

Útdráttur

Fjölmíðlar geta haft mikil áhrif á líkamsmynd og sjálfsmýnd einstaklinga, þá sérstaklega unglings. Niðurstöður rannsókna hafa undirstrikað hve óraunhæf framsetning fjölmíðla getur haft skaðleg áhrif á líkamsmynd og getur ýtt undir líkamsvíða. Átröskunarsjúkdómar geta verið ein birtingarmynd líkamsvíða, en margar stúlkur sem hafa neikvæða líkamsmynd þróa með sér átröskunarsjúkdóma á borð við lystarstol og lotugræðgi.

Ritgerð þessi er lokaverkefni til B.A. prófs í tómstunda- og félagsmálafræði við Háskóla Íslands. Í ritgerðinni verða skoðuð áhrif fjölmíðla á líkamsmynd og sjálfsmýnd unglingsstúlkna. Fjallað verður um unglingsárin, sjálfsmýnd, líkamsmynd, fjölmíðla, starfsmenn í félagsmiðstöð sem fyrirmyn dir, forvarnir og the body project. Að lokum verður fjallað um fræðslu og viðhorfamótunarverkefni í félagsmiðstöð sem beinist að stúlkum á aldrinum 12-16 ára og byggir á því sem fram hefur komið í þessari ritgerð varðandi áhrif fjölmíðla og fyrirmynnda á líkamsvitund og sjálfsmýnd ungra stúlkna annars vegar og hins vegar þeirri nálgun sem notuð er í "The body project", sem löguð verður að aðstæðum í íslenskum félagsmiðstöðvum.

Efnisyfirlit

1.	Inngangur.....	4
2.	Unglingsárin.....	5
3.	Sjálfsmynd.....	6
3.1	Mótun sjálfsmynadar á unglingsárunum.....	9
4.	Líkamsmynd.....	11
4.1	Mótun líkamsmynadar.....	13
5.	Fjölmíðlar.....	17
5.1	Áhrif fjölmíðla á líkamsmynd stúlkna.....	21
6.	Starfsmenn í félagsmiðstöð sem fyrirmyn dir.....	25
7.	Forvarnir.....	27
7.1	„The body project“.....	29
7.2	Fraeðsla og viðhorfamótun.....	30
8.	Niðurstöður.....	33
9.	Lokaorð.....	37
	Heimildaskrá.....	38

1. Innangangur

Fjölmíðlar spila mikilvægt hlutverk í að mynda og móta skoðun almennings, tengja saman einstaklinga og mynda sjálfsmýnd samfélagsins. Fjölmíðlar hafa einnig gífurlega sterk félags- og menningarleg áhrif á samfélagið í heild sinni, þá jafnframt á stóran hóp neytenda og geta þannig flutt skilaboð til allra í einu (DellaVigna og Kaplan, 2006). Í því samfélagi sem við búum í er lögð mikil áhersla á útlit og líkamsvöxt, og fjölmíðlar spila þar lykilhlutverk. Tiltekið vaxtarlag, eins og grannur líkami kvenna og stæltur líkami karla, er talið ásættanlegra eða fallegra en annað (Smolak, 2002). Þessi mikla áhersla á útlit bitnar því á þeim börnum og unglungum sem telja sig ekki uppfylla skilyrði um fallegan líkamsvöxt (Thompson o.fl., 1999). Ákveðið viðhorf til líkamsvaxtar getur aukið líkur á því að átraskanir myndist. Það að aðhyllast grannan vöxt er einn af áhættuþáttum átraskana, þar sem sú skoðun ýtir undir megrun (Patton, Selzer, Coffey, Carlin og Wolfe, 1999). Rannsóknir sýna að unglingar, aðallega stúlkur, eiga frekar á hættu að fá átröskun en aðrir (Jacobi o.fl., 2004). Til að vinna að bættri líðan og sjálfsmýnd og draga úr tíðni átraskana þarf að huga að líkamsmýnd barna og unglunga (Stice, Shaw og Nemeroff, 1998). En hvernig gerum við það?

Aðalhvatinn að þessu verkefni var fyrirlestur sem ég vann ásamt samstarfsfélögum mínum í félagsmiðstöðinni Selinu fyrir ári síðan. Þá héldum við fyrirlestra í öðrum félagsmiðstöðvum og ég fjallaði um viðhorf og menningu unglunga. Mér fannst viðfangsefnið mjög áhugavert og af mörgu að taka. Ég ákvað að skrifa lokaritgerð um áhrif fjölmíðla á líkamsmýnd og sjálfsmýnd unglunga, en þar sem viðfangsefnið er stórt þurfti ég að afmarka efnið og ákvað því að einbeita mér að áhrifum fjölmíðla á stúlkur, þó svo að drengir verði einnig fyrir miklum áhrifum. Við vinnslu verkefnisins varð til sú hugmynd að útbúa forvarnanámskeið sem starfsfólk félagsmiðstöðva getur haldið fyrir unglingsstúlkur í sinni félagsmiðstöð með það að markmiði að efla sjálfsmýnd og líkamsmýnd þátttakenda og í leiðinni efla gagnrýna hugsun stúlkanna á þá óraunhæfu staðalímynd sem birtist okkur allsstaðar, þá sérstaklega í fjölmíðlum.

2. Unglingsárin

Í iðnvæddum samfélögum hafa verið gerð skýr skil milli barna og fullorðinna og sérstakt skeið ævinnar verið skilgreint sem skeið unglingsáranna. Unglingsárin eru tímabil sem stendur yfir milli þess sem einstaklingur er barn og þar til hann telst fullorðinn (Beckett og Taylor, 2010). Unglingsárin hefjast við upphaf kynþroska (Sebastian o.fl., 2008). Miklar þroskabreytingar eiga sér stað við upphaf unglingsáranna bæði líkamlegar og andlegar (Petersen o.fl., 1984).

Samkvæmt kenningu Beckett og Taylor verða sálfræðilegar breytingar hjá unglungum og spila þar félagslegir þættir í lífi þeirra stórt hlutverk. Erfitt getur reynst fyrir unglinginn að takast á við þessar breytingar enda þarf hann að skilgreina sig upp á nýtt. Hann hefur öðrum skyldum að gegna og upplifir meira frelsi en hann gerði áður. Þetta aukna frelsi gerir það að verkum að sjóndeildarhringur unglingsins víkkar, t.d. við það að eignast nýja vini og prófa sig áfram í kynlífi auk þess sem sjálfsmynnd unglingsins mótaðist upp á nýtt (Beckett og Taylor, 2010). Við þessar breytingar fer sjálfvið að þroskast á annan hátt en áður. Unglingurinn fer að upplifa aukna vitund um eigið sjálf. Myndun sjálfssins er ferli þar sem innri hugmyndir og tilfinningar einstaklings eru sameinaðar og loks skynjaðar sem heild. Þessi heild tekur breytingum yfir ævina, en með auknum þroska einstaklings breytist sjálfvið (Adamson og Lyxell, 1996).

Erikson taldi að sjálfvið væri að mestu byggt upp á endurskipulagningu á þörfum einstaklings og sérkennum hans. Í kenningu Erikson um sjálfvið, einkennist sjálfvið af því að samlagast nýjum félagslegum væntingum og gildum. Við það upplifir einstaklingur sig á nýjan hátt og aðlagast samféluginu en hefur þó sín eigin sérkenni (Blasi og Milton, 1991). Unglingurinn verður fær um að hugsa óhlutbundnar hugsanir, eins og um hver hann er, hvað hann vill verða og hvað hann er líklegur til að gera í ákveðnum aðstæðum sem upp geta komið (Petersen o.fl., 1984).

Hann fer að íhuga þætti sem tengjast sjálfinu og skilningur á því breytist talsvert á þessu skeiði en unglingsárinnotar þetta tímabil til að prófa nýja hluti og auka þekkingu sína á heiminum (Sebastian o.fl. 2008; Leather, 2009). Við upphaf unglingsáranna er unglingsárin líklegur til að bera sig saman við aðra og líklegur til þess að telja aðra dæma sig (Sebastian o.fl., 2008). Unglingsárin eru tímabil þar sem einstaklingar eru viðkvæmir og auðsæranlegir (Bos o.fl., 2010).

Piaget leit svo á að unglingsárin væru tímabil mikils þroska og framfara. Hann taldi að þær líkamlegu breytingar sem verða á unglingsárunum væru alls ekki eins afdrifaríkar og breytingar á tilfinningum og vitsmunum. Á þessu tímabili unglingsins er aukin þörf fyrir félagsskap og auknum skilningi á ýmsum andlegum verðmætum. Unglingsárin á nú auðveldara með að setja sig í spor annarra og fer að finna fyrir samkennd og samhygð með öðrum. Breytingar á tilfinningum og vitsmunum taldi Piaget vera jákvæðar og unglingsum til framdráttar enda einkennast unglingsárin oft af bjartsýni og háleitum hugmyndum (Aldís Guðmundsdóttir, 1992). Þroski unglingsárin er margvíslegur og þau verkefni sem unglingsárin purfa að takast á við eru fjölbreytt og oft erfið (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir, 1993).

3. Sjálfsmynnd

Sjálfsmynnd má kalla þær hugmyndir sem einstaklingurinn hefur um sjálfan sig (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Hún felur í sér allt það sem einstaklingurinn notar til að skilgreina sjálfan sig og aðgreina frá öðrum, svo sem líkamleg einkenni, veraldleg gæði, hæfileika og færni, félagslega og sálræna eiginleika, auk heimspeklegrar afstöðu, siðferðislegra gilda, pólitískrar hugmyndafræði o.fl (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Hún speglar ástand og hugarfar, eiginleika, möguleika og takmarkanir á líkamlegu og andlegu sjálf. Hún birtist annars vegar í framkomu og líkamlegu atgervi og hins vegar í meðvituðum og ómeðvituðum tilfinningum, hugsunum, óskum, hvötum og viðhorfum til líkamlegra og andlegra athafna (Blos, 1962).

Sjálfsmýnd er sífellt að þróast, hraðast á fyrstu árum ævinnar, en hún er í stöðugri mótnun alla ævi einstaklingsins. Sjálfsmýnd getur breyst og hægt er að hafa áhrif á í hvaða átt hún þróast (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001). Það sem fólk segir, gerir og hugsar er undir því komið hvaða álit það hefur á sjálfu sér. Ungt fólk með lélega sjálfsmýnd er ólíklegra til að takast á við erfiðleika sem að höndum bera í lífinu en þeir sem hafa sterka sjálfsmýnd (Collins, 1992). Án sjálfstrausts er líklegt að einstaklinga vanti staðfestu til að takast á við verkefni sem þeim eru falin.

Sterk sjálfsmýnd merkir ekki að fólk líti stórt á sig og ofmeti sjálft sig, heldur gefur hún til kynna að það sé sátt við sjálft sig og geri sér grein fyrir að það hafi bæði hæfileika og takmarkanir (Collins, 1992). Sjálfsmýnd er vitund einstaklingsins um hver hann er og einnig grunnur að þeirri mynd sem aðrir hafa af honum, en það mat þarf ekki að vera það sama. Aðrir geta haft jákvæða mynd af honum, en hann sjálfur neikvæða og öfugt (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001).

Samkvæmt kenningu um táknræn samskipti mótað sjálfsmýnd, viðhorf og hegðunarmynstur einstaklinga af félagslegu umhverfi þeirra og af persónum sem þeir tengjast í sálfélagslegum samskiptum. Um er að ræða flókið samspil og víxlverkan milli einstaklings og félagslegra þátta. Sjálfsmýndin mótað af skilaboðum sem einstaklingur nemur frá öðrum eða endurspeglast frá umhverfinu, þ.e. hann skilgreinir sig út frá því sem hann sér í augum annarra (Sigrún Júlíusdóttir, 2002).

Það er mikilvægt að sjálfsmýnd sé skoðuð þar sem hún gefur til kynna virkni einstaklings og hæfni hans til að takast á við breyttar aðstæður og aðlagast þeim (Petersen o.fl., 1984). Sjálfsmýndin breytist út frá því misvægi sem verður á því hvernig einstaklingur sér sig og því hvernig hann telur að aðrir sjái sig (Petersen o.fl., 1984).

Sjálfsmýnd skiptist uppí vitsmunalega sjálfsmýnd, félagslega sjálfsmýnd og líkamsmynd. Félagsleg sjálfsmýnd byggist á því hvernig einstaklingurinn telur sig standa félagslega og hvernig hann upplifir viðhorf vina og jafningja til sín .

Vitsmunaleg sjálfsmynnd er fyrst og fremst byggð á fræðilegri frammistöðu og líkamsmynnd byggð á sjálfskynjun á hæfileikum og þáttöku í íþróttum. Sjálfsvirðing, þ.e. almennar tilfinningar um eigið virði og sjálfsviðurkenningu, hefur stundum verið sögð fjórði þáttur sjálfsmynndar (Jackson o.fl., 2010; Peterson o.fl. 1984). Sjálfsvirðing getur mælst mishá. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að há sjálfsvirðing tengist ýmsum jákvæðum heilsutengdum þáttum eins og andlegu heilbrigði (Ybrandt, 2008).

