

Mer lika än olika

**Kvinnor och mäns kroppsuppfattning,
självkänsla och kroppsjämförelse**

Inger Molin

D-uppsats i Psykologi vt 2007 (15p)
Handledare: Mats Dahl
Institutionen för beteendevetenskap
HÖGSKOLAN KRISTIANSTAD

Abstrakt

Kroppsmisnöje är mer utbrett hos kvinnor än hos män visar tidigare studier (Feingold & Mazzella, 1998) men även män börjar bli kroppsmisnöjda (Cash, Morrow, Hrabosky & Perry, 2004). Detta undersöktes tillsammans med självkänsla och kroppsjämförelse hos män och kvinnor och även de som har partner eller är singlar i ljuset av Social Comparison Theory och Cognitive Dissonance Theory. 133 personer testades med Body-Esteem scale, Figure Drawing Rating Scale, Self-esteem Scale och Universalistic Social Comparison Scale. Resultatet indikerar att båda könen är relativt nöjda men kvinnorna är något mindre nöjda med utseendet med sin kropp. Studien visar även att kvinnors idealbild är en smalare kropp medan männens idealbild är en muskulösare kropp. Kvinnor och män jämför sin kropp något mer med sin bekantskapskrets än med media. Inga skillnader i kroppsuppfattning, självkänsla eller kroppsjämförelse mellan parförhållande och singlar kunde påvisas.

Nyckelord: kroppsuppfattning, kroppsmisnöje, självkänsla, Social Comparison theory, Cognitive Dissonance Theory

Body dissatisfaction is more common among women than men, earlier studies have shown (Feingold & Mazzella, 1998), however, men are also getting body dissatisfied (Cash, Morrow, Hrabosky & Perry, 2004). This was investigated together with self-esteem and body comparison among men and women and also with individuals who are living together with someone else or living alone in the light of Social Comparison Theory and Cognitive Dissonance Theory. 133 persons were tested with Body Esteem scale, Figure Drawing Rating Scale, Self-esteem Scale and Universalistic Social Comparison Scale. The result indicates that both genders are rather satisfied but women are a little bit more dissatisfied than men with their view of their body. This study also shows that women's body image is a thinner body and men's body image is a more muscular body. Women and men compare their body more with their circle of acquaintances than to media. There were no differences among body image, self-esteem or body comparison between singles or couples living together.

Keywords: body image, body dissatisfaction, self-esteem, Social Comparison theory, Cognitive Dissonance Theory

I dagens samhälle har kroppen och utseendet fått stor uppmärksamhet från tv-program, tidningar och reklam (Levine, 2000). I massmedier uppmuntras det smala kroppsidealet för kvinnor och det muskulösa kroppsidealet för män (Peterson, Tantleff-Dunn & Bedwell, 2006). Att massmedias budskap om smala och muskulösa kroppar kan påverka individer visar bland annat Morrison, Morrison och Hopkins (2003) resultat. De visade att det finns en positiv korrelation mellan män som utsätts för en idealiserad manlig kroppsmediebild och deras strävan efter en mer muskulös kropp. De män som jämförde sig med den idealiserade muskulösa manliga mediebilderna hade önskan om att bli mer muskulös, ju mer jämförelse, ju mer önskan om muskler. Likaså konstaterade Hargreaves och Tiggemann (2003) att endast kort exponering av mediebilder av smala kvinnor påverkade kvinnor att vilja bli smala. De massmedier som påverkar attityderna mest kring kroppsidealerna menade Hargreaves och Tiggemann (2003) är modetidningar och tv i allmänhet och musikvideos och såpoperor i synnerhet.

Vikt och kroppsideal

Att människor blir påverkade av massmediers budskap om smala kroppsideal står i kontrast till befolkningens drastiska ökning av kroppsvikten. För 25 år sen var andelen av personer med övervikt och fetma låg i Sverige i jämförelse med andra länder i väst. Enligt Statistiska centralbyrån (SCB) statistik över levnadsvanor har det skett en dramatisk ökning av svenskarnas övervikt och fetma mellan 1988-89 och 2002-03. Övervikt och fetma, enligt SCB, definieras utifrån Body Mass index¹ (BMI). Andelen överviktiga män har ökat med 37 % och andelen män med fetma har ökat från 5 % till 10 % dvs. en fördubbling från 1981 till 2002. Av kvinnorna har andelen med övervikt ökat med 27 % och även här har andelen kvinnor med fetma ökat från 5 % till 10 %. De åldersgrupper som ökat mest i övervikt och fetma, bland både män och kvinnor är 16-44 år (under åren 1988-89 till 2002-2003). Det är dock inte bara i Sverige som övervikt och fetma ökat drastiskt utan även i de flesta andra västländer. SCB:s undersökningar visar även att kroppsvikten varierar beroende av om män och kvinnor är ensamstående eller bor ihop med en partner. De män som bor ihop med en partner har högre BMI än män som är ensamstående. Däremot har ensamstående kvinnor högre BMI än kvinnor som bor ihop med en partner.

