidity between lifetime eating problems and mood and anxiety disorders: results from the Canadian Community Health Survey of Mental Health and... - PubMed - NCBI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25604862>

27. Binge eating in adults with mood disorders: Results from the International Mood Disorders Collaborative Project. - PubMed - NCBI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26508286>
28. Microsoft Word - The Three Main Sociological Perspectives.doc - the three main sociological perspectives.pdf [Internett]. [sitert 4. februar 2017]. Tilgjengelig på: <https://laulima.hawaii.edu/access/content/user/kfrench/sociology/the%20three%20main%20sociological%20perspectives.pdf>
29. Mood disorders in eating disorder patients: Prevalence and chronology of ONSET. - PubMed - NCBI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26162282>
30. Angst og angstlidelser - helsenorge.no [Internett]. [sitert 25. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://helsenorge.no/sykdom/psykiske-lidelser/angst/angst-og-angstlidelser>
31. Comorbidity between eating disorders and anxiety disorders: a review. - PubMed - NCBI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12210640>
32. Anxiety disorders in subjects seeking treatment for eating disorders: a DSM-IV controlled study. - PubMed - NCBI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12686367>
33. Comorbidity of anxiety disorders with anorexia and bulimia nervosa. - PubMed - NCBI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15569892>
34. A controlled study of lifetime prevalence of affective and other disorders in bulimic outpatients [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: [https://www.researchgate.net/publication/19662984\\_A\\_controlled\\_study\\_of\\_lifetime\\_prevalence\\_of\\_affective\\_and\\_other\\_disorders\\_in\\_bulimic\\_outpatients](https://www.researchgate.net/publication/19662984_A_controlled_study_of_lifetime_prevalence_of_affective_and_other_disorders_in_bulimic_outpatients)
35. History Of Body Image In America: How The «Ideal» Female And Male Body Has Changed Over Time [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://www.medicaldaily.com/history-body-image-america-how-ideal-female-and-male-body-has-changed-over-360492>
36. Microsoft Word - Nyhetsbrev\_2010-2\_MASTER.doc - Sosiale\_Medier\_2010-2.pdf [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: [http://medienorge.uib.no/files/nyhetsbrev/2010/Sosiale\\_Medier\\_2010-2.pdf](http://medienorge.uib.no/files/nyhetsbrev/2010/Sosiale_Medier_2010-2.pdf)
37. Facebook and body image concern in adolescent girls: A prospective study. - PubMed - NCBI [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27753130>

38. «Strong is the new skinny»: A content analysis of #fitspiration images on Instagram - Mar 31, 2016 [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på:

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1359105316639436>

39. Aalen I. sosiale medier. I: Store norske leksikon [Internett]. 2015 [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: [http://snl.no/sosiale\\_medier](http://snl.no/sosiale_medier)

40. Reklame, media og kroppspress - Trening.no [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://www.trening.no/helse/reklame-media-og-kroppspress/>

41. Det «perfekte liv» på sosiale medier | Ung.no [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på:

[https://www.ung.no/nettvett/3603\\_Det\\_perfekte\\_liv\\_p%C3%A5\\_sosiale\\_medier.html](https://www.ung.no/nettvett/3603_Det_perfekte_liv_p%C3%A5_sosiale_medier.html)

42. file79625\_oppdagsrapport\_1-2014\_web.pdf [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på:

[http://www.hioa.no/extension/hioa/design/hioa/images/sifo/files/file79625\\_oppdagsrapport\\_1-2014\\_web.pdf](http://www.hioa.no/extension/hioa/design/hioa/images/sifo/files/file79625_oppdagsrapport_1-2014_web.pdf)

43. Barn og medier 2016 - BARN OG MEDIER 2016 [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på: <http://www.barnogmedier2016.no/>

44. Litteraturstudie som metode - forberedelse til bacheloroppgave by Hilde Kaalvik on Prezi [Internett]. [sitert 1. februar 2017]. Tilgjengelig på:

<https://prezi.com/0yjzif7aenk9/litteraturstudie-som-metode-forberedelse-til-bacheloroppgave/>

45. Systematisk oversikt | Kunnskapsbasert praksis [Internett]. [sitert 1. februar 2017]. Tilgjengelig på: <http://kunnskapsbasertpraksis.no/kritisk-vurdering/systematisk-oversikt/>

46. Media Exposure, Body Dissatisfaction, and Disordered Eating in Middle-aged Women - Oct 07, 2011 [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på:

<http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0361684311420249>

47. Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users | SpringerLink [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på:

<http://link.springer.com/article/10.1007/s11199-015-0517-6>

48. Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research | SpringerLink [Internett]. [sitert 20. april 2017]. Tilgjengelig på:

<http://link.springer.com/article/10.1007/s11199-014-0384-6>