Lág sjálfsvirðing getur verið áhætturþáttur varðandi geðsjúkdóma og félagsleg vandamál (Çivitci og Çivitci, 2009). Rannsóknir hafa sýnt að há sjálfsvirðing er eitt af því sem hefur hvað mest forspárgildi varðandi lífsánægju hjá unglungum (Çivitci og Çivitci, 2009). Í auknum mæli er verið að skoða áhrif sjálfsvirðingar á heilsu og talið er að tengsl séu milli lágrar sjálfsvirðingar og ýmissa vandamála ungmenna (Butler og Gasson, 2005).

Neikvæð líkamsmynnd er ein aðalorsök fyrir átröskunarsjúkdómum (Kostanski og Gullone, 1998). Þegar tengsl þunglyndis og óánægju með líkamsvoxt eru skoðuð kemur í ljós að sjálfsviðring er þar ráðandi þáttur og bendir það til þess að líkamsmynnd sé mikilvægur hluti af sjálfsmynnd (Kostanski og Gullone, 1998). Konur skynja líkamsstærð sína stærri heldur en hún er í raun. Með aukinni óánægju með líkamsímynd lækkar sjálfsvirðing. Sjálfsvirðing einstaklinga er því lægri ef þeir eru ósáttir við líkama sinn (Kostanski og Gullone, 1998).

Lífsreynsla einstaklinga og minningar um það sem þeir hafa skynjað og reynt hefur mestu áhrifin á mótun sjálfsmynendarinnar. Það skiptir máli hversu skýr, fastmótuð og heil sjálfsmynndin er þar sem hún er mikilvægur liður í andlegu heilbrigði á fullorðinsárunum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001). Sá sem hefur jákvæða og heilsteypta sjálfsmynnd efast ekki um gildi sitt sem manneskju, hann er laus við vanmat á sjálfum sér og er í tengslum við sínar eigin tilfinningar. Hann hefur trú á eigin getu og er raunsær en bjartsýnn, framkoma hans er yfirleitt örugg, hann hefur ríka ábyrgðarkennd og ber virðingu fyrir sjálfum sér og öðrum (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001). Einstaklingar með neikvæða sjálfsmynnd geta átt erfitt með að aðgreina sig frá öðrum. Þeir efast um sjálfa sig, vanmeta sig,

eiga oft erfitt með að gangast við tilfinningum sínum og eru of háðir álti annarra. Þeir bera ekki næga virðingu fyrir sjálfum sér og það getur haft veruleg áhrif á samskipti þeirra við aðra. Einstaklingur með neikvæða sjálfsmynd hefur möguleika á að breyta afstöðunni til sjálfs sín með því að breyta hegðun sinni og hugsunum og öðlast betri líðan í kjölfarið. Með þessu þá smám saman verður verulegar jákvæðar breytingar á sjálfsmynd einstaklingsins (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2001).

3.1 Mótun sjálfsmyndar á unglingsárunum

Á bernsuskeiði einstaklinga er lagður grunnur að þroskun sjálfsmyndar sem mótað svo enn frekar á unglingsárunum (Aldís Guðmundsdóttir, 1992). Sjálfsmyndin veldur börnum yfirleitt ekki miklum heilabrotum. En á unglingsárunum er hún hins vegar í brennidepli (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Þroskun sjálfsmyndar er eitt erfiðasta verkefni unglingsáranna þar sem þroskuð sjálfsmynd krefst þess að einstaklingurinn hafi einhverja heildarmynd af sjálfum sér óháð sífelldum breytingum (Aldís Guðmundsdóttir, 1992). Miklar breytingar í útliti, hraður líkamsvöxtur, nývöknuð kynferðis(leg) vitund og kynþroski verða til þess að unglungurinn upplifir sjálfan sig öðruvísi en fyrr. Breytingar verða oft á viðmóti fullorðinna þegar barnið verður unglungur og rennir það stoðum undir tilfinningu unglingsins fyrir ósamræmi og upplausn (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Þessar breytingar koma róti á sjálfsmynd unglingsa þar sem þeir eru ó öruggir um sjálfa sig og reyna því að líkjast hinum sem eru í kringum þá (Aldís Guðmundsdóttir, 1992). Unglingurinn verður mjög upptekinn af sjálfum sér. Á hann leita spurningar á borð við: hver er ég? hvers vegna er ég eins og ég er? hvað vil ég? hvað finnst öðrum um mig? Unglingurinn er ágætlega í stakk búinn til að svara spurningum sem þessum því hann hefur öðlast formlega rökhugsun sem gerir honum kleift að velta fyrir sér ýmsum fjarlægum möguleikum og skoða sjónarmið sín í samanburði við hugsjónir og heimspekkilega afstöðu. Svör við framangreindum spurningum fást þó að miklu leiti í gegnum viðbrögð annarra (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Unglingar sækja í traust hjá vinahópi sínum og leita sér viðmiða er varða útlit. Í unglingshópum er mikil áhersla lögð á að allir meðlimir hópsins aðhyllist þau viðmið sem hópurinn hefur og í kjölfarið eru frávik oft litin illu auga. Útlit virðist vera unglingsnum mjög ofarlega í huga og því varða þessi norm meðal annars útlit og eru þau háð þeirri staðalmynd kynjanna sem er ríkjandi hverju sinni. Ýmsar kannanir hafa sýnt að þegar unglingsar eru spurðir um álit þeirra á sjálfum sér, hvað þeim líkar best og verst í eigin fari, þá eru útlistþættir mun oftar nefndir en vitsmunalegir eða félagslegir þættir (Aldís Guðmundsdóttir, 1992).

Í kenningu Erikson um þróun sjálfsmyndar skiptir hann ferlinu uppí 8 aldurstengd þrep og fjallar það fimmta um unglingsgárin. Samkvæmt Erikson stendur tímabil unglingsáráranna yfir þegar einstaklingur er 13-18 ára. Á þessu þrepri er algengt að hlutverkaruglingur eigi sér stað hjá unglingsnum og að hann sé í sjálfsmyndarleit (Bee og Boyd, 2007). Viðfangsefni fimmta þrepsins er því að læra að þekkja sjálfan sig og hafa sjálfstæð viðhorf til þess að geta myndað heildstæða sjálfsmynd. Með heildstæðri sjálfsmynd verður einstaklingur öruggur um eigin skoðanir og verður hann fær um að setja mörk í samskiptum við aðra (Guðný Guðbjörnsdóttir, 1994).

Félagsnámskenningin (e. social cognitive theory) fjallar sérstaklega um myndun sjálfsmyndar á unglingsárunum og þær breytingar sem eiga sér stað á unglingsárunum sem hafa áhrif á sjálfsmynd unglingsa. Samkvæmt henni mótað hegðun og hugsun unglingsa út frá umhverfi þeirra, því sem þau sjá og heyra. Á það einna helst við í þeim tilvikum þar sem ákveðin hegðun eða athöfn leiðir af sér einhvers konar umbun eða viðurkenningu og/eða ef fyrirmyn dir laða áhorfandann að sér (Cope-Farrar og Kunkel, 2002). Jákvæð sjálfsmynd er mjög mikilvæg á unglingsárunum og stuðlar að andlegu heilbrigði og jákvæðum þroska unglingsins (Ybrandt, 2008).

Það má því segja að mótaði áhrif á hegðun og viðhorf unglingsa séu víða enda fyrirmyn dir þeirra mismunandi og margar. Fyrirmyn dir unglingsa eru breytilegar eftir stað og stund. Nadine Dolby (2002) bendir á að nýlegar rannsóknir innan

menningarfræða sýni að sjálfsmyndarmótun unglingsa í dag sé á annan veg en áður þar sem hún sé ekki jafn staðbundin. Vill hún meina að áður fyrr hafi verið meiri festa fyrir unglingsa hjá til að mynda í fjölskyldu, í skóla og í vinnu. Þessir þættir eru þó enn til staðar hjá nútímaunglingum en í dag eru mun fleiri áhrifaþættir þegar kemur að mótnum sjálfsmyndar þeirra. Unglingar eru nú gjarnan sveipaðir glansmynd sem skapar óraunhæf gildi sem hafa áhrif á sjálfsmyndina, en slíkar glansmyndir fá þau oftar en ekki frá sýndarveruleika veraldarverefsins, auk þess sem staðalímyndir sem alloft birtast í fjölmöglum hafa áhrif á sjálfsmynd þeirra (Guðný Guðbjörnsdóttir og Sergio Morra, 2004).

4. Líkamsmynd

Líkamsmynd er einn þáttur sjálfsmyndar. Hugtakið líkamsmynd (e. body image) er margþætt (Choi, Leshner og Choi, 2008). Hugtakið er vítt og hefur skilgreining þess verið nokkuð óljós. Þess vegna hefur hugtakið oft haft mismunandi þýðingu fyrir rannsakendur og fræðimenn (Elva Björk Ágústsdóttir, 2011). Hugtakið líkamsmynd er heldur nýtt á nálinni, þó hugtakið hafi að vísu verið rannsakað undanfarin 80 ár (Elva Björk Ágústsdóttir, 2011). Hugtakið hefur verið skilgreint sem hugmyndir sem fólk hefur um eigin líkama (Choi, Leshner og Choi, 2008). Í gegnum tíðina hafa ýmsir fræðimenn og rannsakendur gefið hugtakinu mismunandi merkingar eins og ánægja með eigið útlit, þyngd og líkama, útlitshneigð, áhyggjur af líkamsvexti, líkamsvirðingu og líkamsskynjun (Grogan, 2008).

Í dag er hin almenna skilgreining á líkamsmynd sú skynjun sem fólk hefur um eigin líkama og hugsanir þeirra og tilfinningar gagnvart honum (Grogan, 2008).

Líkamsmynd getur verið bæði jákvæð og neikvæð. Einstaklingur með jákvæða líkamsmynd er sáttur við líkama sinn og dæmir sig ekki of mikið út frá honum (Grogan, 2008). Þótt hugtökin séu margvísl leg vísa þau flest öll til þess að góð líkamsmynd tengist ánægju með eigin líkamsvöxt (Elva Björk, 2011). Áhyggjur einstaklinga af líkamsmynd sinni fela í sér óánægju með eigin líkama og/eða

brenglaða mynd af líkama sínum. Þessar áhyggjur byrja oft mjög snemma og eru undir áhrifum margra þátta, eins og líkamlegir eiginleikar einstaklinga, persónuleiki, lífsreynsla og áhrif frá menningarlegum og félagslegum þáttum. Neikvæð líkamsmynd er tengd við átraskanir, þunglyndi, lágt sjálfsálit, offitu, kvíða, áráttu og þráhyggju (Mulasi-Pokhriyal og Smith, 2010).

Líkamsmynd er að miklu leyti mótuð af félagslegri reynslu (Grogan, 2008). Rannsóknir á líkamsmynd hafa beinst að áhrifum fjölmörla, hóþrýstingi og þrýstingi foreldra. Niðurstöður þeirra hafa undirstrikað þau skaðlegu áhrif sem líkamsmynd getur haft á einstaklinga einkum vegna óraunhæfrar framsetningar fjölmörla. Fjölmörlar skapa staðal fyrir granna líkama, íþróttalegan vöxt og líkamlega aðlöðun. Þessir staðlar eru umfangsmiklir og geta valdið konum og stúlkum mikilli óánægju með líkama sinn, þar sem þeim finnst nánast ómögulegt að uppfylla þá (Swami, Taylor og Carvalho, 2010).

Sjálfsvirðing unglings er oft tengd við skynjun þeirra á líkamsímynd sinni. Þættir líkt og bráðþroski eða seinþroski, undirþyngd eða yfirþyngd geta haft veruleg áhrif á líkamsímynd unglings, sérstaklega unglingsstúlkna (Ball, Bindler og Cowen, 2010).

Röskun á líkamsmynd og líkamkvíði getur orðið sjúklegt ástand. Tíðni líkamslýtisröskun (body dysmorphic disorder) hefur aukist síðustu áratugi (Phillips, 2005). Líkamslýtisröskun er geðsjúkdómur sem lýsir sér í því að sjúklingar verða sjúklega uppteknir af ímynduðum galla í útliti sínu. Það getur verið að eitthvað minniháttar lýti sé til staðar en sjúklingurinn upplifir óhóflegar áhyggjur af því (Phillips, 1991).

Óánægja með líkamsmynd getur verið ef misrämi er milli raunverulegrar líkamsstærðar og líkamsstærðar sem sóst er eftir (Showers og Larson, 1999). Kynþroskaskeið unglings breytir líkama þeirra verulega, og það er þeim erfitt að taka öllum breytingunum fagnandi. Unglingar, þá sérstaklega stúlkur, eru gjarnir á það að einblína eða ýkja þessar breytingar/vandamál (Berger, 2008). Stelpur fara í megrun vegna þess að þeim langar að vera grennri, og þær taka eftir að strákar eru skotnir í

stelpum sem eru grannar (Berger, 2008). Margar unglingsstúlkur borða óreglulega eða innbyrða pillur, eins og megrunartöflur, brennslutöflur, vatnslosandi lyf og fleira, allt í þeim tilgangi að grennast (Berger, 2008).

4.1 Mótun líkamsmyndar

Það eru ýmsir þættir sem hafa áhrif á þróun líkamsmyndar, en þessir þættir eru til að mynda persónuleiki, félagslegir- og menningarlegir þættir og líffræðilegir þættir eins og líkamsþyngd og líkamslögun.