Den tilltagande övervikten tillsammans med massmedias budskap om att slanka, muskulösa, vältränade kroppar betyder framgång och attraktion kan leda till kroppsmissnöje (Cash, Morrow, Hrabosky & Perry, 2004; Peterson, Tantleff-Dunn & Bedwell, 2006). Fallon och Hausenblas (2005) diskuterade att diskrepansen mellan massmedias smala kroppsidealbild och den ökade vikten hos kvinnor kan leda till missnöje.

Att högre BMI predicerade kroppsmissnöje visade även Fredrickson, Roberts, Noll, Quinn, och Twenge (1998) studie, ju tyngre individer ju mer kroppsmissnöje. Likaså visade Frederick, Peplau och Lever (2006) att hur nöjd eller missnöjd individer är om sin kropp beror på vilket BMI de har och att ju högre BMI ju mer kroppsmissnöje.

¹ Body Mass Index (BMI) är ett sätt att räkna ut individens kroppsfett. Detta räknas ut genom formeln vikt/längd² (kg/m²) (Fredrickson et al., 1998). BMI mellan 14.5-18.5 räknas som undervikt, 18.6-25.0 som normalvikt, 25.1-30.0 som övervikt och 30.1 och uppåt, som fetma (SCB). Shapiro och Andersson (2003) studie visade att individer anger sin vikt någorlunda korrekt.

Kroppsmisnöje och upplevelsen och bedömningen av den egna kroppen har länge intresserat forskare. I Feingold och Mazzella (1998) metaanalys använde de sig av 222 studier 50 år tillbaka och drog slutsatser att män och kvinnors kroppsnöjdhet skiljer sig åt.

Det som tilldragit sig mest intresse av tidigare forskning kring kroppsuppfattning och kroppsmisnöje är kvinnor. Kvinnor har länge rapporterats ha sämre kroppsuppfattning och är mer kroppsmisnöjda än vad män är (Demarest & Allen 2000; Fallon & Rozin, 1985; Feingold & Mazzella, 1998; Lowery et al, 2005). I Frederick, Peplau och Levers (2006) studie rapporterade kvinnor i högre grad, jämfört med män, att de tyckte de var för tunga, oattraktiva och undvek oftare att visa sig i badkläder än män. De flesta kvinnor i alla åldrar oavsett vilket BMI de hade ville bli smalare (Hargreaves & Tiggemann 2003; Vartanian, Giant & Passino, 2001) och var missnöjda med vikten (Lowery et al., 2005; Mendelson, Mendelson & White, 2001). De kvinnor som ansett sig mer nöjda än de flesta andra kvinnor med sin vikt är smala kvinnor med lågt BMI mellan 14,4 – 22,5. Dock gällde inte detta med kvinnor som är extremt underviktiga (Frederick, Peplau & Lever, 2006). Det finns även en variation i kroppsmisnöje som berör önskan om en mer muskulös kropp. Vartanian, Giant och Passinos (2001) studie visade att 56 % av kvinnorna ville bli muskulösa. Även om flertalet studier påvisat att kvinnor är mer kroppsmisnöjda än män så visade en longitudinell studie, från 1983 till 2001 att kvinnors kroppsmisnöje ökade fram till i början eller i mitten av 90-talet och därefter planade ökningen ut och därpå kom en minskning av missnöjet trots tyngre kroppsvikt (Cash et al., 2004).

Män har uppgetts vara mer tillfreds och nöjda med sin kropp (Demarest & Allen, 2000; Lowery et al., 2005) och även att de anser sig se bättre ut (Feingold & Mazzella, 1998). Emellertid, så har forskning om mäns kroppar mer kommit i fokus än tidigare och det har därigenom kommit fram en mer varierad bild om huruvida män är tillfreds med sin kropp eller ej. I Cash et al., (2004) longitudinella studie, från 1983 till 2001 visade resultatet att mäns kroppsuppfattning har varit relativt stabil under en längre tid men att mäns kroppsnöjdhet på senare tid har minskat. Även i Olivardia, Pope, Borowiecki, och Cohane (2004) studie kunde ett kroppsmisnöje hos män påvisas. Det har framkommit att mäns kroppsmisnöje handlar om att vilja vara smal, minska sitt kroppsfett, och att bli mer muskulösare (McCabe & Ricciardelli, 2004; Ridgeway & Tylka, 2005; Tiggemann, Martins & Kirkbride, 2007). I Vartanian, Giant och Passinos (2001) studie var männen mer nöjda med sina kroppar jämfört med kvinnor, fast 27 % av dem ville bli smalare och 26 % tyngre, och 85 % av männen ville bli mer muskulösa. Mäns uppfattning om idealkroppsform är mycket lik den idealkropp som samhället anser attraktiv som muskulös, slank och lång (Ridgeway & Tylka, 2005). De män som har visat sig vara minst kroppsnöjda är underviktiga och mycket överviktiga (Frederick, Peplau & Lever, 2006).

