

**Självständigt examensarbete, 15 hp**  
**Examensbenämning: Kandidatexamen i folkhälsovetenskap**  
**Termin år ex: VT 2019**  
**Fakulteten för Folkhälsa**

***Sociala mediars inflytande över  
gymnasieelevers kroppsuppfattning och  
självkänsla***

**Duric, Alma och Riha, Rawan**

**Författare**

Alma Duric & Rawan Riha

**Titel**

Sociala mediers inflytande över gymnasieelevers kroppsuppfattning och självkänsla

**Engelsk titel**

The social media influence on high school students' body image and self-esteem

**Handledare**

Matilda Ahl

**Examinator**

Karin Flodin

**Sammanfattning**

**Inledning;** Tillgång till sociala medier och datoranvändning har ökat bland ungdomar under de senaste åren och det finns en tydlig koppling till att ungdomarnas missnöje med den egna kroppen är relaterat till användning av sociala medier. Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är det viktigt att undersöka hur ungdomar mår när det gäller kroppsuppfattning och självkänsla eftersom kroppsuppfattning kan ha en stor inverkan på en individs välmående. **Syftet** med denna studien är att undersöka hur gymnasieelever upplever att kroppsuppfattning och självkänsla påverkas av de normer som syns i sociala medier. **Metod;** En kvalitativ studie genomfördes på 10 unga gymnasister 6 pojkar och 4 flickor i åldersgruppen 16 till 20 år med hjälp av en semistrukturerad intervjumetod. **Resultat:** Analysen av samtliga intervjuer sammanfattades i 4 huvudkategorier: *Den rådande normen på Instagram, Krav och förväntningar, Kroppsideal, & Bidrar sociala medier till en sund livsstill?* Resultaten visade att informanterna ansåg att deras uppfattning om sin egen kropp påverkas av sociala medier. **Diskussion;** Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv bör vi bli bättre på att bemöta individer, i synnerhet ungdomar, som visar tecken på psykisk ohälsa eftersom det klassas som ett folkhälsoproblem. **Konklusion;** Ungdomar upplever höga förväntningar från omgivningen på grund av den rådande normen som syns på Instagram. Detta i sin tur leder till låg självkänsla, dålig självbild men även mobbing och utanförskap. Ungdomarna behöver mer kunskap om sociala medier som gör att de kan vara mer kritiska till budskapen som förmedlas där.

**Ämnesord**

Sociala medier, Instagram, ungdomar, kroppsideal, självkänsla, psykisk hälsa, social jämförelse, KASAM

**Author**

Alma Duric & Rawan Riha

**Title**

The social media influence on high school students body image and self- esteem

**Supervisor**

Matilda Ahl

**Examiner**

Karin Flodin

**Abstract**

**Introduction;** Access to social media and computers has increased among young people in recent years and there is a clear link between young people's dissatisfaction with their own body and use of social media. By looking from public health science perspective, it is important to investigate how young people feel when it comes to body perception and self-esteem because body perception can have a great impact on an individual's well-being. The purpose of this study is to investigate self esteem and body perception of high school students, together with their feelings about social media and its influence.

**Method;** A qualitative study was conducted on 10 young high school students 6 boys and 4 girls in the age group 16 to 20 years , by using a semi-structured interview method, **Results:** The aquired data from interviews was divided into 4 main categories: The prevailing norm on Instagram, Requirements and expectations, Body ideal, & Does social media contribute to a healthy lifestyle? The results showed that

the perception of the informants body is influenced by social media. **Discussion;** From a public health science perspective, we should be better at responding to individuals, especially young people, who show signs of mental issues, at this is classified as a public health problem. **Conclusion;** Adolescents experience high expectations from their surroundings because of the prevailing norm seen on Instagram.

This in turn leads to low self-esteem, poor self-image but also bullying and exclusion. Young people need more knowledge of social media, which means that they can be more critical of the messages conveyed there.

**Keywords**

Social media, Instagram, younths, body ideal, self-esteem, mental health, social comparison,

KASAM



## Innehållsförteckning

<b>Förord .....</b>	<b>5</b>
<b>1. Inledning.....</b>	<b>6</b>
<b>2. Litteraturgenomgång.....</b>	<b>8</b>
2.1 Sociala medier och Instagram .....	8
2.2 Psykisk ohälsa bland unga människor.....	9
2.3 Psykisk ohälsa i förhållande till kön .....	10
2.4 Folkhälsovetenskaplig relevans .....	11
2.5 Problemformulering.....	11
<b>3. Syfte .....</b>	<b>13</b>
<b>4. Metod.....</b>	<b>14</b>
4.1 Val av metod.....	14
4.2 Urval.....	14
4.3 Genomförande.....	15
4.4 Etiska övervägande.....	16
<b>5. Analys.....</b>	<b>17</b>
<b>6. Resultat .....</b>	<b>19</b>
6.1 Den rådande normen på Instagram .....	20
Spel för galleriet .....	20
Vill ha likes – viktigt vad andra tycker .....	21
Ju fler följare desto bättre självförtroende.....	21
En vardag i mjukisbyxor hamnar EJ på Instagram .....	22
6.2 Krav och förväntningar .....	23
Jämförelser med andra .....	23
Stora förväntningar ställs på människor i närmiljö.....	24
Tillfredsställa det motsatta könet.....	24
6.3 Kroppsideal .....	25
Den perfekta kroppen kräver pengar, motivation och viljan .....	25
Kroppsideal är ouppnåeliga .....	26
6.4 Bidrar sociala medier till en sund livsstil?.....	27
Instagram håller oss uppdaterade .....	27
Instagram som en inspiration- och kunskapskälla.....	27
Instagram väcker känslan av att vara otillräcklig.....	27
Individens val .....	28



<b>7. Diskussion</b> .....	<b>29</b>
7.1 Resultatdiskussion .....	29
7.2 Metoddiskussion .....	32
<b>Konklusion</b> .....	<b>36</b>
<b>Referenslista</b> .....	<b>38</b>
<b>Bilaga 1</b> .....	<b>44</b>
<i>Intervjuguide</i> .....	44
<b>Bilaga 2</b> .....	<b>46</b>



## Förord

Vi har valt att undersöka den psykiska ohälsan bland gymnasieelever då vi upplever att kravet att följa kroppsideal är höga. Denna studie har varit till en stor nytta för oss som blivande folkhälso pedagoger. Vi har fått en djupare förståelse för den psykiska ohälsan bland ungdomar. Studien har även gett oss möjlighet att reflektera djupare över våra vanor på Instagram. Utifrån ett empatiskt perspektiv kunde vi själva relatera till egna erfarenheter av ifrågasättande tankar och känslor kring vår kropp och oss själva. Vi har delat upp en del av uppsatsens olika bitar för att effektivisera arbetet och därefter så har vi gått igenom allt tillsammans. Intervjuerna samt transkriberingen delades upp på följande sätt. Alma intervjuade och transkriberade texten för 5 deltagare och likaså Rawan som gjorde det för de resterande 5 deltagarna. Rawan fokuserade mest på metodavsnitten, etiska överväganden, litteraturgenomgång och KASAM delen i resultatdiskussionen medan Alma fokuserade på inledningen, analysen och resultatet. Vi har hela tiden haft en gemensam diskussion om vad arbetet ska innehålla och hur det ska se ut. Alma har varit ansvarig för resultatdiskussionen och Rawan har varit ansvarig för metoddiskussionen. Konklusionen och sammanfattningen har vi utfört gemensamt. Vi vill rikta ett stort tack till de intervjupersoner som delat med sig av sina tankar och upplevelser och som ställde upp för oss genom sin medverkan. Utan Er hade denna studie aldrig varit genomförbar. Vi vill även tacka vår handledare Matilda Ahl, för inspiration och vägledning, värdefull feedback samt stöd i uppsatsskrivandet. Vi vill även rikta ett stort tack till Högskolan Kristianstad för möjligheten att utföra en studie om något som har intresserat oss länge.

Rawan Riha & Alma Duric  
Eslöv 2019-06-02  
Hässleholm 2019-06-02



## 1. Inledning

Dagens samhälle genomsyras av utseendekulturens budskap om hur vi bör se ut. Det handlar om att passa in i samhällets utseendeideal och det är särskilt viktigt under ungdomsåren. Folkhälsoarbetet lägger ett stort fokus på att finna och främja faktorer som kan ha effekt på den yngre generationens psykiska hälsa (Folkhälsomyndigheten, 2018). Tillgång till sociala medier och datoranvändning har ökat bland ungdomar under de senaste åren och det finns både positiva och negativa hälsoeffekter till följd av detta (Folkhälsomyndigheten, 2018). Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är det viktigt att undersöka hur ungdomar mår när det gäller kroppsuppfattning och självkänsla eftersom kroppsuppfattning kan ha en stor inverkan på en individs välmående och grundar sig i den personens egen uppfattning. (Folkhälsomyndigheten, 2018) Att vara tonåring innebär ofta en frigörelseprocess från föräldrarna där tonåringar försöker skapa sig en bild av vem de är och vill vara. Denna process är dock sällan individuell utan påverkas ofta av umgänget och samhället vars normer och krav kan vara svåra och orealistiska för tonåringen att uppfylla (Wrangsjö & Winberg Salomonsson, 2006).

Det räcker inte med att acceptera sin kropp som den är. Vissa vill vara längre, andra kortare. Personer med lockigt hår vill ha rakt hår och vice versa. Det är mycket vanligt att vara missnöjd med sin kropp. Att acceptera sin kropp är dessvärre ovanligt. Vi har möjligheten att skapa vår kropp såsom vi önskar att den ska se ut genom exempelvis träning och olika skönhetsingrepp. Med kroppen signalerar individen vem den är och sina värderingar. I ett samhälle där skönhet premieras vill den enskilda individen gärna tillhöra gruppen som får positiv bekräftelse. Via sociala medier matas vi med hur vi ska se ut, vad som är önskvärt respektive icke önskvärt. Reklamen för WASA bröd ger budskapet "Du blir vad du äter" och det är ett av de budskap som utmärker vår samtid dvs. att det är vi själva som bär ansvaret för vår kropp och vår hälsa. Dessa faktorer leder till att ungdomar ställs inför höga krav när det gäller kroppsuppfattning. Att ha en negativ uppfattning om den egna kroppen kan leda till lägre självkänsla och lägre allmänt välbefinnande (Holmqvist Gattario 2013).



