



# Líkamsímynd unglunga

Áhrif félags- og menningarlegra þátta

Díana Ólafsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs

Uppeldis- og menntunarfræðideild



HÁSKÓLI ÍSLANDS  
MENNTAVÍSINDASVIÐ



# **Líkamsímynd unglunga**

## ***Áhrif félags- og menningarlegra þátta***

Díana Ólafsdóttir

Lokaverkefni til BA-prófs í Uppeldis- og menntunarfræði

Leiðbeinandi: Sigurlína Davíðsdóttir

Uppeldis- og menntunarfræðideild  
Menntavísindasvið Háskóla Íslands

Júní 2015

Líkamsímynd unglunga: Áhrif félags- og menningarlegra þátta

Ritgerð þessi er 14 eininga lokaverkefni til BA-prófs  
í uppeldis- og menntunarfræði við uppeldis- og menntunarfræðideild,  
Menntavísindasviði Háskóla Íslands

© Dána Ólafsdóttir 2015

Óheimilt að afrita ritgerðina á nokkurn hátt nema með leyfi höfundar.

Prentun: Bókasala kennaranema

Reykjavík, 2015

## Ágrip

Í þessari ritgerð er fjallað um áhrifaþætti á líkamsímynd unglunga. Unglingsárin eru tímabil andlegra og líkamlegra breytinga. Á kynþroskaskeiðinu verða breytingar á líkamsvexti og þyngd. Sumir unglingar eiga erfitt með að meðtaka þessar breytingar og taka líkama sinn í sátt. Unglingum er því mikilvægt að hljóta jákvæða reynslu og stuðning frá þeim félags- og menningarlegu þáttum sem umhverfis þá eru. Hvert sem litið er innan samfélaga má sjá að félags- og menningarleg skilaboð og pressa geta verið yfirþyrmandi. Pressan til þess að líta út eins og samfélagið vill verður sífellt meiri. Unglingar sem tileinka sér þessi skilaboð geta byrjað að þróa með sér óæskilega hegðun gagnvart mat og þyngd.

Eins margir og mennirnir eru, geta félags- og menningarlegir þættir haft margvísleg áhrif á einstaklinginn sjálfan, sem og kynin. Í gegnum tíðina hafa stúlkur verið áhrifagjarnari en drengir og virðist sem svo að áhrifin hafi meira vægi hjá þeim. Helsta markmið margra stúlkna er að greinast og hafa fallegan líkamsvöxt. Með árunum hefur þetta þó verið að breytast því vöðvastæltur karlmannslíkami fær æ meiri athygli. Í ritgerðinni verður því leitast við að skoða hvaða áhrif fjölskylda, jafningjar (vinir), fjölmiðlar og menning hafa á líkamsímynd kynjanna á unglingsárunum.

## Efnisyfirlit

<b>Ágrip</b> .....	<b>3</b>
<b>Formáli</b> .....	<b>7</b>
<b>1 Inngangur</b> .....	<b>9</b>
<b>2 Líkamsímynd</b> .....	<b>11</b>
2.1 Mikilvæg hugtök .....	12
2.1.1 Staðalímyndir .....	12
2.1.2 Kyngervi .....	13
2.1.3 Sjálfsmynd .....	14
2.1.4 Sjálfsvirðing .....	15
2.1.5 Sjálfsálit .....	15
2.1.6 Lystarstol, lotugræðgi og lotuofát .....	15
2.2 Unglingsárin .....	16
2.3 Heilbrigður líkami .....	17
<b>3 Áhrif fjölskyldu</b> .....	<b>19</b>
3.1 Samskipti og tengsl .....	20
3.2 Uppeldishættir .....	21
3.3 Systkini .....	23
<b>4 Áhrif jafningjahópsins</b> .....	<b>27</b>
4.1 Jafningjaprýstingur .....	29
4.2 Vinsældir og höfnun .....	30
4.2.1 Vinir og vinahópar .....	31
<b>5 Áhrif fjölmiðla</b> .....	<b>35</b>
5.1 Orðræða .....	36
5.2 Tækni og tíska .....	37
<b>6 Áhrif menningar</b> .....	<b>41</b>
6.1 Ólík menning .....	42
6.1.1 Rannsóknir á íslenskum unglíngum .....	45

<b>7</b>	<b>Niðurstöður og umræður .....</b>	<b>47</b>
<b>8</b>	<b>Lokaorð .....</b>	<b>51</b>
	<b>Heimildaskrá .....</b>	<b>53</b>





## Formáli

Ritgerð þessi er skrifuð með það að markmiði að öðlast skýrari og betri reynslu á því af hverju það skiptir einstaklinga, sérstaklega unglunga svona miklu máli að vera eins og samfélagið segir. Það er mér ofarlega í huga að skoða hvaða þættir eru áhrifamiklir og hvernig megi koma í veg fyrir að unglingar öðlist neikvæða reynslu sem getur haft langvarandi áhrif á líf þeirra. Í gegnum námið mitt hafa áfangar sem tengjast líkamsímynd, áhættuhegðun og forvörnum barna og unglunga verið mér ofarlega í huga. Áhugi minn á þessu sviði er mikill og mig langar í framtíðinni að öðlast betri menntun og reynslu á málafnum sem þessum. Innblástur minn að þessari ritgerð vil ég því rekja til skemmtilegra og áhugaverðra áfanga sem ég hef tekið í gegnum námið.

Ég vil þakka leiðbeinanda mínum Sigurlínu Davíðsdóttur fyrir góð ráð við uppbyggingu ritgerðar, samsetningu, val á köflum, yfirferð og góðar ráðleggingar. Ég vil einnig þakka systur minni Ingibjörgu Ósk Ólafsdóttur fyrir góð ráð og vera til staðar fyrir mig þegar á þurfti að halda. Síðast en ekki síst vil ég þakka Kristínu Ósk Óskarsdóttur fyrir góðan yfirlestur á ritgerðinni, yfirferð á orðalagi, stafsetningu og mjög uppbyggjandi orð sem nauðsynleg eru við skrif á ritgerð sem slíkri.

Þetta lokaverkefni er samið af mér undirritaðri. Ég hef kynnt mér *Síðareglur Háskóla Íslands* (2003, 7. nóvember, <http://www.hi.is/is/skolinn/sidareglur>) og fylgt þeim samkvæmt bestu vitund. Ég vísa til alls efnis sem ég hef sótt til annarra eða fyrri eigin verka, hvort sem um er að ræða ábendingar, myndir, efni eða orðalag. Ég þakka öllum sem lagt hafa mér lið með einum eða öðrum hætti en ber sjálf ábyrgð á því sem missagt kann að vera. Þetta staðfesti ég með undirskrift minni.

Reykjavík, \_\_\_\_\_.\_\_\_\_\_ 20\_\_

---



## 1 Inngangur

Þróun líkamsímyndar hefur lengi talist áhugavert viðfangsefni hjá rannsakendum og fræðimönnum. Líkamsímynd vísar til þeirra upplifana, tilfinninga, hugsana og hugmynda sem einstaklingurinn sjálfur hefur til eigin líkama (Berger, 2008). Mikilvægt er þó að gera sér grein fyrir því að líkamsímynd mótast ekki einungis af hálfu einstaklingsins sjálfs, heldur hafa margir utanaðkomandi þættir áhrif (Smolak, 2002).

Unglingar eru tilvalinn rannsóknarhópur fyrir líkamsímynd. Unglingsárin hafa verið kennd við tímabil umróta þegar unglingurinn fer í gegnum óvissutíma, þar sem líkamlegar og andlegar breytingar eiga sér stað. Þetta tímabil einkennist einnig af mótun og þróun sjálfsmýndar. Unglingar eru jafn misjafnir eins og þeir eru margir og því getur þetta ferli haft mismunandi áhrif á hvern einstakling fyrir sig (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993).

Það net sem umhverfis unglinginn er getur tengst honum bæði á beinan og óbeinan hátt. Fjölskyldan er einn þeirra þátta sem stendur unglingnum hvað næst. Hún hefur lykilhlutverki að gegna að efla hjá unglingnum félagslega færni, tilfinningaþroska og tengslamyndun (Velferðarráðuneytið, e.d.). Uppeldisaðferðir, samskiptahæfni og nánd innan fjölskyldna eru mikilvægir þættir til að efla samheldni innan sem utan fjölskyldu. Samkvæmt Buist, Dekovic og Prinzie (2013) skipta systkinasambönd líka miklu máli. Það eru þau sambönd sem eldast með einstaklingum og vara hvað lengst. Miklu máli skiptir að systkini fái svipaða athygli og stuðning frá foreldrum. Systkini eru oft mjög lík, ef til dæmis ein systir hefur neikvæða líkamsímynd er líklegt að hin þrói það með sér líka.

Utanaðkomandi þættir eins og fjölmiðlar hafa sterk áhrif á líkamsímynd unglunga. Fjölmiðlar sjá um að safna upplýsingum sem þeir svo bera til almennings (Menntamálaráðuneytið, 2005). Þeir unglingar sem horfa mikið á sjónvarp, lesa tískutímarit eða nota internetið mikið, eru líklegri en aðrir unglingar til þess að verða óánægðir með líkamsímynd sína. Þessa neikvæðni má tengja við óraunverulegar myndir sem fjölmiðlar birta af kvenmanns- og karlmannslíkamanum. Fjölmiðlar hafa mjög sterk áhrif á félags- og menningarlegum vettvangi (Dohnt og Tiggemann, 2006) og eru þeir hluti af samfélagi manna.

Áhrif menningar geta verið mismunandi eftir menningarheimum (Andsager, 2014). Í mörgum menningarheimum ríkir sú hugmynd að grannur líkami kvenna og vöðvastæltur karlmannslíkami séu ímynd fegurðar, sérstaklega í hinum vestræna heimi. Skilaboðin sem samfélagið sendir frá sér eru í mörgum tilfellum tengd við það að æskilegt sé að vera

grannur og fela skilaboðin meðal annars í sér aðferðir til að létta sig. Börn og unglingar geta verið viðkvæm og því líklegri en aðrir til þess að taka inn á sig þessi skilaboð og reyna að framfylgja viðmiðum og gildum samfélagsins (Sigrún Daniélsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jabok Smári, 2007).

Í þessari ritgerð verður fyrst skilgreint hvað hugtakið líkamsímynd er, hvaða þættir tengjast líkamsímynd og af hverju hún er talin vera mikilvæg. Önnur mikilvæg hugtök verða skilgreind, þar sem tengsl þeirra við líkamsímyndarhugtakið eru sterk. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir tilvist þeirra til þess að gera sér betur grein fyrir hugtakinu líkamsímynd. Næst verður fjallað um tímabilið unglingsárin, mikilvægi þessa tímabils og hvað fer fram á þessum árum. Einnig verður rætt um tengsl unglingsáranna og líkamsímynda þar sem tímabilið einkennist af umróti. Þar á eftir verður fjallað um heilbrigðan líkama, mikilvægi þess að vera hraustur og stunda heilbriggt lífni. Heilbrigði verður skoðað í þeirri merkingu að líða vel andlega og líkamlega, en ekki í tengslum við líkamsvöxt eða þyngd. Að því loknu verður fjallað um áhrifavalda á líkamsímynd unglunga. Fyrst verður fjallað um áhrif fjölskyldu, mikilvægi hennar til stuðnings við unglingsmann og samskipti og tengsl. Innan þess kafla verður fjallað um áhrif systkina. Þar á eftir koma jafningjar og vinir. Fjallað verður um mikilvægi samþykktar jafningjahópsins, góð tengsl við vini og góðan félagsskap. Farið verður inn á hvaða áhrif jafningjaprýstingur getur haft á líkamsímynd. Næst verður fjallað um áhrif fjölmiðla, þau öflugum skilaboð sem hafa sterk áhrif á hugsanir og hegðun. Rætt verður um hvernig tímarnir eru að breytast og hvaða þætti fjölmiðlar leggja áherslu á. Að lokum verður fjallað um áhrif menningar, þann þátt sem stendur unglingsmann hvað fjærst, en hefur samt svo mikil áhrif. Menning sér um að skapa þá orðræðu sem ríkjandi er.

Í ritgerðinni mun ég því leitast eftir að svara eftirfarandi spurningu: Hvað hefur áhrif á líkamsímynd kynjanna á unglingsárunum? Fjölskylda? Jafningjar (vinir)?, Fjölmiðlar? Menning?

## 2 Líkamsímynd

Líkamsímynd (*e. body image*) eru þær upplifanir, hugmyndir, hugsanir og tilfinningar sem einstaklingur ber til eigin líkama og hvernig hann telur sína líkamsímynd birtast öðrum (Berger, 2008). Þættir sem falla undir líkamsímynd eru þó viðameiri en hugtakið sjálft gefur til kynna. Líkamsímynd getur verið vitsmunaleg og tilfinningaleg. Vitsmunaleg líkamsímynd er þekking á eigin líkamsvirkni. Tilfinningaleg líkamsímynd bregst hins vegar við tilfinningalegu áreiti sem getur komið fram sem vellíðan, sársauki, reiði, þreyta eða annarskonar tilfinning. Það eru ekki einungis líkamlegir þættir sem móta líkamsímynd heldur eru þættir eins og klæðnaður, hárgreiðsla og skartgripir partur af líkamsímyndinni (Berman, Snyder, Kozier og Erb, 2008). Þó svo að skilgreining líkamsímynda bendi til eigin hugmynda um líkama hefur komið fram að áhrifaþættirnir geta verið margir. Líkamsímynd þróast ekki einungis í samspili við hugsanir og hugmyndir einstaklingsins sjálfs, heldur mótast hún í samspili við félagslega þætti, menningarlega þætti, líffræðilega þætti og persónuleika einstaklingsins. Félagslegir og menningarlegir þættir eru sterkir áhrifavaldar á þróun líkamsímynda. Það sem telst sem viðurkennt eða aðlaðandi útlit er mismunandi frá einu samfélagi til annars. Fjölmíðlar sjá til þess að koma skilaboðunum áfram til almennings um hvað telst viðurkennt hverju sinni (Smolak, 2002).

Líkamsímynd getur bæði þróast á jákvæðan og neikvæðan hátt. Einstaklingar sem hafa þróað með sér neikvæða líkamsímynd eru óánægðir með lögun, þyngd og líkamsstærð sína. Slíkar hugmyndir verða til vegna þess að eigin hugmyndir um líkama stangast á við ákjósanlegar hugmyndir, sem talist geta eftirsóknarverðar. Einstaklingar sem þróað hafa með sér neikvæða eða lélega líkamsímynd eru líklegri en aðrir til þess að glíma við ýmis önnur vandkvæði eins og kvíða, þunglyndi, hafa lágt sjálfssálit ásamt því að líkur á sjálfsvígshugsunum aukast til muna (Anna Lilja Sigurvinsdóttir, Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason, 2012). Óánægju kynjanna um líkamsímynd má sjá í mismunandi ljósi. Líkamleg óánægja er til dæmis mjög ríkjandi á meðal unglunga (Helfert og Warschburger, 2011). Ein ástæða þess að unglingar eru óánægðir með líkama sinn getur verið vegna þess að hugmyndir þeirra um eigin líkama stangast á við raunverulega líkamsstærð þeirra (Michael, Wentzel, Elliot, Dittus, Kanouse, Wallander, Pasch, Franzini, Taylor, Qureshi, Franklin, og Schuster, 2014). Í flestum tilfellum eru stúlkur óánægðari með sína líkamsímynd en drengir. Það má rekja til þess að stúlkur tala meira um útlit og útlitstengda þætti og verða þar af leiðandi kröfuharðari á sjálfar sig. Óánægja stúlkna vegna líkamslögunar eða líkamsvaxtar birtist því í mörgum tilfellum í því að þær vilji

grenna sig. Óánægja drengja birtist hinsvegar bæði með þeim hætti að hluti þeirra vill grenna sig og hluti vill byggja upp meiri vöðvamassa eða þyngja sig því þeir telja sig vera of granna. Þar sem stúlkur eru í meira mæli en drengir uppteknar af eigin líkama eru þær líklegri en þeir til þess að fara á megrunarkúra (Helfert og Warschburger, 2011).

Megrunarkúrar eru notaðir með það að markmiði að bæta líkamsímynd sína með því að viðhalda ákveðinni þyngd eða líkamslögun. Vandkvæði sem geta komið vegna óánægju með líkamlegt útlit eru í flestum tilfellum algengari meðal stúlkna en drengja og þá einna helst á unglingsárunum (Anna Lilja Sigurvinsdóttir o.fl., 2012). Þó neikvæð líkamsímynd sé meira tilkynnt og tengd við stúlkur eru drengir líka í hættu á að þróa með sér óheilbrigð hegðunarmynstur og neikvæða líkamsímynd (Ata, Ludden og Lally, 2007).

Efling jákvæðrar líkamsímyndar er mikilvæg bæði fyrir andlega og líkamlega heilsu. Það að hafa jákvæða líkamsímynd vísar til þess að vera ánægður með sjálfan sig og líða vel í eigin skinni. Til þess að viðhalda henni þarf að efla þætti sem ýta undir líkamlega ánægju. Niðurstöður úr rannsókn sýndu að ef einstaklingar af báðum kynjum höfðu tileinkað sér félagslega færni, unnið að því að stjórna streituvaldandi aðstæðum eða hlutum og ýtt hafði verið undir skilning þeirra á að margbreytileiki í samfélögum sé jákvæður, voru þau líklegri til þess bæði að hafa jákvæða líkamsímynd og viðhalda henni. Jákvæð líkamsímynd gerir það að verkum að einstaklingar geta betur tekist á við og metið áhrif fjölmiðla og samfélagsins sem reyna oft á tíðum að gefa til kynna hvað sé hin „rétt“ líkamsímynd (Norwood, Murray, Nolan og Bowker, 2011).