Félags- og menningarleg áhrif (social cultural influences). Líkamsmynd mótaðast að miklu leyti út frá samfélaginu sem við búum í, enda gefur það okkur nokkuð skýr skilaboð um hvaða útlit telst aðlaðandi, til dæmis í gegnum fjölmöldla (Smolak, 2002). Það útlit sem samfélagið gefur til kynna að sé meira aðlaðandi en annað útlit er oft tengt við heilbrigði (Jackson, 2002). Margir tengja grannan líkamsvöxt við heilbrigjt lífnerni og feitari vöxt við óheilbrigjt lífnerni (Jackson, 2002), en rannsóknir hafa aftur á móti sýnt fram á að grannur líkamsvöxtur sé ekki ávísun á heilbrigðan líkama (Blair, Kohl, Paffenbarger, Clark, Cooper og Gibbons, 1989). Hollt matarræði, regluleg hreyfing og aðrir heilsusamlegir þættir hafa jákvæð áhrif á heilsu, óháð vaxtarlagi. Péttvaxið fólk sem lifir heilbrigðu lífi er því alla jafnan með heilbrigðari líkama en grannvaxið fólk sem lifir óheilbrigðu lífi (Blair o.fl., 1989).

Það er þó mismunandi eftir samfélögum hvaða gildi eru ríkjandi varðandi útlit. Í löndum þar sem ríkir mikil fátækt og ekki fæst næg fæða eru samfélagsleg viðmið önnur og þar er feitari líkamsvöxtur talinn meira aðlaðandi og hann frekar tengdur við heilbrigði en grannur líkamsvöxtur (Jackson, 2002). Í vestrænum samfélögum er neikvæð líkamsmynd algeng meðal stúlkna og kvenna. Það útskýrist af miklu leiti af þeirri miklu áherslu sem lögð er á grannan líkamsvöxt, hve ólíkt það vaxtarlag er raunverulegum vexti stúlkna og þeim ókostum sem oft eru tengdir við aukakíló (Thompson o.fl., 1999; Wilfley og Rodin, 1995).

Að aðhyllast grannan líkamsvöxt. Í Vestrænum samfélögum, þar sem grannur vöxtur er oftast tengdur við heilbrigði og grannur líkamstvöxtur stúlkna og kvenna er hylltur, hefur það áhrif á viðhorf þeirra til vaxtarlags (Jackson, 2002). Fjölmíðlar sýna grannan vöxt sem hinn fullkomna líkama. Konur og stúlkur verða sífellt fyrir áhrifum fjölmíðla sem getur orðið til þess að þær meðtaki og samþykki þá ímynd sem er af hinu fullkomna útliti (Thompson o.fl., 1999). Það hve mikið fólk samþykkir það útlit sem er hyllt í samféluginu, hefur áhrif á líkamsmynd (Garner, 2002; Jones, Vigfúsdóttir og Lee, 2008). Rekja má óánægju stúlkna og kvenna með líkama sinn til þess hve mikið þær aðhyllast grannan líkamsvöxt og hve ólíkur sá vöxtur er raunverulegu vaxtarlagi kvenna og þar sem fáar konur uppfylla þau óraunhæfu skilyrði um hinn eftirsóknarverða vöxt má segja að meiri hluti kvenna beri sig saman við útlit sem fæstar þeirra geta nokkurn tíma öðlast (Stice o.fl., 1998; Stice og Shaw, 2002; Tiggemann, 2002).

Útlitssamanburður (appearance social comparison). Fólk er gjarnt á að bera sig saman við aðra (Van den Berg og Thompson, 2007). Fólk ber sig saman við aðra til að mynda sér skoðun á sjálfu sér. Þessi tilhneiting tengist slæmri líkamsmynd (Van den Berg og Thompson, 2007). Því nær sem við metum okkar eigið útlit því útliti sem er talið aðlaðandi, því ánægðari erum við með okkur. Líkamsmynd veltur því að miklu leyti á ríkjandi staðalmynd í samféluginu hverju sinni og hvernig við skynjum líkama okkar út frá ímyndinni (Jackson, 2002; Smolak, 2002). Það hefur t.d. neikvæð áhrif á líkamsmynd og eykur líkamkvíða einstaklinga að bera sig saman við aðra sem samkvæmt gildum samfélagsins líta betur út en við sjálf (Van den Berg og Thompson, 2007). Myndrænir miðlar eins og til dæmis sjónvarp og internetið spila stórt hlutverk þegar kemur að átröskunarsjúkdóum. Þessir miðlar geta ýtt undir þennan útlitssamanburð. Fólk hugsar um hvernig þeirra eigin líkamar eru í samanburði við líkama þess sem kemur fram á skjánum. Þessi samanburður hvetur áhorfandann til þess að hugleiða hvað hann gæti gert til þess að lagfæra eigin líkama og líta út eins og uppáhalds söngkonan eða leikarinn í sjónvarpinu (Nathanson og Botta, 2003).

Áhrif líkamsþyngdarstuðuls (Body Mass Index eða BMI). Líkamsþyngdarstuðull er mælikvarði á þyngd miðað við hæð og gefur til kynna hvort viðkomandi sé í

kjörðþyngd eða ekki. Formúlan er kg/m þ.e. þyngd deilt með hæð í öðru veldi. Líkamsþyngdarstuðull yfir 25 telst til ofþyngdar og stuðull yfir 30 telst til offitu (World Health Organization, 2010). Á kynþroskaskeiði stulkna eykst tíðni slæmrar líkamsmyndar (Smolak, 2002). Talið er að breyting á líkamsþyndarstuðli getið orsakað aukna tíðni slæmrar líkamsmyndar á þessum árum, enda er félagsleg viðhorf og þrýstingur um grannan vöxt mikill á þessum árum og hefur mikil áhrif á líkamsmynd unglings (World Health Organization, 2010).

Kenning um félagslegar væntingar (social expectancy theory). Samfélagsviðhorf hafa áhrif á það hvernig við skynjum og hegðum okkur gagnvart öðrum. Það hefur síðan áhrif á hegðun annarra gagnvart okkur sem að lokum hefur áhrif á sjálfsskynjun. Þetta ferli kallast virk spá (selffulfilling prophecy). Við höfum ákveðnar væntingar til fólks út frá þeim upplýsingum sem við höfum um það, og upplýsingarnar hafa áhrif á þær væntingar sem við höfum til fólksins. Væntingar okkar til þeirra hafa svo áhrif á einstaklingana sem við berum þessar væntingar til (Jackson, 2002). Samkvæmt kenningu um félagslegar væntingar þá getur útlit haft áhrif á mótu líkamsmyndar á þann hátt að væntingar okkar til aðlaðandi fólks og óaðlaðandi eru ólíkar. Við fáum upplýsingar frá fjölmöldum og samfélaginu um hvaða úlit telst aðlaðandi í okkar samfélagi. Út frá þeim væntingum högum við okkur öðruvísi gagnvart þeim sem eru aðlaðandi en gagnvart þeim sem eru óaðlaðandi. Þessi munur á hegðun orsakar mun á sjálfsskynjun fólks (Jackson, 2002). Niðurstöður rannsókna á viðhorfum sýna að þeir sem teljast aðlaðandi eru taldir vera góðir, áhugaverðir, hlýjir, opnir og félagslega virkir. En þeir sem ekki teljast með aðlaðandi líkama eru taldir vera latir, þunglyndir, óhamingjusamir, óvinsælir, óáhugaverðir og agalausir (Brownell og Puhl, 2003; Hogg og Vaughan, 2008; Latner og Stunkard, 2003; Penny og Haddock, 2007). Þess vegna gæti neikvæð líkamsmynd stúlkum á unglingsaldri yfir kjörðþyngd mótað vegna væntinga annarra til hennar. Hún upplifir neikvæða hegðun annarra gagnvart sjálfrí sér og gæti fundið fyrir því að aðrir teldu hana lata og agalausa, sem gæti haft þau áhrif að hún fer að líta neikvæðari augum á sjálfa sig (Jackson, 2002).

Þrýstingur um grannan vöxt. Skilaboð sem fólk fær frá fjölmöldum og/eða væntingar samfélagsins geta haft þau áhrif að það sér að grannur vöxtur er ímynd hins

fullkomna líkama og þeirra eigin vöxtur er ekki ásættanlegur. Viðkomandi upplifir því þrýsting um grannan vöxt og þörf fyrir að breyta eigin líkamsvexti (Stice, 2001; Stice og Whitenton, 2002). Einnig getur fólk orðið fyrir óbeinum þrýstingi um grannan vöxt, eins og frá foreldrum og vinum (Stice og Whitenton, 2002). Foreldrar geta til dæmis haft áhrif á móturn slæmrar líkamsmyndar með því að tjá áhyggjur af eigin líkamsvexti, tala um óskosti þess að vera með aukakíló og sýna hegðun sem tengist megrun eins og að fylgjast grant með innbyrðum hitaeiningafjölda (Kearney_cooke, 2002; Smolak, 2002). Með þessum hætti myndast óbeinn þrýstingur frá foreldrum um að vera grannur/grönn. Einnig getur samtöl milli vina um útlit, líkamsvöxt og mikilvægi þess að vera grannur haft neikvæð áhrif á líkamsmynd barna og unglings. Viðhorf foreldra og vina til feits vaxtarlags er þá neikvætt og getur haft þau áhrif að ef börn eða unglings telja sig yfir kjörþyngd, upplifa þau óánægju gagnvart sér frá foreldrum og vinum (Jones o.fl., 2004). Starfsmenn félagsmiðstöðva eru félagslegar fyrirmyn dir unglings. Starfsmenn félagsmiðstöðva teljast til "mikilvægra annara". Það eru til að mynda foreldrar, jafningjar, kennarar, þjálfarar og starfsmenn í félagsmiðstöð. Þessir aðilar geta haft mjög mikil áhrif á skoðanir, hegðun og tilfinningar barna og unglings. Áhrif þeirra stafa annars vegar af því að þeir eru fyrirmyn dir unglinganna á ýmsum sviðum og hins vegar í gegnum fræðslu, ráðleggingar og stuðning (Leary og Tangney, 2003). Þess vegna er mjög mikilvægt að starfsmenn félagsmiðstöðva, sem og aðrir sem vinna með unglungum, séu meðvitaðir um að þeirra viðhorf til líkamsvaxtar gæti haft áhrif á unglingana sem þau vinna með.

Áhrif persónuleikapátta. Það er mismunandi eftir einstaklingum hversu mikil áhrif viðhorf annarra og þrýstingur um grannan vöxt hefur á líkamsmynd viðkomandi. Sumir verða fyrir miklum áhrifum meðan aðrir láta það ekki á sig fá. Eins gerir fólk mismikið af því að bera sig saman við aðra og leggur mismikið vægi í gott útlit (Cash, 2002).

5. Fjölmiðlar

Fjölmiðlar hafa verið skilgreindir á mismunandi hátt eftir stað og stund. Ein skilgreining sem sett hefur verið fram á fjölmiðlum er sú að fjölmiðill er fyrirtæki eða stofnun sem dreifir upplýsingum á margvíslegan hátt til fjölda fólks á ákveðnu svæði. Sjónvarp, veraldarvefurinn, útvarp, dagblöð og tímarit eru meðal annars þær útgáfur sem til eru af fjölmiðlum sem dreifa upplýsingum sínum til notenda (Menntamálaráðuneytið, 2005).

Fjölmiðlar hafa breyst mikið síðastliðin ár með tilkomu veraldarvefsins og fjölmiðlun því orðin mun útbreiddari og aðgengilegri en áður. Veraldarvefurinn hefur komið í stað bóka, ritvéla, útvarps og sjónvarps enda hægt að nálgast allt þetta efni þar. Heimur vefsins hefur stækkað gríðarlega á undanförnum árum og fer líf ungs fólks og samskipti þeirra á milli að miklu leyti fram í gegnum veraldarvefinn (Biocca, 2000).

Fjölmiðlanotkun unga fólksins er jafnframt allt önnur en þeirra sem eldri eru, enda er það mun tæknivæddara en eldri kynslóðir. Nú er svo komið að notendur eru ekki endilega alltaf að þiggja stöðugt frá fjölmiðlum, heldur eru notendur þess í stað farnir að taka þátt og deila upplýsingum. Unglingar lesa og halda úti bloggsíðum daglega, skilja eftir athugasemdir og deila efni. Má því segja að unglingsarnir séu orðnir mun berskjálðaðri fyrir því sem þeir sjá í fjölmiðlum, auk þess sem þeir geta haft áhrif á það sem þar birtist (Tapscott, 2009). Fjölmiðlar spila mikilvægt hlutverk í að mynda og móta skoðun almennings, tengja saman einstaklinga og mynda sjálfsmýnd samfélagsins (DellaVigna og Kaplan, 2006). Einnig hafa fjölmiðlar gífurlega sterkt félags- og menningarleg áhrif á samfélagið í heild sinni, þá jafnframt á stóran hóp neytenda og geta þannig flutt skilaboð til allra í einu (DellaVigna og Kaplan, 2006).