Lägre självkänsla och lägre allmänt välbefinnande är två faktorer som har kopplats till ungdomar som har en negativ kroppsuppfattning; det vill säga negativa tankar och känslor om den egna kroppen. Forskning visar att på längre sikt kan den negativa kroppsuppfattningen ha allvarliga konsekvenser för individens hälsa och kan i sin tur leda till depression, ångest och ätstörningar som till exempel anorexia nervosa (Holmqvist Gattario 2013). För att individen ska kunna värdera sig själv krävs det att individen har skapat sig en självbild (Johnson 2003). Genom att förhålla sig till sin omvärld på olika sätt börjar den enskilde individen se på sig själv i förhållande till det den upplever. Människan börjar tänka på vad hen tycker är viktigt, vad hen gillar och inte gillar, vad hen står för, osv. Det vill säga att människan utvecklar en självbild – hur den ser på sig själv – och det är genom den självbilden som identiteten byggs.





## 2. Litteraturgenomgång

I följande avsnitt kommer det att presenteras tidigare forskning som är relevant för studien inom området psykisk ohälsa med fokus på kroppsuppfattning och självkänsla kopplat till användning av sociala medier med fokus på Instagram. Avsnittet avslutas med den folkhälsovetenskapliga relevansen vad gäller detta område.

### 2.1 Sociala medier och Instagram

Sociala medier är ett samlingsnamn på kommunikationskanaler som tillåter användarna att kommunicera direkt med varandra genom exempelvis text, bild eller ljud (NE Nationalencyklopedin AB, 2019). En av de mest använda kommunikationskanalerna är Instagram som är en mobilapplikation som används i syfte att dela foto och videoklipp. Instagram tillåter användarna att kommentera och gilla andra användares bilder och videor. Åldersgränsen på Instagram är 13 år. Via Instagram kan användaren välja att dela sina inlägg antingen med en specifik grupp av vänner, det vill säga att kontot är privat men även ett allmänt konto, vilket innebär att alla Instagrams användare har möjlighet att se inläggen (Instagram 2019). Instagram har sedan den lanserades i oktober 2010 blivit den mest kända mobilapplikationen. Instagram har 1 biljon aktiva användare per månad och mer än 500 miljoner är aktiva användare av mobilapplikationen dagligen (Statista 2019). Detta är en kommunikationskanal som tillåter sina användare att dela med sig men även att tycka till om vad andra delar med sig, vilket akan medföra flera konsekvenser.

Enligt (Holowka 2018) är aktiva Instagram användare alltid i sökande efter bekräftelse och värderingar från vänner men även obekanta. Detta kan förklaras med att självkänslan påverkas i hög utsträckning av de sociala relationerna med andra människor. Detta påverkar speciellt



individer som tenderar att koppla hur de ser på sig själva till hur och vad andra tycker om dem. Detta kan förklaras med att människan är en social varelse som söker bekräftelse från andra människor men detta kan resultera i lågt självförtroende och dålig självkänsla när individen inte får den bekräftelse den söker (Flaxington 2016). Människor är enligt Dewall och Bushman (2011) i konstant behov av social acceptans. Detta innebär enligt Lup et al. (2015) att Instagram kan vara en riskfaktor för självkänslan hos en del individer.

## 2.2 Psykisk ohälsa bland unga människor

Enligt Socialstyrelsen (2009) är unga människor den mest utsatta målgruppen för psykisk ohälsa. Detta för att alltför unga människor i Sverige och i andra länder uppger besvär av ångest, oro och nedstämdhet. Enligt Merry et al. (2004) är unga människor även utsatta för depression, symtom på kronisk värk och självmordstankar samt självskadligt beteende. Den psykiska ohälsan försämras när flickor och pojkar kommer in i tonåren. Enligt Aalto-Setälä (2002) uppvisar 20 % unga människor i åldrarna 18–24 år depressiva symptom.

Det finns en stark koppling mellan hur flickor och pojkar i tonåren ser på sig själva och sin psykiska hälsa (Hautala et al., 2008). Enligt en studie av Danielsson et al. (2009) var 33 procent av flickorna och 18 procent av pojkarna som deltog i studien utsatta för psykiskt våld och en tiondel av pojkarna har någon gång i tonåren utfört ett självskadebeteende. Hautala et al. (2008) menar att psykisk ohälsa är högre bland flickor jämfört med pojkar och kan orsaka problem såsom ätstörningar och självskadligt beteende men att ätstörningar är en typ av självskadebeteende som förekommer bland både pojkar och flickor.

Enligt en studie av Laukkanen et al. (2009) led 16 procent av pojkarna och 24 procent av flickorna som deltog i studien av ätstörningar. Ätstörningar är enligt Hautala et al. (2008) vanligare bland tonåringar som upplever ett missnöje med sitt utseende. Detta innebär att tonåringar som har en negativ självbild eller depression löper en högre risk att utsättas för självskadebeteende och att flickor är mest utsatta för dessa faktorer jämfört med pojkar (Laukkanen et al. 2009; Erkolahiti, Ilonen, Saarijarvi & Terho, 2003).



## 2.3 Psykisk ohälsa i förhållande till kön

Enligt Mårdby och Krantz (2010) upplever flickor en högre försämrad psykisk ohälsa. Orsaken till detta är enligt forskningen det kroppsidealet som förmedlas via sociala medier såsom Instagram, vilket i sin tur skapar en känsla av konstant jämförelse med andra hos flickorna. Då den rådande normen går ut på att de förväntas uppnå och följa det kvinnliga kroppsidealet, leder detta i sin tur till att flickorna får en negativ självbild.

Enligt forskningen kan den psykiska ohälsan, på grund av kroppsidealet och en negativ självbild, leda till självmordsförsök (Merry et al. 2004; Greydanus, Bacopoulou & Tsalamanios 2009). Wichstrøm och Rossow (2002) beskriver att en stor andel flickor i tonåring löper en högre risk att utföra självmordsförsök jämfört med pojkar. Däremot visar statistiken att pojkar begår självmord i högre utsträckning än flickor. En anledning till detta är att dessa pojkar inte ber om professionell hjälp och att de har svårare att uttrycka sina känslor. På så vis kan de hamna i en ond cirkel där de mår dåligt men inte vågar dela med sig och kommunicera med andra (Wichstrøm & Rossow 2002). Flickorna som utför självmordsförsök vill däremot visa och påpeka att de mår dåligt. Anledningen till varför dessa pojkar inte ber om hjälp anses vara på grund av samhällets rådande normer. De normer som pojkar förväntas leva upp till handlar om att inte visa sina känslor då detta anses som en svaghet. Detta till skillnad från flickor som använder självmordsförsök som ett sätt för att be om hjälp och uttrycka sina känslor (Wichstrøm & Rossow 2002).

Den psykiska ohälsan som är kopplad till kroppsideal och självbild handlar om hur de symboliska könsrelationerna presenteras i samhället (Connell, Gender & Cambridge 2002). Schofield, Connell, Walker, Wood och Butland (2010) menar att det västerländska idealet för hur en kvinna ska se ut är en viktig del i att flickor får ätstörningar. Det finns en annan förklaring och det är att den psykiska ohälsan uttrycks på olika sätt bland flickor och pojkar på grund av de olika könspositioner de befinner sig i och socialiseras in i (Hovellius & Johansson 2004). Ett exempel på detta är att pojkarnas psykiska ohälsa visas genom risktagande och utagerande, medan flickor visar den psykiska ohälsan genom ätstörning eller självskadebeteende (Connell, Gender & Cambridge 2002). Enligt Connell, Gender och Cambridge (2002) är det mer acceptabelt i dagens samhälle att pojkar uttrycker den psykiska ohälsan som är kopplat till en negativ



kroppsuppfattning och självbild genom risktagande och utåtagerande beteende. Den rådande normen tillåter inte pojkar att uttrycka sin psykiska ohälsa genom ätstörningar eller skadligt beteende då de anses vara svaga i detta fall. Det är dock mer tillåtet för flickor att uttrycka den psykiska ohälsan genom självskadligt beteende och ätstörningar (Connell, Gender & Cambridge 2002)

Det är oklart varför könsskillnaderna är stora när det gäller symtomrapportering, såsom ångest, depression, ätstörningar, negativ självbild eller låg självkänsla. Det är även oklart varför det är i åldern 16–19 år dessa symtomrapportering är högre jämfört med 20–24 års-ålder och varför de är högre bland flickor jämfört med pojkar. Men dessa skillnader kan förklaras med ett könsperspektiv. Flickor anses vara bättre på att kommunicera och rapportera ohälsa och förmedla hur de känner. Pojkar är inte lika benägna att tala om hur de känner och mår. Till viss del kan detta bero på att pojkar fostras till att inte klaga då det anses mindre manligt att erkänna att de mår dåligt. Detta leder i sin tur till mindre rapportering av psykisk ohälsa bland pojkar (Socialstyrelsens folkhälsorapport 2009).

## 2.4 Folkhälsovetenskaplig relevans

Enligt Regeringsproposition 2017, målområde 7: kontroll, inflytande och delaktighet är det viktigt att människor har inflytande och delaktighet i samhället, kontroll över sina liv samt tillit till andra. Dessa är viktiga faktorer för att individer ska få en bra hälsa samt förebygga all form av utanförskap, kränkande behandling, mobbning samt känslan av att inte kunna påverka sin situation (Regeringens proposition 2017). Detta innebär att det kan vara möjligt att psykisk ohälsa i form av depression, ångest, kronisk värk samt självskadebeteende kan förebyggas bland unga människor om de får möjlighet till kontroll och inflyttande över sin situation och liv samt känner delaktighet i samhället.

## 2.5 Problemformulering

I detta kapitel har en sammanfattning av en del av bakomliggande orsaker till den psykiska ohälsan bland en del ungdomar lyfts fram och diskuterats. Sammanfattningen har påvisat låg psykisk ohälsa i form av ätstörningar, självskadebeteende, depression, risktagande, utåtagerande,



oro, ångest, nedstämdhet samt låg självkänsla och självbild. Enligt en del forskning är sociala medier såsom Instagram en av anledningarna till den psykiska ohälsan bland unga människor. Med denna anledning har författarna valt att genomföra en studie för att ta reda på hur och på vilket sätt sociala medier, såsom Instagram påverkar ungdomarnas psykiska hälsa.