## **2.1 Mikilvæg hugtök**

### **2.1.1 Staðalímyndir**

Hugtakið staðalímyndir (*e. stereotype*) gefur til kynna fyrirfram ákveðnar hugmyndir fólks um einstaklinga eða hópa. Einstaklingar eru flokkaðir eftir eiginleikum sínum, útliti eða þeirri stöðu sem þeir gegna í samfélaginu. Hugtakinu staðalímyndir fylgja bæði kostir og gallar, þar sem fyrirfram ákveðin flokkun getur haft áhrif á hegðun fólks og tækifæri eins og til dæmis atvinnumöguleika (Berglind Rós Magnúsdóttir, Guðrún M. Guðmundsdóttir, Jóna Pálsdóttir, Kristín Ástgeirsdóttir og Kristín Jónsdóttir, 2010). Priestley (2003) fjallar um þá gagnrýni sem hugtakið hefur hlotið og hvaða áhrif það getur haft. Hann segir að með því að flokka fólk eftir eiginleikum, kyni eða útliti þrengist sá rammi samfélagsins sem telst vera „normal“. Einstaklingar eiga því erfiðara með að falla undir normið vegna fyrirfram ákveðinna hugmynda. Hann telur mikilvægt að viðurkenna þurfi og auka margbreytileika innan samfélaga til þess að fleiri einstaklingar falli undir hið svokallaða norm og færri verði fyrir útskúfun. Todd, Galinsky og Bodenhausen (2012) telja

gagnrýnina sem hugtakið staðalímynd hefur hlotið, hafi nokkuð til síns máls. Þeir telja að þótt taka verði hugtakinu með varúð, geti upplýsingar um ákveðinn hóp gefið til kynna hvernig hann er líklegur til þess að hegða sér í ákveðnum aðstæðum, en það getur orðið til góðs. Með því að skipta fólki upp í flokka eftir eiginleikum og útliti er verið að reyna að reyna að gera félagslegan veruleika skipulagðari og skilvirkari.

Karlmennska og kvenleiki eru mikilvæg hugtök og tengjast þau hugtakinu staðalímynd. Hugtökin voru sett fram til þess að lýsa því sem einkennir hvort kyn fyrir sig og fjalla um þá hluti og eiginleika sem aðgreina eigi kynin. Karlmennska eða að vera karlmannslegur er oft á tíðum tengt við líkamlega eiginleika karla og valdatengsl. Hugtök á borð við aga, hlutlægni, áhættuhegðun, hörku og hroka hafa einnig verið tengd við karlmenn. Hugtökin umhyggja, mýkt, tjáningarhæfileiki, valdaleysi og veikleiki hafa verið tengd við eiginleika kvenna og sjá má að eiginleikar kynjanna eru settir fram sem hálfgerðar andstæður. Þó svo að ofantaldir eiginleikar séu settir fram undir karlmennsku og kvenleika hugtökin má þess geta að hægt er að finna eiginleikana í einstaklingum af báðum kynjum (Berglind Rós Magnúsdóttir o.fl., 2010).

### 2.1.2 Kyngervi

Þar sem líkaminn er partur af félagslegri tilvist er hann kyngerður. Kyngervi (*e. gender*) er talið vera partur af líkamsímyndinni (Moore, 1988). Samkvæmt því er talið að kynjamunur sé fyrst og fremst skapaður á félagslegum vettvangi. Kyngervi er því skapað innan samfélaga þar sem því er viðhaldið (Berglind Rós Magnúsdóttir o.fl., 2010). Innan hvers samfélags eru meðlimir þess flokkaðir eftir þjóðerni, stétt, stöðu, búsetu og aldri svo eitthvað sé nefnt. Kyngervi er þar ekki undanskilið en flokkun þess gefur til kynna fyrirfram ákveðnar hugmyndir um hegðun og eiginleika eftir því hvort um sé að ræða karl eða konu (Moore, 1988). Kynferði einstaklings hefur áhrif á hegðun hans og útlit, framkomu, áhugamál, hreyfingu og fleira. Þó svo að kynferði skiptist í þessa tvo flokka, karl og konu, er það misjafnt milli samfélaga eða menningarheima hvaða áhrif þessi flokkun hefur á eiginleika kynjanna, hegðun og útlit (Berglind Rós Magnúsdóttir o.fl., 2010). Þar sem samfélög eru breytileg frá einu til annars er kyngervi það líka. Kyngervi mótast í samspili félagslegra þátta sem gefa til kynna þau gildi og viðmið sem einstaklingur á að tileinka sér og haga sér í samræmi við (Moore, 1988).

### 2.1.3 Sjálfsmynd

Líkamsímynd er hluti af sjálfsmynd (*e. self-concept*) einstaklings. Þessar tvær ímyndir tengjast á þann veg að sú fyrrnefnda er hugmynd einstaklings um eigin líkama (Berger, 2008) og sjálfsmynd er hugmynd manns um sjálfan sig (Mörður Árnason, 2003). Hugtakið sjálfsmynd er afar flókið og er það fremur víðfeðmt hugtak sem nær yfir marga þætti og eiginleika einstaklingsins eins og hegðun, talsmáta og hugsanir. Það er mikilvægt fyrir líkamlega og andlega heilsu einstaklinga að hafa jákvæða sjálfsmynd. Hún eykur samskiptahæfileika og nánd í samböndum. Fólk með jákvæða sjálfsmynd nær einnig betri tökum á líkamlegum og andlegum vandamálum (Berman, o.fl., 2008). Samkvæmt sálfræðilegu sjónarhorni mótast sjálfsmyndin innan frá. Þrátt fyrir það er hún undir áhrifum fleiri þátta sem eiga hlut í mótun hennar og birtingarmyndum. Áhrifavaldar sem koma sterkt inn eru samfélög, þjóðfélagshópar, menningarleg viðmið, gildi og hugsjónir. Sjálfsmynd má flokka í fjóra flokka. Í fyrsta flokknum er tekið mið af uppbyggingu persónuleikans og samþættingu eigin sjálfsmyndar samanborið við aðra. Í öðrum flokki er fjallað um persónulega sjálfsmynd sem tekur mið af persónulegum markmiðum, gildum, viðhorfum og eiginleikum. Þriðji flokkurinn fjallar um tengsl félagslegra þátta og sjálfsmyndar þar sem einstaklingur gefur af sér til ákveðinna samfélagslegra hópa. Í fjórða flokknum er fjallað um svipaða sjálfsmynd stærri þjóðfélagshópa, sem mótast af sameiginlegum menningarlegum gildum, hugsjónum, viðmiðum og markmiðum. Af þessum flokkum að dæma má sjá að sjálfsmyndin mótast ekki einungis af völdum persónulegra einkenna, heldur einnig meðal einstaklinga sem stefna að sameiginlegum markmiðum og hafa svipuð lífsgildi (Jørgensen, 2010).

James Marcia útfærði þau fjögur stig þar sem leit að sjálfsmyndinni fer fram. Forgefin sjálfsmynd er þegar unglingurinn er enn að leita, hann reiðir sig meira á gildismat foreldra sinna en sitt eigið. Hlutverkaruglingur er þegar gildismat unglingsins og foreldranna lendir saman. Þetta tímabil getur reynst öllum fjölskyldumeðlimum erfitt, því unglingurinn hefur ekki enn fundið sitt eigið gildismat. Þegar unglingurinn er kominn á stig gerjunar, mátar unglingurinn margar tegundir sjálfsmyndar. Hann hefur ekki enn fundið þá sjálfsmynd sem honum líkar við, en sjálfskoðunarleiðangurinn heldur áfram. Þegar unglingurinn er kominn á stig heildstæðrar sjálfsmyndar hefur hann fundið eigið gildismat og markmið. Hann hefur farið í gegnum öll stigin og komist að niðurstöðu (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).



#### 2.1.4 Sjálfsvirðing

Sjálfsvirðing (*e. self-respect*) felst í því að einstaklingur sé búinn að gera skoðun og mat á sjálfum sér, hann ber virðingu fyrir sjálfum sér og býr yfir stolti (Mörður Árnason, 2003). Sjálfsvirðing og sjálfsmynd þróast samhliða og hafa því mikilvægu hlutverki að gegna hvor fyrir aðra. Séu eiginleikar sjálfsvirðingar ekki til staðar leiðir það sjálfkrafa til lélegrar sjálfsmyndar (Berger, 2008). Skipta má sjálfsvirðingu í tvo hluta, heildar sjálfsvirðingu (*e. global self-esteem*) sem gefur til kynna að hve miklu leyti einstaklingi líkar við sjálfan sig. Hún felur í sér heildarupplifun einstaklings á sjálfum sér. Sértek sjálfsvirðing (*e. specific self-esteem*) vísar hinsvegar til þess hvernig einstaklingur metur ákveðna hluta af sjálfum sér. Heildar sjálfsvirðing er þó að vissu marki undir áhrifum frá sértekju sjálfsvirðingunni (Berman o.fl., 2008). Sjálfsvirðing er ólík virðingu fyrir öðrum að því leyti að sjálfsvirðing er virðing sem við berum innra með okkur, en virðing fyrir öðrum beinist út á við. Ungmenni sem þróað hafa með sér ríka sjálfsvirðingu, láta ekki stjórna sér og passa vel upp á þá virðingu og mynd sem þau hafa skapað sjálfum sér. Þau varðveita mannorð sitt og siðferðiskennd sína (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007).

#### 2.1.5 Sjálfsálit

Sjálfsálit (*e. self-esteem*) er álit eða mat sem einstaklingur hefur á sjálfum sér (Mörður Árnason, 2003). Einstaklingar sem þróað hafa með sér jákvæða líkamsímynd hafa að jafnaði hærra sjálfsálit og er það talið sem verndandi þáttur gagnvart margs konar heilsufarslegum vandamálum eins og til dæmis þunglyndi. Neikvæð líkamsímynd hefur verið tengd við lélegt sjálfsálit sem getur leitt til átröskunarsjúkdóma. Þar sem líkamsímynd stúlkna er í mörgum tilfellum neikvæðari en líkamsímynd drengja eru þær líklegri til þess að hafa lélegra sjálfsálit, þá einna helst á unglingsárunum (Ata, o.fl., 2007).

#### 2.1.6 Lystarstol, lotugræðgi og lotuofát

Lystarstol (*e. anorexia nervosa*) felst í því þegar einstaklingur er haldinn miklum ótta við að þyngjast eða fitna. Einstaklingurinn á erfitt með að gera sér grein fyrir eigin þyngd og líkamslögun. Hann er haldinn ótta við að þyngjast þrátt fyrir að líkamsþyngd hans sé undir eðlilegum mörkum. Afneitun er stór hluti af því þegar einstaklingur þróar með sér lystarstol. Hann neitar því að reyna að halda líkamsþyngd sinni innan eðlilegra marka með tilliti til aldurs og hæðar. Lotugræðgi (*e. bulimia*) felst í því þegar einstaklingur endurtekur sífellt ofátköst. Hann borðar óhóflega mikið í einu og hefur enga stjórn á átinu. Eftir átkastið notar einstaklingurinn aðferðir til þess að losa sig við matinn. Hann kastar upp, notar margs konar lyf eins og hægðalyf, bjúgtöflur, fastar eða stundar óhóflega mikið af líkamsæfingum á stuttum tíma. Þeir einstaklingar sem greinast með lystarstol eða

lotugræðgi eiga það sameiginlegt að vera með brenglaða líkamsímynd. Þeim finnst líkamslögun sín og þyngd vera stærri en hún í raun og veru er (Þingskjal nr. 436/2001-2002). Lotuofát (*e. binge eating disorder*) hefur verið skilgreint sem átröskunarsjúkdómur líkt og lysterstol og lotugræðgi, en í stað þess að valda þyngdartapi getur sjúkdómurinn valdið offitu. Í lotuofáti innbyrðir einstaklingurinn mikinn mat á stuttum tíma en losar sig ekki við hann (EDS, 2009).

## 2.2 Unglingsárin

Unglingsárin (*e. adolescence*) eru tímabil mikilla breytinga. Þetta er tími umróta, álagið getur reynst mikið og einkennast unglingsárin oft af mótunar- og óvissutímum. Þetta tímabil getur haft mikil áhrif á samskipti foreldris og barns og því er unglíngnum mikilvægt að hafa í kringum sig sterka bakhjarla eins og foreldra, vini og jafnaldra (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993; Fenwick og Smith, 1996). Unglingsárunum hefur verið skipt niður í upphafsár, miðbik og síðari hluta, þar sem erfitt getur reynst að setja alla unglínga undir sama hatt. Þó svo að einstaklingar séu að ganga í gegnum sama tímabilið, gengur ferlið mis hratt fyrir sig (Fenwick og Smith, 1996). Unglíngar verða oft mjög uppteknir af sjálfum sér. Á þessu tímabili eru þeir hvað mest tilbúnir til þess að fara í sjálfskoðunarleiðangur til þess að finna sjálfsmynd sína, skoða hver þau eru eða hver þau vilja vera (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Þróun sjálfsmyndar er erfitt verkefni sem unglíngar þurfa að takast á við. Róttækar breytingar á líkamanum valda því að erfitt getur reynst að finna stöðuga sjálfsmynd. Vinahópurinn fer að skipta meira máli og leitar unglíngurinn þangað varðandi gildi og viðmið um útlit. Innan vinahópa eru frávik ekki talin sem góður kostur og eru þau litin hornauga. Þar sem unglíngsárin einkennast af óöryggi, er unglíngnum mikilvægt að líkjast vinum sínum sem mest (Aldís Guðmundsdóttir, 1992).

Ásamt líkamlegum þroska þróast tilfinningaþroski á unglíngsárunum. Mikilvægt er að gera sér grein fyrir því að þótt unglíngurinn sé kominn langt á veg með líkamlegan þroska getur tilfinningaþroskinn enn verið í mótun. Viðkvæmni og feimni vegna líkamslegs þroska getur haft áhrif á tilfinningar unglíngsins þar sem þeir eru oft uppteknir og næmir fyrir líkamlegum breytingum. Breytingar á líkamsþroska sem einkennir unglíngsárin kallast kynþroskaskeið (Fenwick og Smith, 1996). Á kynþroskaskeiðinu gjörbreytist útlitð oft og geta unglíngar átt í erfiðleikum með að meðtaka þessar útlitslegu breytingar (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Bæði kynin ganga í gegnum kynþroskaskeiðið. Á því tímabili er hins vegar kynjamunur þar sem stúlkur eru líklegri til þess að hefja breytingaskeiðið fyrr en drengir, eða um 11 ára aldur. Drengir byrja kynþroskaskeiðið rúmum tveim árum seinna, en tekur það yfirleitt styttri tíma þar sem vaxtarhraðinn hjá drengjum er yfirleitt hraðari og meiri en hjá stúlkum. Helstu einkenni stúlkna eru að þær bæta á sig fitu á lærum og

brjóstum og helstu einkenni drengja er aukning á vöðvamassa (Fenwick og Smith, 1996). Drengir eru líklegri til þess að vera óánægðari með líkamsímynd sína áður en kynþroskaskeiðið hefst, heldur en eftir að því lýkur (Golan, Hagay og Tamir, 2014). Þær staðalímyndir sem ríkjandi eru um útlit kynjanna hafa áhrif á hvað telst vera eðlilegt útlit. Það að karlar eigi að vera stórir og sterkir er staðalímynd sem lengi hefur verið ríkjandi í mörgum samfélögum. Það að vera bráðþroska drengur virðist því vera hagstætt (Aldís Guðmundsóttir, 1992). Bæði kynin hafa náð fullvaxta útliti um 16-18 ára aldurinn, stúlkur yfirleitt fyrr en drengir. Einstaklingsmun má einnig finna í umræðu um breytingaskeið kynjanna þar sem einstaklingsbundið er hversu hratt unglingar þroskast og hversu mikil frávikin eru (Fenwick og Smith, 1996).

### **2.3 Heilbrigður líkami**

Það að vera heilbrigður merkir að vera hraustur og hafa góða heilsu (Mörður Árnasson, 2003). Alþjóðaheilbrigðisstofnunin WHO skilgreinir heilbrigði svo að það sé ekki eingöngu það að vera laus við sjúkdóma og heilsufarsleg vandamál, heldur byggist heilbrigði á þremur víddum sem er að líða vel andlega, líkamlega og á félagslegum vettvangi. Þeir sem gagnrýnt hafa skilgreiningu WHO á heilsu halda því fram að hún sé óraunhæf og ósveigjanleg. Þeir telja að skilgreiningin eigi betur við um hamingju en heilsu. Orðin hamingja og heilsa eru þó orðin til vegna mismunandi lífeynslu, aftur á móti má líta á alla truflun sem verður á hamingju sem heilbrigðisvandamál (Üstün & Jakob, 2005).

Hreyfing er mikilvægur þáttur í að viðhalda góðri heilsu óháð líkamsgetu, andlegri heilsu, holdafari og aldri. Landlæknisembættið (2012) hefur gefið það út að regluleg hreyfing skipti miklu máli og sé forsenda góðrar heilsu. Hreyfing hefur áhrif á líkamlega og andlega vellíðan, hún losar um spennu og eykur og bætir líkamlega hreysti. Kyrrseta getur leitt til ýmiss konar líkamlegra vandkvæða. Ör tækniþróun síðustu ára hefur leitt til minni hreyfingar og dregið hefur úr því að henni sé tekið sem sjálfsagðri daglegri athöfn. Lítil hreyfing og óhollt líferni getur leitt til heilsufarslegra vandamála. Eitt stærsta vandamálið í dag er offita, þar á meðal í hinum vestræna heimi. Þó er takmarkað að hve miklu leyti hægt er að nota líkamsþyngd sem mælikvarða á heilbrigði. Það er hlutfall líkamans sem skiptir máli og er vaxtarlag og samsetning líkamans mismunandi eftir einstaklingum. Það má því ekki setja samasem merki á milli þess annars vegar að vera grannvaxinn og heilbrigður og hins vegar þéttvaxinn og óheilbrigður. Líkamsþyngd ætti því ekki að vera í brennidepli þegar fjallað er um heilbriggt líferni heldur skipta heilbrigðar lífsvenjur og regluleg hreyfing meira máli. Mennirnir eru eins mismunandi eins og þeir eru margir. Ef hætt verður að einblína einungis á holdafar í tengslum við heilbrigði, heldur líta einnig á

breytta lifnaðarhætti er líklegra að fjölbreyttur líkami verði betur liðinn af samfélaginu (Landlæknisembættið, 2012).