Det finns fler faktorer som kan skapa kroppsmisnöje som t.ex. kroppslängd och ålder. När det gäller kroppslängd har det visat sig att män som är kortare än medel och en del väldigt långa kvinnor är missnöjda (Frederick Peplau & Lever, 2006). När det gäller ålder och kroppsmisnöje eller kroppsnöjdhet finns det olika resultat. Demarest och Allen (2000) studie visade att ålder inte har någon inverkan på hur nöjd eller missnöjd individer är om sin kropp. Detta står i kontrast till Feingold och Mazzella (1998) som visade att en del kvinnor blir mer kroppsnöjda ju äldre de blir och en del kvinnor förblir kroppsmisnöjda hela livet. Att kvinnors kroppsmisnöje förblir relativt stabilt över livet visade även Tiggemann och Lynch (2001) med kvinnor från 20 till 84

år. Frederick Peplau och Lever (2006) menade att ålder var till största delen orelaterat till kroppsmissnöje men att äldre kvinnor var mer missnöjda med sin kropp medan män tyckte bättre om sin kropp under sin livslängd. Däremot har män en stark önskan att gå ner i vikt när de blir äldre (McCabe & Ricciardelli, 2004) och en del män är missnöjda med att de blir magrare ju äldre de blir (Tiggemann, Martins & Kirkbride, 2007). Det har även framkommit att yngre män, 18-23 år, vill ha en större, muskulösare kropp medan män i åldersgruppen 30 - 60 år är nöjda med sin kropp (Lynch & Zellner, 1999).

Kroppsbilder och kroppsuppfattning

Tidigare forskning har ofta undersökt samma företeelse angående mäns och kvinnors kroppar och slutsatser har dragits med hänsyn till att kroppsmissnöje till största delen har handlat om kropps fett och övervikt (McCreary, Saucier & Courtenay, 2005). En del studier om kroppsmissnöje eller kropps nöjdhet har använt sig av olika serier av manliga respektive kvinnliga tecknade bilder som har gemensamt att de varierar från mycket smal till mycket överviktig och där försöksdeltagarna har fått ange vilken kroppsfigur de anser sig vara och vilken idealkropp de skulle vilja vara (Demarest & Allen 2000; Fallon & Rozin, 1985; Thompson och Gray, 1995). Resultaten från dessa kropps bildsundersökningar har entydigt visat att kvinnor är mer missnöjda än män. Kvinnor angav att de är tyngre än sin idealkropp medan männen däremot angav att deras nuvarande kropp och deras idealkropp var nästan identisk. Det som har missats med dessa figurbilder, för männens del, är att män vill bli mer muskulösa (McCreary Saucier & Courtenay, 2005). Det finns skillnader på män och kvinnors syn på sin kropp menade även Fisher, Dunn & Thompson (2002). De konstaterade att män och kvinnor jämför sig kroppsligt med andra män och kvinnor på två olika jämförelsenivåer. Män jämför sig längs muskelrelaterade områden på kroppen och kvinnor jämför sig längs viktrelaterade områden på kroppen. Att det behövdes en mer nyanserad bild av mäns kroppsuppfattning konstaterade Lynch och Zellner (1999) och skapade därför en serie med kropps bilder av nio tecknade män som visade figurer från mycket smal till mycket muskulös. Den studien visade att mäns angivna nuvarande kropp och den kropp de skulle vilja ha var nästan identisk. Författarna menade dock att båda typer av manliga kropps bilder, från smal till överviktig, och från smal till mycket muskulös behövs för att få en komplett bild om mäns nuvarande kropp skiljer sig från den kropp som män skulle vilja se ut.

