

Mälardalens högskola
Akademin för hållbar samhälls- och teknikutveckling
Avdelningen för psykologi

Sambandet mellan graden av självkänsla, mediapåverkan och depressionssymptom

Emelie Johansson och Lisette Pettersson

C-uppsats i psykologi, VT 2008

Handledare: Lena Almqvist

Examinator: Juliska Wallin

Sambandet mellan graden av självkänsla, mediapåverkan och depressionssymptom

Emelie Johansson & Lisette Pettersson

Fokus för denna studie riktades mot självkänsla och hur graden av den kan ha betydelse för hur ungdomar påverkas av massmedia och ideal samt utvecklandet av depressionssymptom. Detta är av stor vikt då självkänsla är en faktor för trygghet och för att må bra. Forskning inom detta område är även viktigt då massmedia har stor makt idag när det gäller att skapa ideal. I denna studie deltog 103 gymnasieelever, 16-20 år, som fick genomföra en enkätundersökning. Resultatet visade att självkänsla och mediapåverkan tillsammans inte har betydelse för ungdomars utvecklande av depressionssymptom. Ungdomar med låg självkänsla känner dock en större press att leva upp till idealen som finns i dagens samhälle samt mår sämre än ungdomar med högre självkänsla.

Key words: self-esteem, depression, mass media, influence, ideal

Inledning

Självkänsla

Enligt Rosenberg (1965) innebär självkänsla en individs känsla av självvärde, det vill säga en individs positiva eller negativa bedömning av sig själv. Begreppet självkänsla innehåller även begrepp som självacceptans och självrespekt. En individs självkänsla påverkas av egna uppfattningar om prestationer i områden individen värderar högt. Självkänslan påverkas även av hur individen tror sig uppfattas av andra människor i omgivningen. En person med hög självkänsla har en stark känsla av egenvärde, respekterar och är nöjd med sig själv. Personer med låg självkänsla ser inte sig själva som värdefulla, de respekterar inte sig själva och deras självbild överensstämmer inte med hur personen vill vara (Rosenberg, 1965).

I enighet med Rosenberg (1965) väljer Johnson (2003) att definiera begreppet självkänsla som hur vi värderar oss själva. Hur vi förhåller oss till oss själva på ett rent känslomässigt plan, det innebär inre tillfredsställelse och graden av tillit till oss själva. Självrespekt och självacceptans innefattas även i Johnsons definition av självkänsla (Johnson, 2003). Självkänsla är enligt Johnson en grundegenskap som kan vara hög eller låg men relativt stabil. Begreppet innebär kort sagt vår egen värdering av vad eller hur vi är.

Självkänslan påverkar oss och är ständigt närvarande i våra liv (Johnson, 2003). Människans relation och förhållningssätt till sig själv har en större betydelse för människan än vad individen själv tror. Självkänslan ligger oftast omedvetet till grund för våra attityder, vårt beteende och våra känslor och känslomässiga reaktioner.

Självkänslans betydelse för individens känslomässiga tillstånd undersöktes i en studie av Ciarrochi, Heaven och Davies (2007). Fokus i studien låg i att studera hopp, positivt tänkande, självkänsla och en positiv attributionsprocess för att kunna förutse individens

känslomässiga tillstånd. Dessa faktorer valdes ut för att de anses vara viktiga skyddsfaktorer i ungdomars psykiska utveckling. En positiv attributionsprocess innebär att individen tillskriver sina framgångar till sig själv och till den egna förmågan och sina misslyckanden tillskriver individen till yttre faktorer och inte till sig själv. En negativ attributionsprocess däremot innebär att individen tillskriver sina misslyckanden till sig själv och till den egna förmågan och framgångarna tillskriver individen till yttre faktorer. Hostilitet, rädsla, ledsamhet och positiva känslor var de tillstånden som undersöktes. Resultaten i studien visade att variablerna skiljde sig åt i förmågan att förutspå känslomässigt tillstånd. Hög självkänsla och hopp förutsade en minskning i ledsamhet och en positiv ökning i skolaktiviteter. Resultaten visade vidare att en positiv attributionsprocess förutsade en minskning i rädsla och hostilitet när variablerna kontrollerades. Slutsatsen som författarna tog var att främjandet av en hög självkänsla ska vara i fokus för att motverka ledsamhet och för att gynna positiva känslor och öka välbefinnandet (Ciarrochi et al., 2007).

Vid kriser och förluster kan en stark självkänsla skydda oss människor, det krävs dock då att den i grunden är stabil. Självkänsla är ett begrepp som i dag ofta används i vardagliga samtal utan eftertanke på vad begreppet egentligen innebär. Självkänsla kan därför lätt blandas ihop med andra begrepp som beskriver självet, såsom självbild och självförtroende (Johnson, 2003).

Det finns två vägar till självkänslans uppkomst enligt Johnson (2003). Den första vägen leder till yttre självkänsla och handlar om att vi människor genom exempelvis kompetens bygger upp vår egen självkänsla genom inre strävan och andras beröm, individen är där aktiv. Den andra vägen handlar i stället om att självkänslan är något vi får genom andras bekräftelse och ovillkorliga kärlek, den ger en inre självkänsla och individens roll i processen är här passiv. Den självkänsla som har mest betydelse för hur individen reagerar och betar sig är den inre självkänslan. Den kännetecknar förmågan till emotionellt varma relationer, att fritt kunna uttrycka känslor, en positiv grundsyn på livet, att acceptera sina känslor och behov, uppvisandet av sund självhävdelse och integritet samt att veta sina gränser. Den yttre självkänslan kännetecknas genom att alltid göra sitt bästa, att vara ansvarsfull, att vara duktig, att ställa höga krav på sig själv och andra, att ha kontroll och inflytande samt att få uppskattning för prestationer. Detta innebär att en individ med hög yttre självkänsla i vardagslivet är aktiv, ställer höga krav på sig själv och är högpresterande (Johnson, 2003).

Självkänsla är ett komplicerat fenomen som kan ses ur olika aspekter och på olika sätt hos individen. Om en inre acceptans och kärlek till självet grundats innan individen själv blir medveten om både positiva och negativa tankar gällande självet leder detta till en trygg och bestående självkänsla. Om den inre acceptansen och kärleken till självet saknas kan inte alternativa kvaliteter som individen har ge denne en sådan självkänsla, vilket kan påvisas genom att många vackra och begåvade människor ändå kan hamna i självdestruktiva beteenden och vara olyckliga (Johnson, 2003). Många människor i dag söker ständigt efter att leva upp till det perfekta, både när det gäller utseende och begåvningar. Denna livsstil hänger ihop med låg självkänsla (Johnson, 2003).

I en studie av Scott (2007) undersöktes relationen mellan perfektionism och ovillkorlig självacceptans. Enligt Scott (2007) är självacceptans en del av vår självkänsla. Kön och ålderskillnader studerades men inga signifikanta skillnader fanns. Resultatet visade att perfektionism var signifikant associerat med självacceptans. Slutsatsen i studien är därför att perfektionism är starkt associerat till självkänsla då perfektionister tenderar att sträva efter att förverkliga sina idealiserade bilder av sig själva, detta genom sökandet av acceptans via yttre bekräftelse (Scott, 2007). I en annan studie av Barry, Grafeman, Adler och Pickard (2007) undersöktes den strävan människor har att bekräfta sig själva och sitt utseende. De studerade relationen mellan narcissism och självkänsla. Slutsatsen i studien var att narcissism och graden av självkänsla hade ett positivt samband och att resultaten stödjer idén om att

narcissism och självkänsla är två faktorer relaterade till en individs självuppfattning (Barry et al., 2007).