Stúlkur hafa í gegnum tíðina verið óánægðari með líkamsímynd sína og áhugasamari um líkama sinn en drengir. Drengir eru hins vegar farnir að sýna líkamsímynd sinni mun meiri áhuga en áður (Norwood o.fl., 2011). Þeir einstaklingar sem þróað hafa með sér neikvæða líkamsímynd eru líklegri en aðrir til þess að notast við óheilbrigðar aðferðir til þess að greinast eða hafa áhrif á þyngdarstjórnun. Sterk tengsl eru milli þess að hafa neikvæða líkamsímynd og líkamspyngdarstuðuls (e. *BMI*). Eftir því sem líkamspyngdarstuðullinn er hærra, því neikvæðari getur líkamsímyndin verið. Þó svo að þessi tengsl hafi fundist milli líkamsímynda og líkamspyngdarstuðls, eru þau tengsl ekki jafn sterk og þau tengsl sem fundist hafa milli líkamsímynda og megrunar (Anna Lilja Sigurvinsdóttir o.fl., 2012).

Eins og fram hefur komið er átröskun megrunarkúr og ein af birtingarmyndum neikvæðrar líkamsímynda. Í rannsókn þar sem skoðað var hvort prógrömm sem höfðu það að markmiði að bæta líkamsímynd og minnka afbrigðilega hegðun hefðu jákvæð áhrif, kom í ljós að besta aðferðin til að bæta líkamsímynd einstaklinga var að efla sjálfsálit þeirra. Einstaklingi sem hefur gott sjálfsálit líður betur með sjálfan sig, hann hefur skapað sér sjálfstraust og er því tilbúnari til þess að takast á við ný viðfangsefni, eins og þrýsting fjölmiðla um hina „réttu“ líkamsímynd. Gott sjálfsálit er einnig talið vera verndandi þáttur gagnvart lélegri líkamsímynd, ásamt andlegum og líkamlegum veikindum. Með því að efla sjálfsálitið er verið að byggja upp jákvæð tengsl tilfinninga og líkama (Norwood o.fl., 2011).

### 3 Áhrif fjölskyldu

Þegar hugtakið fjölskylda er skilgreint er talað um foreldra og börn þeirra, systkin og skyldmenni. Fjölskyldugerð getur verið af margvíslegum toga og er fjölskyldumeðlimur talinn vera sá einstaklingur sem kemur úr tiltekinni kjarnafjölskyldu (Mörður Árnason, 2003). Fjölskylda er hópur einstaklinga sem deilir heimili, tilfinningum, efnahag, ábyrgð og verkefnum. Þau skuldbinda sig hvert öðru þegar kemur að siðferðilegri og gagnkvæmri hollustu. Fyrir einstakling spilar fjölskylda hans lykilhlutverk þegar kemur að félagsmótun. Fjölskyldan hefur það hlutverk að styðja við bak einstaklinga sem innan hennar eru og er hún hluti af því að efla tilfinningaþroska og tengslamyndun (Velferðarráðuneytið, e.d.). Það tímabil þegar einstaklingur fer frá því að vera barn yfir í ungling getur reynst fjölskyldum erfitt. Það er þó ekki einungis tengt við hegðun og breytileika af hálfu unglingsins heldur skipta hæfileikar foreldra til að aðlagast þessum breytingum máli. Uppeldisaðferðir skipta máli fyrir og meðan á unglingsárunum stendur, þó er hver unglingur mismunandi með sérstakt skaplyndi sem getur haft áhrif á hvernig samskipti foreldris og unglings þróast (Fenwick og Smith, 1996).

Þótt rannsóknir hafi sýnt fram á að erfðir eigi þátt í mótun líkamans og líkamsbyggingu skiptir umhverfið, fjölskyldutengsl og mynstur miklu máli (Christensen, 2014). Rannsóknir á tengslum innan fjölskyldna hafa sýnt fram á mikilvægi þess að einstaklingar nái að þróa með sér þann hæfileika að geta átt í mannlegum samskiptum við aðra og eiga í góðum félagslegum tengslum. Einn þáttur sem spáir fyrir um velferð innan fjölskyldna er samheldni. Samheldni í fjölskyldum felst í samverustundum, nánd og tilfinningalegum böndum sem fjölskyldumeðlimir deila hver með öðrum. Mæður skipta þar miklu máli. Þær sjá oft til þess að miðla tilfinningalegri nálægð innan fjölskyldna. Mæður taka sambandshlutverki sínu oft alvarlegar en feður. Þær taka að sér að næra sambönd fjölskyldumeðlima og rannsóknir hafa sýnt að mæður skapa í flestum tilfellum tilfinningalegan stuðning og velferð innan fjölskyldna. Hjá unglingum skiptir samheldni fjölskyldu einnig miklu máli fyrir félagslega og tilfinningalega velferð þeirra. Samband við systkini er áhrifaþáttur og skiptir návist þeirra unglinginn miklu máli. Virkar fjölskyldur eru því líklegri til þess að sýna aukinn áhuga og skilning á samskiptum innan fjölskyldunnar (Vandeleur, Jeanpretre og Schoebi, 2009).

### 3.1 Samskipti og tengsl

Samskipti lærum við með því að umgangast aðra og er góð samskiptahæfni grunnur að góðum tengslum við aðra. Þeir sem yngri eru tileinka sér gildi og viðmið sem þeir læra í samskiptum við þá sem eldri eru og taka þau gildi með sér áfram út í lífið. Hvar sem við erum stödd í samfélaginu reynir á samskipti okkar og er fjölskyldan þar ekki undanskilin (Sigrún Aðalbjarnadóttir, 2007). Foreldrar eiga stóran þátt í því að móta sjálfsmynd barna sinna. Þeir foreldrar sem gefa frá sér hlýju og eru til staðar þegar barnið þarf á að halda auka ánægjuþilfinningu barnsins. Barnið finnur að foreldrarnir vilji það, að það sé metið og elskað (DeBord, e.d.).

Þegar foreldrar tala til barna sinna um það sem varðar líkamsímynd barnanna er mikilvægt að vanda til orðalags. Foreldrar eiga það til að senda röng skilaboð þegar þeir í rauninni ætla sér það ekki. Skilaboð sem eiga að vera hvetjandi líkt og: „*Ertu viss um að þú viljir borða meira*“, geta verið skaðlegri en foreldrarnir gera sér grein fyrir. Þær rannsóknir sem hafa verið gerðar í tengslum við líkamsímynd unglunga og áhrif foreldra, hafa sýnt fram á að mikil afskiptasemi eða hvatning foreldra um það sem varðar lögun og líkamsvöxt unglunga getur leitt til líkamlegrar óánægju (Helfert og Warschburger, 2011). Hvatning feðra til drengja um að þeir þurfi að létta sig hefur meiri áhrif á hegðun þeirra til þyngdartaps en gagnrýni feðra á líkamlegt útlit drengja. Stúlkur sem eiga samræður við foreldri, þá í flestum tilfellum við mæður eða systkini um þyngdartap og fá þar hvatningu eru líklegri til þess að láta af því verða að léttast (Vincent og McCabe, 2000). Stríðni foreldra hefur einnig verið tengd sem forspárgildi um áhyggjur af þyngd bæði hjá stúlkum og drengjum, en líka hvað varðar vöðvamassa hjá drengjum. Nýlegri rannsóknir sýna fram á að hvetjandi skilaboð foreldra til barna sinna um þyngd og líkamslögun eru algengari en stríðni og neikvæðar athugasemdir. Hvatning foreldra til barna er þó talin hafa neikvæðari áhrif en aðrar athugasemdir, þó þær hafi vissulega áhrif líka. Þeir foreldrar sem eru ráðríkir og afskiptasamir um þyngd og líkamslögun barna sinna eru algengasta dæmið um pressu foreldra á börn sín (Helfert og Warschburger, 2011).

Rannsóknir hafa sýnt að samskipti foreldra og unglunga hafi sterkt forspárgildi um aðlögun á félagslegum vettvangi seinna meir. Rannsóknnum sem gerðar hafa verið á þessu sviði hefur helst verið beint að gæðum samskipta foreldra og unglunga og hvaða áhrif þau hafa á hegðunarmynstur unglunga tengt matarvenjum þeirra. Rannsóknirnar hafa leitt í ljós að þau fjölskyldumynstur þar sem lítill áhugi er sýndur á samskiptum og tengslum, geta haft slæm áhrif á hegðunarmynstur í tengslum við matarvenjur og líkamlega óánægju. Þessi tengsl hafa fundist sterkar meðal unglingsstúlkna en drengja. Veikari tengsl hafa fundist milli fjölskyldu og áhrifa hennar á unglingsdrengi, þó hefur það komið

fram að drengir sem borðuðu of lítið eða óhollt gerðu það vegna þess að fjölskyldutengslin voru veik (Vincent og McCabe, 2000).

Unglingar eru líklegri til þess að hafa foreldri af sama kyni en af gagnstæðu kyni sem sína fyrirmynd (Helfert og Warschburger, 2011). Ef stúlkur líta svo á að skilaboð mæðra þeirra séu að eðlilegt sé að vera grannar eru þær líklegri en aðrar stúlkur til þess að þróa með sér óheilbriggt hegðunarmynstur gagnvart mat og sinni eigin líkamsímynd. Feður líkt og mæður gegna mikilvægu hlutverki þegar reynt er að spá fyrir um hegðun unglingsstúlkna hvað varðar þyngdartap og sama má segja um hegðun drengja þegar kemur að miklu líkamspyngdartapi. Ef tekið er inn í myndina stærð vöðva eða þyngdaraukning hjá drengjum, höfðu feður meiri áhrif á skap þeirra og hegðun. Þó svo að gæði samskipta foreldra og unglunga hafi verið talin vera sterkur áhrifavaldur um líkamlega óánægju og röskun á matarvenjum hjá unglungum, kom í ljós að bein áhrif foreldra skipta meira máli heldur en gæði samskipta þeirra á milli (Vincent og McCabe, 2000).

Þar sem samskipti foreldra og unglunga geta verið erfið er gott að hafa í huga nokkra góða punkta sem auðvelda foreldrum að nálgast og eiga í góðum tengslum við unglinginn:

- Talaðu við unglinginn, þó áhugi hans sé lítill
- Talaðu um jákvæða hluti, áður en rætt er um þá neikvæðu
- Virtu einkalíf þeirra, en hafðu á sama tíma auga með þeim
- Ýttu undir það jákvæða í samskiptum ykkar
- Sýndu hæfileikum þeirra áhuga
- Talaðu um framtíðina og framtíðarmöguleika þeirra
- Bentu þeim á að velja ávallt betri kostinn

Þessir þættir ýta undir jákvæð samskipti og tengsl foreldra og unglunga og þróa með unglungnum jákvæða sjálfsmynd og sjálfsvirðingu (DeBord, e.d.).

### **3.2 Uppeldishættir**

Mikill hluti unglingsáranna fer í að skapa sér sjálfsmynd. Uppreisnartímabilið sem margir unglingar fara í gegnum felst í því að brjóta gegn reglum, siðum og venjum foreldra. Þeir færa sig fjær fjölskyldunni og vilja vera látnir í friði. Unglingum finnst óréttlátt að fá engan frið frá foreldrum en samt sem áður hefur það sýnt sig að algert afskiptaleysi foreldra hefur ekki reynst vel. Unglingum líður best ef foreldrarnir láta þessa uppreisn framhjá sér

fara og skipta sér enn af því sem unglingurinn gerir, þótt hegðun þeirra bendi til annars (Sigurlína Davíðsdóttir, 2003).

Uppeldishættir foreldra skipta miklu máli þegar kemur að aðlögunarhæfni, félagsfærni, sjálfsmynd og hegðun barna og unglunga. Rannsóknir hafa sýnt að þau börn og unglingar sem búa við leiðandi uppeldishætti (*e. authoritative*) búi yfir betri samskiptahæfni og hafi betra sjálfsálit en önnur börn og unglingar (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007). Leiðandi foreldrar krefjast þroskaðrar hegðunar af börnum sínum, þau setja reglur og virða skoðanir og hugmyndir barna sinna. Börnin verða færari á félagslegum vettvangi, þau læra að axla ábyrgð á gjörðum sínum og eru frekar sjálfstæð (Kopko, 2007). Kostir þess að ala barn upp með leiðandi uppeldisháttum eru meðal annars þeir að þau eru færari en önnur börn í að skoða mismunandi sjónarmið, samhæfa þau og greina, þar á meðal þegar upp koma ágreiningsmál. Þau eru líklegri en aðrir til þess að setja sig í spor annarra og skoða hlutina út frá mismunandi sjónarhornum. Samskiptahæfni foreldra innan veggja heimilisins skipta því sköpum í nánnum samböndum við aðra fjölskyldumeðlimi. Til þess að huga að velferð bæði fjölskyldunnar, barnanna og samfélagsins sjálfs er mikilvægt að leggja áherslu á leiðandi uppeldishætti, góð samskipti og tengsl. Í jákvæðum samskiptum vex virðing. Við lærum bæði að bera virðingu fyrir sjálfum okkur sem og öðrum. Virðing fyrir öðrum getur meðal annars birst í framkomu, orðalagi og raddblæ (Sigrún Aðalbjarnardóttir, 2007).

Skipandi foreldrar (*e. authoritarian*) eru stjórnsamir og vilja halda uppi aga. Þau sýna litla hlýju og heimta að unglingurinn fylgi ávallt reglum þeirra. Þau skipa fyrir en gefa litlar sem engar útskýringar eða ástæður. Umræður um reglur og viðmið heimilisins eru ekki rædd í sameiningu, heldur telja skipandi foreldrar að unglingarnir eigi að hlýða þeim í einu og öllu án spurninga (Kopko, 2007). Þau setja skýr mörk og refsar unglíngnum fyrir misgjörðir sínar (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009). Skipandi uppeldishættir virðast leiða til þess að unglingar séu annaðhvort líklegir til þess að gera uppreisn gegn foreldrum sínum eða þeir sem undirgefnari eru verði háðir foreldrum sínum (Kopko, 2007).

Eftirlátir foreldrar (*e. permissive*) sýna unglíngnum hlýju, umhyggju og bregðast vel við hugmyndum hans, líkt og leiðandi foreldrar. Aftur á móti leyfa þeir honum töluverða sjálfstjórn og forðast að lenda í árekstrum við unglínginn (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009). Foreldrarnir setja ekki skýr mörk og reglur og skipta sér lítið af unglíngnum. Eftirlátir foreldrar telja sig vera að veita unglíngnum ást með því að leyfa honum að ráða sér mikið sjálfur og fara eftir hans óskum. Eftirlátir foreldrar telja sig ekki vera virkan þátttakanda í lífi unglíngsins, heldur líta þeir svo á að þeir séu áhorfendur og



kjósi unglingurinn ráðgjöf þeirra, eru þeir tilbúnir til að veita hana. Þeir vilja ekki valda unglingnum vonbrigðum og eiga erfitt með að neita honum. Unglingar sem alast upp við eftirláta uppeldishætti eru líklegri en unglingar sem alast upp við aðrar tegundir uppeldishátta til þess að taka ekki mark á reglum og viðmiðum og taka afleiðingum gjörða sinna ekki alvarlega (Kopko, 2007).

Afskiptalausir foreldrar (*e. rejecting-neglecting*) setja engar kröfur á unglinginn og er stjórnleysi foreldra yfirgnæfandi þáttur. Þeir gera engar kröfur til barnsins, veita því ekki stuðning og bregðast ekki við hugmyndum þess (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009). Þeir sýna litla sem enga hlýju. Samskipti og tími sem þau eyða með unglingnum eru takmörkuð og í sumum tilfellum jaðrar þessi uppeldisháttur við vanrækslu. Afskiptalausir foreldrar eru líklegri en aðrir foreldrar til þess að vera áhugalausir um þarfir unglingsins, hvað þau gera í frítíma sínum sem og reynslu þeirra innan veggja skólans eða meðal jafningja. Unglingurinn er að jafnaði ekki tekinn með í myndina þegar ákvarðanir eru teknar og eru foreldranir frekar eigingjarnir. Unglingar sem eiga afskiptalaus foreldra læra það að foreldrarnir vilja aðeins hugsa um eigin hag, sem minnkar líkurnar á því að þau eyði miklum tíma í foreldrahlutverkið (Kopko, 2007).

Rannsóknir hafa sýnt að leiðandi uppeldishættir virðast reynast best og eru börn foreldra sem styðjast við leiðandi uppeldishætti betur sett en börn foreldra sem eru skipandi eða afskiptalausir. Afskiptalausir uppeldishættir geta ýtt undir árásarhneigð barna og unglinga og hafa þau hvað minnsta trú á eigin getu af uppeldisháttunum fjórum. Unglingar sem búa við leiðandi uppeldishætti þróa með sér betri samskiptaþroska en þeir unglingar sem búa við afskiptalaus uppeldishætti. Góður samskiptaþroski gerir það að verkum að sjálfsmýndin eykst og trú á eigin getu verður meiri (Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir, 2009).