Kropps bilder och attraktion av motsatt kön

De manliga och kvinnliga tecknade kropps bilderna har även använts till män och kvinnor för att undersöka vilken kropps bild av motsatt kön som de ansåg är mest attraktiv. Ur Stunkard, Sorensen & Schulsingers (1983) kropps bilder, som visar smala till överviktiga figurer, har studier gjorts (Demarest & Allen 2000; Fallon & Rozin, 1985) där det framkom att män valde en kvinnobild som var något smalare än vad kvinnor själva uppgav sig vara, men männens val av kvinnobild var större än kvinnornas angivna idealbild. Däremot valde kvinnor en mans bild som var smalare än både vad männen angett sig vara och den idealkropp de valt. I Lynch och Zellner (1999) studie med smala och muskulösa manliga kropps bilder valde kvinnor en muskulös kropps bild som motsvarade vad män både angett sig vara och sin idealkropp.

Social comparison theory och Cognitive dissonance theory

Denna studie handlar i huvudsak om män och kvinnors kroppsuppfattning, kroppsmisnöje och kroppsjämförelse utifrån Leon Festingers båda teorier Social comparison theory (1954) och Cognitive dissonance theory (1957). Social comparison theory som utarbetades på 1950-talet säger att människor utvärderar sina åsikter och förmågor och vill förbättra sig. När det saknas objektiva mått, eller oklarheter, kring ens åsikter och förmågor, så tenderar människor att jämföra sig med andra människors åsikter och förmågor. Festingers teori är uppbyggd på tio hypoteser där de tre första beskriver drivkraften i hur man jämför sig med andra. Tendensen att jämföra sig själv med någon annan persons förmåga minskar ju mer olik eller längre ifrån den personen är ifrån sig själv, ju mindre jämför man sig med den personen både uppåt och nedåt. Om en individ har möjlighet att jämföra sig själv med många andra så kommer individen att välja någon som ligger nära dess egna förmågor eller åsikter för jämförelse. Festinger menade också att ju starkare attraktionen till en grupp är, ju större tryck mot likformighet gällande förmågor och åsikter skapas inom den gruppen. De andra sju hypoteserna tar fram regler för beteendet för att förändra sig och för att minska skillnaden i jämförelsen (Festinger, 1954).

Att människor bara jämför sig med andra människor som ligger nära ens egna förmågor och åsikter i Social comparison theory har blivit reviderad och studier har visat att en del människor även jämför sig med människor som de är olika med, och att detta även gäller utseende och kropp (Hesse-Biber, Leavy, Quinn & Zoino 2006; Morrison, Morrison & Hopkins, 2003). Det har även framkommit att kvinnor med hög kroppsuppfattningsdiskrepans var mer benägna att använda sig av social jämförelse vid påverkan från reklam med smala kvinnor (Bessenoff, 2006). Trampe, Stapel och Siero (2007) fann i sin studie att kroppsmisnöjda kvinnor, mer än kroppsnöjda kvinnor, jämförde sig mer med andra kvinnors kroppar såsom kändisar, modeller, vänner och studiekamrater. Ju mer kroppsmisnöjda kvinnor var, ju mer jämförelse. Dock visade studien att kvinnors självutvärdering var mer negativ när en attraktiv kvinna presenterade sig som att hon inte var modell än när hon presenterade sig som professionell modell. Denna studies resultat visade att modeller är i allmänhet mer behandlade som mindre relevanta jämförelseobjekt än vad attraktiva andra kvinnor är.

Cognitive dissonance theory är relaterad med Social comparison theory och är en utveckling av denna (Festinger, 1957). Teorin menar att människor strävar efter jämvikt och harmoni med sina tankar, känslor och handlingar. När det inte är jämvikt och harmoni så upplever människor dissonans, en motsättning inombords som är obehaglig. Detta motiverar människor att minska dissonansen. För att dissonansen ska bli mindre försöker människor förändra sina tankar, attityder eller beteenden och även aktivt undvika situationer och information som troligtvis skulle kunna öka dissonansen.

Nyare forskning som är i linje med Festingers tankar kring dissonans visar att lägre självkänsla, hos både män och kvinnor, är relaterat med högre kroppsmisnöje (Lowery et al., 2005). Självkänsla kan definieras som en positiv eller negativ värdering om sig själv och vilken betydelse individen upplever sig ha (Rosenberg, 1979). Låg självkänsla hos män är relaterat till flera olika aspekter inom kroppsmisnöje såsom misnöje med muskler, att ogilla sin kropp, felaktiga kroppsproportioner och att känna sig överviktig (Olivardia et al., 2004). Hos kvinnor hörde låg självkänsla ihop med kroppskontroll, diskrepans mellan nuvarande kropp och idealkropp, och kroppsligt

missnöje. Mendelson, Mendelson och Andrews (2000) menade att individer som fokuserar på sin vikt och högt BMI predicerar låg självkänsla.

