



# Áhrif fjölmiðla á líkamsmynd unglingsstúlkna

Helga Sara Henrysdóttir

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf  
Háskóli Íslands  
Félagsvísindasvið



HÁSKÓLI ÍSLANDS

# Áhrif fjölmiðla á líkamsmynd unglingsstúlkna

Helga Sara Henrysdóttir

140787-2809

Lokaverkefni til BA-gráðu í félagsráðgjöf

Umsjónarmaður: Freydís Jóna Freysteinsdóttir

Leiðbeinandi: Sigrún Daníelsdóttir

Félagsráðgjafardeild

Félagsvísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2012

Ritgerð þessi er lokaverkefni til BA gráðu í félagsráðgjöf og er óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi rétthafa.  
© Helga Sara Henrysdóttir 2012

Prentun: Samskipti  
Reykjavík, Ísland 2012

## Útdráttur

Ritgerð þessi er lokaverkefni til B.A. prófs í félagsráðgjöf við Háskóla Íslands. Meginviðfangsefni hennar er líkamsmynd unglingsstúlkna. Fjallað verður um unglingsárin og sjálfsmyndina en talið er að sjálfsmynd einstaklingsins taki oft miklum breytingum á unglingsárunum. Einn þáttur sjálfsmyndarinnar er líkamsmynd og verður rætt um þætti sem hafa áhrif á þróun hennar, svo sem fjölskyldu, jafninga og fjölmiðla. Fjallað verður um áhrif fjölmiðla á líkamsmynd unglingsstúlkna, þær staðalmyndir sem fjölmiðlar birta og um lýðnetið, þann fjölmiðil sem unglingar nota hvað mest, og áhrif aukinnar netnotkunar á líkamsmynd. Því næst verður stiklað á stóru í umfjöllun um félagsráðgjöf og meginhlutverk félagsráðgjafa. Að lokum verður fjallað um mikilvægi þess að efla jákvæða líkamsmynd og þær leiðir sem farnar hafa verið til þess að efla líkamsmynd stúlkna á Íslandi.

## Efnisyfirlit

Útdráttur .....	5
Formáli .....	7
Unglingsárin .....	8
Sjálfsmyndin .....	10
Líkamsmynd .....	11
Rannsóknir á líkamsmynd unglunga á Íslandi .....	13
Líkamsvirðing .....	15
Fjölmiðlar .....	17
Áhrif fjölmiðla á líkamsmynd .....	17
Staðalmyndir í fjölmiðlum .....	19
Unglingar og netmiðlar .....	21
Félagsráðgjöf .....	24
Starf félagsráðgjafa .....	24
Forvarnir .....	26
Líkamsmyndarnámskeiðið Body Project .....	27
Body Project á Íslandi .....	28
Umræða .....	30
Lokaorð .....	33
Heimildaskrá .....	34

## Formáli

Lokaverkefni þetta var unnið á vorönn 2012 en hugmyndina að verkefninu hafði ég þróað í gegnum námið. Mig langaði til þess að fjalla um fjölmiðla og áhrifamátt þeirra og hafði í þó nokkurn tíma mikið hugsað út í þau skilaboð sem fjölmiðlar senda frá sér um um hið „réttu“ útlit. Fjölmiðlar beina markaðssetningu sinni mikið til unglunga. Alls staðar er umfjöllun um hvað við eigum að gera til að öðlast hið rétta útlit, hvað við eigum að borða og þar fram eftir götunum, allt til þess að öðlast hinn fullkomna líkama. Það er mér áhyggjuefni að stúlkur þurfi stöðugt að upplifa að þær séu ekki nógu góðar og þar af leiðandi ákvað ég að skrifa um áhrif fjölmiðla á líkamsmynd.

Við frágang verkefnisins eru þakkarorð svo sannarlega við hæfi. Mig langar að þakka leiðbeinanda mínum, Sigrúnu Daníelsdóttur sálfræðingi, kærlega fyrir góða leiðsögn og skilning í gegnum ferlið. Einnig vill ég þakka Freydísi Jónu Freysteinsdóttur, umsjónarmanni verkefnisins fyrir faglega aðstoð. Sveini Sigurðarsyni þakka ég innilega fyrir vandaðan prófarkalestur og Ólafi Harðarsyni fyrir uppsetningu. Einnig langar mig sérstaklega að þakka Svanhvíti Sjöfn Skjaldardóttur vinkonu minni og Birnu Rún Eiríksdóttur frænku minni, fyrir hvatninguna sem veitti mér innblástur og drifkraft í gegnum ferlið. Mínar allra bestu þakkir fær fjölskyldan mín fyrir dyggan stuðning. Að lokum langar mig til þess að þakka Arnari Frey fyrir að hafa alltaf haft óbilandi trú á mér, án hans hefði mér líklegast ekki tekist þetta.

Verkefni þetta tileinka ég unglingsstúlkum. Mín allra heitasta ósk er að við náum að efla jákvæða líkamsmynd meðal unglingsstúlkna, útrýma staðalmyndum um „fullkominn“ líkamsvöxt og að allir geti lifað í sátt við eigin líkama óháð vaxtarlagi.

Meginumfjöllunarefni þessarar ritgerðar er líkamsmynd unglingsstúlkna. Fjallað er um unglingsárin, þann líflega og spennandi tíma sem einstaklingurinn gengur í gegnum. Sjálfsmyndin breytist yfir ævina en talið er að unglingsárin séu sá tími þegar unglingar þroska hratt og sjálfsmynd þeirra tekur oft miklum breytingum. Einn þáttur hennar er svo líkamsmyndin en með því er átt við þær hugmyndir og upplifanir sem einstaklingurinn hefur um sinn eigin líkama (Grogan, 2008).

## Unglingsárin

Þegar talað er um unglingsárin er oftast nær átt við tímabilið frá þrettán ára aldri þangað til viðkomandi verður sjálfráða sem er við átján ára aldur (Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal, 2003). Því er haldið fram að unglingsárin hefjist líffræðilega við kynþroskaskiðið en mismunandi hugmyndir eru um það hvenær einstaklingur hættir að verða unglingur og verður fullorðinn. Það tengist oft félagslegum skilgreiningum þess samfélags sem viðkomandi býr í. Sum lönd miða við ákveðinn atburð, t.d. þegar fólk eignast barn, fermist eða giftir sig. Í vestrænum löndum áður fyrr var litið svo á að þegar unglingar hættu í skóla og færu út á vinnumarkaðinn yrðu þeir fullorðnir. Þá voru þeir fjárhagslega ábyrgir, tóku sjálfstæðar ákvarðanir og stofnuðu fjölskyldu (Arnett og Galambos, 2003). Þessar hefðir hafa þó breyst þar sem algengara er að fólk taki ferð sína í átt að fullorðinsárunum í nokkrum hlutum. Almenn búa unglingar lengur hjá foreldrum sínum og mynda fjölskyldu seinna á lífsleiðinni en áður. Þar af leiðandi eru skilin á milli unglingsáranna og fullorðinsára ekki eins skýr og þau voru. Talað hefur verið um að áhersla vestrænna landa á einstaklingshyggju geti hafa haft áhrif á þessa þróun. Meiri áhersla er lögð á að ná andlegu og veraldlegu sjálfstæði þannig að það getur tekið viðkomandi nokkur ár að telja sig vera kominn á fullorðinsaldur (Gestur Guðmundsson, 2008; Priestley, 2003).

Unglingsárin eru hjá flestum tímabil breytinga. Útlitið fer að skipta meira máli, vinirnir verða á svipstundu mikilvægari en fjölskyldan, hugsunarháttur breytist og viðhorfsbreytingar eiga sér stað. Samhliða kynþroska tekur einstaklingurinn vaxtarkipp og breytist á örfáum árum úr barni í fullvaxta kynþroska manneskju. Vitsmunaproski tekur einnig breytingum, þar sem áður þótti viðtekinn sannleikur

verður nú afstætt og jafnvel fáránlegt (Ólöf Ásta Farestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir, 2006). Þegar börn verða að unglingum breytist viðhorf fullorðinna ósjálfrátt þar sem meiri kröfur eru gerðar til viðkomandi. Þrátt fyrir að vinir skipti meira máli en fjölskyldan þá hefur unglingurinn samt sem áður ennþá mikla þörf fyrir þá fullorðnu til þess að halda aga og reglu. Þetta getur valdið togstreitu bæði hjá forráðamönnum og unglingsnum vegna þess að hann er ekki lengur barn og ekki fullorðinn. Afskiptaleysi forráðamanna getur farið illa í unglinginn og er því mikilvægt að þeir fullorðnu gæti þess að eiga í jákvæðum samskiptum, gefi þeim tíma og sýni áhuga á því sem þeir eru að fást við. Gott samband milli unglings og forráðamanna er mikilvægt, meðal annars til þess að koma í veg fyrir ýmiskonar áhættuhegðun (Ólöf Ásta Farestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir, 2006).

Margir minnst unglingsáranna sem ævintýralegs tímabils, fulls af fjöri, skemmtilegum uppákomum og minningum. Þessi ár eru þó jafnframt talin vera eitt erfiðasta tímabilið sem fólk gengur í gegnum yfir ævina. Á þessum árum er sjálfsmýndin að mótast hvað mest þar sem viðkomandi er að átta sig á eigin gildum sem áður mótuðust af umhverfi og fjölskyldu (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003). Unglingsárin geta því verið viss rússíbanareið fyrir einstaklinginn.

Sá fræðimaður sem er einna þekktastur fyrir skrif sín um unglingsárin er sálfræðingurinn Erik Eriksson. Frægasta kenning hans fjallaði um þroskastig einstaklingsins sem hann skiptir í 8 stig. Hvert þroskasteigið einkennist af ýmsum verkefnum sem fólk þarf að leysa sem hefur svo áhrif á velgengni á næsta stigi. Það veltur allt á einstaklingnum sjálfum hvernig hann tekst á við þættina sem bæði geta verið jákvæðir og neikvæðir (Beckett og Taylor, 2010).

Unglingsárin eru fyrst og fremst tímabil þar sem sjálfsmýndin er að þroskast og fólk að finna út hvert hlutverk þess sé. Á þessum árum eflist hæfileikinn til að tjá sig í ólíkum aðstæðum og hlutverkum. Sjálfsmýndin er ekki það eina sem hver og einn er að átta sig á, heldur verða einnig aðrar breytingar sem viðkomandi þarf að takast á við (Erikson, 1968).



## Sjálfsmyndin

Segja má að sjálfsmynd séu þær hugmyndir sem fólk hefur um sjálfan sig, hvernig hann skilgreinir sjálfan sig og sína eiginleika, færni og hæfileika á félagslegum og sálrænum grundvelli. Sjálfsmynd felur einnig í sér það hvernig fólk aðgreinir sig frá öðrum, veraldlega jafnt sem líkamlega, auk þess sem það aðgreinir skoðanir sínar, siðræn gildi og pólitíska hugmyndafræði (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Sjálfsmyndin þróast og þroskast yfir allt lífið. Góð sjálfsmynd er forsenda fyrir sjálfstrausti sem hefur áhrif á lífsgæði (Erla Kristjánsdóttir, Jóhann I. Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson, 2004).