### **3.3 Systkini**

Systkinasambönd eru einstök, þau einkennast af ást, hlýju sem og átökum og samkeppni. Það að eiga í góðu systkinasambandi er mikilvægur hluti af þroska einstaklings og að eiga systkini nú til dags er algengt. Samband af þessum toga er eitt af þeim samböndum sem endist hvað lengst, frá fæðingu til dauða. Systkini eyða miklum tíma saman, mun meiri tíma heldur en með öðrum einstaklingum, þar á meðal foreldrum (Buist, o.fl., 2013). Systkinasambönd eru meðal stærstu áskorana sem foreldrar þurfa að fást við þegar kemur að barnauppleði. Uppsprettu ágreinings milli ungmenna og foreldra má í mörgum tilfellum rekja til þess hvernig systkinum kemur saman. Skortur hefur verið á rannsóknum á áhrifum systkinasambanda (Feinberg, Solmeyer og McHale, 2012) en sem betur fer hafa rannsóknir á þessu sviði aukist síðustu ár, þar sem þörf er á meiri vitneskju um málefnið

(Buist, o.fl., 2013). Rannsakendur eru farnir að gera sér grein fyrir mikilvægi þessa sambands fyrir þroska og félagslega hæfni ungmenna. Félagslegur stuðningur systkina er lykilatriði í félagslegri aðlögun. Hljúja systkina og stuðningur auðveldar einstaklingi félagslegt samþykki meðal jafningja og eykur félagslega hæfni. Því meiri tíma sem systkini eyða saman og deila reynslu, því líklegra er að tengsl þeirra verði langvarandi. Margar kenningar sem settar hafa verið fram um systkinasambönd styðja það að systkini læri hvort af öðru. Einstaklingar læra nýja hegðun og þróa með sér viðhorf með því að umgangast aðra, sérstaklega þá sem líkir þeim eru. Systkini eru mikilvægir áhrifavaldar á unglínginn. Hlutverk systkina innan fjölskyldna er að veita stuðning og ráðgjöf. Eldri systkini eru öflug fyrirmynd fyrir þau yngri. Systkinasambönd þar sem einstaklingarnir eru af sama kyni og sambandið einkennist af umhyggju og hlýju, eru líklegri til þess að verða fyrir mótunaráhrifum hvert af öðru (Feinberg, o.fl., 2012).

Allir einstaklingar innan fjölskyldu og öll sambönd hafa áhrif hvert á annað. Það er talið mikilvægt að rannsaka og skoða systkinasambönd í ljósi þess hversu sterk áhrif þau hafa á sálræna þætti einstaklingsins. Systkini af sama kyni eiga í flestum tilfellum í betra sambandi heldur en systkini af gagnstæðu kyni (Buist, o.fl., 2013). Þar sem stúlkur eru í meirihluta þegar kemur að líkamlegri óánægju og pressa frá fjölskyldumeðlimum hefur þar mikil áhrif er vert að skoða hvaða áhrif systur hafa á viðhorf unglingsstúlkna til líkamsímyndar. Rannsakendur hafa komist að þeirri niðurstöðu að systur séu öflugar fyrirmyndir þegar kemur að áhyggjum af þyngdarstjórnun. Systur hafa svipaðar hugmyndir um líkamsvöxt og viðhorf og væntingar um grannan líkama. Þær reyna að ná svipuðum markmiðum varðandi líkamslögun og þyngd og eru systur líklegar til þess að verða fyrir áhrifum hvor af annarri þegar kemur að matarvenjum (Coomber og King, 2008). Nokkrar ástralskar rannsóknir hafa sýnt fram á að mæður og systur séu sterkir áhrifavaldar þegar kemur að álit og viðhorfum til líkamsímyndar. Systur hafa öðruvísi áhrif á hvor aðra heldur en aðrir fjölskyldumeðlimir. Foreldrar eru sterkir áhrifavaldar um viðhorf og væntingar unglingsstúlkna um eigin líkamsímynd en systur og kvenkyns jafningjar eru þeim ofar (Coomber og King, 2008). Stúlkur sem eiga systur sem vanmetur þyngd sína á einhvern hátt, eru líklegri en aðrar stúlkur til þess að vanmeta sína eigin þyngd (Christensen, 2014). Á snemm-unglingsárunum (*e. early adolescence*) eru stúlkur líklegri til þess að verða fyrir áhrifum systra sinna heldur en á síð-unglingsárunum (*e. late adolescence*). Ef líkamsímynd einnar systur er léleg eru þær báðar líklegri en ella til þess að þróa með sér óheilbrigðar matarvenjur og þrá eftir þyngdartapi verður meiri en annars væri. Þar sem félagslegt umhverfi systra er svipað, eru skilaboðin umhverfis þær um gildi og viðmið svipuð. Þær alast upp í sambærilegu umhverfi og umgangast svipað fólk, eins og foreldra, félaga og áhrif menningarmiðla eru þau sömu (Coomber og King, 2008).

Almennt hefur verið talað um að systur hafi tilneigingu til að vera nánari hvor annarri en bræður. Sambönd milli bræðra einkennast oft af deilum og átökum, heldur en systrasambönd (Feinberg, o.fl., 2012). Drengir sem fá ekki sömu meðhöndlun af hálfu foreldra sinna og bræður sínir eru líklegri en aðrir til þess að vera áhyggjufullir, daprir og að bera sig saman við bræður sína. Það er því mikilvægt fyrir bræður að finnast þeir jafn mikils metnir og hljóta svipaða athygli (Buist, o.fl., 2013). Drengir hafa yfirleitt minni áhuga á þyngdarstjórnunaraðferðum til þess að auka líkamsánægju sína. Drengir sem eiga bróður sem hefur háan BMI stuðul eru líklegri en aðrir drengir til þess að vanmeta sína eigin þyngd. Það virðist þó ekki skipta miklu máli ef drengir eiga systur með háan BMI stuðul, það hefur lítil áhrif á líkamlega óánægju þeirra (Christensen, 2014). Helsta áhyggjuefni drengja þegar kemur að líkamsímynd virðist því vera skortur á vöðvamassa. Drengir hafa meiri áhrif á líkamsímynd bræðra sinna en systur þeirra þegar kemur að því að æfa mikið og löngunin til þess að bæta á sig vöðvamassa eykst (Borzekowski og Bayer, 2005).



## 4 Áhrif jafningjahópsins

Unglingsárin eru tímabil þar sem einstaklingurinn leitar sjálfstæðis. Hann leitar meira til jafningjahópsins (*e. peer groups*) og fjarlægist fjölskylduna (Lam, McHale og Crouter, 2014). Á unglingsárunum fara einstaklingar að þróa sjálf sitt aðskilið fjölskyldunni. Sú reynsla sem unglingar hljóta meðal jafningjahópsins hefur áhrif á sjálfsmynd þeirra. Innan jafningjahópsins fá unglingar tækifæri til þess að prufa sig áfram í mismunandi hlutverkum, persónuleikum og þar með reyna að finna út ákveðna hluta af sjálfsmynd sinni (Steinberg, 2005). Jafningjahópar hafa tilhneigingu til að vera svipaðir hverjum öðrum varðandi líkamleg og andleg einkenni (Crocker, Kowalski, Mack og Strong, 2007). Þótt tímabilið einkennist af leit þeirra að sjálfsmynd, eru unglingar ekki alltaf tilfinningalega tilbúnir fyrir það. Margir leita þá til jafningja til þess að fylla í það tómarúm (Steinberg og Monahan, 2007).

Á þessu tímabili fara bæði kynin að reiða sig meira en áður á jafningjana í sambandi við stuðning og samþykki (Ata, o.fl., 2007). Jafningjar (*e. peers*) eru einstaklingar sem eru á svipuðum aldri. Jafningjahópar eru til allt frá bernsku fram á unglingsárin. Þegar á unglingsárin er komið breytist uppbygging jafningjahópsins og þýðing hans fyrir einstaklingana sem innan hans eru. Unglingar eyða meiri tíma með jafningjum sínum heldur en með foreldrum eða öðrum fjölskyldumeðlimum. Þeir eyða tíma saman bæði innan og utan skóla og kjósa frekar að vinna með einstaklingum á svipuðum aldri. Rannsóknir hafa sýnt að unglingar eru hvað jákvæðastir þegar þeir eru í kringum jafningja og vini. Þar sem mikilvægi jafningjahópsins eykst sífellt á unglingsárunum, hefur hlutverk þeirra í að móta sálfræðilega og félagslega þætti í lífi unglingsins orðið enn mikilvægara (Steinberg, 2005).

Margar rannsóknir hafa sýnt fram á tengsl hegðunar einstaklings og umgengni jafningja (Lam, o.fl., 2014). Áhrifamesta kenningin sem notuð hefur verið til að skoða áhrif jafningja er félagsnámskenningin (*e. social cognitive theory*). Frumkvöðull félagsnámskenningarinnar er Albert Bandura. Kenningin er skilgreind sem svo að öll hegðun sé lærd. Félagslegar hugrænar kenningar ganga út frá því að einstaklingur tileinki sér hugsanir, tilfinningar og hegðun með því að fylgjast með öðrum (Bandura, 1977). Rannsóknir innan þessa sviðs hafa einblínt á að skoða hvaða áhrif gagnrýni af hálfu jafningja hefur á líkamsímynd unglingsins. Innan hópsins fara oft fram samtöl þar sem hópurinn býr til viðhorf og gildi sem ríkja eiga innan hans um líkamslögun og vaxtarlag (Michael, o.fl., 2014).

Jafningjahópurinn getur veitt tvenns konar áhrif. Annars vegar getur hann verið fyrirmynd fyrir hegðun og viðhorf sem einstaklingurinn tileinkar sér, hins vegar getur hann valdið slæmum félagslegum áhrifum og veitt greiðan aðgang að óheilbrigðri hegðun og hugsunum (Bowker, Adams, Fredstrom og Gilman, 2014). Áhrif jafningja geta því bæði verið jákvæð og neikvæð. Nokkuð margar rannsóknir hafa leitt í ljós skaðleg áhrif jafningja á heilsu (Meyer og Gast, 2008). Jákvæðu áhrifin birtast hins vegar sem verndandi þættir fyrir unglínginn og þau neikvæðu oft sem áhættuhegðun (Tomé, Matos, Simones, Camacho og AlvesDiniz, 2012). Neikvæð áhrif jafningja geta einnig falið í andlegum og líkamlegum vandamálum, eins og sálrænni vanlíðan og líkamlegri óánægju (Bowker, o.fl., 2014).

Þó fjölskyldan og menning í nútíma samfélögum hafi mikil áhrif á þróun líkamsímynda þá búa unglíngar til sína eigin útlitsemningu. Þar er vonast eftir að ákveðnum reglum sé fylgt og ákveðinnar hegðunar vænst af einstaklingum innan jafningjasamfélagsins (Jones og Crawford, 2006). Þau viðhorf sem ríkjandi eru innan jafningjahópsins geta spáð fyrir um hegðun einstaklings (Crocker, o.fl., 2007) og eiga jafningjar því stóran þátt í því að skapa áhyggjur unglínga af líkamsímynd sinni (Meyer og Gast, 2008). Unglíngar eru líklegir að tileinka sér ákveðna hegðun í umgengni við jafningja. Jafningjar eru taldir vera sterkir áhrifavaldar á áhættuhegðun. Það er álitíð að þeir hafi meiri áhrif á hegðun unglíngsins heldur en foreldrar unglínga sem reykja, drekka eða neyta annarskonar vímuefna. Þar sem áhrif jafningja geta verið sterk á þeim sviðum, má áætla að áhrif þeirra séu ekki síður mikil þegar kemur að þyngdaráhyggjum og líkamsvexti. Fylgni hefur fundist milli þess hvaða viðhorf og áhyggjur jafningjar hafa til þyngdaraukningar og hversu líklegir unglíngarnir eru að þróa með sér megrunaráráttu eða óheilbrigðar matarvenjur. Margir unglíngar telja að þau verði betur liðin af jafningjum séu þau grennri, þar sem sú ímynd hefur verið ríkjandi meðal þess hóps. Niðurstöður rannsókna hafa sýnt að stúlku jafningjahópar geta annað hvort haft meiri eða minni áhrif á þá hugmynd sem ríkjandi er um viðurkenndan líkamsvöxt og þyngdartapsaðferðir. Félagshæfni, ástarsamböndum og velgengni sé að vera grannar (Meyer og Gast, 2008). Stúlkur eru líka líklegri en drengir til þess að finnast vinir sínir vera meira aðlaðandi en þær sjálfar (Crocker, o.fl., 2007).

Stúlkur og drengir eiga á hættu að þróa með sér tilfinningalega vanlíðan vegna eigin þyngdar ef þeim er strítt af jafningjum. Þótt bæði stúlkur og drengir séu líkleg til þess að stríða jafningjum af sama kyni eru drengir líklegri til þess að skaprauna öðrum með stríðni, þó svo að umræður stúlkna séu meira um útlitstengda þætti (Meyer og Gast, 2008).

Hvatning jafningja til unglingsdregja spáir sterkar fyrir um það hvort þeir tileinki sér ákveðnar hugmyndir heldur en gagnrýni, fyrirmyndir og umræður um þyngd og líkamsvöxt (Crocker, o.fl., 2007; Vincent og McCabe, 2000).

Unglingar geta einnig fundið fyrir streitu þegar þeir umgangast jafningja. Einkenni þess að unglingur sé að upplifa streitu eru rifrildi við jafningja, stríðni af hálfu jafningja, unglingurinn verður fyrir félagslegri útilokun, hann fær lítinn sem engan stuðning og er vinskapurinn af skornum skammti (Teunissen, Adelman, Prinstein, Spijkerman, Poelen, Engels og Scholte, 2011). Samanburður eigin líkama við jafningja á unglingsárunum getur valdið því að kynin þrói með sér neikvæðar hugmyndir um eigin líkama. Þetta getur leitt til þess að þau finni fyrir meiri streitu kringum jafningja, heldur en þegar þau umgangast til dæmis kunningja eða góða vini (Crocker, o.fl., 2007).

#### **4.1 Jafningjaþrýstingur**

Áhrif jafningja eru mest á unglingsárunum. Í umfjöllun um hegðunarvandamál unglinga snúast umræðurnar oftast en ekki upp í áhrif hópprýstings (Steinberg og Monahan, 2007). Reynslan sem unglingar hljóta í samskiptum og samveru meðal jafningja er mikilvægur þáttur fyrir félagshæfni og þróun líkamsímyndar fyrir bæði kynin. Orðalag og samskipti sem fara fram milli jafningja geta haft bein áhrif á líkamlega og andlega ánægju þeirra. Jafningjaþrýstingur í tengslum við breytingar á útliti getur haft langvarandi áhrif á unglinginn. Í mörgum tilfellum eru hugmyndir og hugsanir til útlitsbreytinga tengdar við þrýsting frá jafningjum af sama kyni (Jones og Crawford, 2006) og eru umræður sem skapast innan vinahópa í mörgum tilfellum um útlitstengda þætti. Unglingar tala mikið um útlit, ímynd og aðdráttarafl sem getur leitt til þess að áhyggjur skapist meðal einstaklinga innan hópsins (Lawler og Nixon, 2011). Jafningjaþrýstingur (*e. peer pressure*) er oft bendlaður við margs konar áhættuhegðun, vegna þess að í mörgum tilfellum stunda unglingar áhættuhegðun í hópi jafningja. Einstaklingar finna því oft fyrir þrýstingi til að haga sér á ákveðinn hátt. Innan hvers vinahóps eru viðmið og gildi sem ætlast er til að farið sé eftir. Hegðun sem unglingar tileinka sér gera þeir einkum til þess að falla í hópinn. Þeir eru líklegir til að fylgja hópnum til þess að forðast höfnun (Steinberg og Monahan, 2007). Þótt flestir unglingar finni fyrir þrýstingi frá vinum til þess að haga sér í samræmi við viðmið og gildi vinahópsins, þá getur pressan verið breytileg frá einum vinahópi til annars. Einstaklingar innan vinahóps þar sem andrúmsloftið er stíft og strangt eru líklegri til þess að finna fyrir meiri þrýstingi heldur en einstaklingar innan vinahóps þar sem andrúmsloftið er létt og gott (Steinberg, 2005).

Þar sem unglingsárin eru tímabil líffræðilegra, hugrænna og félagslegra breytinga verða margir unglingar uppteknir af því að samræma líkamsþynd og lögun. Þó vinir geti

veitt unglíngum félagslegan stuðning, geta þeir einnig aukið áhyggjur þeirra af líkamlegu útliti með stríðni eða þrýstingi um útlitsbreytingar. Þegar skoðaðir eru áhrifavaldar á líkamsímynd og þá hugmynd um að vera grannur hafa jafningjar oft meiri áhrif en foreldrar og fjölmiðlar (Ata, o.fl., 2007).

Fram hefur komið að stúlkur eru í mörgum tilfellum með hærri BMI stuðul en drengir og pressa frá jafningjum af sama kyni er sterkur áhrifavaldur. Því er ekki skrítið að þær stúlkur sem taldar eru vera í yfirvigt tileinki sér þyngdartapsaðferðir til þess að samræmast hugmyndinni um að vera grannar. Þó stúlkur séu líklegri en drengir til þess að vera vera óánægðar með líkamsímynd sína, þá verða þeir ekki síður fyrir mikilli pressu frá jafningjum sínum. Orðalag og samskipti sem fram fara milli drengja eru oft grófari og ákafari en þau samskipti sem eru á milli stúlkna. Samskipti drengja geta oft birst sem móðganir eða neikvæðar athugasemdir. Þeir drengir sem eru í yfirþyngd eru líklegri til þess að ræða um aðferðir til þess að auka vöðvamassa, heldur en þeir drengir sem ekki eru í yfirvigt. Útlitstengd málefni virðast því skipta miklu máli fyrir einstaklinga af báðum kynjum. Þó virðist sem stúlkur í yfirþyngd og drengir sem eru of léttir séu undir meiri pressu frá jafningjum heldur en aðrir (Jones og Crawford, 2006).

## 4.2 Vinsældir og höfnun

Á fyrstu árum unglínga skiptir miklu máli að vera í góðu sambandi við vini sína og finna fyrir samþykki frá jafningjahópnum. Það eykur ánægju unglínga með sjálfa sig (Michael, o.fl., 2014). Því minna sjálfsálit sem unglíngar hafa og því meira sem þunglyndi fer að vega í daglegum athöfnum, því mikilvægara verður fyrir þau að öðlast vinsældir meðal jafningja (Paxton, Norris, Wertheim, Durkin og Anderson, 2005).