Individer har en förmåga att hela tiden jämföra sig med andra och värdera sig enligt de kriterier och ideal som finns för att känna att de duger. Att som individ bli sedd, bekräftad och få positiva responser av andra bidrar till en yttre självkänsla, detta fungerar också som ett skydd mot kränkningar. Den yttre självkänslan byggs upp och är beroende av den sociala miljö vi lever i och dess oskrivna lagar (Johnson, 2003).

Självkänslans relation till mediapåverkan

Det sociala tryck som skapas för att upprätthålla livsstilen av det perfekta kan inte endast orsakas av uppväxtförhållanden utan en stor påverkan kan hänvisas till media och den kommersiella exponeringen av skönhetsideal. Barn och ungdomar är särskilt benägna att anpassa sig till dessa sociala normer som strömmar ut från tidningar, teve och internet, och faller därför lätt för det sociala trycket.

Unga i dagens samhälle får tidigt lära sig att leva upp till en viss standard för att duga och vara accepterade som individer. De problem som detta medför ökar i takt med att den massmediala industrin expanderar och tar över de ungas fritidsintressen genom datorer, internet, tv och användandet av mobiltelefoner (Johnsson-Smaragdi, 1995; Johnson, 2003). Genom att unga i dag lever genom att identifiera sig med idealen blir resultatet av utvecklandet av deras självkänsla, kroppstillfredsställelse och identitet orealistisk. En individ som lyckats skapa en inre stabil självkänsla och en stark identitet har därför enligt Johnson (2003) lättare att stå emot det sociala tryck som finns än en individ som inte lyckats med detta (Johnson, 2003).

Mercurio och Landry (2008) undersökte relationen mellan självobjektivering, kroppsskam, självkänsla och livstillfredsställelse. Kroppsskam är ofta studerat i relation till självobjektivering på grund av att denna faktor innebär att individen ser på sig själv och sin kropp via ett utifrånperspektiv. Detta innebär att individen jämför sig själv med ideal vilket i sin tur kan leda till kroppsskam och låg självkänsla vid misslyckandet av att leva upp till dessa ideal. Resultatet indikerade att självobjektivering har en effekt på den totala livstillfredsställelsen genom sin relation till kroppsskam och självkänsla (Mercurio & Landry, 2008).

Självkänslans relation till depressiva symptom

Uppfattningarna om självkänslans roll när det gäller depression kan variera beroende på forskningstradition och perspektiv. Inom psykoanalysen förklaras depression vara en inåtvänd aggression. Den humanistiska traditionen anser däremot att låg självkänsla är en del av depressionen (Johnson, 2003).

Forskning av Franck och De Raedt (2007) visar att självkänslans stabilitet snarare än graden av den har betydelse för depression. De undersökte relationen mellan självkänslans stabilitet och depressionssymptom och fann en stark positiv relation mellan dessa. Resultaten visade också att deprimerade individer och tidigare deprimerade individer hade en mer instabil självkänsla än individer som aldrig varit deprimerade. Det påvisades även att deprimerade individer hade en lägre grad av självkänsla under depressionstiden men att graden av självkänsla steg till en mer normal nivå allteftersom symptomen minskade. Dessa fynd indikerar att självkänslans instabilitet och inte graden av självkänslan är en varaktig

sårbarhetsmarkering som skiljer deprimerade och icke deprimerade åt (Franck & De Raedt, 2007).

Inom den kognitiva traditionen anser man att en individs grundläggande tankar om sig själv inte har något att göra med individens självvärde och depression, utan att depressionen utvecklas på grund av kognitiva scheman och föreställningar som individen själv skapar och fastnar i (Johnson, 2003).

Depression

Depression är en sjukdom som berör en människas känslor och känsloliv. Benämningar på denna sjukdom inom läkarvetenskapen kan vara affektiva sjukdomar eller förstämningssjukdomar. Depression kan uppstå utan yttre orsak och variera från individ till individ när det gäller tidsperiod och svårighetsgrad. Sjukdomen utvecklas ofta successivt (Wasserman, 2000).

Begreppet depression används i samhället i dag ofta på ett mångtydigt sätt. Detta kan då gälla allt från kärleksproblem till förlust av sitt arbete. Denna form av nedstämdhet anser Wasserman (2000) inte vara konkreta symptom på depression om den inte är bestående över tid. Hon anser att dessa typer av svackor hör livet till och kan hjälpa en människa i sin utveckling och mognad. Depression däremot är en i dag erkänd psykisk sjukdom vilket innebär att vissa kriterier måste uppfyllas för att diagnosen ska fastställas. Dessa kriterier är nedstämdhet, förlust av glädje och intresse för vanliga aktiviteter, aptitförändringar, förändringar i vikt, sömnstörningar, förändrad motorik, trötthet, emotionell kyla, nedvärderande självbild, koncentrationssvårigheter, beslutsvånda, tankar på döden, självmordstankar och självmordsförsök (Wasserman, 2000). Denna typ av sjukdom ska precis som andra sjukdomar identifieras och behandlas. Om en individ upplever nedstämdhet i en konkret situation är det alltså inte fråga om en sjukdom utan om ett sätt att reagera på det som händer, detta leder då oftast inte heller till någon behandling (Wasserman, 2000). För att ställa diagnosen depression måste minst fem av kriterierna ovan fastställas, dock måste nedstämdhet och minskat intresse eller glädje för vanliga aktiviteter alltid finnas med i sjukdomsbilden. För att få diagnosen depression måste individen även genomgå en diagnostisk intervju.

Depression kännetecknas av tungsinthet och kan förekomma hos både barn, ungdomar och vuxna (Wasserman, 2000). Depression är mindre förekommande bland ungdomar i gymnasieåldern än bland vuxna (Von Knorring, 1996; Olsson, 1998). Förekomsten av depression är lägre hos barn i grundskolan än bland gymnasieungdomar (Olsson, 1998).

Depressionssymptom som ofta förekommer hos barn och ungdomar är irritabilitet, förlust av glädje, lust, initiativ, störningar i aptiten, sömnstörningar, brist på energi och trötthet, förändrad motorik, låg självkänsla och skuldkänslor, koncentrationssvårigheter, smärtor, ångest och självmordstankar samt självmordsförsök. Depression hos yngre barn är dock ovanligt (Wasserman, 2000).