Sjálfsmynd spannar allt frá fortíð yfir í nútíð. Hún hefur mikið að segja um framtíðarstefnu og lífssýn. Börn skilgreina sjálfsmynd á annan hátt en hægt er að skilgreina sjálfsmynd eftir aldri þeirra. Börn á aldrinum 7-8 ára nefna gjarnan líkamlega þætti þegar þau eru beðin að segja eitthvað um sjálf sig. Uppúr 7 ára aldrinum fara þau hins vegar að bera sig meira saman við aðra. Yfirleitt snýst það um líkamlega þætti eins og t.d. „ég er best í fótbolta í bekknum mínum“.

Skapgerðareinkenni hafa minni áhrif á sjálfsmyndina á þessum aldri en um 10-12 ára aldur hafa flest börn nokkuð skýra sjálfsmynd. Þau þekkja styrkleika og veikleika sína auk þess sem markmið þeirra og viðhorf eru orðin frekar stöðug. Á þessum tíma virðast þau einnig verða meðvitaðri um álit annarra (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Foreldrar og aðrir nákomnir fullorðnir leika stórt hlutverk í þróun sjálfsmyndar barna og eru þeim jafnframt áhrifamiklar fyrirmyndir. Viðurkenning þeirra skipir miklu máli og lætur barnið finnast það vera einhvers virði, tengslin verða nánari og traustið verður því meira. Á þessum aldri er mikilvægt að leiðbeina á uppbyggilegan hátt með jákvæðri gagnrýni í stað þess að stjórna. Með því að hlusta og vera til staðar fær barnið tækifæri til að leysa úr vandamálum sínum á eigin forsendum. Einnig er mikilvægt að hvetja og aðstoða við að finna hvar áhugasvið og styrkur þeirra liggur (Erla Kristjánsdóttir o.fl.).

Á unglingsárunum verður yfirleitt mesta breytingin á sjálfsmyndinni en mótun hennar er eitt af þeim verkefnum sem unglingsárin ganga út á. Algengt er að

viðkomandi spyrji sig hver hann sé og hvernig hann vilji vera. Ýmsir aðilar hafa áhrif á sjálfsmyndina eins og t.d. fjölskyldan, vinirnir, skólinn og fjölmiðlar. Það er því ekki skritið að margir ruglist dálítið í ríminu og hafi ekki hugmynd um hvernig þeir eigi að vera og haga sér (Ragnhildur Bjarnadóttir, 2002).

Á fyrri hluta unglingsára lýsir fólk sér oft út frá félagslegum eiginleikum og innri persónueinkennum. Seinna meir aukast svo áhrif siðrænna gilda á sjálfsmyndina. Unglingsárin hafa mikil áhrif á hugmyndir viðkomandi um sjálfan sig. Manneskjan fer að upplifa sig á annan hátt en áður, líkamlegar breytingar eiga sér stað, kynferðisleg vitund opnast og útlitið breytist. Þetta verður til þess að viðkomandi öðlast allt aðra upplifun á sjálfum sér sem hefur áhrif á sjálfsmyndina og breytir henni (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Þær breytingar sem verða á unglingsárunum koma oft umróti á sjálfsmyndina. Unglingurinn er oft óöruggur með sjálfan sig þar sem hann er á milli þess að vilja samsama sig fjölskyldu og jafnöldrum. Á þessum árum verður það mikilvægara að líkjast jafnöldrum þar sem viðkomandi leitar í meiri mæli til vinalópsins og miðar útlit sitt gjarnan við aðra í hópnum. Í flestum hópnum er lögð mikil áhersla á að allir aðhyllist sömu viðmið og hinir, því vill oft myndast eins konar hópmynd þar sem flestir vilja líkjast hver öðrum (Aldís Guðmundsdóttir, 1992).

### *Líkamsmynd*

Rannsóknir á líkamsmynd hafa verið stundaðar síðastliðin 80 ár. Þeir sem voru fyrstir til að rannsaka hugtakið voru fræðimennirnir Paul Scilder, Seymour Fisher, Franklin Shontz og David Krueger. Rannsóknir þeirra byggðu nær allar á sálarfarslegri og taugafræðilegri nálgun (Pruzinsky og Cash, 2002). Áhugi fræðimanna á líkamsmynd jókst hins vegar mikið uppúr árinu 1990 við skrif Kevin Thompson (Cash, 2004; Pruzinsky og Cash, 2002).

Hugtakið líkamsmynd er víðfeðmt og því hafa skilgreiningar oft verið æði óljósar. Hugtakið hefur því haft mismunandi þýðingu eftir fræðimönnum og rannsakendum (Pruzinsky og Cash, 2002). Thompson, Heinberg, Altabe og Tantleff-Dunn (1999) nefna t.d. 16 hugtök sem notuð hafa verið yfir líkamsmynd eða afstöðu til eigin líkama, t.d. trufluð líkamsmynd (e.g. body image distortion), sátt við eigin

þyngd (e.g. weight satisfaction) og áhyggjur af líkamsvexti (e.g. body concern). Þótt hugtökin séu mörg þá vísa þau samt sem áður til þess að jákvæð líkamsmynd tengist ánægju með eigin líkama (Feingold og Mazzella, 1998).

Samkvæmt Cash (2004) er líkamsmynd það hvernig fólk upplifir líkama sinn, það er hugmyndir, hugsanir og tilfinningar með tilliti til líkamlegs atgervis. Til eru margar kenningar um það hvernig líkamsmynd verður til. Ýmsir þættir hafa áhrif á þróun hennar, s.s. félagslegir og menningarlegir þættir, persónuleiki og líffræðilegir þættir eins og þyngd viðkomandi og líkamslögun (Jackson, 2002; Smolak, 2002). Talað er um að líkamsmynd mótist að miklu leyti út frá félags- og menningarlegum áhrifum (e.g. *social cultural influences*) en það má sjá m.a. á þeim mun á algengi slæmrar líkamsmyndar eftir aldri, milli kynja og ólíkri menningu (Jackson, 2002; Smolak, 2002). Samfélagið sem einstaklingurinn býr í gefur upplýsingar um hvaða útlit telst aðlaðandi, t.d. í gegnum fjölmiðla (Smolak, 2002). Í vestrænum samfélögum telst grannt vaxtarlag eftirsóknarvert meðal kvenna (Smolak, 2002; Thompson o.fl., 1999). Viðhorf og gildi varðandi útlit eru ólík í hverju samfélagi fyrir sig. Í löndum þar sem fólk fær ekki næga fæðu eru samfélagsleg viðmið önnur en þar telst þéttari líkamsvöxtur meira aðlaðandi og ríkir jafnan meiri sátt meðal kvenna við eigin vöxt (Jackson, 2002). Í vestrænum samfélögum er hins vegar algengt að stúlkur og konur hafi slæma líkamsmynd. Það má rekja til þess hversu mikil áhersla er lögð á grannt vaxtarlag og hversu ólíkt það er hinu raunverulega vaxtarlagi stúlkna (Thompson o.fl., 1999).

Í hugum flestra er mikilvægt að vera heilbrigður. Í vestrænum samfélögum hefur heilbrigði oft verið tengt við grannt vaxtalag og hefur þar af leiðandi áhrif á viðhorf fólks til vaxtarlags (Jackson, 2002). Fjölmiðlar senda þau skilaboð frá sér að grannt vaxtarlag sé hinn fullkomni líkami. Því má segja að fólk verði sífellt fyrir áhrifum fjölmiðla sem getur leitt af sér að það meðtaki og jafnvel samþykki þá ímynd sem fjölmiðlar senda frá sér (Thompson o.fl., 1999). Það hversu mikið visst útlit er hyllt og samþykkt hefur áhrif á líkamsmynd (Jones, Vigfusdottir og Lee, 2004). Slæma líkamsmynd má rekja til þess hversu mikið fólk lítur á grannan vöxt sem ímynd fegurðar og hversu frábrugðinn sá vöxtur er raunverulegu vaxtarlagi. Fáir uppfylla skilyrðin um hið eftirsókna vaxtarlag og má því segja að meirihluti fólks beri sig saman við útlit sem fæstir geta öðlast á heilbrigðan hátt (Stice og Shaw, 2002)

Tiggemann, 2002). Tíðni slæmrar líkamsmyndar meðal stúlkna og kvenna hefur aukist síðastliðna áratugi vegna þess að bilið milli raunverulegs vaxtarlags og þess vaxtar sem telst eftirsóknarverður hefur breikkað (Stice og Shawn, 2002).

Talið er að þar sem grannt vaxtarlag sé álitid hið rétta útlit ríki neikvætt samband milli líkamsþyngdar og ánægju kvenna með eigin líkama (Jones o.fl., 2004). Því séu einstaklingar yfir kjörþyngd fjarri ímyndinni um hið rétta útlit í vestrænu samfélagi (Thompson o.fl., 1999). Smolak (2002) hefur fjallað um það að tíðni slæmrar líkamsmyndar aukist við kynþroskaskeið hjá stúlkum og má það rekja til breytinga á líkamsþyngdarstuðli (e.g. *Body Mass Index* eða *BMI*). Rannsóknir hafa sýnt fram á að því hærri sem líkamsþyngdarstuðull er, því verri er líkamsmyndin (Smolak, 2002).

Félagsleg viðhorf hafa einnig áhrif á líkamsmynd unglunga (Smolak, 2002; Smolak og Levine, 2002). Að jafnaði bæta unglingsstúlkur við kílóum vegna þeirra breytinga sem eiga sér stað við kynþroskaskeiðið. Þessar breytingar færa þær lengra frá ímyndinni sem ríkir um hið rétta útlit í vestrænum samfélögum. Rannsóknir hafa sýnt fram á að tíðni slæmrar líkamsmyndar eykst í kringum 12-15 ára aldur. Þessi þróun á sér stað vegna áhrifa þriðja þáttar eins og t.d. félagslegra viðhorfa um líkamsvöxt (Smolak, 2002). Þau skilaboð sem það sendir frá sér um hvaða útlit sé æskilegt hefur áhrif á líðan einstaklingsins. Það er því óhætt að segja að samfélagið geti haft mikil áhrif á þróun líkamsmyndar.

### *Rannsóknir á líkamsmynd unglunga á Íslandi*

Þar sem umfjöllunarefni þessarar ritgerðar er líkamsmynd unglingsstúlkna er vert að skoða rannsóknir sem gerðar hafa verið hér á landi. Áhugavert er að skoða samanburð við önnur lönd og sjá hvar Ísland stendur þegar kemur að líkamsmynd. Hér á eftir verður fjallað um nýlegar rannsóknir sem unnar hafa verið í þeim tilgangi að mæla líkamsmynd íslenskra ungmenna.