Syftet och hypoteser

Syftet är att undersöka om män och kvinnors kroppsnöjdhet skiljer sig åt, om kvinnor är mindre kroppsnöjda än män, och om män och kvinnor som har lägre självkänsla också är mindre kroppsnöjda. Vidare undersöka om män och kvinnor vid kroppsjämförelse jämför sig mer eller mindre med de personer de har i sin bekantskapskrets, såsom vänner, arbetskamrater eller studiekamrater än massmedia och även om kroppsnöjdhet eller kroppsmisnöjdhet kan påverka kroppsjämförelsen. Eftersom jag inte har hittat några tidigare studier kring kroppsuppfattning och självkänsla om singlar och parförhållanden kommer detta också att undersökas.

Den första hypotesen predicerar att kvinnor vill bli smalare och män vill bli smalare och muskulösare och att kvinnors diskrepans mellan nuvarande kropp och idealkropp är större än männens diskrepans mellan nuvarande kropp och idealkropp.

Den andra hypotesen predicerar att män är mer kroppsnöjda än kvinnor.

Den tredje hypotesen predicerar att kvinnor och män, i yngre ålder 18-28 år är mer kroppsmisnöjda än äldre kvinnor respektive äldre män och att män generellt i de tre åldersgrupperna är mer kroppsnöjda än kvinnorna.

Den fjärde hypotesen predicerar att män och kvinnor med lägre självkänsla är mindre kroppsnöjda än män och kvinnor med högre självkänsla och att BMI inverkar.

Den femte hypotesen predicerar att män jämför sig kroppsligt mer med sin bekantskapskrets än massmedia och kvinnor jämför sig kroppsligt mer med både massmedia och bekantskapskretsen än vad män gör.

Den sjätte hypotesen predicerar att individer med mindre kroppsnöjdhet jämför sig mer med media än bekantskapskretsen än de som är mer kroppsnöjda.

Den sjunde hypotesen predicerar att singlar är mindre kroppsnöjda och har lägre självkänsla än de som har ett förhållande.

Metod

Undersökningsdeltagare

I studien ingick 132 deltagare varav 72 kvinnor och 60 män. Åldern varierade mellan 18 till 63 år (M=35.79 år, SD=11.39 år). Kvinnornas ålder varierade från 18 till 60 år (M=36.53 år, SD=11.45 år) och männen varierade från 19 till 63 år (M=34.90 år, SD=11.35 år). Av deltagarna var 87 gifta eller hade ett förhållande och 45 hade inte något förhållande. Av deltagarna studerade 46, och 86 arbetade. Kvinnornas genomsnittliga BMI var 24.42 (SD=4.46) och männens BMI var 25.19 (SD=3.82). Kvinnornas och männens BMI skiljer sig inte signifikant åt. Av dem som hade förhållande var BMI för män 25.08 (SD=3.13) och för kvinnor 23.99 (SD=3.79). Av män som var singlar var BMI 25.30 (SD=4.29) och för kvinnor var BMI 24.85 (SD=5.73). För att få så stor spridning som möjligt beträffande försöksdeltagarnas åldrar, civilstånd och sysselsättning delades enkäterna ut till personal på fyra olika företag, en grundskola, tre förskolor samt till studenter vid en högskola. Deltagarna informerades om att undersökningen var frivillig och anonym.

Material

Materialet bestod av fyra standardiserade kvantitativa enkäter samt ett antal egenkonstruerade frågor. För att mäta deltagarnas kroppsuppfattning, nöjdhet eller missnöjdhet, och i viss mån önskemål kring sin kropps utseende användes Body-esteem Scale (Mendelson, Mendelson & White, 1997; Mendelson, Mendelson & White, 2001) och The contour drawing rating scale (Thompson & Gray, 1995) och tecknade muskulösa manliga kroppsbilder (Lynch & Zellner, 1999) och egenkonstruerade frågor om muskler, undvikande av badkläder och kroppslängd. Självkänsla mättes med The Rosenberg self-esteem scale (Rosenberg, 1979). För att undersöka om deltagarna jämför sin kropp med olika massmedier användes dels Universalistic Social Comparison Scale (USC) (Morrison, Morrison & Hopkins, 2003) och egenkonstruerade frågor om massmedia. Vidare användes egenkonstruerade frågor för att undersöka om deltagarna jämför sig med andra såsom vänner, arbetskamrater eller studiekamrater. I enkäten efterfrågades även vilken av kroppsbilderna som deltagarna upplever symboliserar massmedias kvinnliga och manliga idealbild och vilken kroppsfigur som var mest attraktiv av motsatt kön. Även deltagarnas ålder, kön, vikt, längd, sysselsättning, civilstånd efterfrågades. Kroppsbilderna, vikt och längdangivelse fanns på sista sidan i enkäten för att detta skulle förbli anonymt ifall någon annan skulle råka titta på den och för att deltagarna förhoppningsvis skulle svara ärligt. För utförligare beskrivning på enkätfrågorna se nedan.