### 3.Syfte

Syftet med studien är att undersöka hur gymnasieelever upplever att deras kroppsuppfattning och självkänsla påverkas av sociala medier såsom Instagram.



## 4. Metod

I detta kapitlet kommer tillvägagångssättet för arbetet med studien att presenteras. En redogörelse kommer göras för val av metod, urval, genomförande med hänsyn taget till etiska aspekter samt analys.

### 4.1 Val av metod

Utifrån studiens syfte valde vi att använda oss utav individuella semistrukturerade intervjuer. Semistrukturerade intervjuer är enligt Ahrne och Svensson (2015) ett sätt att samla kunskap, närma sig målgruppen och få en djupare förståelse om den. Detta innebär att denna metod skapade en möjlighet för oss att få en djupare förståelse för hur ungdomarnas kroppsuppfattning och självkänsla påverkas av de normer som de ser på Instagram.

Semistrukturerade intervjuer innebär att intervjuaren utgår ifrån frågeområden (Se bilaga 1) snarare än exakta och detaljerade frågor. Vid en semistrukturerad intervju har intervjuaren i förväg tänkt ut ett antal frågeområden som kommer att tas upp under intervjuens gång (Eliasson 2013). Innehållet i intervjuguiden (Se bilaga 1) inriktades främst på att få fram deltagarnas upplevelser av hur kroppsuppfattning och självkänsla påverkas genom aktivt deltagande på sociala medier.

### 4.2 Urval

Kontakt togs med rektorer vid 5 gymnasieskolor i Kristianstads kommun, dock svarade inte alla 5 rektorer på mailet förutom en rektor. Efter att denna rektor tackade ja till elevernas deltagande mailades det om vilken dag och tid intervjuerna skulle genomföras, hur många elever som behövdes, hur lång tid intervjuerna beräknades ta samt under hur många dagar intervjuerna sträckte sig. Rektorn angav två datum som lämpliga tillfällen för intervjuerna, den 13 och 14 mars från klockan 08:30 till 15:30 vilket accepterades omgående. Rektorn tillfrågade eleverna om de ville ställa upp på en intervju gällande kroppsuppfattning i relation till sociala medier.



Urvalet som genomfördes i denna studie kallas för bekvämlighetsurval. Bekvämlighetsurval innebär att informanterna består av de personer som finns tillgängliga för forskare (Ahrne och Svensson, 2015). Studiens urval bestod av tio deltagare som går på en gymnasieskola i Kristianstads kommun. Deltagarna som medverkade i studien var fyra flickor och sex pojkar mellan 16–20 år med olika etniska bakgrunder. Avsikten var att deltagandet av flickor och pojkar skulle vara lika, det vill säga sex flickor och sex pojkar, detta för att författarna ville göra undersökningen så jämställd som möjligt och föra fram flickornas och pojkarnas åsikter på ett jämlikt sätt. Hindret för detta var att flickor i denna skola var i genomsnitt mindre än pojkar och därför blev det ett ojämlikt antal pojkar jämfört med flickor.

### **4.3 Genomförande**

Intervjuerna ägde rum den 13 och 14 mars. Genomförandet av intervjuerna gick som planerat. Det genomfördes 5 intervjuer per dag under två dagar, det vill säga 10 intervjuer totalt. Intervjuerna bestod av tre inledningsfrågor, tre huvudfrågor samt följdfrågor. Alla intervjuer började med att berätta för deltagarna om studiens syfte och varför just de valdes för undersökningen samt om alla etiska aspekter för att de skulle känna sig trygga med sin medverkan.

Detta var till stor hjälp för att ha en öppen diskussion men också för att få möjligheten att ta hjälp av följdfrågorna. Under varje intervju besvarades alla frågor som ställdes. Alla intervjuer spelades in på en mobiltelefon. Längden på intervjuerna varierade (mellan 10–20 min) detta på grund av att några av deltagarna var villiga att dela med sig mer medan andra hade korta svar och inte var lika villiga att dela med sig. Efter varje intervju tillkallade intervjuerna nästa deltagare. Under intervjuerna fick intervjuerna en förståelse för hur ungdomar mår och upplever sociala medier.





#### 4.4 Etiska överväganden

För att säkerställa att deltagarnas integritet skyddas och tas omhand på bästa sätt följde intervjuarna Vetenskapsrådets etiska riktlinjer (Vetenskapsrådet 2002). Det första kravet som behöver uppfyllas är informationskravet. Detta innebär att deltagarna får en kort introduktion till studien och informeras om samt presenteras för syftet med studien, vad den kommer att användas till, samt vad deras deltagande i studien innebär för studien. Deltagarna fick här reda på hur lång tid intervjun beräknades ta, att det var frivilligt att delta samt att de hade rätt att när som helst tacka nej eller avbryta sin medverkan eller att avstå från att svara på en fråga. För att uppfylla detta krav delades informationsbrev ut till varje deltagare innan varje intervju (Se bilaga 2). Deltagarna ombads att läsa igenom informationsbrevet och skriva under att de har godkänt deltagandet i intervjun. Samtliga deltagare var över 15 år gamla och behövde därför ingen underskrift från vårdnadshavare enligt Vetenskapsrådets riktlinjer (Vetenskapsrådet 2002).

Konfidentialitetskravet innebär enligt Vetenskapsrådet (2002) att uppgifter om deltagarna i studien inte kan röja de som deltar i studien och göra så att de kan identifieras. Detta betydde att i denna studie var det endast intervjuarna som kunde komma åt den data som samlades in och som beskrev vad deltagarna heter, samt i vilken skola intervjuarna ägde rum. Detta betydde också att uppgifterna om de enskilda deltagarna behövdes lagras på ett säkert sätt så att ingen obehörig kan komma dem, vilket gjordes. Informationsbrevet ansågs uppfylla samtyckskravet genom att deltagarna fick ta del av det för att delta i studien. Samtycket gjordes också både skriftligt genom att de skrev under informationsbrevet samt muntligt genom att de muntligt godkände deltagandet i studien. Samtliga deltagare fick reda på att allt som spelades in till en början skulle sparas och skyddas från obehöriga i en mobiltelefon med lösenord för att sedan förstöras efter att C uppsatsen blivit godkänd. Enligt Vetenskapsrådet (2002) uppfylls nyttjandekravet genom att all data som samlas in endast används för vetenskapliga forskningssyften. Nyttjandekravet uppfylldes därför genom att datan som samlades in endast användes för C uppsatsen och inget annat.



## 5. Analys

Intervjuerna spelades in och transkriberades för att underlätta för oss att förstå sammanhanget och kunna analysera resultatet.

Efter de genomförda intervjuerna användes innehållsanalysen som kvalitativ metod för att analysera och underlätta för författarna att dra slutsatser av materialet. Analysen av den insamlade datan innebär att noga läsa igenom materialet, fundera på sammanhanget och använda sig av sin kreativitet för att komma fram till viktiga slutsatser (Trost, 2010).

Materialet analyserades med hjälp av en induktiv ansats. Den induktiva ansatsen bestod av två olika former för analys; det vill säga manifest som innebär det deskriptiva och det synliga i texten och latent som handlar om vad som står emellan raderna, det osynliga. En egenskap som kvalitativ innehållsanalys innebär är att metoden i stor omfattning fokuserar på ämnet och sammanhanget samt betonar skillnaderna och likheterna mellan koder och kategorier. Att skapa kategorier är kärnan i en kvalitativ innehållsanalys. (Graneheim & Lundman, 2004).

Materialet lästes flera gånger och textavsnitt kodades i subkategorier och kategorier. Kategorier bör vara fullständiga och ömsesidigt utvalda vilket betyder att inga uppgifter ska avlägnas på grund av brist på en lämplig kategori (Graneheim & Lundman, 2004). För att skapa kategorier har vi använt oss av en manifest innehållsanalys vilket syftar på att synliggöra det som stod i texten. Därefter abstraherade vi koderna till en högre nivå genom att sammanfatta dem i subkategorier och sedan i kategorier. De lika kategorierna har synliggjorts med hjälp av olika citat från intervjuer och med hjälp av det har studiens syfte besvaras.

Tabellerna 1A och 1B visar på exempel på hur meningsbärande enheter tolkades till kod, subkategori och kategori.

Meningsbärande enhet	Kod	Subkategori	Kategori
<p><i>“Folk kan tro att jag lever värsta lyx livet, att jag alltid är utomlands eller äter mat endast på dyra restauranger och bara har märkeskläder” ...</i></p> <p><i>“Jag uppdaterar instagram bara när jag är utomlands, är i en fin restaurang eller har på mig fina kläder”</i></p>	<p>Icke acceptans av verkligheten, deltagaren anser att det är viktigt att följa den rådande samhällsnormen.</p>	<p>Spel för galleriet</p> <p>Vardag i mjukisbyxor hamnar ej på Instagram</p>	<p>Den rådande normen på Instagram</p>

Meningsbärande enhet	Kod	Subkategori	Kategori
<p>“Jag vill ju träna och se bra ut precis som de jag ser på Instagram men jag kanske inte har de pengar, möjligheten eller tiden för att kunna träna”... “därför tog jag bort min Instagram konto.”</p>	<p>Syfte med träningen är att se ut som Instagram influencers.</p>	<p>Den perfekta kroppen kräver pengar, motivation och viljan</p>	<p>Kroppsideal</p>



## 6. Resultat

Efter bearbetning av materialet kom fyra huvudkategorier fram med tillhörande subkategorier.

Kategorier	Subkategorier
Den rådande normen på Instagram	Spel för galleriet Vill ha LIKES – viktigt vad andra tycker Ju fler följare desto bättre självförtroende En vardag i mjukisbyxor hamnar EJ på Instagram
Krav och förväntningar	Jämförelser med andra Stora förväntningar ställs på människor i närmiljö Tillfredsställa det motsatta könet
Kroppsideal	Den perfekta kroppen kräver pengar, motivation och viljan Kroppsideal är ouppnåeliga
Bidrar sociala medier till en sund livsstil?	Instagram håller oss uppdaterade Instagram som en inspirations- och kunskapskälla Instagram väcker känslan av att vara otillräcklig Individens val

Tabell 2 – Kategorier och subkategorier



## 6.1 Den rådande normen på Instagram

Nedan presenteras resultatet i textform och tydliggörs med citat från deltagarna.