Nýleg rannsókn Guðrúnar Ingólfssdóttur (2011) á líkamsmynd hér á landi sýnir jákvæða þróun líkamsmyndar hjá 14-15 ára unglungum yfir 12 ára tímabil frá 1997-2009. Niðurstöður rannsóknarinnar eru afar áhugaverðar og sýna að líkamsmynd unglunga í efstu bekkjum grunnskóla hér á landi fer batnandi með árunum. Borin voru

saman fyrirbyggjandi gögn frá spurningakönnun sem lögð var fyrir á landsvísu á fjórum tímabilum (árin 1997, 2000, 2006 og 2009). Um 25.000 unglingar tóku þátt en niðurstöðurnar sýndu að íslenskar stúlkur mældust með neikvæðari líkamsmynd en drengir og átti það við um alla tímapiunktana sem rannsóknin náði til. Þrátt fyrir það batnaði líkamsmynd stúlkna meira á tímabilinu en drengja, þannig að bilið milli líkamsmyndar kynjanna minnkaði. Líkamsþyngdarstuðull þátttakendanna hækkaði einnig hjá báðum kynjum en þó í meira mæli hjá drengjunum. Rannsóknin sýnir að þó svo að þróun líkamsmyndar unglunga í efstu bekkjum grunnskóla hér á landi hafi almennt verið jákvæð á undanförunum árum þá eru samt sem áður margir unglingar með neikvæða líkamsmynd.

Sigrún Daníelsdóttir og fleiri (2007) unnu einnig rannsókn sem fjallar um líkamsmynd unglunga hér á landi. Könnunin var unnin út frá gögnum sem birtust í rannsókninni *Ungt fólk* en þátttakendur voru 6.346 nemendur í 9. og 10. bekk í öllum grunnskólum landsins. Markmið rannsóknarinnar var að skoða megrun, sjálfsvirðingu, líkamsmynd og átröskunareinkenni meðal íslenskra unglunga eftir aldri og kyni. Niðurstöðurnar sýndu að helmingur stúlkna hafði farið í megrun á því ári sem rannsóknin var gerð og 14% drengja. Þau ungmenni sem höfðu farið í megrun voru almennt með verri líkamsmynd, verri sjálfsm mynd og höfðu fleiri einkenni átraskanna miðað við þau sem ekki höfðu farið í megrun. Rannsóknin leiddi einnig í ljós að unglingsstúlkurnar höfðu almennt verri líkamsmynd og verri sjálfsm mynd en drengirnir. Tíðni megrunar jókst á milli árganga meðal stúlkna en minnkaði meðal drengja. Niðurstöður rannsóknarinnar eru sambærilegar öðrum rannsóknum meðal vestrænna unglunga þar sem óánægja með líkamsvöxt og tíðni megrunar eykst með aldrinum hjá stúlkum en einnig hvað dreifingu varðar milli kynja. Aðrir þættir sem styðja hefðbundnar hugmyndir um tengsl sjálfsvirðingar, megrunar og líkamsmyndar voru sjáanlegir í rannsókninni. Niðurstöðurnar sýndu að þeir þátttakendur sem höfðu minni sjálfsvirðingu voru líklegri til þess að hafa farið í megrun og voru stúlkur líklegri en drengir til þess að vera með lélega sjálfsvirðingu.

Almennt hefur því verið haldið fram að lágt sjálfsmat stúlkna hafi áhrif á háa megrunartíðni meðal þeirra (Wilson, 1995). Stúlkur sem hafa lægra sjálfsmat en drengir séu fljótari að finna það slæma í fari sínu og einblíni meira á galla sína (Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2007). Sjálfsmat þeirra byggir því mikið á því hvernig þær meta

útlit sitt í stað annarra kosta (Fox, Page, Peters, Armstrong og Kirby, 1994). Þessi rannsókn Sigrúnar og félaga (2007) gefur svipaðar niðurstöður þar sem sterkari tengsl voru milli sjálfsvirðingar og líkamsmyndar meðal stúlkanna en drengjanna. Líkamsmynd unglínganna hefur einnig áhrif á megrun en þeir sem höfðu farið í megrun voru líklegri til að hafa verri líkamsmynd en þeir sem ekki höfðu farið í megrun. Þeir sem voru með bestu líkamsmyndina voru drengir sem ekki höfðu farið í megrun en þeir sem voru með verstu líkamsmyndina voru stúlkur sem höfðu farið í megrun. Rannsóknin leiddi enn fremur í ljós að stúlkur eru fjórum sinnum líklegri til þess að vera í áhættuhópi fyrir átraskanir en drengir (Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2007).

Að lokum verður hér fjallað um niðurstöður sem þær Kolbrún Karlsdóttir og Soffía Björk Björnsdóttir (2008) birtu í rannsókn sinni til BA. gráðu í sálfræði. Rannsóknin náði til 166, 14 og 15 ára unglínga í fimm grunnskólum landsins. Þær vildu skoða líkamsmynd þátttakendanna þar sem könnuð voru tengsl hennar við aðferðir til að viðhalda þyngd sinni eða að létta sig. Niðurstöður sýndu jákvæð tengsl milli megrunar og slæmrar líkamsmyndar. Líkamsmynd unglínganna hafði áhrif á þær aðferðir sem þeir notuðu til þyngdarstjórnunar en þeir þátttakendur sem höfðu neikvæða líkamsmynd höfðu notað óheilbrigðar leiðir til að léttast. Rannsóknin leiddi einnig í ljós að stúlkur eru líklegri til að hafa neikvæðari líkamsmynd en drengir. Þeir einstaklingar sem voru með BMI yfir 25 vildu langflestir léttast en helmingur þeirra sem voru með BMI undir 25 vildi einnig léttast. Stúlkur voru líklegri til þess að notast við óheilbrigðar leiðir til að léttast en drengir. Þær voru einnig líklegri til þess að hafa farið í megrun.

### *Líkamsvirðing*

„Mig dreymir um veröld þar sem allir njóta sömu virðingar óháð líkamsvexti. Þar sem sú staðreynd að líkamar fólks eru mismunandi er viðurkennd á sama hátt og við viðurkennum að háralitur og skóstærð fólks er misjöfn. Þar sem fólk fær tækifæri til að líða vel í líkama sínum, þykja vænt um hann og hugsa vel um hann alla ævi. Í slíkri veröld er enginn litinn hornauga vegna holdafarsins, engin ástæða er til þess að skammast sín fyrir líkama sinn og átraskanir og hættulegar megrunar- og

fegrunaraðgerðir heyra sögunni til, enda enginn tilgangur með því að nota öfgafullar aðferðir til að breyta líkama sínum þegar það hefur enga félagslega þýðingu.“

(Sigrún Daníelsdóttir, 2009)

Hugtakið líkamsvirðing vísar til að við eigum að bera virðingu fyrir líkama okkar og fara vel með hann (Sigrún Daníelsdóttir, 2009). Í staðinn fyrir að þvinga hann til þess að verða eins og við viljum eigum við að þykja vænt um líkama okkar eins og hann er. Hver og einn þarf að hlusta á líkama sinn og leyfa honum að ráða ferðinni. Þannig lifum við í sátt og samlyndi við okkar eigin líkama. Verkir og vanlíðan eru merki um að eitthvað þurfi að laga. Líkamsvirðing felur einnig í sér virðingu fyrir líkómum annarra og viðurkenning á því að líkamlegur margbreytileiki er eðlilegur. Um mannkosti og lífsvenjur er ekki hægt að dæma út frá vaxtarlagi einstaklingsins. Að lokum verðum við að gera okkur grein fyrir að það séu fordómar að ætla sér að vita eitthvað um fólk eingöngu á grundvelli holdafars (Sigrún Daníelsdóttir, 2009).

Hugmyndafræðin um heilsu óháð holdafari (e. Health at every size) felur í sér að efla fólk til þess að bera ábyrgð á eigin heilsu og að hver og einn óháð holdafari taki skref í átt til heilbrigðara og ánægjulegra lífs (Sigrún Daníelsdóttir, 2005). Samkvæmt heilsu óháð holdafari er viðurkennt að heilbrigð þyngd geti verið einstaklingsbundin en mikilvægast sé fyrir hvern og einn að hugsa vel um líkama sinn. Heilbrigð þyngd er sú þyngd sem við viðhöldum án áreynslu með heilbrigðu lífni (Sigrún Daníelsdóttir, 2009).

Í umfjölluninni um hugtakið líkamsvirðingu og baráttu fyrir því að fólk geti lifað í sátt við eigin líkama óháð stærð og lögun er við hæfi að fjalla um megrunarlausa daginn (e.g. international no diet day) sem er alþjóðlegur baráttudagur sem á rætur sínar að rekja til Bretlands þar sem hann var fyrst haldinn hátíðlegur árið 1992. Sigrún Daníelsdóttir sálfræðingur flutti Megrunarlausa daginn til Íslands árið 2006 og hefur síðan staðið fyrir ýmsum uppákomum í tengslum við hann. Meginmarkmiðið er að berjast gegn megrunum, fordómum vegna holdafars og átröskunum með því að vekja fólk til umhugsunar um að lífið býður upp á svo margt annað en eilíft stríð við mat og vigt. Þetta eilífa stríð hefur ekkert með heilbrigði að gera, ef eitthvað er þá er það þveröfugt. Þeir sem lifa heilbrigðu lífi temja sér hollar lífsvenjur, njóta lífsins og þykir vænt um sjálfa sig og aðra í kringum þá. Heilbrigði er

ekki hægt að mæla út frá þyngd eða líkamlegu ástandi eingöngu vegna þess að án geðheilsu og félagslegrar heilsu er engin heilsa. Heilbrigði samanstendur af ýmsum þáttum sem allir haldast í hendur hver við annan, geðheilbrigði, heilbrigð sambönd, heilbriggt umhverfi og heilbriggt samfélag. Með megrunarlausu deginum er verið að stuðla að betra samfélagi og eyða fordómum, megrunarþráhyggju og vanlíðan yfir líkamsvexti. Heilbrigði snýst um líferni okkar en ekki hvernig við lítum út (Sigrún Daníelsdóttir, 2011).

## **Fjölmiðlar**

### *Áhrif fjölmiðla á líkamsmynd*

Félagsmenningarkenningar byggja á samspili félags- og menningarlegra þátta í lífi einstaklingsins (Morrison, Kalin og Morrison, 2004). Í vestrænum samfélögum er ríkjandi áhersla lögð á grannt vaxtarlag, að grannur vöxtur og velgengi séu eitt og hið sama. Fjölmiðlar leika stórt hlutverk í því að viðhalda þessum gildum. Þar sem fjölmiðlar, samfélagið og menningin ýta undir það að grannt vaxtarlag auki líkurnar á velgengi er meiri hætta á slæmri líkamsmynd (Tiggemann og Pickering, 1996).