Sumir unglíngar eru vinsælli en aðrir og sumum unglíngum getur verið hafnað af jafningjum. Það sem veldur því hvernig unglíngurinn nær að aðlagast innan jafningjahópsins er félagsleg færni hans. Vinsælir unglíngar eru vinalegir, glaðværir, tryggir og í mörgum tilfellum gáfaðir. Þeir eru líklegri en þeir sem ekki eru samþykktir meðal jafningjahópsins til þess að eiga auðvelt með að mynda sambönd við aðra og viðhalda þeim (Steinberg, 2005). Að hljóta athygli meðal jafningja auðveldar unglíngum þátttöku í félaglegum athöfnum og aðlögunarhæfni þeirra verður betri. Þátttaka á félagslegum vettvangi og góð samskiptahæfni um mið unglíngsárin og fram á fullorðinsárin hefur jákvæð áhrif á félagsleg samskipti í framtíðinni (Bowker, o.fl., 2014). Þeir unglíngar sem ekki eru taldir vera vinsælir eiga á hættu að verða hafnað. Þá skortir að jafnaði félagslega færni og skilning til þess að öðlast vinsældir meðal jafningja (Steinberg, 2005). Höfnun getur haft neikvæð áhrif á geðheilsu unglíngsins. Höfnun af hálfu jafningjahópsins getur valdið sálfræðilegum og félagslegum vandamálum hjá einstaklingnum og leitt til



hegðunarörðugleika (Bowker, o.fl., 2014; Steinberg, 2005). Skortur á félagslegum tengslum getur leitt til þess að einstaklingurinn fari að efast um sjálfan sig og rétt sinn til þess að vera til (Bowker, o.fl., 2014).

Það hvort unglingur teljist vera vinsæll eða ekki hefur verið tengt við ákveðna líkamslögun og aðdráttarafl. Bæði stúlkur og drengir sem hafa lágan félagslegan stuðul og hljóta ekki vinsældir meðal jafningja eru líkleg til þess að þróa með sér þunglyndiseinkenni, sérstaklega til lengri tíma litið (Teunissen, o.fl., 2011). Drengir eru í færri tilfellum uppteknir af vinsældum en stúlkur (Golan, o.fl., 2014). Þeir telja ekki að kröfur hópsins um ákveðið útlit skipti eins miklu máli og stúlkurnar þegar kemur að samþykki (Jones og Crawford, 2006). Stúlkur eru líklegri en drengir að telja samband sitt við jafningja verða betra eftir því sem þær eru grennri (Jones og Crawford, 2006). Þær telja góð samskipti, athygli og vinsældir frá gagnstæðu kyni vera vegna aðdráttarafls og því að þær hafi fallegan vöxt. Sum tilfelli hafa leitt í ljós að drengir telji stúlkur sem eru grannvaxnar vera meira aðlaðandi. Rannsókn Paxton o.fl. (2005) sýndi samt sem áður fram á það að þær hugmyndir sem drengir hafa um líkamsþyngd og lögun stúlkna er í raun og veru víðtækari en þær hugmyndir sem stúlkur telja að drengir hafi. Ein tilgáta sem sett hefur verið fram til þess að skoða af hverju stúlkur misskilja þær hugmyndir sem drengir hafa um kvenmannslíkama, gæti verið sú að pressan sem þær hljóta til dæmis frá kvenkyns jafningjum hafi sterk áhrif (Paxton, o.fl., 2005).

#### **4.2.1 Vinir og vinahópar**

Til eru ýmsar gerðir af vináttu, jafningjar, stórir og smáir vinahópar og bestu vinir. Bestu vinir (*e. dyad friends*) og stærri vinahópar (*e. friendship groups*) skipta miklu máli þegar kemur að félagslegri viðurkenningu. Allar gerðir vinahópa eiga þátt í félagsmótunarferli einstaklingsins (Webb og Zimmer-Gembeck, 2015). Unglingar sem eiga vini eru líklegri til þess að hafa meira sjálfsálit, vera sjaldnar einmana og sýna minni stresseinkenni heldur en þeir unglingar sem ekki eiga vini (Bowker, o.fl., 2014). Vinir ýta undir jákvæðar tilfinningar og veita hver öðrum félagslegan og tilfinningalegan stuðning þegar á þarf að halda. Að vera líkur vini sínum minnkar líkurnar á átökum og ólíkum skoðunum. Jafnframt eykur það líkurnar á sameiginlegum gildum og viðmiðum (Hutchinson og Rapee, 2007). Það er mikilvægt að skoða hvaða áhrif þessir félagslegu þættir hafa á unglunga og viðhorf þeirra til eigin líkamsímyndar (Webb og Zimmer-Gembeck, 2015). Vinir af sama kyni og unglingar í öðrum gerðum vinasambanda gera sér oft ekki grein fyrir líkindunum þeirra á milli. Ef ung kona uppgötvar að vinir hennar hafi einnig áhyggjur af þyngd, stærð eða lögun líkamans, þá eru áhyggjur hennar af eigin þyngd ekki bara ásættanlegar heldur einnig skiljanlegar. Helst á þetta við þegar slík viðhorf eru líkleg til að styrkja hennar eigin

vitund og greiningu á sjálfinu (Wasylikiw og Williamson, 2012). Að eiga vini er jákvætt og veitir vellíðan. Að eiga vini veitir einstaklingi aðgang að því að deila reynslu sinni, tilfinningum og læra hvernig eigi að leysa úr ágreiningi. Að eiga ekki vini getur leitt til félagslegrar einangrunar og félagslegu tengslin verða takmörkuð. Einstaklingur fær færri tækifæri til þess að þróa ný sambönd og efla félagslega færni (Tomé, o.fl., 2012).

Vinir geta haft bæði slæm og góð áhrif á líkamsímynd einstaklings. Vinir sem hvetja aðra til óheilbrigðs lífennis eins og megrunarkúra og annarra þyngdartapsaðferða geta haft skaðleg áhrif á líkamsímyndina. Að eiga vini sem hugsá minna um útlit er talið vera verndandi þáttur gagnvart óheilbrigðum og skaðlegum aðferðum til þyngdartaps. Félagslegur stuðningur og viðurkenning vina getur hjálpað unglिंगnum að standast félagslega pressu, þrýsting og að efla með sér seiglu. Þrátt fyrir félagslegan stuðning vina eru aðrir þættir eins og pressa og stríðni skaðlegri og í mörgum tilfellum áhrifameiri. Rannsóknir hafa þó bent til þess að það sé í raun ekki stríðnin sjálf sem hefur áhrif á líkamsímyndina, heldur séu það tilfinningalegu áhrifin sem verða til við stríðni sem valda unglिंगum áhyggjum af líkama sínum. Unglingar skynja þessa þætti út frá viðhorfum og hegðun vina sinna (Ata, o.fl., 2007).

Webb og Zimmer-Gembeck (2015) gerðu rannsókn á því hvaða áhrif bestu vinir og vinahópar hafa á líkamsímynd á unglingsárunum. Í rannsókninni notuðust þær við RS kvarðann (e. *rejection-sensitivity*) eða höfnun-næmi eins og það er kallað á íslensku. RS kvarðinn var notaður til þess að skoða hvað unglिंगum fannst um útlit sitt og hvort bestu vinir og vinahópar skori svipað á RS kvarðanum. Sá einstaklingur sem skorar hátt á RS kvarðanum hefur lélegt sjáfsálit, upplifir að jafnaði kvíða og þunglyndi og er óánægður með líkama sinn. Sá einstaklingur sem skorar lágt á RS kvarðanum er talinn vera með gott sjáfsálit og ánægður með líkamsímynd sína (Webb og Zimmer-Gembeck, 2015). Líkamlega óánægju kynjanna má tengja við lélegt sjáfsálit og þunglyndi. Gott sjáfsálit kann að veita einstaklingum betri sjálfstjórn í að taka ekki þátt í óheilbrigðum lífsháttum. Þeir einstaklingar sem uppteknir eru af árangri og félagslegri viðurkenningu eru líklegri en aðrir til þess að þróa með sér neikvæða geðheilsu (Grossbard, Lee, Neighbors og Larimer, 2008). Eins og fram hefur komið hafa rannsóknir sýnt fram á að vinir skipta miklu máli um það hvernig einstaklingar meta sitt líkamlega útlit. Unglingar sem hafa lítið sjáfsálit eru þeir sem tala mikið um útlit sitt við vini, eiga vini sem telja mikilvægt að vera líkamlega aðlaðandi og eru því undir pressu frá þeim. Unglingar með lágt sjáfsálit og áhyggjur af útliti sínu eru líklegri en aðrir til þess að bera sig meira saman við vini eða vinahópa sem minni áhyggjur hafa af sinni líkamsímynd (Wasylikiw og Williamson, 2012; Webb og Zimmer-Gembeck, 2015). Að eiga vin eða vini af gagnstæðu kyni er talið vera verndandi

þáttur gagnvart lélegri líkamsímynd, en jafningjar af gagnstæðu kyni hafa hins vegar reynst vera áhættuþáttur. Rannsóknir sem gerðar hafa verið á áhrifum jafningja og vina á líkamsímynd unglunga hafa flest allar leitt í ljós að um kynjamun er að ræða (Webb og Zimmer-Gembeck, 2015). Stúlkur fremur en drengir bera sig saman við jafningja af sama kyni (Jones og Crawford, 2006). Í upphafi unglingsáranna eru stúlkur einnig virkari í vinasamböndum sínum en drengir. Þær eru líkari besta vini sínum þegar kemur að sálrænum vandamálum, vanlíðan, hegðunarvandamálum og viðhorfum (Webb og Zimmer-Gembeck, 2015). Stúlkur verða uppteknari af megrunarkúrum og þyngdartapsaðferðum sé það ofarlega í huga vina þeirra. Algengt er að samtöl unglingsstúlkna snúist um útlit eða útlitstengda þætti, en slíkar umræður eru ekki algengar meðal drengja (Jones og Crawford, 2006; Wasylkiw og Williamson, 2012). Samkvæmt rannsókn Webb og Zimmer-Gembeck (2015) skoruðu drengir lægra á RS kvarðanum og sýndi rannsóknin fram á að ef hlutfall drengja innan vinnuhópsins var hátt var það talið sem vörn gegn áhyggjum af útliti. Meiri hluti skilaboða sem drengjum berast um líkama sinn er í formi hrósa, þá einkum frá mæðrum eða kvenkyns vinum (Ata, o.fl., 2007).



## 5 Áhrif fjölmiðla

Fjölmiðill (*e. media*) er skilgreindur sem svo að hann notar mismunandi aðferðir til þess að afla upplýsinga sem hann svo dreifir til almennings. Hann getur meðal annars gert það í gegnum sjónvarp, í dagblöðum, tímaritum, útvarpi eða á internetinu. Fjölmiðlar eru taldir vera einn mikilvægasti upplýsingamiðill almennings (Menntamálaráðuneytið, 2005). Þær hugmyndir sem einstaklingar fá um hina „réttu“ líkamsímynd fá þeir meðal annars í gegnum fjölmiðla. Margir rannsakendur hafa komist að þeirri niðurstöðu að fjölmiðlar hafi ein öflugustu áhrifin á félags- og menningarlegum vettvangi. Þau samfélagslegu stöðluðu form sem gefa til kynna hvað telst vera hin „réttu“ líkamsímynd getur reynst mörgum einstaklingum ómögulegt að ná. Fjölmiðlar eru ekki einungis ítrekað að sýna óraunverulegar myndir af of grönnum einstaklingum, heldur veita þeir einnig upplýsingar um hvernig megi ná þeim markmiðum (Dohnt og Tiggemann, 2006). Þær óraunhæfu myndir sem fjölmiðlar sýna neytendum sínum virðist byrja að hafa áhrif á unga aldri og halda áfram fram á fullorðinsár. Að nota fullkomin módel getur leitt til minni ánægju með eigin líkamsímynd. Samkvæmt kenningunni um félagslegan samanburð (*e. social comparison theory*) eru einstaklingar sífelld að bera sig saman við aðra. Þótt neytendur geri sér grein fyrir því að þær ímyndir sem birtast í fjölmiðlum séu óraunhæfar og óraunverulegar eru þeir samt sem áður líklegir til þess að halda áfram að bera sig saman við þær. Margar konur glíma við það vandamál að vilja samræma eigin líkama við þær ímyndir sem þeim birtast í fjölmiðlum. Jafnframt verða ungar stúlkur líka fyrir þessum áhrifum. Þær eru þó oft illa í stakk búnar til þess að takast á við álagið sem fjölmiðlar og fleiri utanaðkomandi þættir setja á þær (Granatino og Haytko, 2013).

Það sem þó hefur ekki verið rannsakað nógu vel er af hverju sumir einstaklingar verða fyrir meiri áhrifum fjölmiðla en aðrir (Agliata og Tantleff-Dunn, 2004). Innan samfélaga og menningarheima virðast fjölmiðlar reyna að telja okkur trú um það að vera grannur sé tilvalin líkamslögun fyrir kvenmenn og að vera vöðvastæltur ætti að vera ríkjandi fyrir karlmenn (Bowman, 2013). Kvenkynsímyndir sem birtast í fjölmiðlum eru alla jafna grannar, brúnar, með fullkomna húð, tennur og hár. Með þessum februnaraðferðum eru fjölmiðlar ekki aðeins að sýna óraunhæfa líkamslögun heldur eru þeir að sýna óraunverulega feburð sem ekki er að finna í hversdagsleikanum (Bell og Dittmar, 2011).

Í gegnum tíðina hafa rannsóknir á þessu sviði beinst að því að skoða hvað telst vera eftirsóknaverður líkami og hvernig einstaklingar taka þeim skilaboðum sem þeir meðal annars sjá í tímaritum, sjónvarpi og auglýsingum. Sumar rannsóknir hafa bent til þess að

unglingar reiði sig ekki eingöngu á að fjölmiðlar miðli til þeirra upplýsingum, heldur nota sumir unglingar fjölmiðla sem afþreyingu eða til þess að eiga í félagslegum samskiptum við aðra, til dæmis á internetinu. Þær upplýsingar má tengja við að rannsóknir sem gerðar hafa verið á unglingsstúlkum í Bandaríkjunum hafi sýnt fram á að þær stúlkur sem nota fjölmiðla ekki einungis til þess að leitast eftir upplýsingum eru líklegri til þess að vera opnari fyrir fjölbreyttari gerðum líkama, heldur en þær stúlkur sem skoða hefðbundnar tegundir fjölmiðla (Andsager, 2014). Fræðimenn hafa þó deilt um hvaða áhrif fjölmiðlar hafa á líkamlega óánægju kynjanna. Sumir fræðimenn telja að fjölmiðlar hafi áhrif á líkamlega óánægju sem geti leitt til átröskunarsjúkdóma á meðan aðrir telja að ekki sé hægt að finna bein tengsl milli þessara tveggja þátta þar sem aðrir mikilvægir þættir eins og persónueinkenni einstaklingsins og fjölskylduumhverfi skipti máli. Þeir fræðimenn sem telja fjölmiðla ekki sterka áhrifavalda á líkamlega óánægju hafa líka komið fram með þau rök að fjölmiðlar hafi til dæmis áhrif á sumar stúlkur en ekki aðrar (Ferguson, Munoz, Garza og Galindo, 2014).

Þótt það teljist áhyggjuefni hversu viðamikil áhrif fjölmiðlar hafa á mörgum sviðum, hafa hugsanleg áhrif fjölmiðla á líkamsímynd kvenna og stúlkna verið meira til umræðu en karla og drengja (Ferguson, o.fl., 2014). Ungar stúlkur hafa verið í brennidepli rannsókna þegar kemur að því að skoða hvert hlutverk fjölmiðla er í mótun líkamsímyndar og áhrif þeirra á afbrigðilega hegðun í tengslum við mat og þyngd. Það er lítil vafi á því að þrýstingur frá nútímaumhverfi til stúlkna um útlit er yfirleitt meiri en til drengja og því virðist sem stúlkur þurfi á félagslegu samþykki að halda um það sem telst vera ásættanlegur kvenmannslíkami (Andsager, 2014). Þrátt fyrir að stúlkur og konur séu í meiri mæli taldar vera í áhættuhópi fyrir neikvæða líkamsímynd, er pressan á drengi sífellt að aukast. Fjölmiðlar eru farnir að sýna og auka áherslu á kynþokkafullan karlmannslíkama með því að miðla því myndefni til almennings (Slater og Tiggemann, 2010).

## 5.1 Orðræða

Orðræða (*e. discourse*) er ferli þar sem við sem einstaklingar, fagfólk og almenningur fjallar um og hefur áhuga á ákveðnu málefni. Með meðvituðum og ómeðvituðum athöfnum og orðum sköpum við orðræðuna. Orðræða er samsett af þrástefi (*e. discursive theme*) þar sem sífellt er verið að tönglast á ákveðnum þætti og hann endurtekinn. Síðan er það löggildingarlögmál (*e. legitimating principles*) sem er þó ekki algilt heldur hafa þessi lögmál orðið til með tímanum vegna átaka á pólitískum vettvangi. Lögmálin fela í sér reglur sem okkur ber að tileinka okkur, bæði til þess að á okkur sé hlustað en líka til þess að hafa áhrif á orðræðuna. Orðræðan getur því bæði falist í beinum og óbeinum reglum

um orðalag og framkomu sem hefur áhrif á hugsanir og hegðun annarra. Orðræða er því ekki einungis þau orð sem rituð eru á svörtu og hvítu, heldur verðum við að átta okkur á því hvað það er sem skapar orðræðuna og af hverju sumar hugmyndir og athafnir skora hærra í viðurkenningarstiga orðræðunnar (Ingólfur Ásgeir Jóhannesson, 2006).

Franski heimspekingurinn Michel Foucault hefur haft margt fram að færa um þær hugmyndir sem skapast hafa um orðræðuna. Hann hefur fjallað um orðræðuna á margvíslegan hátt í ritum sínum. Hann telur meðal annars að orðræðan sjálf sé skapandi og þær hugmyndir og fyrirbæri sem skapast í orðræðunni séu bæði tengd félagslegum og menningarlegum þáttum. Foucault segir orðræðuna sjá um að móta okkur. Það sé erfitt að taka þátt á félags- og menningarlegum vettvangi án þess að hafa orðræðu. Hún skapar og mótar hugmyndir okkar. Hún mótar bæði það sem við segjum og hvernig við segjum það. Í umfjöllun um orðræðuna er ekki verið að skoða það hvernig reynslu, skilning eða upplifun einstaklingsins sjálfs er, heldur skiptir það máli hvaða áhrif orðræðan hefur og hvaða þátt hún hefur í mótun þessara þátta (Foucault, 1969; 2002). Mikið hefur verið deilt um það að hve miklu leyti fjölmiðlar hafi áhrif á hegðun og hugsanir fólks. Deilur sem slíkar má meðal annars sjá í fræðiritum og í þeirri orðræðu sem ríkjandi er í hverju samfélagi fyrir sig (Ferguson, o.fl., 2014).