### Spel för galleriet

Deltagarna beskriver Instagram som en plattform där människor har möjlighet att presentera sig för andra på det sättet de vill att andra ska uppfatta dem. Enligt deltagarna är sociala medier som Instagram bra när man vill fly från verkligheten genom att visa en annorlunda bild av sin vardag än den sanna bilden. Deltagarna uttrycker att de gärna vill framhäva sina bästa sidor och det blir således också viktigt att bilderna som publiceras är tillräckligt bra och följer den rådande normen på Instagram.

De beskriver också att negativa bilder exkluderas i kommunikationen på Instagram, samtidigt som de är en självklar del av det verkliga livet bakom kulisserna.

*I4: "Folk kan tro att jag lever värsta lyxlivet, att jag alltid är utomlands eller äter mat endast på dyra restauranger och bara har märkeskläder"... "Det är egentligen bara så att jag endast uppdaterar min instagram när jag är utomlands, är i en fin restaurang eller jag har på mig fina märkeskläder"*

Deltagarna berättar att de mestadels publicerar bilder på Instagram när de haft roligt eller varit på en resa. De säger att de förmedlar en positiv bild av sig själva på detta sättet och berättar att de väljer att publicera texter och bilder med positiva budskap. De uppger att om det är en selfie som ska publiceras av dem så vill de själva vara nöjda med bilden. De beskriver att de väljer vilka bilder eller vilken text de ska publicera då detta ger personer som inte känner dem en uppfattning av vem de är.



## Vill ha likes – viktigt vad andra tycker

På Instagram tillåts användarna att ge likes och kommentarer på de bilder som läggs upp.

Utifrån intervjuernas resultat är det betydande för deltagarna att få bekräftelse på sina bilder genom att få många likes och kommentarer. Kommentarer och likes beskrivs som ett mätinstrument för att bekräfta att den bild som publicerats är tillräckligt bra.

*I4: "Jag vet vad mina följare vill ha, jag har ändå många följare, det är klart att det är roligt att få många likes och att de uppskattar det man lägger upp"*

Införlivning av andras tankar, värderingar och samhällsnormer i den egna personen är en av de faktorer som påvisas ha stor betydelse gällande de unga deltagarnas självkänsla.

Majoriteten av de deltagande ungdomarna tycker att det är viktigt att få bekräftelse i form av likes på de bilder som publiceras. Det som är allra viktigast är också att få likes på selfies.

*I4: "Jag tar en bild när jag ser bra ut, då jag vet att jag kommer att få många Likes, ingen får Likes på vanliga bilder"*

Deltagarna uppger att de får en bra känsla av likes och det är därför de gärna vill ha mer. De beskriver även att många likes på bilden är bekräftelse på att de till exempel var snygga på bilden och det ger en förståelse för vad det är deras följare vill se.

## Ju fler följare desto bättre självförtroende

Deltagarna instämmer att det är viktigt att ha många följare på Instagram. Att inte ha många följare upplever de deltagarna som ett hot eftersom de kommer att känna en minskad känsla av delaktighet och tillhörighet.



**I6:** *“Om du inte följer Instagrams norm kommer ingenting hända förutom att du kommer att ha få följare alltså bara ha de du känner och inga mer, för då du inte är intressant längre”*

De menar att det är viktigt att ha många följare och på så sätt att bli sedd och få bekräftelse. Många följare är för dem lika med många likes. För dem är det också viktigt att vara populära på Instagram och att det finns en tendens bland jämnåriga kamrater att vara elaka och utesluta den kompis som inte lyckas få ett högt antal följare och likes på sina bilder.

**I6:** *”Om man inte lever upp till krav som finns på Instagram börjar andra kolla ner på dig för då är du inte lika bra som de är, och då tappar man sitt självförtroende”*

Deltagarna uppger att de påverkas av andras uppmärksamhet på sociala medier och menar att likes som de får på bilderna är ett sätt att få bekräftelse. En av orsakerna till bekräftelsesökande på Instagram tycker deltagarna beror på individens osäkerhet och dålig självkänsla.

### **En vardag i mjukisbyxor hamnar EJ på Instagram**

Resultatet visar att deltagarna alltmer presenterar sig som något som de inte är på Instagram. Detta anser de är bra eftersom de kan dölja sitt riktiga jag bakom skärmen. De menar också att man alltid försöker presentera en bild av livet utanför sociala medier så perfekt som möjligt.

**I4:** *“Jag lägger inte upp en bild när jag är hemma och äter vanlig mat i mina mjukisbyxor”*

Deltagarna beskriver att på Instagram kan de välja att framhäva sina bästa sidor. De menar att individer vill presentera en positiv bild av sig själv vilket resulterar i en fasad och en bild av att allting alltid ska vara ”perfekt”. Deltagarna menar också att allt ska vara fint, att man ska ha dem nyaste trenderna på kläder, skor eller bil och att detta i sin tur skapar en standard som blir svårt att uppnå.

## 6.2 Krav och förväntningar

### Jämförelser med andra

Kroppsidealet påverkar deltagarna på det sättet att de ständigt jämför sig men andra, främst vänner och bekanta men även med personer som de ser upp till; exempelvis kändisar. Dessa jämförelser framkommer mest hos flickor och sker både medvetet och omedvetet.

*I8: “Man lägger upp en bild på Instagram för att alla ska se, man försöker alltid att ta en bra bild för att folk ska börja snacka om att han la ut denna bild”*

De tycker också att det kan vara positivt att jämföra sig med andra eftersom det ger motivation och kraft till en förändring samt en känsla av att duga när man ser sig själv som lite bättre eller lite snyggare än någon annan. En negativ aspekt som lyfts upp är att jämförelsen kan bidra till en känsla av att inte vara lika bra eller snygg som någon annan.

Många deltagare upplever också att de inte är som alla andra eftersom de inte har möjligheten till att träna på grund av ekonomi eller tidsbrist, vilket i sin tur leder till minskad självförtroende och dålig självbild.

*I4: ‘Man ser andras bilder, och man vill så gärna lägga upp en finare bild på Instagram än dem.’*

Det framkommer av deltagarna att en stor del av det som påverkar deras kroppsuppfattning utgörs av olika slags bilder på Instagram. De uppger att de blir mest negativt påverkade av bilder av smala tjejer/modeller. Detta eftersom de upplever att de blir matad av att se ut som modeller och det påverkar de negativt. Bilder på smala och vältränade tjejer ger deltagarna negativa tankar om sig själva. De upplever att kroppsuppfattningen blir sämre när de tittar på sådana bilder när de själva har dåliga dagar. Därför försöker deltagarna att undvika att se på sådana bilder och oftast avföljer konton som representerar kroppsideal





## Stora förväntningar ställs på människor i närmiljö

Deltagarna utsätter inte endast sig själva för jämförelser utan även sina respektive, detta för att när en ungdom ser en annan pojke eller flicka som exempelvis är modell så börjar de jämföra sina partners med dem vilket leder till dåliga relationer i förhållandet.

*I2 'När jag ser en snygg tjej på Instagram, lång och smal då tänker jag på varför jag inte har en likadan flickvän, då säger jag till min flickvän att jag hade önskat att hon såg ut så här, men hon tycker inte om att träna.'*

*I2 'Min ex flickvän tycker om att äta och tränar aldrig, jag har gjort slut med henne för att jag vill ha en tjej som liknar en modell, jag är inte tvungen att vara med en tjej som är tjock.'*

Deltagarna tycker att Instagram påverkar deras verklighetsuppfattning om vad som är en "normal" kropp. Enligt flera deltagarnas upplevelser visar Instagram upp ett utseendeideal som enbart representerar en minoritet av människor. Effekten blir att deltagarna själva tror att minoritetsgruppen är normen för hur människor ska se ut vilket ger en felaktig bild av verkligheten då majoriteten av befolkningen inte ser ut som utseendeidealet på Instagram

## Tillfredsställa det motsatta könet

När deltagarna tillfrågades om varför är det viktigt att nå upp till idealet kunde de enas om en sak och det är att genom att framförallt flickor förhåller sig till kroppsidealet tillfredsställer de det motsatta könet på detta sätt. De upplever att det idag finns ett ideal. För att passa in i idealet ska alla tjejer vara smala, vilket visas exempelvis på modeller och de bilder som läggs ut på Instagram. Midja ska vara smal, musklerna diskreta, rumpan stor och vältränad och bröstet blottade. Kvinnor ska även exponera mycket hud och utstråla sexualitet. Deltagarna upplever att det kvinnliga utseendeidealet är väldigt sexualiserat. Detta till skillnad från män som kan framställas som sexiga



men kvinnor framställs mer åtråvärda och sexuella. . Män tillskrivs mer positiva egenskaper medan kvinnans kropp objektifieras och ses utifrån åtrå och lust. Av deltagarnas upplevelser framgick det att den manliga exponerade kroppen är mer accepterad än vad den kvinnliga exponerade kroppen är, trots att kvinnor i större utsträckning förväntas visa upp vad de har.

*I3: "Tjejer vill ha den perfekta kroppen för att killar ska titta på dem"*

*I8: " Tjejer ska ju vara snygga, om de vill få en kille, de ska vara smala med ändå kurviga"...  
'men jag tycker inte om mycket smink, det döljer deras ansikte och då vet man inte hur hon verkligen ser ut"*

Detta förhållningssätt undersöktes ytterligare och deltagarna fick svara på frågan utifrån ett könsperspektiv. De beskrev att detta inte kan ses som något positivt utan snarare ett problem som vi bör komma ifrån och se till att alla är enskilda individer. De tyckte även att alla människor ska kunna mötas på lika villkor och inte tillskrivas egenskaper beroende på vilket kön de tillhör.