Relationen mellan depressiva symptom och självkänsla

I en studie av Pelkonen, Marttunen, Kaprio, Huurre och Aro (2007) undersöktes ungdomars psykosociala problem som möjliga riskfaktorer för depression i vuxen ålder, samt skillnader i de faktorer som påverkar utvecklingen av tillfällig eller bestående depression. Den huvudsakliga upptäckten var att bland både män och kvinnor var bassymptomet för utvecklandet av en bestående depression låg självkänsla. Slutsatsen i studien var att ungdomars depressiva symptom kan förutsäga bestående depression i vuxen ålder (Pelkonen

et al., 2007). Låg självkänsla är alltså ett av symptomen för depression. Symptomet förekommer främst hos flickor men kan även förekomma hos pojkar och kan påvisas genom deras negativa inställning till sitt utseende och sin egen personlighet. Barn som har en bra kommunikation och relation till sina föräldrar har goda förutsättningar för att utveckla en självkänsla som är stark och stabil. Denna självkänsla skapas när föräldrar sätter gränser som är fasta men ändå kärleksfulla (Wasserman, 2000).

Att föräldrars stöd är viktigt för barn och ungdomars självkänsla bekräftas i tidigare forskning av Plunkett, Henry, Robinson, Behnke och Falcon III (2007). I studien undersöktes ungdomars uppfattning av föräldrars stöd och beteende, ungdomars självkänsla och depressionssymptom. En negativ signifikant korrelation hittades mellan ungdomars självkänsla och depressionssymptom, vilket indikerar att ungdomar som rapporterade en hög självkänsla hade en lägre grad av depressionssymptom. Pojkar rapporterade en högre självkänsla än flickor. Föräldrarnas stöd var positivt relaterat till självkänsla och negativt relaterat till depressionssymptom. Ett direkt negativt samband uppvisades mellan pappornas stöd och den unges depressionssymptom när det gällde flickor, medan detta inte gällde pojkar, det vill säga att flickor som inte upplevde att de fick stöd av sin pappa mådde sämre än pojkarna med liknande upplevelser. Det direkta sambandet mellan mammans stöd och depressionssymptom var inte signifikant för vare sig pojkar eller flickor (Plunkett et al., 2007).

Självkänslan kan även påverkas i en negativ riktning under uppväxten, vilket kan leda till en låg självkänsla i framtiden. Detta kan ske när vuxna i barnets omgivning ställer för höga krav på barnet eller är för överbeskyddande och inte tror på barnets förmåga att själv klara saker och ting. När det gäller prestation och konkurrens kan barn som är utåtriktade oftare få uppskattning av kamrater, föräldrar och andra vuxna än barn som inte är det. Att det är på det viset kanske kan förklara orsaken till att pojkars självkänsla kan öka i puberteten och därmed förhindra förekomsten av depression på grund av att pojkar oftare är mer aktiva och utåtriktade än flickor i den åldern (Wasserman, 2000). Före puberteten förekommer depression lika ofta hos både pojkar och flickor, uppskattningsvis utvecklar 0,2-2 % av barnen depression i detta stadie (Wasserman, 2000). I puberteten sker en förändring i förekomsten av depression hos flickor. Flickor i åldrarna 16-17 har oftast fler symptom för depression än pojkar (Olsson & von Knorring, 1997). Depression hos flickor är tre till fyra gånger vanligare än hos pojkar och uppskattningsvis lider 3-4% av tonåringarna i Sverige av depression (Wasserman 2000). Detta kan förklaras utifrån orsaken att flickor kan uppleva en större stress under sin pubertet och dessutom kan ha större svårigheter att hantera den, än pojkarna (Ruble, Greulich, Pomerantz, & Gochberg, 1993).

Även attributionsprocessen som innebär hur en individ förklarar orsaken till händelser som rör välbefinnandet skiljer sig åt hos pojkar och flickor. Flickor tenderar att i högre grad än pojkar förklara misslyckanden genom att hänvisa till brister hos dem själva och deras förmåga (Abramson, Seligman, & Teasdale, 1986; Rush, Marsella, Hirschfeld, & Katz, 1987). Icke deprimerade människor har en viss tendens att förklara sina framgångar utifrån den egna förmågan och kompetensen i stället för att låta yttre faktorer spegla framgången. Dessa människor tenderar också att tillskriva sina misslyckanden till yttre faktorer. Deprimerade människor däremot har inte denna förmåga utan tenderar att tillskriva sina framgångar till de yttre faktorerna och sina misslyckanden tillskriver de sig själva. Det bidrar i sin tur till en förstärkning av den dåliga självbilden och symptomen (Miller enligt, Lilja & Larsson, 1998; Mirowsky & Ross, 1990).

Enligt Wasserman (2000) är brist på självkänsla en av förklaringarna till varför flickor oftare än pojkar utvecklar depression. Flickors självkänsla blir i puberteten ofta svagare, detta på grund av att deras självkänsla ofta är direkt kopplad till de skönhetsideal som finns och som flickorna försöker leva upp till. Detta bidrar i sin tur till att flickorna kan känna

otillräcklighet och se sig själva som misslyckade och därav utveckla depression om dessa ideal inte går att leva upp till. Flickor har också en större tendens än pojkar att oroa sig och bry sig om hur människor i deras omgivning mår. De mår även generellt sett sämre vid föräldrars skilsmässa än vad pojkar gör.

Känslor av hopplöshet och misslyckande, samt förmågan att minnas negativa upplevelser och händelser är också mer vanligt förekommande hos flickor, vilket kan bidra till att flickor i större utsträckning blir deprimerade. En annan tanke kring könsskillnaden i depression kan vara att flickor har en förmåga att i ett tidigt skede prata och förmedla sina känslor till omgivningen, vilket kan innebära att upptäckten av depressionen hos flickor är lättare än hos pojkar, eftersom pojkar har svårare att ge uttryck för sina känslor (Wasserman, 2000).

Mediapåverkan samt dess relation till självkänsla och depressiva symptom

Både erfarenheter och förutsättningar är av betydelse för att ett barn ska utveckla en god själv- och kroppsbild, men det kan vara svårt för ett barn att endast förhålla sig till de idealiserade och normgivande förebilder som finns för människor i dagens samhälle (Bandura, 1986).

Enligt Ambjörnsson (2004) skapas olika ideal ur normaliseringsprocessen, dessa ideal fungerar sedan som riktlinjer för hur individen ska vara och se ut för att anses som normal. Detta resulterar i att individer försöker anpassa sig till de normer och ideal som finns. Normaliseringsprocessen och den uppfattade normen leder till ett avgörande för vad som anses naturligt, vilket i sin tur leder till att vissa individer uppfattas som normala och andra inte. Handlingar, såsom olika former av makt, självövervakning och möten i vardagen, är alla fokuserade på tankar och åsikter och outtalade krav på normalitet (Ambjörnsson, 2004).

Påverkan gällande skönhetsideal för både kroppsform och utseende förekommer i stor utsträckning, inte minst från massmedia (Bandura, 1986). Medievanorna som finns i dag är inte medfödda utan inlärd och inläringen sker tidigt i livet. Medievanorna förändras och utvecklas i takt med att barnet växer upp (Johnsson-Smaragdi, 1995). Via media får idag barn och ungdomar föreställningar om samhällets värderingar och ideal. De kroppsideal som presenteras i media är de flesta ungdomar medvetna om, och de kan även förklara och redogöra för de olika idealen för både män och kvinnor. De ungdomar som kopplar samman idealen med sin egen kroppsuppfattning och sin syn på sig själv tenderar att uppleva ett större missnöje med sin kropp (Meurling, 2003).