Niðurstöður rannsókna hafa undirstrikað hve óraunhæf framsetning fjölmiðla getur haft skaðleg áhrif á líkamsmýnd einstaklinga (Swami, Taylor og Carvalho, 2010). Fjölmiðlar skapa staðal fyrir granna líkama, íþróttalegan vöxt og líkamlega aðlöðun (Swami, Taylor og Carvalho, 2010). Skilaboð fjölmiðla eru næstum á einn veg, að vera

grannur er aðlaðandi og flott og það að vera þungur er alls ekki eftirsóknarvert (Levine og Murnen, 2009). Það er ekki bara það að það sé aðlaðandi að vera grannur heldur einnig skynjar fólk sálfræðilegt samband milli þess að vera grannur og þess að njóta velgengni. Að vera grannur er oftast tengt ánægju, velgengi, því að vera unglegur og félagslega viðurkenndur (Grogan, 2008).

Mjög margar rannsóknir hafa verið gerðar á áhrifum fjöldi á unglings, og hér verður greint frá niðurstöðum nokkurra rannsókna.

Eric Stice og Heather Shaw gerðu rannsókn árið 2001 á stúlkum á aldrinum 13- 17 ára. Valdar voru 219 stúlkur af handahófi og þeim skipt upp í two hópa. Annar hópurinn var með 15 mánaða áskrift af fremsta og stærsta tískublaði Bandaríkjanna, en hinn hópurinn ekki. Bornar voru saman þær stúlkur sem voru með neikvæða líkamsmynd fyrir og voru með áskrift og þær sem voru með neikvæða líkamsmynd fyrir og ekki áskrift. Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að þær stúlkur sem fengu áskrift og með neikvæða líkamsmynd fyrir, fundu fyrir þrýsingi frá umhverfinu um að vera grannar og fengu lítt stuðning frá fjölskyldu og vinum, urðu þunglyndari, fóru meira í megrun og sýndu frekar lotugræðgis einkenni en þær sem einnig voru með neikvæða líkamsmynd fyrir en fengu ekki áskrift af tískutímaritinu (Nolen-Hoeksema, 2011).

Greenberg, Eastin, Hofschire, Lachlan og Brownell gerðu rannsókn árið 2003 þar sem þau skoðuðu og greindu sextíu vinsæla sjónvarpsþætti (Latner Rosewall og Simmonds, 2007). Í niðurstöðum þeirra kom fram að hlutfall einstaklinga í yfirþyngd sem fram koma í sjónvarpsþáttum er mun lægra en í raunveruleikanum, eða 3% konur en í raunveruleikanum eru 25% kvenna í yfirþyngd og 7% karla en 20% þeirra eru í yfirþyngd í raunveruleikanum. Aftur á móti var hlutfall grannra einstaklinga mun hærra í sjónvarpsþáttunum en í raunveruleikanum (Latner Rosewall og Simmonds, 2007). Persónur í yfirþyngd áttu í færri rómantískum samskiptum, eða jákvæðum félagslegum samskiptum við aðra. Karlar í yfirþyngd voru ólíklegri til þess að vera með vinnu og að vera leiðtogar í sjónvarpsþáttunum, en líklegra var að gert væri grín að konum í yfirþyngd sem komu fram í sjónvarpsþáttunum (Latner Rosewall og Simmonds, 2007).

Skilaboð fjölmiðla um hvaða vaxtarlag er talið fallegast ná ekki einungis til fullorðinna heldur einnig til barna og unglings. Í rannsókn sem var gerð á teiknimyndum og öðru sjónvarpsefni fyrir börn kom fram að á síðustu áratugum hefur grönum persónum fjölgað, en persónur í yfirþyngd farið stöðugt fækkandi. Persónurnar sem voru grannar, voru oft gerðar meira aðlaðandi en persónurnar sem voru í yfirvigt og voru sterkari félagslega, greindari, unglegri, hamingjusamari, ástúðlegri og í heildina betri en þær persónur sem voru í yfirvigt (Latner Rosewall og Simmonds, 2007).

Barnasjónvarpsefni og einnig leikfangaauglýsingar koma því skilaboðum um útlit áleiðis til barna (Smolak, 2002). Útlit leikfanga og sögupersóna í efni sem ætlað er börnum getur haft áhrif á mótnun líkamsmyndar þar sem börn og unglings bera sig saman við þessar persónur. Útlit þessara persóna er ólíkt últiti flestra barna og unglings, og má þar nefna Barbie dúkkurnar sem mjög margar litlar stúlkur leika sér mikið með. Niðurstöður rannsóknar sem Helga Dittmar gerði sýndi að stelpur sem leika sér með Barbie eru með verri líkamsímynd en þær sem leika sér með annars konar dúkkur. Barbie dúkkurnar eru svo tágrannar að það er nánast ómögulegt fyrir stúlkur og konur að líta út eins og dúkkurnar sívisælu. Þessi áhrif leikfangadúkkunnar mátti finna hjá stúlkum alveg niður í 5 ára, en var mest meðal stúlkna á aldrinum 6 til 7 ára (Dittmar, Iye og Halliwell, 2006). Sömu sögu má segja um vöðvastæltu bardagamennina sem drengir leika sér gjarnan með og áhrif þeirra á líkamsmynd drengja (Smolak, 2002).

Rannsóknir sýna að tíðni átraskana sé mun hærri í iðnvæddum samfélögum en í samfélögum þróunarlanda. Þetta bendir til þess að menning geti verið mikilvægur orsakabáttur í samhengi átraskana. Í ljósi þessara niðurstaðna er tilvalið að rannsaka áhrif fjölmiðla á konur með því að fylgjast með nýlega fjölmiðlavæddri menningu. Becker, Burwell, Herzog, Hamburg og Gilman (2002) nýttu sér þessa vitneskju og framkvæmdu slíka rannsókn á Fiji-eyjum á árunum 1995 til 1998. Ýmsar ástæður voru fyrir því að Fiji-eyjar urðu fyrir valinu. Ein ástæða var sú að vitað var að tíðni átraskana væri virkilega lág á Fiji-eyjum vegna þess að aðeins eitt átröskunartilfelli var þekkt þar um miðjan tíunda áratuginn. Einnig var ástæðan sú að viðhorf

dæmigerðs Fiji-búa til holdafars kvenna, sem og karla, var að það þótti bæði fallegt og ákjósanlegt að vera með eitthvað utan á sér. Þar af leiðandi voru megrun og átraskanir nánast óþekkt ástand í samféluginu (Becker o.fl., 2002). Árið 1995 fengu Fiji-eyjar loksnsins aðgang að sjónvarpi, með allri þeirri útlitsdýrkun sem tilheyrir vestrænu sjónvarpsefni. Aðeins þremur árum eftir að sjónvarpið varð hluti af daglegu lífi íbúanna voru 11 prósent stúlkna farnar að kasta upp til að stjórna þyngd sinni og 62 prósent stúlkna höfðu farið í megrun síðastliðnu mánuðina (Becker o.fl., 2002). Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu að tilkoma vestræns sjónvarpsefnis hafði greinileg áhrif á viðhorf stúlkanna gagnvart holdafari og megrun, sem aftur orsökuðu aukin einkenni átraskana og leiddu til nýs hugarfars varðandi starfsframa (Becker o.fl., 2002).

Í niðurstöðum rannsóknar sem var gerð árið 1980 á þeim breytingum sem orðið hafa á fefrunarviðmiðum kvenna frá 1959-1978 kom fram að á meðan fyrirsætur í Playboy og keppendur í fegurðarsamkepnninni Ungfrú Ameríka höfðu grennst tölувert yfir tímabilið hafði líkamsþynd bandaríksra kvenna aukist á sama tíma, og þar af leiðandi uppfylla færri konur skilyrðin um hinn fullkomna líkama (Garner Garfinkel, Schwartz og Thompson, 1980).

Niðurstöður rannsókna á vinsælum konu- og karlatímaritum sýna að það eru túi sinnum fleiri greinar um megrunarkúra í tímaritum ætluðum konum en ætluðum körlum (Nolen-Hoeksema, 2011).

Niðurstöður íslenskrar rannsóknar frá 2006 (Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmarsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson), sem gerð var meðal 11.800 nemenda í 6., 8. og 10. bekk um allt land, leiddu í ljós að líkamsmynd nemenda er í mörgum tilvikum neikvæð og að sú mynd fer versnandi með hækkuðum aldri hjá stúlkum. Töluvvert hlutfall stúlkna í 6. bekk grunnskóla fannst þær þurfa að léttast (Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmarsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson, 2006).

5.1 Áhrif fjölmíðla á líkamsmynd stúlkna

Unglingsstúlkur verða á hverjum degi vitni að mikilvægi útlits kvenna í fjölmíðlum þar sem útlitstengdu efni er beint sérstaklega til þeirra og virðast þær vera líklegrí en strákar til að verða fyrir áhrifum fjölmíðla (Ashby og Rich, 2005). Fyrirsætur í tískutímaritum, leikkonur, söngkonur og fleiri konur sem birtast okkur allsstaðar í fjölmíðlum eru að verða sífellt grennri og talið er ljótara og ljótara að vera „venjulegur” (Levine og Murnen, 2009). Flestar fyrirsætur sem birtast í tímaritum nú til dags eru svo tágrannar, að flestum konum er nánast ómögulegt að ná þessum líkamsvexti (Nolen-Hoeksema, 2011). Þessir staðlar eru umfangsmiklir og geta valdið konum og stelpum mikilli óánægju með líkama sinn, þar sem þeim finnst nánast ómögulegt að uppfylla þá (Swami, Taylor og Carvalho, 2010).

Þrátt fyrir að áreiti frá auglýsingum og öðrum miðlum vari oftast stutt, hefur það mikil áhrif á áhorfendur. Rannsóknir hafa sýnt að áreiti sem varir í stuttan tíma, ýmist í formi mynda í tímaritum eða sjónvarpsauglýsinga með mjög grónum fyrirsætum geta aukið á óánægju kvenna með líkama sinn (Groesz, Levine og Murnen, 2002), valda áhyggjum kvenna af eigin þynd (Ogden og Mundrau, 1996) og einnig að konur upplifa sig minna aðlaðandi eftir að hafa séð áreitið (Cash, Cash og Butters, 1983).

Hlutgerving kvenlíkamans eykur áhættu á lélegri ímynd unglingsstúlkna og kvenna, þar sem hún felur í sér að konur séu aðeins metnar út frá útliti og þær því hvattar til þess að líta vel út vilji þær komast langt í lífinu (Striegel-Moore og Bulik, 2007). Samhliða því að konur hjuggu skörð í valdakerfin síðustu áratugi hefur tíðni lystarstols stóraukist og lýtalækningar urðu sú sérgrein innan læknisfræðinnar sem óx hraðast. Á síðast liðnum 5 árum hefur klámiðnaðurinn orðið stærri en kvíkmynda- og hljómplötuiðnaðurinn samanlagt. Þrjátíu og þrjú þúsund amerískar konur sögðu rannsakendum að það að losa sig við 5-7 kg væri öllum öðrum markmiðum mikilvægara (Wolf, 1991).

Naomi Wolf segir í bók sinni *The Beauty myth* að í dag hafa konur meiri völd, meiri peninga, meira svigrúm og meiri lögvarin réttindi en nokkru sinni fyrr, en varðandi sjálfsálit kvenna á eigin líkama og útliti eru konur í raun verr staddar en ófrjálsu formæður þeirra (Wolf, 1991).

Í nýlegum rannsóknum kemur ítrekað fram að meirihluti þeirra kvenna sem eru að ná árangri í atvinnulífinu á vesturlöndum þjást af sjálfshatri, þráhyggju gagnvart líkama sínum, hræðslu við að eldast og skelfingu við að missa stjórna, þ.e. útlitsdýrkun og óraunhæfar kröfur til útlits eru að draga þær niður (Wolf, 1991).

Unglingsstúlkur horfa oft til kvenna í fjölmiðlum sem fyrirmynnda, til dæmis varðandi klæðaburð, hegðun og líkamlegt útlit (Anna Lilja Þórisdóttir, 2002). Það að ná sömu útlitsmarkmiðum og fyrirmyn dir úr fjölmiðlum getur orðið til þess að þær reyna sífellt óheilbrigðari leiðir til að ná markmiði sínu (Botta, 1999).

Tónlistarmyndbönd hafa verið áberandi í fjölmiðlum á síðustu árum og sýna rannsóknir að útlit kvenna í tónlistarmyndböndum getur haft slæm áhrif á líkamsmynd unglingsstúlkna óháð áhorfslengd. Slík myndbönd bjóða uppá samanburð á eigin líkama og geta brenglað líkamsmynd hjá stúlkum hvort sem þær eru í yfirþyngd eða grannar (Tiggemann, 2005). Botta (1999) segir skilyrði fyrir samanburði vera að fyrirmyn din sé raunveruleg í augum þess sem gerir samanburðinn. Börn og ungligar eiga oft erfitt með að greina raunveruleika frá leiknu efni í fjölmiðlum og hvetur það enn frekar til óraunhæfs samanburðar við eigin hegðun og útlit (Ashby og Rich, 2005).

Kenningin um félagslegt nám segir að bæði börn og fullorðnir verða fyrir áhrifum af raunverulegi reynslu annarra og reynslu fólks sem fram kemur í fjölmiðlum. Börn og ungligar eru mun næmari fyrir áhrifunum en fullorðnir (Bandura, 1977).