*I9: "Det spelar ingen roll om hon har den perfekta kroppen, är hon kaxig då är det inget att ha, det viktigaste är människan bakom denna kropp, personligheten och inte utseende"*

## 6.3 Kroppsideal

### Den perfekta kroppen kräver pengar, motivation och viljan

Studiens resultat visar att människor ständigt präglas av hur den perfekta kroppen ska se ut. Denna prägling tar stor plats på bland annat Instagram och bidrar till att kroppsidealen ständigt är tillgängliga, vilket i sin tur påverkar ungdomarnas syn på sig själva. I intervjuerna framgick det att deltagarna hade önskat att ha en perfekt kropp, det vill säga en kropp som är lång, och kurvig när det kommer till flickor och en vältränad muskulös kropp när det kommer till pojkar,



efter exponering av denna typ av bilder på Instagram. Dock förklarar deltagarna att det ligger mycket jobb bakom en sådan kropp och att det inte är förenligt med hur deltagarna vill leva sina liv.

*I2: "Jag vill ju träna och se bra ut precis som de jag ser på Instagram men jag kanske inte har de pengar, möjligheten eller tiden" ... "därför tog jag bort min Instagram konto."*

Att känna en press över hur man ska se ut eller vilka kläder man ska ha var en av de aspekterna som de flesta deltagarna enades om. De tycker att det hade varit mycket enklare om andra i omgivningen inte hade brytt sig om hur man sett ut, men eftersom många gör det blir detta ett problem och en av de stora kraven som unga människor måste nå upp till om de inte vill riskera att hamna i utanförskap utan förbli socialt accepterade.

### **Kroppsideal är ouppnåeliga**

Majoriteten av de deltagande i studien tycker att kroppsideal är ouppnåeliga, och att de flesta bilder som läggs upp på Instagram redigeras i photoshop. Samtliga deltagare är överens om att det framställs många olika kroppsideal på Instagram och att de själva väljer vilka de vill följa eller inte.

*I4 : "Jag behöver inte se ut som andra snygga tjejer men jag vill, jag får högre självförtroende utav det"*

Deltagarna är medvetna om att det ligger mycket planering bakom de bilder som publiceras på Instagram. Vissa deltagare uttrycker att de själva tar väldigt många bilder innan de slutligen bestämmer sig vilken bild som är bäst lämpad att publiceras på Instagram, men även om det är så anser de att det är viktigt att uppnå socialt accepterade ideal för att således bli tillskrivna de goda egenskaper som medföljer idealet och på så vis bli mer omtyckta och accepterade. Fastän att de är medvetna om att det inte går att uppnå idealet eftersom ingen är perfekt tycker de att alla strävar att uppnå någonting som egentligen inte riktigt går.

## 6.4 Bidrar sociala medier till en sund livsstil?

### Instagram håller oss uppdaterade

Deltagarna uttrycker att Instagram är ett sätt att hålla sig uppdaterade om vad som händer i både vänners men även offentliga personers liv. Majoriteten av deltagarna beskriver att de känner sig bättre efter att de gått igenom sitt flöde på Instagram. Frånvaro från Instagram beskriver de som en känsla av att inte vara uppdaterad om saker som händer runt omkring en, vilket leder till att enskilda deltagare känner sig isolerade vilket inte är bra för deras psykiska hälsan.

*I7: "Om du inte har ett Instagram konto kommer du att känna dig utanför, du är ju inte som alla andra"*

De menar att det är ytterst viktig att känna sig uppdaterade och informerade om vad som pågår i vänner och bekantas liv, vilket kan kopplas till upprättande av sociala relationer.

### Instagram som en inspiration- och kunskapskälla

Samtliga deltagare uttrycker att de påverkas både positivt och negativt av kroppsrelaterade innehåll på Instagram. De menar att vissa bilder efterlämnar en tillfällig känsla men att det inte är något som de konstant funderar över. De positiva aspekter som lyfts fram är den inspirationen som bilderna medför. Exempelvis kan bilder på tränade personer medföra en känsla av glädje samt motivation att ta sig iväg för att träna.

*II: "Det är mycket information om hur hälsosam mat ska vara och hur man ska träna, det är ju bra, man lär sig från andra."*

### Instagram väcker känslan av att vara otillräcklig



En av de negativa aspekterna av kroppsrelaterade innehåll som samtliga deltagare delar med sig är att ibland kan de få känsla av att inte räcka till när de ser alla fina bilder som dagligen läggs upp, eller att utseendemässigt inte ser lika bra ut som personerna på bilderna.

*I2: "När jag ser en kille som är starkare än mig och har mer muskler än mig och tränar hårt, då tappar jag självförtroendet, jag tänker varför jag inte ser ut som honom, varför är inte jag lika stark och har lika stora muskler."*

### **Individens val**

Deltagarna tycker att Instagram är bra utifrån ett hälsoperspektiv eftersom bilder som läggs upp av influencers på Instagram kan i vissa fall leda till att deltagarna får motivation och väljer att göra hälsosamma och bra förändringar i sina liv som ska leda till ett visst mål som exempelvis att äta bättre och gå ner i vikt eftersom deras favorit influencer på Instagram gör likadant. Kroppsideal som förmedlas via Instagram ger dem en drivkraft att utveckla sig själva, vilket i sin tur leder till att de jämför sig med andra för att veta vad de har att förhålla sig till. Deltagarna tycker att de bilder som framställs på Instagram ofta påvisar viktnedgången som en fysisk fördel, och bortser från det psykiska välmående som medföljer i samband med att man rör på sig och äter rätt.

*I9: "Det beror på den jag följer, följer jag en person som tränar och äter rätt då får jag motivation, följer jag en person som tycker om att dricka alkohol och röka så kommer jag att påverkas av det också"*

De menar att det är upp till var och en vilka konton de vill följa eller inte. Om ett Instagram konto påverkar personen negativt väljer de att inte följa det eftersom vissa typer av konton på Instagram leder till att se ner på sig själv, och för att undvika att inte jämföra sig med någon som förmedlar negativ bild av livsstilen väljer de att inte följa personen.



## 7. Diskussion

Studiens syfte är att undersöka hur gymnasieungdomar förhåller sig till det kroppsidealet som framställs på sociala medier såsom Instagram samt hur idealet påverkar deras kroppsuppfattning och självkänsla. I följande avsnitt kommer detta diskuteras samt sammanfattas mer djupgående i relation till studiens innehåll. Kapitlet avslutas med att redovisa de slutsatser som studien lett fram till följt av en kort presentation av förslag till framtida forskning.

### 7.1 Resultatdiskussion

Studien visar att deltagarna medvetet och omedvetet använder sig av olika tekniker för att styra andras intryck av dem, det som enligt Goffman (2006) kallas för intrycksstyrning. Deltagarna upplevs försöka att uppnå normen genom att dela bilder där de klär sig fint och har dyra kläder på sig. Det vill säga att ungdomarna spelar en teater på sociala medier för att styra omgivningens uppfattning av dem och det är på så sätt de skapar sin identitet (Goffman, 2006; Cooley, 1983). Utifrån ett folkhälsovetenskapligt förhållningssätt anser vi att ungdomarna "spelar för galleriet" på Instagram genom att anpassa sina bilder efter vad de tror passar in i ramen för följarnas förväntningar. Denna ram av förväntningarna är på så sätt skapad av användarna gemensamt via intrycksstyrning. Detta innebär att deltagarna är lika delaktiga som sina följare med att skapa de förväntningar som finns på sociala medier såsom Instagram.

Att ständigt framställa den perfekta sidan av sin vardag och sig själv på scenen kan tänkas skapa en viss påfrestning hos ungdomar då de förväntas leva upp till vad som anses vara socialt acceptabelt. Att gå emot normen i den aktuella kontexten skulle kunna medföra en rädsla att upplevas som avvikande, och således inte uppnå samma acceptans hos sina jämlingar.

Resultatet visar att samtliga deltagare ser ner på sig själva om de inte följer den rådande Instagrams normen det vill säga att vara vältränad, har stor rumpa och höfter samt byst och en smal midja när det gäller flickor och att vara muskulös när det gäller pojkar. Detta förhållningssätt innebär att deltagarna har en dålig självbild samt låg självkänsla (Vos 1999 ; Tiggerman 2005). Betydelse av hur många likes en "selfie" får tyder på att vi lever i en utseendekultur vilket



innebär att utseende är en stor del av att vara socialt accepterad och bli tillskriven goda egenskaper. Eftersom utseende är en viktig del speglar detta också hur dessa ungdomar väljer att framställa sig själva och sitt utseende. Resultatet visar på att om man inte följer den rådande normen på Instagrams kommer det att medföra konsekvenser i form av att förlora följare på Instagram, få mindre Likes, men även konsekvenser i form av en upplevd utanförskap. Konsekvensen kan även vara en risk till mobbning. Att inte följa normen kan medföra att personen börjar se ner på sig själv och får dåligt självförtroende då hen inte ser likadan ut som andra på Instagram. Det är märkligt att ungdomarna fortsätter att hålla på med detta, trots att till och med de själva erkänner att det är tungt att hålla uppe en perfekt fasad. Enligt teorin om social jämförelse känner människor ett driv av att jämföra sig med andra för att själva utvecklas och förbättras, men även för att upprätthålla en positiv bild av sig själv. Vi människor jämför oss med personer som vi ser upp till, men också med personer som vi anser oss vara bättre än. Jämförelsen kan bidra till både positiva och negativa aspekter. När vi jämför oss med personer vi ser upp till har vi något att sträva efter för att på så vis kunna bli bättre, samtidigt kan det också bidra till en känsla av att inte räkna till. (Fardouly et al., 2018; Chua & Chang, 2016). *“If you’ve never gone out to see the world, you’ll probably love yourself, because you don’t look at others. But when you look at social media, you start comparing. You start comparing yourself to other girls, and you’ll start to wonder why you’re not looking like them, that’s why you start changing.”* - Chua & Chang (2016, s. 194).

I sin tur påverkar detta individens självbild som är i sin tur relaterat till självmedvetenhet (Doron & Parot, 1999). Individens självbild är en del av hens ego modell som är en vision om individens existens och om individens relationer med andra runt omkring sig (Allport 1981). Däremot hävdar Hamachek (1987) att självbild är en organiserad kognitiv struktur som vi människor lär oss genom erfarenheter och upplevelse. Eftersom Instagram är en mobilapplikation innebär det också en obegränsad tillgång till bilder som ständigt går att jämföra sig med. Jämförelsen med vänner, offentliga personer och andra Instagram användare kan enligt flera forskare bidra till dålig kroppsuppfattning hos ungdomar (Perloff, 2014; Chua & Chang, 2016; Tiggemann och Zaccardo, 2015 & Fardouly et al., 2018). Det har visat sig att jämförelsen med vänner och jämlingar har de mest kraftfulla inflytandet på ungdomars kroppsuppfattning (Chua & Chang,



2016), vilket beror på att det i större utsträckning går att relatera till jämlikar i jämförelse med exempelvis kändisar (Tiggemann & Zaccardo, 2015).