Det finns olika teorier om hur denna påverkan kan vara så stark. Enligt socialinlärningsteori ser ungdomar upp till de förebilder som framställs i media och vill efterlikna dessa för att bli accepterade (Bandura, 1986). En annan teori som handlar om social jämförelse innefattar förklaringen om hur människor jämför sig med de förebilder som finns i media och sätter sitt eget värde i jämförelse till dessa (Waller & Shaw, 1994). Detta påvisas i en studie av Jarry och Kossert (2007) som undersökte hur kroppstillfredsställelse påverkas av hot mot självkänslan och det egna värdet kombinerat av exponeringen av smala ideal. Resultatet visade att kroppsideal kompenserar självförhöjandet efter att ha sett bilder på smala modeller och efter att ha tagit emot hot mot självkänslan. Detta visade sig genom att kvinnor med hotad självkänsla ansåg sig vara mer tillfredsställda med sitt utseende och ansåg att det var mindre viktigt efter exponeringen av bilderna än de kvinnor som inte hade en hotad självkänsla. Slutsatsen i studien var att smala mediaideal inspirerade kvinnor med låg självkänsla och som även upplevde sin självkänsla som hotad till att anta dessa ideal som en kompensation för den dåliga självbilden. Detta innebär att dessa kvinnor använde sitt utseende för att behålla en känsla av självvärde (Jarry & Kossert, 2007).

Resultat från en studie av Smolak, Levine och Thompson (2001) visar att medias inflytande skapar ett missnöje med utseendet redan hos barn i mellanstadiet. Barn som delade

medias värderingar om hur man ska se ut var mer missnöjda med sig själva än de barn som var medvetna om idealen men inte kände en press att leva upp till dessa. Vidare visar resultatet ett samband mellan flickors benägenhet att kontrollera sin vikt och pojkars vilja att ha en muskulös kropp. Denna forskning pekar på att de samhällsideal som finns har ett inflytande på skolungdomar som leder till ett missnöje med sitt utseende och hälsoriskbeteenden (Smolak et al., 2001).

En studie av Knauss, Paxton och Alsaker (2007) som undersökte omfattningen av internaliseringen av mediaideal stödjer Smolak, Levine och Thompsons (2001) resultat. I studien undersöktes relationen mellan kroppstillfredsställelse, internalisering av medias kroppsideal och pressen från media att uppnå idealen hos både killar och tjejer. Resultatet för denna studie påvisade ett signifikant högre kroppsmissnöje hos tjejerna än hos killarna. Resultatet visade även en högre internalisering av kroppsidealet hos tjejer samt att de känner en större press att anpassa sig och leva upp till de ideal som finns. Resultaten visar vidare att internaliseringen var den starkaste och viktigaste prediktorn för kroppsmissnöje hos tjejerna medan pressen från media var den starkaste prediktorn för kroppsmissnöje hos killarna. Både mediaideal och uppfattad press att anpassa sig bidrar till ett större kroppsmissnöje. Studien belyser därför vikten av att förse både killar och tjejer med färdigheter för att bedöma samt klara av vardagen utan att påverkas av mediaideal. Detta skulle i sin tur leda till en minskning av det kroppsmissnöje som existerar (Knauss et al., 2007).

En metod för att mäta inställningen till sin kropp och sitt utseende hos unga kvinnor är att låta en grupp unga kvinnor se bilder på smala vackra kvinnor. Denna metod användes i en studie av Durkin och Paxton (2002) där syftet var att undersöka vilken prediktor som starkast påverkade kroppstillfredsställelse, nedstämdhet, och ångest. Alla deltagare exponerades vid ett flertal tillfällen för bilder av idealkvinnor i tidningar som riktar sig till populationen tonårstjejer. Förutom bilder på idealkvinnor (som experimentgrupp) visades även bilder på accessoarer i form av handväskor, skor och make up från samma tidning (som kontrollgrupp). Det fanns en signifikant minskning i kroppstillfredsställelse och en signifikant ökning i nedstämdhet hos deltagarna som tittat på bilderna av idealkvinnorna. En signifikant medelskillnad hittades i kroppstillfredsställelse hos deltagarna när de tittat på idealiserade bilder av smala modeller och när de tittat på glamorösa accessoarer. Höga nivåer av nedstämdhet var också någonting man observerade som följd av exponeringen av idealen. Sammanfattningsvis visar detta resultat att mediaidealen är en stark kraft som bidrar till minskningen av kroppstillfredsställelsen och känslan av att må bra, speciellt för lite äldre tonårstjejer. Studien visar även att exponeringen av kvinnoidealen hade en mer negativ inverkan hos äldre tonårstjejer än hos yngre när det gällde nedstämdhet och ångest (Durkin & Paxton, 2002).

En liknande studie genomfördes på unga män, där resultatet av studien påvisade att de unga män som tittade på bilder av mer muskulösa män uppfattade sin egen kropp som mindre muskulös än de som tittade på andra bilder (Leit, Grey, & Pope, 2002). Kroppsmissnöje och kroppsjämförelser med mediaideal hos män och kvinnor studerades av van den Berg, Paxton, Keery, Wall, Guo och Neumark-Sztainer (2007). Fokus i studien var att undersöka rollen av medias kroppsjämförelse som en förmedlare av relationen mellan både psykologiska faktorer såsom självkänsla och ett depressivt humör samt sociokulturella påtryckningar, såsom tv och tidningars exponering, till att vara smal och kroppsmissnöje. Resultaten visade att kvinnors jämförelse av mediaideal hade ett signifikant samband till kroppsmissnöje, detta innebär att ju mer kvinnorna jämförde sig med idealen desto större missnöje upplevde de till den egna kroppen. Kvinnors kroppsjämförelse med idealen spelade dock en blygsam roll för självkänsla, ett depressivt humör, tv och tidningars exponering. Hos män fanns inget signifikant samband mellan kroppsjämförelse av media ideal och eget kroppsmissnöje (van den Berg et al. 2007).

Att det finns könsskillnader när det gäller ideal kan också påvisas genom att se till de leksaker som tillverkas. De orealistiskt smala kroppsideal som finns överförs till barnen bland annat via lek med dockor som Barbie och Ken. I en studie jämfördes en normalbyggd kropp hos både kvinnor och män med dessa dockor. Det visade sig att en kvinna skulle vara längre och smalare i midjan för att anta samma proportioner som Barbie och mannen skulle behöva öka i längd, bröststorlek, och i nackens omkrets för att anta samma proportioner som Ken (Brownell & Napolitano, 1995). Studiens resultat visar att detta smalhets- och skönhetsideal etableras i tidig ålder, då barn i sju till åtta års ålder har samma skönhetsbegrepp som äldre ungdomar (Hsu, 1989). Budskapet om idealen förmedlas i de tidningar som är avsedda för tonåringar, då dessa till stor del liknar de tidningar som vänder sig till vuxna (Striegel-Moore, 1995).

De smalhetsideal som finns är främst riktat mot kvinnor och ofta mycket svåra att leva upp till, vilket resulterar i ett starkt ogillande till den egna kroppen (Waller & Shaw, 1994). Det finns studier som visar att så mycket som en tredjedel av flickorna i åldern nio till elva år oroar sig för hur de ser ut och en majoritet av tonårsflickor är starkt missnöjda och ser på sig själva som överviktiga trots att de oftast inte är det i objektiva mått mätt (Gustavsson-Larson & Dale, 1992; Wardle & Beales, 1986).