## 5.2 Tækni og tíska

Fyrri gögn hafa sýnt fram á tengsl milli þeirra mynda sem birtar eru í fjölmiðlum og líkamlegrar óánægju. Þetta á sérstaklega við meðal þeirra einstaklinga sem viðkvæmastir eru í þjóðfélaginu. Aðrar rannsóknir hafa þó líka bent á að sú ímynd að vera grannur tengist ekki aðeins þeim áhrifum sem einstaklingar grípa í fjölmiðlum. Það má skoða í ljósi þess að jafningjar og aðrir áhrifavaldar hafa nú þegar völdin og því er ekki aðeins hægt að kenna fjölmiðlum um (Ferguson, o.fl., 2014). Fyrri rannsóknir á þessu sviði hafa í gegnum tíðina einblínt á þær gerðir fjölmiðla sem flokkast undir sjónvarpsáhorf og tískutímarit. Þær gerðir fjölmiðla eru í fleiri tilfellum vinsælar meðal stúlkna en drengja. Vinsældir sjónvarps og tímarita hafa þó farið minnkandi með árunum og hafa gagnvirkir fjölmiðlar líkt og tónlistarmyndbönd og netið orðið vinsælli meðal unglunga (Bell og Dittmar, 2011).

Í gegnum kvikmyndir, tímarit og sjónvarpsþætti má stöðugt sjá að áhersla er lögð á grannvaxnar konur og er þeim iðulega hampað fyrir það. Einnig má sjá að leikarar, teiknimyndapersónur og einstaklingar sem unnið hafa í fegurðarsamkeppnum undanfarin ár verða sífellt grennri eða vöðvastæltari (Grabe, Ward og Hyde, 2008). Kvenkynsímmyndir í fjölmiðlum nú til dags eru grenni en þær sem fram komu í fjölmiðlum áður. Þær eru grennri en kvenkynsþjóðin er í raun og veru og jafnvel grennri en þau mörk sem sett eru fyrir þá einstaklinga sem greindir hafa verið með lystarstol. Þær ímyndir sem stúlkur sjá í

fjölmiðlum um staðlaðar myndir aðráttararfs telja þær verðugt að ná (Grabe, o.fl., 2008). Margar kvenkynsmyndir sem birtast í fjölmiðlum eru kyngerðar, líkama þeirra er breytt með tæknibrellum til þess að ná einhverskonar fullkomnun. Það getur því reynst unglingsstúlkum erfitt að sjá þessar breyttu myndir sem fram koma í fjölmiðlum þar sem eitt af einkennum kynþroskaskeiðsins er aukin líkamsfita. Margar stúlkur geta því átt erfitt með að samþykkja eigin líkama þegar fjölmiðlar eru sífellt að leggja áherslu á óraunverulega grönn módel (Bowman, 2013). Margar rannsóknir á unglingsstúlkum hafa sýnt fram á tengsl neikvæðrar líkamsímyndar við sjónarvarpsáhorf og lestur tískutímarita (Dohnt og Tiggemann, 2006; Grabe, o.fl., 2008). Margar unglingsstúlkur telja að þær myndir sem birtast af konum í tímaritum hafi áhrif á viðhorf þeirra til eigin líkama. Slíkar myndir vekja hjá þeim löngun til þess að greinast eða fara á megrunarkúra (Ata, o.fl., 2007). Stúlkur sem skoða módel í tískutímaritum eru líklegri en aðrar stúlkur til þess að vera óánægðar með eigin líkamslögun og þyngd. Þær sýna meiri áhuga á því að vilja grenna sig og eru þær hræddari við það að fitna, heldur en þær stúlkur sem skoða til dæmis fréttatímarit (Granatino og Haytko, 2013). Tímarit sem gefin eru út fyrir stúlkur byggja í mörgum tilfellum á ráðum og hugmyndum um megrunarkúra og hvaða leiðir sé best að fara til þess að ná þeim markmiðum. Í tímaritum sem ætluð eru drengjum er meira um ráð um góðar lyftingaæfingar, æfingaprógrömm og fleiri aðferðir til þess að auka styrk og vöðvamassa (Agliata og Tantleff-Dunn, 2004).

Rannsóknir hafa lengi beinst að því að rannsaka stúlkur og viðhorf þeirra til líkamsímyndar. Í skugga þeirra hafa þó drengir þurft að standa frammi fyrir eigin baráttu við sína líkamsímynd og hvernig þeir telja sig eiga að líta út (Bowman, 2013). Unglingsdrengir sem miða sjálfa sig við myndir af vöðvastæltum líkómum sem birtast í íþróttatímaritum hafa verri líkamsímynd en þeir drengir sem eingöngu einblína á myndefni sem hefur jákvæð áhrif á líkamsánægju þeirra. Þegar drengir komast á kynþroskaskeiðið verða breytingar á líkamsstærð og lögun þeirra. Það gerir það að verkum að þeir ná betur að samræma útlit sitt við þær hugmyndir sem settar hafa verið um karlmannslíkama. Þeim finnst þær myndir sem birtast í fjölmiðlum því ekki vera jafn ógnandi og þær eru fyrir stúlkur (Mulgrew, Volcevski-Kostas og Rendell, 2014). Drengir byrja að missa líkamsfitu á kynþroskaskeiðinu og fá vöðva. Sá líkami er nær þeirri hugmynd um fullkominn vöðvastæltan líkama sem fjölmiðlar leggja áherslu á, heldur en þær hugmyndir sem settar eru fram um líkama stúlkna og þeirra raunverulega líkama (Bowman, 2013). Þetta getur því haft öflug áhrif á drengi þar sem þeir reyna að innbyrða mikið magn af mat til þess að auka vöðvamassa (Ata, o.fl., 2007). Aftur á móti þegar drengir nálgast enda unglingsáranna fara áhyggjur varðandi kynferðislegt aðráttarafi að verða mikilvægari og verða þeir viðkvæmari fyrir fegruðum myndum af



karlmannslíkömum sem birtast í fjölmiðlum. Það virðist því vera sem svo að eftir því sem drengir eru eldri því líklegra er að áhrif fjölmiðla á líkamsímynd drengja verði neikvæðari (Mulgrew, o.fl., 2014).

Áhrif fjölmiðla á einstaklinga úr mismunandi menningarsamfélögum hafa líka verið rannsökuð. Það hefur lengi verið spurning hvort löngunin eða pressan til þess að vera grannur hafi svipuð áhrif á alla unglunga. Rannsókn sem gerð var af Granatino og Haytko (2013) leiddi í ljós að stúlkur sem koma frá spænskum menningarheimum virðast vera líklegastar til þess að verða fyrir mestum áhrifum fjölmiðla. Hvítar stúlkur fylgja þar á eftir en litaðar stúlkur virðast verða fyrir litlum sem engum áhrifum. Drengir af öllum þessum kynþáttum sýndu lítil einkenni þess að fjölmiðlar hefðu áhrif á þá. Þeir voru margir hverjir ánægðir með sitt útlit og voru ánægðir með að vera ekki eins og allir aðrir og gátu notið þess að vera með sinn eigin stíl (Granatino og Haytko, 2013).

Önnur rannsókn um áhrif fjölmiðla var gerð á árununum 1995-1999. Becker, Burwell, Herzon, Hamburg og Gilman (2002) rannsökuðu áhrif fjölmiðla á unglingsstúlkur sem allar voru staðsettar á Fiji eyjum. Fiji eyjar urðu fyrir valinu vegna þess að fjölmiðlar voru nýlega orðnir hluti af menningu Fiji búa. Það sem vakti athygli rannsakenda var það að viðhorf Fiji íbúa til líkamsímyndar og vaxtarlags var annað en rannsóknir hafa bent til í öðrum menningarheimum. Fiji búaar töldu það vera eftirsóknavert að vera í góðum holdum. Átraskanatíðnin þar var því mun lægri en finna mátti annars staðar og hafði aðeins eitt tilfelli um lystarstol verið tilkynnt þegar rannsóknin hófst. Markmið rannsóknarinnar var að skoða viðhorf unglingsstúlkna til eigin líkamsímyndar og líkamsímyndar annarra, fyrir og eftir tilkomu sjónvarpsins. Niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að eftir að sjónvarp varð hluti af menningu unglingsstúlkna á Fiji eyjum breyttist viðhorf þeirra, hegðun og hugsanir um eigin líkama. Áður en sjónvarpið kom til sögunnar voru flestar stúlkur ánægðar með það að vera yfir kjörþyngd og það skipti litlu máli fyrir þær hvernig þær litu út í annarra manna augum (Becker o.fl., 2002). Þar sem fram hefur komið að stúlkur í vestrænum samfélögum hafi neikvæðari líkamsímynd vegna menningarlegra áhrifa (Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Guðrún Ingólfssdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir, 2013) hafði það augljós tengsl í rannsókn Becker o.fl (2002) þar sem fram kom að eftir þrjú ár af sjónvarpsáhorfi vildu flest allar stúlkunar frá Fiji eyjum breyta líkamslögun og þyngd sinni til þess að líkjast þeim fyrirmyndum sem þær sáu í gegnum vestrænt sjónvarpsefni.



## 6 Áhrif menningar

Í mörgum af þeim rannsóknum sem gerðar hafa verið um ástæður og afleiðingar átröskunarsjúkdóma hafa rannsakendur nú viðurkennt að þeir séu að mörgu leyti menningartengdir (Littlewood, 2004). Pierre Bourdieu taldi að menningarheimarnir sjái til þess að búa til þá líkamsímynd sem talin er vera sú „rétt“ til þess að samfélagið fái að njóta þess sem einstaklingurinn hefur upp á að bjóða (Bourdieu, 1977). Staðlaðar myndir af kvenkyns- og karlmannslíköllum eru mismunandi um allan heim. Það er mismunandi hver menningarlegu áhrifin verða meðal annars vegna félagslegs þrýstings um líkamlegt útlit (Andsager, 2014). Þær ímyndir um of grannar stúlkur og vöðvastælt drengi geta leitt til líkamlegrar óánægju beggja kynja. Einstaklingar yfir kjörþyngd eiga það á hættu að vera taldir sem frávik frá menningarlegum hugmyndum (Lawler og Nixon, 2011).

Börn og unglingar sem hafa mismunandi menningarlegan bakgrunn verða mörg hver fyrir áhrifum samfélags- og menningarlegra þátta. Sú hugmynd að vera grönn hjá stúlkum og aukinn vöðvamassi hjá drengjum er ekki einungis bundin við ákveðinn kynþátt (e. race), heldur skipta skilaboðin sem börn og unglingar fá máli. Þau ungmenni sem hafa svipaðan eða sama menningarlega bakgrunninn hljóta að jafnaði svipuð skilaboð um útlitstengda þætti (Ricciardelli og McCabe, 2001).

Nútímakenningar um líkamsímynd ýja að því að félagslegar hugmyndir sem ríkja um útlit og vaxtarlag leggi áherslu á þá ímynd að vera grannur (Coomber og King, 2008). Samkvæmt Norwood, o.fl. eru stúlkur líklegri til þess að bera sig saman við þær fyrirfram ákveðnu hugmyndir sem samfélagið setur um að vera grannar en drengir við þá hugmynd að bæta á sig vöðvamassa (Norwood, o.fl., 2011). Skilaboð samfélagsins eru það sterk að börn niður í 7 ára aldur verða fyrir áhrifum þeirra. Það virðist því vera að börn læri snemma, þá langt fyrir tíma unglingsáranna, að það sé gott að vera grannur og slæmt að vera feitur. Þessi viðhorf læra þau meðal annars á félagslegum vettvangi eins og innan fjölskyldunnar, í samskiptum við kennara, vini og jafningja en einnig í gegnum fjölmiðla. Félags- og menningarlegir þættir geta haft slæmar afleiðingar á líkamsímynd, þá einna helst þegar kemur að stúlkum. Félagslega pressan sem stúlkur hljóta hefur ekki aðeins áhrif á þær sem eru í yfirvigt, heldur líka á þær stúlkur sem þegar eru of léttar (Ricciardelli og McCabe, 2001).

Menningarlegar ímyndir um líkamsfegurð og líkamslögun eru styrktar af samfélagslegum þáttum. Þeir einstaklingar sem búa í umhverfi þar sem sífelld pressa er lögð á grannvaxinn líkama eru líklegri en einstaklingar sem búa við minni pressu til þess að

lifa óheilbrigðu líferni (Lawler og Nixon, 2011). Í nútímasamfélögum er grannur, kynferðislegur og unglegur líkami ofarlega í huga margra (Turner, 1984). Unglingar sem eru í yfirvigt eða hafa smá aukakíló verða oft fyrir neikvæðum áhrifum vegna þeirra staðalímynda sem settar hafa verið. Þeir einstaklingar eiga í hættu á að þróa með sér lélega félagshæfni, slakari árangur í skóla, líkamleg heilsa þeirra getur slaknað og hæfni þeirra í íþróttum er af skornum skammti (Ceballos og Czyewska, 2010).

Félagslegur stuðningur á unglingsárunum er talinn verndandi þáttur gagnvart óheilbrigðu líferni. Bæði magn og gæði stuðningsins hefur verið tengt við sálfræðilega þætti, eins og áhyggjur, lágt sjálfsálit og óánægju með eigin líkama. Þeir unglingsmenn sem finna fyrir hlýju, umhyggju og vita að aðrir séu til staðar fyrir þá, eru ólíklegri en þeir unglingsmenn sem ekki finna fyrir þessum þáttum til þess að reyna að öðlast samþykki með því að aðlaga sig að fyrirfram ákveðnum hugmyndum samfélagsins. Höfnun af hálfu foreldra og jafningja getur leitt til þess að skortur verður á félagslegum stuðningi. Það virðist vera að það skipti stúlkur meira máli að finna fyrir bakhjörllum sínum heldur en fyrir drengi. Þær eru gjarnari á að taka meira inn á sig utanaðkomandi athugasemdir og skipta viðhorf og viðmið annarra miklu máli (Bearman, Presnell, Martinez og Stice, 2006).

## 6.1 Ólík menning

Innan hvers samfélags og menningarheima eru mismunandi viðmið og gildi. Áhrif og þrýstingur félags- og menningarlegra þátta koma úr mörgum áttum (Paxton, o.fl., 2005). Hvert menningarsamfélag sér um að móta þær hugmyndir sem lýðurinn meðtekur. Menning sér um að skapa þá hugmynd um hvað telst vera aðlaðandi útlit og hvað ekki. Mikið hefur verið rætt um það hvort menning geti verið einstaklingum skaðleg þegar kemur að áhyggjum af útliti. Aftur á móti eru börn og unglingsmenn mjög meðvirk þegar kemur að þeim viðmiðum og gildum sem sett eru. Mörg þeirra tileinka sér ríkjandi hugmyndir og fara ýmsar leiðir til þess að ná markmiðum sínum (Anna Lilja Sigurvinsdóttir, o.fl., 2012).

Kenningin um hlutgervingu (*e. objectification theory*) er tengd hugtakinu líkamsímynd. Hlutgervingu má finna í flestum þjóðfélögum og meðal beggja kynja. Hlutgerving um kvenmannslíkamann hefur löngum verið þekkt. Svo virðist vera sem karlmannslíkaminn sé smám saman líka að verða fyrir áhrifum hlutgervingar, þá aðallega í vestrænum menningarheimum. Hlutgerving hefur hingað til haft neikvæðar afleiðingar á andlega heilsu kvenna og stúlkna. Helstu einkenni hlutgervingar eru að stúlkur og konur verða sífellt fyrir þeirri reynslu að vera meðhöndlaðar sem hlutur. Það er ekki litið til persónuleika þeirra heldur einungis einblínt á líkamann. Líkami og sál eru þar aðskilin. Þetta getur leitt til þess að þær þróa með sér sjálfshlutgervingu (*e. self objectification*) sem

felst í því að þær verða uppteknar af eigin útliti og telja að það muni skera úr um það hvernig þeim muni farnast í lífinu. Sjálfshlutgerving getur haft í för með sér margar neikvæðar afleiðingar, þar á meðal líkamlega skömm og kvíða um eigið útlit, sem stuðlað getur að óheilsusamlegu mataræði. Einstaklingar fara að meta eigin líkama út frá sjónarhorni annarra en ekki sínu eigin. Sjálfshlutgerving er einnig viðeigandi hugtak fyrir sálfræðilega heilsu unglingsdregja og það sama má segja um unglingsstúlkur. Ástæðan er sú að einstaklingar verða of uppteknir af útliti sínu sem takmarkar meðvitund þeirra á öðrum sviðum (Slater og Tiggemann, 2010).