Kroppsbilder. The contour drawing rating scale användes till både män och kvinnor. Denna skala består av nio kvinnliga och nio manliga tecknade bilder som varierar från mycket smal till mycket överviktig. Denna skala har hög reliabilitet och validitet (Thompson & Gray, 1995). Med hjälp av dessa tecknade bilder skulle deltagarna bedöma sin kroppsstorlek och bedöma hur de skulle vilja se ut, eller om de var nöjda. Männerna fick även välja ur en skala till, med nio olika manliga kroppar som varierade från mycket smala till mycket muskulösa (Lynch & Zellner, 1999). Deltagarna fick även ange vilken bild som de upplever symboliserar massmedias bild av det kvinnliga och manliga kroppsidealet och bedöma vilken figur av motsatt kön de fann mest attraktiv.

Kroppsnöjdhet om mer muskler. Egenkonstruerade frågor användes för att mäta deltagarnas nöjdhet eller missnöjdhet om muskler t.ex. ”Jag tycker mina armar inte är tillräckligt muskulösa”, ”Jag tycker att mina ben inte är tillräckligt muskulösa” och önskemål om att bli muskulös t.ex. ”Jag önskar jag hade mer muskler” och hur viktigt det upplevs ”Muskelstyrka är viktigt för mig”. Deltagarna svarade dels genom att markera på en femgradig Likertskala (0= aldrig, 1= sällan, 2=ibland, 3=ofta, 4=alltid) och på fyrgradig Likertskala (1=håller absolut inte med, 2= håller inte med, 3= håller med, 4= håller absolut med). Den interna homogeniteten var acceptabel (Chronbach's $\alpha = .72$).

Kroppsnöjdhet med Body-esteem Scale. The Body-esteem scale for adolescents and adults (Mendelson, Mendelson & White, 1997; Mendelson, Mendelson & White, 2001) användes för att mäta deltagarnas kroppsnöjdhet. Denna skala, med 21 frågor, mäter tre olika aspekter kring kroppsuppfattning: hur nöjd eller missnöjd deltagarna är med sin vikt t.ex. ”Att väga mej gör mej nedstämd”, sitt utseende t.ex. ”Jag tycker om

vad jag ser när jag tittar i spegeln” och vad de tror andra tycker om deras utseende t.ex. ”Människor i min egen ålder gillar mitt utseende”. Denna skala har visat sig ha hög reliabilitet med test-retest och validitet (Mendelson et al., 2001). Deltagarna svarade genom att markera på en femgradig Likertskala (0= aldrig, 1= sällan, 2=ibland, 3=ofta, 4=alltid). Negativa item är omvända. Den interna homogeniteten var hög (Chronbach's $\alpha = .93$). På grund av en frågas karaktär ”Mitt utseende hjälper mig att få dejter” plockades den bort eftersom flera deltagare i studien hade utslutit att svara på den.

Kroppsnöjdhet angående kroppslängd. Detta undersöktes med en fråga: ”Jag är nöjd med min längd.” Deltagaren svarade genom att markera på en fyrgradig Likertskala (1=håller absolut inte med, 2= håller inte med, 3= håller med, 4= håller absolut med).

Kroppsnöjdhet angående undviker badkläder. Detta undersöktes med en egenkonstruerad fråga: ”Jag undviker att visa mig i badkläder.” Deltagarna svarade genom att markera på en femgradig Likertskala (0= aldrig, 1= sällan, 2=ibland, 3=ofta, 4=alltid).

Självkänsla. The Rosenberg self-esteem scale användes för att mäta självkänsla (Rosenberg, 1979). Det är tio påståenden som t.ex. ”På det stora hela är jag nöjd med mig själv”, ”Jag känner att jag inte har mycket att vara stolt över”, som deltagaren svarade genom att markera på en fyrgradig Likertskala (1=håller absolut inte med, 2= håller inte med, 3= håller med, 4= håller absolut med). Negativa item är omvända. Den interna homogeniteten var bra (Chronbach's $\alpha = .87$).

Kroppsjämförelse med massmedier. Universalistic Social Comparison Scale (USC) (Morrison, Morrison & Hopkins, 2003) användes för att mäta om deltagarna jämför sin kropp och sitt utseende med olika massmedier som t.ex. ”Jag jämför min kropp med andras kroppar som är med i filmer, tv program, och/eller musik videos.” Dessutom användes egenkonstruerade frågor eftersom USC inte har frågor om bland annat Internet och reklam som t.ex. ”Jag blir missnöjd när jag jämför mig med olika människor på modesajter/kändissajter på nätet”, ”Jag jämför mig med snygga människor i olika reklamsammanhang”. Dessa frågor försökte efterlikna USC skalan så mycket som möjligt i utformning. Deltagarna svarade genom att markera på en femgradig Likertskala (0= aldrig, 1= sällan, 2=ibland, 3=ofta, 4=alltid). Den interna homogeniteten var hög (Chronbach's $\alpha = .92$).