Resultatet visar på att det är kroppsidealet som påverkar ungdomarnas självbild och självkänsla. Detta stämmer överens med en annan studie där resultatet visade att de viktigaste aspekter som utgör självbilden är längden och vikten och hur nöjda individerna är med dessa två aspekter. Andra mindre aspekter som också utgör en stor del av självbilden är hur benen ser ut, hur kroppen i sin helhet ser ut, men även hur våra huvud ser ut. Alla dessa faktorer, aspekter påverkar nöjdheten med individernas kroppar, så kallad "body cathexis" (Jourard & Secord 1955). Enligt Hargreaves & Tiggemann (2004) är den direkta effekten av sociala mediernas i detta fall Instagram över kroppsbilden starkare hos flickor jämfört med pojkar. Detta innebär att det är hög andel flickor som är missnöjda jämfört med pojkar.

Utifrån ett könsperspektiv visar många tidigare studier att flickor strävar mer efter att nå upp till idealet, det vill säga att flickor ska vara smala och långa medan pojkar strävar efter att väga mer men genom att ha mer muskler och inte fett, det vill säga vara muskulösa (Sands, 1997 ; Hargreaves & Tiggemann, 2004 ; Fallon & Hausenblas, 2005 ; Yamamiya, Cash, Melnyk, H. D. Posavac, & S. S. Posavac, 2005 ; Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006 ; Cachelin, Monreal, & Juarez, 2006). Efter att vi genomfört intervjuerna med gymnasieungdomarna har vi insett att detta har ändrats och att idealet för flickor i dagsläget är att vara tränad, ha en stor rumpa och höfter samt byst. När det kommer till pojkar insåg vi att idealet inte har ändrat form och att de fortfarande strävar efter att vara muskulösa. Samtliga deltagare var neutrala gällande Instagram. Deras första intryck var att Instagram är bra då de delar med sig och ser vad andra gör. Detta intryck ändrade form ju mer deltagarna delade med sig och ju mer bekväma/ trygga de blev med att prata med intervjuaren och ju längre intervjun blev. Under samtliga intervjuer påvisades det att ungdomar upplever krav på att se ut på ett visst sätt, det vill säga krav på att de ska nå kroppsidealet som förmedlas via Instagram

Utifrån resultatet har det visat sig att samtliga deltagare har en negativ bild av Instagram, dessa deltagare upplevdes ha en negativ självbild och därmed saknade KASAM, nämligen känslan av sammanhang. KASAM som enligt Antonovsky (2005) betyder begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Antonovsky (2005) menar att en individ behöver ha begriplighet, vilket betyder att individen uppfattar och begriper det som händer, individen behöver även hanterbarhet, vilket





innebär att individen kan hantera de svåra situationer och motgångar samt förväntningar som ställs på de, men även att individen behöver ha meningsfullhet, det vill säga att individen upplever att det finns en mening med det som händer runt omkring. Ungdomar behöver KASAM för att hantera de rådande normer som finns på Instagram. Om ungdomar har begriplighet och kan förstå de förväntningar som de ställs inför och upplever meningsfullhet för det som händer och kan hantera det kommer detta att leda till att de klarar av de motgångar och psykiska påfrestningar de ställs inför.

## 7.2 Metoddiskussion

Den genomförda studien är en kvalitativ studie med hjälp av semistrukturerade intervjuer. Detta betyder att i intervjuguiden finns det tre huvudfrågor och andra följdfrågor. Motiveringen till varför semistrukturerade intervjuer valdes som metod är att deltagaren i studien kan själv i viss utsträckning styra i vilken ordning olika saker kommer upp utan att ledas av intervjuaren. Semistrukturerade intervjuer var en bra metod eftersom att ha några större frågeområden istället för många detaljerade frågor kan samtalet föras mer naturligt. Syftet med intervjuerna var att få en persons syn på sin verklighet och målet var att deltagarna ska berätta så mycket som möjligt utan att ledas av intervjuaren. Semistrukturerade intervjuer är en bra metod för att få en öppen diskussion men samtidigt finns nackdelen att deltagarna kanske inte berättar hela sanningen (Eriksson - Zetterquist & Ahrne, 2015). Trots deltagarnas samtycke till inspelning av ljud observerades det att de inte vågade dela med sig mycket och att de tänkte efter hur de skulle svara. Den som bekräftade till författarna att deltagarna upplevde 'hot' av att intervjuerna spelades in var ordföranden som menade att de inte kunde dela med sig allt och prata fritt då deras röster spelades in.

Därför var det en nackdel att spela in intervjuerna då detta upplevdes av deltagarna själva som ett förhör, detta påvisades speciellt när en ungdom frågade om vi ville se hans Instagram. En annan nackdel var att några av eleverna inte kunde svenska och därför fick vi ställa frågorna på ett annat sätt, förklara tydligare och använda lättare ord.

En fördel var att rektorn inte var involverad i att välja eleverna som vi intervjuade. Rektorn hade endast rollen att fråga eleverna i skolan om de var intresserade att delta i studien. Därefter fick



vi intervjuar de elever som tackade ja, vilket betyder att rektorn inte gjorde något aktivt val gällande eleverna som skulle intervjuas utan det var eleverna som själva valde att delta.

Fördelen med metoden var att det skapade en dialog mellan intervjuaren och deltagarna, vilket ledde till en öppen diskussion gällande Instagrams påverkan på ungdomar. Semistrukturerade intervjuer leder även till att deltagarna börjar diskutera nya ämnen som intervjuaren inte hade haft i åtanke, till exempel mobbning, och känsla av otillräcklighet på grund av att deltagaren inte har samma förutsättningar som de andra de ser på Instagram, det vill säga ekonomiska eller tidsmässiga förutsättningar för träning. En annan fördel med semistrukturerade intervjuer är att deltagarna och intervjuaren inte kände sig låsta eller begränsade till vissa frågor och kunde diskutera fritt, detta för att i semistrukturerade intervjuer tillåts det att ha få huvudfrågor och sedan diskuteras det fritt mellan parterna, vilket leder till en avslappnad miljö som inte begränsas av fastställda frågor, detta låter deltagaren berätta mer om sin upplevelse (Eriksson - Zetterquist & Ahrne, 2015).

Ytterligare en fördel med studien är att den gav en möjlighet för författarna att upplysa vilka normer och krav som ställs på unga människor samt deras känslor, och upplevelse av normer och krav. Studien har även skapat en förståelse för hur unga människor mår samt ser på sig själva och har lett författarna till att förstå vilka krav som ställs på unga samt hur de förväntas vara.

En nackdel är att deltagandet av flickor är mindre än pojkar vilket kan ha lett till att flickornas åsikter inte lyfts fram på samma sätt som pojkarnas, detta för att antal pojkar som deltog var högre än flickor, det vill säga 6 pojkar respektive 4 flickor. vilket betyder att flickornas åsikter och upplevelser inte lyfts fram i samma utsträckning som pojkars. Detta för att det är viktigt att förstå hur både könen känner och mår. Risken med studien är att deltagarna kanske inte berättade sanningen. En nackdel som uppstått vid början av skrivandet av C uppsatsen var att författarna hade en förförståelse gällande krav och normer på Instagram. Förförståelsen var baserad på att författarna hade Instagram samt att de är unga. Författarna lyckades dock ta bort förförståelsen då de inte ville att det skulle påverka arbetet med C uppsatsen.

Enligt Dahlin-Ivanoff och Holmgren (2017) är tillförlitligheten inom kvalitativ forskning betydelsefull för att kunna säkerställa kvaliteten på studien. Enligt Elo m.fl (2014) finns det tre aspekter att ta hänsyn till för att bedöma tillförlitligheten, dessa del kritier är trovärdighet, konfirmerbarhet och överförbarhet samt pålitlighet.



Enligt Bryman (2011) innebär trovärdigheten att forskaren under arbetet med forskningen har följt de regler som finns. En av de viktigaste delarna i trovärdigheten är att deltagarna tar del av resultatet av studien. Den andra delen är att deltagarna i studien godkänner resultatet. Trovärdigheten uppnås enligt Dahlin-Ivanoff och Holmgren (2017) genom att alla delarna i forskningsprocessen finns beskrivna i studien och kan granskas av andra. Trovärdigheten uppnås även genom att i utformningen av studien beskrivs det hur allt gick till (Bryman, 2011). Trovärdigheten uppnåddes genom att författarna använde sig utav metoden innehållsanalys. Denna metod ökar resultatets trovärdighet eftersom författaren använder sig av citat som inte ger möjlighet att själv påverka resultatet. Intervjuaren stimulerade deltagarna till en öppen och aktiv kommunikation, men att vissa deltagare hade svårt att uttrycka sig var en av svagheterna i studien. Enligt Bryman (2011) innebär överförbarhet att resultatet kan användas i andra sammanhang och får liknande resultat. Överförbarhet är synonym till generaliserbarhet i den kvantitativa metoden. Konfirmerbarheten innebär att författarna håller sig objektiva och inte blir subjektiva (Bryman 2011). Denna kriterier uppnåddes genom att intervjuarna inte blandade in sina egna värderingar, åsikter samt upplevelser.

Enligt Bryman (2011) uppnås pålitlighet genom att författarna säkerställer att de har varit noggranna med att redogöra för alla moment i forskningsprocessen. Detta anses har uppnåtts genom att författarna var noggranna med att följa alla forskningsprocessen, dock så finns det en risk att deltagarna inte har berättat hela sanningen då de kanske upplevde intervjun som ett förhör eller att frågorna var för känsliga och de ville inte berätta om hela deras upplevelse. Detta för att det upplevdes i vissa intervjuer upplevdes deltagarna som att de inte ville dela med sig och inte ville berätta om deras känslor.