Rannsóknir hafa sýnt fram á jákvætt samband milli fjölmiðla og slæmrar líkamsmyndar. Ein þeirra leiddi í ljós að stúlkur sem horfðu á auglýsingar með fyrirsætum undir meðalþyngd leið almennt verr eftir áhorfið samanborið við stúlkur sem horfðu á hlutlausar auglýsingar (Groesz, Levine og Murnen, 2002).

Önnur rannsókn leiddi í ljós að konur sem lesa mikið af tískublöðum hafa meiri áhyggjur af útliti sínu og eru líklegri til þess að borða minna en þær sem lesa minna af tískublöðum. Ástæðan fyrir þessu getur verið sú að stöðug birting mynda af grönnum fyrirsætum og umfjöllun um megrun er líkleg til þess að ýta undir líkamsóánægju (Paxton o.fl., 1991).

Niðurstöður allsherjargreiningar á 77 rannsóknum sem unnar voru bæði við náttúrulegar aðstæður og á rannsóknarstofum leiddu einnig í ljós að samband væri á milli fjölmiðla og slæmrar líkamsmyndar (Grabe, Hyde og Ward, 2008).

Sýnt hefur verið fram á að tíðni átraskana sé töluvert hærrí í vestrænum samfélögum samanborið við önnur samfélög sem styður þá hugmynd að menning sé mikilvægur orsakþáttur átraskana. Becker, Burwell, Herzog, Hamburg og Gilman



(2002) framkvæmdu rannsókn á Fiji-eyjum árin 1995-1999 þar sem markmiðið var að skoða áhrif fjölmiðla á konur. Tilvalið var að vinna rannsóknina þar sökum þess að fjölmiðlar hafa aðeins nýlega orðið hluti af menningu Fiji. Ýmsar aðrar ástæður voru fyrir því að Fiji varð fyrir valinu en ein þeirra var sú að tíðni átraskana var mjög lág þar. Um miðjan tíunda áratuginn hafði einungis verið vitað um eitt átröskunartilfelli. Önnur ástæða var sú að viðhorf hins dæmigerða Fiji-búa til vaxtarlags fólks er að það sé bæði eftirsóknarvert og fallett að vera í góðum holdum. Þar af leiðandi var megrun og átraskanir lítið þekkt ástand í samfélaginu.

Rannsókninni var skipt í tvo hluta en tekin voru viðtöl við stúlkur í framhaldsskóla í Nardroga-héraði. Fyrstu viðtölin fóru fram árið 1995 en þá voru aðeins nokkrar vikur liðnar frá því að sjónvarp kom á svæðið. Seinni viðtölin fóru fram árið 1998 en þá hafði sjónvarp verið hluti af samfélaginu í þrjú ár. Samantekt úr fyrri viðtölunum sýndi að stúlkurnar töldu að það fælist ákveðin virðing í því að vera í yfirþyngd og jafnframt skipti líkamsþyngd þeirra og annara þær litlu máli. Svör stúlkanna í seinni viðtölunum sýndu, að þær litu mikið upp til sjónvarpspersóna og hefðu greinilegan áhuga á að breyta hegðun, hári, líkamsfari og klæðnaði til þess að líkjast þeim. Um 83% þátttakenda töldu að sjónvarpsefni hefði áhrif á hugsanir þeirra um eigin líkama. Þær töldu að með tilkomu sjónvarpsins hefðu bæði hugsanir þeirra og hegðun breyst gagnvart líkama sínum. Sjónvarpið hefði þar af leiðandi valdið löngun þeirra til þess að breyta líkama sínum.

Niðurstöður rannsóknarinnar sýndu einnig fram á að stúlkurnar vildu allar léttast og móta líkama sinn til þess að öðlast útlit fyrirmyndanna í vestrænu sjónvarpsefni. Um 40% viðmælenda greindu frá löngun til þess að borða minna í þeim tilgangi að léttast en jafnframt töldu þær að það hefði áhrif á starfsframa þeirra. Í 30% tilfella litu stúlkurnar á sjónvarpspersónur sem fyrirmyndir þeirra í tengslum við starfsframa (Becker o.fl., 2002). Af þessu að dæma sjá að vestrænt sjónvarpsefni hefur greinileg áhrif á viðhorf stúlkna gagnvart eigin vaxtarlagi (Becker o.fl., 2002).

Rannsóknir hafa sýnt fram á að fjölmiðlar leika stærra hlutverk í slæmri líkamsmynd hjá stúlkum en drengjum. Rannsókn þeirra McCabe og Ricciardelli (2001) sýndi fram á talsverðan mun milli kynjanna þar sem fjölmiðlar höfðu í flestum tilfellum ekki áhrif á líkamsmynd unglingsdrengja. Hins vegar sýndi rannsóknin fram á

að fjölmiðlar hafa mikil áhrif þegar kemur að líkamsóánægju unglingsstúlkna. Þótt margar rannsóknir hafi sýnt fram á áhrif fjölmiðla á slæma líkamsmynd þá leggja félagsmenningarkenningar til að áhrif fjölmiðla séu ekki bein, heldur ráðist þau einnig af áhrifum frá einstaklingnum sjálfum og samfélaginu (Morrison o.fl., 2004). Því snúast rannsóknir núna einnig um það að finna áhrifaþættina sem tvinnast saman við fjölmiðla og auka líkurnar á lélegri líkamsmynd. Ein rannsókn sýndi til að mynda, að fyrirbyggjandi slæm líkamsmynd leiddi til þess að neikvæð áhrif fjölmiðla urðu meiri en stúlkur með slæma líkamsmynd sýndu meiri líkamsóánægju eftir að hafa séð myndir af grönnum fyrirsætum en aðrar stúlkur (Posavac, Posavac og Posavac, 1998).

Talið er að neikvæð áhrif grannra fyrirmýnda í fjölmiðlum ráðist af því hversu mikið fólk tileinkar sér þau fegurðar- og holdafars viðmið sem þar er að finna og gerir að sínum eigin útlitsstaðli. Þeir sem tileinka sér slíkan útlitsstaðal verða svo fyrir neikvæðum áhrifum vegna þess hve óraunhæft markmiðið er. Misræmið á milli raunverulegs útlits og staðalsins hefur slæm áhrif en það ræðst af því hversu sterk tileinkunin er. Því er líklegt að konur sem óska þess heitast að líkjast grönnum fjölmiðlafyrirmýndum verði fyrir mestum skaða af fjölmiðlum (Brown og Dittmar, 2005). Ekki er þó hægt að alhæfa og segja að fjölmiðlar hafi áhrif á líkamsmynd allra kvenna. Konur sem eru ánægðar með líkama sinn verða ekki endilega fyrir neikvæðum áhrifum frá fjölmiðlum.

### *Staðalmyndir í fjölmiðlum*

Samkvæmt ríkjandi útlitsviðmiðum þá eiga konur að vera grannar og karlar vöðvastæltir. Það vaxtarlag kvenna sem sýnilegast er í fjölmiðlum er afar óraunhæft viðmið fyrir hina dæmigerðu konu. Þær fyrirsætur sem birtast t.d. í auglýsingum eru yfirleitt hávaxnar og bera flestar líkamsvöxt sem fáir eru með. Einkennandi fyrir þetta vaxtarlag er mjótt mitti, langir leggir og breiðar axlir. Hin dæmigerða kona ber hins vegar annan líkamsvöxt sem einkennist af breiðari mjöðmum og lærum. Í heimi auglýsinganna virðist þó slíkt vaxtarlag hvorki vera eftirsóknarvert né ásættanlegt (Jhally, Kilbourne og Media Education Foundation, 2010). Fyrirsætur í auglýsingum eru oft meira en 20% undir eðlilegri þyngd (Brown og Dittmar, 2005) en eitt af

greiningarviðmiðum átraskana er að líkamsþyngd sé 15% eða meira undir kjörþyngd (American Psychiatric Association, 2000).

Einungis 5% kvenna eru of létt en þriðjungur kvenna sem koma fram í sjónvarpi er of léttur (World Health Organization, e.d.). Hins vegar fer lítið fyrir of feitu fólki í sjónvarpi. Einungis 13% kvenna og 24% karla í sjónvarpi eru of þung sem endurspeglar ekki hið raunverulega hlutfall fólks í yfirþyngd í vestrænum samfélögum. Sjónvarpspersónur í yfirþyngd eru oft skotmark húmors og í fáum tilfellum eru þær metnar aðlaðandi. Rannsóknir hafa sýnt fram á að kvenpersónur sem eru grannar fá frekar jákvæðar athugasemdir frá karlkynspersónum samanborið við þær sem ekki eru grannar (Ata og Thompson, 2010). Þetta ýtir undir neikvæð samfélagsleg viðhorf í garð fólks sem er yfir kjörþyngd. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á þyngdarhlutdrægni í fjölmiðlum sem beinist að börnum. Ein þeirra sýndi fram á að þungar persónur voru líklegri til að flokkast óaðlaðandi samanborið við léttar persónur. Önnur rannsókn sem gerð var á barnamyndum og barnabókum leiddi í ljós að í 72% mynda voru grannar persónur tengdar við jákvæða eiginleika. Of þungar manneskjur voru hins vegar tengdar neikvæðum eiginleikum og voru oft óvinsælar eða í 64% mynda.

Talið er að í Bandaríkjunum séu 94% leikkvenna í sjónvarpi grennri en meðalkvenmaður. Fjölmiðlar tengja grannar leikkonur sífellt meira við velgengni, eftirsókn og ánægju (Yamamiya, Cash, Melnyk, Posavac og Posavac, 2005). Má þar nefna dæmi eins og sjónvarpsþáttinn „Aðþrengdar eiginkonur“ þar sem leikkonurnar eru allar undir meðalþyngd, fallegar, ríkar og leika í einum vinsælasta sjónvarpsþætti síðustu ára. Samkvæmt McKinley og Hyde (1996) taka konur hugmyndir fjölmiðla um hinn „fullkomna“ líkama og yfirfæra þær á sjálfa sig sem þeirra eigin hugmyndir en ekki fjölmiðlanna. Síðan reyna þær eftir fremsta megni að ná fram þessari „fullkomnun“ sama hversu öfgafullum aðferðum þær þurfa að beita (Bolton og Wallis, 2009). McKinley og Hyde færa rök fyrir því að konur sem sjái líkama sinn sem hlut upplifi líkama sinn á neikvæðan hátt. Þessa hlutgervingu má glögglega sjá t.d. í vinsælum sjónvarpsþáttum á borð við „Nágrannastúlkuna“ (e.g. The girl next door) og „Tveir og hálfur maður“ (e.g. Two and a half men) þar sem aðalleikararnir eiga margar kærustur sem hafa í flestum tilfellum lítið annað en líkama sinn upp á að bjóða (Bolton og Wallis, 2009). Svona mætti lengi telja upp þætti en

tónlistarmyndbönd sýna einnig fram á svipuð dæmi og má þar t.d. nefna Kanye West, rapparann fræga, sem hlutgerir kvenmenn í textum sínum. Boðskapur hans er að stúlkur verði að hafa réttan líkamsvöxt til að öðlast ást og hamingju, t.d. með frösum eins og þessum: *Það er lagið, leggðu það á þig, hreyfðu á þér rassinn, leggðu allt í sölurnar. Salat og engan eftirrétt og þú nærð þér í manninn sem þú átt skilið* (e.g. *Thats right, put in work, move your ass, go bizzerk, get your salad, no dessert, get that man you deserve*). Skilaboðin eru því sú að líkamsvöxtur kvenna hafi áhrif á það hversu vel þeim gengur. Ungar konur eru berskjaldaðar fyrir mörgum slæmum fyrirmyndum í fjölmiðlum svo það kemur ekki á óvart að slíkt geti haft áhrif á líkamsmynd þeirra. Að vera grannur þýðir ekki bara að þú lítir betur út, heldur senda fjölmiðlar út þau skilaboð að það að vera grannur auki sjálfstraustið, auki líkurnar á að þú eignist góðan maka og jafnvel veiti þér betri atvinnutækifæri (Bolton og Wallis, 2009).