Kroppsjämförelse med bekantskapskrets. Egenkonstruerade frågor användes för att undersöka kroppsjämförelse med bekantskapskretsen såsom vänner, arbetskamrater eller studiekamrater som t.ex. ”När jag bedömer hur attraktiv jag är kroppsmässigt så jämför jag mig med mina arbetskamrater/studiekamrater”, ”Jag jämför min kropp med mina vänners kroppar”. Deltagarna svarade genom att markera på en femgradig Likertskala (0= aldrig, 4=alltid). Den interna homogeniteten var hög (Chronbach's $\alpha = .90$). Ordet bekantskapskretsen kommer att användas genomgående i studien och det avser då vänner, arbetskamrater och studiekamrater.

Procedur

Efter godkännande via kontakt med chefer på de olika företagen, förskolorna, och grundskolan delades enkäterna ut och hämtades efter några dagar. Vid insamlingen på högskolan besöktes klasserna under lektionstid, efter godkännande av behörig lärare. På försättsbladet informerades det vem som genomförde studien, och varför den gjordes och att undersökningen var anonym och att man kunde när som helst avbryta utan att behöva förklara varför. Dessutom informerades deltagarna att det skulle ta cirka 10 minuter att fylla i enkäten.

Databearbetning

Enkätfrågorna, utom frågorna om attraktiv kroppsbild och massmedias symbol av kroppsbild, sammanställdes till åtta olika variabler som skulle mäta kroppsnyjdhet, självkänsla och kroppsjämförelse med massmedia och bekantskapskretsen. På grund av att några frågor som handlade om kroppslig jämförelse var svårtolkade vid bearbetningen togs de bort. Det var frågor som till exempel om deltagaren jämför sig kroppsligt med någon annan. Det var oklart om deltagaren menade någon annan i dess närhet som bekantskapskretsen eller om personen jämförde sig kroppsligt med någon från massmedia.

För att räkna ut diskrepansen mellan nuvarande uppskattade kropp och idealkropp med kroppsbilderna, The contour drawing rating scale (Thompson & Gray, 1995), subtraherades nuvarande kropp med idealkropp. Detta gällde för alla kvinnor och de män som valt nuvarande kropp och idealkropp från denna skala. Dock var det inte alla män som valt denna skala enbart. En del män angav att de vill bli både smalare och muskulösare och därför gått över till den andra kroppsskalan från Lynch och Zellner (1999). För att kunna jämföra männens olika önskan av förändring av sin kropp, från två skalor, behövdes det därför jämkas med skillnaden i poäng. Detta gjordes på så sätt att, poängen halveras i kroppsförändringen i den skala som visar överviktighet med hälften, därför att om en man som uppfattar sig något överviktig och vill bli både smalare och muskulösare kan man inte räkna med att personen först ska bli smal för att sedan bli muskulös. Förändrar personen sin kropp så blir personen både smalare och muskulösare samtidigt.

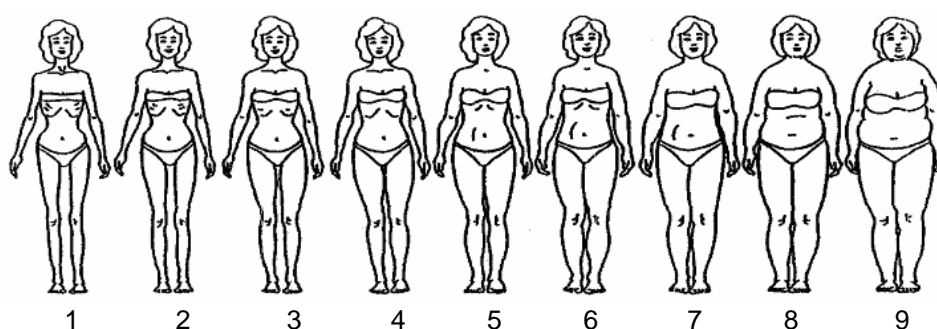
Resultat

Inledningsvis redovisas deskriptiva data, hur män och kvinnor skattade på de olika variablerna, Tabell 1. Därefter följer de kvinnliga kroppsbilderna, Figur 1 och de manliga kroppsbilderna, Figur 2 och Figur 3.

Tabell 1. Medelvärden och standardavvikelser för kroppsnöjdhet, självkänsla och kroppsjämförelse för män och kvinnor.