Fyrirmyn dir unglingsstúlkna að últiti geta verið margvíslegar og mismunandi eftir menningu og aðstæðum (Tiggemann, 2005). Það er almennt viðurkennt viðhorf í hinum vestræna heimi að það sé æskilegt að vera grannur. Ríkjandi staðalímynd um grannan líkamsvöxt kvenna og aðferðir unglingsstúlkna til þess að öðlast hann eru styrktar með umræðu innan samfélagsins um mikilvægi granns kvenlíkama.

Lystarstol og lotugræðgi eru mun algengari meðal kvenna en karla, kannski vegna þess að grannur líkami þykir mikilsverðari hjá konum en körlum og því verða konur fyrir meiri hvatningu umhverfisins að vera grannar.

Staðalímynd hins fallega kvenlíkama hefur breyst síðustu áratugi. Í kringum 1950 var talið mjög aðlaðandi að vera með mjúkar línur og uppfylltu þá fleiri konur skilyrðin um hinn eftirsóknarverða líkama (Jackson, 2002; Smolak, 2002). Það er þó ekki fyrst núna sem konur reyna að fylgja ákveðinni staðalímynd fugurðar, en konur hafa lengi farið illa með líkama sinn til þess að uppfylla skilyrði samfélagsins. Í upphafi 20. aldar klæddust konur svokölluðum lífstykjum, sem er flík sem konur klæddust til að móta búkinn í "viðeigandi form" til þess að líta betur út. Lífstykkin voru reyrð svo fast saman að konur áttu stundum meðal annars erfitt með andardrátt, rifbein brotnuðu og margar hverjar urðu mjög líkamlega veikar. Enn í dag gera konur ýmislegt óheilbrigtr og slæmt við líkama sinn til þess að vera grannar og fallegar. Má segja að megrunarkúrar og lýtaaðgerðir hafi komið í staðinn fyrir lífstykkin (Negrin, 2002). Þrýstingur samfélagsins á að vera grannur og fallegur náði nýjum hæðum með tilkomu raunveruleikasjónvarpsþátta sem snúast um að einstaklingar, þá aðallega konur, gangast undir tugi lýtaaðgerða til þess að verða grennri og fallegri og vera samþykktar af samféluginu. Einnig hefur þátturinn "The biggest loser" verið gagnrýndur fyrir að hvetja keppendur þáttanna og þ.a.l. áhorfendur heima í stofu til þess að nota mjög öfgafullar aðferðir, eins og til dæmis að svelta sig, til að grenna sig á stuttum tíma (Nolen-Hoeksema, 2011).

Skaðleg áhrif glanstímarita á líkamsmynd unglings fer ekki á milli mála miðað við niðurstöður fjölda rannsókna (Latner Rosewall og Simmonds, 2007). Það er hugsanlega vegna þess að myndirnar sem þar birtast eru mikið unnar í myndaforritum og fyrirsæturnar líta því frekar út fyrir að vera algjörlega lýtalausar heldur en persónur í sjónvarpi (Latner Rosewall og Simmonds, 2007). Niðurstöður nýlegrar erlendar rannsóknar sýna að margar unglingsstúlkur nota myndaforritið Photoshop til þess að gera sig grennri áður en þær birta mynda af sér á Facebook. Í sömu rannsókn kom einnig fram að unglingsstúlkur skrifa mjög margar jákvæðar athugasemdir undir myndir á útlit hvor annarar, mun meira en þær myndu gera í

beinum samskiptum við hvor aðra. Sumar af stúlkunum í rannsókninni viðurkenndu að þær biðja vinkonur sínar um að skrifa jákvæða athugasemd um útlit sitt undir mynd af sér á Facebook í von um að aðrir Facebook-vinir myndu gera álíka jákvæðar athugasemdir. Margar stúlkur virðast nota Facebook athugasemdir sem mælikvarða á vináttu, sjálfsmynd og sjálfsvirðingu (Steyer, 2012).

Það er því augljóst að áhrif "photoshoppaðra" mynda í tímaritunum virðast vera mikil meðal ungu neytendanna, þá sérstaklega meðal unglings. En áhrifin virðast líka ná til barnanna. Sjónvarpsauglýsingar virðast einnig hafa svipuð áhrif og glanstímaritin á líkamsvíða bæði hjá konum og körlum (Latner Rosewall og Simmonds, 2007). Í dag hefur nánast öllum myndum af vinsælum stjörnum og fyrirsætum verið breytt með aðstoð tölvutækni. Á þeim er engin viðvörun um að ekki eigi að miða sig við þessar myndir. Þessar myndir þjálfa okkur í hvernig við eigm að túnka okkar eigin líkama. Verslunarkeðjan H&M gekk meira að segja svo langt að setja mennsk höfuð á tölvutilbúinn líkama á heimasíðu sinni. Húðlit líkamans var aðeins breytt eftir húðlit fyrirsætunnar sem átti höfuðið. Nú erum við komin á þann stað að mennskir líkamar eru ekki einu sinni nógu góðir til að nota í auglýsingar (Gabríela Bryndís Ernudóttir, 2012).

Það er því ekki ólíklegt að bæði neikvæð líkamsmynd og fordómar gagnvart offitu lærist af tímaritum þar sem staðalímyndinni af því sem er fallegt og gott er viðhaldið. Þetta viðhorf gæti leitt til þess að sum börn, þá sérstaklega þau sem samþykkja þá óraunhæfu grönnu staðalímynd sem er sett upp í tímaritum, gætu fyrirlitið eigin líkamsþyngd, og einnig kennt þeim að fyrirlíta þá sem eru yfir kjörþyngd (Latner Rosewall og Simmonds, 2007).

Þessi þróun hefur orðið til þess að átraskanir hafa aukist og þráhyggja og vanlíðan yfir líkamsvexti, útliti, mataræði og hreyfingu er orðin stór hluti af lífi margra. Það er ekki lengur þannig að átröskun finnist aðeins hjá ungum stúlkum heldur eru þessar raskanir farnar að breiðast yfir mun fjölbreyttari hóp fólks (Thompson o.fl., 1999). Það kemur því kannski ekki á óvart að í vestrænu samfélagi, þar sem hinn viðurkenndi líkamsvöxtur er mjög mikilvægur og það eru skýr skilaboð um hvernig

við eignum að líta út, eru líkamkvíði og óánægja með eigin líkama svo algeng að það er næstum því orðið meginreglan (Holmqvist og Frisén, 2012).

6. Starfsmenn í félagsmiðstöð sem fyrirmyn dir

Samkvæmt félagsnámskenningum læra einstaklingar ekki einungis í gegnum eigin hegðun og gjörðir heldur mynda þeir einnig hugmyndir um og læra nýja hegðun með því að fylgjast með öðrum í gegnum ferli sem kallast *herminám* eða observational learning (Bandura, 1977). Með herminámi öðlast einstaklingur nýjar tilfinningar, viðhorf og temur sér nýja hegðun með því að fylgjast með öðrum. Ef barn horfir á mannesku gera eitthvað eða hlustar af eftirtekt á röksemdarfærslu einhvers, þá getur það lært að hegða sér, hugsa og líða eins og hinni manneskjunni. Þegar talað er um herminám, þá er sá sem fylgst er með og hermt er eftir kallaður *félagsleg fyrirmynnd*. Börn og ungligar hafa aðgang að hundruðum félagslegra fyrirmynnda og fá tækifæri til að læra þúsundir viðbragða, bæði góð og slæm, einfaldlega með því að fylgjast með öðrum sýna þau (Shaffer, 1988).

Starfsmenn félagsmiðstöðva eru félagslegar fyrirmyn dir unglings. Eins og fyrr segir (bls. 16) teljast þeir ásamt foreldrum, jafningum, kennurum, þjálfurum til þeirra aðila geta haft mjög mikil áhrif á skoðanir, hegðun og tilfinningar barna og unglings. Áhrif þeirra stafa annars vegar af því að þeir eru fyrirmyn dir unglinganna á ýmsum sviðum og hins vegar í gegnum fræðslu, ráðleggingar og stuðning (Leary og Tangney, 2003).

Starf frístundaleiðbeinanda felst ekki aðeins í því að vera skjólstæðingum sínum, þ.e. unglungunum, innan handar í frístundastarfi, leiðbeina þeim, örva og virkja, heldur einnig að vera góð fyrirmynnd barnanna sem þau mörg hver líta upp til. Rannsóknir sýna að þeir einstaklingar sem eru fyrirmyn dir barna móta hegðun þeirra og því er mikilvægt að starfsmaður sé meðvitaður um hlutverk sitt sem fyrirmynnd, bæði á vinnutíma og utan hans (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir, 1993).

Mikilvægustu vekfæri sem starfsmenn félagsmiðstöðva hafa eru þeir sjálfir sem fyrirmyn dir, unglingshópurinn og allt það sem fer fram innan hans og þau verkefni sem starfsmennir vinna að með hópnum hverju sinni. Starfsmenn félagsmiðstöðva vinna með einstaklinga í hópum og hin faglega þekking starfsmanna felst í því hvernig þeir skilja og styrkja jákvæða hegðun einstaklinga í hópnum (Árni Guðmundsson, 2007).

Skoðanir, gildi og lífsstíll starfsmanna hefur bæði bein og óbein áhrif á unglingana. Það er því mjög mikilvægt að starfsmenn geri sér grein fyrir og séu meðvitaðir um það gríðarlega mikilvæga hlutverk sem þeir gegna sem fyrirmyn dir. Hluti af því að vera fyrirmund er að ýta undir gagnrýna hugsun, vera hvetjandi og veita hrós. Jafnframt er mikilvægt að bregðast ávallt á faglegan hátt við neikvæðri hegðun (Starfsmannahandbók félagsmiðstöðva ÍTR, e.d.).

Ungmenni lifa í heimi breytinga og oft koma upp ýmiss konar vandamál. Þau vilja geta leitað sér lausna þessara vandamála. Í því ferli hafa starfsmenn skipulagðs tómstundastarfs lykil stöðu því þeir eru yfirleitt mjög nánir unglungunum, sem bera traust til þeirra. Þeir sem sinna þessum störfum eru einnig í góðu færi til þess að ná til ungmannna sem standa höllum fæti. Rannsóknir hafa sýnt að hátt hlutfall ungmannna leitar til þeirra sem starfa við skipulagt tómstundastarf með vandamál sín (Hera Hallbera Björnsdóttir og fl., 2003).

Mikilvægt er að öllum starfsmönnum félagsmiðstöðva sé ljóst fyrir hvað starfið stendur, þ.e.a.s. hver sé tilgangurinn með starfinu, hver markhópurinn er og hver framtíðarsýnin er (Agnes Hólm Gunnarsdóttir og Helgi Þór Ingason, 2007). Það er nauðsynlegt að starfsmenn geti unnið sem ein heild að sameiginlegum markmiðum, en til að það geti orðið er nauðsynlegt að hver og einn finni að hann skipti máli og fái hrós og hvatningu frá öðrum í hópnum. Einnig er mjög mikilvægt að hæfileikar hvers og eins fái að njóta sín (Ásrún Rúdolfsdóttir o.fl. 2006).

Starfsmenn þurfa að sýna starfi sínu virðingu, áhuga og einlægni. Þeir verða að deila ábyrgð og vera meðvitaðir um að viðhalda gæðum starfsins. Til að slíkt geti orðið

verða starfsmenn að hafa markmið starfsins að leiðarljósi og stöðugt í huga, en markmiðin verða að vera skýr og skipuleg (Agnes Hólm Gunnarsdóttir og Helgi Þór Ingason, 2007).

Tómstundir eru mjög mikilvægar fyrir persónumótun unglings. Tómstundir sem þeir stunda stjórnast yfirleitt af áhugasviði þeirra. Rannsóknir á tómstundastarfi, bæði íslenskar og erlendar, hafa sýnt að ungmenni sem stunda tómstundastarf sem er skipulagt og undir umsjón fullorðinna aðila, eiga í minni hættu á að leiðast út í óæskilega hegðun eða vímuefnaneyslu. Aftur á móti ef starfið er ekki skipulagt eða án umsjónar fullorðinna hefur það ekki slík vernandi áhrif (Inga Dóra Sigfúsdóttir og Bryndís Björk Ásgeirs dóttir, 2004).

Tómstundir og félagsstarf er besta leiðin til þess að brjótast út úr félagslegri einangrun og er einnig besta forvrornin gegn slíku (Australian goverment, 2004). Þó margar rannsóknir staðfesti þannig forvarnagildi skipulagðs félagsstarfs er undirritaðri ekki kunnugt um að gerðar hafi verið rannsóknir á líkamsmynd unglings og tómstunda- og félagsstarfi.

7. Forvarnir

Forvarnir hafa verið skilgreindar sem aðgerðir sem draga úr tíðni sjúkdóma og slysa og auka lífsgæði fólks (Bjerva, Haugen og Stordal, 1998/2003). Því fyrr sem gripið er inn í vanda því betri verður niðurstaðan í flestum tilfellum. Til að mynda ef kennsl eru borin nógu snemma á óæskilega hegðun unglings sem gæti leitt til afbrotahegðunar, er líklegra að hægt sé að draga strax úr slíkri hegðun og koma honum á rétta braut (Johnson, 2002).