### *Unglingar og netmiðlar*

Síðastliðinn áratug hefur tölvu- og netnotkun aukist verulega í vestrænum heimi. Íslendingar hafa nánast allir aðgang að tölvu og má því segja að hún sé orðin mikilvægur, jafnvel nauðsynlegur þáttur í lífi hluta þjóðarinnar. Upplýsingavefurinn Eurydice sem birtir upplýsingar um menntamál í Evrópu gaf út skýrslu árið 2004 þar sem fram kom að tæplega 95% unglunga á Íslandi hefðu aðgang að tölvu á heimili sínu (Mbl.is, 2004). Könnun á vegum Hagstofunnar sem gerð var árið 2010 sýndi að 93% heimila væru með tölvur og 92% þeirra nettengdar. Um 60% heimila eru með tvær tölvur eða fleiri (Hagstofa Íslands, 2010). Svo virðist því sem lýðnetið og tölvunotkun leiki orðið stórt hlutverk í lífi fólks og eru unglingar þar engin undantekning. Flestir unglingar nota tölvuna og lýðnetið sér til afþreyingar þar sem þeir hafa samskipti við aðra, spila tölvuleiki og geta sótt sér upplýsingar um nánast hvað sem er.

Lýðnetið getur haft mikil áhrif á félagsmótun ungmenna þar sem það gefur þeim færi á að eiga í samskiptum við vini sína og jafnvel ókunnuga jafningja mjög víða. Lýðnetið getur líka haft áhrif á það hvernig unglingar eiga í samskiptum þar sem

margir nota netið til þess að halda samböndum við vini sína og leita jafnvel stuðnings meðal þeirra. Umfjöllun um áhrif lýðnetsins hefur oftast verið neikvæð en þó er margt sem telja má til jákvæðrar þróunar. Unglingar geta til að mynda leitað sér upplýsinga um viðkvæm málefni eins og kynlíf og sambönd en í Ghana nota unglingar lýðnetið t.d. til að fá mikilvægar upplýsingar um heilsufarleg vandamál sem þeir myndu líklega ekki fá annars staðar (Louge, 2006). Lýðnetið getur því verið öflugur vettvangur fyrir viðkæm málefni sem brenna á vörum fólks.

Í vestrænum heimi hafa unglingar myndað ákveðin samfélög í gegnum samskiptasíður en þar geta þeir fengið tækifæri til þess að efla leiðtogaþæfileika sína. Þetta ýtir undir sjálfræði og aukna sjálfsvitund sem er laus við staðalmyndir og væntingar. Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á jákvæð áhrif netnotkunar á einkunnir. Ein þeirra sýndi fram á að unglingar sem notuðu lýðnetið mikið væru líklegri til þess að fá hærri einkunnir en þeir sem notuðu það í minna mæli (Louge, 2006). Þá hefur verið fjallað um jákvæð áhrif lýðnetstnotkunar á unglunga sem eru feimnir, eiga í félagslegum erfiðleikum, eru kvíðnir eða eru utanvelta meðal jafninga. Það að hafa tölvuna sem skjöld veitir þeim tækifæri til þess að æfa félagsfærni án þess að þurfa að eiga í beinum samskiptum. Unglingar upplifa einnig margir að það sé auðveldara að tjá sig í gegnum tölvuna og tala margir um að þeir geti sagt meira en þeir myndu gera í eigin persónu. Með lýðnetinu öðlast einstaklingurinn aukið frelsi frá félagslegum þrýstingi sem gæti ýtt undir meira sjálfstraust í raunverulegum aðstæðum. Það getur þó haft neikvæð áhrif á unglunga sem glíma við kvíða að eiga í of miklum samskiptum í gegnum lýðnetið í stað persónulegra samskipta (Louge, 2006).

Þótt rannsóknir hafi sýnt fram á ýmis jákvæð áhrif lýðnetsins á nútímasamfélag hafa áhyggjur af friðhelgi einkalífsins, öryggi, klámi og netglæpum aukist. Lýðnetið er mjög opin miðill þar sem auðvelt er að ná upplýsingum um notendur. Það veitir fólki einnig frelsi til þess að skrifa hvað sem er um hvern sem er en slíkt getur ýtt undir rafrænt einelti (Greenfield og Yan, 2006). Lýðnetið er einnig áhrifamikill vettvangur fyrir djarft efni einsog klám en samkvæmt rannsókn Livingstone (2002) höfðu 90% barna og unglunga á aldrinum 8-16 ára horft á klám á netinu. Í flestum tilfellum höfðu þátttakendur rambað inn á síðurnar einungis með því að hafa skrifað inn meinlaust leitarorð.

Rannsóknir hafa einnig sýnt fram á að samskiptasíður geta reynst varasamar og jafnvel ýtt undir óheilbrigða hegðun líkt og átrasakanir og sjálfsskaða (Whitlock, Powers og Eckenrode 2006). Mikil netnotkun getur orsakað ýmis önnur vandamál, s.s. að unglingar missi félagsleg tengsl, hætti að umgangast vini, stundi tómstundir í minna mæli og missi áhuga á íþróttum. Rannsóknir hafa auk þess sýnt fram á að of mikil netnotkun geti haft áhrif á vandamál tengd skóla eins og lélega mætingu, slakan námsárangur og almenna vanlíðun. Aðra kvilla einsog svefntruflanir og líkamleg vandamál, bak-, höfuðverki og ofþyngd má stundum rekja til of mikillar tölvunotkunar (Eyjólfur Örn Jónsson, e.d.).

Rannsóknir hafa sýnt fram á neikvæð áhrif netnotkunar á líkamsmynd. Áströlsk rannsókn meðal 1.100 unglingsstúlkna í 18 mismunandi grunnskólum sýndi til dæmis að því meiri tíma sem stúlkurnar eyddu í netnotkun, því óánægðari voru þær með líkama sinn. Lýðnetið er kjörinn vettvangur fyrir auglýsingar en rannsóknin sýndi einmitt að mikið magn megrunarauglýsinga var á vefsíðum sem ætlaðar voru unglingsstúlkur (Slater og Slater, 2011).

## Félagsráðgjöf

### *Starf félagsráðgjafa*

Félagsráðgjöf er nýlegt fag en það var ekki fyrr en árið 1975 sem starfið var löggilt á Íslandi, fyrst af Norðurlöndum. Fagið er afar fjölþætt en námið sjálft byggir meðal annars á öðrum faggreinum eins og lögfræði, mannfræði, félagsfræði og sálfræði (Brynja Óskarsdóttir, 2006).

Markmið félagsráðgjafa er að vinna lausnamiðað að félagslegum og persónulegum vandamálum með því að uppræta félagslegt ranglæti (Félagsráðgjafafélag Íslands, e.d.). Félagsráðgjafar starfa með virðingu fyrir sérstöðu hvers og eins og með trú á að allir geti nýtt kosti sína til fulls. Starf þeirra felur í sér að sporna gegn mannréttindabrotum, sama hvar þau eiga sér stað í samfélaginu. Hlutverk félagsráðgjafa er afar fjölbreytt og starfa þeir með ýmsum hópum samfélagsins. Segja má að starfið feli í sér að aðstoða fjölskyldur og einstaklinga við að vinna úr krefjandi málum, veita upplýsingar um réttindi, sýna stuðning, útskýra málin sem standa í vegi og tryggja að samfélagið mæti þörfum fjölskyldunnar og einstaklingsins á réttan hátt. Oft hefur verið talað um þetta ferli sem *hjálpin til sjálfshjálpar* (Farley, 2006).

Félagsráðgjafi starfar eftir heildarsýn en með því er átt við að hann kynni sér allar aðstæður skjólstæðings síns og afli sér fjölþættra upplýsingar um hann. Manneskjan er því skoðuð út frá þeim aðstæðum sem gætu haft áhrif á hana og framferði hennar. Skilningurinn felur í sér að félagsráðgjafinn geri sitt besta til að setja aðstæður einstaklingsins í samhengi svo auðveldara sé að vinna að lausnum. Aðstæðurnar geta verið allir þeir þættir sem snúa að veruleika viðkomandi, s.s. aðrir einstaklingar, staða hans í samfélaginu og stofnanir. Með því að vinna náið í samstarfi við aðrar stofnanir og einstaklinginn sjálfan öðlast félagsráðgjafinn nokkuð ítarlega mynd af veruleika hans sem tryggir honum heildarsýnina. Heildarsýnin varpar síðan ljósi á sameignlega stöðu og hagsmuni fólks sem baráttuaðferð að betri kjörum og bættu samfélagi (Guðrún Sederholm, Ella Kristín Karlsdóttir og Áslaug Ólafsdóttir, 1997). Félagsráðgjafastarfið byggir einnig mikið á því að sinna fræðslu og forvörnum þar sem stuðlað er að félagslegum úrbótum í samfélaginu. Þá koma félagsráðgjafar einnig að félagslegri stefnumörkun og stjórnun (Farley, 2006).

Starfsvettvangur félagsráðgjafa er mjög fjölbreyttur og koma þeir víða við í samfélaginu. Starfa þeir meðal annars hjá ríki, sveitarfélögum eða sjálfstætt og má finna þá t.d. á heilbrigðissviði, félagsþjónustu eða í skólakerfinu. Einn hópur samfélagsins sem félagsráðgjafar vinna oft með eru börn og unglingar. Á þeim vettvangi er líklegt að félagsráðgjafinn starfi í samstarfi við skólann, barnavernd eða heilsugæslu (Brynja Óskarsdóttir, 2006).

### *Efling jákvæðrar líkamsmyndar*

Til þess að átta sig á því hvers vegna sumir upplifa sig ánægða með útlit sitt en aðrir gera það ekki er fróðlegt að skoða hvað liggur þar að baki. Með því að átta sig á þeim þáttum er líklegra að við getum hjálpað fólki til þess að líða betur. Í samfélögum þar sem ríkjandi ímynd er sú að hið „rétt“ útlit sé grannar konur og vöðvastæltir menn er áhugavert að komast að því af hverju sumir sem ekki passa inn í þetta litla þrönga box upplifa sig samt ánægða með líkama sinn en aðrir gera það ekki (Grogan, 2008).

