



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# Riktiga vänner delar allt

En studie om sociokulturell påverkan på ungdomars kroppsbild och bantningsbeteende

Namn Amanda Westberg  
Ämneslärarprogrammet med  
inriktning mot årskurs 7-9 Hem-  
och konsumentkunskap, engelska  
och Svenska som andraspråk.



Uppsats/Examensarbete: 15 hp  
Kurs: L9HK1G  
Nivå: Grundnivå  
Termin/år: VT 2016  
Handledare: Hillevi Prell  
Examinator: Monica Petersson  
Kod: VT16-04

---

Nyckelord: Skola - Ätbeteende – Viktminskning - Kamratgrupp

## Sammanfattning

Forskningen pekar idag på att ungdomars kroppsbild och ätbeteenden påverkas av människor som finns i deras omgivning. Den här studien syftar till att identifiera hur vänner och kamratgrupp kan påverka enskilda ungdomars kroppsbild men även hur de påverkar enskilda ungdomar att tillämpa olika bantingsbeteenden. Ett annat mål med studien var att urskilja om skillnader och likheter mellan kamratgrupp och vänner existerar. Utifrån databassökningar i Pubmed, Social Sciences Citation Index och Scopus hittades 111 artiklar varav nio identifierades som studier som på ett relevant sätt behandlade ämnet. Resultatet i denna studie syftar till att ge en överblick av dessa. Studien identifierade att ungdomar påverkas både medvetet och omedvetet av kamratgruppen och vänner. Genom att jämföra kroppar med varandra skedde både en medveten och undermedveten vilja att efterlikna de ideal som rådde inom kamratgruppen. Ungdomar själva identifierade att mobbing och retning kring vikt samt prat om kropp och vikt påverkade den egna kroppsbilden och ätbeteendet negativt. Bantning ansågs även vara ett vanligt förekommande beteende bland ungdomar. Som förebyggande åtgärder presenteras gruppdiskussioner och rollspel. Skolan skrivs fram som en viktig plats att arbeta med förebyggande interventioner och ämnet hem- och konsumentkunskap som redan behandlar mat, måltid och hälsa ses som ett relevant ämne att utföra dessa åtgärder inom. Detta kräver dock att flera timmar läggs på ämnet och att ett holistiskt perspektiv tillämpas i styrdokumentet.

# 1 Innehållsförteckning

<b>2</b>	<b>Inledning.....</b>	<b>2</b>
2.1	Syfte och frågeställningar .....	2
<b>3</b>	<b>Bakgrund .....</b>	<b>3</b>
3.1	Kroppsbild.....	3
3.2	Ätbeteende och bantning.....	4
3.3	Medias påverkan .....	4
3.4	Föräldrars betydelse .....	5
3.5	Kamratgruppers och vänners betydelse .....	5
3.6	Skolan – en viktig arena.....	6
3.6.1	Ett sociokulturellt perspektiv.....	7
3.6.2	Hem- och konsumentkunskap.....	7
<b>4</b>	<b>Metod.....</b>	<b>8</b>
4.1	Datainsamling .....	8
4.2	Databearbetning .....	10
<b>5</b>	<b>Resultat.....</b>	<b>12</b>
5.1	Kamratgruppens och vänners påverkan på kroppsbild .....	12
5.2	Kamratgruppens och vänners påverkan på bantningsbeteenden.....	13
5.3	Skillnad mellan kamratgruppens och vänners påverkan.....	14
<b>6</b>	<b>Diskussion.....</b>	<b>15</b>
6.1	Metoddiskussion .....	15
6.1.1	Datainsamling.....	15
6.1.2	Databearbetning.....	16
6.2	Resultatdiskussion.....	16
6.2.1	Motsägelser inom forskningen .....	17
6.2.2	Skillnad mellan vänner och kamratgrupp .....	18
6.2.3	Motverkande åtgärder .....	18
6.2.4	Vad kan skolan göra?.....	19
6.2.4.1	Hem- och konsumentkunskap – ett relevant ämne för ungdomars hälsa .....	20
6.3	Slutsats och implikationer.....	21
<b>7</b>	<b>Referenslista.....</b>	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>Bilagor</b>	
8.1	Bilaga 1 – Översikt över databassökning	
8.2	Bilaga 2 – Flödesschema för huvudsökning	
8.3	Bilaga 3 – Frågor som användes vid kvalitetsgranskning	

## 2 Inledning

Vi människor påverkas på gott och ont alltid av varandra, vare sig vi vill eller inte och vare sig vi är medvetna om det eller inte (Säljö, 2000). I dagens samhälle är bantning och viktminskningsdieter ett väl vedertaget beteendemönster och när det gäller ungdomar anses detta vara ett problem (Mueller, Pearson, Muller, Frank & Turner, 2010; Fletcher, Bonell & Sorhaindo, 2011). Den här litteraturstudien fokuserar på just det, att identifiera hur ungdomar påverkas av varandra när det kommer till bantning men även kroppsbild.

På grund utav de olika kosttrender och kroppsideal som framställs i media skapas samhällsnormer som talar om för oss hur vi ska äta, bete oss och se ut. Det uppstår ett stort problem när dessa normer och kroppsideal når samhällets yngre medborgare och börjar påverka hur de ser på sig själva och sin kost (Voelker, Reel & Greenleaf, 2015 & Veldhuis et al., 2014). Kroppsbild och bantning går hand i hand enligt flera forskare (Voelker et al., 2015; Rosen & Gross, 1987; Neumark-Sztainer, Bauer, Friend, Hannan, Story & Berge, 2010 & Fletcher et al., 2011) där kroppsbilden verkar vara den faktor som främst påverkar bantning. Risken för att utveckla ätstöringsbeteenden och ätstörningar ökar i och med att ungdomar börjar banta och förändra sina ätbeteenden på grund av de är missnöjda med sin kropp (Fletcher et al., 2011 & Wertheim, Paxton, Schutz och Muir, 1996). En skillnad kommer att göras mellan vänner och kamratgrupp där vänner anses vara människor som vi valt att spendera tid med medan kamratgruppen kommer syfta till jämlikar i vår omgivning som vi inte aktivt valt att umgås med (Mueller et al., 2010).

De faktorer som påverkar kroppsbilden är många och i denna studie kommer fokus vara på den sociokulturella påverkan från människor i ens omgivning. Studien kommer alltså att behandla ungdomar och faktorer som påverkar kroppsbilden och ätbeteenden i samband med bantning. Ytterligare Fokus kommer att ligga på hur vänner och kamratgruppen påverkar enskilda ungdomars ätbeteenden och tankar kring kropp. Utifrån perspektivet vänner och kamratgruppen påverkan på ätbeteende och kroppsbild kommer skolan presenteras som en central arena för arbete med motverkande åtgärder. Forskning som behandlar vänner och kamratgruppens påverkan på enskilda individers kroppsbild och bantningsbeteenden har under senare tid börjat identifiera skolans betydelse för arbete med förebyggande åtgärder (Voelker et al., 2015; Mueller et al., 2010; Mueller, 2015 & Fletcher et al., 2011). Däremot dras inga konkreta kopplingar till skolämnen och inte heller presenteras förslag på hur det ska möjliggöras inom skolans kontext. Hem- och konsumentkunskap kommer lyftas fram som ett relevant klassrum för arbete med kroppsbild och ätbeteende då dessa kan relateras till hälsa, vilket är en central del i kursplanen för just hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011a). Som hem- och konsumentkunskapslärare arbetar man därför kontinuerligt med hälsa (Skolverket, 2011a) vilket gör att medvetenhet kring faktorer som påverkar ungdomars hälsa är nödvändiga för professionen. Jag valde att skriva ett arbete med utgångspunkt ur denna problematik eftersom jag anser att negativ kroppsbild, bantning och andra ohälsosamma ätbeteenden är en trend som hela tiden växer och därmed blir det allt viktigare att som lärare kunna handskas med dessa normer.

### 2.1 Syfte och frågeställningar

Syftet med litteraturstudien är att sammanställa och identifiera vilken betydelse den sociala omgivningen har för ungdomars (12-18 år) kroppssyn och bantningsbeteende.

1. Vad har ungdomars kamratgrupp och vänner för betydelse när det gäller kroppsbild?
2. Vad har ungdomars kamratgrupp och vänner för betydelse när det gäller bantningsbeteende?
3. Kan man se någon skillnad mellan kamratgruppens och vännerns påverkan på kroppsbild och bantning?

## 3 Bakgrund

### 3.1 Kroppsbild

Forskning kring kroppsbildens betydelse för människan har ökat stadigt sedan 1980-talet (Cash, 2004 & Voelker et al., 2015). Termen kroppsbild kan beskrivas som människans uppfattningar, tankar och känslor kring den egna kroppen, främst utseende, (Grogan, 2010 & Cash, 2004) vilket har direkta kopplingar till viktuppfattning och vilja att gå ner i vikt (Grogan, 2010). Bland faktorer som påverkar en människas kroppsbild är sociala konstruktioner av media och närstående personer som vänner, kamratgruppen och familj av stor betydelse för hur man uppfattar sin kropp (Grogan, 2010 & Voelker et al., 2015).

Under tonåren sker stora fysiska förändringar i kroppen vilket bidrar till att ungdomars kroppsbild förändras och samhällets kroppsideal får en mer betydande roll (Voelker et al., 2015). På grund av detta anses tonåren vara en väldigt känslig period för självbilden samt självkänslan och utomstående faktorer får större betydelse och inverkan på förandet av den egna identiteten (Voelker et al., 2015). Voelker et al. (2015) och Rosen och Gross (1987) belyser även en av riskerna med att ha en negativ kroppsbild, vilket ofta resulterar i aktiva viktnedkningsförsök som exempelvis bantning, vilket i sin tur ökar risken markant för att utveckla ätstörningsbeteenden och slutligen fullt utvecklad ätstörning. Voelker et al. (2015) belyser att det är viktigt att skilja på ätstörningsbeteende och ätstörning. Det förstnämnda beskrivs som beteenden som uppkommer när en person försöker hålla sig till en diet. Exempelvis kan en ungdom med en strikt bantningsdiet känna dåligt samvete när hen har brutit dieten och därför ta till metoder som att medvetet kräkas eller överdriven träning under väldigt korta perioder (Voelker et al., 2015). Dessa beteenden kan dock i sin tur ge upphov till en känsla av kontroll och utvecklas till något som används ofta och kontinuerligt vilket då definierar en fullt utvecklad ätstörning som i de flesta fall kräver medicinsk behandling (Voelker et al., 2015 & Streigel-Moore, Silberstein & Rodin, 1986). I den här litteraturstudien kommer bantning vara ett återkommande och centralt begrepp som kommer definieras som både medveten begränsning av intag av mat samt att medvetet tillägna sig åt populära dieter som exempelvis LCHF eller 5:2 dieten för att gå ner i vikt (Voelker et al., 2015 & Fletcher et al., 2011).

Vilka normer och kroppsideal som råder i samhället, och som i sin tur påverkar ungdomar, har visat sig skilja mellan könen. Medan både flickor och pojkar förväntas vara smala så förväntas pojkarna dessutom vara muskulösa (Voelker et al., 2015; Field, Camargo, Taylor, Berkey, Roberst & Graham, 2001 & Cramblitt & Pritchard, 2013) Trots att viktnedkningsförsök hos ungdomar sker oavsett kön menar Rosen och Gross (1987) att det är betydligt vanligare att icke överviktiga flickor bantar än att icke överviktiga pojkar gör det. Pojkar följde istället samhällsnormer och vidtog åtgärder för att gå upp i vikt, främst genom fysisk aktivitet, för att passa in i samhällets kroppsideal om att män ska vara muskulösa (Rosen & Gross, 1987). Cramblitt och Pritchard (2013) menar dock att strävan efter muskler

är en trend som börjat växa även hos kvinnor då det associeras med en hälsosam och idealisk livsstil.

## 3.2 Ätbeteende och bantning

Ätbeteende kommer i denna litteraturstudie att definieras i enlighet med Morin (2014). Hon menar att de val som sker vid intag av mat är av central betydelse för ätbeteende. Ätbeteende bör alltså ses som matvanor i ett socialt perspektiv, alltså ett perspektiv där man tar hänsyn till samhällets sociala normer och påverkan från vänner, kamratgrupper och familj. Det handlar alltså inte om vad man äter utan snarare om hur man äter och varför (Morin, 2014).

Kamratgrupper har bevisats spela en central roll i ungdomars kroppsbild och ätbeteende (Voelker et al., 2015; Velhuis et al., 2014 & Field et al., 2001). Hur och varför ungdomars ätbeteenden påverkas av sociala nätverk som vänner och kamratgrupper är ett relativt nytt ämne (Fletcher et al., 2011) Man har däremot under längre tid studerat uppkomsten av ätstörningsbeteenden. Streigel-Moore et al. (1986) fann att tonårsflickor hade uppfattningen att deras vänner och kamratgrupper förväntade sig att de skulle se ut på ett visst sett. Det visade sig dock att det var den enskilda individen som hade betydligt högre press på sig själv och sin kropp än vad kamratgruppen och vänner hade. Studien påvisade också att flera flickor i tonåren visade sig ha föreställningen att popularitet hängde ihop med en smal kropp och popularitet i sin tur ansågs vara något ytterst betydelsefullt (Streigel-Moore et al., 1986). Dessa attityder ansågs ge upphov till bantning bland ungdomar vilket, som nämnts tidigare, i sin tur ökar risken för ätstörningsbeteende. Senare identifierade Wertheim, Paxton, Maude, Szmukler, Gibbons och Hiller (1991) att en stor riskfaktor för att utveckla ohälsosamma bantnings- och viktnedkningsbeteenden var om ungdomar främst vägde mer än sina vänner men även kamratgruppen eftersom det ofta resulterade i en vilja att viktmässigt likna dem.

Ett forskningsintresse för ungdomars ätbeteenden orelaterat till ätstörningar börjar visa sig vilket tydliggörs av Wertheim et al. (1996) som finner många likheter mellan de sociala faktorer som visat sig påverka utveckling av ätstörningar och de sociala faktorer som resulterar i bantning hos ungdomar. Paxton, Schutz, Wertheim och Muir (1999) fann att kamratgrupper av flickor delade samma åsikter gällande kroppsbild och kost vilket resulterade i att de i fler fall även delade ohälsosamma ätbeteenden som bantning. Studien visade även på att både attityder kring ätbeteende, exempelvis bantning, och kroppsbild delades i samma utsträckning inom grupperna. Kamratgrupper påverkar alltså inte enbart varandras beteenden utan även attityden hos den enskilda individen inom gruppen (Paxton et al., 1999).

## 3.3 Medias påverkan

De kroppsideal och viktrelaterade normer som formar och påverkar hur människor, inte minst ungdomar, ser på sig själva och sin kropp är starkt påverkade av de ideal som framställs i media (Field et al., 2001 & Veldhuis, Konijn & Seidell, 2014). Cramblitt och Pritchard (2013) menar att 30 minuter läsning av en tidning där kvinnokroppar synliggörs är allt som krävs för att potentiellt skapa stor negativ inverkan på kvinnors kroppsbild. Kvinnor som framställs i media ligger generellt 15 procent under befolkningens genomsnittliga vikt (Cramblitt & Pritchard, 2013) vilket skapar en orealistisk bild av hur kvinnokroppen egentligen ser ut och hur den skiljer sig mellan individer. Trots att ungdomar idag är medvetna om medias metoder att sprida olika budskap, däribland kroppsideal, menar Veldhuis et al. (2014) och Mueller et al. (2010) att de trots den medvetenheten har svårt att bortse från det överdrivet smala

kvinnliga kroppsidealet som porträtteras som samhällsnorm. I en tidigare studie påvisar Velhuis, Konijn och Seidell (2011) att om underviktiga kvinnliga kroppar som förekommer i medier skulle beskrivas eller märkas som normalviktiga uppkom väldigt negativa känslor kring den egna kroppsbilden hos ungdomarna eftersom de kroppsideal som syns i media är omöjliga att uppnå för många flickor. När underviktiga modeller däremot beskrevs eller märktes som underviktiga hade det positiv inverkan på de medverkande ungdomarnas kroppsbild (Velhuis et al., 2011) vilket visar på att det inte krävs alltför stora medel för att göra förändringar i ungdomars bild av den ideala kroppen. Även Field et al. (2001) menar på att förändringar måste ske hos medierna för att minska risken för ungdomar att utveckla en förvrängd och negativ kroppsbild.

### 3.4 Föräldrars betydelse

Field et al. (2001) och Velhuis et al. (2014) menar att media inte kan klandras som ensam källa till ungdomars negativa kroppsbild utan att föräldrar och kamratgrupper spelar en minst lika stor roll. Om ungdomars, i det här fallet flickors, föräldrar aktivt bantar, pratar mycket om vikt och viktrelaterade frågor samt skämtar om ungdomarnas vikt påverkades deras kroppsbild väldigt negativt och risken för att utveckla ohälsosamma bantnings- och ätstörningsbeteenden uppvisades (Neumark-Sztainer et al., 2010). Dixon, Gill och Adair (2003) belyser att det däremot inte behöver handla om synliga beteenden som bantning hos föräldrarna utan även att undermedvetna beteendemönster påverkar ungdomars kroppsbild och därmed även kosthållning. Det visade sig att flickor vars pappor ansåg att utseende var väldigt viktigt hos kvinnor hade ökad risk att utveckla ätstörningsbeteenden (Dixon et al., 2003). Undermedvetna beteendemönster hos föräldrar verkar alltså ha stor påverkan på ungdomars kosthållning vilket även Bauer, Laska, Fulkerson och Neumark-Sztainer (2011) bekräftar. De menar att föräldrar till tonåringar slutar att uppmuntra hälsosamma kost- och aktivitetsval i takt med att ungdomarna blir mer självständiga. En anledning tros vara att ungdomar i tonåren ofta spenderar mer tid utanför hemmet än tidigare vilket gör att föräldrarna inte spenderar lika mycket tid med sina barn och därmed inte har samma tidsmässiga chans att påverka deras livsval (Bauer et al., 2011). Eftersom det finns tydliga bevis för att föräldrar har stor påverkan på ungdomars kosthållning och kroppsbild (Neumark-Sztainer et al., 2010; Dixon et al., 2003 ( Bauer et al., 2011) är uppmuntran till hälsosamma livsval av stor vikt och Bauer, et al (2011) menar att föräldrar bör få hjälp från hälsomyndigheter att bibehålla en positiv inverkan på ungdomarnas hälsa och val av kost. Om föräldrarna slutar bistå sina ungdomar med stöd i hälsosamma beslut som rör exempelvis ätbeteende och kosthållning så kommer antagligen kamratgruppen få en mer betydande roll i ungdomarnas självbild och ätbeteende.

### 3.5 Kamratgruppers och vänners betydelse

Medias påverkan har även visat sig vara beroende av att framförallt kamratgrupper men även vänner och familj förstärker bilden av den perfekta kroppen för att den enskilde individen skulle känna press att passa in i samhällets kroppsideal (Wertheim et al., 1996). Denna aspekt bekräftar även Veldhuis et al. (2014) vars studie påvisar att media i sig inte har en omfattande påverkan på ungdomars ätbeteende men i samband med att kamratgruppen förstärker medias budskap ökar negativa känslor i samband med kroppsbild hos den enskilde individen. Mueller et al. (2010) menar att det är viktigt att skilja mellan vänner och kamratgrupper då ungdomar ofta väljer vänner utefter vissa preferenser och därmed blir vänner mer av ett emotionellt stöd än vad kamratgrupper blir. Kamratgrupper är människor som exempelvis är jämnåriga eller på annat sätt tillhör samma homogena grupp som du själv (Mueller et al., 2010). I skolan kan

man beskriva kamratgrupp som skolkamrater och klasskamrater som inte aktivt valts att uppfattas som vänner och som man heller inte aktivt umgås med utöver skol- och lektionstid. Denna studie kommer använda både begreppet kamratgrupp och vänner vilket beror på att den valda litteraturen fokuserar på antingen det ena eller andra men även på grund av att gränsen mellan dessa kan framstå som diffus inom forskningen.

Kamratgruppens effekt på den enskilde individens ätbeteende verkar däremot inte vara beroende av media i samma utsträckning som media är beroende av kamratgruppen. Trots att media använder sig av underviktiga modeller för att skapa ett kroppsideal och avfärdar större kroppar och övervikt som något icke önskvärt så har det visat sig att kamratgrupper också påverkar varandra att inta kaloririka livsmedel vilket kan leda till övervikt (Veldhuis et al., 2014 & Fletcher et al., 2011). Fletcher et al. (2011) menar att kamratgrupper i många fall hade liknande Body Mass Index (BMI) vilket de identifierade som vanligare inom grupper av ungdomar som var överviktiga. Body Mass Index (BMI) är ett internationellt verktyg för att mäta kroppsmassa som används av flera forskare inom detta område (Mueller et al., 2010; Paxton et al., 1999; Wertheim et al., 1996; Voelker et al., 2015; Wertheim et al., 1991 & Fletcher et al., 2011) BMI beräknas med hjälp av en persons längd och vikt för att bestämma om människor är under- normal- eller överviktiga (Fletcher et al., 2011 & Mueller et al., 2010). De överviktiga ungdomarna verkar alltså påverka varandra i störst utsträckning trots att deras ätbeteende och vikt går emot normen och idealet. Detta kan alltså tyda på att kamratgruppen i större utsträckning påverkar den enskilda individens ätbeteende än vad media gör.

### 3.6 Skolan – en viktig arena

Flera forskare (Mueller et al., 2010; Fletcher et al., 2011; Mueller, 2015: & Voelker et al., 2015) har identifierat skolan som en betydelsefull arena när det kommer till ungdomars påverkan på varandras ätbeteende och kroppsbild. Eftersom ungdomar spenderar en väsentlig del av tonåren i skolan så skapas en form av egen kultur och egna normer inom skolans väggar vilket gör att vissa beteendemönster kommer förstärkas (Mueller et al., 2010). Popularitet har visat sig ha ett starkt samband med anpassningsbarhet till normer inom skolan. De flickor som anpassar sig efter rådande kroppsideal och andra normativa beteendemönster inom kamratgrupper upplevs ha en högre status inom gruppen och därmed vara mer populära än de flickor som inte lever upp till samma normer (Mueller et al., 2010). Voelker et al. (2015) hävdar också att ungdomar som inte anpassar sig efter rådande normer i större utsträckning blir utsatta för att retas för sin vikt samt blir utstötta av andra ungdomar. På så sätt verkar ungdomar alltså bli starkt influerade av kamratgruppen och i vissa fall även vänner att delta i ohälsosamma ätbeteenden. Vidare fann även Fletcher et al. (2011) att ungdomar som ingick i grupper där bantning var vanligt förekommande också ofta var utsatta för grupstryck att banta av andra ungdomar inom gruppen eller blev retade för sin vikt vilket bidrog till ett ohälsosamt ätbeteende.

Skolan behöver aktivt arbeta för att motverka ohälsosamma ätbeteenden hos ungdomar (Voelker et al., 2015; Mueller, 2015 & Mueller et al., 2010). Voelker et al. (2015) menar att vare sig det handlar om övervikt eller ätstörningar så är det grundläggande problemet detsamma, kroppsbilden. Att arbeta för att ungdomar ska acceptera sin kropp och få en positiv kroppsbild ser Voelker et al. (2015) som den övergripande lösningen för att motverka viktrelaterade problem. Eftersom skolan är den sociala kontext som ungdomar spenderar en övervägande stor del av sin tid i (Mueller et al., 2010) så kan undervisning och åtgärdsprogram få stor genomslagskraft. Trots skolans förutsättningar att fungera som arena



för åtgärdsprogram hävdar Voelker et al. (2015) att färre än 20 procent av utprovade åtgärdsprogram som använts i klassrummet inte har haft en långvarig effekt. Vidare hävdas att de förebyggande åtgärder som gett direkt effekt har senare i majoriteten av fallen visat sig tappat effekten redan vid åtgärdens andra tillfälle vilket visar på ett mycket kortvarigt resultat (Voelker et al., 2015). Detta påvisar dock att långvariga förebyggande åtgärder kanske är vad som krävs för långvariga och positiva resultat. Voelker et al. (2015) och Mueller et al. (2010) lyfter även fram att insatser som byggt på att flickor i grupp fått kritisera smala kroppsideal via olika tillvägagångssätt som skrift och diskussion har visat sig ge en positiv förändring i ungdomars kroppsbygge. Gruppen i sig blir en ny form av socialt sammanhang där kroppsbyggen kan börja omarbetas. Denna åtgärd är ännu bara riktad till flickor eftersom de anses vara en större riskgrupp för utveckling av viktrelaterade sjukdomar som ätstörningar men Voelker et al. (2015) lyfter fram att insatser för pojkar har börjat undersökas, dock kan det dröja innan dessa insatser verkställs. Fletcher et al. (2011) och Mueller et al. (2010) ser goda möjligheter för skolan att påverka ungdomars ätbeteenden och kroppsbygge om bara tid läggs på det. Istället för stora satsningar på hur man bör äta näringsmässigt är det eventuellt viktigare att arbeta med ungdomars ätbeteenden och självbild i relation till sociala sammanhang och normer (Mueller et al., 2010).

### **3.6.1 Ett sociokulturellt perspektiv**

Att arbeta med normer och den sociala omgivningens påverkan görs naturligt ur ett sociokulturellt perspektiv eftersom dess grundstomme behandlar just hur omgivningen påverkar våra val och handlingar i praktiken (Säljö, 2000). Sociokulturell teori fokuserar på kollektivet så väl som individen och intresset ligger i att förstå hur människor tar till sig fysiska och kognitiva resurser i kulturella och sociala sammanhang (Säljö, 2000 s. 18). Säljö (2000) menar att vi anpassar våra tankar och våra handlingar till omgivningen och den rådande kontexten, något som är acceptabelt i en kontext kan anses vara oacceptabelt i en annan. Han menar vidare att det som i omgivningen påverkar en person och som bidrar till dennes val av handling sker både medvetet och omedvetet. Detta är relevant då ungdomar verkar likna varandra i kroppsstorlek och BMI (Voelker et al., 2015) vilket skulle kunna bero på omedveten påverkan. Veldhuis et al. (2014) och Mueller et al. (2010) fann att ungdomar trots kunskap kring medias överdrivet smala kroppsideal ändå påverkades av dessa ideal vilket tyder på att kunskap och medvetenhet inte är tillräckligt utan att den sociala omgivningen kan påverka oss omedvetet ändå. För att aktivt arbeta med motverkandet av bantingsbeteenden och negativ kroppsbygge i skolan bör därför skolan ses som ett verksamhetssystem (Säljö, 2000) där egna sociala normer och kulturellt betingade värderingar existerar. Genom att ge ungdomar perspektiv på hur skolans sociala kontext ser ut finns möjligheten att omvärdera rådande normer och värderingar och därmed skapa en omgivning som inte kantas av skadliga kropps- och bantingsideal (Mueller, 2015).

### **3.6.2 Hem- och konsumentkunskap**

Sociokulturell teori kan synliggöras extra tydligt i skolans praktiska ämnen där handling och praktik står i centrum. Denna litteraturstudie kommer fokusera på ämnet hem- och konsumentkunskap som arena för att arbeta med kroppsideal och bantingsbeteenden. I kursplanen för hem- och konsumentkunskap är hälsa ett centralt begrepp (Skolverket, 2011a). Dock arbetar ämnet ofta med hälsa ur en närings synpunkt och inte med ätbeteende i någon vidare utsträckning. I det centrala innehållet för årskurs 7-9 finns det dock ett mål som möjliggör arbete med just ätbeteenden för hem- och konsumentkunskapslärare och som lyder

”Aktuella samhällsfrågor som rör privatekonomi, mat och hälsa” (Skolverket, 2011a s.36). Kommentarmaterialet till kursplanen i hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011b) menar dock att detta mål ska bidra till att ämnet håller sig uppdaterat kring ny forskning som rör mat och ekonomi. Även här presenteras hälsa i relation till konsumtion av olika livsmedel och exemplet som ges är att hem- och konsumentkunskap ska hålla sig uppdaterade om forskning kring tillsatser i mat. Hälsa i sig nämns alltså aldrig som exempel. Lindblom, Arreman och Hörnell (2013) hävdar även de att hem- och konsumentkunskap är ett ämne som är av stor vikt för folkhälsan eftersom det utbildar ungdomar i kosthållning och näringslära. De belyser även att övervikt ökat drastiskt i Sverige vilket förstärker bilden av att det är kunskap om kosthållning och näringsintag som fokuseras främst i ämnet när det kommer till hälsa. Studier som behandlar ätbeteende i relation till hem- och konsumentkunskap saknas och Skolverket (2011a; 2011b) lägger heller ingen vikt vid ätbeteende i relation till sociala sammanhang inom det skolämne som aktivt arbetar med både mat och hälsa trots att flera forskare (Fletcher et al., 2011; Mueller et al., 2010 & Voelker et al., 2015) hävdar både skolans och kamratgruppens betydelse för den enskilda individens ätbeteende och därmed även hälsa.

Kroppsbild är däremot ett område som behandlas mer konkret i kursplanen för hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011a s.36). I det centrala innehållet för årskurs 7-9 benämns det att ämnet aktivt ska bearbeta ”Reklamens och mediernas påverkan på individers och grupperas konsumtionsvanor.” Kommentarmaterialet (2011b) förtydligar genom att beskriva att utseenden som framställs i media kan påverka enskilda individer, vilket gör att eleverna ska ges chansen att reflektera kring hur de själva kan tänkas påverkas av medias budskap. Det finns alltså en tydlig grund för att arbeta med kroppsbild i relation till media vilket enligt Voelker et al. (2015) och Mueller et al. (2010) var viktigt för att kunna skapa sig en mer positiv kroppsbild.

Flera faktorer verkar ha betydelse för ungdomars inställningar och beteenden och utifrån tidigare forskning och litteratur lyfts kamratgrupp och vänner fram som en väsentlig faktor i ungdomars skapande av kroppsbild samt initierande av bantningsbeteenden. Hur ungdomar påverkas av kamratgruppen och vänner tycks råda skilda meningar om och vad som har störst påverkan är svårt att avgöra men en strävan att efterlikna sina vänner och jämlingar viktligt verkar vara en av de mer betydelsefulla faktorerna (Wertheim et al., 1991; Fletcher et al., 2011 & Voelker et al., 2015).

## 4 Metod

### 4.1 Datainsamling

Datainsamlingen och databearbetningen har skett i enlighet med de fyra steg för litteraturgenomgång som tas upp av Bryman (2011) med relevans för litteraturstudier. Dessa steg är: (1) Formulera ett syfte med litteraturgranskningen, (2) beskriva kriterier som styr valet av litteratur, (3) gå igenom alla studier som uppfyller kriterierna och redovisa urvalet av dessa, (4) beskriva viktiga faktorer i de olika studierna (Bryman, 2011 s. 104). Syftet med litteratursökningen är i det här fallet syftet med hela studien eftersom det är en litteraturstudie. De inklusionskriterier som litteratursökningen utgick ifrån var främst att det skulle vara studier som bearbetade sökorden (se bilaga 1) på ett relevant sätt i sammanfattningen och som hade studerat ungdomar inom åldrarna 12-18 år. Sökordet kamratgrupp (peer) kan ibland även syfta på närmare vänner och därför har artiklar med ordet vänner (friends) också fallit inom inklusionskriterierna. Studierna skulle även undersöka friska ungdomar vilket gjorde att två studier föll bort eftersom de fokuserade på ungdomar med specifika fysiska åkommor. I

sökningen valde jag även att begränsa mig till studier som publicerats de senaste 10 åren. Anledningen är att kroppsbild och ätbeteenden idag är nära sammankopplat med media. För att denna litteraturstudie ska vara aktuell för dagens samhälle behövdes data samlad inom ett åldersspann där liknande medier använts. Trots att datan som ligger till grund för artiklarna från 2006 kan sträcka sig flera år bakåt i tiden då medierna såg annorlunda ut mot idag så håller de sig inom tidsramen för allmän användning av datorer och mobiltelefoner vilket är bland de största verktygen för media idag. Att begränsa tidsramen till de senaste fem åren för att hålla sig inom samma ram för dagens medieanvändning hade lett till förlust av många användbara studier som bearbetar ämnet på ett, för idag, relevant sätt. Dessa kriterier behandlar det andra steget av litteraturgenomgång enligt Bryman (2011). Det tredje steget redovisas i form av ett flödesschema (se bilaga 2).

Litteratursökningen gjordes via tre olika databaser: Scopus, PubMed och Social Sciences Citation Index. Sökorden Adolescents, Dieting, Peer\* och Body image, och en avgränsning som bidrog till att bara forskning från de senaste tio åren presenterades resulterade i 111 artiklar i de tre databaserna (se bilaga 1). Utav dessa var 36 artiklar dubletter och 45 artiklar uppfyllde inte inklusionskriterierna vilket lämnade 30 artiklar för närmare granskning. Som boolesk operator användes AND för att binda samman alla sökorden och då generera ett urval av artiklar som var relevant för syftets alla delar. På sökordet peer användes även trunkering (\*) för att fånga upp olika böjningar av ordet då det under testsökningarna visade sig att både peer och peers användes frekvent.

Fem studier som sökningarna resulterade i hade undersökt ungdomar i både yngre och äldre åldrar. När den lägsta åldern av inklusionskriteriet, alltså 12 år, var den högsta åldern som studier undersökt valde jag att exkludera dessa eftersom inklusionskriteriet 12-18 år redan är väldigt omfattande och majoriteten av studier som framkom av sökningen behandlade ungdomar inom ramen för kriteriet. Detsamma gällde studier vars lägsta undersökta ålder var 18 år som är inklusionskriteriets högsta ålder. Andra exklusionskriterier som användes under insamlingen av data var att utesluta rena ätstörningsstudier samt studier som var delar av större studier. Rena ätstörningsstudier skulle gett denna litteraturstudie en helt annan inriktning vilket inte ansågs önskvärt. Ätstörningar och ätstörningsbeteenden är utforskat i större utsträckning än ungdomars ätbeteende i relation till kamratgrupp och vänner så exkludering av dessa var nödvändigt för att inte avvika från syftet i den här studien. Däremot behandlar flera av de valda artiklarna både ätstörningar, ätstörningsbeteenden och bantning vilket faller sig naturligt då, som nämnts tidigare, dessa begrepp är nära sammankopplade. Dessa har dock inte exkluderats eftersom de innehåller information som är relevant för studiens syfte. Vad gäller studier som var delar av större studier så handlade det om två stycken. Rayner, Schniering, Rapee och Hutchinsons (2013) studie är alltså baserad på data från två av författarnas tidigare studier som också framkom i databassökningen. Informationen i studierna var därför snarlika vilket inte bidrar till kontrast bland källorna i en litteraturstudie och därför uteslöts dessa två. Även dessa kriterier behandlar steg två av litteraturgenomgång i enlighet med Bryman (2011). Som syns i flödesschemat (se bilaga 2) valdes även fem studier bort på grund av arbetets tidsbegränsning. För att kunna bearbeta resultatets källor så noggrant som krävs måste tyvärr även tiden ses som en avgörande faktor. De nio studier som presenteras i resultatet är alltså ett urval från de 14 studier som uppfyllde kriterierna.

## 4.2 Databearbetning

Utifrån de 17 frågor som behandlade artiklarnas upplägg (se bilaga 3) utvärderades artiklarnas kvalitet. Ett poängsättningssystem utifrån dessa frågor användes för att jämförelser mellan studierna skulle vara möjlig, poängen presenteras under rubriken kvalitetsgranskning i Tabell 1. För varje ja som svarades på frågorna fick studien en poäng och för varje nej fick den noll poäng. Flera av frågorna behandlade dock enbart en specifik form av artikel som interventionsstudie, kvalitativ artikel samt kvantitativ artikel. Detta innebar att alla frågor inte kunde besvaras på alla artiklar eftersom de var av olika slag och därför räknades dessa frågor bort ur poängsättningssystemet. Då gränsen mellan en kvalitativ och en kvantitativ artikel kan vara diffus (Bryman, 2011) kunde, vid analys, vissa av artiklarna besvara frågorna gällande både kvalitativ- och kvantitativ artikel. Därmed fick vissa artiklar en högre maxpoäng än andra vilket gjorde att en omvandling till procent inte blev möjlig. En artikel som föll under kategorin interventionsstudie hade även kvalitativa drag och därför besvarades även frågorna för kvalitativ artikel vid bedömning av denna. Under analysen uppkom även svårigheter att svara på fråga 16 (se bilaga 3) som syftade till att identifiera om bortfall tagits hänsyn till i resultatet. I de fall där artiklar inte hade beskrivit bortfallet eller där det inte förkom bortfall besvarades fråga 16 med ”oförmögen att avgöra” men eftersom detta var svårt att synliggöra i poängsättningssystemet så räknades frågan då bort från maxpoängen. Detta ledde till att vissa studier fick en maxpoäng på 12 poäng (se Tabell 1). Maxpoängen varierade från 12-15 och ingen artikel låg lägre än fem poäng ifrån maxpoäng (se Tabell 1).

Steg fyra av en litteraturgenomgång, enligt Bryman (2011), syftar till att belysa viktiga faktorer i studierna. Utöver följande korta sammanfattning så presenteras flera viktiga faktorer som syfte, metod och urval i Tabell 1. Utav de nio studier som datainsamlingen och databearbetningen resulterade i använde sig fyra stycken av ren kvantitativ metod där deltagarantalet var väldigt högt och data samlades in enbart i form av enkäter som ungdomarna själva fick fylla i. Två studier använde sig av rent kvalitativa metoder där ungdomar hade fått delta i fokusgrupper och diskuterat frågor gällande bland annat bantning och kroppsbild. Ytterligare två studier ansågs ha använt både kvalitativa och kvantitativa metoder vid datainsamling. Detta innebar att studierna använt sig av enkäter i samband med mer kvalitativ metod som exempelvis kartläggning av vänskapsgrupper samt närmare vänner. Slutligen användes en interventionsstudie som även den tillämpade fokusgrupper som metod samt tester som genomfördes före och efter interventionen.

I tabellen nedan (se Tabell 1) ges en översikt över de valda studierna som ingår i resultatet. Bland annat syfte, metod och urval beskrivs kortfattat för att ge en inblick i hur studierna gått till väga i sin empiri samt vilka de viktigaste resultaten som framkom var. Tabellen innehåller även poängen som studierna uppnådde i kvalitetsgranskningen utifrån frågorna i bilaga 3. Eftersom studierna varierar i maxpoäng uppstår svårigheter i jämförelse mellan studiernas kvalitet vilket beror på att alla frågor inte var applicerbara på alla studier. Jag har därför valt att inkludera maxpoängen i tabellen så studiernas kvalitet både enskilt och i relation till varandra blir något tydligare.

Tabell 1. En översikt av inkluderade forskningsartiklar samt poäng utifrån databearbetning.

Publikationsår Land Databas	Författare	Titel	Syfte	Metod Urval Bortfall	Slutsats	Kvalitets- granskning
2010 USA Social Sciences Citation Index	Eisenberg, M.E & Neumark- Sztainer, D.	Friends' Dieting and Disordered Eating Behaviors Among Adolescents Five Years Later: Findings From Project EAT	Studien syftar till att utöka forskning kring vänners påverkan på ungdomars bantningsbeteenden genom att använda data som sträcker sig över en lång period samt med många deltagare av båda könen.	Data från Project EAT- II användes för analys. Project EAT-II har registrerad data från 1998-2004.  Urval: 2516 ungdomar  Inget bortfall på grund av annans data.	Studien fann samband mellan de ungdomar som bantade vid studiens start och ätstörningar, hetsättning och extrema viktminskningbeteenden efter 5 år. Belyser att det är viktigt att arbeta med kamratgrupps- och vänpåverkan.	10 av 13
2013 Italien Social Sciences Citation Index	Matera, C., Nerini, A & Stefanile, C	The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting	Studiens syfte var att undersöka hur olika dimensioner av kamratgruppspåverkan kan påverka kroppsmisshälsa och bantning hos flickor. Fokus ligger på retning på grund av vikt, vänners diskussioner kring utseende, samt kamratgruppens sätt att påverka popularitet i relation till utseende.	Frågeformulär som flickorna fick fylla i. Skalor användes för att mäta kroppsbild och bantningsbeteenden.  Urval: 298 flickor i åldrarna 15-19 år  Inget bortfall.	Man fann att kamratgruppen har påverkan på bantningsbeteenden och kroppsbild. Förebyggande åtgärder bör inte rikta in sig på sociokulturella influenser som helhet utan reda ut vilken del av kamratgruppspåverkan som bör åtgärdas.	10 av 12
2009 Irland Scopus	Mooney, E., Farley, H & Strugnell, C.	A qualitative investigation into the opinions of adolescent females regarding their body image concerns and dieting practices in the Republic of Ireland (ROI)	Syftet var att undersöka flickors åsikter angående frågor relaterade till kroppsbild och bantning.	Kvalitativ studie som vars mål är att djupdyka i frågan. 16 fokusgruppsdiskussioner å 40 minuter genomfördes i klassrumsmiljö.  Urval: 124 flickor i åldrarna 15-16 år  Inget bortfall.	Negativ kroppsbild var vanligt bland flickorna och även bantningsbeteenden. En smal kropp ansågs vara viktigt för att bli accepterad av kamratgruppen.	9 av 12
2014 USA Scopus	Rancourt, D., Choukas- Bradley, S., Cohen, G.L & Prinstein, M. J.	An experimental examination of peers' influence on adolescent girls' intent to engage in maladaptive weight-related behaviors	Undersöker två kännetecken kring kamratgrupper som kan påverka dess inflytande på flickors viktrelaterade beteenden: Kroppsstorlek och popularitet.	Chatrum där eleverna interagerade med påhittade personer utan att veta om det.  150 flickor 12-15 år  Bortfall: 84	Popularitet ökade inte kamratgruppens påverkan. Kroppsstorlek bland liknande ungdomar inom kamratgruppen verkade vara den faktor som påverkar flickors viktrelaterade beteenden mest.	10 av 15
2013 Australien Scopus	Rayner, K.E., Schmierung, C.A., Rapee, R. M & Hutchinson, D.M	A Longitudinal Investigation of Perceived Friend Influence on Adolescent Girls' Body Dissatisfaction and Disordered Eating	Studien undersöker sambandet mellan upplevd kamratgruppspåverkan, missnöje med den egna kroppen och ätstörningar samt om dessa samband skiljer sig beroende på deltagarnas kroppsmassa.	Tre frågeformulär med självupplevd påverkan från vänner, missnöje med kroppen samt ätstörningar svarades på under 3 år (1 per år).  Urval: 1094 flickor 10- 14 år.  Bortfall: 225	Självupplevd påverkan från vänner visade sig inte påverka missnöje med kroppen, bantning eller bulimiska beteenden över en längre tid. Flickor med stort kroppsmisshälsa visade sig uppleva mer påverkan från vänner ett år senare vilket visar på att flickor med negativ kroppsbild lättare påverkas av vänner.	11 av 13

Publikationsår Land Databas	Författare	Titel	Syfte	Metod Urval Bortfall	Slutsats	Kvalitets- granskning
2013 England Scopus	Sharpe, H., Damazer, K., Treasurers, J & Schmidt, U	What are adolescents' experiences of body dissatisfaction and dieting, and what do they recommend for prevention? A qualitative study	Studien undersöker ungdomars åsikter om orsaker till negativ kroppsbild och bantning samt tänkbara åtgärder för detta.	Fyra stycken 1-timmars fokusgruppsdiskussioner genomfördes med 4-7 flickor per fokusgrupp.  Urval: 23 flickor i åldrarna 13-15 år.  Bortfall: 1 flicka.	Eleverna identifierade kamratgruppens acceptans, jämförelser med andra ungdomar via sociala nätverk online som facebook, press från familjen samt press från media och modeindustrin som bidragande faktorer till negativ kroppsbild och bantning.	12 av 13
2012 Kanada PubMed	Thompson, C., Russell- Mayhew, S & Saraceni, R	Evaluating the effects of a peer-support model: reducing negative body esteem and disordered eating attitudes and behaviours in grade eight girls.	Syftet med studie är att utforska vilka effekter stöd från kamratgruppen kan ha på kroppsbild, viktne gång, viktnedgång, viktminskning, tänkande kring ideal som framställs i media, retning på grund av vikt samt kommunikation.	Fem gruppträffar å 55 minuter med runt 20 flickor i varje grupp genomfördes.  Urval: 63 flickor i åldrarna 13-14 år.  Bortfall: 35	Resultatet visade att stödgrupper uppgjorda av självvald grupp hade störst effekt eftersom man då arbetar med en naturlig kamratgrupp. Studien stärker även att arbete med normer är ett effektivt sätt att arbeta med ungdomar i grupp.	12 av 15
2006 USA Scopus	Wang, S.S., Houshyar, S & Prinstein, M.J.	Adolescent girls' and boys' weight-related health behaviors and cognitions: Associations with reputation- and preference- based peer status	Syftet med studien är att undersöka samband mellan olika former av social status inom kamratgruppen. Författarna riktar in sig på rangordning och rykten i sociala situationer vilket förenklats kan beskrivas som popularitet.	Sociometriska mätningar från större studie användes. Frågeformulär och skalor fick fyllas i av eleverna.  Urval: 522 ungdomar i åldrarna 16-19 år.  Bortfall: 81	Bantningsbeteenden och kroppsstorlek visade sig vara relaterat till popularitet vilket ledde till negativa viktrelaterade beteenden samt tankar kring vikt.	11 av 13
2015 Austarlien Social Sciences Citation Index	Webb, H.J & Zimmer- Gembeck, M.J	Body Image and Body Change Strategies Within Friendship Dyads and Groups: Implications for Adolescent Appearance- based Rejection Sensitivity	Syftet med studien var att undersöka vänskapsgrupps och vänskapspar egenskaper i relation till enskilda ungdomars oro att bli avvisade och utfrysas på grund utav	Frågeformulär fick fyllas i av ungdomarna. Skalor användes för att mäta kroppsbild och bantningsbeteende. De fick även nominera bästa vänner och dela in sig själva och andra i vänskapsgrupper.  Urval: 380 ungdomar i åldrarna 12-15,5 år  Bortfall 194	Studien fann likheter mellan bästa vänners bantningsbeteenden, kroppsmisshöje, självbedömd attraktionskraft och värderingar kring utseende. Desamma gällde vänskapsgruppen med undantag för bantning och och självbedömd attraktionskraft.	12 av 15

## 5 Resultat

### 5.1 Kamratgruppens och vänners påverkan på kroppsbild

Majoriteten av studierna visade att kamratgruppen spelade en avgörande roll för ungdomars kroppsbild. Flera studier (Wang, Houshyar & Prinstein, 2006; Matera, Nerini & Stefanile, 2013; Mooney, Farley & Strugnell, 2009; Sharpe, Damazer, Treasure & Schmidt, 2013 & Webb & Zimmer-Gembeck, 2015) påvisade att acceptans och popularitet inom kamratgruppen var avgörande för den egna kroppsbilden. Ungdomar ansåg att en smal kropp var nyckeln till att accepteras av kamratgruppen bland annat på grund av att flera hade utsatts

för eller bevitnat ungdomar håna varandra på grund av kroppsform och vikt, vilket bidrog till skapandet av en negativ kroppsbild (Mooney et al., 2009 & Matera et al., 2013). Kropps bild påverkades även positivt av vänner inom kamratgruppen som då agerade som ett stöd och motpol mot resterande kamratgruppens påverkan (Webb & Zimmer-Gembeck, 2015 & Sharpe et al., 2013). Mooney et al. (2009) fann dock raka motsatsen då ungdomar själva beskrev att även deras vänner retade dem för vikt och utseende vilket de ansåg ha stor inverkan på kropps bilden. Flera studier (Rancourt, Choukas-Bradley, Cohen & Prinstein, 2014 & Matera et al., 2013) fann även att ungdomars jämförelser av kroppar i sociala sammanhang inom kamratgruppen är en av de mest påverkande faktorerna på den egna kropps bilden. Liknande jämförelse sker även online via sociala medier där ungdomar jämför sig med bilder på andra ungdomar vilket också påverkar kropps bilden, främst negativ (Sharpe et al., 2013). Ungdomarna i studien påvisade att sociala medier hade bidragit till att jämförelser mellan kroppar blev mer lättillgängligt samt till att deras kamratgrupp utökats väsentligt vilket styrker att kroppsjämförelser är en avgörande faktor för kropps bilden (Sharpe et al., 2013).

En annan viktig aspekt som framkom var hur det talades kring vikt inom kamratgruppen. Flera forskare (Sharpe et al., 2013; Matera et al., 2013 & Webb och Zimmer-Gembeck, 2015) påvisade att ungdomar påverkades starkt av hur andra ungdomar talade kring kropp, kropps bild och vikt. Enligt Sharpe et al. (2013) var ungdomarna själva medvetna om att talande om kropp, kropps bild och vikt var en påverkande faktor samt ansåg att det var direkt skadligt för kropps bilden och därför viktigt att tänka på att inte göra. Trots denna insikt hos ungdomar påvisar flera studier (Matera et al., 2013 & Webb och Zimmer-Gembeck, 2015) att samtal kring vikt är ett återkommande beteende bland dem. Rayner et al. (2013) menar dock till skillnad från tidigare nämnda studier att kropps bilden inte påverkades utav vänner utan istället att en negativ kropps bild påverkade hur de upplevde påverkan från vänner. Ju mer negativ kropps bild ungdomar hade desto större betydelse upplevde de att vänner hade på deras ätbeteenden och kropps bild över en längre tid. Denna upplevda påverkan från vänner var alltså högre vid studiens andra testomgång, ett år efter första mätningen, medan deras kropps bild förhöll sig likadan (Rayner et al., 2013)

## 5.2 Kamratgruppens och vänners påverkan på bantningsbeteenden

Bantning bland ungdomar visade sig vara nära relaterat till kropps bild med flera likheter bland påverkande faktorer. Precis som kropps bild ansågs även bantning vara av stort värde för popularitet och acceptans eftersom dess mål är en smal kropp (Wang et al., 2006; Sharpe et al., 2013; Matera et al., 2013 & Mooney et al., 2009). Ungdomars kroppsjämförelser inom kamratgruppen visade sig också, utöver kropps bild, även påverka bantningsbeteende (Matera et al., 2013) och Rancourt et al. (2014) fann att kropps storleken på ungdomarna inom kamratgruppen var den faktor som i störst utsträckning påverkade ohälsosamma ätbeteenden som bantning. Dessa kroppsjämförelser sker alltså inte bara muntligt utan även i ungdomars tankesätt. En annan huvudsaklig anledning till att bantning förekom bland ungdomar visade sig vara grundad i en rädsla för att avfärdas av andra ungdomar på grund av utseende där vikt var en avgörande faktor (Webb & Zimmer-Gembeck; Matera et al., 2013; Wang et al., 2006 & Mooney et al., 2009). Det framkom även att överviktiga ungdomar bevisligen inte var lika populära och ibland även hade svårt att få vänner (Wang et al., 2006 & Mooney et al., 2009) vilket styrker bantningens betydelse för popularitet. Flera studier (Mooney et al., 2009 & Sharpe et al., 2013) påvisade även att bantning var väldigt vanligt bland ungdomar och att vänner ofta bantar tillsammans vilket styrker Webb och Zimmer-Gembecks (2015) upptäckt

att vänner inom kamratgruppen liknar varandra i hänsyn till negativ kroppsbild, bantning och BMI.

Eisenberg och Neumark-Sztainer (2010) fann ett långvarigt samband mellan vänners bantningsbeteenden där flickor som påvisade att vänner bantade vid studiens start själva bantade vid studiens nästa testtillfälle flera år senare. Dock fördjupade de sig inte i anledningarna till detta utan menade istället att vänners påverkan verkar vara långvarig och därför bör interventioner rikta sig till vänner och inte enskilda individer (Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010). Rayner et al. (2013) hävdar dock motsatsen då studiens resultat påvisade att påverkan från vänner inte hade någon signifikant betydelse för ungdomar över en längre tid.

Thompson, Russell-Mayhew och Saraceni (2012) och Sharpe et al. (2013) menar båda att kamratgruppen och vänner kan vara av betydelse även för motverkandet av bantningsbeteenden. Medan vänner kan agera som stöd kan kamratgruppen bidra till att ifrågasätta normer med hjälp av gruppdiskussioner och tillsammans arbeta fram förebyggande lösningar för att minska ohälsosamma bantningsbeteenden (Thompson et al., 2012 & Sharpe et al., 2013). En intervention i form utav gruppdiskussioner där samhällsnormer relaterade till kropp och vikt genomfördes utav Thompson et al. (2012) Resultatet visade att ungdomar som ansågs vara mest benägna att utveckla ohälsosamma ätbeteenden och även ätstörningsbeteenden var de som främst gynnades av interventionen (Thompson et al., 2012). Ungdomar som inte var lika benägna att tillämpa dessa beteenden gynnades alltså inte märkbart av interventionen.

### 5.3 Skillnad mellan kamratgruppens och vänners påverkan

Flera studier (Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010; Rayner et al., 2013 & Webb & Zimmer-Gembeck, 2015) har fokuserat sitt resultat på vänners påverkan på kroppsbild och bantning medan andra fokuserat mer på kamratgruppens påverkan (Matera et al., 2013; Sharpe et al., 2013; Rancourt et al., 2014; Thompson et al., 2012; Wang et al., 2006 & Mooney et al., 2009). Gränsen mellan dessa är däremot inte tydlig då flera studier behandlar båda aspekterna dock i olika utsträckning. Det fanns även motsägelser som gjorde det svårt att göra en distinkt skillnad mellan påverkan från vänner och kamratgruppen. Mooney et al. (2009) menade att vänner hånar varandras vikt och kropp i samma utsträckning som kamratgruppen medan Sharpe et al. (2013) påvisade motsatsen genom att lyfta fram att vänner agerade som ett stöd mot hån från kamratgruppen. Rayner et al (2013) menade att påverkan från vänner inte bidrog till beteendeförändring hos ungdomar medan Webb och Zimmer-Gembeck (2015) och Eisenberg och Neumark-Sztainer (2010) fann vänners påverkan att spela en avgörande roll. Samma motsägelser framkom inte bland de studier som behandlade kamratgruppen (Matera et al., 2013; Sharpe et al., 2013; Rancourt et al., 2014; Thompson et al., 2012; Wang et al., 2006 & Mooney et al., 2009) utan istället överensstämde deras resultat med Webb och Zimmer-Gembeck (2015) samt Eisenberg och Neumark-Sztainer (2010) som alltså hävdade att vänner och kamratgrupp är av betydelse för utvecklandet av den egna kroppsbilden och bantningsbeteende.

Webb och Zimmer-Gembeck (2010) menade däremot att vissa skillnader kunde ses mellan bästa vänner och vänskapsgrupper. Bantning och självbedömd attraktionsförmåga var två sådana skillnader som inte delades av vänskapsgrupper men däremot delades av bästa vänner vilket påvisade en viss skillnad inom ramen för hur ungdomar påverkas av olika vänner. Dock faller Webb och Zimmer-Gembecks (2015) vänskapsgrupper inom ramen för vänner i denna



litteraturstudie eftersom de var uppbyggda utifrån vänskapsnomineringar och därmed personer som valt att umgås med varandra till skillnad från kamratgrupper som hänvisar till icke valda umgängen bland jämlingar.

## 6 Diskussion

### 6.1 Metoddiskussion

#### 6.1.1 Datainsamling

De valda sökorden för denna litteraturstudie genererade ett önskvärt antal studier i databassökningen (se bilaga 1). Däremot var sökresultaten ibland långt ifrån relevanta och vissa behandlade inte mer än ett sökord trots användning av booleska operatörer. Anledningen till detta är svår att fastställa. Ännu en svårighet var att hitta studier som genomförts i Sverige och då testsökningarna inte genererade några relevanta resultat vid sökning med svenska sökord så baseras denna studie enbart på resultat från andra länder. USA och Australien står för majoriteten av studierna men även studier från England, Irland och Italien användes. Då majoriteten av resultaten stämde överens mellan dessa länder tyder detta på att samma förhållanden gällande kroppsbild och bantning kan råda i Sverige.

En aspekt som också påverkade resultatets applicerbarhet i relation till syftet var att majoriteten av studierna bara behandlade flickor medan denna studie syftade till att behandla ungdomar oavsett kön. Utifrån testsökningar visade det sig att majoriteten av studier som är skrivna på ämnet kroppsbild och bantning i relation till sociokulturella faktorer som vänner och kamratgrupp enbart genomfört dessa på just flickor då flickor anses vara en större riskgrupp (Mater et al., 2013; Thompson et al., 2012 & Rancourt et al., 2014). Flickor har alltså enklare för att falla in i ohälsosamma ätbeteenden som bantning än vad pojkar har. Tre av studierna behandlade dock både pojkar och flickor (Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010; Wang et al., 2006 & Webb & Zimmer-Gembeck, 2015) Anledningen till att ett exklusionskriterie inte formulerades så att enbart studier som behandlade både pojkar och flickor ingick i resultatet var på grund utav att alldeles för få studier har valt att undersöka ungdomar oavsett kön. Eftersom flickor anses vara en större riskgrupp så ligger fokus naturligt på att studera just varför detta är fallet. I resultatet har jag endast använt begreppet ungdomar eftersom denna studie inte har som syfte att identifiera skillnader mellan pojkar och flickor.

Att välja bort studier på grund av tidsbegränsning blev tyvärr nödvändigt i datainsamlingen. Fem studier valdes bort baserat på att metoderna de använt sig av var mycket avancerade och lagda åt det medicinvetenskapliga hållet vilket gjorde dem svåra att tolka och sammanfatta på ett bra sätt. Då bearbetningen av alla studier som använts i resultatet var en omfattande och tidskrävande process så var den tvungen att komprimeras vilket i det här fallet innebar att vissa studier uteslöts. På grund utav detta så går denna studie miste om viss kunskap inom ämnet vilket bör ha i åtanke. Ett annat alternativ hade varit att formulera ytterligare ett exklusionskriterie som syftat till att utesluta studier vars metod var lagd åt det medicinvetenskapliga hållet och därmed ansågs onödigt avancerat för studiens syfte. Detta gjordes dock inte eftersom tiden var den riktiga anledningen till att dessa inte inkluderades. Att tolka metoden och resultatet från de fem studierna som uteslöts hade varit svårt och tagit lång tid men det hade gjorts om förutsättningarna funnits.

## 6.1.2 Databearbetning

För att bedöma studiernas kvalitet besvarades 17 frågor angående vad som framkom i studiernas innehåll. Alla studier behandlade frågorna 1,2,10,11,12,14,15 och 17 (se bilaga 3) på ett tydligt sätt vilket innebar att syfte, problematik, metod, praktisk relevans, resultat och datainsamlingen höll hög kvalitet. I det stora hela höll samtliga studier hög kvalitet men vissa skillnader gick att identifiera. Enbart tre studier (Matera et al., 2013; Wang et al., 2006 & Webb & Zimmer-Gembeck, 2015) beskrev exempelvis för studien centrala begrepp på ett tydligt sätt. Detta innebar att inga generella slutsatser kring skillnaderna mellan studierna kunde dras baserat på vilken definition som använts. Även när det gällde hänsynstagande vid deltagarbortfall i resultatet var det också endast tre studier (Rayner et al., 2013; Sharpe et al., 2013 & Thompson et al., 2012) som hade tagit hänsyn till denna aspekt. Som nämnts tidigare så skilde sig maxpoängen som studierna kunde uppnå i kvalitetsgranskningen sig åt på grund utav frågor riktade till vissa former av studier samt frågor som inte gick att svara på. Den fråga som i vissa fall inte gick att besvara var fråga 16 som behandlade just om studiens resultat tagit hänsyn till eventuella bortfall. I de fall där bortfallet ej hade beskrivits eller i de studier där det inte fanns något bortfall var denna fråga inte möjlig att svara på och därför räknades den bort från maxpoängen. Detta gjorde, som nämnts tidigare, att maxpoängen skilde sig från 12 till 15 poäng mellan studierna.

Rancourt et al. (2014) var den studie som hamnade längst ifrån maxpoäng då fem frågor besvarades med ett nej (se Tabell 1). Anledningen till detta var att studien behandlades som en blandning mellan kvalitativ och kvantitativ studie (fråga 4 till 7) men där ingen av frågorna som bearbetade detta gick att svara ja på. Detta innebär att beskrivningen kring hur och varför deltagarna valdes ut inte var tydlig vilket är av stor vikt enligt Bryman (2011) och därmed bedömdes Rancourt et al. (2014) att vara den studie med lägst kvalitet. Utöver Rancourt et al. (2014) var fyra studier (Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010; Mooney et al., 2009; Thompson et al., 2012 & Webb & Zimmer-Gembeck, 2015) tre poäng ifrån maxpoäng, tre studier (Matera et al., 2013; Rayner et al., 2013 & Wang et al., 2006) två poäng ifrån maxpoäng och slutligen en studie (Sharpe et al., 2013) en poäng ifrån maxpoäng (se Tabell 1). Sharpe et al. (2013) misslyckades enbart med att tydligt beskriva relevanta begrepp och fick på så sätt högst poäng i kvalitetsgranskningen. Utifrån frågorna i bilaga 3 Dock anser jag att de viktigaste frågorna kunde besvaras utifrån alla studier och därmed höll alla en god kvalitet.

Att använda de 17 frågorna (se bilaga 3) som verktyg vid bedömning av kvaliteten var långt ifrån okomplicerat. Det fanns flera nackdelar med dessa frågor som uppkom under analysen av studierna. En nackdel som redan nämnts var att alla frågor inte kunde besvaras vid analys av alla studier då vissa frågor enbart behandlade studier av viss karaktär. I och med att maxpoängen skilde sig mellan studierna gick alltså inte en procentsats att räkna ut då det inte hade speglat ett rättvist resultat vid jämförelse studierna i mellan. Poängsystemet som användes istället reflekterar inte heller studiens kvalitet helt tydligt i relation till varandra då det av olika anledningar inte gick att svara ja på vissa frågor. En sådan anledning var exempelvis Eisenbergs och Neumark-Sztainers (2010) studie som inte kunde besvara en fråga angående beskrivningen om urvalets storlek då studien använde sig av en annan studies data och därmed fanns inte alla aspekter kring urvalet så tydligt beskrivet.

## 6.2 Resultatdiskussion

Resultatet påvisar att vänner och kamratgruppen har betydelse för ungdomars kroppsbild och utveckling av bantningsbeteenden. Däremot var det svårt att skilja på påverkan från vänner

och påverkan från kamratgruppen då dessa verkade överensstämma de flesta fallen. Att reta ungdomar för sin vikt samt att tala om vikt framstod som viktiga faktorer i formandet av den egna självbilden och utvecklingen av bantningsbeteenden. Även popularitet verkade vara nära anknuten till dessa tankar och beteenden gällande kroppen. Resultatet speglar även att kroppsbild och bantning är nära relaterade till varandra då flera av de påverkande faktorerna var samma för båda aspekterna vilket stämmer överens med flera studier (Ex. Fletcher et al., 2011; Veldhuis et al., 2014; Voelker et al., 2015 & Mueller, 2015).

## 6.2.1 Motsägelser inom forskningen

I resultatet framkom ett par intressanta motsägelser inom forskningen. Exempelvis fann Rayner et al. (2013) i motsats till resterande studier att kroppsbilden inte påverkades av vänner och kamratgruppen under en längre tid utan istället att en negativ kroppsbild påverkade hur ungdomar upplevde påverkan från vänner och kamratgruppen. Utifrån bedömning av kvalitet hade Rayner et al. (2013) två poäng ifrån maxpoäng vilket tyder på att studien håller en hög kvalitet. Metoden som användes var rent kvantitativa där ungdomar fick svara på formulär och själva värdera hur kroppsbilden upplevdes påverkas av vänner. Mooney et al. (2009) och Sharpe et al. (2013) som påvisade motsatsen och vars metod bestod av kvalitativa fokusgrupper fann däremot att ungdomar upplevde en stark påverkan från vänner gällande kroppsbild. Detta motbevisar dock inte Rayner et al. (2013) då även de fann en upplevd påverkan från vänner. Däremot fann Mater et al. (2013) samt Webb och Zimmer-Gembeck (2015) vars metoder också bestod av frågeformulär samt kartläggning av vänskapsgrupper att kroppsbilden visst påverkades av vänner och kamratgrupp. Utifrån bedömning av kvalitet höll samtliga tre studier (Matera et al., 2013; Webb & Zimmer-Gembeck, 2015 & Rayner et al., 2013) en likvärdig hög nivå. Motsägelserna kan möjligtvis förklaras genom att olika mätningar genomfördes för att bedöma ungdomarnas kroppsbild, dock använde dessa tre studier skalor som ungdomarna själva fick fylla i som verktyg för att mäta kroppsbild. Trots att skalorna skilde sig något åt i utformningen med exempelvis antal frågor så var innehållet snarlikt och bestod av påståenden och frågor gällande hur ungdomarna tänkte och kände kring sin kropp. Ungdomarna skulle då svara genom att gradera hur hög igenkänningsfaktorn var med hjälp av en skala med antingen siffror eller beskrivande nivåer (Ex. ”stämmer in mycket väl” eller ”stämmer in ganska väl”). På grund utav dessa likheter i verktygen för mätning av kroppsbild var det svårt att dra en generell slutsats kring resultatens motsägelser.

En väsentlig skillnad var dock att Rayner et al. (2013) fokuserade på att mäta påverkan från vänner under en längre period vilket inte Matera et al. (2013) eller Webb och Zimmer-Gembeck (2015) gjorde. Däremot påvisade Eisenberg och Neumark-Sztainer (2010) som också gjorde mätningar över en flerårig period att vänner och kamratgruppen hade inverkan på ungdomars beteenden. Dock låg deras fokus på bantning och inte kroppsbild. Flera studier (Matera et al., 2013; Voelker et al., 2015; Mueller et al., 2010 & Grogan, 2010) visar dock på att bantning och kroppsbild är nära sammankopplade och en negativ kroppsbild är en av de största orsakerna till att ungdomar utvecklar bantningsbeteenden. Detta tyder på att bantning kan ses som ett resultat av en negativ kroppsbild vilket gör Eisenberg och Neumark-Sztainers (2010) studie relevant även för kroppsbild. Rayner et al. (2013) fann även liknande resultat för uppkomsten av bantningsbeteenden som för kroppsbild då resultatet även påvisade att inte heller bantning hade någon relation till vänners påverkan under en längre tid.

En annan motsägelse som uppkom behandlade om vänner kan agera som stöd mot kamratgruppens negativa påverkan på kroppsbild vilket exempelvis sker genom retning eller mobbning på grund av vikt, vilket Mooney et al. (2009) och Sharpe et al. (2013) fick olika

svar på av de ungdomar som ingick i fokusgrupperna. Både Mooney et al. (2009) och Sharpe et al. (2013) använde sig av ren kvalitativ metod i form av fokusgrupper som enbart bestod utav flickor. Inte heller den geografiska skillnaden var alltför stor då studierna utfördes i Irland respektive England. Webb och Zimmer-Gembeck (2015) vars studie undersökte bästa vänner och vänskapsgrupper fann att påverkan från båda var betydelsefull för den enskilda individen. Om denna påverkan berodde på att bästa vänner och vänskapsgrupper retades framkommer däremot inte och studien belyser även att det finns en möjlighet att dessa likheter mellan bästa vänners vikt, viktuppfattning och bantningsbeteende beror på att man sökt sig till varandra på grund av just sådana likheter och inte att man nödvändigtvis påverkat varandra negativt (Webb & Zimmer-Gembeck, 2015). I likhet med Sharpe et al. (2013) hävdar dock Mueller et al (2010) att vänner faktiskt tycks agera stöd mot kamratgruppen och att det är viktigt att skilja vänner och kamratgrupp åt då vänner inte tycks påverka ohälsosamma ätbeteenden och kroppsbild lika negativt som kamratgruppen.

### **6.2.2 Skillnad mellan vänner och kamratgrupp**

Resultatet påvisade svårigheter med att identifiera skillnader mellan vänners och kamratgruppens påverkan på enskilda ungdomars kroppsbild och bantningsbeteenden. Vänner kan ses som en specifik grupp inom kamratgruppen (Mueller et al., 2010 & Rayner et al., 2013) och i denna studie har en distinkt skillnad gjorts mellan dessa två grupper för att undersöka om skillnader mellan dem är synliga i forskningen. Flera studier (Mooney et al., 2009; Sharpe et al., 2013; Webb & Zimmer-Gembeck, 2015 & Matera et al., 2013) använder begreppen kamratgrupp (peer) och vänner (friends) inkonsekvent vilket troligtvis beror på att ingen definition av begreppen gjordes i studierna. Rayner et al. (2013) hävdar att det idag inte finns någon standardiserad definition som förtydligar skillnaden mellan vänners och kamratgruppens påverkan vilket säkerligen bidrar till att båda begreppen används för att syfta till samma sak. I den här litteraturstudien har vänner och kamratgrupp definierats i enlighet med Mueller et al. (2010) och därmed har det varit möjligt att utforska om skillnader kan identifieras. På grund utav forskningens inkonsekventa användningen av begreppen kamratgrupp och vänner samt hur dessa påverkar enskilda ungdomar fann denna studie ingen distinkt skillnad som kan generaliseras. Däremot tyder Mueller et al. (2010) och Sharpe et al. (2013) på att vänner kan agera som stöd mot kamratgruppens negativa påverkan men vidare forskning samt definitioner krävs för att säkerställa detta.

### **6.2.3 Motverkande åtgärder**

Flera studier (Ex Matera et al., 2013; Rancourt et al., 2014; Thompson et al., 2012; Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010; Mueller, 2015, Voelker et al., 2015 & Wang et al., 2006) påstår att interventioner för att motverka negativ kroppsbild och bantningsbeteenden är av stor vikt för att förändra de normer som råder bland ungdomar. Thompson et al. (2012) åstadkom dock inga resultat som var tydliga nog för att generalisera från interventionen då deltagarantalet var lågt på grund utav misstänkt ointresse från ungdomarnas sida. Det intetsägande resultatet kan därför bero på ett material som inte tilltalade ungdomarna och engagerade dem i att ifrågasätta samhällsnormer. Voelker et al. (2015) belyser vikten av att anpassa stödgruppens innehåll efter dess deltagare och eftersom Thompson et al. (2012) inte utförde interventionen på någon testgrupp innan huvudinterventionen kan innehållet därför ha varit icke tilltalande för ungdomarna som deltog. Slutsatsen påvisade ändå potential att gruppinterventioner där kamratgruppen ska agera som stöd kan fungera för ungdomar som anses vara mer troliga att tillägna sig åt bantningsbeteenden som sedan kan eskalera till ätstörningsbeteenden (Thompson et al., 2012). Säljö (2000) menar i likhet med Thompson et al. (2012) att lärande, tänkande och agerande sker utifrån den sociala kontext som människan befinner sig i för

tillfället vilket tyder på att stödgruppssamtal kan omvärdera den sociala kontexten och därmed bryta ner de rådande normerna. Eftersom det är sociokulturella influenser, i det här fallet vänner och kamratgrupp, som påverkar ungdomars ätbeteende och kroppssyn kan ett sociokulturellt tillvägagångssätt vara av stor betydelse även för motverkandet av dessa influenser som i majoriteten av fallen verkar vara negativa (Wang et al., 2006 & Thompson et al., 2012). Säljö (2000) hävdar att kommunikation, som är det sociokulturella perspektivets centrala verktyg för spridandet av kunskap, agerar som länk mellan människors tänkande vilket styrker att vänners och kamratgruppens prat kring vikt verkar påverka individens kroppsbild och bantningsbeteenden. Även detta tyder på att kommunikativa tillvägagångssätt som exempelvis stödgruppssamtal bör vara effektiva i motverkandet av skadliga kroppsideal och bantningsbeteenden. Ungdomar själva identifierade dock inte stödgrupper, som Thompson et al. (2012) beprövade, som en motverkande metod utan ansåg istället att ett bra nätverk av personer runt omkring sig både i och utanför skolan samt undervisning i att ställa sig kritisk mot medias kroppsideal (Sharpe et al., 2013).

#### **6.2.4 Vad kan skolan göra?**

Sharpe et al. (2013) är inte den enda att identifiera skolan som en viktig arena för motverkandet av bantningsbeteenden och negativ kroppsbild bland ungdomar. Även flera forskare (Voelker et al., 2015; Mueller, 2015; Mooney et al., 2009; Fletcher et al., 2011; Mueller et al., 2010 & Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010) hävdar att skolan är en viktig arena i etablerandet av åtgärdsprogram för att motverka sociokulturella influenser som bidrar till kroppsmisnöje och bantning. Flera studier (Sharpe et al., 2013; Thompson et al., 2012; Mooney et al., 2009; Webb & Zimmer-Gembeck, 2015; Wang et al., 2006; Matera et al., 2013; Rancourt et al., 2014 & Rayner et al., 2013) genomförde sina undersökningar i skolan vilket styrker dess vikt i formandet av ungdomars livsstil. Skolan är en egen social kontext med en egen rådande kultur och precis som med alla andra kontexter anpassar vi vårt tänkande och agerande efter den kultur som råder (Säljö, 2000). Som kontext har skolan väldigt stort inflytande på ungdomar eftersom de spenderar större delen av sin barndom just inom skolan och de vänskapsband som formas under skoltid har ofta stor betydelse även i andra kontexter i vardagen. Hur skolan ska arbeta med att omvärdera viktrelaterade normer och främja en positiv kroppsbild bland eleverna råder det olika åsikter om. Voelker et al. (2015 och Mueller et al. (2010) menar att undervisningen har en betydande roll men även att gruppdiskussioner där eleverna får interagera med varandra och förhandla om kropps- och viktrelaterade normer är minst lika viktigt. Detta stämmer överens med vad Thompson et al. (2012) genomförde i sin intervention som bestod av gruppsamtal men som tyvärr inte fick något större genomslag. Även Mooney et al. (2009) belyser att skolan bör satsa på undervisning både med hjälp utav lärare men även professionella hälsoarbetare som kan ge en annan vinkel än den som ges i undervisningen. Eisenberg och Neumark-Sztainer (2010) påvisar också att professionella hälsoarbetare som arbetar med ungdomar bör ta ansvar och försöka engagera sig i ungdomarnas omgivning, inte bara deras vanor. De hävdar också att skolan kan arbeta med viktrelaterade normer genom exempelvis rollspel där normerna synliggörs och då kan ifrågasättas (Eisenberg & Neumark-Sztainer, 2010). Vilket tillvägagångssätt man än väljer så tyder forskningen på att en sociokulturell anda där förhandling och omvärdering av de normer som råder bland ungdomar inom skolan sker är centralt för att skapa en kontext där hälsosamma och positiva kroppsideal råder.

#### **6.2.4.1 Hem- och konsumentkunskap – ett relevant ämne för ungdomars hälsa**

Alla som arbetar inom skolan bör sträva efter att ge elever så goda förutsättningar som möjligt både kunskapsmässigt och hälsomässigt. Vissa ämnen som idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskap har dock ett ansvar att explicit arbeta med hälsa då det skrivs fram i respektive kursplan (Skolverket, 2011a). Båda ämnena har möjligheten att arbeta förebyggande med negativa kroppsideal och bantningsbeteenden. Inom idrott och hälsa bör ett holistiskt perspektiv på hälsa appliceras på undervisningen i större utsträckning än i nuläget då det är svårt att finna lärandemål som går att knyta an till annat än fysisk hälsa (Skolverket, 2011a). Om ett holistiskt perspektiv på hälsa skulle användas i större utsträckning i styrdokumentet för idrott och hälsa skulle goda möjligheter finnas att arbeta för att motverka de sociala faktorer som påverkar ungdomars kroppsbild negativt och därmed initierar bantningsbeteenden. I kursplanen för hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011a) skrivs heller inte hälsa fram ur ett holistiskt perspektiv och därmed appliceras oftast inte heller ett sådant perspektiv i undervisningen. Lindblom et al. (2013) påvisar vikten av hem- och konsumentkunskapens hälsoundervisning och dess påverkan på folkhälsan. Även detta behandlar främst den fysiska hälsan hos individer men som resultatet i denna litteraturstudie visar är fysiken helt beroende av den mentala och sociala hälsan vilket även Mueller (2015) menar är av stor vikt.

Hem- och konsumentkunskapsundervisningen har ett brett spektrum där möjligheterna för att jobba med hälsa ur ett holistiskt perspektiv är stora. I relation till kroppsbild och bantningsbeteende är klassrummet för hem- och konsumentkunskap en passande arena för arbete med flera av de påverkande faktorerna som presenterats i resultatet. Kost, media och hälsa är aspekter som lyfts fram i kursplanen för hem- och konsumentkunskap (Skolverket, 2011a) vilket även lyfts fram som tre centrala aspekter inom arbetet med kroppsbild och bantningsbeteenden. Detta tyder på att hem- och konsumentkunskapen är en passande arena för arbete med de normer och ideal som styr ungdomars kroppsbild och ätbeteenden. Gruppdiskussioner där normer och tankar kan diskuteras är fullt genomförbart även under lektionstid vilket styrks av att flera studier (Sharpe et al., 2013; Mooney et al., 2009 & Thompson et al., 2012) genomförde just sina undersökningar under schemalagda lektioner i skolan. Dessa diskussioner och förhandlingar kring normer kan med fördel kopplas till kursplanen i hem- och konsumentkunskap trots att ett mer holistiskt perspektiv på hälsa hade underlättat kopplingen. Så länge styrdokument och kursplaner ser hälsa ur ett patogent perspektiv kommer dock tiden vara en begränsade faktor i arbetet med ungdomars kroppsbild och bantningsbeteenden. Lindblom et al. (2013) hävdar att i just hem- och konsumentkunskap är tiden alltid en begränsande faktor vilket visas tydligt i timplanen för grundskolans ämnen (Skolverket, 2016). Hem- och konsumentkunskap har med sina 118 timmar överlägset minst antal timmar av alla skolämnena i grundskolan. Detta innebär att möjligheterna för att arbeta med ungdomars kroppsbild och bantningsbeteenden kanske inte är praktiskt möjligt för ämnet hem- och konsumentkunskap trots dess relevans. En lösning kan vara att arbeta ämnesintegrerat eller att anordna temaperioder där bantning och kroppsbild står i fokus då det är relevanta aspekter av ungdomars hälsa vilket bör ligga i hela skolan intresse.

Sammanfattningsvis vill jag lyfta fram att skolan som social kontext verkar spela en central roll i ungdomars tillämpning av kroppsideal och bantningsbeteenden vilket tyder på att skolan som arena bör arbeta med dessa hälsoaspekter för att främja elevers hälsa. Vilka åtgärder som ska vidtas för att åstadkomma en förändring i ungdomars tankar och beteenden kring vikt och kropp finns det flera åsikter och exempel på inom forskningen. Utöver inom ämnena idrott och hälsa samt hem- och konsumentkunskap bör hälsa arbetas med i samarbete med

professionella hälsoarbetare inom skolan för att fånga upp ohälsosamma ätbeteenden tidigt. Hem- och konsumentkunskap är ett passande ämne för arbete med kroppsbild och bantningsbeteenden men ämnets tidsbegränsning kan göra att detta arbete blir praktiskt omöjligt att genomföra.

### 6.3 Slutsats och implikationer

Denna litteraturöversikt visar att kamratgruppen och vänner kan påverka ungdomars kroppsbild genom att de retas eller mobbas, genom att de jämför sina kroppar med varandra samt att de diskuterar och talar om kroppsstorlek och vikt i sociala sammanhang. När det gäller bantningsbeteende visar studierna att kropps jämförelser kan initiera ett bantningsbeteende som då kan leda till ohälsosamt ätbeteende som ätstörningar. Hur kamratgruppen ser ut viktmässigt påverkar enskilda ungdomar att sträva efter att likna dem, är kamratgruppen smal eftersträvar du själv att vara smal och även ett motsatt förhållande har påvisats. Populariteten och rädslan för att avfärdas av kamratgruppen och vänner på grund av vikt och utseende kan också trigga igång ett bantningsbeteende hos ungdomar. Den långsiktiga påverkan från kamratgruppen är inte helt klarlagd då motsägelser inom forskningen identifierades. Kamratgruppen och vänner tycks även ha viss betydelse när det gäller att motverka ett bantningsbeteende och negativ kroppsbild i form av stödgruppsamtal men vidare forskning krävs för att kunna generalisera dessa forskningsresultat. Det gick inte att se några distinkta skillnader mellan kamratgruppens och vänners påverkan vilket kan bero på bristande definitioner som leder till inkonsekvent användande av begreppen. Vidare forskning som gör skillnad på vänners och kamratgruppens påverkan på enskilda ungdomar krävs för att synliggöra eventuella skillnader och likheter mellan dessa.

## 7 Referenslista

Bauer, K. W., Laska, M. N., Fulkerson, J. A., & Neumark-Sztainer, D. (2011). Longitudinal and secular trends in parental encouragement for healthy eating, physical activity, and dieting throughout the adolescent years. *Journal of Adolescent Health, 49*(3), 306-311. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.12.023

Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. Stockholm: Liber.

Cash, T. F. (2004). Body image: past, present, and future. *Body Image, 1*(1), 1-5. doi:10.1016/S1740 1445(03)00011-1

Cramblitt, B., & Pritchard, M. (2013). Media's influence on the drive for muscularity in undergraduates. *Eating Behaviors, 14*(4), 441-446. doi:10.1016/j.eatbeh.2013.08.003

Dixon, R. S., Gill, J. M., & Adair, V. A. (2003). Exploring paternal influences on the dieting behaviors of adolescent girls. *Eating Disorders, 11*(1), 39-50. doi:10.1080/10640260390167474

Eisenberg, M. E., & Neumark-Sztainer, D. (2010). Friends' Dieting and Disordered Eating Behaviors Among Adolescents Five Years Later: Findings From Project EAT. *Journal of Adolescent Health, 47*(1), 67-73. doi:10.1016/j.jadohealth.2009.12.030

Field, A. E., Camargo, C. A., Taylor, C. B., Berkey, C. S., Roberts, S. B., & Colditz, G. A. (2001). Peer, Parent, and Media Influences on the Development of Weight Concerns and Frequent Dieting Among Preadolescent and Adolescent Girls and Boys *Pediatrics, 107*(1), 54-60. doi:10.1542/peds.107.1.54

Fletcher, A., Bonell, C., & Sorhaindo, A. (2011). You are what your friends eat: systematic review of social network analyses of young people's eating behaviours and bodyweight. *Journal of Epidemiology & Community Health, 65*, (6) 548-555. doi:10.1136/jech.2010.113936

Grogan, S. (2010). Promoting Positive Body Image in Males and Females: Contemporary Issues and Future Directions. *Sex Roles, 63*(9), 757-765. doi:10.1007/s11199-010-9894-z

Lindblom, C., Arreman, I. E., & Hörnell, A. (2013). Practical conditions for Home and Consumer Studies in Swedish compulsory education: a survey study. *International Journal of Consumer Studies, 37*(2013), 556-563. doi:10.1111/ijcs.12027

Matera, C., Nerini, A., & Stefanile, C. (2013). The role of peer influence on girls' body dissatisfaction and dieting. *European review of Applied Psychology, 63*(2), 67-74. doi:10.1016/j.erap.2012.08.002

Mooney, E., Farley, H., & Strugnell, C. (2009). A qualitative investigation into the opinions of adolescent females regarding their body image concerns and dieting practices in the Republic of Ireland (ROI) *Appetite, 52*(2), 485-491. doi:10.1016/j.appet.2008.12.012

Morin, K. H. (2014). Understanding eating behavior. *MCN The American Journal of*



*Maternal/Child Nursing*, 39(4), 269. doi:10.1097/NMC.0000000000000054

Mueller, A. S. (2015). The Role of School Contexts in Adolescents' Weight-loss Behaviors and Self-perceptions of Overweight. *Sociological inquiry*, 85(4), 532-555. doi:10.1111/soin.12091

Mueller, A. S., Pearson, J., Muller, C., Frank, K., & Turner, A. (2010). Sizing up peers: adolescent girls' weight control and social comparison in the school context. *Journal of Health and Social Behavior*, 51(1), 64-78. doi: 10.1177/0022146509361191

Neumark-Sztainer, D., Bauer, K. W., Friend, S., Hannan, P. J., Story, M., & Berge, J. M. (2010). Family Weight Talk and Dieting: How Much Do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls? *Journal of Adolescent Health*, 47(3), 270-276. doi:10.1016/j.jadohealth.2010.02.001

Paxton, S. J., Schutz, H. K., Wertheim, E. H., & Muir, S. L. (1999). Friendship clique and peer influences on body image concerns, dietary restraint, extreme weight-loss behaviors, and binge eating in adolescent girls. *Journal of Abnormal Psychology*, 108(2), 255-266.

Rancourt, D., Choukas-Bradley, S., Cohen, G. L., & Prinstein, M. J. (2014). An experimental examination of peers' influence on adolescent girls' intent to engage in maladaptive weight related behaviors. *International Journal of Eating Disorders*, 47(5), 437-447. doi:10.1002/eat.22258

Rayner, K. E., Schniering, C. A., Rapee, R. M., & Hutchinson, D. M. (2013). A longitudinal investigation of perceived friend influence on adolescent girls' body dissatisfaction and disordered eating. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 42(5), 643-656. doi:10.1080/15374416.2012.743103

Rosen, J. C., & Gross, J. (1987). Prevalence of weight reducing and weight gaining in adolescent girls and boys. *Health Psychology*, 6(2), 131-147.

Sharpe, H., Damazer, K., Treasure, J., & Schmidt, U. (2013). What are adolescents' experiences of body dissatisfaction and dieting, and what do they recommend for prevention? A qualitative study. *Eating and Weight disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*, 18(2), 133-141. doi:10.1007/s40519-013-0023-1

Skolverket. (2011a). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

Skolverket. (2011b). *Kommentarmaterial till kursplanen i hem- och konsumentkunskap*. Tillgänglig: <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2588>

Skolverket. (2016). *Timplanen*. Hämtad: 2015-03-11 från <http://www.skolverket.se/laroplaner-amnen-och-kurser/grundskoleutbildning/grundskola/timplan/timplan-for-grundskolan-1.159242>

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken – ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.

Striegel-Moore, R. H., Silberstein, L. R., & Rodin, J. (1986). Toward an understanding of risk factors for bulimia. *American Psychologist*, *41*(3), 246-263.

Thompson, C., Russell-Mayhew, S., & Saraceni, R. (2012). Evaluating the effects of a peer-support model: reducing negative body esteem and disordered eating attitudes and behaviours in grade eight girls. *Eating Disorders: The Journal of Treatment and Prevention*, *20*(2), 113-126. doi:10.1080/10640266.2012.653946

Veldhuis, J., Konijn, E. A., & Seidell, J. C. (2014). Negotiated media effects. Peer feedback modifies effects of media's thin-body ideal on adolescent girls. *Appetite*, *73*, 172-182. doi:10.1016/j.appet.2013.10.023

Veldhuis, J., Konijn, E. A., & Seidell, J. C. (2011). Weight information labels on media models reduce body dissatisfaction in adolescent girls. *Journal of Adolescent Health*, *50*(6), 600-606. doi:10.1016/j.jadohealth.2011.10.249

Voelker, D. K., Reel, J. J., & Greenleaf, C. (2015). Weight status and body image perceptions in adolescents: current perspectives. *Adolescent Health, Medicine and Therapeutics*, *6*, 149-158. doi:10.2147/AHMT.S68344

Wang, S. S., Houshyar, S., & Prinstein, M. J. (2006). Adolescent girls' and boys' weight-related health behaviors and cognitions: associations with reputation- and preference-based peer status. *Health Psychology*, *25*(5), 658-663. doi:10.1037/0278-6133.25.5.658

Webb, H. J., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2015). Body Image and Body Change Strategies Within Friendship Dyads and Groups: Implications for Adolescent Appearance-based Rejection Sensitivity. *Social Development*, *24*(1), 1-19. doi:10.1111/sode.12081

Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Maude, D., Szmukler, G. I., Gibbons, K., & Hiller, L. (1991). Psychosocial predictors of weight loss behaviors and binge eating in adolescent girls and boys. *International Journal of Eating Disorders*, *12*(2), 151-160. doi:10.1002/1098-108X(199209)12:2<151::AID-EAT2260120205>3.0.CO;2-G

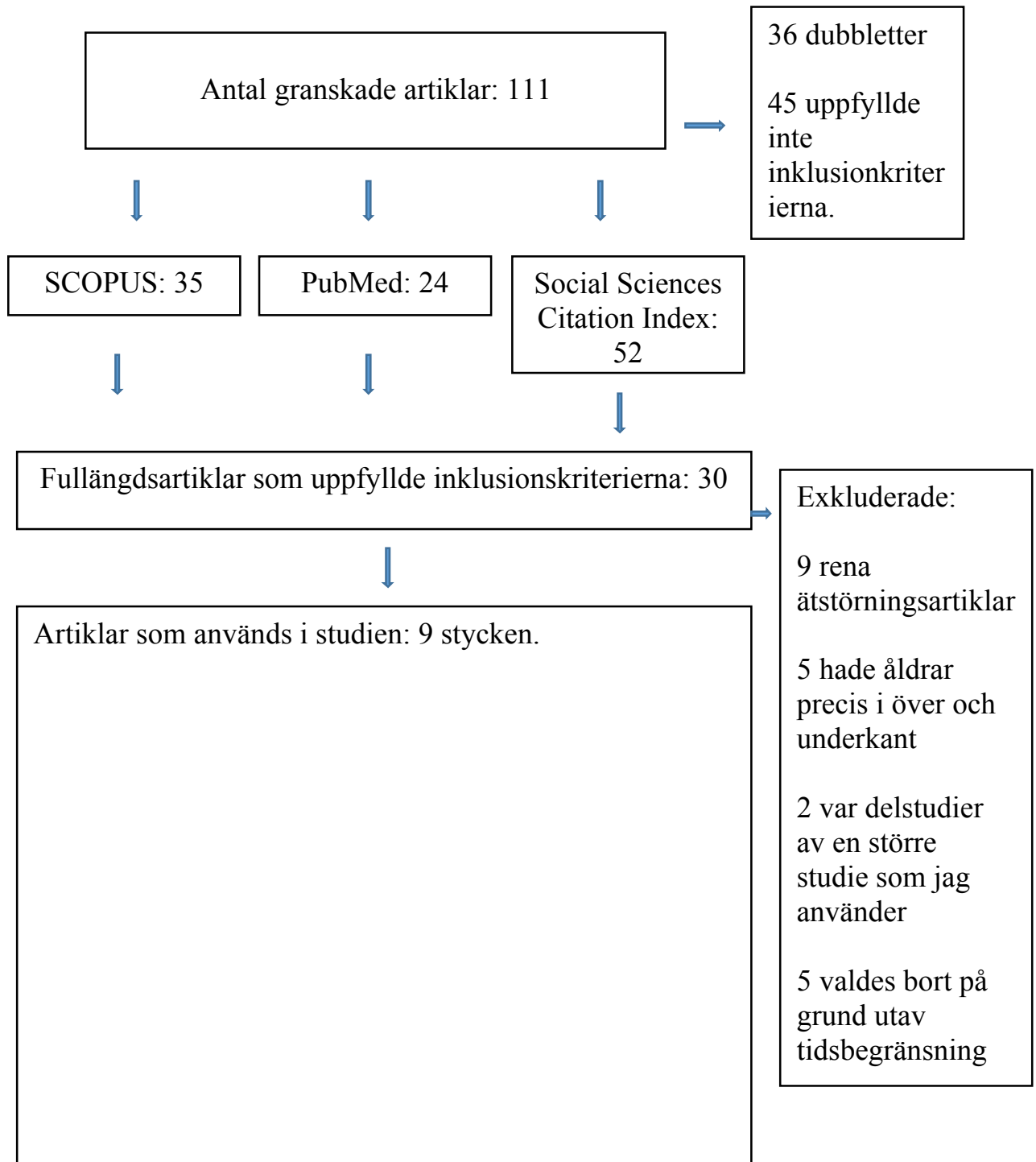
Wertheim, E. H., Paxton, S. J., Schutz, H. K., & Muir, S. L. (1996). Why do adolescent girls watch their weight? An interview study examining sociocultural pressures to be thin *Journal of Psychosomatic Research*, *42*(4), 345-355. doi:10.1016/S0022-3999(96)00368-6

## 8 Bilagor

### 8.1 Bilaga 1 – Översikt över databassökning

Datum	Databas	Sökord/Limits/Booleska operatörer	Antal träffar	Lästa abstracts	Urval
21/2	Scopus	Adolescents AND Dieting AND Peer* AND body image.	35	35	5
22/2	PubMed	Adolescents AND Dieting AND Peer* AND body image.	24	4	1
22/2	Web of science – social sciences citation index	Adolescents AND Dieting AND Peer* AND body image.	52	10	3

## 8.2 Bilaga 2 – Flödesschema för huvudsökning



### 8.3 Bilaga 3 – Frågor som användes vid kvalitetsgranskning

1. Är hypoteser, syfte och eventuella frågeställningar klart beskrivna?
2. Är problemet och rationalen för studien tydligt beskrivet?
3. Är väsentliga begrepp definierade?
4. Kvalitativ artikel: Får vi kunskap om forskarens förförståelse/perspektiv?
5. Var urvalsstrategin lämplig med tanke på syftet? För att svara ja bör det framgå tydligt varifrån undersökningsgruppen valdes, vilka som valdes och varför samt hur de valdes ut och varför? Tydliggörs eventuella inklusions- och exklusionskriterier?
6. Kvantitativ artikel: Framgår det tydligt utifrån vilka grunder urvalets storlek bestämdes?
7. Är egenskaperna/karaktäristika hos de deltagare som ingår i studien tydligt beskrivet?
8. Interventionsstudie: Är försökspersonerna randomiserade till interventionsgrupp(er)?
9. Interventionsstudie: har interventionen (programmet/en ny form av undervisning etc.) som ska jämföras beskrivits tydligt?
10. Har studien använt en adekvat datainsamlingsmetod?
11. Har vilken typ av instrument som använts (ex enkäter, intervjuguider och observationsscheman) samt tillvägagångssättet vid datainsamlingen tydligt beskrivits?
12. Är den redovisade analysmetoden lämplig? De metoder som används måste vara lämpliga för data.
13. Har etiska aspekter beaktats?
14. Är de viktigaste resultaten av studien tydligt beskrivna?
15. Svarar resultatet mot syftet?
16. Har man tagit hänsyn till eventuella bortfall i resultatet?
17. Är resultaten praktiskt relevanta?