Syfte

Självkänsla är en grundläggande faktor för att känna trygghet och för att må bra i sig själv. Intresset för studien riktades mot självkänsla och hur graden av den kan påverka och bidra till eller motverka depressiva symptom. Massmedia har stor makt i dagens samhälle när det gäller att skapa ideal och när det gäller ungdomars eftersträvan att anpassa sig till idealet. Syftet med studien var därför att se hur graden av självkänsla kan ha betydelse för påverkan av massmedia och ideal och hur detta påverkar grad av depressiva symptom hos ungdomar i dagens samhälle.

Tidigare forskning (Jarry & Kossert, 2007) har studerat sambandet mellan självkänsla och exponering av smala ideal, samt medias inflytande hos unga människor. Även tidigare forskning rörande självkänsla som prediktor för utvecklandet av depression finns (Pelkonen et al., 2007). Även då tidigare forskning finns rörande dessa samband har den aktuella studien utgångspunkt i att ta forskningen ett steg längre och undersöka ytterligare samband inom området gällande självkänsla och mediapåverkan som prediktorer för utvecklandet av depressiva symptom. Studien hade tre hypoteser.

Den första hypotesen i studien var att ungdomar med låg självkänsla tenderar att påverkas av massmedia och ideal i en större utsträckning än ungdomar med högre självkänsla.

Den andra hypotesen i studien var att ungdomar med låg självkänsla tenderar ha högre nivåer av depressiva symptom än ungdomar med högre självkänsla.

Den tredje och sista hypotesen i studien var att ungdomar med låg självkänsla påverkas mer av massmedia och ideal och därav tenderar ha högre nivåer av depressiva symptom än ungdomar med högre självkänsla. Denna koppling mellan variablerna har inte tidigare studerats i någon stor utsträckning. Av detta skäl kan den aktuella studien anses vara relevant och kan tillföra nya perspektiv inom området.

Metod

Deltagare

Studien fokuserades på gymnasieelever i åldern 16-20 år, från fyra skolor i Västmanland. Medelåldern på deltagarna var 17.12 år och standardavvikelsen var 3.44. Deltagarna var 103 stycken och valdes ut via bekvämlighetsurval. Det vill säga, ett antal klasser från Samhällsprogrammet, Naturvetenskapsprogrammet och Hantverksprogrammet valdes ut och de elever som ville deltog i undersökningen.

Material

Datinsamlingen genomfördes med enkäter. Alla deltagare tilldelades samma enkät. För att mäta deltagarnas självkänsla användes Rosenbergs Self-Esteem Scale (Rosenberg, 1965). Denna skala innehåller 10 items som mäter graden av självkänsla. Exempel på items ur denna skala var: Jag är nöjd med mig själv, Då och då känner jag mig verkligen värdelös, På det hela taget är jag tillfreds med mig själv. Skalan bestod av svarsalternativ från 1 som stod för överensstämmer inte alls och 5 som stod för överensstämmer helt. Cronbachs alpha värdet i den aktuella studien var .88.

För att mäta depressiva symptom användes The Hospital Anxiety and Depression Scale, HADS (Bjelland, Dahl, Haug, & Neckelmann, 2002; Snaith, 2003). Cronbachs alpha värdet i den aktuella studien var .66. Skalan innehåller items för både depression och ångest. De item som mäter ångest plockades bort på grund av avgränsning i studien, endast de sju items för depressiva symptom användes i enkäten. Exempel på dessa items var: Jag känner mig på gott humör, Allting känns trögt, Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting. Skalan bestod av svarsalternativ från 1 som stod för inte alls och 4 som stod för mestadels.

Mediapåverkan och ideal mättes med hjälp av en skala för kroppsideal (Johansson, & Molin, 2007). Vissa item ur denna skala plockades bort då de inte ansågs vara relevanta för just denna studie på grund av att de items endast fokuserade på vikt och inte på mediapåverkan. 24 stycken items ur denna skala användes i undersökningen. Exempel på dessa var: Jag är nöjd med min vikt, Massmedias påverkan av det smala kroppsidealet är positivt, När jag ser reklambilder med vackra smala människor, så vill jag också vara sån. Skalan bestod av svarsalternativ från 1 som stod för överensstämmer inte alls och 5 som stod för överensstämmer helt. Cronbachs alpha värdet i den aktuella studien var .77.

Social önskvärdhet användes som kontroll i form av kovariat för självkänsla. Den sociala önskvärdheten mättes med skalan Crowne-Marlowe Scale (Crowne, & Marlowe, 1960). Fyra items valdes ut från denna skala för att fungera som kontroll i enkäten. Exempel på items som valdes ut var: Jag har aldrig intensivt ogillat någon annan, Jag har aldrig medvetet sagt något som sårar någon annans känslor. Cronbachs alpha värdet i den aktuella studien var .57. Skalan bestod av svarsalternativ från 1 som stod för överensstämmer inte alls och 5 som stod för överensstämmer helt. I alla skalor vändes skalstegen för att nå en generell riktning, det vill säga, att alla skalsteg vändes så att 1 stod för ett negativt svar, till exempel låg självkänsla, låg mediapåverkan, och 4 eller 5 stod för ett positivt svar, till exempel hög självkänsla, hög mediapåverkan.

Procedur

Ett missivbrev skickades ut till rektorer på gymnasieskolor i Västmanland. Därefter togs telefonkontakt med dessa. Vid undersökningstillfällena i klasserna presenterades studiens syfte. Vidare informerades om de etiska aspekterna såsom frivillighet att delta samt att avbryta sin medverkan, anonymitet för enskild individ samt skola och att uppgifterna behandlas konfidentiellt (Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet, 1999). Deltagarna upplystes om att det senare kommer att finnas möjlighet att ta del av studien på Internet. Praktisk information rörande enkätens utformning och ifyllning gavs.

Resultat

Analysen av hypotes 1, ungdomar med låg självkänsla tenderar att påverkas av massmedia och ideal i en större utsträckning än ungdomar med en högre självkänsla, genomfördes med hjälp av envägs variansanalys. Självkänsla delades in i två kategorier, låg och hög självkänsla, utifrån medianen 3.90, då värden under medianvärdet blev 1 = låg självkänsla ($n = 50$) och värden över medianvärdet blev 2 = hög självkänsla ($n = 53$). Mediapåverkan delades också in i två kategorier, låg och hög media påverkan, utifrån medianen 3.39, då värden under medianvärdet blev 1 = låg ($n = 50$), som innebär en större mediapåverkan, värden över median värdet blev 2 = hög ($n = 53$), som innebär mindre mediapåverkan. Kategoriseringen av variablerna genomfördes med hjälp av SPSS. Resultatet för hypotes 1 var signifikant och visade att ungdomar med låg självkänsla tenderar att påverkas av massmedia och ideal i en större utsträckning än ungdomar med hög självkänsla $F(1, 101) = 16.94, p < .05$. Resultatet ger stöd för hypotesen och slutsatsen är att graden av självkänsla påverkar graden av mediapåverkan.