Forvarnir geta verið inngríp, þar sem gripið er inn í eftir að áhættuþættir koma í ljós (sértækar forvarnir), eða inngríp sem beitt er án nokkurra sjáanlegra áhættuþátta (almennar forvarnir) (Johnson, 2002). Forvarnarstarf getur beinst að hópum eða

einstaklingum og miðar að því að efla heilbrigði (Field o.fl., 2008).

Forvarnarstarf, sem hefði það að markmiði að gera börn og unglingsátt við sinn eðlislæga líkamsvöxt og efla heilbrigði og hreyfingu meðal þeirra, án áherlsu á einhverja "réttu" þyngd eða útlit, er bráðnauðsynlegt í því brenglaða samfélagi sem við búum í í dag. Það þarf að kenna börnum að fjölbreytni, m.a. í líkamsstærð, sé eðlileg og að fegurð og hreysti séu til í öllum stærðum og gerðum. Það er mikilvægt að farið sé rétt að til þess að sem bestur árangur náist og til þess að ýta ekki undir áhuga ungmenna á ýktum og jafnvel skaðlegum aðferðum við að sækjast eftir órænhæfu/öfgafullu útliti (Bacon, 2010). Til að mynda getur fræðsla um átraskanir þar sem einblínt er á reynslusögur sjúklinga verið mjög varasamar. Slíkt getur einfaldlega ýtt undir áhuga á átröskunum í stað þess að draga úr honum (Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2007).

Til þess að sporna gegn átröskun er mikilvægt að grípa inn í og þar geta forvarnir í grunnskólum og í félagsmiðstöðvum verið áhrifamikill kostur. Það er mikilvægt að efla heilbrigða sjálfsmynd og líkamsmynd meðal barna og unglings en ekki leggja áherslu á fræðslu um átraskanir, heldur efla heilbrigði og jákvæða líkamsmynd (Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2007). Í stað þess að leggja áherslu á hið "réttu" útlit og þyngd er betra að efla heilbrigði unglings og kenna þeim að lifa í sátt við eðlilegan líkamsvöxt sinn. Forvarnir af þessu tagi eru ólíklegar til þess að ýta undir átraskanir vegna þess að umfjöllunarefnið er ekki átraskanir sem slíkar, heldur væri lögð áhersla á að fræða börn um að fjölbreytni líkamslögunar sé eðlileg. Með því að leggja áherslu á jákvæða líkamsmynd, heilbrigði og að minnka fitufordóma væri hægt að draga úr átröskunum og í leiðinni líklega að draga úr óhóflegri þyngdaraukningu (Sigrún Daníelsdóttir, o.fl., 2007).

Sigrún Daníelsdóttir, sálfræðingur hefur sett fram þá hugmyndafræði að mikilvægt sé að huga að öðrum þáttum í forvarnarstarfi á þessu sviði. Hún segir það áhrifamikið að fræða foreldra og forsýraðila, skólastarfsfólk, þjálfara, starfsfólk félagsmiðstöðva og aðra sem koma að starfi með börnum og unglungum um þá hættu sem áhersla á

útlit og þyngd getur haft í för með sér. Með því geta þau verið börnunum betri fyrirmund og verið meðvitaðri um að kenna þeim að þekkja slík skilaboð í umhverfinu (Sigrún Daníelsdóttir, o.fl., 2007).

7.1 "The body project"

Undirritaðri er ekki kunnugt um að hér á landi séu til fræðslu- og viðhorfamótunarnámskeið fyrir ungar stúlkur sem beinast að því að hamla gegn neikvæðum áhrifum ríkjandi útlitsdýrkunar. Það eru til meðferðarúrræði og fræðsla fyrir einstaklinga sem þegar hafa greinst með átröskun. Þar sem tengsl neikvæðrar sjálfsmyndar og líkamsmyndar við átraskanir eru kunn er mikilvægt að almennar forvarnir á þessu sviði beinist að ungum stúlkum með áherslu á að hvetja þær til gagnrýninnar afstöðu til ríkjandi viðhorfa og jafnframt að efla sjálfsmynd þeirra. "The Body project" er að mati undirritaðrar mjög áhugavert verkefni, en hugsanlega of viðamikið fyrir starfsmenn félagsmiðstöðva. Vænlegra er að nýta megin hugsunina í verkefninu og ýmsar af þeim æfingum sem þar eru kynntar til að þróa verkefni sem er smærra í sniðum og laga það að möguleikum félagsmiðstöðva.

Hugmyndafræðin á bakvið "the body project" er að stúlkur og ungar konur þrói sín eigin rök gegn þeirri grönnu staðalímynd sem er ríkjandi í samféluginu, sem aftur ætlað er að leiða til þess að þessi staðalímynd njóti minna fylgis sem þannig muni draga úr áhættubáttum átraskana og átröskunarhegðunar. Þessi íhlutun felur í sér röð skipulagðra æfinga sem eru ýmist munnlegar, skriflegar eða verklegar þar sem þátttakendur gagnrýna þessa ríkjandi "grönnu ímynd" ("Thin ideal"). Gegnum verkefnin gagnrýna stúlkurnar upphátt í viðurvist jafningja algeng viðhorf um útlit sem ýta undir hugrænt misræmi hjá þeim sem upphaflega voru samþykkar samfélagslegum viðhorfum um grannan vöxt (Stice og Presnell, 2007).

Hugrænt misræmi á sér stað þegar fólk hefur tvenns konar viðhorf eða skoðanir sem eru í mótsögn eða ef hegðun er í mótsögn við viðhorf. Fólk upplifir þá einkenni sem kallast hugrænt misræmi. Þá kemur upp tilfinningaástand hjá fólk sem annað hvort

breytir viðhorfi sínu eða hegðun til að losna undan þessum innri ágreiningi (Gleitman, Fridlund og Reisberg, 2004). Til þess að þessi áhrif náist er mikilvægt að stúlkurnar sem taka þátt í námskeiðinu gagnrýni sjálfar þessi viðhorf en ekki hópstjóri. Fræðslu frá hópstjóra er því haldið í lágmarki, þar sem hugrænt misrämi fer síður af stað ef hópstjóri stýrir ávallt umræðum (Stice og Presnell, 2007). Fjöldi rannsókna hefur verið gerður á árangri námskeiðsins "the body project" og hafa niðurstöður verið nær einróma. Líðan stúlkna sem taka þátt í námskeiðinu batnar miðað við líðan stúlkna í samanburðarhópi. Stúlkurnar aðhyllast síður grannan vöxt, líkamsmynd þeirra batnar, megrunarhegðun minnkar og átröskunareinkennum fækkar (Stice, Shaw, Burton og Wade, 2006).

7.2 Fræðsla og viðhorfamótun

Hér á eftir verður lýst fræðslu- og viðhorfamótunarverkefni í félagsmiðstöð sem beinist að stúlkum á aldrinum 12-16 ára og byggir á því sem fram hefur komið í þessari ritgerð varðandi áhrif fjölmiðla og fyrirmynnda á líkamsvitund og sjálfsmynnd ungra stúlkna annars vegar og hins vegar þeirri nálgun sem notuð er í "the body project", sem löguð verður að aðstæðum í íslenskum félagsmiðstöðvum. Þ.e.a.s. í stað hálfss dags funda, þá verða fundirnir mun styttri og spanna þ.a.l. yfir lengra tímabil.

Dæmi um verkefni sem hægt er að nota með hópi unglingsstúlkna í félagsmiðstöðinni:

1. Skilgreina fegurðarviðmið nútímans og ræða um ókosti og afleiðingar þess að elta þess viðmið. Kanna hvernig þessum viðmiðum er viðhaldið og áhrif skilaboða og viðhorfa foreldra, jafnaldra, kærasta og fjölmiðla til grönnu staðalímyndarinnar.
2. Búa til lista fyrir stúlkur og konur um hvað þær geta gert til þess að stand gegn kröfum samfélagsins um grannan líkamsvöxt, t.d. hvað geta þær forðast,

sagt, gert eða lært til þess að beygja sig ekki undir þessar kröfur.

3. Hvetja stúlkurnar til að ræða um ókosti þess að reyna að öðlast ákveðið vaxtarlag í stað þess að sættast við eigin vöxt.

4. Finna rök gegn þrýstingi um grannan vöxt og finna aðferðir sem hægt er að beita til að standast þennan þrýsting, t.d. með því að setja á svið og ræða klípusögur.

5. Skoða hvernig útlitsdýrkun og útlitskröfur geta birst okkur hvar sem er, eins og t.d. með því að hrósa vini þegar hann hefur grennst, þegar vinir kvarta undan líkamsvexti sínum, þegar foreldrar fara í megrun, þegar móðir er stöðugt að lesa innihaldslýsingar af matvörum úti í búð o.s.frv.

6. Skrifa hvetjandi bréf til ímyndaðrar unglingsstúlku með lélega líkamsmynd.

7. Standa fyrir framan spegil og horfa á sjálfan sig. Skrifa niður jákvæða eiginleika í fari þínu; líkamlega, andlega, tilfinningalega og félagslega eiginleika.

8. "fat talk" hvernig er orðaræðan gagnvart fólk i yfirþyngd? hvernig ýtir þú undir "fitusal"? Hvernig getum við breytt orðaræðu okkar gagnvart fitu/yfirþyngd? - Fundin dæmi um "fitusal": t.d. "ég er svo feit", "ég verð að missa 7 kg", "er ég feit í þessu?", "þú ert svo grönn, hvernig ferðu að þessu?", "sjáðu hvað þessi stelpa er með stóran rass?" o.s.frv.

(Stice og Presnell, 2007).

Þetta verkefni yrði unnið með lokuðum hópi stúlkna (7-8 stúlkur) af tveimur kvenkyns starfsmönnum. Hópurinn hittist vikulega í 5-6 skipti í einn og hálfan tíma í senn. Auk fræðslu og umræðna er mikilvægt að hópurinn geri eitthvað annað saman, t.d. skipuleggja skemmtikvöld. Haldnir verða stuttir fyrilestrar og fræðsla um þá kafla sem undirrituð nefnir hér að ofan; líkamsmynd, sjálfsmynd, áhrif fjölmiðla, áhættubætti o.s.frv. Einnig er mikilvægt að efla gagnrýna hugsun hjá stúlkunum, til dæmis með því að skoða tískutímarit, horfa á sjónvarpsþætti og tónlistarmyndbönd og skoða hvað er jákvætt og hvað er neikvætt. Markmiðið með þessu yrði að draga

úr félagslegum samaburði og aðstoða stelpurnar við að gera sér grein fyrir og gangrýna þá óraunhæfu ímynd sem "fyrirmyn dir" þeirra í sjónvarpi og tímaritum setja fram. Þessri fræðslu og verkefnum er svo blandað saman við æ fingarnar sem nefndar eru hér að ofan og byggja á „the body project“. Áður en hópastarfið fer af stað er mjög mikilvægt að aðrir starfsmenn félagsmiðstöðvarinnar fái fræðslu um málefnið og áherslur hópastarfsins. Bæði til að hafa áhrif á viðhorf starfsmanna, tryggja samvinnu þeirra og auka líkurnar á því að þeir gefi stúlkunum sömu skilaboð og lagt er upp með í hópastarfinu. Þetta er einnig mikilvægt svo starfsmenn geri sér grein fyrir hvernig samfélagslegir þættir, og þeir sjálfir, hafa áhrif á unglingana.

Það er mikilvægt að forþrofa námskeiðið í einni félagsmiðstöð og ef vel gengur að kynna það í öðrum félagsmiðstöðvum. Undirrituð starfar í félagsmiðstöð á Seltjarnarnesi og hyggst prófa námskeiðið í þeirri félagsmiðstöð og meta í kjölfarið hvað þurfi að bæta og breyta til þess að námskeiðið nái sem bestum árangri.

8. Niðurstöður

Grannur líkami hefur verið ímynd fegurðar á Vesturlöndum frá upphafi tuttugustu aldar. Niðurstöður rannsókna hafa undirstrikað hve óraunhæf framsetning fjölmiðla getur haft skaðleg áhrif á líkamsmynd einstaklinga (Swami, Taylor og Carvalho, 2010). Fjölmiðlar skapa staðal fyrir granna líkama, íþróttalegan vöxt og líkamlega aðlöðun (Swami, Taylor og Carvalho, 2010). Skilaboð fjölmiðla eru næstum á einn veg, að vera grannur er aðlaðandi og flott og það að vera þungur er alls ekki eftirsóknarvert (Levine og Murnen, 2009). Það er ekki bara það að það sé aðlaðandi að vera grannur heldur skynjar fólk einnig sálfræðilegt samband milli þess að vera grannur og þess að ná velgengni. Að vera grannur er oftast tengt ánægju, velgengi, því að vera unglegur og félagslega viðurkenndur (Grogan, 2008).

Skilaboð fjölmiðla um hvaða vaxtarlag er talið fallegast ná ekki einungis til fullorðinna heldur einnig til barna og unglings (Latner Rosewall og Simmonds, 2007). Barnasjónvarpsefni og einnig leikfangaauglýsingar koma skilaboðum um útlit áleiðis til barna (Smolak, 2002). Útlit leikfanga og sögupersóna í efni sem ætlað er börnum getur haft áhrif á móton líkamsmyndar þar sem börn og unglings bera sig saman við þessar persónur. Útlit þessara persóna er ólíkt últiti flestra barna og unglings, og má þar nefna Barbie dúkkurnar sem mjög margar litlar stúlkur leika sér mikið með (Dittmar, Ive og Halliwell, 2006). Til þess að börn og unglings tileinki sér þá hegðun eða ímynd sem sóst er eftir er mikilvægt að umhverfið sé hvetjandi en einnig eykur það líkur á tiltekinni hegðun ef samfélagið styrkir hana (Bandura, 1977).