Innan vestrænna samfélaga hefur grannvaxinn líkami löngum verið talinn vera ímynd fegurðar. Að vera grannvaxinn er talið vera gott, fallett og heilsusamlegt, en feitlagni og offita eru talin tengjast agaleysi, leti, skorti á vitsmunalegum þáttum og hæfni (Sigrún Daníelsdóttir, o.fl., 2007). Offita og aukakíló í vestrænum menningarheimum eru talin vera óæskileg af samfélaginu bæði fyrir unglingsstúlkur og drengi (Lawler og Nixon, 2011). Hvert sem við lítum má sjá auglýsingar eða athugasemdir um það hvernig sé hægt að bæta lífskjör sín með því að létta sig. Mikil áhersla er lögð á að fólk haldi sér í kjörþyngd með allskonar aðferðum, eins og hreyfingu, mataræði og fylgist með hversu margar hitaeiningar þau innbyrða (Sigrún Daníelsdóttir o.fl., 2007). Hvaðan sem félags- og menningarlega pressan kemur þá getur hún haft skaðleg áhrif á líkamsímynd og hegðun sem getur leitt til heilsufarsvandamála. Stúlkur eru yfirleitt fljótari að tileinka sér og verða varar við þær hugmyndir sem þær grípa í samfélaginu um staðalímyndir og hvað telst sem „eðlilegur“ líkami. Það sem getur þó verið drengjum í hag er að komast á kynþroskaskiðið. Á því tímabili er líkami og líkamsvöxtur þeirra líklegri en stúlkna til þess að falla í nútímaumhverfið. Þetta gæti talist sem verndandi þáttur fyrir drengi því þá verður minni nauðsyn fyrir þá að tileinka sér óheilbriggt lífni til þess að falla innan þeirra hugmynda sem ríkir um karlmannslíkamann (McCabe og Ricciardelli, 2005). Að tileinka sér þá hugmynd að vera grannur innan vestrænna samfélaga felur í sér að einstaklingurinn hefur tekið þá hugmynd sem persónulegt markmið sem hann vill ná (Coomber og King, 2008). Í vestrænum samfélögum er ein hæsta tíðni átröskunarsjúkdóma samanborið við önnur þjóðfélög. Þau viðhorf sem samþykkt eru um það hvernig það er að vera tekin í sátt af öðrum virðist skipta stúlkur í vestrænum samfélögum miklu máli. Þær hafa að jafnaði lægra sjálfsálit og sýna fleiri einkenni dapurleika eða þunglyndis en stúlkur úr öðrum þjóðfélagshópum (Paxton, o.fl., 2005).

Flest evrópsk þjóðfélög falla undir vestræna menningu þar sem velmegunar gætir. Velmegunarsamfélög hafa góðan ytri hagnað og njóta farsældar á mörgum sviðum (Mörður Árnason, 2003). Vísbendingar hafa bent til þess að breytingar í evrópskum

þjóðfélögum séu að ákjósanlegur kvenmannslíkami sé grannur og fíngerður. Samt sem áður hafa menn ekki komist að samkomulagi um það hverjir séu orsakavaldar þessarar hugmyndar eða hvort þetta sé grundvallaratriði í orsakafræði um átraskanir (Littlewood, 2004). Rannsókn sem gerð var á evrópskum unglingum af báðum kynjum annars vegar og rómönskum/latneskum unglingum hins vegar leiddi í ljós að rómanskir/latneskir unglingar skilgreindu hugmyndir sínar til líkamsstærðar stærri heldur en evrópskir unglingar. Í rómönskum/latneskum samfélögum er lotuofát (*e. binge eating disorder*) mun algengara heldur en lystarstol (*e. anorexia nervosa*) eða lotugræðgi (*e. bulimia*) Líkamlega óánægju má frekar finna hjá evrópskum unglingum, fremur en rómönskum/latneskum unglingum af báðum kynjum (Ceballos og Czyewska, 2010).

Rannsóknir innan Bandaríkjanna og Ástralíu hafa einnig sýnt að félagslegir áhrifavaldar geta styrkt þá hugmynd sem ríkjandi er í umhverfinu (Coomber og King, 2008). Í Ástralíu og Bandaríkjunum hafa fundist svipuð viðhorf, viðmið og gildi bæði hjá stúlkum og drengjum til líkamsímyndar. Svo virðist vera að þótt kvenmannslíkaminn hafi verið í brennidepli undanfarin ár og líkamleg óánægja kvenna hafi hingað til verið meiri, sé þetta að breytast. Vestræn samfélög hafa í gegnum tíðina sífellt verið að leggja meiri áherslu á kynferðislegan karlmannslíkama og mikil áhersla lögð á aukinn vöðvamassa. Þessi skilaboð til karlmannna þjóðarinnar veldur því að þeir verða óöruggari og óánægðari með sinn eigin líkama. Hætta er á að þetta hafi neikvæð áhrif á andlega líðan þeirra. Niðurstöður úr rannsókn eru í samræmi við það að drengir í Ástralíu og í Bandaríkjunum eru sífellt að verða óánægðari með heildarútlit sitt og vilja breyta bæði líkamslögun og þyngd sinni vegna samfélagslegra skilaboða og pressu um viðeigandi útlit (Slater og Tiggemann, 2010).

Ýmsar forvarnir hafa verið lagðar til sem taka tillit til félags- og menningarlegra viðhorfa til útlits. Þær aðferðir geta verið árangursríkar bæði til þess að draga úr líkamlegri óánægju og offitu. Unglingar eru taldir vera einkum viðeigandi hópur fyrir verkefni sem slík. Offita í bernsku og á unglingsárunum getur haft veruleg áhrif á sjúkdóms- og dánartíðni á fullorðinsárunum. Í rannsókninni sem gerð var innan rómanskra/latneskra samfélaga kom það í ljós að áhrif staðalímynda hafi lítið verið rannsökuð. Frekari rannsóknir á þessum menningarlegu slóðum gætu leitt til þess að hægt væri að þróa betri meðferðir og reynt að tryggja fyrirbyggjandi áætlanir til þess að koma í veg fyrir átröskunarsjúkdóma (Ceballos og Czyewska, 2010).

### 6.1.1 Rannsóknir á íslenskum unglingum

Tímabil unglingsáranna hefur aldrei spannað eins langt tímabil og það gerir nú. Bæði erlendar og íslenskar rannsóknir á unglingum hafa sýnt að þessi aldurshópur hefur að jafnaði neikvæðar hugmyndir í garð eigin líkama (Sunna Gestsdóttir, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Þórarinn Sveinsson, Erla Svansdóttir og Erlingur Jóhannsson, 2015). Stúlkur fremur en drengir eru líklegri til þess að rýna betur í eigin líkama og finna þar galla (Sigrún Daníelsdóttir, o.fl., 2007). Þær byrja snemma að þróa með sér neikvætt viðhorf til eigin líkamsímyndar og hafa þær verið flokkaðar í ákveðinn áhættuhóp. Sú hugmynd sem ríkjandi er í vestrænni nútímameningu hefur að mörgu leyti verið tengd við neikvætt viðhorf unglingsstúlkna til eigin líkamsímyndar (Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, o.fl., 2013).

Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Guðrún Ingólfssdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir rannsökuðu líkamsímynd íslenskra unglunga. Rannsóknin stóð yfir í 13 ár og var aðalmarkmiðið að skoða það hvernig íslenskir unglingar meta sína eigin líkamsímynd. Það sem kom einna helst í ljós var að líkamsímynd íslenskra unglunga á aldrinum 14-15 batnaði til muna á þessu tímabili. Eins og fram hefur komið í erlendum rannsóknum á líkamsímynd eru stúlkur líklegri en drengir til þess að vera með slakari líkamsímynd og sömu niðurstöður mátti finna í þessari rannsókn. Líkamsímynd stúlkna fór batnandi með árunum líkt og drengja (Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, o.fl., 2013). Önnur rannsókn sem gerð var á nemendum í 8-10 bekk árið 2006 sýndi þó fram á að líkamsímynd kynjanna fer versnandi með hækkandi aldri. Mörg þeirra barna sem voru undir kjörþyngd í rannsókninni voru haldin óraunhæfum og óæskilegum hugmyndum um vaxtarlag og líkamsþyngd sína (Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmarsdóttir, Aðalsteinn Ólafsson, 2006). Samkvæmt rannsókn Sigrúnar Daníelsdóttur, o.fl (2007) leiddu niðurstöður þeirra í ljós að stór hluti unglunga hafði farið í gegnum megrun. Stúlkur voru þar fremstar í flokki. Niðurstöður þeirra sýndu fram á það líkt og rannsókn Þórodds o.fl (2006) að líkamsímynd stúlkna versnar eftir því sem þær verða eldri en sömu niðurstöður hafa ekki fundist meðal drengja (Sigrún Daníelsdóttir, o.fl., 2007). Anna Lilja Sigurvinsdóttir, o.fl gerðu rannsókn á líkamsímynd íslenskra unglunga í 6, 8 og 10 bekk. Rannsóknin fór fram á árunum 2006-2010. Stór hluti þátttakenda sem var af báðum kynjum, var ánægður með líkamsímynd sína bæði við upphaf rannsóknar og þegar henni lauk. Það sem mest vakti áhuga var það að hátt hlutfall þátttakenda sem flokkaðir voru með neikvæða líkamsímynd voru í kjörþyngd. Hátt hlutfall þátttakenda var með betri líkamsímynd þegar rannsókn lauk, fremur en þegar hún hófst. Tengsl fundust milli þess að

Þeir einstaklingar sem höfðu háan líkamsþyngdarstuðul voru með neikvæðari líkamsímynd. Þau tengsl eru þó ekki jafn sterk og tengsl neikvæðrar líkamsímyndar og megrunar. Þó leiddi rannsóknin líka í ljós líkt og aðrar íslenskar rannsóknir að líkamsímynd stúlkna er að meðaltali mun verri en líkamsímynd drengja (Anna Lilja Sigurvinsdóttir o.fl., 2012) og eykst neikvæð líkamsímynd eftir því sem einstaklingarnir verða eldri (Anna Lilja Sigurvinsdóttir, o.fl., 2012; Þóroddur Bjarnason, o.fl., 2006; Sigrún Daníelsdóttir, o.fl., 2007).



## 7 Niðurstöður og umræður

Í þessari ritgerð var leitast eftir því að skoða hvaða áhrif fjölskylda, jafningjar (vinir), fjölmiðlar og menning hafa á líkamsímynd kynjanna á unglingsárunum. Svo virðist sem einstaklingar sem standa unglingsnum næst eins og fjölskylda, jafningjar og vinir skipti máli þegar kemur að viðhorfum, viðmiðum og gildum til líkamsímynda. Fjærumhverfið er þar ekki undanskilið þar sem fjölmiðlar og menning hafa séð um að viðhalda og skapa ríkjandi hugmyndir.

Fjölskyldan á stóran þátt í því að efla tilfinningaþroska og tengslamyndun. Á unglingsárunum byrjar líka nýtt tímabil þar sem unglingurinn reynir að finna út hver hann er eða hver hann vill vera (Hrafnhildur Ragnarsdóttir, 1993). Fjölskyldan gegnir mikilvægu hlutverki í þeirri mótun. Mikilvægt er að foreldrar búi til jákvæða reynslu til þess að viðhalda og auka ánægjutilfinningu barna sinna. Flestir foreldrar vilja börnum sínum aðeins það besta. Þar sem heilbrigði og hreysti er mikilvægt fyrir líkamlega heilsu vilja flestir foreldrar stuðla að því. Líkt og Helfert og Warschburger (2011) komu inn á, gera foreldrar sér aftur á móti ekki alltaf grein fyrir orðalaginu þegar þeir tala til barna sinna. Nýlegar rannsóknir sýna fram á að hvetjandi skilaboð til unglunga um líkama þeirra geta verið áhættusöm. Margir unglingar taka þessum skilaboðum frekar sem pressu heldur en uppbyggilegri gagnrýni (Helfert og Warschburger, 2011). Foreldrar hafa því mikilvægu hlutverki að gegna að efla börn sín á mörgum sviðum. Það eykur líkur á velgengni á félagslegum vettvangi, þar sem mikil pressa getur orðið vegna þess að samfélagið vill ákveða hvernig allir eiga að líta út.

Jafningjar gegna ekki síður mikilvægu hlutverki á unglingsárunum. Það er mikilvægt að falla í hópinn og vera samþykktur af jafningjum sínum. Jafningjar hafa svipuð viðhorf, gildi og hugmyndir þegar kemur að líkamsímynd (Crocker, o.fl., 2007). Vinsælir unglingar eru margir hverjir taldir vera aðlaðandi og vera í góðri félagslegri stöðu (Teunissen, o.fl., 2011). Drengir virðast þó ekki vera jafn uppteknir af því að tengja saman líkamsímynd sína og félagslega stöðu líkt og stúlkur (Golan, o.fl., 2014). Samtöl, viðhorf og gildi sem fram fara innan hópsins hafa mikil áhrif á þá hegðun og hugmyndir sem unglingurinn tileinkar sér. Ríkjandi hugmyndir hópsins hafa áhrif á líkamsímyndina (Michael, o.fl., 2014) og munu að öllum líkindum gera það áfram þar sem jafningjahópurinn verður eins konar griðastaður unglingsins á þessum árum. Unglingurinn verður áhrifagjarn á þessu tímabili og skiptir hegðun og viðhorf jafningjahópsins máli. Það er mikilvægt að unglingurinn hljóti

stuðning og lendi ekki í slæmum félagsskap. Steinberg og Monahan (2007) töldu að mest af þeirri hegðun sem unglingurinn tileinkar sér sé til þess að þeir falli í hópinn.

Áhrifaþættir sem standa unglingnum fjær og eru kannski ekki í beinum tengslum við unglinginn sjálfan eins og fjölmiðlar og menning hafa þó mikil áhrif á það hvernig unglingurinn þróar og mótar sína eigin líkamsímynd. Samkvæmt Menntamálaráðuneytinu (2005) sjá fjölmiðlar til þess að koma samfélagslegu skilaboðunum til almennings á margvíslegan hátt. Það sem er áhugavert að skoða eru áhrifin sem fjölmiðlar hafa. Sumir hafa haldið því fram að fjölmiðlar sjái um að búa til þau skilaboð um hina „réttu“ líkamsímynd og þær aðferðir sem þarf til að ná þeim markmiðum (Dohnt og Tiggemann, 2006). Deilur hafa þó ríkt um það að hve miklu leyti fjölmiðlar ná til fólks og hversu mikil áhrif þeir hafi á hegðun og hugsanir (Ferguson, o.fl., 2014). Fjölmiðlar sýna óraunverulegar og óraunhæfar myndir af einstaklingum sem ekki er hægt að finna í hversdagsleikanum. Þeir sýna myndir af líkama og útliti sem margir telja verðugt að ná (Dohnt og Tiggemann, 2006). Sumir unglingar gera sér grein fyrir óraunveruleikanum en aðrir ekki. Það virðist þó ekki alltaf skipta máli hversu óraunverulegar myndirnar eru. Sumir unglingar ætla sér að ná þessum markmiðum sama hvað. Slíkar hugsanir geta ef til vill leitt til óheilbrigðs lífennis, bæði í tengslum við mat og þyngd. Unglingar leggja mikið á sig, allt til þess að falla í ákveðið form sem samfélagið býr til. Heimspekingurinn Foucault (Foucault, 1969) telur að það sé orðræðan sem lifir í samfélaginu sem hafi mikið um það að segja hvernig fólkið hugsar. Hún sér bæði um að móta og skapa hugmyndir almennings. Unglingar eru oft meðvirkir og því getur ríkjandi orðræða haft mikil áhrif á hugsanir og hegðun þeirra.

Allir þeir þættir sem fjallað hefur verið um hér að ofan eru tengdir menningu. Þau viðmið og gildi sem ríkjandi eru í hverju samfélagi fyrir sig geta verið mismunandi. Menningarleg áhrif eru mismunandi eftir menningarheimum, en rannsakendur eru á þeirri skoðun að menning hafi vissulega áhrif í að móta líkamsímynd þegna sinna (Bourdieu, 1977; Littlewood, 2004). Ricciardelli og McCabe (2001) koma inn á það að börn og unglingar með svipaðan menningarlegan bakgrunn, hafi svipuð viðhorf, gildi og væntingar. Innan margra menningarsamfélaga er sú hugmynd ríkjandi að það að vera grönn sé sama og heilbrigði hjá stúlkum. Fyrir drengi ríkir sú hugmynd að vera vöðvastæltur og flottur (Bowman, 2013). Mörg þessara skilaboða má finna og sjá í hinum vestræna heimi. Undanfarin ár hafa þó aðrir menningarheimar orðið fyrir áhrifum frá vestrænni menningu með því að tileinka sér þá ímynd að vera grannur. Til dæmis rannsóknin á Fiji eyjum, sem sýndi fram á neikvæð áhrif tæknivæðingar á líkamsímynd stúlkna (Becker, o.fl., 2013). Samkvæmt Paxton, o.fl (2005) virðast stúlkur í hinum

vestræna heimi hafa hvað lægsta sjálfsálitið og skipta viðhorf og samþykki annarra þær miklu máli. Grannur, stæltur, brúnn og í raun og veru óraunverulegur líkami er oft talinn vera ímynd fegurðar. Líkaminn er hlutgerður þar sem hann er meðhöndlaður sem hlutur. Þetta á bæði við um kvenmanns- og karlmannslíkama (Slater og Tiggemann, 2010).



## 8 Lokaorð

Í þeim rannsóknum sem skoðaðar voru í þessari ritgerð kom fram afgerandi munur á stúlkum og drengjum þegar kemur að viðhorfum og hugmyndum til líkamsímyndar. Stúlkur eru áhrifagjarnari, meðvirkari og hugmyndir þeirra um hinn „rétt“ líkama virðist vera þeim ofar í huga en hjá drengjum. Stúlkur taka frekar inn á sig þau skilaboð sem fjölmiðlar og samfélagið senda þeim og eru þær einnig líklegri til þess að framfylgja þessum skilaboðum. Þessar niðurstöður má meðal annars rekja til þess að í gegnum tíðina hafa stúlkur haft mun neikvæðari líkamsímynd en drengir.

Ritgerð þessi kemur inn á margvíslega en mikilvæga þætti þegar kemur að líkamsímynd. Hægt er að tengja niðurstöður rannsóknarinnar við íslenskt samfélag. Vöxtur, þyngd, lögun og aðrir þættir tengdir líkama eru mörgum einstaklingum ofarlega í huga. Það er að sjálfsögðu mikilvægt að stunda heilbriggt lífni, en öllu má nú ofgera. Margir einstaklingar glíma við það vandamál að vera óánægðir með líkama sinn, stúlkur og drengir. Mikilvægt er að efla forvarnir og vitund unglunga um skaðsemi þess að ætla að létta sig á nokkrum vikum eða dögum, að óheilbrigðar leiðir til þess grenna sig munu ekki láta þeim líða betur, ef til vill verr ef eitthvað er. Koma þarf inn á þann mikilvæga þátt að heilbrigði felst ekki í útliti, þyngd eða lögun, heldur felst það í því að líða vel andlega og líkamlega og vera sáttur við sig eins og maður er.