Analysen av hypotes 2, ungdomar med låg självkänsla tenderar att ha högre nivåer av depressiva symptom än ungdomar med en högre självkänsla, genomfördes med hjälp av envägs variansanalys. Den kategoriserade variabeln för självkänsla användes. Depressiva symptom delades in i två kategorier, låg och hög. Detta utifrån medianen 3,28, då värden under medianvärdet blev 1 = låg ($n = 38$), som innebär en högre nivå av depressiva symptom, värden över median värdet blev 2 = hög ($n = 65$), som innebär en lägre nivå av depressiva symptom. Kategoriseringen av variablerna genomfördes med hjälp av SPSS. Resultatet för hypotes 2 var signifikant och visade att ungdomar med låg självkänsla tenderar att ha en högre nivå av depressiva symptom än ungdomar med hög självkänsla $F(1, 100) = 19.33, p < .05$. Resultatet ger stöd för hypotesen och slutsatsen är att graden av självkänsla påverkar nivå av depressiva symptom.

Analysen av hypotes 3, ungdomar med låg självkänsla påverkas mer av massmedia och ideal och därutav har en högre nivå av depressiva symptom än ungdomar med högre självkänsla, genomfördes med hjälp av en tvåvägs variansanalys samt en regressionsanalys. Resultatet för hypotes 3 visade ingen signifikans ($p > .05$). Detta innebär att graden av självkänsla och mediapåverkan tillsammans inte påverkar nivån av depressiva symptom. Inget stöd för hypotesen hittades. Vid en regressionsanalys visade resultatet att variabeln självkänsla förklarade 60 % ($\beta = .60$) av den totala variansen och att variabeln mediapåverkan endast förklarade 13 % ($\beta = .13$) av den totala variansen i variabeln depressiva symptom. Detta innebär att grad av självkänsla var en starkare prediktor för nivån av depressiva symptom än mediapåverkan. Adjusted R Square värdet för regressionsanalysen var .29. Utifrån detta resultat och antagandet i hypotes 3 ansågs det relevant att studera detta vidare, därför genomfördes även en envägs variansanalys mellan variablerna mediapåverkan och

depressiva symptom. Resultatet visade inget signifikant värde mellan dessa variabler ($p > .05$).

För att kontrollera den sociala önskvärdhetens effekt på beroende variabeln användes en kovariats analys. Denna analys visade inget signifikant värde, vilket innebär att ungdomarna inte överskattade sin självkänsla.

Könsskillnader studerades för de olika variablerna i studien med hjälp av envägs variansanalys. Resultatet för könsskillnader i variabeln självkänsla visade att män har en signifikant högre självkänsla än kvinnor $F(1, 101) = 10.20, p < .05$. En tendens till en signifikant könsskillnad hittades i variabeln mediapåverkan och visade att kvinnor påverkas mer av massmedia och ideal än män $F(1, 101) = 3.62, p < .05$. Ingen signifikant skillnad mellan män och kvinnor hittades i variabeln depressiva symptom ($p > .05$).

Tabell 1

Deltagare	Kvinnor	Män	Total	Medelålder
16 år	21	9	30	
17 år	14	28	42	
18 år	16	5	21	
19 år	3	6	9	
20 år	0	1	1	
Total	54	49	103	17.12

Diskussion

Studiens syfte var att se hur graden av självkänsla kan ha betydelse för påverkan av massmedia, ideal och hur detta påverkar grad av depressiva symptom hos ungdomar i dagens samhälle. Utgångspunkt i studien handlade om sambandet mellan graden av självkänsla, mediapåverkan och depressiva symptom, vilket innefattar vikten av självkänsla som en faktor för att må bra, känna trygghet och öka välbefinnandet. Den innefattade även antagandet att massmedia är en mycket stark påverkanskraft i dagens samhälle.

Mediavanor som finns i dag är inlärd, denna inläring sker tidigt i livet och ger barn och ungdomar föreställningar om samhällets värderingar och ideal (Johnsson-Smaragdi, 1995; Meurling, 2003). Smalhetsidealen som finns i dag är mycket svåra att leva upp till och kan skapa ett starkt missnöje till den egna kroppen (Waller & Shaw, 1994). Således innefattades även sambandet med utvecklingen av depressiva symptom då det är en vanlig och erkänd psykisk sjukdom i dag. Ungefär 3-4 % av alla tonåringar i Sverige lider av depression (Wasserman 2000). Den höga siffran och vanliga förekomsten av sjukdomen låg till grund för forskningsintresset för depressiva symptom.

Resultatet i studien visade att ungdomar med låg självkänsla tenderar att påverkas av massmedia och ideal i en större utsträckning än ungdomar med hög självkänsla. Detta fynd är i enighet med tidigare forskning (Jarry & Kossert, 2007) där det framgick att en exponering

av de smala idealen blev en starkare påverkansfaktor hos dem med låg självkänsla än hos dem med en hög självkänsla. Dessa resultat visar på hur stor makt media och exponeringen av ideal har i dagens samhälle. Det visar vidare betydelsen av en stark självkänsla för att kunna stå emot pressen och det sociala tryck som media och dess ideal skapar. Dessa fynd belyser vikten av att i framtida forskning inom området ta hänsyn till mediapåverkan som en viktig faktor för det egna självvärdet och känslan av att duga.

När det gäller depressiva symptom visade studien att ungdomar med låg självkänsla tenderade att ha högre nivåer av depressiva symptom än ungdomar med hög självkänsla, detta oberoende av kön. Detta är en motsägelse till tidigare forskning där det finns studier som visar att kvinnor i samma ålderskategori som i den aktuella studien oftare har fler depressionssymptom än män (Olsson & von Knorring, 1997; Wasserman, 2000). Detta kan vara värt att ta hänsyn till vid framtida forskning rörande depressiva symptom.

En anledning till det motsägande resultatet i den aktuella studien kan vara att en modifiering av skalan för att mäta depression (HADS) genomfördes. De items i skalan gällande ångest plockades bort som en avgränsning för studien. Detta kan ha resulterat i att för få items återstod för att tillförlitligt kunna mäta nivå av depressiva symptom. Det kan även bero på stickprovets storlek i den aktuella studien, ett större stickprov hade kunnat visa ett annorlunda resultat. Även hänsyn till tidsperioden för de båda studierna kan vara att beakta, detta då studien gjord av Olsson och von Knorring genomfördes 1997 och den aktuella studien 2008. Samhället har förändrats och utvecklats väsentligt under denna 11 - års period i form av högre krav på prestation, utseende, utbildning samt materiell egendom (Johnson, 2003). Denna förändring och utveckling som skett kan antas påverka både män och kvinnor, vilket kan ha lett till att könsskillnaden när det gäller depressiva symptom, kanske inte är lika stor i dag som den var tidigare.

Resultatet i den aktuella studien kunde inte bevisa att graden av självkänsla och mediapåverkan tillsammans kan förklara en högre nivå av depressiva symptom. Detta resultat har likheter med tidigare forskning i området där man studerat rollen av medias kroppsjämförelse som en förmedlare av relationen mellan faktorer som självkänsla, depressiva symptom och tv och tidningars exponering till att vara smal. Resultatet visade även i denna studie att sambandet mellan mediaideal, självkänsla och depressiva symptom var mycket svagt (van den Berg et al. 2007).