Til þess að bæta líkamsmynd þarf að efla líkamsánægju. Mikilvægt er að draga úr minnimáttarkennd og óöryggi þar sem slíkt getur haft slæmar afleiðingar í för með sér. Unglingsstúlkur sem upplifa sig óöruggar í eigin skinni eru líklegar til þess að fara í megrun, stunda óhóflega mikla líkamsrækt eða þróa með sér átröskun. Allt þetta getur haft neikvæð áhrif á líðan viðkomandi. Unglingar eru sérstaklega viðkvæmir fyrir því að vera óánægðir með líkama sinn en með því að efla þætti sem hafa áhrif á líkamsánægju má hjálpa þeim að öðlast jákvæðari líkamsmynd (Grogan, 2008).

O´dea og Abraham fóru af stað með námskeið þar sem markmiðið var að bæta líkamsvirðingu, matarvenjur og viðhorf til matar meðal ástralskra ungmenna. Námskeiðið kallaðist „við erum öll ólík“, "Everybody is different", og var því háttað þannig að þátttakendur mættu í tíma og unnu heimaverkefni á milli tíma í níu vikur. Lögð var áhersla á að kenna félagsfærni, streitustjórnun og að auka skilning á því að öll erum við mismunandi (Norwood, Murray, Nolan og Bowker, 2011). Þátttakendur voru valdir handahófskennt í tvo hópa, tilraunahóp eða samanburðarhóp. Mælingar voru gerðar við upphaf rannsóknarinnar, þremur mánuðum eftir og 12 mánuðum eftir lok námskeiðs. Þremur mánuðum eftir námskeiðið sýndu niðurstöður ennþá



jákvæð áhrif námskeiðsins á líkamsánægju og sjálfstraust tilraunahópsins bæði hjá stúlkum og drengjum. Tólf mánuðum eftir námskeiðið höfðu bæði kynin viðhaldið bættri líkamsánægju og jákvæðari viðhorfum til líkama síns. Þessar niðurstöður lofa því góðu þegar kemur að því að draga úr neikvæðum félagsmenningarlegum áhrifum á ungmenni. Það er mikilvægt því börn og unglingar með sterka sjálfs- og líkamsmynd eru betur í stakk búin til þess að takast á við og meta skilaboð fjölmiðla um hina „réttu“ ímynd fegurðar (Norwood o.fl., 2011).

### *Forvarnir*

Forvarnastarf getur beinst að hópum eða einstaklingum og miðar að því að efla heilbrigði. Til þess að forvarnir beri árangur er mikilvægt að þeir sem vinna að þeim hafi þekkingu á áhættuþáttum og verndandi þáttum vandans sem forvarnirnar snúa að (Field o.fl., 2008). 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 alvarlegum afleiðingum slæmrar líkamsmyndar. Ýmsar aðgerðir geta reynst varasamar svo sem fræðsla um átraskanir þar sem einblínt er á reynslusögur sjúklinga. Slíkt getur einfaldlega ýtt undir áhuga á átröskunum í stað þess að draga úr honum (Sigrún Daníelsdóttir o. fl., 2007).

Þar sem hér hefur verið fjallað um líkamsmynd er vert að skoða hvað hægt sé að gera til þess að bæta líkamsmynd og auka vellíðan. Samkvæmt niðurstöðum rannsóknar Sigrúnar Daníelsdóttur o.fl. (2007) kemur fram að 18% íslenskra unglingsstúlkna séu í áhættuhópi fyrir átraskanir. Til þess að sporna gegn þessum heilbrigðisvanda er mikilvægt að grípa inn í og þar geta forvarnir í grunnskólum verið áhrifamikill kostur. Besti kosturinn til að efla heilbrigða sjálfsmynd og líkamsmynd meðal barna og unglunga er kki að leggja áherslu á fræðslu um átraskanir, heldur að efla heilbrigði og jákvæða líkamsmynd. Í stað þess að leggja áherslu á hið „réttu“ útlit og þyngd er betra að efla heilbrigði unglunga 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. Einnig myndi börnum vera kennt að fegurð og hreysti komi í öllum stærðum og gerðum. Með því að leggja

áhersluna 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).

Æskilegt væri að hefja forvarnastarf af þessu tagi snemma þar sem rannsóknir hafa sýnt að þróun slæmrar líkamsmyndar getur hafist við mjög ungan aldur (Thompson og Smolak, 2001). Mikilvægt er að huga að öðrum þáttum í forvarnastarfi á þessu sviði. Má þar nefna að miða starfið að ungum stúlkum og að aðferðirnar sem beitt sé hafi verið prófaðar við þróun forvarna. Einnig væri áhrifamikið að fræða foreldra og forsjáraðila, skólastarfsfólk, íþróttþjálfara, félagsmiðstöðvar og aðra sem koma að starfi með börnum og unglingum um þá hættu sem áhersla á útlit og þyngd getur haft í för með sér. Með því geta þau verið betri fyrirmyndir og verið meðvitaðri um að vara börn við slíkum skilaboðum úr umhverfinu (Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2007).

### *Líkamsmyndarnámskeiðið Body Project*

*Body project* námskeiðið er eitt þeirra forvarnarnámskeiða sem borið hafa bestan árangur við að bæta líkamsmynd en það byggir á margra ára rannsóknarvinnu á áhættuþáttum átraskana (Stice og Presnell, 2007). Tilgangur þess er að bæta líkamsmynd og líðan, draga úr áhættuþáttum átraskana og efla jákvæð viðhorf til útlits og líkama. Rannsóknir hafa leitt í ljós að námskeiðið beri árangur á þessum sviðum (Stice, Chase, Stormer og Appel, 2001; Stice, Marti, Spoor, Presnell og Shaw, 2008). Unnið er út frá kenningu um hugrænt misræmi sem kemur úr félagsálfræði og byggir á því að ósamræmanlegar hugsanir valdi streitu og óþægindum. Óþægindin valda því að einstaklingurinn breytir hugsunum sínum til þess að jafna samræmið milli hugsananna og draga úr óþægindum (Stice og Presnell, 2007).

Hér á undan hefur verið talað um að grannt vaxtarlag teljist eftirsóknarverðast í vestrænum samfélögum, en að flestar konur uppfylli ekki þessi skilyrði, sem getur valdið óánægju með eigin líkamsvöxt. Líkurnar á líkamsóánægju aukast eftir því sem konur tileinka sér meira hin ríkjandi fegurðarviðmið og hversu illa þær telja eigin líkama samrýmast þeim viðmiðum. Slæm líkamsmynd og óánægja með eigin líkamsvöxt getur síðan aukið líkurnar á átröskun (Stice og Shaw, 2004). Ef

breytingar verða á því viðhorfi að grannur líkami sé eftirsóknarverður er líklegt að það hafi jákvæð áhrif á líðan og hegðun og geti dregið úr megrunarhegðun. Mikilvægt er að draga úr áhættuþáttum eins og óánægju með eigin líkamsvöxt þar sem slíkt getur haft slæm áhrif á daglegt líf viðkomandi og þróun átraskana (Stice, 2001).

Meginmarkmið *Body Project* námskeiðsins er að bæta líkamsmynd unglingsstúlkna með því að hvetja þær til að snúast gegn samfélagsviðhorfum um að grannur vöxtur sé eftirsóknarverður og að standast þrýsting um að vera grannar (Elva Björk Ágústsdóttir, 2011). Þannig er stuðlað að jákvæðri líkamsmynd og líðan, dregið úr átröskunareinkennum, megrunarhegðun og aðdáun á grönnu vaxtarlagi (Stice og Presnell, 2007). Námskeiðið byggir á því að þátttakendur taki þátt í margvíslegum verkefnum sem byggja á gagnrýni á ríkjandi viðhorf um útlit sem þær voru til að byrja með sammála. Þetta skapar því hugrænt misræmi sem leiðir til þess að dregur úr ríkjandi skoðunum þeirra um að grannt vaxtarlag sé ákjósanlegast (Stice og Presnell, 2007).

Rannsóknir hafa sýnt nær samhljóða niðurstöður hvað varðar árangur af námskeiðinu. Nær alltaf hefur líðan þátttakenda batnað miðað við líðan stúlkna í samanburðarhópi. Flestar þeirra sýna fram á að líkamsmynd stúlkanna batnar, grannt vaxtarlag verður ekki lengur jafn eftirsóknarvert, átröskunareinkennum fækkar og megrunarhegðun minnkar (Stice, Shaw, Burton og Wade, 2006). Aðrar rannsóknir hafa sýnt að námskeiðið dregur úr átröskunartilfellum um 60% (Stice o.fl., 2008).

### *Body Project á Íslandi*

Sigrún Daníelsdóttir og Elva Björk Ágústsdóttir hafa rannsakað áhrif *Body Project* námskeiðsins. Þær þýddu og færðu námskeiðið yfir á íslenskar aðstæður í þeim tilgangi að athuga hvort það hentaði stúlkum hérlendis (Elva Björk Ágústsdóttir, 2011; Anna Friðrikka Jónsdóttir og Sigríður Heiða Kristjánsdóttir, 2012). Fyrri rannsóknin var hluti af meistaraverkefni Elvu í sálfræði. Þátttakendurnir voru 23 stúlkur í 10. bekk í tveimur grunnskólum höfuðborgarsvæðisins en 11 þeirra tóku

þátt í námskeiðinu sjálfu. Niðurstöðurnar sýndu að við lok námskeiðsins töldu þátttakendur grannan líkamsvöxt ekki jafn eftirsóknarverðan og áður og átröskunareinkennum fækkaði. Hins vegar hafði námskeiðið ekki marktæk áhrif á líkamsmynd eða megrunarhegðun. Líklegt er þó að lítill fjöldi þátttakenda hafi spilað inn í þar sem erfitt reyndist að finna marktækan mun á milli hópanna. Seinni rannsóknin bar saman stutt og langa útgáfu af námskeiðinu í mun stærri hóp og kom þá í ljós að báðar útgáfur höfðu marktæk og jákvæð áhrif á líkamsmynd, aðdáun á grönnum vexti og átröskunareinkennum meðal íslenskra unglingsstúlkna (Anna Friðrikka Jónsdóttir og Sigríður Heiða Kristjánsdóttir, 2012). Það eru því komnar forsendur fyrir því að *Body Project* geti nýst í forvarnastarfi meðal íslenskra unglinga (Elva Björk Ágústsdóttir, 2011).

## Umræða

Unglingsárin eru í lífi flestra spennandi og skemmtilegt tímabil. Á þessum árum er sjálfsmyndin að taka miklum breytingum. Fjölskyldan fer smám saman að hafa minni áhrif á gildi og viðhorf en vinirnir meiri. Erikson er sá fræðimaður sem hvað mest hefur fjallað um unglingsárin. Hann kom fram með þá kenningu að þroskastig einstaklingsins væru átta sem einkenndust öll af mismunandi verkefnum. Hvernig fólki tekst svo að leysa verkefnin hefur áhrif á velgengni næsta stigs.