Rannsóknargögn sýna fram á að tíðni átraskana sé mun hærri í iðnvæddum samfélögum en í samfélögum þróunarlanda. Þetta bendir til þess að menning geti verið mikilvægur orsakabáttur í samhengi átraskana (Becker o.fl., 2002).

Unglingsstúlkur í iðnvæddum samfélögum verða á hverjum degi vitni að mikilvægi útlits kvenna í fjölmiðlum þar sem útlitstengdu efni er beint sérstaklega til þeirra og virðast þær vera líklegri en strákar til að verða fyrir áhrifum fjölmiðla (Ashby og Rich,

2005). Fyrirsætur í tískutímaritum, leikkonur, söngkonur og fleiri konur sem birtast okkur allsstaðar í fjölmelum eru að verða sífellt grennri og talið er ljótara og ljótara að vera „venjulegur” (Levine og Murnen, 2009). Flestar fyrirsætur sem birtast í tímaritum nú til dags eru svo tágrannar, að flestum konum er nánast ómögulegt að ná þessum líkamsvexti (Nolen-Hoeksema, 2011). Þessir staðlar eru umfangsmiklir og geta valdið konum og stelpum mikilli óánægju með líkama sinn (Swami, Taylor og Carvalho, 2010).

Kenningin um félagslegt nám segir að bæði börn og fullorðnir verða fyrir áhrifum af raunverulegri reynslu annarra og reynslu fólks sem fram kemur í fjölmelum. Börn og ungligar eru mun næmari fyrir áhrifunum en fullorðnir (Bandura, 1977). Skaðleg áhrif glanstímarita á líkamsmynd unglings fer ekki á milli mála miðað við niðurstöður fjölda rannsókna (Latner Rosewall og Simmonds, 2007).

Það er ekki ólíklegt að bæði neikvæð líkamsmynd og fordómar fyrir offitu lærist af tímaritum þar sem staðalímyndinni af það sem er fallegt og gott er viðhaldið. Þetta viðhorf gæti leitt til þess að sum börn, þá sérstaklega þau sem samþykkja þá óraunhæfu grönnu staðalímynd sem er sett upp í tímaritum, gætu fyrirlitið eigin líkamsþyngd, og einnig kennt þeim að fyrirlíta þá sem eru yfir kjörþyngd (Latner Rosewall og Simmonds, 2007).

Samkvæmt norrænni rannsókn sem var framkvæmd hér á landi árið 2010 þar sem 16-19 ára ungligar á Norðurlöndunum voru spurðir útí ýmsa þætti er varða líf þeirra, voru 66% íslenskra unglings sáttir eða nokkuð sáttir við eigið útlit. Fimmti hver unglingur á Íslandi taldi sig vera mjög eða frekar ófríðan og óaðlaðandi. Þó svo að meiri hluti úrtaksins segist vera sáttur við sjálfan sig er samt sem áður hægt að segja að sjálfsmynd íslenskra unglings sé ábótavant þar sem niðurstöður sýna að riflega þriðjungur þeirra er hvorki sáttur né frekar sáttur við útlit sitt (Margrét Lilja Guðmundsdóttir o.fl., 2010).

Niðurstöður íslenskrar rannsóknar frá 2006 (Póroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmarsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson), sem gerð var meðal 11.800 nemenda í 6., 8. og 10. bekk um allt land, leiddi í ljós að líkamsmynd nemenda er í mörgum tilvikum neikvæð og að sú mynd fer versnandi með hækkuðum aldri hjá stúlkum. Töluvert hlutfall stúlkna í 6. bekk grunnskóla fannst þær þurfa að léttast (Póroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmarsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson, 2006).

Starfsmenn félagsmiðstöðva eru félagslegar fyrirmyn dir unglings. Starfsmenn félagsmiðstöðva eru stundum kallaðir "mikilvægir aðrir". Þeir geta haft mjög mikil áhrif á skoðanir, hegðun og tilfinningar barna og unglings. Áhrif þeirra stafa annars vegar af því að þeir eru fyrirmyn dir unglinganna á ýmsum sviðum og hins vegar í gegnum fræðslu, ráðleggingar og stuðning (Leary og Tangney, 2003). Rannsóknir sýna að þeir einstaklingar sem eru fyrirmyn dir barna móta hegðun þeirra og því er mikilvægt að starfsmaður sé meðvitaður um hlutverk sitt sem fyrirmyn, bæði á vinnutíma og utan hans (Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir, 1993)

Forvarnarstarf, sem hefur það að markmiði að gera börn og unglings sátt við sinn eðlislæga líkams vöxt og efla heilbrigði og hreyfingu meðal þeirra, án áherlsu á "réttu" þyngd eða útlit, er bráðnauðsynlegt í því brenglaða samfélagi sem við búum í í dag. Það þarf að kenna börnunum að fjölbreytni, m.a. í líkamsstærð, sé eðlileg og að fegurð og hreysti séu til í öllum stærðum og gerðum. Það er mikilvægt að farið sé rétt að til þess að sem bestur árangur náist og til þess að ýta ekki undir áhuga ungmannna á ýktum og jafnvel skaðlegum aðferðum við að sækjast eftir órænhæfu/öfgafullu últiti (Bacon, 2010). Það er mikilvægur hluti af uppeldi barna að ræða við þau um hættur þessara brengluðu staðalímynda. Að kenna börnum að lesa í skilaboð fjölmiðla og auglýsinga á skynsaman hátt og ræða við þau á gagnrýnnin hátt um þessar ímyndir er mikilvægur hluti af því að undirbúa börnin fyrir lífið. Ein besta leiðin til að efla sjálfsmyn og líkamsmynd barna er samt að sýna gott fordæmi og tala aldrei á niðurlægjandi hátt um eigin líkama eða annarra. Kennum börnum að elska líkama sinn og rækta hann og skammast sín ekki fyrir að vera ófullkomín, því

enginn er með fullkominn líkama – nema þá kannski tölvugerðu líkamarnir á heimasíðu verslunarkeðjunnar H & M (Gabríela Bryndís Ernudóttir, 2012).

Það eru til meðferðarúrræði og fræðsla fyrir einstaklinga sem þegar hafa greinst með átröskun. Þar sem tengsl neikvæðrar sjálfsmyndar og líkamsmyndar við átraskanir eru kunn er mikilvægt að almennar forvarnir á þessu sviði beinist að ungum stúlkum með áherslu á að hvetja þær til gagnrýninnar afstöðu til ríkjandi viðhorfa og jafnframt að efla sjálfsmynd þeirra.

9. Lokaorð

Hvert sem litið er má sjá auglýsingar og heilsuáróður um hvernig megi öðlast nýtt og betra líf með því að missa örfá kíló. Fólki er fyrirlagt að fylgjast með mataræði sínu, takmarka fitu- og hitaeininganeyslu og hreyfa sig reglulega í þeim tilgangi að halda sér í kjörþyngd. Börn og unglings fara ekki varhluta af kröfum samfélagsins. Þau eru meðvituð um líkamsstærð sína og annarra og vilja líta út í samræmi við viðurkennd samfélagsviðmið. Þessi staðlaða og öfgafulla mynd af útliti kvenna og kvennlegri fegurð er illmögulegt fyrir nokkra mannesku að fylgja eftir, án hjálpar tölvutækni eða fegrúnaraðgerða. Það er nokkuð ljóst að unglingsstúlkur eru undir gífurlegum félagslegum þrýstingi á mjög viðkvæmum aldri, þar sem þær eru leitandi og ó öruggar með útlit sitt og sjálfan sig.

Fegurðarviðmiðin sem eru orðin svona stöðluð, öfgafull og fölsuð bæði með fegrúnaraðgerðum og photoshoppi, eru algjörlega óraunhæf (tágrannar stúlkur með risastór brjóst). Þetta ýtir í fyrsta lagi undir neikvæða sjálfsmynd og ýtir einnig undir öfgafullar og varasamar aðferðar til þess að ná þessum viðmiðum.

En það eru til leiðir til að sporna gegn þessu í gegnum fræðslu og viðhorfamótun. The Body project er gott dæmi um það. Í ritgerðinni er dreginn upp rammi af hópastarfi fyrir unglingsstúlkur sem hægt væri að framkvæma í félagsmiðstöðvum.

Þetta er það sem félagsmiðstöðvarnar geta gert, og þannig haft áhrif á viðhorf þeirra sem þær ná beint til. En vissulega munu áhrif fjölmíðlanna halda áfram að vega þungt. En ætla má að séu þær búnar að kynnast öðrum viðhorfum og móta sér orðaforða sem svarar þessum áróðri hafi þær möguleika á að taka upplýstari afstöðu en áður.

Heimildaskrá

Adamson, L. og Lyxell, B. (1996). Self-concept and questions of life: Identity development during late adolescence. *Journal of Adolescence*, 19, 569-582.

Agnes Hólm Gunnarsdóttir og Helgi Þór Ingason (2007). *Afburðarárangur*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Aldís Guðmundsdóttir (1992). *Sálfræði: Vöxtur og þroski*. Reykjavík: Mál og menning.

Anna Lilja Þórisdóttir. (2002). Er últitið allt? Útlits- og líkamsdýrkun barna og unglings. *Uppeldi*, 6, 50-53.

Ashby, S.L. og Rich, M. (2005). Video killed the radio star: The effects of music videos on adolescent health. *Adolescent Medicine Clinics*, 16(2), 371-394.

Austin, S.B. og Gortmaker, S.L. (2001). Dieting and smoking initiation in early adolescent boys and girls: a prospective study. *American journal of Public health*, 91, 446-450.

Australian government. (2004). *Loneliness and social isolation*. Sótt 5. janúar 2013 af <http://www.seniors.gov.au/internet/seniors/publishing.nsf/Content/Loneliness+and+social+isolation>.

Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2001). *Sálfræði einkalífsins*. Reykjavík: Almenna bókafélagið.

Árni Guðmundsson (2008). *Saga félagsmiðstöðva í Reykjavík 1942-1992*. Reykjavík: Kennaraháskóli Íslands.

Ásrún Rúdólfssdóttir, Ásta Þorleifsdóttir, Brynhildur Bergþórsdóttir, Eggert Claessen, Einar R. Sigurðsson, Hefna S Briem, Höskuldur Frímannsson, Kjartan J Kárason, Kristín Kalmansdóttir, Lára Jóhannsdóttir, Steinunn Ketilsdóttir og Vigdís Jónsdóttir (2006). *Framsækin stjórnun, leiðir til árangurs*. Reykjavík: Stjórnvísí.

Bacon, L. (2010). *A message for school administrators and teachers. Health at every size: The surprising truth about your Weight*. BenBella Books; Second Edition edition.

Ball, J. W., Bindler, R. C. og Cowen, K. J. (2010). *Child health nursing: partnering with children & families* (2. útgáfa.). New Jersey: Pearson.

Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

Becker, A. E., Burwell, R. A., Herzog, D. B., Hamburg, P. og Gilman, S. E. (2002). *The British Journal of Psychiatry*, 180, 509-514

Beckett, C. og Taylor, H. (2010). *Human growth and development* (2. útgáfa). London: Sage.

Bee, H., og Boyd, D. (2007). *The developing child* (11. útgáfa). Boston: Pearson Education, Inc.

Berger, K.S. (2008). *The Developing Person Through The Life Span* (7.útgáfa). New York: Worth Publisher

Biocca, F. (2000). New media technology and youth: Trends in the evolution of new media [rafræn útgáfa]. *Journal of Adolescent Health*, 27, 22–29.

Blair, S. N., Kohl, H. W. 3rd., Paffenbarger, R. S. Jr., Clark, D. G., Cooper, K. H. og Gibbons, L. W. (1989). Physical fitness and all-cause mortality. A prospective study of healthy men and women. *The journal of the American medical association*, 262, 2395-2401

Blasi, A. og Milton, K. (1991). The development of the sense of self in adolescence. *Journal of Personality*, 59(2), 217-242

Blos, P. (1962). *On Adolescence: A psychoanalytic interpretation*. New York: The free press.

Bos, A. E. R., Huijding, J., Muris, P., Vogel, L. R. R. og Biesheuvel, J. (2010). Global contingent and implicit self-esteem and psychopathological symptoms in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 48, 311-316.

Botta, R. (1999). Television images and adolescent girls' body image disturbance. *Journal of Communication*, 49(2), 22-42.

Brownell, K. og Puhl, R. (2003). Stigma and discrimination in weight management and obesity. *The Permanente Journal*, 7, 21-24.

Butler, R. J. og Gasson, S. L. (2005). Self-esteem/self-concept scales for children and adolescents: A review. *Child and Adolescent Mental Health*, 10(4), 190-201.

Cash, T. F. (2002). Cognitive-Behavioral perspective on Body Image. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstj.), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 38-46. New York: Guilford Press.

Cash, T. F., Cash, D. F., og Butters, J.W. (1983). Mirror, mirror, on the wall. . .?: Contrast effects and self-evaluations of physical attractiveness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 9, 351–358.