Hirsjärvi och Hurme (2008) menar att om en intervjuguide tillsammans med följdfrågor är utformad i förväg kan detta höja pålitligheten i intervjun. Anledningen till detta är att det vore lättare om en forskare valt att upprepa forskningen och undersöka samma ämne men vid ett annat tillfälle. En problematik som uppkom är att författaren använde sig av för komplexa ord i intervjuguiden. Författaren utgick från det egna ordförrådet och tänkte inte på att frågorna riktar sig till gymnasieålder

Konfirmerbarheten innebär enligt Bryman (2011) att författarna är objektiva och neutrala och inte lägger in egna åsikter och värderingar. Dessa delkriterier uppnåddes genom att författarna



transkriberade resultatet som det framkom och säkerställde att inte blanda in sin egen förståelse eller värderingar vid analyseringen av data.



## Konklusion

Pojkar och flickor upplever höga förväntningar från omgivningen på grund av den rådande normen. Detta skapar många psykiska problem, såsom låg självkänsla, dålig självbild men även mobbning och utanförskap. Denna studie har tydliggjort för oss hur unga människors psykiska hälsa respektive ohälsa är i dagsläget. Denna studie har även tydliggjort en av de största faktorer som orsakar psykisk ohälsa bland ungdomar, det vill säga de rådande normer samt krav från omgivningen på Instagram. Unga människor använder Instagram i högre utsträckning jämfört med andra sociala medier, detta för att Instagram är populärt i dagsläget. Instagram har visat sig ha en stor påverkan på unga människors självkänsla, självbild samt kroppsuppfattning. Instagram har visat sig vara en orsak till psykisk ohälsa bland unga, detta för att de krav och normer som finns där skapar en känsla av otillräcklighet, det vill säga att unga människor upplever att de inte duger som de är. Instagram kan även skapa utanförskap, detta för att unga människor som inte följer den rådande normen känner sig utanför och inte inkluderade. Utanförskap kan i vissa fall kopplas till mobbning då de som inte följer normen blir mobbade av andra. Instagram påverkar unga människor genom att de ständigt är i jämförelse med andra. Unga människors kroppsuppfattning samt självbild påverkas därför i högre utsträckning av de rådande normerna på Instagram. De rådande normerna på Instagram skapar lägre självkänsla, depression, ätstörningar, dålig självbild men även självskadebeteende.

Ur ett folkhälsovetenskapligt perspektiv är det viktigt att främja befolkningens hälsa och förebygga psykisk ohälsa. Därför bör vi bli bättre på att bemöta individer, i synnerhet ungdomar, som visar tecken på psykisk ohälsa eftersom det klassas som ett folkhälsoproblem. Fortsatta studier kring ämnet bör inkludera bättre metoder och strategier för att förebygga den psykiska ohälsan bland ungdomar. Vidare forskning bör involvera både pojkar och flickor för att kunna se eventuella könsskillnader. Ungdomarna behöver mer kunskap om sociala medier som gör att de kan vara mer kritiska till budskapen som förmedlas där. Vi måste utveckla ett kritiskt tänkande hos yngre generationer. Detta för att minska påverkan av medias beskrivning av kroppsidealet. Vuxenvärlden bör samverka med alla aktörer som kommer i kontakt med ungdomar och arbetar med att stärka ungdomarnas självkänsla och självbild. Det behövs mer fokus på ungdomars psykiska hälsa. Ungdomar bör få mer motiverande samtal med syfte att



förbättra självkänslan och höja självförtroendet hos dem. KASAM eller känslan av sammanhang bör öka bland ungdomar, eftersom de behöver kunna begripa problem och krav som ställs på dem, för att senare kunna hantera detta.



## Referenslista

Aalto-Setälä T, Marttunen, M, Tuulio-Henriksson A, Poikolainen K & Lonnqvist J. Psychiatric treatment seeking and psychosocial impairment among young adults with depression. *Journal of Affective Disorders*. 70 (1) ss. 35-47.

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.hkr.se/science/article/pii/S0165032701003160>

Antonovsky A. (2005). *Hälsans mysterium*. Uppl. 2. Stockholm: Natur & kultur.

Burgess G, Grogan S, & Burwitz L .(2006). Effects of a 6-week aerobic dance intervention on body image and physical self-perceptions in adolescent girls. *Science Direct*. 3 (1) ss. 57-66.

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.hkr.se/science/article/pii/S1740144505000811>

Bryman A .(2011).*Samhällsvetenskapliga metoder*. Malmö: Liber AB

Connell R. (2002). *Gender*. Cambridge, UK: Blackwell Publishing Ltd.

Cachelin F, Monreal T, & Juarez L. (2006). Body image and size perceptions of Mexican American women. *Science Direct* 3 (1) ss. 67-75.

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.hkr.se/science/article/pii/S1740144505000823>

Chua, T.H.H., & Chang, L. (2016). Follow me and like my beautiful selfies: Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media. *Computers in Human Behavior*, 55, 190-197.

[283097087 Follow me and like my beautiful selfies Singapore teenage girls' engagement in self-presentation and peer comparison on social media](https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.05.037)

Dahlin-Ivanoff S & Holmgren K. (2017). *Fokusgrupper: greppbar metod*. Stockholm: Studentlitteratur.



Dewall N & Bushman B. (2011). Social Acceptance and Rejection: the sweet and the Bitter. [Elektronisk]. *Association for Psychological Science*. 20 (4) ss. 256–260  
<http://www2.psych.ubc.ca/~schaller/308Readings/DeWall2011.pdf>

Danielsson I, Blom H, Nilsson C, Heimer G, Högberg U. (2009). Gendered patterns of high violence exposure among Swedish youth. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica. Wiley's Obstetrics and Gynaecology*. 88 (5) ss. 528-535.  
<https://obgyn.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1080/00016340902846056>

Eriksson - Zetterquist U & Ahrne G. (2015). Intervjuer. I Ahrne G & Svensson P. (red). Handbok i kvalitativa metoder. 3 uppl. Stockholm: Liber.

Elo S, Kääriäinen M, Kanste O, Pölkki T, Utriainen K & Kyngäs H. (2014). Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness. *SAGE*.  
[https://hkr.instructure.com/courses/1337/files/100749?module\\_item\\_id=31947](https://hkr.instructure.com/courses/1337/files/100749?module_item_id=31947)

Erkolahti R, Ilonen T, Saarijärvi S, Terho P. (2003). Self-image and depressive symptoms among adolescents in a non-clinical sample. *Nordic Journal of Psychiatry*. 57 (6) ss. 447-451.  
<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.hkr.se/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=057ae89b-cb09-4238-b80a-d8ac4b96b79c%40sessionmgr102>

Flaxington D.B. (2016). Understand Other People. Seeking Validation Online Doesn't Bring Real Happiness. [Elektronisk]. *Psychology Today*.  
<https://www.psychologytoday.com/intl/blog/understand-other-people/201602/seeking-validation-online-doesn-t-bring-real-happiness>

Fallon E & Hausenblas H. (2005). Media images of the "ideal" female body: can acute exercise moderate their psychological impact? *ScienceDirect*. (2) ss. 62-73  
<https://www.sciencedirect.com.ezproxy.hkr.se/science/article/pii/S1740144504000932>

Fardouly J, Willburger B & Vartanian L. (2018). Instagram use and young women's body image concerns and self-objectification: Testing mediational pathways. *New Media & Society SAGE Journals*. 20 (4) ss.1380-1395.  
<https://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/1461444817694499>

Folkhälsomyndigheten (2018). *Därför ökar psykisk ohälsa bland unga*.





<https://www.folkhalsomyndigheten.se/livsvillkor-levnadsvanor/psykisk-halsa-och-suicidprevention/darfor-okar-psykisk-ohalsa-bland-unga> Hämtat [2019-06-01]

Goffman E. (2014). Jaget och maskerna - En studie i vardagslivets dramatik. Upp 6. Lund: Studentlitteratur.

Greydanus DE, Bacopoulou F, Tsalamanios E. (2009). Suicide in adolescents: a worldwide preventable tragedy. *The Keio Journal of Medicine*. 58 (2) ss. 95-102.  
[https://www.jstage.jst.go.jp/article/kjm/58/2/58\\_2\\_95/\\_pdf/-char/en](https://www.jstage.jst.go.jp/article/kjm/58/2/58_2_95/_pdf/-char/en)

Hargreaves D & Tiggemann M. (2004). Idealized media images and adolescent body image “comparing” boys and girls. *Science Direct*. 1 (4) ss. 351–361  
<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.hkr.se/science/article/pii/S1740144504000695>

Holowka E, M (2018). Between Artifice and Emotion: the “sad girls” of Instagram. I Bezio & Yost. (red). *Leadership, Popular Culture & Social Change*. Edward Elgar Publish: USA. 183-187.

[https://books.google.se/books?id=JR1HDwAAQBAJ&pg=PA183&lpg=PA183&dq=Between+Artifice+and+Emotion:+the+%E2%80%9C+sad+girls+%E2%80%9D+of+Instagram.+Leadership,+Popular+Culture+%26+Social+Change.&source=bl&ots=MPfggtCf0Q&sig=ACfU3U1bfZr483yi\\_Bi1HAgFP7NcqKtV-w&hl=sv&sa=X&ved=2ahUKewjrluLUxsriAhWJuIsKHTAfAGsQ6AEwAnoECAkQAO#v=onepage&q=Between%20Artifice%20and%20Emotion%3A%20the%20%E2%80%9C+sad%20girls+%E2%80%9D%20of%20Instagram.%20Leadership%2C%20Popular%20Culture%20%26%20Social%20Change.&f=false](https://books.google.se/books?id=JR1HDwAAQBAJ&pg=PA183&lpg=PA183&dq=Between+Artifice+and+Emotion:+the+%E2%80%9C+sad+girls+%E2%80%9D+of+Instagram.+Leadership,+Popular+Culture+%26+Social+Change.&source=bl&ots=MPfggtCf0Q&sig=ACfU3U1bfZr483yi_Bi1HAgFP7NcqKtV-w&hl=sv&sa=X&ved=2ahUKewjrluLUxsriAhWJuIsKHTAfAGsQ6AEwAnoECAkQAO#v=onepage&q=Between%20Artifice%20and%20Emotion%3A%20the%20%E2%80%9C+sad%20girls+%E2%80%9D%20of%20Instagram.%20Leadership%2C%20Popular%20Culture%20%26%20Social%20Change.&f=false)

Hautala LA, Junnila J, Helenius H, Vaananen AM, Liuksila PR, Raiha H, et al. (2008). Towards understanding gender differences in disordered eating among adolescents. *JCN Journal of Clinical Nursing*. Wiley Online Library. 17 (13) ss. 1803- 1813.  
<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.hkr.se/doi/full/10.1111/j.1365-2702.2007.02143.x>

Hövelius B & Johansson E. (red.) (2004). *Kropp och kön i medicinen*. Lund: Studentlitteratur.



Hirsjärvi S. & Hurme H. (2008). *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.* (The research interview. Theory and practice of the thematic interview). Helsinki: Yliopistopaino/Helsinki University Press.

Holmqvist G, K. (2013). *Body image in adolescence: through the lenses of culture, gender, and positive psychology.* Göteborgs universitet. Göteborg: Ale Tryckteam  
[https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/34266/1/gupea\\_2077\\_34266\\_1.pdf](https://gupea.ub.gu.se/bitstream/2077/34266/1/gupea_2077_34266_1.pdf)

INSTAGRAM. (2019). *Vad är Instagram.*  
<https://help.instagram.com/424737657584573>

Jourard S & Secord P. (1955). BODY-CATHEXIS AND PERSONALITY. *British Journal of psychology.* Wiley Online Library. 46 (1) ss. 130- 138.  
<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/j.2044-8295.1955.tb00531.x>

Johnson M. (2003). *Självkänsla och anpassning.* Lund: Studentlitteratur.

Lup K, Trub L & Rosenthal L. (2015). Instagram #Instasad?: exploring associations among Instagram use, depressive symptoms, negative social comparison, and strangers followed. *Cyberpsychology, behavior and social networking.* 18 (5) ss. 247–523  
<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.hkr.se/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=bb6db0fe-32e1-43a4-a5af-be2dbd1b3a85%40pdc-v-sessmgr02>

Laukkanen E, Rissanen, ML, Honkalampi K, Kylmä J, Tolmunen T, Hintikka J. (2009). The prevalence of selfcutting and other self-harm among 13-to 18-year-old Finnish adolescents. *Social Psychiatry Psychiatr Epidemiol.* 44 (1) ss. 23–28.  
<http://web.a.ebscohost.com.ezproxy.hkr.se/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=58c2b2ac-73f2-48a7-99ad-c5f1296eb0a2%40sdc-v-sessmgr03>

Merry S, McDowell H, Hetrick S, Bir J & Muller N. (2004). Psychological and/or educational interventions for the prevention of depression in children and adolescents. *Cochrane Library.*  
<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD003380.pub2/full>

Mårdby A,C & Krantz G. (2010). *Litteraturstudie Ungas psykiska hälsa med ett genusperspektiv.* Västra Götalandsregionen: Folkhälsoinstitution.



[https://medicine.gu.se/digitalAssets/1536/1536147\\_ungas-psykiska-h--lsa-med-ett-genusperspektiv--ann-charlotte-m--rdby-gunilla-krantz.pdf](https://medicine.gu.se/digitalAssets/1536/1536147_ungas-psykiska-h--lsa-med-ett-genusperspektiv--ann-charlotte-m--rdby-gunilla-krantz.pdf)

NE Nationalencyklopedin AB. (2019) *Instagram*.  
<https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/l%C3%A5ng/instagram>

Perloff R. (2014). Social Media Effects on Young Women's Body Image Concerns: Theoretical Perspectives and an Agenda for Research. *A Journal of Research*. 71(11) ss. 363–377.  
[https://www.researchgate.net/publication/271740741\\_Social\\_Media\\_Effects\\_on\\_Young\\_Women's\\_Body\\_Image\\_Concerns\\_Theoretical\\_Perspectives\\_and\\_an\\_Agenda\\_for\\_Research](https://www.researchgate.net/publication/271740741_Social_Media_Effects_on_Young_Women's_Body_Image_Concerns_Theoretical_Perspectives_and_an_Agenda_for_Research)

Regeringens Proposition 2017/18:249. God och jämlik hälsa- en utvecklad folkhälsopolitisk. Stockholm: Socialdepartementet.  
[https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/proposition/god-och-jamlik-halsa---en-utvecklad\\_H503249](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/proposition/god-och-jamlik-halsa---en-utvecklad_H503249)

Statista. (2019). *Number of monthly active Instagram users from January 2013 to June 2018 in millions*.  
<https://www.statista.com/statistics/253577/number-of-monthly-active-instagram-users/>

Schofield T, Connell RW, Walker L, Wood JF & Butland DL. (2010). Understanding men's health and illness: a gender-relations approach to policy, research, and practice. *Journal of American College Health*. 48(6) ss. 247-256.  
<http://web.b.ebscohost.com.ezproxy.hkr.se/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=b0b0e424-efb1-453e-94dd-bf3f3578079c%40pdc-v-sessmgr02>

Socialstyrelsen. (2009). *Folkhälsorapport*. Västerås.  
[https://medicine.gu.se/digitalAssets/1536/1536147\\_ungas-psykiska-h--lsa-med-ett-konperspektiv--ann-charlotte-m--rdby-gunill](https://medicine.gu.se/digitalAssets/1536/1536147_ungas-psykiska-h--lsa-med-ett-konperspektiv--ann-charlotte-m--rdby-gunill)

Tiggemann M och Zaccardo M. (2015). "Exercise to be fit, not skinny": The effect of fitness imagery on women's body image. *Science Direct*. 15 ss. 61-67  
<https://www.sciencedirect.com.ezproxy.hkr.se/science/article/pii/S1740144515000893>

Trost J. (2010). *Kvalitativa intervjuer*. 4 uppl. Lund: Studentlitteratur.



Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk – samhällsvetenskaplig forskning*. Elanders: Göteborg.

Wichstrøm L, Rossow I. (2002). Explaining the gender difference in self-reported suicide attempts: a nationally representative study of Norwegian adolescents. *Suicide Life- Threatening Behavior*. Wiley Online Library. 32 (2) ss. 101-116.

<https://onlinelibrary-wiley-com.ezproxy.hkr.se/doi/full/10.1521/suli.32.2.101.24407>

Wrangsjö, B & Winberg Salomonsson, M (2006). *Tonårstid: utveckling, problem och psykoterapeutisk behandling*. Stockholm: Natur och Kultur.

Yamamiya Y, Cash T, Melnyk S, Posavac, H & Posavac, S. (2005). Women's exposure to thin-and-beautiful media images: body image effects of media-ideal internalization and impact-reduction interventions. *Science Direct*. 2 (1) ss. 74-80.

<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.hkr.se/science/article/pii/S1740144504000737>

Zahn-Waxler C, Shirtcliff EA, Marceau K. (2008). Disorders of childhood and adolescence: gender and psychopathology. *Annu Rev Clin Psychol*. (4) ss. 275-303.

<https://pdfs.semanticscholar.org/d79e/327f0a1ccfab50897ddd71029029781ae34.pdf>



# Bilaga 1

## Intervjuguide

### Allmänna frågor

1. I vilken årskurs går du?
2. Hur gammal är du?
3. Vad använder du för social media, Facebook eller Instagram ?
4. Hur mycket använder du den?

### Upplevelse gällande normer

1. Anser du att det finns en rådande norm om hur man bör se ut på Instagram?
2. Vad upplever du att normen är?
3. Anser du att Instagram förmedlar ett visst kroppsideal? vad är den i så fall och hur förväntas man vara?

### Upplevelse av krav

4. Får du tips om hur man ska och bör se ut på instagram? Håller du med de? följer du de som ger tips?
5. Upplever du att du måste ha denna kropp och utseende för att vara accepterad? Vad händer om du inte gör det?
6. Hur påverkar kroppsidealet dig?

### Frågor gällande könperspektiv

7. På vilket sätt varierar kroppsideal mellan pojkar och flickor enligt dig? Finns det skillnad? i så fall vad?

### Deltagande på sociala medier, påverkan på mående, självbild och självkänsla

8. Vilken bild av en hälsosam livsstil förmedlas via Instagram? Dvs hur ska en levnadsstil se ut för att den skulle kallas för hälsosam?



### **Allmänna frågor**

9. Vad anser du är bra respektive dåligt med Instagram?
10. Hur kan detta förbättras, förebyggas?
11. 1. Är du nöjd med sociala medier som de är eller hade du önskat att det såg ut på ett annat sätt.



## Bilaga 2

Samtycksblankett- studie om hur gymnasieelever upplever att kroppsuppfattning och självkänsla påverkas av sociala medier.

Vi studerar Folkhälsovetenskapliga programmet vid Högskolan Kristianstad. Detta är vår sista termin på högskolan och därför är det dags för oss att utföra examensarbete. Vi vill undersöka hur gymnasieelever upplever att kroppsuppfattning och självkänsla påverkas av sociala medier och därför behöver vi utföra intervjuer för att ta reda på fakta och samla in data

Om du väljer att delta, tar intervjun 30-45 minuter, intervjun kommer att äga rum på Framtidsgymnasiet.

Du som är deltagare kan när som helst avbryta ditt deltagande utan att behöva ange orsak.

Vi spelar in alla intervjuer, sedan transkriberar vi och analyserar data. Intervjumaterialet förvaras inlåst så det inte kan läsas av obehöriga och det behandlas med försiktighet under hela processen.

Endast vi som intervjuare, kommer att veta vem säger vad.

Som deltagare har du även rätt att ta del av resultatet (vår studie) efteråt, om du vill.

Du får gärna kontakta mig eller mina handledare om du behöver ytterligare information eller om du har frågor om studien.

Rawan Riha tel:  
0760158070 e-mail:  
[rausa94@live.se](mailto:rausa94@live.se)

Alma Duric tel: 0707926344  
e-mail: [alma.swe@live.com](mailto:alma.swe@live.com)

Tack på förhand för ditt deltagande!

Samtycke till att medverka i ovanstående studien

Härmed samtycker jag till att medverka i ovanstående studie. Jag har fått information om att deltagandet är frivilligt och att jag närsomhelst kan avbryta min medverkan utan att behöva ange någon speciell orsak.



<b>Ort/ datum</b>	
<b>Namn-teckning</b>	
<b>Namn-förtydligande</b>	