Sjálfsmynd eru þær hugmyndir sem manneskjan hefur um sjálfa sig auk þess hvernig hún skilgreinir sig út frá félagslegum og sálrænum gildum. Segja má að sjálfsmyndin sé í stöðugri þróun allt lífið og hún hefur áhrif á lífsgæði einstaklingsins. Breytingarnar sem unglingsárin hafa í för með sér koma oft umróti á sjálfsmyndina þar sem hann upplifir sig á milli þess að vilja samsama sig fjölskyldu eða vinum. Fjölskyldan fer að hafa veigaminna hlutverk en vinirnir, því vill oft myndast ákveðin hópmynd sem byggir á því að vinahópurinn myndar ákveðin sameiginleg gildi.

Líkamsmynd er afar víðfeðmt hugtak og því hafa skilgreiningar oft verið mjög óljósar. Fræðimaðurinn Thompson fjallaði um líkamsmynd út frá 16 hugtökum og vísa þau öll til þess að jákvæð líkamsmynd tengist ánægju með eigin líkamsvöxt. Cash (2004) segir að líkamsmynd sé það hvernig fólk upplifi líkama sinn, það er hugmyndir, tilfinningar og hugsanir með tilliti til líkamlegs atgervis. Nokkrir þættir hafa áhrif á þróun líkamsmyndar, s.s. félagslegir- og menningarlegir þættir, persónuleiki og líffræðilegir þættir líkt og þyngd og líkamslögun. Stúlkur eru líklegri til þess að vera með slæma líkamsmynd en drengir. Rannsóknir benda til þess að slæm líkamsmynd þróist yfirleitt í kringum kynþroskaskeið en nýlegar rannsóknir sýna að þróunin sé farin að eiga sér stað hjá börnum allt niður í sex ára. Börn og unglingar alast upp við stöðugt áreiti sem mögulega getur haft slæm áhrif á líkamsmyndina. Fjölskyldan, vinir og fjölmiðlar hafa mikil áhrif á líkamsmynd barna og unglunga. Niðurstöður nýlegrar rannsóknar á líkamsmynd íslenskra ungmenna leiddi í ljós jákvæða þróun meðal 14-15 ára unglunga. Rannsóknin var unnin á árunum 1997-2009 en samkvæmt henni mældust stúlkur með verri líkamsmynd en drengir miðað við þá tímapakta sem rannsóknin náði yfir. Breytingar á líkamsmynd voru einnig meiri hjá stúlkum en hjá drengjum. Önnur íslensk rannsókn leiddi í ljós að

líkamsmynd íslenskra unglingsstúlkna væri almennt verri en drengjanna. Þær voru með verri sjálfsm mynd, höfðu fleiri einkenni átraskana og voru líklegri en drengir til þess að hafa farið í megrun. Niðurstöðurnar eru sambærilegar niðurstöðum erlendra rannsókna meðal vestrænna unglunga. Til þess að bæta úr þessu þurfum við að efla umfjöllunina um líkamsvirðingu en með því er átt við að bera virðingu fyrir líkama sínum og að fara vel með hann.

Fjölmiðlar geta haft mikil áhrif á líkamsmynd. Í vestrænum samfélögum hefur áherslan á grannt vaxtarlag aukist þar sem áhersla er lögð á að grannur vöxtur og velgengni sé eitt og hið sama. Fjölmiðlar ýta síðan enn frekar undir þessi viðmið. Rannsóknir hafa sýnt fram á að fjölmiðlar leiki stærra hlutverk í slæmri líkamsmynd hjá stúlkum en drengjum. Þó er ekki hægt að alhæfa um áhrif fjölmiðla á allar konur þar sem að ýmsir aðrir þættir spila einnig inn í.

Talið er að 94% aðalleikkvanna í bandarísku sjónvarpi séu grennri en meðalkona. Það vaxtarlag sem telst ákjósanlegast er afar óraunhæft viðmið fyrir hina venjulegu konu. Fjölmiðlar senda út þau skilaboð að það að vera grannur auki sjálfstraustið, hafi áhrif á starfsframa og jafnvel hversu myndarlegan maka þú eignast.

Lýðnetið er nánast orðið nauðsynlegur þáttur í lífi fólks og þá sér í lagi unglunga. Það skipar orðið stóran sess í félagsmótun unglingsins þar sem margir nota samskiptasíður til þess að halda tengslum við jafninga. Aukin netnotkun meðal unglunga hefur bæði jákvæðar og neikvæðar afleiðingar í för með sér. Rannsóknir hafa meðal annars fundið jákvæða tengingu milli netnotkunar og einkunna. Áströlsk rannsókn sýndi fram á að því meiri tíma sem unglingsstúlkur eyddu á netinu, því líklegri væru þær til þess að hafa slæma líkamsmynd.

Félagsráðgjafar inna af höndum mikilvægt starf með það að markmiði að vinna lausnamiðað í félagslegum og persónulegum vandamálum til þess að uppræta félagslegt ranglæti. Þeir vinna að því að sporna gegn mannréttindabrotum með heildarsýn að leiðarljósi, með því að varpa ljósi á sameiginlega stöðu og hagsmuni einstaklinga stuðla þeir að betri kjörum og bættu samfélagi. Starf félagsráðgjafa sem og annarra fagstétta felur einnig í sér að sinna forvörnum og fræðslu. Forvarnir eru einmitt það sem þarf að efla til þess að bæta líkamsmynd unglingsstúlkna. Það þarf að fara rétt að því til þess að ná sem bestum árangri. Í stað þess að einblína á fræðslu

um átraskanir er vænlegra að efla jákvæða líkamsmynd og sjálfsmynd með því að leggja áherslu á heilbrigði og líkamsvirðingu. Áherslu ætti ekki að leggja á að eitthvert eitt útlit sé rétt, heldur á að efla heilbrigði og kenna unglingsstúlkum að lifa í sátt við líkamslögun sína.

Body project líkamsmyndarnámskeiðið hefur reynst vel við að efla jákvæða líkamsmynd meðal unglingsstúlkna og hefur verið nýtt með góðum árangri hérlandis. Námskeiðið gengur út á það að styrkja líkamsmyndina með því að hvetja stúlkur til þess að snúast gegn þeim viðhorfum að grannur vöxtur sé eftirsóknarverðastur. Lagt er upp úr því að stuðla að jákvæðri líkamsmynd og líðan, minnka átröskunareinkenni og megrunarhegðun og draga úr eftirsókn eftir grönnu vaxtarlagi.

## Lokaorð

Síðastliðin ár hefur mér leikið hugur á að vita af hverju almenn viðhorf séu þannig í okkar samfélagi að grannt vaxtarlag sé talið eftirsóknarverðast. Ég hef lengi velt því fyrir mér hvers vegna ríkjandi viðhorf sé að feitt sé ekki eins fallett. Hvaðan koma þessi viðmið? Hver ræður því hvaða viðhorf eru ríkjandi? Ég vissi að fjölmiðlar léku mikilvægt hlutverk í því að viðhalda slíkum viðhorfum og ákvað ég þar af leiðandi að fjalla um áhrif þeirra á líkamsmyndina. Unglingsstúlkur voru sá hópur sem ég valdi vegna þess að ég taldi þær vera hvað berskjaldaðastar og áreiðanlega síst í stakk búnar til þess að meta hvað væri rétt eða rangt. Lýðnetið, sjónvarpið, tískutímarit og fleiri fjölmiðlar eru stútfull af megrunaráróðri og útlitsdýrkun. Umfjöllunin hefur farið yfir öll velsæmismörk. Ég spyr mig að því hvers vegna t.d. einn stærsti fréttamiðill landsins birti stöðugt greinar sem upphefja grannt vaxtarlag og geri lítið úr öðru? Á Smartlandi Mörtu Maríu á Morgunblaðsvefsíðunni mátti t.d. finna þessar greinar á þriggja daga tímabili: „Vertu fáránlega flott í baðfötum“, „Skikkuð í megrun“, „Of feit fyrir mömmu“ og „Finnst Adele of feit“. Hvaða skilaboð senda slíkar greinar til lesenda sinna? Unglingsstúlkur auk annarra eru þar af leiðandi mataðar af röngum skilaboðum úr ýmsum áttum um að þær þurfi að passa inn í ákveðinn lítinn kassa til þess að vera metnar að verðleikum. Úr öllum áttum er því otað að okkur að ef við erum grönn, þá líði okkur betur óháð því hvort við séum heilbrigð og hraust. Hvernig væri ef við myndum einblína frekar á heilbrigðar leiðir til þess að líða vel í eigin skinni og tileinka okkur hugsunarhátt sem einkennist af því að heilbrigði og vellíðan kemur í öllum stærðum og gerðum. Slíkt myndi hafa jákvæð áhrif á líkamsmynd okkar sem við gætum síðan yfirfært á börnin okkar. Við getum unnið markvisst að því að bæta líkamsmynd með því að efla heilbrigði og vellíðan í stað þess að ala á fitufordómum.



## Heimildaskrá

- Aldís Guðmundsdóttir. (1992). *Sálfræði: Vöxtur og þroski*. Reykjavík: Mál og menning.
- Álfheiður Steinþórsdóttir og Guðfinna Eydal. (2003). *Barnasálfræði frá fæðingu til unglingsára*. Reykjavík: Mál og menning.
- American Psychiatric Association. (2000). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: DSM-IV-TR*. (4. útgáfa.). Washington: Höfundur.
- Anna Friðrikka Jónsdóttir og Sigríður Heiða Kristjánsdóttir. (2012). *Forvarnir gegn átröskunum: Samanburður tveggja námskeiða*. Óbirt BS-ritgerð: Háskóli Íslands, Heilbrigðisvísindasvið.
- Arnett, J. J. og Galambos, N. L. (2003). Culture and conceptions of adulthood. Í Arnett, J. J. og Galambos, N. L. (ritstjórar), *Exploring cultural conceptions of the transition to adulthood* (bls. 91-98). San Fransisco: Jossey-Bass.
- Ata, R. N. og Thompson, K. J. (2010). Weight bias in the media: A review of recent research. *Obesity Facts*, 3, 41-46.
- Beckett, C. og Taylor, H. (2010). *Human Growth and Development* (2. útgáfa). London: Sage Publication.
- Becker, A. E., Burwell, R. A., Herzog, D. B., Hamburg, P. og Gilman, S. E. (2002). *The British Journal of Psychiatry*, 180, 509-514.
- Bolton, S. og Wallis, L. (2009). *Media influences on women*. Sótt 7. mars 2012 af [http://drchrustowski.com/EDP7400Fall2009Media\\_body\\_image\\_final\\_version.pdf](http://drchrustowski.com/EDP7400Fall2009Media_body_image_final_version.pdf)
- Brown, A. og Dittmar, H. (2005). Think "thin" and feel bad: The role of appearance

schema activation, attention level, and thin-ideal internalization for young women's responses to ultra-thin media ideals. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 1088-1113.