Choi, Y., Leshner, G. og Choi, Y. (2008). Third-person effects of idealized body image in magazine advertisements. *American Behavioral Scientist*, 52(2), 147-164.

Collins, G. R. (1992). Árin sem koma á óvart: Þegar barnið breytist í ungling (Bogi Arnar Finnborgason þýddi). Reykjavík: Námsgagnastofnun. (Upphaflega gefið út 1988).

Cope-Farrar, K.M. og Kunkel, D. (2002). Sexual messages in teens' favorite prime time television programs. Í Brown, J. D., Steele, J. R. og Walsh-Childers, K. (ritstjórar), *Sexual teens, sexual media: Investigating medias's influence on adolescent sexuality*, 59-78. New Jersey : Lawrence Erlbaum Associates.

Çivitci, N. og Çivitci, A. (2009). Self-esteem as mediator and moderator of the relationship between loneliness and life satisfaction in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47, 954-958.

DellaVigna, Stefano og Kaplan, Ethan. (2006). The Fox News effect: Media bias and

voting [rafræn útgáfa]. *Quarterly Journal of Economics*, 122(3), 1187-1234. Sótt 12. nóvember 2012 af http://www.nber.org/papers/w12169.pdf?new_window=1

Dittmar, H. (2009). How do "body perfect" ideals in the media have a negative impact on body image and behaviors? Factors and processes related to self and identity. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 1-8.

Dittmar, H., Ive, S. og Halliwell, E. (2006). Does Barbie make girls want to be thin? The effect of experimental exposure to images of dolls on the body image of 5- to 8-year-old girls. *Developmental psychology*, 42(2), 283-292.

Field, A.E., Austin, S.B., Taylor, C.B., Malspeis, S., Rosner, B., Rockett, K.R., Gillman, M.W. og Colditz, G.A. (2003). Relation between dieting and weight change among preadolescents and adolescents. *Pediatrics*, 112, 900-906.

Field, A.E., Camargo, C.A., Taylor, C.B., Berkey, C.S., Roberts, S.B. og Colditz, G.A. (2001). Peer, parents and media influences on the development of weight concerns and frequent dieting among preadolescent and adolescent girls and boys. *Pediatrics*, 107, 54-60.

Gabréla Bryndís Ernudóttir. (2012). *Að alast upp í brengluðum heimi*. Sótt 2.desember 2012 af <http://blog.pressan.is/likamsvirding/>

Garner, D. M. (2002). Body image and Anorexia Nervosa. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstj.), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 295-303. New York: Guilford Press.

Garner, D. M., Garfinkel, P. E., Schwartz, D. og Thompson, M. (1980). Cultural expectations of thinness in women. *Psychological Reports*, 47, 483-491.

Gleitman, H., Fridlund, A. J. og Reisberg, D. (2004). *Psychology* (6. útgáfa). New York: W.W. Norton and Company.

Groesz, L. M., Levine, M. P. og Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental

presentation of thin images on body satisfaction: A meta-analytic review.

International Journal of Eating Disorder, 31, 1 – 16.

Grogan, S. (2008). *Body image: Understanding body dissatisfaction in men, women and children* (2. útgáfa). New York: Routledge.

Guillon, M. S., Crocq, M. A. og Bailey, P. E. (2003). The relationship between self-esteem and psychiatric disorders in adolescents. *European Psychiatry*, 18, 59-62.

Guðný Guðbjörnsdóttir. (1994). Sjálfsmynndir og kynferði. Í Ragnhildur Richter og Þórunn Sigurðardóttir (ritstjórar), *Fléttur: Rit Rannsóknarstofu í kvennafræðum 1*, 135-200. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Guðný Guðbjörnsdóttir og Sergio Morra. (2004). Orðræða ungs fólks um sjálfsmynndir, þjóðarvitund og hnattvæðingu. *Tímarit um menntarannsóknir*, 1, 49-62.

Hera Hallbera Björnsdóttir, Stefán Hrafn Jónsson, Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jón Sigfússon (2003). *Menntun, menning, tómstundir og íþróttaiðkun íslenskra unglingsa. Rannsóknir meðal nemenda í 9. og 10. bekk grunnskóla vorin 1997, 2000 og 2003*. Reykjavík: Rannsóknir og greining og Menntamálaráðuneytið.

Hogg, M. A. og Vaughan, G. M. (2008). *Social Psychology*, (5. útgáfa). England: Pearson, Prentice Hall.

Holmqvist, K. og Frisén, A. (2012). “I bet they aren’t that perfect in reality”: Appearance ideals viewed from the perspective of adolescents with a positive body image. *Body Image* 9, 388–395.

Hrafnhildur Ragnarsdóttir. (1993). Sjálfsmýnd unglingsins. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (Ritstj.), *Sálfræðibókin*, 62-65. Reykjavík: Mál og menning.

Inga Dóra Sigfúsdóttir og Bryndís Björk Ásgeirsdóttir. (2004). *Um gildi tónlistarnáms fyrir íslensk ungmenni*. Reykjavík: Rannsóknir og greining.

Jackson, L. A., von Eye, A., Fitzgerald, H. E., Zhao, Y. og Witt, E. A. (2010). Self

concept, self-esteem, gender, race and information technology use. *Computers in Human Behavior*, 26, 323-328.

Jackson, L. A. (2002). Physical attractiveness: A Sociocultural perspective. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstj.), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 13-21. New York: Guilford Press.

Jacobi, C., Hayward, C., de Zwaan, M., Kraemer, H. C. og Agras, W. S. (2004). Coming to terms with risk factors for eating disorders: Application of risk terminology and suggestions for a general taxonomy. *Psychological Bulletin*, 130, 19-65.

Kearney-Cookey, A. (2002). Familiar influences on body image development. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstj.), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 99-107. New York: Guilford Press.

Kostanski, M. og Gullone, E. (1998). Adolescent body image dissatisfaction: Relationships with self-esteem, anxiety, and depression controlling for body mass. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 39(2), 255-262.

Latner, J.D., Rosewall, J.K., Simmonds, M.B. (2007). Childhood obesity stigma: Association with television, videogame, and magazine exposure. *Body Image*, 4, 147-155.

Latner, J. D. og Stunkard, A. J. (2003). Getting worse: The stigmatization of obese children. *Obesity Research*, 11, 452-456.

Leary, M. R. og Tangney, J. R. (Ritstjórar). (2003). *Handbook of self and identity*. New York: The Guilford Press.

Leather, N. (2009). Risk-taking behaviour in adolescence: A literature review. *Journal of Child Health Care*, 13(3), 295-304.

Levin, D. E. og Kilbourne, J. (2008). *So Sexy So Soon: The new sexualized childhood and what parents can do to protect their kids*. New York: Ballantine Books.

Levine, M.P. og Murnen, S.K. (2009). "Everybody knows that mass media are/are not

[pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating [rafræn útgáfa]. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28(1), 9-42. Retrieved from PsycInfo database.

Menntamálaráðuneytið. (2005). *Skýrsla nefndar menntamálaráðherra um íslenska fjölmíðla*. Reykjavík: Menntamálaráðuneyti.

Mulasi-Pokhriyal, U. og Smith, C. (2010). Assessing body image issues and body satisfaction/dissatisfaction among Hmong American children 9–18 years of age using mixed methodology. *Body Image*, 7, 341-348.

Nathanson, A. og Botta, R. A. (2003). Shaping the effects of television on adolescents' body image disturbance: The role of parental mediation. *Communication Research*, 30(3), 304-331.

Negrin, L. (2002). Cosmetic surgery and the eclipse of identity [rafræn útgáfa]. *Body and society*, 8(4), 21-42.

Nolen-Hoeksema, Susan. (2011). *Eating Disorders. Abnormal Psychology*. New York: McGraw, 358-587.

Patton, G. C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J. B. og Wolfe, R. (1999). Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. *British Medical Journal*, 318, 765-768.

Penny, H. og Haddock, G. (2007). Anty-fat prejudice among children: The "mere proximity" effect in 5-10 year olds. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 678-683.

Petersen, A. C., Schulenberg, J. E., Abramowitz, R. H., Offer, D. og Jarcho, H. D. (1984). A self-image questionnaire for young adolescents (SIQYA): Reliability and validity studies. *Journal of Youth and Adolescence*, 13(2), 93-111.

Phillips, K.A. (1991). Body dysmorphic disorder: the distress of imagined ugliness [rafræn útgáfa]. *The American Journal of Psychiatry*, 148, 1138-1149.

Phillips, K.A. (2005). *The broken mirror: Understanding and treating body dysmorphic disorder* [rafræn útgáfa]. Oxford: University Press.

Polivy, J og Herman, C.P. (1987). Diagnosis and treatment of normal eating. *Journal of Consulting and clinical Psychology*, 55, 635-644.

Presnell, K., Bearman, S.K. og Stice, E. (2004). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent boys and girls: a prospective study. *International journal of Eating Disorders*, 36, 389-401.

Sebastian, C., Burnett, S. og Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in Cognitive Sciences*, 12(11), 441-446.

Shaffer, D. R. (1988). *Social and Personality Development*. California: Brooks/Cole Publishing Company.

Sigrún Daníeldsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jakob Smári. (2007). Megrun meðal íslenskra unglings og tengsl við líkamsmýnd, sjálfsvirðingu og átröskunareinkenni. *Sálfræðiritið*, 12, 85-100.

Sigrún Júlíusdóttir. (2002). *Ævintýri á fjöllum: Rannsókn á reynslu unglings af starfi með Hálendishópnum á tímabilinu 1989-2000*. Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Sigurður J. Grétarsson og Sigrún Aðalbjarnadóttir (1993). Uppeldi barna og unglings. *Sálfræðibókin*. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (Ritstj.), *Sálfræðibókin*, 67-105. Reykjavík: Mál og menning.

Smolak, L. (2002). Body image development in children. Í T. F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstj.), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 65-73. New York: Guilford Press.

Starfsmannahandbók félagsmiðstöðva ÍTR. (e.d.). Sótt 5. janúar 2013 af http://www.kringlumyri.is/PortalData/7/Resources/_kringlumyri/handbok_felagsmidstodva.pdf

Stearns, P.N. (1997). *Fat history: bodies and beauty in the modern west*. New York:

New York University Press.

Steyer, J.P., (2012). *Talking back to facebook : The Common Sense Guide to Raising Kids in the Digital Age*. Scribner: Original edition.

Stice, E. (2001). A Prospective test of the dual pathway model of bulimic pathology: Mediating effects of dieting and negative affect. *Journal of Abnormal Psychology*, 110, 124-135.

Stice, E. og Presnell, K. (2007). *The Body Project. Promoting Body Acceptance and Preventing Eating Disorders*. New York: Oxford University Press.

Stice, E. og Shaw, H. (2002). Role of body dissatisfaction in the onset and maintenance of bulimic pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 985-993.

Stice, E. and Shaw, H. (2003). Prospective relations of body image, eating and affective disturbances to smoking onset in adolescent girls: How virginia slims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 129-135.

Stice, E., Shaw, H., Burton, E. og Wade, E. (2006). Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: A randomized efficacy trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74, 263-275.

Stice, E., Shaw, H. og Nemeroff, C. (1998). A longitudinal test of the dual pathway model of bulimia nervosa. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 17, 129-149.

Stice, E. og Whitenton, K. (2002). Risk factors for body dissatisfaction in adolescent girls: a longitudinal investigation. *Developmental Psychology*, 38, 669-678.

Swami, V., Taylor, R. og Carvalho, C. (2010). Personality and Social Psychology: Body dissatisfaction assessed by the Photographic Figure Rating Scale is associated with sociocultural, personality, and media influences [rafræn útgáfa]. Scandinavian *Journal of Psychology*, 52, 57- 63.

Tapscott, D. (2009). *Grown up digital: How the generation is changing your world*.

New York: McGraw-Hill.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. og Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association.

Thompson, J.K. og Smolak, L. (2001). Body image in children. Í J.K. Thompson og L. Smolak (Ritstjórar), *Body image, eating disorders and obesity in youth: assessment, prevention and treatment*, 41- 66. Washington, D.C.: American Psychological Association.

Tiggemann, M. (2002). Media influences on Body image development. Í T. F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstj.), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice*, 91-98. New York: Guilford Press.

Van den Berg, P. og Thompson, J. K. (2007). Self-schema and social comparison explanations of body dissatisfaction: A laboratory investigation. *Body Image*, 4, 29-38.

Veselska, Z., Geckova, A. M., Orosova, O., Gajdosova, B., van Dijk, J. P. og Reijneveld, S. A. (2009). Self-esteem and resilience: The connection with risky behavior among adolescents. *Addictive Behaviors*, 34, 287-291

Wilfey, D. E. og Rodin, J. (1995). Cultural influences on eating disorders. Í K. D. Brownell og C. G. Fairburn (Ritstj.), *Eating disorders and obesity: a comprehensive handbook*, 78-82. New York: Guilford Press.

World Health Organization (WHO). (2010). Obesity. Sótt þann 20. desember 2012 af:
<http://www.who.int/topics/obesity/en/>

Ybrandt, H. (2008). The relation between self-concept and social functioning in adolescence. *Journal of Adolescence*, 31, 1-16.

Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmsdóttir og Aðalsteinn Ólafsson (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema 2006 – landshlutaskýrsla*.

Akureyri: Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð.