



INSTITUTIONEN FÖR PSYKOLOGI

Smal, smalare, smalast

En jämförande studie mellan Pro-ana och det "normala" smalhetsidealet

Cajsa Jonasson

Anna-Karin Köhler

Kandidatuppsats ht 2007

Handledare: Per Johnsson

Abstract

The purpose of this study is to examine the effects of exposure to Pro-anorexia (Pro-ana) pictures, on women, compared to conventional model-pictures. The study used an experimental "between-subjects-design" with 42 women from the University of Lund. Dependent variables were: Feeling of fatness, ideal-body, problematic eating, self-confidence and affects. Pro-ana videos, model videos and control videos were used as stimulus material. The results show that self-confidence and body-ideal are more negatively affected by exposure to videos portraying conventional slim models than by Pro-ana videos. Stronger negative affects are however aroused by Pro-ana videos. Finally the outcome shows that women generally prefer a body that is slimmer than their own.

Keywords: Pro-ana, thin-ideal, Victorias Secret, body image, YouTube, eating disorders, feelings of fatness

Sammanfattning

Syftet med studien är att undersöka Pro-anorexia (Pro-ana) bilders påverkan på kvinnor jämfört med vedertagna modellbilders påverkan. Blir kvinnor mer påverkade av att titta på extremt smala kvinnor än av att titta på "normala" smala modeller? En experimentell mellangrupsdesign, med 42 kvinnor från Lunds universitet användes. Den påverkan som mättes var matproblematik, tjockkänsla, idealkropp, självförtroende och affekter. Pro-anafilmer, modellfilmer och kontrollfilmer användes som stimulimaterial. Resultatet visar att kvinnors självförtroende och kroppsideal påverkas mer negativt av att exponeras för filmer föreställande vedertaget smala modeller, än av att titta på Pro-anafilmer. Starkare negativa affekter framkallas däremot av Pro-anafilmer. Slutligen bekräftar resultatet att kvinnor generellt föredrar en kropp som är smalare än den egna.

Nyckelord: Pro-ana, smalhetsideal, Victorias Secret, kroppsBild, Youtube, ätstörningar, tjockkänsla.

INLEDNING.....	4
Bakgrund.....	4
<i>Proana</i>	4
<i>Reklam och media</i>	7
<i>Inriktning på kvinnor</i>	9
Påverkan.....	9
<i>Matproblematik</i>	9
<i>Tjockkänsla</i>	10
<i>Idealkropp</i>	10
<i>Självförtroende</i>	10
<i>Affekter</i>	11
Syfte och hypoteser.....	12
METOD.....	13
Deltagare.....	13
Design.....	13
Instrument.....	14
Procedur.....	16
Databearbetning.....	17
RESULTAT.....	18
DISKUSSION.....	28
Resultatdiskussion.....	28
Metoddiskussion.....	33
Begränsningar.....	35
Vidare forskning.....	36
Slutsatser.....	37
REFERENSER.....	39
APPENDIX.....	43

Inledning

Äta bör man, annars dör man, eller? Mat förser oss med näring och energi, men spelar även en viktig roll för det psykologiska och sociala välbefinnandet (Clinton & Norring, 2002). Mat är någonting positivt och njutbart för många, en källa till umgänge och ett viktigt inslag i många kulturer. Det självklara, att mat är något bra, är inte verklighet för alla. För somliga blir maten en fiende som tar kontrollen över nödvändigheten, att äta. Många kvinnor tänker på sin vikt och försöker leva upp till det smala skönhetsideal som dominerar i västvärlden idag (Meurling, 2003). Media och reklam konstruerar och rekonstruerar den ideala kroppen (Carney & Louw, 2006). Uppsatsens syfte är att undersöka mediebilders påverkan på kvinnor, där *Pro-anabilder* jämförs med vedertagna modellbilder.

Bakgrund

”*Pro-ana = 1. Pro anorexia 2. Provocative anorexia* “

Begreppet Pro-ana har två betydelser 1. *För-anorexia*, att förespråka anorexia och den smala kropp som sammanknipas med sjukdomen anorexia nervosa (APA 2000). 2. *Provocative anorexia*, (Annas Underground Grotto, 2007) vilket refererar till det provocerande med att välja att sträva efter ett kroppsideal som betraktas som avvikande och farligt. (Norris, Pinhas, Katzman, 2006). Deltagarna kommunicerar främst via internetsidor som innehåller forum där de delar tips runt mat och vikt men också diskuterar känslor och sociala problem (Dias, 2003). Pro-anasidorna innehåller också ofta en avdelning med namnet *Thinspiration* (Thin inspiration) som innehåller bilder deltagarna lagt upp som inspiration. Bilderna kan föreställa både kända och okända kvinnor med varierande grad av undervikt. En typisk Pro-anafilm visar den här sortens bilder på unga kvinnor tillsammans med texter om smalhet och Pro-analivsstilen. Budskapet i texterna är att smalhet är vackert och värt att kämpa för. Vidare påpekas att Pro-anas inte är anorektiker, och inte bör betraktas som de är drabbade av en sjukdom, utan istället som utövare av en livsstil, agerande utifrån ett eget val. (Morris, 2002). Sidorna och filmerna ger ofta intryck av att vara producerade av och för unga kvinnor. Många inlägg i de olika forumen ger intryck av att vara skrivna av *mycket unga* kvinnor (Köhler & Jonasson). En ung kvinna beskriver sin situation i en blogg som hon kallar; My Proana diary: ”*dricker cola light o tuggar sockerfritt tuggummi! jag vill gå en promenad men jag får vänta tills klockan sex iallefall [sic], vad tror mina föräldrar om jag drar ut fyra på morgonen liksom? Idag söndag ska jag äta 6 hårda mackor. 6 isbergssalladsblad & 5-6 salta gurkor på varje macka! och sen 3 koppar te! jag ska försöka lägga mig vid*

fem-sex IKVÄLL! och sen försöka sova hela natten också! jag behöver verkligen få sova ut! skola på måndag också! shit jag har inte varit där på flera veckor” (proana, 2007)

Det är svårt att svara på hur många Pro-anasidor som ligger uppe på nätet vid någon given tidpunkt eftersom sidorna ständigt plockas ner och stängs. Birgitta Meurling, etnolog, skriver (2003) ”*läkare och behandlare vill som regel förhindra att svårt sjuka patienter inhämtar allt för mycket information om sjukdomen av andra drabbade oavsett om det är i tal eller skrift, då det kan fungera som en inspirationskälla till fortsatt bantande*” (s.31).

Ett ytterligare problem med att förlita sig på antalet träffar vid en sökning på ordet ”Pro-ana” är att även sidor som ställer sig kritiska till Pro-anarörelsen kommer upp. En internetsida som inte censurerar eller plockar ner Pro-anamaterial är Youtube (Youtube, 2007) som presenterar filmer upplagda av privatpersoner. Vid en sökning (december 2007) på ordet ”Pro-ana” kommer 1450 träffar upp på YouTube’s hemsida. Bland dessa träffar finns också *Pro mia* filmer, vilket står för Pro bulimia. 639 filmer går under namnet Pro-ana/mia och har både bulimiska och anorektiska inslag. Studien använder Pro-ana filmer från Youtube som stimulimaterial. Valet bygger på YouTube’s räckvidd och popularitet hos ungdomar. Tidigare studier visar att You Tube besöks av ca 20 miljoner människor varje dag, som tillsammans exponeras för ca 100 miljoner filmklipp. De flesta filmer är producerade av ungdomar som riktar innehållet i filmerna till andra unga människor. Filmerna är av olika karaktär, vissa skämtsamma, medan andra är av en mer seriös sort. Närmare 65 000 filmer läggs upp på Youtube dagligen. (Moisés, 2007).

Studier om Pro-ana

”När du är tunn som luft, är du nästan perfekt”

(This world, 2007)

Studier som publicerats om Pro-ana är främst idiografiska och beskriver forumens uppbyggnad, struktur och den roll som dessa mötesplatser fyller för deltagarna. Det har inte publicerats några studier som tittar på Pro-anafilmer isolerat, de är istället inriktade på hela hemsidor med både text och bild. En studie undersökte en Pro-anasida på internet och analyserade 15 separata meddelandetrådar under sex veckor (Mulveen & Hephworth 2006).. Studien hittade och avgränsade fyra olika teman; (1) Tips och tekniker; (2) Ana v. Anorexia nervosa; (3) Socialt stöd och (4) Behovet av anorexia. Mulveen och Hephworth kom fram till

att Pro-anasidan fyllde flera olika funktioner för deltagarna och erbjöd en copingfunktion för att orka med viktnedgången. De konstaterade också att det inte går att utesluta att Pro-anasidor förvärrar ätstörningar.

Karin Dias (2003) har utifrån en feministisk diskursanalys undersökt flera olika Pro-anasidor i en studie. Hon fann att Pro-anasidor kan fungera som en tillflykt från samhällets normer för kvinnor med anorexia. Genom olika livsberättelser på sidorna drog Dias slutsatsen att kvinnor som lider av anorexia får möjlighet att kommunicera vad de känner i en "säkrare" miljö, innan de har möjlighet eller är redo att berätta för familj, vänner eller behandlingspersonal. Hon skriver att dessa kvinnor patologiseras och medikaliseras i övriga samhället och ställer sig kritisk till, vad hon kallar; de dominerande biomedicinska och psykiatriska diskurserna. Dias menar att kvinnor med ätstörningar betraktas som "irrationella" och "förnekande av sitt beteende" men att Pro-anaforum kan fungera som en fristad från detta (Dias, 2003).

Bardone-Cone & Cass (2007) har publicerat en studie där de använt en experimentell modell för att kontrollera Pro-anas inverkan på kvinnors känslor kring mat och kropp. Bardone-Cone och Cass har själva konstruerat tre olika hemsidor, en för experimentgruppen och två för kontrollgrupperna. Experimentgruppens hemsida är utformad för att likna en riktig Pro-anasida så mycket som möjligt. För kontrollgruppen har de skapat en hemsida med bilder på normalviktiga kvinnor som visar kläder och en sida med inriktning på heminredning. De tre grupperna har fått surfa på varsin sida under lika lång tid. Deltagarna har testats före och efter manipulationen i fråga om självförtroende, idealkropp, internalisering av smalhetsideal och matproblematik. Resultaten visar att experimentgruppen som tittat på Pro-anasidan fått signifikant lägre socialt självförtroende, negativare känslor och att de blev mindre nöjda med sitt utseende jämfört med kontrollgrupperna. Ytterligare upplevde experimentgruppen sig som tyngre, uppgav en större benägenhet till att motionera och tänka på sin vikt inom den närmaste framtiden och ägna sig mer åt jämförelser med bilderna de såg. Bardone-Cone & Cass (2007) fick en intressant *bieffekt* i form av att Pro-ana gruppen skiljde sig mer från gruppen med normalviktiga kvinnor än från heminredningsgruppen (kontrollgruppen) i fråga om försämrat utseendesjälvförtroende. Pro-ana gruppen fick efter exponeringen ett medel på 52,87, heminredningsgruppen 56,59 och de som tittat på normalviktiga kvinnor fick 57,82. Med utgångspunkt i Bardone-Cone & Cass resultat är det intressant att titta närmare på studier där bilder på normalviktiga kvinnor fått deltagarna i studien att få bättre kroppssjälvförtroende.

Reklam och media

Anorexia nervosa med dödlig utgång har flera gånger drabbat modeller inom modeindustrin, vilket resulterat i att de stora modellarrangörerna valt att inte tillåta modeller med ett BMI under 18. När modehusen i Madrid satte upp en gräns för BMI på minst 18, fick 30 % av de anmälda modellerna avbokas. Dock är det få andra modehus som följer Madrids regler, de fortsätter istället som vanligt att anställa underviktiga modeller. Modeindustrin försvarar valet av smala modeller med att det är det som modevärlden kräver. (Jönsson, 2007)

Victorias Secret (Victorias secret, 2007) är ett av Usa:s största modemärken som säljer damkläder, underkläder och skönhetsprodukter. Victorias secret är inte bara produkterna de säljer, deras varumärke speglar fantasi och flärdfullhet (Smith 1998). Victoria´s Secret är också känt för sin årliga underklädesshow som följs av miljontals människor världen över. Koncernen har vunnit mycket uppmärksamhet på de stora modellnamn som finns knuta till showen, exempelvis Adriana Lima, Heidi Klum och tidigare Tyra Banks. Modellerna som kallas "änglar" väljs ut efter särskilda kriterier: "*The 'Angels' are chosen, "By having clearly spectacular physical gifts, and... also great energy, great personality. To be an 'Angel' and to be a supermodel for Victoria's Secret, you have to appeal to women, not to men"* (Razek, 2004). En av Victorias Secrets modellansikten, Gisele Bündchen, försvarar modellindustrin, och menar i en intervju, att modevärlden kräver en viss kroppstyp, och att vissa kvinnor föds med de rätta genetiska förutsättningarna. Hon tycker inte att modeindustrin kan hållas ansvarig för unga kvinnors dåliga kroppsbild och utvecklande av ätstörningar, istället betonar hon familjens betydelse. (Lettiere, 2008) Till förevarande studie har ingen tidigare forskning av specifikt Victorias Secretsmodellens påverkan på unga kvinnor, kunnat hittas.

Uppkomsten bakom ätstörningar betraktas inom medicinsk forskning som multifaktoriell, vilket innebär att flera faktorer samverkar (Meurling, 2003). En av de bidragande faktorerna är reklam och media, där Pro-anarörelsen och modevärlden utgör en del av utbudet. Tidigare studier visar att mediepåverkan kan skilja sig beroende på uttrycksform. Carney & Louw (2006) beskriver i artikeln *Eating disorders behaviors and media exposure*, hur internetpåverkan kan vara en större källa till påverkan än tv. Detta beror enligt Carney & Louw på att internet är ett mer interaktivt medium där människor själva aktivt deltar.

Groesz, Levine & Murnen (2002) har genom metaanalys, analyserat 25 olika studier som alla har undersökt effekten av experimentella manipulationer med smala

kroppsideal. Bilderna som ingick föreställde kvinnokroppen som den framställs på olika sätt i media. Resultatet visade att kroppsuppfattningen blev signifikant mer negativ efter att ha tittat på smala modeller jämfört med normalviktiga modeller, större modeller eller på saker. Effekten var starkast i mellangrupsdesigner, hos deltagare under 19 år och hos individer med en känslighet för aktivering av smalhetsscheman. Groesz et al. drog slutsatsen att metaanalysen stödjer det sociokulturella perspektivet; att media sprider ett smalt kroppsideal som framkallar kroppsmisnöje.

Halliwell, Dittmar, Howe, (2005) menar att bilder på attraktiva, normalviktiga kvinnor inte alls har samma negativa effekt på tittarna som bilder på väldigt smala kvinnor. Deras studie har utgått från en population av kvinnor med tidigare ätstörningar. Deltagarna delades upp i tre grupper, där den första gruppen fick titta på reklam med mycket smala modeller. Den andra gruppen fick titta på reklam med normalviktiga kvinnor och den tredje gruppen fick titta på kontrollbilder. Det visades att exponering av de mycket smala modellerna inte ökade ångesten inför den egna kroppen medan exponering av bilder på de normalviktiga kvinnorna producerade en *relief effekt*, alltså skapades en slags lättnadseffekt hos deltagare som exponerades inför *normalviktiga attraktiva* kvinnor. Halliwell et al. drar slutsatsen att normalviktiga attraktiva kvinnor med fördel skulle kunna användas i reklam för att lätta kroppsbildsångesten hos dessa kvinnor. Resultatet är intressant för att de belyser effekten av att exponera kvinnor för normalviktiga attraktiva modeller.

Harper & Tiggeman (2007), genomförde en experimentell studie där medieexponerings effekter av reklam föreställande smala modellbilder, påverkade kvinnors självobjektivering och kroppsbild. Studien utfördes av 90 kvinnor, varav en tredjedel fick titta på reklambilder föreställande smala kvinnor, en tredjedel fick titta på reklambilder föreställande smala kvinnor tillsammans med en man och en tredjedel fick titta på reklam där inga människor fanns med. Resultatet visade att kvinnorna som tittat på reklam föreställande smala kvinnor upplevde en högre grad av självobjektivering, de hade även högre grad av viktrelaterad utseendeångest och upplevde ett större kroppsmisnöje än de kvinnor som tittat på reklam utan människor. (Harper & Tiggeman, 2007)

Inriktning på kvinnor

Tidigare studier visar att kvinnor i betydligt större grad än män befinner sig i riskzonen för att insjukna i en ätstörning (Meurling 2003). Lindh Jacobsen & Tasan utförde 2007 en screeningundersökning efter anorexia nervosa bland studenter vid Lunds universitet

(n= 406) och fann en prevalens på 6.5 % hos kvinnor respektive 2.8 % hos män i tonåren. Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn & Twenge publicerade 1998 en artikel med namnet; *That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance*. Artikeln behandlar två experiment som författarna utfört med syfte att manipulera självobjektifieringsgraden hos deltagarna. Som manipuleringsstimuli använde de en baddräkt respektive en tröja som testdeltagarna fick prova. I experiment 1 ingick 72 kvinnor och forskarna fann där att självobjektifiering ökade graden av skam inför den egna kroppen (*body shame*), vilket i sin tur predicerade restriktivt ätande. Experiment 2 testade 42 kvinnor och 40 män och fann att de tidigare resultaten där självobjektifiering predicerade *body shame* och restriktivt ätande, bara var generaliserbara till kvinnor. En betydande faktor för att inrikta sig på kvinnor är också att en övervägande del av alla Pro-ana sidor är skapade av kvinnor för kvinnor (Dias, 2003). Därför kommer vi i fortsättningen att begränsa oss till att uttala oss om kvinnor och den inverkan som Pro-anarörelsen, media och reklam har på kvinnor.

Påverkan

Matproblematik. Bantning betraktas som en möjlig ”utlösande faktor” vid debuten för en ätstörning. Både anorexia nervosa och bulimia nervosa tar ofta sin start i vad som kan betraktas som en vanlig bantning (Clinton & Norring, 2002). Tidigare studier visar på att unga kvinnor i tonåren som bantar löper åtta gånger större risk att utveckla någon form av ätstörning, än de som inte bantar. Studier har även visat att kvinnor tenderar att i större utsträckning än män, äta restriktivt för att kontrollera eller underhålla sin nuvarande vikt (Lexner, 2007). En undersökning utförd vid Stockholms universitet (Kvinnor, n = 63, Män, n = 51), visar att 36 % av kvinnorna i studien hade ätit restriktivt för att gå ner i vikt under de senaste 6 månaderna. Bland männen var det 26 % (Lexner, 2007).

Uppsatsen ger inte anorexia någon särställning i förhållande till andra ätstörningar utan fokuserar på alla former av manipulerande med den egna kroppsformen så länge syftet är att förminska, och inte förstora kroppens storlek. Valet motiveras också av att anorektiker kan ha bulimiska tendenser som påverkar ätbeteendet, likaså kan bulimiker ha anorektiska tendenser. (Clinton & Norring, 2002) I förevarande studie är det dock inte anorexia nervosa och bulimia nervosa - definierade som utvecklade sjukdomar - som kommer behandlas, utan snarare de anorektiska och bulimiska tendenser som återfinns hos långt fler individer än vilka fyller diagnostiseringskraven för anorexia nervosa och bulimia nervosa

(APA, 2000). Därför kommer vi härnäst att tala om matproblematik med syftning på alla grader av ätstörningar.

Tjockkänsla. ”Flickors upplevelser av att vara tjocka är själva kraftkällan till att de vill banta. Kroppen känns stor och otymplig och i spegeln ser de en jätte, inte alls den tunna varelse de i själva verket är. Tjock-känslan är ofta anorektikernas sätt att uppleva affekter/känslor, som mestadels är negativa, färgade av starkt obehag och förknippade med skuld och skam” (s.96) Så här beskrivs ”tjockkänslan” av Per Johnsson, (2007) som har långvarig erfarenhet som psykolog och behandlare av ätstörningar. I uppsatsen används *tjockkänsla* som en beskrivning av känslor inför den egna kroppen - även utanför den anorektiska eller bulimiska diagnosen. Att känna sig stor och tjock utan koppling till kroppens reella vikt och volym.

Idealkropp. Body Image, är ett aktuellt begrepp som bäst beskrivs som en persons känslor och tankar kring den egna kropp. I tankarna kring kroppen innefattas; personens uppfattning av den egna kroppstorleken, värdering av kroppens attraktivitet och även kroppsform (Grogan, 2006). Tidigare forskning visar en tydlig koppling mellan smala skönhetsideal och kvinnors missnöje med den egna kroppen (Carney & Louw, 2006). Den långa och smala kroppstyp som lyfts fram i media kan skapa en ouppnålig bild för många kvinnor och påverka deras kropps bild, detta kan skapa negativa känslor och otillfredsställelse med det egna utseendet. Det smala skönhetsidealet associeras med karaktär, kompetens och hälsa. Många kvinnor oroar sig över sin vikt och upplever att de är för tjocka (Meurling, 2003). Den västerländska attityden till vikt är att betrakta den som kontrollerbar vilket kan leda till många kvinnors olycka, då det upplevs som ett misslyckande att inte nå upp till rådande ideal. (McCarthy, 1990).

Självförtroende. Självförtroende kan definieras som ett självvärderande mått på personens betydelse, kompetens och attraktivitet. (Silverstone, 1992) och kan lätt blandas samman med begreppet självkänsla. Maarit Johnson (2003) menar att det är viktigt att skilja begreppen *självförtroende* och *självkänsla* från varandra. Förevarande studie koncentrerar sig på det mer föränderliga begreppet *självförtroende*.

Uppsatsen delar upp och fokuserar på några typer av självförtroenden. (1) *Socialt självförtroende*; där mellanmännsliga relationer och förmågan att umgås i med andra människor ligger till grund för självförtroendet. (2) *Prestationssjälvförtroende* som är inriktat på förmågan att prestera på arbetsplatser och i skolan men som också kan kallas akademiskt

självförtroende och kan beskriva den allmänna känslan av att vara intelligent och kompetent. (3) *Utseendesjälvförtroende*, beskriver självförtroendet runt den egna kroppen med fokus på det yttre (Heatherton & Polivy, 1991).

Tidigare studier tyder på att personer med ätstörningar ofta uppvisar lågt självförtroende. Detta sammankopplas med ett starkt missnöje med den egna kroppens utseende och en känsla av personligt misslyckande. Många unga kvinnor som upplever sänkt självförtroende kopplar samman detta med sitt fysiska yttre och tror att allting blir bättre om utseendet förbättras (Silverstone, 1992.).

Jennifer A. Odeá (2004), har sammanställt tidigare forskning om hur självförtroende, kroppsbild (Body Image) och ätstörningar samverkar hos barn och ungdomar. Hon beskriver självförtroende som en förebyggande faktor för att motverka utveckling av en dålig kroppsbild och *ätstörningar*. Studier som Odeá undersökt visar att ungdomar som har ett högre självförtroende har högre självrespekt, medan ungdomar som har ett lägre självförtroende upplever större oro för den egna kroppen och har ökad risk att hänge sig åt bantningsbetenden. Odeá refererar till en longitudinell studie av 594 flickor med lågt självförtroende vid 11 – 12 års ålder, flickorna visade betydligt större risk för att utveckla en ätstörning vid 15 – 16 års ålder än flickor med högre självförtroende.

Affekter. Utifrån APA:s (2006) definition av affekter är dessa upplevelser av en känsla eller emotion. Affekter spelar en viktig roll i processen bakom en organisms interaktion med stimuli. Silvan S Tomkins (1963) har delat upp och beskrivit nio grundaffekter. Indelning görs i *positiva*, *neutrala* och *negativa affekter*. De positiva affekterna förmedlar budskapet ”fortsätt” och de negativa affekterna signalerar ”ändra på något” Enligt Tomkins är affekter den biologiska delen av en känsla och sker per automatik. Annica Elfving (2007) beskriver känslor som medvetna former av affekter. Vidare menar hon att emotioner är affekter inplacerade i sin historia, i ett sammanhang. De minnen, upplevelser och tankar som är kopplade till en affekt bildar en emotion.

Syfte och hypoteser.

I Bardone-Cone & Cass (2007) studie har Pro-ana påverkan jämförts med bilder på *normalviktiga* kvinnor och inte med smala modeller som dominerar media och reklam. För att se om Pro-ana filmer har någon annan inverkan på kvinnor, än ”vanliga” modellbilder har, måste vedertagna modellbilder användas som jämförande experimentstimuli. Författarnas teori är att starka negativa affekter kan väcka motstånd hos testdeltagarna, vilka då inte låter sig påverkas av filmernas budskap, medan vissa positiva affekter kan ge motsatt effekt och då förklara varför testdeltagarna förändras i fråga om matproblematik, tjockkänsla, självförtroende och idealkropp. Deltagarna i studien är från en icke klinisk population och risken är stor att många deltagare kommer reagera med starka negativa affekter på Pro-ana vilket kan leda till motstånd. De negativa affekter förväntas bli starkare hos Pro-ana gruppen än hos modegruppen och det är också möjligt att modellgruppen får starkare positiva affekter än Pro-ana gruppen. Kontrollgruppen tros få aningen mindre negativa affekter efter exponeringen, då fokus från kroppen försvinner och en lättnadseffekt kan uppstå när de fyller i samma formulär efter manipulationen. Studiens syfte är att undersöka Pro-anas påverkan på kvinnor jämfört med vedertagna modellbilders påverkan. Den påverkan som mäts i studien är matproblematik, tjockkänsla, idealkropp, självförtroende och affekter hos deltagarna.

Följande hypoteser har tagits fram

- Pro-anafilmerna och modellfilmerna påverkar kvinnors matproblematik, tjockkänsla, självförtroende, idealkropp och känslor på ett negativt sätt jämfört med kontrollfilmerna.
- Pro-anafilmerna kommer väcka starkare negativa känslor hos deltagarna än modellfilmerna.
- Modellfilmerna har större negativt inflytande över kvinnors självförtroende, matproblematik, tjockkänsla och idealkropp än Pro-anafilmerna.

Metod

Deltagare

I studien ingick 42 kvinnor. Deltagarna var huvudsakligen studenter vid Lunds universitet och Lunds tekniska högskola. Undersökningsdeltagarna rekryterades till undersökningen via affischer som sattes upp på institutioner vid universitetet och via e-post som skickades till samtliga kvinnor studerande vid Lunds tekniska högskola. Kvinnor som fick intresse för experimentet kontaktade författarna och fick därefter närmare information. Medelåldern på deltagarna var 23,29 år (sd = 2.16). Den yngsta undersökningsdeltagaren var 20 år och den äldsta var 28 år.

Design

Studien använde en experimentell mellangrupsdesign. Den oberoende variabeln hade tre nivåer (filmer). Den första gruppen fick titta på Pro-anafilmer och kallas *experimentgrupp P*. Den andra experimentgruppen fick titta på modellfilmer och kallas *experimentgrupp M*. Den tredje gruppen fick titta på filmer föreställande fiskar och kallas *kontrollgrupp*. Beroendevariablerna var matproblematik, tjockkänsla, idealkropp, självförtroende och affekter.

Studien bestod av tre delmoment. Del 1 utgjordes av en enkätsamling innehållande fem olika deltester i numrerad ordning; 1. BSQ, "Body shape questionnaire" (Cooper, Taylor, Cooper, & Fairburn, 1987) 2. "Nuvarande tankar" (Nuv) som är en svensk översättning. (Köhler & Jonasson, 2007) av "Current thought scale" (Heatherton & Polivy, 1991). 3. TIM, Tjockkänsla, Idealkropp och Matproblematik (Köhler & Jonasson, 2007). 4. Siluettbilder (Köhler och Jonasson, 2007) 5. PANAS (Watson, Clark, Tellegen, 1988; Norlander, Bood, & Archer, 2002). Samtliga grupper fyllde i enkätsamling nummer 1. Del 2 bestod av manipulationen (filmvisning). Del 3 bestod återigen av en enkätsamling varav fyra enkäter återkommer från Del 1 i sin exakta form, dock i ny inbördes ordning, 1. PANAS, 2. Nuv, 3. TIM, 4. Siluettbilder. Ytterligare en enkät tillkom, Evalueringsenkät. Samtliga skalor som bearbetats eller översatts, presenteras i bifogat Appendix.

Instrument

Filmer från internetforumet Youtube (Youtube, 2007) användes som stimulusmaterial. *Pro-anafilmer* valdes ut till experimentgrupp P. *Victorias Secretfilmer* (Victorias Secret 2007) valdes som stimuli för modellgruppen, här kallad experimentgrupp M. Under pilotstudien utvärderades de olika Victorias Secret filmerna och fyra filmer valdes utifrån den påverkan de hade på deltagarna. För att se om Pro-anafilmerna och modellfilmerna hade någon påverkan på deltagarna, konstruerades även ett kroppsneutralt kontrollstimuli i form av filmer med fiskmotiv. Utifrån pilotstudien valdes tre olika filmer innehållande fiskar ut med avsikt att inte påverka beroendevariablerna. Tre spellistor konstruerades där Pro-anafilmer sammanställdes i en spellista, fyra modellfilmer sattes ihop till en spellista och tre filmer med fiskmotiv sattes ihop till den sista spellistan. De tre olika spellistorna likställdes i fråga om längd (ca 10 min), ljud och text. Pro-anafilmerna (DustInTheWind1984, 2007; pleasetakemeana44, 2007; Sickfigure, 2007) innehåller bilder på smala flickor och kvinnor och presenteras med musik och texter. Texterna innehåller Pro-ana budskap som t.ex. ”*must be thinner*” och ”*Please do not watch. This is Pro-Ana. I support Eating Disorders*” (pleasetakemeana44, 2007) Modellspellistan består av Victorias secret filmer. (impel699, 2007; topming, 2007; VICTORIASSECRET, 2007) I filmerna förekommer intervjuer och på ett ställe berättar en castingagent på Victorias Secret: ”*We look for beautiful women that have a great voluptuous figure, because we don't want skinny models, we look for models that have full figure, you know; curves basically*” (VICTORIASSECRET, 2007) Kontrollgruppen fick titta på filmer med fiskmotiv (scubadrewvideo, 2007; alx1joss, 2007; nelsoncarmo26, 2007) Samtliga filmer utvärderades i pilotstudien.

Body Shape Questionnaire (BSQ). (Cooper, Taylor, Cooper, & Fairburn, 1987) Body Shape Questionnaire mäter graden av missnöje med figuren, skalan fokuserar på känslan av att känna sig tjock. BSQ används oftast kliniskt, som instrument för bedömning av ätstörningar, främst fokuserat på kroppsstorlek och känslan av att vara för stor. BSQ består av 34 påståenden på en sexgradig Likert-skala. BSQ visar i tidigare studier hög reliabilitet och hög intern validitet. I studien användes en svensk översättning (Ghaderi & Scott, 2004) som kategoriseringsinstrument, för att se om grupperna var likställda före manipulationen.

Nuvarande tankar (NUV) är en översättning av *The Current Thought Scale - A measure of state self-esteem* (Heatherton & Polivy 1991). Översättningen utfördes av författarna inför studien. Skalan tittar på kortlivade (state) förändringar och mäter därmed

självförtroende snarare än den mer stabila självkänslan. (Meurling, 2003) Skalan består av tre korrelerande faktorer (1) *Socialt självförtroende*, (2) *Prestationssjälvförtroende*, och (3) *Självförtroende inför det egna utseendet*. Dessa former av självförtroenden separeras både hos Heatherton & Polivy och i den här studien, samtidigt som förändringar i totalt självförtroende mäts. NUV består av 20 påståenden på en femgradig Likertskala och syftar till att mäta plötsliga förändringar. Både reliabiliteten och validiteten är välbeprövade i tidigare studier. Skalan anses ha god psykometri. Instrumentet användes för att mäta självförtroende före och efter manipulationen.

Tjockkänsla, Ideal och Matproblematik (TIM) (Köhler & Jonasson, 2007)

Skalan skapades för att mäta tre olika faktorer; tjockkänsla, idealkropp och matproblematik, vilka separeras var för sig. TIM består av totalt 20 påståenden på femgradig Likertskala. En hög poäng ger hög tjockkänsla, större matproblematik och ett smalare ideal. Skalan är skapad för att vara känslig för förändringar och är utformad för att användas före och efter manipulationen. Sju påståenden tillhörde faktorn *Tjockkänsla*. Exempel på påstående är: *Jag känner mig missnöjd med att jag väger för mycket*. Sex påståenden tillhörde faktorn *Idealkropp*. Exempel på påstående är: *Det är fint när man kan se nyckelbenen framträda tydligt*. Sju påståenden handlade om deltagarens problematiska eller ickeproblematiska förhållande till mat. Exempel på påstående: *Jag känner att mat bara är någonting bra*. Instrumentet utvärderades i pilotstudien varefter ett antal påståenden lades till. Alla delskalorna visade tillfredställande alfa. Cronbachs alfa för *Tjockkänsla* $\alpha = .87$, *Idealkropp* $\alpha = .66$ och *Matproblematik* $\alpha = .82$. Köhler & Jonasson jämförde även *Tjockkänsla* med BSQ (Cooper, Taylor, Cooper & Fairburn 1987) för att se om frågorna korrelerade. ($r = .962$, $N = 42$, $p < .05$), Vilket visar på en mycket stark korrelation.

Siluebbilder. Studien använde 9 siluebbilder till två olika skattningar, föreställande kvinnokroppar. Siluebbilderna går från en smal till en stor kropp. Den första raden med siluebbilder symboliserar den egna kroppsbilden. Instruktionen lyder; *Gör en ring kring den figur som bäst överensstämmer med din bild av dig själv och din kroppsstorlek*. Den andra raden med siluebbilder symboliserar en idealkropp. Instruktionen lyder; *Gör en ring kring den figur som bäst överensstämmer med hur du skulle vilja se ut*. Siluebbilderna är en bearbetning av siluetttest (BAB, 2005), där bilderna använts vid bedömning av ätstörningar.

Positive and Negative Affekt Schedule (PANAS) (Watson, Clark, Tellegen, 1988a). PANAS beskriver stämningslägen eller sinnestillstånd och innehåller två olika

faktorer; Negativa affekter (NA) och positiva affekter (PA) och består av 20 påstående på en femgradig Likertskala. PANAS har tidigare använts för att titta på subjektivt välbefinnande, där bästa prediktorn tycks vara hög nivå av positiva affekter, samt ännu starkare koppling mellan subjektivt välbefinnande och frånvaron av negativa affekter. (Lent, 2004). PANAS är ett välanvänt mätinstrument som är känsligt för förändring över kort tid. Den engelska originalversionen visar goda psykometriska egenskaper. I studien användes en svensk översättning (Norlander, Bood och Archer, 2002) för att mäta olika specifika känslor hos deltagarna före och efter manipulationen. Den svenska versionen bearbetades ytterligare (Köhler & Jonasson, 2007) för att bli känsligare för snabba förändringar i experimentmiljö, vilket utvärderades i pilotstudien (n = 6).

Evalueringssenkät. (Köhler & Jonasson, 2007). Evalueringssenkäten efterfrågade deltagarnas egna tankar om hur de ansåg att de blivit påverkade av materialet de fått titta på. Fråga 1-4 har en skalvidd från 1-5 (1 = Inte alls, 2 = Lite, 3 = Delvis, 4 = Mycket, 5 = Extremt). Frågorna är ställda så att deltagaren själv får ta ställning till hur filmen påverkade just henne. Exempel på fråga: *Tror du att den här typen av film påverkar hur du tänker kring mat och kropp/motion?* Deltagarna gavs utrymme att skriva ner egna kommentarer i anslutning till fråga 1-4. För kontrollgruppen plockades fråga nummer 2 bort. Detta för att frågans innehåll inte var relevant för kontrollgruppen som endast tittat på fiskar. Fråga 2: *Jämförde du dig med kvinnorna i filmerna?* Fråga 5-7 har en snävare skalvidd på 1-3. (1 = Mindre sannolikt, 2 = Lika sannolikt, 3 = Mer sannolikt). Deltagarna fick svara på hur sannolikt de tror det är att de kommer att känna eller agera på ett visst sätt efter att ha tittat på filmerna. Exempel på fråga: *Hur stor är sannolikheten att du skulle tänka mer på din vikt idag och imorgon jämfört med om du aldrig sett filmen?*

Procedur

Pilotstudie. Pilotstudien genomfördes av totalt 6 deltagare, 2 deltagare i varje grupp. En randomisering användes för att placera deltagarna i respektive grupp. Experimenten ägde rum i en av experimentledarnas bostad. Pilotstudien var uppbyggd i tre delmoment, enkätsamling 1, manipulation, enkätsamling 2. Efter avslutat experiment utvärderade deltagarna skriftligt och muntligt sina synpunkter, tillsammans med experimentledarna. Pilotstudien resulterade i att skalan EAT 26 (Garfinkel, 1979) plockades bort, denna mäter ätstörningar och då inte studien vänder sig till en klinisk population, tolkades denna skala som onödig. Två demografiska frågor togs även bort, frågorna behandlade vilken institution

vederbörande läste vid och deltagarens BMI (Body Mass Index) . Frågorna uteslöts då flera deltagare upplevde att deras anonymitet hotades, samt att det var känsligt att behöva ange längd och vikt. Vidare beslutades att denna information inte var relevant för forskningsfrågan.

Undersökningen utfördes med randomiserade grupper, där två experimentgrupper, och en kontrollgrupp ingick. Experimentet bestod av tre delmoment där det första momentet utgjordes av en enkät innehållande fem olika deltester som samtliga grupper fyllde i. Deltagarna fick även fylla i demografisk data i form av kön och ålder. Del två i experimentet bestod av en filmvisning. 14 deltagare fick se Pro-anafilmer, 14 deltagare fick se modellfilmer och 14 deltagare fick se filmer med fiskmotiv. Del tre i experimentet bestod återigen av en enkätsamling varav fyra enkäter återkom från första momentet i sin exakta form, samtliga grupper fick fylla i alla enkäter. Experimenten ägde rum på psykologiska institutionen och på Universitetsbiblioteket i Lund. Deltagarna fick utföra experimentet enskilt med försöksledaren närvarande utanför grupprummet. Köhler & Jonasson delade rollen som försöksledare och följde en mall för hela undersökningsprocessen med avsikt att inte skapa confounds. Varje deltagare hade en timme avsatt i tid, experimentet genomfördes vanligtvis på ca 40 till 45 minuter. I grupprummet fanns enkätsamling 1. förberedd, samt en stencil som frågade efter samtycke till experimentet.

Undersökningens deltagaren och försöksledaren signerade sedan båda sitt samtycke och stencilen avlägsnades från övriga enkäter. Ingen information lämnades ut om undersökningens syfte utan enbart instruktioner om anonymitet och rätten till att när som helst avbryta experimentet. Deltagaren lämnades att fylla i enkäten och ombeddes knacka på dörren när hon var färdig, varefter hon fick sätta sig vid en redan förberedd datorskärm. Filmerna visades på datorskärmen under ca 10 minuter. Efter filmerna fick deltagaren återigen knacka på dörren, därefter fick hon fylla i enkätsamling två. Därefter avrundades experimentet med en kort debriefing på en halv A4-sida.

Databearbetning

Kvantitativ data har kodats efter kodningsmallar och bearbetats statistiskt i SPSS. Inledningsvis användes parade t-test för att mäta förändringar på skalorna. Varians analys (ANOVA) tillämpades för att hitta skillnader mellan grupperna. Vid signifikanta skillnader i ANOVA användes oberoende t-test för att undersöka vilka två grupper som skilde sig åt.

Resultat

Medelvärden och standardavvikelser för samtliga skalor i studien, före manipulation, presenteras i tabell 1. Här redovisas även signifikansprövningar där variansanalys (ANOVA) har utförts för att se om grupperna skiljer sig signifikant åt.

Tabell 1.

Medelvärden och standardavvikelser för samtliga skalor före manipulationen, uppdelat på Experimentgrupp P, Experimentgrupp M och Kontrollgrupp

	Exp.grupp P (n=14)		Exp.grupp M (n=14)		Kontrollgrupp (n=14)		
	m	sd	m	sd	m	sd	
BSQ	81.71	30.84	74.21	21.83	73.00	23.30	n.s.
NUV	70.93	12.25	76.07	14.22	75.62	8.45	n.s.
NUV: Prestation	25.50	4.00	27.14	5.70	26.15	4.81	n.s.
NUV: Social	25.57	5.26	27.71	5.36	29.23	3.19	n.s.
NUV: Utseende	19.86	4.40	21.21	4.28	20.23	3.30	n.s.
TIM: Tjockkänsla	19.36	7.12	18.00	6.15	16.69	5.65	n.s.
TIM: Idealkropp	15.36	4.55	16.50	4.59	12.77	2.71	n.s.
TIM: Matprobl.	19.21	5.82	18.14	5.43	18.38	5.88	n.s.
Siluet: Jagbild	3.86	.86	4.21	1.05	4.46	1.13	n.s.
Siluet: Idealbild	3.14	.66	3.36	.63	3.77	1.01	n.s.
PANAS: Positiv	32.43	7.31	36.29	7.55	33.46	6.32	n.s.
PANAS: Negativ	18.50	8.42	15.21	3.58	16.77	5.42	n.s.

BSQ = Body Shape Questionnaire. *Nuv.* = Nuvarande tankar, mäter självförtroende. *Tim* = Tjockkänsla, idealkropp, matproblematik. *Siluet* = tecknade kvinnokroppar. *PANAS* = Positive and Negative Affect Schedule. *n.s.* = None significant.

Tabell 1 redovisar samtliga skalor före manipulationen, därför är ickesignifikans önskvärd för att se att grupperna inte skiljer sig signifikant åt före manipulationen. Samtliga grupper anses likställda efter variansanalys genomförts .

Tabell 2.

Parade t-test med enbart signifikanta förändringar efter manipulation. Experimentgrupp P, experimentgrupp M och kontrollgrupp.

Exp.grupp P (n=14)					
	m före	m efter	sd före	sd efter	(t)
TIM: Tjockkänsla	19.38	17.14	7.12	6.77	2.818 *
TIM: Smaltideal	15.36	13.79	4.55	4.26	2.193 *
PANAS: Negativ	18.50	23.79	15.21	3.58	-2.690 *
Exp.grupp M (n=14)					
	m före	m efter	sd före	sd efter	(t)
PANAS: Positiv	36.29	32.71	7.55	7.15	2.200 *
Kontrollgrupp (n=14)					
	m före	m efter	sd före	sd efter	(t)
Nuv.	75.42	78.50	8.15	7.74	-2.413 *
Nuv: Social	29.29	30.29	3.07	2.92	-2.188 *
TIM: Smaltideal	12.57	11.36	2.71	2.79	2.973*
PANAS: Negativ	16.79	13.00	5.21	3.62	5.314 ***

*** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Tabell 2 presenterar medelvärden och standardavvikelse före och efter manipulation för de skalor där skillnaden varit signifikant vid parade t-test. Det framgår av tabell 2 att det finns signifikanta skillnader mellan experimentgrupp P:s tjockkänsla före och efter manipulationen ($t = 2818$, $p = <.05$). Tjockkänslan har *minskat* från ett medel på 19.37 till 17.14. Vidare har experimentgrupp P förändrats signifikant ($t = 2.193$, $p = <.05$) i sitt smalhetsideal där de hade ett medel på 15.36 före, och gick ner till 13.79 efter manipulationen. Att de sänkt sitt smalhetsideal innebär att de sänkt viljan att vara/bli smalare, de har alltså fått ett större

kroppsideal. En höjning har däremot skett i negativa affekter ($t = -2.690, p = <.05$), där experimentgrupp P höjt sina negativa affekter från 18.50 till 23.79. Deltagarna i experimentgrupp M har förändrats signifikant på en variabel ($t = 2.200, p = <.05$), och det är positiva affekter som minskat från 36.29 till 32.71. Kontrollgruppen har förändrats signifikant på fyra variabler vilket är fler än någon av de andra grupperna. Dels har kontrollgruppen höjt sitt totala självförtroende på Nuvskalan ($t = -2.413, p = <.05$) från 75.42 till 78.50, men också på en av Nuv:s delskalor, Nuv:Social ($t = 2.188, p = <.05$). Höjningen av Socialt självförtroende gick från 29.29 före till 30.29 efter manipulation. Kontrollgruppen har även förändrats i sitt smalhetsideal som blivit mindre starkt ($t = 2.973, p = <.05$). Före manipulationen hade kontrollgruppen ett medel på 12.57 och efter ett medel på 11.36. Slutligen har kontrollgruppen sänkt sina värden på negativa affekter ($t = 5.314, p = <.001$), från medelvärde 16.79 till medel 13.00. Nedan fortsätter affekter att undersökas närmare.

Tabell 3.

Jämförelse mellan grupperna i förändringar på PANAS, uppdelat på positiva och negativa affekter, samt de fyra affekter som skiljt sig mest åt mellan grupperna; upprörd, skrämmd, rädd och retlig.

PANAS	Exp.grupp P		Exp.grupp M		Kontrollgrupp		F
	(n=14)		(n=14)		(n=14)		
	m	sd	m	sd	m	sd	
Negativ affekt	5.29	7.35	-.21	2.58	-3.79	2.67	12.93***
Positiv affekt	-1.64	5.83	-3.57	6.07	1.50	5.63	n.s
Upprörd	1.71	1.73	.50	1.29	-.36	.50	9.30***
Skrämmd	1.79	1.67	.07	.83	-.14	.36	12.98***
Rädd	.64	1.45	-.29	.61	-.43	.65	4.928*
Retlig	-.57	1.01	.14	.36	-.50	.76	3.732*

Negativ affekt innefattar 10 negativa affekter. *Positiv affekt* innefattar 10 positiva affekter. Upprörd, skrämmd, inspirerad, stark är affekter som visat signifikanta skillnader mellan grupperna. Skalvidden är 1-5. Högre poäng = starkare känslor. *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

I tabell 3, presenteras jämförelser av medelvärden i förändringen av negativa affekter respektive positiva affekter efter manipulationen. Vidare visas medelvärden för de affekter som visat signifikanta skillnader mellan grupperna. Samtliga signifikanta skillnader mellan grupperna i PANAS är negativa affekter. ANOVA visar att affekterna, *upprörd* och *skrämd* uppvisar stora signifikanta skillnader mellan grupperna. *Skrämd* [$F(2.39) = 12.980$, $p < .001$, $\eta^2 = .40$], *upprörd* [$F(2.39) = 9.304$, $p < .001$, $\eta^2 = .32$]. Post hoc test visar att experimentgrupp P skiljer sig från experimentgrupp M och kontrollgruppen. *Rädd* visar också signifikanta skillnader mellan grupperna [$F(2.39) = 4.928$, $p < .05$, $\eta^2 = .20$]. Även här är det experimentgrupp P som skiljer sig från experimentgrupp M och kontrollgruppen på variabeln *rädd*.

ANOVA visar signifikanta skillnader mellan grupperna på affekten *retlig*. Vidare analys med oberoende t-test visar ingen signifikant skillnad mellan experimentgrupp P och kontrollgruppen. Signifikanta skillnader hittas däremot mellan experimentgrupp M ($m = .14$, $sd = .36$) och kontrollgruppen ($m = -.50$, $sd = .76$). Detta visar att kontrollgruppen blivit mindre *retlig* efter manipulationen jämfört med experimentgruppen M, vilken visat tendenser till att ha blivit retligare

En vidare analys av affekten *inspirerad* visar att kvinnorna som upplevde en ökning av *inspiration* i experimentgrupp P, fått ökad tjockkänsla ($r = .583$, $p = <.05$) och även ökad matproblematik ($r = .544$, $p = <.05$). Resultatet visar ett positivt samband mellan hur inspirerad kvinnan känner sig, hennes tjockkänsla och ökad matproblematik. Varken experimentgrupp M eller kontrollgruppen visar det här sambandet mellan inspiration, tjockkänsla och matproblematik.

Tabell 4.

Jämförelse av förändringar på skalor med signifikanta skillnader mellan grupperna

	Exp. grupp P/ Kontrollgrupp (n=14/n=14)			Exp.grupp M/ Exp.grupp P (n=14/n=14)			Exp.grupp M/ Kontrollgrupp (n=14/n=14)		
	m	sd	(t)	m	sd	(t)	m	sd	(t)
Nuv.	P 2.50	P 8.93	n.s.	M -.93	M 5.23	n.s.	M -.93	M 5.23	2.12*
	K 3.07	K 4.76		P 2.50	P 8.93		K 3.07	K 4.76	
Nuv. Utseende	P .57	P 3.39	n.s.	M -1.07	M 2.20	n.s.	M -1.07	M 2.20	2.29*
	K .86	K 2.25		P .57	P 3.39		K .86	K 2.25	
TIM: Idealkropp	P -1.57	P 2.68	n.s.	M .36	M 2.17	2.09*	M .36	M 2.1	-2.260*
	K -1.79	K 2.81		P -1.57	P 2.68		K -1.79	K 2.81	

Tabellen redovisar medelvärden, standardavvikelser och signifikanta t-värden jämförande mellan 2 grupper separat. I tabellen är experimentgrupp P = P. Experimentgrupp M = M och kontrollgruppen = K. *Nuv*; högre poäng visar på högre självförtroende. *Nuv. Utseende*, del av *Nuv. TIM: Idealkropp*; högre poäng visar på ett smalare ideal. *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

ANOVA användes för att jämföra förändringar mellan grupperna, på samtliga skalor som använts före och efter manipulationen. En variansanalys genomfördes för att jämföra förändringar på *Nuv*. i de olika grupperna, kontrollgrupp: $m = 3.07$, $sd = 4.76$, experimentgrupp M: $m = -.93$, $sd = 5.23$, experimentgrupp P: $m = 2.50$, $sd = 8.93$. [$F(df) = 1.514$, $p > .05$, $\eta^2 = .098$]. Ingen signifikans hittades mellan grupperna. Vidare utfördes oberoende t-test på samma skala för de tre grupperna. Oberoende t-test visar signifikanta skillnader mellan experimentgrupp M ($m = -.93$, $sd = 5.23$) och kontrollgrupp (3.07 , $sd = 4.76$). Experimentgrupp M skiljde sig från kontrollgrupp ($t = 2.117$, $p = <.05$).

Delskalan: *Nuv: utseendesjälvförtroende*, gav utslag för skillnader i förändring mellan experimentgrupp M och kontrollgruppen ($t = 2,294$, $p = <.05$).

TIM (Köhler & Jonasson, 2007), testades med ANOVA för att hitta skillnader mellan grupperna i fråga om förändring av *tjockkänsla*, *idelakropp* och *matproblemtik*. Ingen signifikant skillnad hittades i förändring av *tjockkänsla* eller i förändring av *matproblematik*. Oberoende t-test visar att det finns signifikanta skillnader mellan grupperna i medelvärdet för förändring i *idealkropp*. T-test visade signifikanta skillnader mellan experimentgrupperna

($t = -2.09, p = <.05$). Experimentgrupp M skiljde sig även signifikant från kontrollgruppen ($t = -2.260, p = <.05$). Inga signifikanta skillnader mellan kontrollgrupp och experimentgrupp.

Upptäckten av den stora standardavvikelsen på Nuv. skalan, för experimentgrupp P (tabell 4) låg till grund för utformandet av en uppdelning inom grupperna. Alla tre grupperna delades upp i två, utifrån vilka som fått en höjning av *självförtroende* och vilka som fått en sänkning av *självförtroendet*. Vidare utfördes oberoende t-test för att se hur de två nyskapade grupperna inom varje grupp förändrats i fråga om *tjockkänsla*, *matproblematik* och *idealkropp*. Oberoende t-test visar att kvinnorna i experimentgrupp P ($n = 4$) som fått sämre *självförtroende* efter manipulation, tenderar att uppleva högre *tjockkänsla* än kvinnor som fått oförändrat eller höjt *självförtroende* ($n = 10$). T-test ($t = -2.282, p = <.05$). Signifikanta skillnader hittades också i experimentgrupp M ($t = 2.714, p = <.05$), där kvinnorna som fått sänkt *självförtroende* ($n = 7$), upplevde högre *tjockkänsla* än kvinnorna som fått höjt *självförtroende* efter manipulationen ($n = 7$). För kontrollgruppen hittades inget samband mellan sänkt *självförtroende* och de andra variablerna. Vidare utfördes ett korrelationstest mellan *självförtroende* (Nuv) och *tjockkänsla* (TIM), uppdelat på grupperna. Detta visar att i experimentgrupp M finns ett starkt negativt samband mellan *självförtroende* och *tjockkänsla* ($r = -.835, p = <.001$), sambandet finns också i experimentgrupp P, ($r = -.740, p = <.001$).

Tabell 5.

Siluettkroppar före manipulation. Skillnaden mellan den egna kroppen och idealkroppen enligt deltagarna

Jagkropp		Idealkropp		(t)
m	sd	m	sd	
4.17	1.01	3.40	.80	6.246***

9 siluettkroppar x 2. Kropparna kodades genom numrering, från 1 (minst) till 9 (störst). *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Tabell 5 visar medelvärden och standardavvikelser för siluettkropparna. Här har kvinnorna fått skatta storleken på den egna kroppen (*jagkropp*) och sin idealkropp. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan grupperna i skattning av *idealkropp* och *jagkropp*. *Idealkroppen* och *jagkroppen* har inte heller förändrats signifikant efter manipulationen. Dock finns en diskrepans mellan *jagkroppen* och *idealkroppen*, oberoende av manipulationen.

Samtliga deltagares skattning av *jagkropp* och *idealkropp* före manipulationen jämfördes i ett parat t-test. *Jagkroppen* hade ett medelvärde på $m = 4.17$ $sd = 1.01$. *Idealkroppen* hade ett medelvärde på $m = 3.40$ $sd = .80$. Medelskillnaden är $.76$. Det parade t-testet visar att det föreligger en signifikant skillnad mellan kvinnornas egen kropp och *idealkroppen* ($t = 6.25$, $p < .001$). Deltagarna i studien har en smalare idealkropp än den egna kroppen.

Tabell 6

Samtliga påståenden i evalueringsenkäten och signifikanta skillnader mellan grupperna.

		Exp.grupp		Exp.grupp		Kontrollgrupp		(t)
		P		M				
		(n=14)		(n=14)		(n=14)		
		m	sd	m	sd	m	Sd	
1	Tänkte du på ditt eget utseende medan du tittade på filmen?	3.00	1.30	3.21	1.25	2.07	1.20	3.29*
2	Jämförde du dig med kvinnorna i filmerna?	2.43	1.55	3.14	1.29	-	-	n.s.
3	Tror du att den här typen av filmen påverkar hur du tänker kring mat och kropp/motion?	3.29	1.27	3.57	.94	2.43	.85	4.63*
4	Hur tror du att dessa filmer kan påverka andra unga tjejer?	3.79	1.37	4.57	.76	1.86	1.03	23.41***
5	Hur stor är sannolikheten att du skulle tänka mer på din vikt idag och imorgon jämfört med om du aldrig sett filmen?	2.36	.63	2.36	0.74	1.79	.80	n.s.
6	Hur stor är sannolikheten att du skulle få ett smalare ideal nu efter att ha tittat på filmen jämfört med om du aldrig sett den?	1.29	.61	2.36	.63	1.57	.51	12.45***
7	Hur stor är sannolikheten att du skulle äta mer restriktivt eller undvika tex fett eller socker nu efter att du har tittat på filmen jämfört med om du aldrig sett den?	1.79	.80	2.14	.66	1.71	.47	n.s.

ns = non significant. Skalvidd för fråga 1-4; M = 1-5, (1 = Inte alls, 2 = Lite, 3 = Delvis, 4 = Mycket, 5 = Extremt). Skalvidd för fråga 5-7; M = 1-3 (1 = Mindre sannolikt, 2 = Lika sannolikt, 3 = Mer sannolikt) *** $p < .001$ ** $p < .01$ * $p < .05$

Tabell 6 presenterar de sju frågor som ingick i evalueringsenkäten efter manipulationen. Fråga 1-4 har skalvidd 1-5 (1 = Inte alls, 2 = Lite, 3 = Delvis, 4 = Mycket, 5 = Extremt) och innehåller också plats för fria kommentarer, vilka redovisas längre fram. Fråga 5, 6, 7 har en skalvidd på 1-3 och berör hur sannolikt deltagaren själv tror att det är att hon skulle hänge sig åt ett annorlunda beteende efter manipulationen.

Fråga 1, ”*Tänkte du på ditt eget utseende medan du tittade på filmen?*”, visar på signifikanta skillnader mellan grupperna. [$F(2,39) = 3.29, p < .05, \eta^2 = .14$]. Post hoc-test visar att den signifikanta skillnaden finns mellan experimentgrupp M och kontrollgruppen. Vidare utfördes ett oberoende t-test för en mer exakt signifikansprövning vilken visade en signifikant skillnad mellan de två grupperna ($t = -2.46, p = <.05$). Ingen skillnad fanns mellan kontrollgrupp och experimentgrupp P, inte heller mellan de två experimentgrupperna.

Fråga 2, ”*Jämförde du dig med kvinnorna i filmerna?*”, ställdes endast till de två experimentgrupperna. Medelvärde för experimentgrupp P, $m = 2.43, sd = 1.55$ och för experimentgrupp M, $m = 3.14, sd = 1.29$, visar att kvinnorna i de båda grupperna uppger att de jämfört sig själva med kvinnorna ”lite” till ”delvis” under tiden de sett filmen. Ingen signifikant skillnad fanns dock mellan grupperna. Korrelation mellan fråga 1 och fråga 2 visar ett positivt samband för experimentgrupp M ($r = .788, p = <.01$) och experimentgrupp P ($r = .647, p = <.05$). Resultatet visar att de kvinnor som uppgav att de tänkt på sitt eget utseende medan de tittade på filmen även tenderar att jämföra sig med kvinnorna i filmerna.

Fråga 3, ”*Tror du att den här typen av filmer påverkar hur du tänker kring mat, kropp och motion?*”. ANOVA visar signifikanta skillnader i hur grupperna ställer sig till frågan. Post hoc test visar att den största skillnaden finns mellan experimentgrupp M och kontrollgruppen. ($p < .05$). Oberoende t-test visar signifikanta skillnader mellan de två grupperna ($t = -3.376, p = <.01$). Även mellan kontrollgrupp och experimentgrupp P finns signifikanta skillnader ($t = -2.101, p = <.05$). Resultatet visar att deltagarna i de två experimentgrupperna själva tror att filmerna påverkar hur de kommer tänka kring mat, kropp och motion. Deltagarna i kontrollgruppen fick lägre medelvärde och visar mindre tendenser till att fundera över sin kropp efter manipulation. (experimentgrupp P, $m = 3.29, sd = 1.27$, experimentgrupp M, $m = 3.57, sd = .94$, kontrollgrupp, $m = 2.43, sd = .85$).

Fråga 4, ”*Hur tror du att dessa filmer kan påverka andra unga tjejer?*”, visade stora signifikanta skillnader mellan grupperna. De två experimentgrupperna skiljer sig tydligt från

kontrollgruppen. Kontrollgrupp jämfört med experimentgrupp M: ($t = -7,964, p = <.001$). Kontrollgrupp jämfört med experimentgrupp P: ($t = -4,217, p = <.001$). Det finns även en tendens till skillnad mellan de två experimentgrupperna ($t = -1.880, p = .071$). Resultatet visar att kvinnorna som exponerats för modellfilmer ($m = 4.57$) tror att detta kan påverka andra unga kvinnor *mycket* till *extremt*. Kvinnorna som tittat på Pro-anafilmer ($m = 3.79$) tror även de att detta kan påverka andra unga kvinnor *delvis* till *mycket*, medan deltagarna i kontrollgruppen tror att filmerna *inte alls* påverkar, eller har en *liten* påverkan (1.86) på andra unga kvinnor.

Fråga 5-7 har en skalvidd på 1-3 (1 = mindre sannolikt, 2 = lika sannolikt, 3 = mer sannolikt). Fråga 5, "Hur stor är sannolikheten att du skulle tänka mer på din vikt idag och imorgon jämfört med om du aldrig sett filmen?" och fråga 7, "Hur stor är sannolikheten att du skulle äta mer restriktivt eller undvika t.ex. fett eller socker nu efter att du har tittat på filmen jämfört med om du aldrig sett den?", visade tendenser till signifikanta skillnader, dock inte tillräckligt starka för att ge ett signifikant resultat.

Fråga nummer 6, "Hur stor är sannolikheten att du skulle få ett smalare ideal nu efter att ha tittat på filmen jämfört med om du aldrig sett den?", visade däremot signifikanta skillnader mellan grupperna. ANOVA [$F(2.39) = 12450, p = <.001, \eta^2 = 39$]. Vidare visar Post hoc test att de signifikanta skillnaderna finns mellan experimentgrupp M och de två andra grupperna. Kontrollgruppen och experimentgrupp P skiljer sig inte signifikant åt. Oberoende t-test visar att signifikansen är mycket stor för skillnaderna mellan kontrollgrupp och experimentgrupp M ($t = -3.606, p = <.001$). De två experimentgrupperna visar även stora skillnader emellan, ($t = -4.555, p = <.001$).

De frågor där deltagarna med egna ord beskrivit sina upplevelser analyserades för att hitta gemensamma teman och användes för att skapa en djupare förståelse för deltagarnas upplevelse filmerna och den påverkan de medvetet upplevt .

Experimentgrupp P. Den kvantitativa analysen av fråga 1-4 visar att kvinnorna skattat att de "delvis" tänkte på det egna utseendet medan de tittade på filmerna ($m = 3.00, sd = 1.30$). När de fått beskriva upplevelsen med egna ord visar resultatet på stor diversitet i frågan. Många av kvinnorna skattar att de "absolut" jämfört sig, medan andra menar att det mycket smala idealet inte alls fick dem att tänka på sitt eget utseende. En kvinna skriver "Jag kände att jag inte kunde identifiera mig med tjejerna". En annan kvinna skriver "Jag skämdes för att jag spenderar så mycket tid och energi på att tänka på min vikt, min kroppsform etc.,

när det egentligen inte är något fel på mig". Fråga 2: Om deltagarna jämförde sig med kvinnorna i filmen, gav något lägre medelvärde ($m = 2.43$, $sd = 1.55$). Här uttrycks i många av svar att deltagarna hade svårt att jämföra sig med ett så smalt ideal, många upplevde kvinnorna i filmen som olyckliga och alldeles för smala. *"Jag är jag och de är de. Visst kan jag få idéer, men jag tittade nog mer på kläderna. Jag tycker inte att de ser lyckligare ut än vad jag är, jag kan inte jämföra min kropp med deras. Visst kan det vara snyggt att vara så smal, men jag skulle inte passa i att vara lika smal"*. Fråga 3 behandlar tankarna kring mat, kropp och motion ($m = 3.29$, $sd = 1.27$), medelvärdet visar att deltagarna *delvis* upplevde att filmerna påverkade dem i detta avseende. En av kvinnorna skriver *"När man ser dem så smala får man dåligt samvete för att man själv äter så mycket, när de klara sig utan"*. En annan kvinna uttrycker *"Samtidigt som jag känner avsky mot hur de plågar sig för att få sitt utseende, kände jag ändå i tredje filmen, mycket svagt, att jag borde träna mer! Den övervägande känslan var dock att jag kände mig mer nöjd med hur jag är"*. Fråga 4 undersöker hur den här formen av film kan tänkas påverka andra unga kvinnor ($m = 3.79$, $sd = 1.37$). Många av kvinnorna uttrycker stark oro för att andra unga kvinnor kan påverkas starkt av denna typ av film. Det framkommer även en specifik oro för att ännu yngre kvinnor kan påverkas ännu mer. *"Jag tror att de här filmerna påverkar tjejer mycket, mest åt det negativa hållet. Filmerna blir ett ideal och en gemenskap"*.

Experimentgrupp M. Deltagarna angav att de tänkte på det egna utseendet *delvis* till *mycket* medan de tittade på filmerna ($m = 3.21$, $sd = 1.25$). Det beskrivs både på ett positivt och negativt sätt. *"Ja, man jämför sin egen kropp med modellernas. Blir arg, förtvivlad, förvirrad. Känner mig tjock, men samtidigt arg för att jag gör det. Dubbelkänsla"*. En annan kvinna skriver *"Jag tänkte på hur otroligt långa de var. Sen tänkte jag på hur glad jag är att inte ha deras kroppar. Låter konstigt kanske? Men jag föredrar lite kurvigare figur"*. Fråga 2, om deltagarna jämförde sig med kvinnorna i filmerna, fick liknande svar. Fråga 3, *Tror du att den här typen av filmen påverkar hur du tänker kring mat, kropp och motion?* Frågan fick ett relativt högt medel, ($m = 3.57$, $sd = .94$), vilket visar att kvinnorna tenderar att fundera mer över kropp, mat och motion efter att ha tittat på filmen. En kvinna som ringat in svarsalternativ 5, *extremt*, säger: *"Tycker att vissa ser lite för smala ut"*. En annan kvinna som angivit svarsalternativ 3, *delvis* skriver: *"Avskyr modeller!"*. En tredje kvinna som svarat svarsalternativ 4, *mycket*, skriver: *"Jag tror filmen ger mig dåligt samvete för jag äter, men samtidigt en motreaktion – att jag vill äta – stolt över det"*. De flesta kvinnor har svarat *delvis* till *mycket*, men det finns ett motstånd i deras egna ord när de får

beskriva det själva. Fråga 4, som undrar om deltagarna tror att denna typ av film kan påverka andra unga kvinnor, gav ett medelvärde på 4.57 (sd = .76), vilket betyder *mycket till extremt*. En kvinna skriver: *"Filmen förmedlar en bild av hur en "snygg kropp" ska se ut. Vi är så matade med dessa bilder att vi ser det som självklart"*. Andra kvinnor i gruppen skrev:

"Jag tror att många tjejer slutar äta och utvecklar anorexia"

"Unga tjejer påverkas nog väldigt mycket. Fast det som är avgörande är nog hur väl man känner sig själv/ sin kropp och hur man känner sig betraktad av andra".

Kontrollgruppen. Som den statistiska analysen visat har kontrollgruppen låga värden på samtliga tre frågor (kontrollgruppen fick ej fråga 2). Kontrollgruppens kvalitativa utvärdering bedöms ej som relevanta för studiens frågeställning och redovisas därför ej.

Diskussion

Studiens syfte var att undersöka Pro-anas inverkan på kvinnor jämfört med vedertagna modellbilders påverkan. Resultaten bekräftar att både Pro-ana och modellgruppen skiljde sig negativt från kontrollgruppen på många av beroendevariablerna och man kan därför misstänka att dessa filmer, föreställande smala "attraktiva" kvinnor haft en negativ inverkan på deltagarna. Dock visar resultatet att kontrollgruppen fått positiva förändringar på många skalor efter manipulationen, vilket starkt bidragit till de signifikanta skillnaderna mellan grupperna. Pro-anagruppen har reagerat med starkare negativa affekter jämfört med modellgruppen, vilket var väntat. Modellgruppen upplevde dock mindre positiva affekter efter manipulationen. Det frågades också om exponering av Pro-anafilmer leder till restriktivt ätande, och i så fall om effekten är större än hos kvinnor som exponerats för "vanliga" modeller? Det hittades ingen generell skillnad mellan grupperna i fråga om matproblematik, däremot upptäcktes en korrelation mellan graden av "inspirerad" (PANAS) och matproblematikvariabeln där ett positivt samband fanns i Pro-anagruppen men ej i de andra två grupperna.

Resultat diskussion

Självförtroende. T-testen visar att den grupp som förändrats signifikant i självförtroende (Nuv), är kontrollgruppen. Deltagarna som tittat på filmer föreställande fiskar uppvisade signifikanta positiva förändringar i både totalt självförtroende och i det sociala självförtroendet. Experimentgruppernas påverkan var inte tillräckligt signifikanta.

Resultatet visar signifikanta skillnader i hur grupperna skiljer sig från varandra i förändring av självförtroende efter exponering av respektive filmer. I relation till tidigare studier konstateras att självförtroende är föränderligt (Johnson, 2003). Kvinnorna som tittat på modellerfilmer har fått något sänkt självförtroende, dock var förändringen inte tillräckligt signifikant. Det bör uppmärksammas att både kontrollgruppen och kvinnorna i Pro-ana gruppen *höjt* sitt självförtroende efter att tittat på filmerna. Det uppstod alltså en kontrasteffekt (Moskowitz, 2005) i Pro-anagruppen, vilket kan bero på att kvinnorna upplevt negativa affekter inför materialet de exponerats för, och därför tagit avstånd. Det kan också bero på att kvinnorna som sett Pro-anafilmer verkligen blivit mer nöjda med sig själva när de jämfört sig med kvinnorna i Pro-anafilmer. Deltagarna i Pro-anagruppen uppgav själva att de jämförde sig *lite* till *delvis* med kvinnorna i filmerna vilket är mindre än deltagarna som exponerats för modellfilmer.

En självförtroendeförbättring kan bero på att kvinnorna upplevde sin egen livssituation och psykiska hälsa som bättre när de exponeras för Pro-Ana och den problematik som filmerna uppvisade. Till skillnad från Bardone-Cone & Cass (2007) fick modellgruppen självförtroendeförsämringar. En tolkning är att modellgruppen i uppsatsen upplevde sämre självförtroende för att de exponerats för *smala* modeller till skillnad från kvinnorna i Bardone-Cone & Cass studie, där deltagarna i modellgruppen fick titta på *normalviktiga* modeller. Som tidigare forskning visar, påverkas kvinnor ofta negativt av att titta på smala modeller, (Carney & Louw, 2006) medan exponering av normalviktiga attraktiva modeller kan ha motsatt effekt (Mulveen, Hephworth, 2006) En möjlig förklaring till varför kvinnorna i modellgruppen fått något försämrat "totalt självförtroende" är att smalhet kan kopplats ihop med andra positiva egenskaper som lycka, kompetens, framgång, karaktär osv. (Meurling, 2003)

Studien fick även förändringar på delskalan, "Nuv:utseende" som mäter *utseendesjälvförtroende* isolerat. Även här är det modellgruppen som skiljer sig mer negativt från de två andra grupperna. Både kontrollgruppen och proanagruppen fick en viss höjning i utseendesjälvförtroende, och den signifikanta skillnaden mellan grupperna bygger på detta. Deltagarna i modellgruppen tros ha påverkats mer negativt i sitt utseendesjälvförtroende för att *vedertagna* bilder på attraktiva modeller aktiverat smalhetsscheman (Groesz et al, 2002) och för att de anspelar på skönhetsideal som förekommande ofta och är accepterade i samhället. Det extremt smala idealet i Pro-anafilmerna tillsammans med texternas budskap avviker från normerna för vad som anses sunt och normalt. Kvinnorna i Pro-anagruppen hade svårare att identifiera sig med kvinnorna i filmerna. Det kvalitativa materialet innehåller

beskrivningar som vittnar om detta, ”*Jag kände att jag inte kunde identifiera mig med tjejerna*”. Resultatet i Pro-anagruppen tros ha orsakats av en kontrasteffekt (Moskowitz, 2005). Kvinnorna tar avstånd från budskapet i filmen och reagerar istället med att tycka bättre om det egna utseendet.

Evalueringssenkäten visade att tjejerna i modellgruppen skilde sig signifikant från kontrollgruppen i hur mycket de ”*tänkte på sitt eget utseende*” när de tittade på filmen. Pro-anagruppen uppgav att de ”*delvis*” tänkte på sitt eget utseende medan de tittade på filmerna, dock inte lika mycket som modellgruppen. I den kvalitativa utvärderingen kan man utläsa att många av kvinnorna kopplade samman ”Att tänka på sitt eget utseende” med ”Att jämföra sig med kvinnorna” i filmerna. ”*Ja, man jämför sin egen kropp med modellernas, blir arg, förtvivlad, förvirrad. Känner mig tjock, men samtidigt arg för att jag gör det. Dubbelkänsla*”. Detta bekräftades även i korrelationen mellan de två frågorna. Resultatet tyder på att kvinnorna tenderar att tänka mer på det egna utseendet när de samtidigt jämför sig med kvinnorna i filmerna.

Affekter. I enlighet med tidigare studier (Bardone-Cone & Cass, 2007), skilde Pro-anagruppen sig signifikant från de andra grupperna i fråga om höjning av negativa affekter, speciellt jämfört med kontrollgruppen. Modellgruppen fick en liten höjning i negativa affekter dock inte i närheten av Pro-anagruppens förändring. Det här är intressant att jämföra med självförtroendeförändringarna där förhållandet var det motsatta och modellgruppen fick mer negativa förändringar än Pro-anagruppen, vilket kan tolkas som att negativa affektförändringar förhindrar negativ påverkan på de andra beroendevariablerna. Modellgruppen hade däremot en sänkning i positiva affekter, vilket Pro-anagruppen också uppvisade, dock inte alls lika stark. Det här skulle kunna tolkas som att sänkningar i positiva affekter påverkar de övriga beroendevariablerna mot t.ex. högre tjockkänsla. Kontrollgruppen har fått betydligt lägre negativa affekter och en viss höjning av positiva affekter. Detta kan förklaras med att kontrollgruppen kan ha känt en viss lättnad efter att först fyllt i enkäter med stort fokus på självförtroende och kropp, och sedan fått se en film där fokus har förflyttats från utseendet.

Modellgruppens sänkning i positiva affekter skulle kunna kopplas samman med sänkningar i totalt självförtroende och utseendesjälvförtroende. Kvinnorna i modellgruppen har blivit mindre positiva efter att ha sett filmen. En diskussion uppstod om dessa affektförändringar kunde vara möjliga förklaringar till varför modellgruppen förändrats mer

negativt i tjockkänsla, idealkropp, totalt självförtroende och utseendesjälvförtroende än Pro-anagruppen. Det syntes dock ingen korrelation mellan sänkningar i positiva affekter och andra beroendevariabler.

De affekter som skilde sig mest åt mellan grupperna var *upprörd*, *skrämmd* och *rädd*, där Pro-anagruppen reagerade med starkare upprördhet, skrämmdhet och rädsla. Även här har kontrollgruppens förändring betydelse för det signifikanta resultatet. Deltagarna i Pro-anagruppen har fått höjda negativa affekter och deltagarna i kontrollgruppen har fått en tydlig sänkning av negativa affekter. Att deltagarna upplever starka negativa affekter inför Pro-anafilmer talar för att det finns ett motstånd. Kanske har de aldrig hört talas om Pro-anarörelsen eller sett Pro-anamaterial tidigare. Pro-anaidealet avviker från vedertagna skönhetsideal och kan upplevas som provocerande (Dias, 2003) Då studien inte använt en klinisk population, kan de extremt smala bilderna skrämja och chockera. Det är möjligt att en klinisk population hade uppskattat och tagit till sig Pro-anas budskap på ett annat sätt. (Carney & Louw, 2006). Experimentmiljön kan även ha bidragit till viljan att svara ”korrekt” och ta avstånd från Pro-ana.

Affekten *Inspirerad* kan betraktas som en viktig variabel i förhållande till hur kvinnorna i studien reagerade på stimulumaterialet, först och främst i Pro-anagruppen. Anledning fanns att tro att de kvinnor som upplevt exponeringen av Pro-anafilmer som inspirerande, också skulle förändrats i variabler med koppling till mat, ideal och kropp, vilket bekräftades. Det innebär att kvinnor som inte tar avstånd från Pro-ana, utan istället upplever bilderna och budskapet som *inspirerande*, påverkas negativt av detta genom högre tjockkänsla och mer komplicerat förhållande till mat.

Modellgruppen upplevde större *retlighet* än de andra två grupperna efter att ha tittat på filmerna. Kanske är det så att kvinnorna i modellgruppen blir frustrerande över den påverkan som modellerna i filmerna har över dem. ”*Jag tror att filmen ger mig dåligt samvete för att jag äter, men samtidigt en motreaktion – att jag vill äta – stolt över det*”.

Matproblematik. Resultatet visade inte några signifikanta skillnader mellan grupperna i fråga om matproblematik. Kvinnors tankar och handlingar kring mat påverkas alltså inte generellt av att titta på Pro-ana eller modellfilmer. En tänkbar förklaring till det icke signifikanta resultatet kan vara att studien inte använt kvinnor med utvecklade ätstörningar, det är möjligt att det inte räcker med en 10 minuter lång film för att förändra tankarna och handlingarna kring mat. Tidigare studier visar att personer med en utvecklade ätstörningar är

mer mottagliga för påverkan av mediaexponering (Carney, Louw, 2006) . Resultatet visar dock som tidigare redovisats, att kvinnor som blivit *inspirerade* av Pro-ana, visade ett samband med förhöjd matproblematik. Detta stärker antagandet att resultatet skulle förändrats om en population som varit mer bekant och inte avståndstagande till Pro-ana, deltagit.

I Bardone-Cone & Cass (2007) studie har kvinnorna som exponerats för Pro-anabilder skattat att de kommer tänka mer på mat, kropp och motion, vilket bekräftas i förevarande studie. Både kvinnorna som tittat på modellfilmer och Pro-anafilmer uppger att de "till viss del" kommer tänka mer på mat och motion efter exponeringen. Resultatet är viktigt att lyfta fram då detta är en tolkning som kvinnorna själva gjort, där de säger att de blivit påverkade och kommer tänka mer på dessa ämnen i framtiden. En komplexitet finns i kvinnornas svarsalternativ som på vissa sätt motsäger sig själva. Många av kvinnorna har svarat högt numeriskt, men tar sedan avstånd från sin påverkan i den kvalitativa utvärderingen, Som en av kvinnorna starkt markerar; "*Avskyr modeller!*"

Tjockkänsla. Det hittades inga signifikanta skillnader mellan grupperna i tjockkänsla. Däremot upptäcktes ett spännande resultat när en uppdelning utifrån försämrat självförtroende gjordes. Där syntes att deltagarna i modellgruppen vars självförtroende sänkts efter exponeringen, även upplevde högre tjockkänsla. Samma effekt syntes hos Pro-anagruppen, dock inte lika stark. Däremot upplevde inte deltagarna som fått sänkt självförtroende i kontrollgruppen ökad tjockkänsla. Studien bekräftar tidigare forskning som visar att dåligt självförtroende ofta sammankopplas med missnöje med den egna kroppen och dess storlek (Odeá, 2004). En tolkning är att kvinnorna som fått sänkt självförtroende i de två grupperna internaliserat smalhetsidealet och jämfört sina egna kroppar med kvinnorna i filmerna. Kvinnorna tycks uppleva den egna kroppen som större och klumpigare nu i relation till modellerna de nyss sett.

Ideal. Flera signifikanta resultat pekar på att kvinnorna i modellgruppen förändrat sin idealkropp åt det smalare hållet och de andra två grupperna åt det större hållet. "TIM: idealkropp" visade skillnader mellan grupperna. Att det är kvinnorna i modellgruppen som skiljer sig mest från de andra grupperna, tros vara för att de exponerats för det rådande skönhetsidealet som är lätt att ta till sig. Att Pro-ana-gruppen istället fått ett större ideal bör diskuteras med försiktighet, då även kontrollgruppen fått liknande resultat. Dock skulle en möjlig förklaring kunna vara att kvinnorna i Pro-anagruppen tagit avstånd från det budskap de blivit exponerade för och ansett att kvinnorna i filmerna är *för* smala.

Resultaten visar också signifikanta skillnader mellan grupperna i hur deltagarna skattat sannolikheten att få ett smalare ideal efter att ha tittat på filmen jämfört med om de aldrig hade sett den. Modellgruppen var ensamma om att skatta sannolikheten som större efter exponeringen. Resultatet stämmer överrens med tidigare forskning som visar att västerländska kvinnor lever under stor press från det rådande smalhetsidealet. Ett smalhetsideal som internaliseras och får kvinnor att vilja eftersträva smalhet (Harper & Tiggemann, 2007).

Ett ”bonus” resultat värt att belysa är upptäckten av diskrepansen mellan hur kvinnorna värderat sin egen kropp jämfört med sin idealkropp på siluettskalan. BSQ användes för att se om grupperna var likställda i fråga om ”*missnöje med den egna figuren*” före manipulationen. Medelvärdet för BSQ överensstämmer med det utvärderade medelvärdet för den svenska översättningen (Ghaderi & Scott). Detta ger argument för att deltagarnas *kroppsmissnöje* kan generaliseras till en större population kvinnor. Kvinnorna ville i genomsnitt vara nästan en hel kroppsstorlek mindre på siluettskalan (se appendix). Önskan att vilja ha en smalare kropp var genomgående för de flesta deltagarna i studien. En uppdelning utifrån BSQ, där kvinnorna delades i två grupper efter en gräns på medelvärdet, visade inga signifikanta skillnader i diskrepansen mellan *jag-* och *idealkropp*. Resultatet visar att kvinnor generellt tenderar vilja ha en smalare kropp, oavsett om hon är nöjd eller missnöjd med den egna kroppen.

Metoddiskussion

Body Shape Questionnaire. (BSQ) som mäter ”missnöje med den egna figuren” var från början tänkt att användas som kategoriseringsinstrument där kvinnor med låga och höga värden skulle separeras. Detta skulle sedan ge möjlighet att undersöka om dessa två grupper skilde sig i fråga om förändringar på beroendevariablerna. Tanken var att det då inom Pro-ana-, modell- och kontrollgruppen skulle finnas två grupper med olika grad av ”missnöje med den egna figuren”. Efter pilotstudien utvärderades detta och p.g.a. att ”missnöje med den egna figuren” inte ansågs vara relevant att dela upp deltagarna utifrån bestämdes att BSQ inte skulle fungera som kategoriseringsinstrument. EAT-26 (Garfinkel, 1979) som mäter ätbeteende var också aktuellt som kategoriseringsinstrument, men valdes bort efter att deltagarna i pilotstudien anmärkte på många av frågorna som svårförstådda. Det upplevdes också som ifrågasättbart att dela upp deltagarna i ”ätstörda” och ”ej ätstörda”, för detta behövs större kompetens inom behandling av anorexia nervosa och bulimia nervosa. Utöver detta uppfattades det som problematiskt att deltagarna kom från en icke klinisk

population och väldigt få skulle hamna i den ”ätstörda” gruppen, vilket kunde skapa problem då studien bara innehöll 42 deltagare. Tidigare studier visar att prevalensen för kvinnor med ätstörningar vid Lunds universitet är ca 6 % (Lindh Jacobsen & Tasan 2007). Det bestämdes att inget kategoriseringsinstrument skulle ingå. Däremot fanns ett behov av att likställa deltagarna före manipulationen och BSQ ansågs vara adekvat för det, då ”missnöje med den egna figuren” är en relevant faktor för forskningsfrågan.

Diskussion uppstod också kring The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 (SATAQ-3) (Tompson, van den Berg, Roehrig, Guarda, & Heinberg, 2003) vilken ställer frågor om hur människor upplever sig påverkas av media, tv och kändisar. Ett exempel på fråga är ”*I feel pressure from TV and magazines to be thin.*” Dessa frågor ansågs inte tillräckligt sensitiva för förändringar före och efter filmexponeringen för att kunna mäta snabba förändringar. Utöver detta konstaterades att deltagarnas benägenhet att bli ”påverkade av media” inte var relevant för studiens forskningsfråga.

Under konstruktionen av experimentet diskuterades vilken design som passar bäst för studien, ”Inomindividsdesign” eller ”mellangrupsdesign”. Det fanns för- och nackdelar med båda. Originalidén utgick från att ha olika individer i de olika grupperna. Alla deltagare skulle enbart exponeras för ett stimuli. Detta innebär en fara för att det redan från början kan vara stora individuella skillnader i grupperna, vilket skulle kunna påverka resultatet. I studien ingick dock 42 individer så ett randomiserat urval ansågs balansera ut felfaktorer. Ett alternativ som diskuterades var att utföra ett förtest för att matcha deltagarna i grupperna så mycket som möjligt men då detta blev praktiskt svårt och lämnade utrymme åt historieconfounds, valdes det bort. Alternativet att använda inomindividdesign och låta deltagarna exponeras för alla betingelser i experimentet ansågs dock ha större nackdelar, trots att det skulle innebära att studien behövde färre deltagare.. Problemet med inomindividsdesign är att det blir svårt att mäta förändringar efter varje filmexponering, då tillvänjningseffekter kan uppstå och ligga kvar vid exponering för nästa film. Det kan vara svårt att veta om deltagarna verkligen lyckas tänka om, efter varje ny film eller om de tenderar att svara likadant på frågorna som de gjort efter att ha sett de tidigare filmerna.

Till studien valdes som tidigare beskrivits, totalt 10 filmer, 3 Pro-anafilmer, 4 modellfilmer och 3 filmer med fiskar. De 3 Pro-anafilmerna hade olika tempon, musikstilar och stämningar, och valdes ur ett stort utbud av Pro-anafilmer på Youtube. Filmerna som valdes representerar olika delar av Proanarörelsen, där den första filmen är mörkare och av

mer varnande karaktär, den andra filmen är mer positiv och energisk och den tredje filmen är ett mellanting. Det ansågs viktigt att försöka förmedla en så bred bild av Pro-ana som möjligt. Till modellfilmerna valdes filmer med Victorias Secret modeller eftersom de hade starkast påverkan på beroendevariablerna i pilotstudien. Dock upptäcktes problem med likställandet av de olika gruppernas filmer, då Victorias Secretfilmerna uppfattades som mer glamourösa av vissa deltagare. Victorias Secretfilmerna var inte uppbyggda i fotoklipp utan i filmsekvenser vilket också skiljde dem från Pro-anafilmerna. Att deltagarna jämfört sig mer med modellerna än med kvinnorna i Pro-anafilmerna kan delvis bero på att filmerna uppfattats som olika glamourösa, vissa deltagare har uppgett att de tycker att Pro-anafilmerna är för deppiga och mörka för att tilltala dem. Detta trots att valet av Pro-anafilmer grundade sig på att inte använda filmer som uppfattades som avskräckande och deppiga. Andra deltagare har uppgett motsatsen, att de känner större distans till modellerna som upplevdes som överkliga och för glamourösa. Kontrollgruppens stimuli diskuterades grundligt i förhoppning om att hitta ett så kroppsneutralt stimuli som möjligt. I Bardone-Cone & Cass studie (2007) användes heminredning som kontrollstimuli. En diskussion uppstod om att heminredning kan vara livsstilsaddat och ge utslag på t.e.x. självförtroende. Bilder på fiskar kom tidigt upp som förslag på kroppsneutralt kontrollstimuli och förväntades inte påverka beroendevariablerna nämnvärt. Som resultatet visat hade fiskfilmerna dock flera positiva effekter på självförtroende, idealkropp och affekter.

Begränsningar

Studiens generaliserbarhet har en viss begränsning utanför laboratoriemiljö, resultaten visar hur kvinnor reagerar i det här specifika experimentet men det är svårare att uttala sig om hur de individer som själva uppsöker Pro-ana eller modellbilder påverkas. Just det aktiva intresset som gör att vissa kvinnor och unga flickor söker sig till Pro-ana kan utgöra en avgörande skillnad för påverkan. En annan faktor som kan ha stor betydelse för generaliserbarheten utanför studien är *social önskvärdhet*. Inga mätningar på social önskvärdhet utfördes i studien, det är möjligt att kvinnornas egna skattningar påverkades av experimentmiljön som kan ha kopplat på scheman om hur man förväntas reagera på Pro-ana och modellbilder. Däremot kan den sociala önskvärdheten vara svår att mäta då det både kan handla om att svara "politiskt korrekt" och om en vilja att tillmötesgå det syfte man tror att studien har. Detta skulle kunna skapa rakt motsatta effekter då vissa deltagare skulle svara mer extremt än de hade gjort utanför experimentmiljön och andra deltagare skulle tona ner påverkan.

En ytterligare begränsning med studien är problemet med diametralt motsatta reaktioner inom samma grupp. Det finns en risk att kvinnor som inspirerats av Pro-ana, och kvinnor som upplevt ett stort motstånd mot Pro-ana slår ut varandras resultat, då några fått starka försämringar på beroendevariablerna och några fått starka förbättringar. Det finns anledning att tro att kvinnor som redan utvecklat en ätstörning kan uppleva Pro-anafilmer som stärkande för självförtroendet, (Dias, 2003) Den här ”plus, minus, noll” effekten är inte bara ett hot för självförtroendevariablerna utan även för *idealkropp*, där vissa kvinnor kan ”överkompensera” sin idealkropp som en motreaktion på filmerna, medan andra påverkas mot och redovisar ett smalare ideal.

Deltagarna i studien har en medelålder på 23.29 år. Tidigare studier visar att debuten för en ätstörning är vanligast mellan 15 – 18 år (Clinton & Norring 2002). En begränsning i studien är att deltagarna har en högre medelålder. Det är inte säkert att resultatet blivit det samma om studien använt en yngre population som varit mer mottaglig för Pro-anapåverkan.

Vidare forskning

Under studiens gång har många idéer till vidare forskning kommit upp. De beroendevariabler som använts kan undersökas närmare och isoleras ytterligare från varandra. Självförtroendevariabeln har delats på socialt-, prestations- och utseendesjälvförtroende men finns det ytterligare delar av självförtroende som är relevanta och är *självkänsla* en viktig variabel? Hur korrelerar *utseendesjälvförtroende* med *tjockkänsla* och är någon av dessa variabler överflödiga för att mäta Pro-ana påverkan? Det finns fortfarande frågetecken runt begreppet *påverkan* och en närmare definition skulle behöva skapas för att förstå konsekvenserna av Pro-ana och modellbilder. En vidare fördjupning i Pro-ana påverkan hos en klinisk population hade varit väldigt spännande. Då den här studien använt en ”normal population” hade det varit intressant att se vilken påverkan Pro-anafilmer har på kvinnor med redan utvecklade ätstörningar. Dock diskuteras den etiska aspekten med en klinisk population. Är det etiskt försvarbart att introducera unga kvinnor som redan uppvisar ätstörningssymtom för Pro-ana? Samma etiska problematik aktualiseras av att använda en yngre population i nedre tonåren, vilka är Pro-anas främsta målgrupp. (Clinton & Norring, 2002)

Ett alternativ hade varit att studera kvinnor som redan använder Pro-anaforum och undersöka deras självförtroende, tjockkänsla, idealkropp och hur dessa variabler förändras när de använder Pro-ana forum och exponeras för modell- och Pro-anafilmer? En

annan vinkling på Pro-anaforskning är att undersöka fenomenet Pro-ana som livsstil. (Dias, 2003) Finns det som vissa Pro-anaforum hävdar (Ana's underground Grotto, 2007), användare som inte skulle diagnostiseras som anorektiska men ändå valt en livsstil där restriktivt ätande är en fundamental del? Hur är det möjligt att ha Pro-ana som livsstil utan att utveckla en ätstörning? Detta är en delvis en filosofisk frågeställning som sätter fokus på normer som försöker skilja sjukdom från livsstil.

Vilka likheter finns mellan Pro-anaforum och andra diet- och bantningsforum och vari ligger skillnaderna? Det hade varit intressant att göra en jämförelse med forum som vänder sig till storvuxna kvinnor, internetsidor med samma uppbyggnad i form av stöd och tips från likasinnade. Dessa sidor har inte fått samma negativa publicitet som Pro-Ana (Dias, 2003), beror detta helt på hälsoriskerna med en *för* smal kropp jämfört med en överviktig kropp? Pro-ana rörelsen vänder sig idag först och främst till kvinnor, men det finns även Pro-ana som riktar sig till unga män, även denna rörelse hade varit mycket intressant att studera vidare. Varför är Pro-ana överrepresenterat hos kvinnor och vilka är de män som känner ett behov av Pro-ana?

Med utgångspunkt i studiens resultat skulle det vara av vikt att undersöka kontrollstimulits påverkan närmare. I föreliggande studie gav exponering av filmer med fiskmotiv många olika positiva förändringar hos deltagarna. Är dessa förändringar enbart knutna till experimentmiljön och den avslappningseffekt som filmerna tros ha orsakat i sammanhanget? Om fiskfilmer på 10 min verkligen kunde få kvinnor att höja sitt självförtroende, sänka negativa affekter och bidra till en större idealkropp så borde filmerna börja ordinerats på löpande band. Det finns dock anledning att tro att vidare forskning kommer visa på en mer begränsad nytta med dessa fina fiskfilmer.

Slutsatser

Med stöd av tidigare forskning, konstateras att kvinnor föredrar en kropp som är smalare än den egna och att Pro-ana material höjer nivån av negativa affekter hos deltagarna. Till skillnad från tidigare forskning har studien observerat att kvinnor från en frisk population får lägre tjockkänsla och större kroppsideal av att exponeras för Pro-ana. Att konventionella modellfilmer sänker de positiva affekterna och att filmer med fiskmotiv både höjer det allmänna självförtroendet och det specifikt sociala, samt sänker negativa affekter och bidrar till en större idealkropp. Dessa resultat måste betraktas i sitt sammanhang, med en icke klinisk population i experimentmiljö.

Deltagarna fick sämre självförtroende och en smalare idealkropp av att titta på filmer föreställande vedertagna smala modeller, än av att titta på Pro-anafilmer. Kvinnor som får sämre självförtroende av modellbilder tenderar även att uppleva en högre tjockkänsla. Pro-anafilmer och modellfilmer påverkar kvinnor att tänka mer på kropp, mat och motion. Vidare kan fastställas att Pro-anafilmer framkallar starkare negativa affekter, som *upprörd* och *skrämd* än vad modellfilmer gör. De negativa affekterna kan leda till ett avståndstagande och motstånd mot Pro-ana. Författarna vill därför avslutningsvis problematisera begreppet *påverkan* och ifrågasätta samhällets dubbla attityder till smala skönhetsideal. Det är inte säkert att det är de extremaste bilderna som påverkar mest eller att det går att hitta *en* skyldig syndabock. Därmed är ansvaret att förändra idealen, delat av alla som inte vill leva i en värld där kroppen ska vara smal, smalare, smalast

Referenser

- alx1joss. (24 februari 2007) *clown fish & anemone* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=hyYW0mr-e7k>. den 10 November 2007
- Ana's underground Grotto*. (den 12 12 2007). Hämtat från www.grotto.projectshapeshift.net.
- APA. (2000). *American Psychiatric Association. Diagnostic and statistical manual of mental disorders*. Washington, DC.
- Bardone-Cone, A. M., Cass, K., M. (2007). What Does Viewing a Pro-anorexia Website Do? An Experimental Examination of Website Exposure and Moderating Effects. *International Journal of Eating Disorders* 40:6 , 537-548.
- Broberg, A., Nevonen, L., & Bonnedal. (2001). *Ätstörning. I E. Erling & P. Hwang*.
- Carney, T. Louw, J. (2006). Eating disordered behaviors and media exposure. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 41 , 957-966.
- Clinton, D., Norring, C. (2002). *Ätstörningar*. Falköping: Bokförlaget natur och kultur.
- Cooper, P. J., Taylor, M., Cooper, Z., & Fairburn, C. G . (1987). The development and validation of the Body Shape Questionnaire. *International Journal of Eating Disorders*, 6 , 807-812.
- Cspike, E., Horne, O. (2007). Pro-Eating Disorder Websites: Users' Opinions. *European Eating Disorders Review* 15 , 196-206.
- Dias, K. (2003). The Ana Sanctuary: Women's Pro-Anorexia Narratives in Cyberspace. *Journal of International Women's Studies Vol 4 #2 April* , 537-548.
- DustInTheWind1984. (25 mars 2007). *Forever ana* [Film]. Hämtat från http://www.youtube.com/watch?v=HVfL7zYx-_Y. den 10 November 2007
- Elfving, A. (2007). *Skammens kompass: Skam- socialförmåga-personlighet*. Stockholm: Stockholms universitet, Psykologiska institutionen.
- Fox, N., Ward, K., O' Rourke. (2005). Pro-anorexia, weight-loss drugs and the internet: an 'anti-recovery' explanatory model of anorexia. *Sociology of Health & Illness* , 944-971.
- Fredrickson, B. L., Roberts, T.-A., Noll, S. M., Quinn, D. M., Twenge, J. M. (1998). That swimsuit becomes you: Sex differences in self-objectification, restrained eating, and math performance. *Journal of Personality and Social Psychology* , 269-284.
- Garfinkel, D. M. (1979). *Eating Attitudes Test- Eating Disorder (EAT-26) [elektronisk källa]*. Hämtat från <http://www.ace-network.com/eatdis/EATtest.htm>. den 29 Oktober 2007
- Ghaderi, A. & Scott, B. . (2004). The reliability and validity of the Swedish version of Body Shape Questionnaire. . *Scandinavian Journal of Psychology* 45 .

- Groesz, LM., Levine, MP., Murnen, SK. (2002;31). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorder* , ss. 1-16.
- Grogan, S. (2006). Body image and Health: Contemporary Perspectives. *Journal of Health Psychology 11(4)* , 523-529.
- Harper, B & Tiggeman, M. (2007). The Effect of Thin Ideal Media images on Women's Self-objectification, Mood, and Body Image. *Sex Roles* , 1-9
- Heatherton, T.F. & Polivy, J. (1991). Development and validation of a scale for measuring state self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology 60* , 895-910.
- impel699. (6 November2007). *Miranda Kerr - Angels Air Push Up Bra Commercial* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=FxAm5qKLa5g>. den 10 November 2007
- Johnson, M. (2003). *Självkänsla och anpassning*. Lund sverige: Studentlitteratur.
- Johnsson, P. (2007). Affektreglering och psykosomatiska problem hos barn och ungdommar. *Mellanrummet, Tidskrift om barn och ungdoms psykoterapi 17 [Elektronisk version]* , s. 96 till 109.
- Jönsson, H. (den 8 Januari 2007). <http://sydsvenskan.se/varlden/article197567.ece>. Hämtat från Sydsvenskan.se [Elektronisk källa]. den 8 Januari 2007
- Köhler, A.-K., Jonasson, C. (2007). Kandidatuppsats. *Lunds universitet* .
- Lent, R. W. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and *Psychosocial Adjustment. Journal of Counseling Psychology 51*,
- Lettiere, G. (9 Jan 2008). *OGlobo Online*. Hämtat från http://oglobo.globo.com/cultura/modainverno2008/mat/2008/01/09/bastidores_d_o_desfile_da_colcci_gisele_bundchen_cai_de_boca_em_brigadeiro_crocante_-327934237.asp. den 10 Jan 2008
- Lexner, M. (2006). *Att vara subjekt eller objek: Kroppsbild hos kvinnor och män*. Stockholm: Stockholms universitet: psykologiska institutionen.
- Lindh Jacobsen, F. & Tasan, E. (2007). *Meningen bakom det anorektiska beteendet*. Lund: Lunds universitet.
- McCarthy, M. (1990). The thin Ideal, Depression and Eating Disorders in Women. 205-212.
- Meurling, B. (2003). Din smala lycka; Beskrivningar av anorexia nervosa i självbiografiska texter. i B. Meurling, *Varför flickor; Ideal, självbilder och ätstörningar* (ss. 19-39). Lund: Studentlitteratur.
- Moisés, N. (158 2007). The YouTube Effect. *Foreign Policy* , ss. 103-104.
- Morris, B. R.(23 Juni 2002) A Disturbing Growth Industry: Web Sites That Espouse Anorexia, *The New York Times* [elektronisk version]. Hämtad från: <http://query.nytimes.com/gst/fullpage.html?res=9F00E4DB123CF930A15755C0A9649C8B63&scp=3&sq=pro-anorexia&st=nyt>, den 10 januari 2008.

- Moskowitz, G. B. (2005). *Social Cognition: Understanding self and others*. New York: The Guilford Press.
- Mulveen, R., Hephworth, J. (2006). An Interpretative Phenomenological Analysis of Participation in a Pro-anorexia Internet Site and Its Relationship with disordered Eating. *Journal of Health Psychology Vol 11(2)* , 283-296.
- nelsoncarmo26. (12 Juni 2007). *YouTube Colourfull Animals Vol2 - Fish (Coral Reef)* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=piHoAr3vQsI>. den 10 November 2007
- Norlander, T., Bood, S.Å., & Archer, T. (2002). Performance during stress: affective personality, age, and regularity of physical exercise. *Social Behavior and Personality, 30(5)* , 495-508.
- Norring, D. C. (1995). *Bedömning av Anorexi/Bulimi [BAB]*. Samordnad utvärdering och forskning vid specialenheter för anorexi/bulimi [Sufsa].
- Norris, Mark. L., Boydell, Katherine. M., Pinhas, Leora., Katzman, Debra. K. (2006). Ana and the internet: A Review of Pro-Anorexia Websites. *International Journal of Eating Disorders 39:6* , 443-447.
- O'dea, J. A (2004). *Evidence for a Self-Esteem Approach in the prevention of Body Image and Eating Problems among Children and Adolescents*. Sydney: BrunnerRoutledge.
- Passer, M. W., Smith, R. E. (2001). *Psychology: Frontiers and Applications*. New York: McGraw-Hill Higer Education
- pleasetakemeana44. (25 mars 2007). *Pro Ana* [Film] . Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=OE9D3ZFCjSI>. den 10 November 2007
- proana. *MY PROANA DIARY*. Hämtat från <http://www.blogtown.se/blog.php?id=proana>. den 7 Januari 2007
- Razek, E.(2004) *Wikipedia*. Hämtad från: http://en.wikipedia.org/wiki/Victoria's_Secret, den 10 januari 2008.
- scubadrewvideo. (29 januari 2007). *New High Definition Sony HC3* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=iAKWYhRjK6o>. den 10 November 2007
- Sickfigure. (8 januari 2007). *proana* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=8acTipSIpOo>. den 10 November 2007
- Silverstone, P. (1992.). Is chronic low self-esteem the cause of eating disorders? *Medical Hypotheses. Vol. 39* , 311-315.
- Singer, J. L., Salovey, P. (1991). *Oganized knowledge Structures and Personality: Person schemas and Maladaptive Interpersonal Patterns* [elektronisk version]. Chicago: University of Chicago Press.
- Smith, A. (1998). Sexy but classy. *Progressive Grocer 11*, 24-26
- Tomkins, S. S. (1963). *Affect/imagery/consciousness 2: The negative affects*. New York: Springer.

- topming. (19 December 2006). *Victoria's Secret Fashion Show 2006 (Part 2)HQ* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=PUjJAafEJbA>. den 10 November 2007
- Kevin. J Tompson, Patricia. van den Berg, Megan. Roehrig, Angela. S. Guarda, & Leslie. J. Heinberg. (2003). *The Sociocultural Attitudes Towards Appearance Scale-3 [SATAQ-3]*. Wiley Periodicals, Inc.
- Watson, D. Clark, L.A., Tellegen, A. (1988a). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*. 54(6) , ss. 1063-1070.
- Watson, D., Clark, L.A., & Greg, C. (1988b). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology* 97(3) , 346-353.
- Victorias Secret. *The official site of Victorias Secret*. Hämtat från <http://www.victoriasecret.com/>. den 29 Oktober 2007
- VICTORIASSECRET. (7 November 2007). *Adriana's Sexiest Runway Moments* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=ugH8tCcDDgA>. den 10 November 2007
- VICTORIASSECRET. (9 november 2007). *Victoria's Secret Fashion Show Casting Call 2007* [Film]. Hämtat från <http://www.youtube.com/watch?v=vXoviCFLAFU>. den 10 November 2007
- World, T. (7 Januari 2007). *This World*. Hämtat från http://mylifeandmyminde.blogg.se/1192659337__gonatt_everyone_.html. den 7 Januari 2007
- YouTube*. (9 November 2007). Hämtat från www.YouTube.com.

Manual för Nuvarande tankar

Nuvarande tankar (Nuv) är en översättning av Current Thought Scale. Skalan tittar på kortlivade (state) förändringar i självförtroende. Instrumentet används både i sin helhet och utifrån en uppdelning på tre delskalor (Socialt självförtroende 7 påståenden, prestations-självförtroende 7 påståenden och utseendesjälvförtroende 6 påståenden). Totalt 20 påståenden på en 5 gradig Likertskala. Påståendena är både reverserade (*) och icke reverserade.

Socialtsjälvförtroende:

Jag är orolig för om jag betraktas som lyckad eller misslyckad*

Jag är så medveten om mig själv att det känns jobbigt*

Jag känner mig missnöjd med mig själv*

Jag är orolig för vad andra tänker om mig*

Jag känner mig underlägsen andra just nu*

Jag oroar mig för vilket intryck jag ger andra*

Jag är orolig för att se löjlig ut*

Prestationssjälvförtroende:

Jag känner mig säker på min egen förmåga

Jag känner mig frustrerad inför hur jag presterar*

Jag känner att jag har svårt att förstå saker jag läser*

Jag känner mig minst lika smart som andra

Jag känner mig säker på att jag förstår saker

Jag känner mig akademiskt underlägsen andra just nu*

Jag känner att jag inte gör så bra ifrån mig*

Utseendesjälvförtroende

Jag är nöjd med hur min kropp ser ut just nu

Jag känner att andra respekterar och beundrar mig när det gäller mitt utseende

Jag är missnöjd med min vikt*

Jag trivs med mig själv

Jag är nöjd med mitt utseende just nu

Jag känner mig oattraktiv*

Manual för TIM

TIM delas upp på tre delskalor som mäter Tjockkänsla 7 items, Idealkropp 6 items och matproblematik 7 items. Totalt 20 items, 5 gradig Likertskala. Påståendena är både reverserade (*) och inte reverserade.

Tjockkänsla:

Jag tycker att mina lår är för stora

Jag känner mig tjock

Jag tror att jag blir snyggare om jag går ner i vikt

Jag tycker att min kropp är tillräckligt fast*

Jag känner mig finare nu än om jag gick ner i vikt*

Jag känner mig missnöjd med att jag väger för mycket

Jag föredrar min mage tom

Idealkropp:

Jag tycker smala tjejer generellt är snyggare än mulliga

Jag tror att smalhet och lycka kan hänga ihop

Jag tycker att det är snyggast med platta magar

Jag tycker att det är fint när man kan se nyckelbenen framträda tydligt

Smalhet och framgång verkar hänga ihop hos kvinnor

Ansiktsdragen framträder bättre på smala tjejer

Matproblematik

Jag skulle kunna äta en påse godis utan att bry mig *

Jag vill äta mer restriktivt för att ändra min kroppsform

Jag känner att mat bara är någonting bra*

Jag bryr mig om kalori- och energimängden i det jag ska äta

Just nu har jag lust att äta kakor*

För mig är mat förknippat med ångest

Jag skulle kunna äta chips nu, utan dåligt samvete*

Manual för PANAS

PANAS, översatt av Köhler & Jonasson innehåller 10 negativa och 10 positiva affekter på en 5-gradig Likertskala. Högre poäng = starkare affekt.

Negativa affekter:

Förtvivlad

Upprörd

Har skuld känslor

Rädd

Fientlig

Retlig

Skamsen

Nervös

Pirrig, ängslig

Skrämd

Positiva affekter:

Engagerad

Entusiastisk

Stolt

På alerten

Inspirerad

Bestämd

Uppmärksam

Aktiv

Ivrig

Stark

Manual för Evalueringsenkäten

Evalueringsenkäten består av två delar. Fråga 1- 4 är en 5-gradig Likertskala. Frågorna har även utrymme för deltagarna att fylla i egna kommentarer och åsikter. Frågorna behandlar hur deltagarna själva tror sig blivit påverkade av manipulationen. Fråga 5-7 är en 3- gradig skala som frågar deltagarna efter hur stor sannolikhet det är att deras beteende och tankar skulle förändrats efter filmen.

Fråga 1 - 4

Tänkte du på ditt eget utseende medan du tittade på filmerna?

Jämförde du dig med kvinnorna i filmerna?

Tror du att den här typen av filmer påverkar hur du tänker kring mat och kropp/motion?

Hur tror du att dessa filmer kan påverka andra unga tjejer?

Fråga 5 - 7

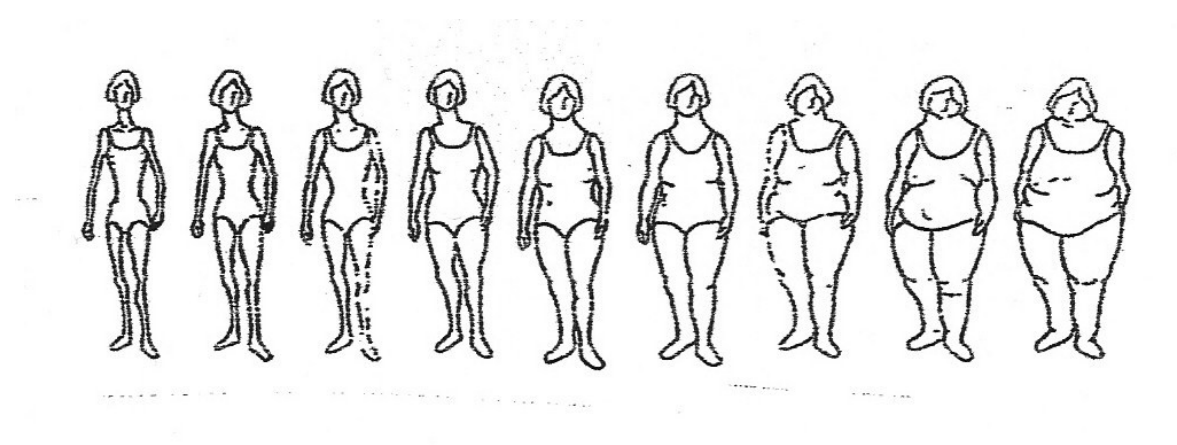
Hur stor är sannolikheten att du skulle tänka mer på din vikt ”idag och imorgon” jämfört med om du aldrig sett filmen?

Hur stor är sannolikheten att du skulle få ett smalare ideal nu efter att tittat på den här filmen jämfört med om du aldrig sett den?

Hur stor är sannolikheten att du skulle äta mer restriktivt eller undvika t.ex. fett eller socker nu efter att ha tittat på den här filmen jämfört med om du aldrig sett den?

Manual till siluettbilder

Siluettskalan består av två rader á 9 kvinnokroppar. Deltagarna ombads ringa in den kropp som bäst stämmer överrens med hennes egen kropp (jagkropp), och den kropp som bäst stämmer överrens med hennes ideal (idealkropp).



Acknowledgement.

We would like to thank Anna Bardone-Cone for her generosity with material and information.