Brynja Óskarsdóttir. (2006). Um mikilvægi faghandleiðslu á sjúkrahússtofnunum. Í Sigrún Júlíusdóttir og Halldór Sig. Guðmundsson (Ritstjórar). *Heilbrigði og heildarsýn. Félagráðgjöf í heilbrigðisþjónustu*. (bls 296-310). Reykjavík: Háskólaútgáfan.

Cash, T.F. (2004). Cognitive-behavioral perspectives on body image. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstjórar.), *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (bls. 38-46). New York: Guilford Press.

Elva Björk Ágústsdóttir. (2011). *Líkamsmyndarnámskeiðið Body Project: rannsókn á árangri forvarnanámskeiðs gegn átröskun*. Óbirt MA-ritgerð: Háskóla Íslands, Heilbrigðisvísindasvið.

Erikson, E.H. (1968). *Identity: Youth and Crisis*. New York: W.W.Norton & Company

Erla Kristjánsdóttir, Jóhann Ingi Gunnarsson og Sæmundur Hafsteinsson. (2004).

*Lífsleikni-sjálfskraust, sjálfsagi og samkennd. Handbók fyrir kennara og foreldra*. Reykjavík: Ísafoldarprentsmiðja ehf.

Eyjólfur Jónsson. (e.d.). *Netfíkn*. Sótt 27. apríl 2012 af

<http://www.persona.is/index.php?action=articles&method=display&aid=135&pid=33>.

Farley, O.W. (2006). *Introduction to Social work*. Boston: Pearson Education, Inc.

Feingold, A. og Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9, 190-195.

Félagráðgjafafélag Íslands. (e.d.). *Siðareglur félagráðgjafa*. Sótt 4. mars 2012 af

<http://felagsradgjof.is/index.php?option=content&task=view&id=8&Itemid=31>.

- Field, A. E., Javaras, K. M., Aneja, P., Kitos, N., Camargo, C. A., Taylor, C. B. o.fl. (2008). Family, Peer, and media predictors of becoming eating disordered. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 162, 574-579.
- Fox, K.R., Page, A., Peters, D.M., Armstrong, N. og Kirby, B. (1994). Dietary restraint and self perceptions in early adolescence. *Personality and individual differences*, 17, 87-96.
- Gestur Guðmundsson. (2008). *Félagsfræði menntunar: Kenningar, hugtök, rannsóknir og sögulegt samhengi*. Reykjavík: Skrudda.
- Grabe, S., Hyde, J. S. og Ward, L. M. (2008). The role of the media in body image concerns among women: a meta analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134 (3), 460 – 476.
- Greenfield, P. & Yan, Z. (2006). Children, adolescents, and the Internet: A new field of inquiry in developmental psychology. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 42 (3), 391-394
- 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.). London: Routledge
- Guðrún Ingólfssdóttir. (2011). *Body image trends among Icelandic adolescents: a cross-sectional national study from 1997-2009*. Óbirt MA-ritgerð: Háskóli Reykjavíkur, kennslufræði og lýðheilsudeild.

- Guðrún Sederholm, Ella Kristín Karlsdóttir og Áslaug Ólafsdóttir. (1997). *Hvað er félagsráðgjöf?* Sótt 4. mars 2012 af <http://www.mbl.is/greinasafn/grein/308585/>
- Hagstofa Íslands. (2010). *Notkun heimila og einstaklinga á tölvum og neti 2010*. Sótt 2. mars 2011 af <http://www.hagstofa.is/Pages/95?NewsID=4623>
- Hrafnhildur Ragnarsdóttir. (1993). Þroski barna og unglunga. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Sálfræðibókin* (bls. 15-65). Reykjavík: Mál og menning.
- Jackson, L. A. (2002). Physical attractiveness: A Sociocultural perspective. Í T.F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstjórar), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice* (bls. 13-21). New York: Guilford Press.
- Jhally, S., Kilbourne, J. og Media Education Foundation. (2010). *Killing us softly 4: Advertising's image of women*. Northampton: Media Education Foundation.
- Jones, D. C., Vigfusdottir, T. H., & Lee, Y. (2004). Body image and the appearance culture among adolescent girls and boys: An examination of friend conversations, peer criticism, appearance magazines, and the internalization of appearance ideals. *Journal of Adolescent Research, 19*, 323-339.
- Kolbrún Karlsdóttir og Soffía Björk Björnsdóttir. (2008). *Líkamsímynd íslenskra unglunga og áhrif hennar á aðferðir við þyngdarstjórnun*. Óbirt BA-ritgerð: Háskólinn á Akureyri, Hug- og félagsvísindasvið.
- Livingstone, S. (2002). *Young people and new media*. London: SAGE Publications.
- Louge, N. (2006, október). *Adolescents and the Internet*. Sótt 2. mars 2012 af [http://actforyouth.net/resources/rf/rf\\_internet\\_1006.pdf](http://actforyouth.net/resources/rf/rf_internet_1006.pdf).
- Mbl.is. (2004). *Margar tölvur og mikið notaðar á Íslandi*. Sótt 2. mars 2012 af

[http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein\\_id=805081](http://www.mbl.is/mm/gagnasafn/grein.html?grein_id=805081).

- McCabe, M. P og Ricciardelli, L. A. (2001). Self-Esteem and negative affect as moderators of sociocultural Influences on body dissatisfaction, strategies to decrease weight, and strategies to increase muscles among adolescent boys and girls. *Sex roles*, 44, 189-207.
- McKinley, N. & Hyde, J. (1996). "The Objectified Body Consciousness Scale: Development and Validation." *Psychology of Women Quarterly*, 20, 181-215.
- Morrison, T. G., Kalin, R. og Morrison, M. A. (2004). Body image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571-592.
- Norwood, S.J., Murray, M., Nolan, A., Bowker, A. (2011). Beautiful from the Inside Out: A School Based Programme Designed to Increase Self-Esteem and positive Body Image among Preadolescents. *Canadian Journal of School Psychology*, 26(4), 263-282.
- Ólöf Ásta Farestveit og Þorbjörg Sveinsdóttir. (2006). *Verndum þau*. Reykjavík: Mál og menning.
- Paxton, S. J., Wertheim, E. H. Gibbons, K., Szmukler, G. I., Hillier, L. og Petrovich, J. L. (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs, and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 20(3), 361 – 379.
- Posavac, H. D., Posavac, S. S. og Posavac, E. J. (1998). Exposure to media images of female attractiveness and concern with body weight among young women. *Sex Roles*, 38, 187-201.
- Priestley, M. (2003). *Disability: A life course approach*. Cambridge: Polity.
- Pruzinsky, T. og Cash, T. F. (2002). Understanding body images: Historical and

- contemporary perspectives. Í T. F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstjórar), *Body images: A handbook of theory, research, and clinical practice* (bls. 3-12). New York: Guilford Press.
- Ragnhildur Bjarnadóttir. (2002). Hvað telja unglingar sig læra af áhugamálum sem þeir stunda utan skóla? *Uppeldi og menntun*, 11, 207-226.
- Sigrún Daníelsdóttir. (2005). *Áhrif heilsutengdrar umfjöllunar um offitu á líkamsmynd, líðan og viðhorf til feitra*. Óbirt MA-ritgerð: Háskóli Íslands, Sálfræðideild.
- Sigrún Daníelsdóttir. (2009). *Meira um heilsu óháð holdafari*. Sótt 25. mars af <http://blog.eyjan.is/likamsvirding/2009/04/15/meira-um-heilsu-ohað-holdafari/>.
- Sigrún Daníelsdóttir. (2011). *Megrunarlausí dagurinn*. Sótt 25. mars 2012 af <http://blog.eyjan.is/likamsvirding/2011/05/05/megrunarlausí-dagurinn-2/>.
- Sigrún Daníelsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jakob Smári. (2007). Megrun meðal íslenskra unglunga og tengsl við líkamsmynd, sjálfsvirðingu og átröskunareinkenni. *Sálfræðiritið*, 12, 85-100.
- Sigurlína Davíðsdóttir. (2003). *Af hverju eru unglingsárin svona erfið?* Sótt 28. mars 2012 af <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=3255>.
- Slater, J.A. & Slater, A.E. (2011). Internet use and body dissatisfaction and drive for thinness in pre-adolescent and adolescent girls. *9th Annual Conference of the Australian and New Zealand Academy for Eating Disorders*. Sydney, Australia.
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. Í T. F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstjórar), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice* (bls. 65-73). New York: Guilford Press.

- Smolak, L. og Levine, M. P. (2002). Body image development in adolescence. Í T. F. Cash og T. Pruzinsky (Ritstjórar), *Body Image: A handbook of theory, research and clinical practice* (bls. 74-82). New York: Guilford Press.
- 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*(1), 124-135.
- Stice, E., Chase, A., Stormer, S., og Appel, A. (2001). A randomized trial of a dissonance-based eating disorder prevention program. *International Journal of Eating Disorders, 29*, 247-262.
- Stice, E., Marti, C. N., Spoor, S., Presnell, K. og Shaw, H. (2008). Dissonance and healthy weight eating disorder prevention programs: long-term effects from a randomized efficacy trial. *Journal of consulting and clinical psychology, 76*, 329-340.
- 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 eating pathology: A synthesis of research findings. *Journal of Psychosomatic Research, 53*(5), 985-993.
- Stice, E. og Shaw, H. (2004). Eating disorder prevention programs: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin, 130*, 206-227.
- 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.
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. og Tantleff-Dunn, S. (1999).

*Exacting beauty: Theory, assessment and treatment of body image*

*disturbance*. Washington: 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* (bls. 41-66). Wasington: American

Psychological Association.

Tiggemann, M. (2002). Media influences on Body image development. Í T. F. Cash og

T. Pruzinsky (Ritstjórar), *Body Image: A handbook of theory, research and*

*clinical practice* (bls. 91-98). New York: Guilford Press.

Tiggemann, M. og Pickering, A. S. (1996). Role of television in adolescent women's

body dissatisfaction and drive for thinness. *International Journal of Eating*

*Disorders*, 20(2), 199 – 203

Yamamiya, Y., Cash, T. F., Melnyk, S. E., Posavac, H. D. og Posavac, S. S. (2005).

Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of

media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Body Image*, 2,

74 – 80.

Whitlock, J.L., Powers, J.L., & Eckenrode, J. (2006). The virtual cutting edge: The

Internet and adolescent self-injury. *Journal of Applied Developmental*

*Psychology*, 42, 407-417.

Wilson, T.G. (1995). The controversy over dieting. Í K.D. Brownell og C.G. Fairburn

(ritstjórar), *Eating disorders and obesity: a comprehensice handbook* (bls. 87-

92). New York: Guildford Press.



World Health Organization. (e.d.). *Global database on body mass index; An interactive surveillance tool for monitoring nutrition transition*. Sótt 15. apríl 2012 af <http://apps.who.int/bmi/index.jsp>.