Rannsóknir á þessu sviði hafa gefið drengjum lítinn gaum og því getur reynst erfitt að finna rannsóknir sem gefa góðar niðurstöður um þessa áhrifaþætti á drengi. Með breyttum menningarlegum tímum og tæknivæðingu má þó sjá með frekari rannsóknum að drengir eru líka viðkvæmir fyrir utanaðkomandi áreiti og viðkvæmir þegar kemur að því að rýna í eigin líkama. Mikilvægt er að fleiri rannsóknir verði gerðar á líkamsímynd drengja til þess að hægt sé að styrkja stöðu þeirra á þessum grundvelli. Það er báðum kynjum mikilvægt að hafa góða líkamsímynd. Góð líkamsímynd er nátengd við heilbrigði, bæði andlegt og líkamlegt. Hún hefur áhrif á félagslega stöðu og velgengni í framtíðinni. Mikilvægt er að styrkja líkamsímynd og gera einstaklingum, sérstaklega unglingum grein fyrir því að margbreytileiki í samfélagi er öllum til góðs.



## Heimildaskrá

- Agliata, D. og Tantleff-Dunn, S. (2004). The impact of media exposure on males body image. *Journal of Social and Clinical Psychology, 23*(1), 7-22.
- Aldís Guðmundsdóttir. (1992). *Sálfræði: Vöxtur og þroski*. Reykjavík: Mál og menning.
- Andsager, J.L. (2014). Research directions in social media and body image. *Sex Roles, 71*(407), 407413. doi: 10.1007/s11199-014-0430-4
- Anna Lilja Sigurvinsdóttir, Ársæll M. Arnarsson og Þóroddur Bjarnason. (2012). Líkamsímynd íslenskra ungmenna í 6.,8. og 10 bekk: Rannsókn á tengslum neikvæðrar líkamsímyndar við líkamsþyngdarstuðul og megrun. Sveinn Eggertsson og Ása G. Ásgeirsdóttir (ristjórar). *Þjóðarspegilinn*. Sótt af neti. 20. janúar af [http://skemman.is/stream/get/1946/13317/31960/3/Anna\\_Sigurvinsd%C3%B3ttir\\_ofl\\_Likamsimynd\\_islenskra\\_ungmenna.pdf](http://skemman.is/stream/get/1946/13317/31960/3/Anna_Sigurvinsd%C3%B3ttir_ofl_Likamsimynd_islenskra_ungmenna.pdf)
- Ata, R.N., Ludden, A.B. og Lally, M.M. (2007). The effects of gender and family, friends, and media influences on eating behaviors and body image during adolescence. *Journal of Youth and Adolescence, 36*, 1024-1037. doi: 10.1007/s10964-006-9159-x
- Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. New York: General Learning Press.
- Bearman, S. K., Presnell, K., Martinez, E. og Stice, E. (2006). The skinny on body dissatisfaction: A longitudinal study of adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence, 35*, 229-241. doi: 10.1007/s10964-005-9010-9
- Becker, A.E., Burwell, R.A., Gilman, S.E., Herzog, D.B. og Hamburg, P. (2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. *British Journal of Psychiatry, 180*, 509-514.
- Bell, B.T. og Dittmar, H. (2011). Does media type matter? The role of identification in adolescent girls's media consumption and the impact of different thin-ideal media on body image. *Sex Roles, 65*, 478-490. doi: 10.1007/s11199-011-9964-x
- Berger, K. S. (2008). *The developing person: through the life span* (7. útg). New York: Worth Publishers.
- Berglind Rós Magnúsdóttir, Guðrún M. Guðmundsdóttir, Jóna Pálsdóttir, Kristín Ástgeirsdóttir og Kristín Jónsdóttir (ritstjórar). (2010). *Kyn og jafnrétti: Upplýsingar fyrir ungt fólk*. Reykjavík: Mennta- og menningarmálaráðuneytið. Sótt af neti. 20. janúar af [http://www.menntamalaraduneyti.is/media/MRN-pdf/Kynogjafnrretti-5\\_mars2010.pdf](http://www.menntamalaraduneyti.is/media/MRN-pdf/Kynogjafnrretti-5_mars2010.pdf)
- Berman, A., Snyder. S. J., Koziar, B. og Erb, G. (2008). *Fundamentals of nursing: Concepts, process, and practice* (8. útgáfa). New Jersey: Pearson Prentice Hall.
- Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, Guðrún Ingólfsdóttir og Inga Dóra Sigfúsdóttir. (2013). Líkamsímynd íslenskra unglinga. *Tímarit Háskólans í Reykjavík*. Reykjavík: Oddi.

- Borzekowski, D.L.G. og Bayer, A.M. (2005). Body image and media use among adolescents. *Adolescent Medicine Clinics*, 16(2), 289-313.
- Bourdieu, P. (1977). *Outline of a theory of practice*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Bowker, J.C., Adams, R.E., Fredstrom, B.K. og Gilman, R. (2014). Experiences of being ignored by peers during late adolescence: Linkages to psychological maladjustment. *Merrill Palmer Quarterly*, 60(3), 328-354.
- Bowman, J. (2013, 6. júní). Boys face their body image issues in the shadows of thin girls. *The Forester*, 1.
- Buist, K.L., Dekovic, M. og Prinzie, P. (2013). Sibling relationship quality and psychopathology of children and adolescents: A meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33, 97-106.
- Christensen, V.T. (2014). My sibling, my weight. How gender, sibling gender, sibling weight and sibling weight level perception influence weight perception accuracy. *Nutrition and Diabetes*, 4, 1-8. doi:10.1038/nutd.2013.44
- Ceballos, N. og Czyzewska, M. (2010). Body image in Hispanic/Latino vs. European American adolescents: Implications for treatment and prevention of obesity in underserved populations. *Journal of Health Care for the Poor and Underserved*, 21, 823-838.
- Coomber, K. og King, M.K. (2008). The role of sisters in body image dissatisfaction and disordered eating. *Sex Roles*, 59, 81-93. doi: 10.1007/s11199-008-9413-7
- Crocker, P.R.E., Kowalski, K.C., Mack, D. og Strong, H. (2007). Does friendship matter? An examination of social physique anxiety in adolescence. *Journal of Applied Social Psychology*, 37(6), 1248-1264.
- DeBord, K. (e.d.). Self-esteem in children. Sótt af neti. 8. febrúar af [http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcsw\\_506.pdf](http://www.ces.ncsu.edu/depts/fcs/pdfs/fcsw_506.pdf)
- Dohnt og Tiggemann. (2006). Body image concerns in young girls: The role of peers and media prior to adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 141-151. doi: 10.1007/s10964-005-9020-7
- EDS. (2009). „Hvað eru átröskunarsjúkdómar?“. Sótt af neti. 24. febrúar af <http://visindavefur.is/?id=50657>
- Fenwick, E. og Smith, T. (1996). *Unglingsárin: Handbók fyrir foreldra og unglina*. Reykjavík: Forlagið.
- Feinberg, M. E., Solmeyer, A. R. og McHale, S. M. (2012). The third rail of family systems: Sibling relationships, mental and behavioural health, and preventive intervention in childhood and adolescence. *Clinical Child & Family Psychology Review*, 15(1), 43-57. doi: 10.1007/s10567-011-0104-5
- Ferguson, C.J., Munoz, M.E., Garza, A. og Galindo, M. (2014). Concurrent and prospective analyses of peer, television and social media influences on body dissatisfaction, eating disorder symptoms and life satisfaction in adolescent girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 1-14. doi: 10.1007/s10964-012-9898-9



- Foucault, M. (1969). Í Smith, S.A.M. (2002). (þýðandi). *The archaeology of knowledge*. London and New York: Routledge.
- Golan, M., Hagay, N. og Tamir, S., (2014). Gender related differences in response to „In favor of myself“ Wellness program to enhance positive self and body image among adolescents. *Plos One*, 9(3). doi: 10.1371/journal.pone.0091778
- Grabe, S., Ward, L.M. og Hyde, J.S. (2008). The role of the media body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460
- Granatino, R. og Haytko, D.L. (2013). Body image, confidence and media influence: A study of middle school adolescents. *The Journal of Applied Business Research*, 29(1), 45-50.
- Grossbard, J.L., Lee, C.M., Neighbors, C. og Larimer, M.E. (2008). Body image concerns and contingent self-esteem in male and female college students. *Sex Roles*, 60, 198-207. doi: 10.1007/s11199-008-953-y
- Helfert, S. og Warschburger, P. (2011). A prospective study on the impact of peer and parental pressure on body dissatisfaction in adolescent girls and boys. *Body Image*, 8, 101-109. doi:10.1016/j.bodyim.2011.01.004
- Hrafnhildur Ragnarsdóttir. (1993). Sjálfsmynd unglingsins. Í Hörður Þorgilsson og Jakob Smári (ritstjórar), *Íslenska sálfræði bókin*. Reykjavík: Mál og menning.
- Hutchinson, D.M. og Rapee, R.M. (2007). Do friends share similar body image and eating problems? The role of social networks and peer influences in early adolescence. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1557-1577.
- Ingólfur A. Jóhannesson. (2006). Leitað að mótsögnum: Um verklag við orðræðugreiningu. Í Rannveig Traustadóttir (ritstjóri), *Fötun, hugmyndir og aðferðir á nýju fræðasviði*, 178–195. Reykjavík: Háskólaútgáfan.
- Jones, D.C. og Crawford, J.K. (2006). The peer appearance culture during adolescence: Gender and body mass variations. *Journal of Youth and Adolescence*, 2, 257-269. doi: 10.1007/s10964-005-9006-5
- Jørgensen, C. R. (2010). Invited essay: Identity and borderline personality disorder. *Journal of Personality Disorder*, 23(3), 344-364.
- Kopko, k. (2007). Parenting styles and adolescents. Sótt af neti. 2. febrúar af <http://www.human.cornell.edu/pam/outreach/parenting/research/upload/Parenting-20Styles-20and-20Adolescents.pdf>
- Landlæknisembættið. (2012). *Ráðleggingar um hreyfingu* (Bæklingur). Reykjavík.
- Lam, C.B., McHale, S.M. og Crouter, A.C. (2014). Time with peers from middle childhood to late adolescence: Developmental course and adjustment correlates. *Child Development*, 85(4), 1677-1693. doi: 10.1111/cdev.12235
- Lawler, M. og Nixon, E. (2011). Body dissatisfaction among adolescent boys and girls: The effects of body mass, peer appearance culture and internalization of appearance ideals. *Journal of Youth and Adolescence*, 40, 59-71. doi: 10.1007/s10964-009-9500-2

- Littlewood, R. (2004). Commentary: Globalization, culture, body image and eating disorders. *Culture, Medicine and Psychiatry*, 28(4), 597-602.
- 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. doi: 10.1177/0829573511423632
- McCabe, M.P. og Ricciardelli, L.A. (2005). A prospective study of pressures from parents, peers and the media on extreme weight change behaviors among adolescent boys and girls. *Behaviour Research and Therapy*, 43, 653-668.
- Menntamálaráðuneytið. (2005). *Skýrsla nefndar menntamálaráðherra um íslenska fjölmiðla*. Reykjavík: Menntamálaráðuneytið.
- Meyer, T.A. og Gast, J. (2008). The effects of peer influence on disorder eating behavior. *The Journal of School Nursing*, 24(1), 36-42.
- Michael, S.L., Wentzel, K., Elliot, M.N., Dittus, P.J., Kanouse, D.E., Wallander, J.L., Pasch, K.E., Franzini, L., Taylor, W.C., Qureshi, T., Franklin, F.A. og Schuster, M.A. (2014). Parental and peer factors associated with body image discrepancy among fifth grade boys and girls. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 15-29. doi: 10.1007/s10964-012-9899-8
- Moore, H. L. (1988). *Feminism and anthropology*. Great Britain: University of Minnesota Press.
- Mulgrew, K.E., Volcevski-Kostas, D. og Rendell, P.G. (2014). The effect of music video clips on adolescent boy's body image, mood, and schema activation. *Journal of Youth and Adolescence*, 43, 92-103. doi: 10.1007/s10964-013-9932-6
- Mörður Árnason. (ristjóri). (2003). *Íslensk orðabók: Þriðja útgáfa, aukin og endurbætt*. Reykjavík: Edda.
- Paxton, S.J., Norris, M., Wertheim, E.H., Durkin, S.J. og Anderson, J. (2005). Body dissatisfaction, dating, and importance of thinness to attractiveness in adolescent girls. *Sex Roles*, 53, 663-675. doi: 10.1007/s11199-005-7732-5
- Priestley, M. (2003). *Disability: A life course approach*. Cambridge: Polity Press.
- Ricciardelli, L.A. og McCabe, M.P. (2001). Children's body image concerns and eating disturbance: A review of the literature. *Clinical Psychology Review*, 21(3), 325-344. doi: 10.1016/S0272-7358(99)00051-3
- Sigrún Aðalbjarnardóttir. (2007). *Virðing og umhyggja. Ákall 21. aldar*. Reykjavík: Heimskringla.
- Sigrún Aðalbjarnardóttir og Árný Elíasdóttir. (2009). Samvera: Ræðum saman heima. *Handbók fyrir foreldra og kennara*. Reykjavík: Námsgagnastofnun. Sótt af neti. 3 febrúar. af [http://www.nams.is/lifsleikni/samvera/samvera\\_handb.pdf](http://www.nams.is/lifsleikni/samvera/samvera_handb.pdf)
- Sigrún Daníelsdóttir, Inga Dóra Sigfúsdóttir og Jabok Smári. (2007). Megrún meðal íslenskra unglinga og tengsl við líkamsmynd, sjálfsvirðingu og átröskunareinkenni. *Sálfræðiritið*, 12, 85-100.

- Sigurlína Davíðsdóttir. (2003). *Af hverju eru unglingsárin svona erfið?* Sótt af neti. 8. febrúar af <http://visindavefur.hi.is/svar.asp?id=3255>
- Slater, M. og Tiggemann, M. (2010). Body image and disorder eating in adolescent girls and boys: A test of objectification theory. *Sex Roles*, 63(42), 42-49. Doi: 10.1007/s11199-010-9794-2
- Smolak, L. (2002). Body image development in children. Í Cash, T.F. og Pruzinsky, T. (ritstjórar), *Body image: A handbook of theory, research and clinical practice*. New York: Guilford Press.
- Steinberg, L. (2005). *Adolescence* (7. útgáfa). New York: McGraw-Hill.
- Steinberg, L. og Monahan, K. (2007). Age differences in resistance to peer influence. *Department of Psychology*, 43(6), 1531-1543. doi:10.1037/0012-1649.43.6.1531
- Sunna Gestsdóttir, Sigurbjörn Árni Arngrímsson, Þórarinn Sveinsson, Erla Svansdóttir og Erlingur Jóhannsson. (2015). Spáir þrek á unglingsaldri fyrir um líkamsmynd síðar á ævinni? *Læknablaðið, í prentun*. Sótt af neti. 4. mars af <http://radstefnurhvs.hi.is/sites/radstefnurhvs.hi.is/files/fylgirit-82-net.pdf>
- Teunissen, H.A., Adelman, C.B., Prinstein, M.J., Spijkerman, R., Poelen, E.A.P., Engels, R.C.M.E. og Scholte, R.H.J. (2011). The interaction between pubertal timing and peer popularity for boys and girls: An integration of biological and interpersonal perspectives on adolescent depression. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 39, 413-423. doi: 10.1007/s10802-010-9467-1
- Todd, A. R., Galinsky, A. D. og Bodenhausen, G. V. (2012). Perspective taking undermines stereotype maintenance processes: Evidence from social memory, behavior explanation, and information solicitation. *Social Cognition*, 30(1), 94-108.
- Tomé, G., Matos, M.G., Simones, C., Camacho, I. og AlvesDiniz, J. (2012). How can peer group influence the behavior of adolescents: Explanatory model. *Global Journal of Health Science*, 4(2), 26-35.
- Turner, B.S. (1984). *The body and Society: Explorations in social theory*. Oxford: Basil Blackwell. Sótt af neti. 4. mars af <http://sociology.sunimc.net/htmledit/uploadfile/system/20110707/20110707051811278.pdf>
- Üstün & Jakob. (2005). Re-defining 'Health'. Sótt af neti. 20. janúar af [http://www.who.int/bulletin/bulletin\\_board/83/ustun11051/en/](http://www.who.int/bulletin/bulletin_board/83/ustun11051/en/)
- Vandeleur, C.L., Jeanpretre, N. og Schoebi, D. (2009). Cohesion, satisfaction with family bonds, and emotional well-being in families with adolescents. *Journal of Marriage and Family*. 71(5), 1205-2019.
- Velferðarráðuneytið. (e.d.). Inngangur. Sótt af neti. 29. janúar af <http://www.velferðarraduneyti.is/utgefing-efni/utgafa/samantekt-fjolskyldurads-um-malefni-fjolskyldunnar-/nr/978>
- Vincent, M.A., og McCabe, M.P. (2000). Gender differences among adolescents in family, and peer influences on body dissatisfaction, weight loss, and binge eating behaviors. *Journal of Youth and Adolescence*. 29(2), 205-221.

Wasyliw, L. og Williamson, M.L. (2012). Actual reports and perceptions of body image concerns of young women and their friends. *Sex Roles*, 68, 239-251. doi: 10.1007/s11199-012-0227-2

Webb, H.J. og Zimmer-Gembeck, M.J. (2015). Body image and body change strategies within friendship dyads and groups: Implications for adolescent appearance-based rejection sensitivity. *Social Development*, 24(1), 1-19. doi: 10.1111/sode.12081

Þingskjal nr. 436/2001-2002. Tillaga til þingsályktunar um átraskanir.

Þóroddur Bjarnason, Stefán Hrafn Jónsson, Kjartan Ólafsson, Andrea Hjálmarsdóttir, Aðalsteinn Ólafsson. (2006). *Heilsa og lífskjör skólanema 2006. Landshlutaskýrsla*. Háskólinn á Akureyri og Lýðheilsustöð. Sótt af neti. 4. mars af: [http://www.hbsc.is/heilsaoglifskjor\\_skolanema\\_landshlutar\\_2006.pdf](http://www.hbsc.is/heilsaoglifskjor_skolanema_landshlutar_2006.pdf)