De första två hypoteserna i studien fick stöd av resultaten, dock inte den tredje. Anledningen till detta kan vara att mediapåverkan helt enkelt inte är en faktor för depressionsutveckling. Belägg för detta antagande hittades när relationen studerades vidare, mediapåverkan var inte en faktor för ungdomars nivå av depressiva symptom. Denna bedömning kan även göras utifrån regressionsanalysen där det visade sig att självkänsla var den starkaste prediktorn för en hög nivå av depressiva symptom och mediapåverkan hade ett mycket lågt värde.

I framtida forskning inom området kan en annan koppling mellan variablerna vara av intresse, till exempel att undersöka hur graden av självkänsla och depressiva symptom tillsammans har betydelse för graden av mediapåverkan. Även ett större stickprov med större åldersvariation kan vara av intresse eftersom variablerna kan förändras över ålder och tid.

Män visade sig ha en högre självkänsla än kvinnor och också påverkas mindre av media och ideal. Detta kan bero på att massmedia i stor utsträckning framställer ideal riktat till kvinnor som kvinnorna känner press att anpassa sig och leva upp till. Då medias exploatering främst gäller kvinnor och kvinnokoppen kan det antas att män på grund av detta inte känner samma press att räcka till, anpassa sig och leva upp till idealen. Idealet av det perfekta kan vara mycket svårt att leva upp till, misslyckade försök till detta kan vara en av anledningarna till att kvinnorna har en lägre självkänsla än män. Denna tendens till könsskillnad får stöd i tidigare forskning där signifikanta resultat påvisar att kvinnor har ett högre kroppsmisnöje

och en större press att leva upp till de ideal som finns än män (Durkin & Paxton, 2002; Knauss et al., 2007). Studierna visar också att mediaidealen är en stark kraft som bidrar till minskningen av kroppstillfredsställelsen och känslan av att må bra (Durkin & Paxton, 2002).

När det gäller reliabiliteten i studien anses den vara hög eftersom flera etablerade skalor användes i undersökningen. Hotet att ta hänsyn till mot reliabiliteten kan vara att skalan för mätning av mediapåverkan inte var etablerad i forskningssammanhang. Ett annat hot kan vara att en modifiering av depressionsskalan (HADS) genomfördes, vilket kan ha resulterat i att tillförlitligheten i resultaten gällande depressiva symptom minskade, på grund av för få items. För att höja validiteten i studien och för att kunna göra antagandet att resultaten ger svar på de frågor som ställts användes social önskvärdhet som kontroll. Slutsatsen av detta blev att ungdomarna inte överskattade sin självkänsla. På grund av detta kan antagandet göras att ungdomarna inte heller överskattade sina svar på variablerna mediapåverkan och depression. Att ungdomarna inte hade en hög grad av social önskvärdhet visar att de svarat uppriktigt och ärligt på enkätundersökningens påståenden, vilket ger ett mer tillförlitligt resultat. Det kan dock diskuteras om generalisering av resultaten är möjligt, detta på grund av stickprovets storlek. Ett större stickprov hade gett ett större utrymme för generaliseringar.

Denna studie har tillfört viktig betydelse i relation till tidigare forskning då den kunde belägga flera av de tidigare resultaten. Studien belyser vikten av en medvetenhet rörande självkänsla, mediapåverkan och depressiva symptom i ungdomars vardagliga liv.

Referenslista

- Abramson, L. Y., Seligman, M. E., Teasdale, J. D. (1986). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. *Essential Papers on Depression*. 259-304.
- Ambjörnsson, F. (2004). *I en klass för sig*. Stockholm: Ordfront.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs: N. J: Prentice-Hall, cop.
- Barry, C. T., Grafeman, S. J., Adler, K. K., Pickard, J. D. (2007). The relations among narcissism, self-esteem, and delinquency in a sample of at-risk adolescents. *Journal of Adolescence*, 30, 933-942.
- Bjelland, I., Dahl, A. A., Haug, T. T., & Neckelmann, D. (2002). The validity of the Hospital Anxiety and Depression Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 52, 69– 77.
- Brownell, K. D., & Napolitano, M. A. (1995). Disorting reality for children: Body size proportions of Barbie and Ken dolls. *International Journal of Eating Disorders*, 18, 295-298.
- Ciarrochi, J., Heaven, P. C. L., & Davies, F. (2007). The impact of hope, self-esteem and attributional style on adolescent's school grades and emotional well-being: A longitudinal study. *Journal of Research in Personality*, 41, 1161-1178.
- Crowne, D. P., & Marlowe, D. (1960). A new scale of social desirability independent of psychopathologi. *Journal Consulting Psychology*, 24, 349-354
- Durkin, S. J., & Paxton, S. J. (2002). Predictors of vulnerability to reduce body image satisfaction and psychological wellbeing in response to exposure to idealized female media images in adolescent girls. *Journal of Psychosomatic Research*, 53, 995-1005.
- Franck, E., & De Raedt, R. (2007). Self-esteem reconsidered: Unstable self-esteem outperforms level of self-esteem as vulnerability marker for depression. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 1531-1541.

- Gustavsson-Larsson, A. M., & Dale, T. R. (1992). Weight-related behaviors and concerns of fourth-grade children. *Journal of the American dietetic association*, 92, 818-822.
- Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet. (1999). *Forskningsetiska principer i humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Humanistisk-samhällsvetenskapliga forskningsrådet.
- Hsu, L. K. G. (1989). The gender gap in eating disorders: Why are the eating disorders more common among women? *Clinical Psychology Review*, 9, 393-407.
- Jarry, J. L., & Kossert, A. L. (2007). Self-esteem threat combined with exposure to thin media images leads to body image compensatory self-enhancement. *Body Images*, 4, 39-50.
- Johansson, P., & Molin, I. (2007). *Vår smala lycka-Om attityder till det kvinnliga kroppsidealet*. Kristanstad: Department of Behavioural sciences.
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund: Studentlitteratur.
- Johnsson-Smaragdi, U. (1995). *Larmet går*. Stockholm: Ungdomstid.
- Knauss, C., Paxton, S. J., & Alsaker, F. D. (2007). Relationships amongst body dissatisfaction, internalisation of the media body ideal and perceived pressure from media in adolescent girls and boys. *Body Images*, 4, 353-360.
- Leit, R. A., Grey, J. J., & Pope, H. G. Jr. (2002). The medias representation of the ideal male body: A cause for muscle dysmorphia? *International Journal of Eating disorders*, 31, 334-338.
- Lilja, J., & Larsson, S. (1998). *Ett nytt perspektiv på depression och ångest*. Stockholm: Folkhälsoinstitutionen.
- Mercurio, A. E., & Landry, L. J. (2008). Self-objectification and well-being: The impact of self-objectification on women's overall sense of self-worth and life satisfaction. *Sex Roles*, 58, 458-466.
- Meurling, B. (2003). *Varför flickor?*. Lund: Studentlitteratur.
- Mirowsky, J., & Ross, C. E. (1990). Control of Defense? Depression and the sense of control over good and bad outcomes. *Journal of Health and Social Behavior*, 31, 71-86.
- Olsson, G. (1998). *Adolescent depression*. Uppsala: Acta Universitatis Upsaliensis.
- Olsson, G., & von Knorring, A. L. (1997). Beck's Inventory as a screening instrument for adolescent depression in Sweden: Gender differences. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 95, 277-282.
- Pelkonen, M., Marttunen, M., Kaprio, J., Huurre, T., & Aro, H. (2007). Adolescent risk factors for episodic and persistent depression in adulthood. A 16-year prospective follow-up study of adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 106, 123-131.
- Plunkett, S. W., Henry, C. S., Robinson, L. C., Behnke, A., & Falcon III, P. C. (2007). Adolescents perceptions of parental behaviors, adolescents self-esteem, and adolescent depressed mood. *Journal of Children and Family Study*, 16, 760-772.
- Rosenberg, M (1965). *Society and the adolescent self-image*. New Jersey: Princeton university press.
- Ruble, D. N., Greulich, F., Pomerantz, E. M., & Gochberg, B. (1993). The role of gender-related processes in the development of sex differences in self-evaluation and depression. *Journal Affective Disorders*, 29, 97-128.
- Rush, A. J., Marsella, A. J., Hirschfeld, R. M. A., & Katz, M. M. (1987). Measurement of the cognitive aspects of depression. *The measurement of Depression*. J Wiley and Sons, 411 267-296.

- Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25, 35-63.
- Smolak, L., Levine, M. P., & Thompson, J. K. (2001). The use of the sociocultural attitudes towards appearance questionnaire with middle school boys and girls. *International Journal of Eating disorders*, 29, 216-223.
- Snaith, P. R. (2003). The Hospital Anxiety and Depression Scale. *Health and Quality of Life Outcomes*, 1:29.
- Striegel-Moore, R. H. (1995). *Eating disorders and obesity: A comprehensive handbook*. New York: The Guilford press, cop.
- Van den Berg, P., Paxton, S. J., Keery, H., Wall, M., Guo, J., & Neumark-Sztainer, D. (2007). Body dissatisfaction and body comparison with media images in males and females. *Body Images*, 4, 257-268.
- Von Knorring, L. (1996). Depressioner hos barn och ungdomar. *Nordisk Medicin*, 111, 271-274.
- Waller, G. & Shaw, J. (1994). *Why women?: Gender issues and eating disorders*. London: Athlone, cop.
- Wardle, J., & Beales, S. (1986). Restraint, body image and food attitudes in children from 12-18 years. *Appetite*, 7, 209-217.
- Wasserman, D. (2000). *Depression - en vanlig sjukdom*. Falkenberg: Natur och kultur.

Bilaga 1.

Enkätundersökning kroppsideal, självkänsla och depression

Man ____ Kvinna ____

Ålder _____

Kroppsideal

Anvisningar: Läs varje påstående noggrant. Använd skalan nedanför, vänligen sätt en cirkel runt siffran som bäst passar in.

Besvara varje påstående i enlighet med följande skala:

1: överensstämmer inte alls; 2: överensstämmer lite; 3: överensstämmer ganska mycket; 4: överensstämmer mycket; 5: överensstämmer helt.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Jag är nöjd med min vikt. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Jag tänker ofta på min vikt. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Det är svårt att vara nöjd med sin vikt. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Kraftiga människor är attraktiva. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Om det är smala programledare med bra utseende på TV, så är det trevligare att titta. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Jag tror man får ett bättre självförtroende med en smal figur. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Jag känner mig påverkad av massmedias signaler om att vara smal. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Det är idealiskt att vara smal. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Överviktiga människor får för lite utrymme i TV. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Det finns andra viktigare saker att tänka på än vikten och utseendet. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Överviktiga kändisar är inte bra förebilder för ungdomar. | 1 2 3 4 5 |
| 12. När jag ser reklambilder med vackra smala | 1 2 3 4 5 |

människor, så vill jag också vara sån.

- | | |
|--|-----------|
| 13. Tidningar som till exempel <i>Må bra</i> och <i>Hälsa</i> påverkar mig till att vilja vara smal. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Jag tycker smala människor är attraktiva. | 1 2 3 4 5 |
| 15. Kläder gör sig bäst på riktigt smala människor. | 1 2 3 4 5 |
| 16. Ur hälsosynpunkt är det bra att vara smal. | 1 2 3 4 5 |
| 17. Modeller på catwalken ska vara mycket smala för det är snyggast. | 1 2 3 4 5 |
| 18. Var och en ska få se ut som den vill. | 1 2 3 4 5 |
| 19. Massmedia påverkar dig till hur du ska se ut. | 1 2 3 4 5 |
| 20. Massmedia fokuserar för mycket på kroppsidealerna. | 1 2 3 4 5 |
| 21. Veckopress skriver för mycket om övervikt och bantning. | 1 2 3 4 5 |
| 22. Överviktiga får ofta roller i filmer som dumma eller mobbade. | 1 2 3 4 5 |
| 23. Smala människor får oftare roller som smarta i filmer. | 1 2 3 4 5 |
| 24. Massmedias påverkan av det smala kroppsidealet är positivt. | 1 2 3 4 5 |

Självkänsla

Anvisningar: Läs varje påstående noggrant. Använd skalan nedanför, vänligen sätt en cirkel runt siffran som bäst passar in.

Besvara varje påstående i enlighet med följande skala:

1: överensstämmer inte alls; 2: överensstämmer lite; 3: överensstämmer ganska mycket; 4: överensstämmer mycket; 5: överensstämmer helt.

- | | |
|---|-----------|
| 1. På det hela taget är jag tillfreds med mig själv. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Ibland blir jag arg när jag inte får som jag vill. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Ibland tycker jag att jag är en dålig person. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Jag känner att jag har många goda egenskaper. | 1 2 3 4 5 |

- | | |
|---|-----------|
| 5. Jag har aldrig intensivt ogillat någon annan. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Jag kan göra saker och ting lika bra som andra. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Ibland tycker jag om att skvallra. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Då och då känner jag mig verkligen värdelös. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Jag tycker att jag är en person med ett visst värde i alla fall lika bra som de flesta andra. | 1 2 3 4 5 |
| 11. Jag önskar att jag kunde respektera mig själv mera. | 1 2 3 4 5 |
| 12. Jag har aldrig medvetet sagt något som sårar någon annans känslor. | 1 2 3 4 5 |
| 13. På det hela taget anser jag nog att jag är ett misslyckande. | 1 2 3 4 5 |
| 14. Jag är nöjd med mig själv. | 1 2 3 4 5 |

Depression

Läs varje fråga/påstående noggrant. Vänligen sätt en cirkel kring det svar som passar dig bäst.

1. Jag uppskattar fortfarande saker jag tidigare uppskattat.

Mestadels

Ofta

Av och till

Inte alls

2. Jag kan skratta och se det roliga i saker och ting.

Mestadels

Ofta

Av och till

Inte alls

3. Jag känner mig på gott humör.

Mestadels

Ofta

Av och till

Inte alls

4. Allting känns trögt.

Mestadels

Ofta

Av och till

Inte alls

5. Jag har tappat intresset för hur jag ser ut.

Mestadels

Ofta

Av och till

Inte alls

6. Jag ser med glädje fram emot saker och ting.

Mestadels

Ofta

Av och till

Inte alls

7. Jag kan uppskatta en god bok, ett teve- eller radio program.

Mestadels

Ofta

Av och till

Inte alls

Tack för din medverkan!