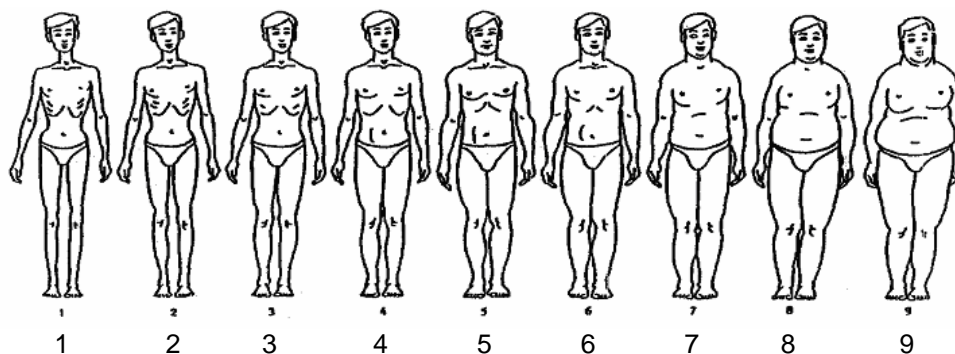
	Män			Kvinnor		
	M	SD	n	M	SD	n
Kroppsnöjdhet:						
Nuvarande-idealkropp	.86	1.48	60	-1.24	1.19	72
Muskler	1.78	.75	61	1.61	.71	71
Body-esteem scale	2.69	.50	60	2.34	.72	70
Kroppslängd	3.33	.77	61	3.25	.82	71
Undviker badkläder	.54	.91	61	1.15	1.07	72
Självkänsla:						
Self-esteem scale	3.38	.47	61	3.25	.44	72
Kroppsjämförelse:						
Massmedia	0.70	.57	59	1.00	.84	71
Bekantskapskrets	0.94	.70	59	1.29	.89	69

Nuvarande - idealkropp är differensen mellan uppskattad nuvarande kroppsbild och kroppsidealbild. Högre värde på Muskler innebär önskan om mer muskler. Ett högre värde på Body-esteem scale och kroppslängd, betyder mer kroppsnöjdhet. Variabeln Undviker badkläder, innebär att högre värde ju mer undvikande av badkläder. Högre värde på Självkänsla innebär bättre självkänsla. Högre värde på kroppsjämförelse med Massmedia och Bekantskapskrets innebär oftare jämförelse.



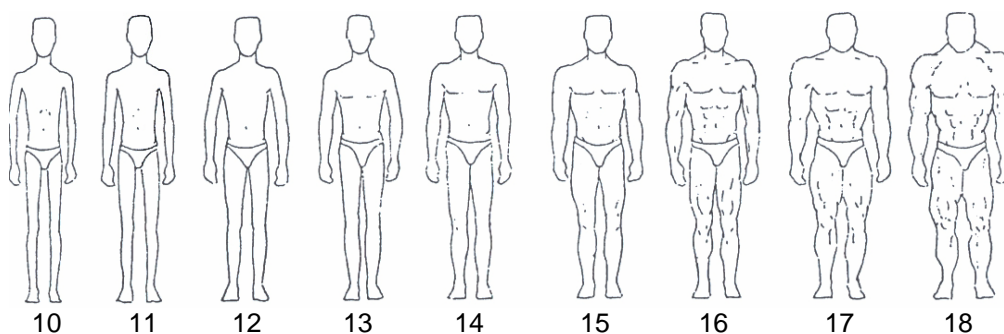
Figur 1. The contour drawing rating scale.

De kvinnliga kroppsbilderna, från smal till överviktig, 1 till 9, som deltagarna fick välja ur.



Figur 2. The contour drawing rating scale.

De manliga kroppsbilderna, från smal till överviktig, 1 till 9, som deltagarna fick välja ur.



Figur 3

De manliga kroppsbilderna, från smal till mycket muskulös, 10 till 18, som deltagarna fick välja ur.

Kroppsuppfattning och kroppsnöjdhet i relation till kroppsbilder

Den första hypotesen predicerar att kvinnor vill bli smalare och män vill bli smalare och muskulösare och att kvinnors diskrepans mellan nuvarande kropp och idealkropp är större än männens diskrepans mellan nuvarande kropp och idealkropp. Resultatet visade att kvinnor har en smalare idealbild jämfört med sin nuvarande kropp. Kvinnornas val av kroppsbild, Figur 1, visade att kvinnornas medelvärde var 5.18 och medel för deras idealbild var 3.94. One-sample test visade att differensen -1.24 var signifikant, $t(71) = -8.80$, $p < .001$.

Av kvinnorna var 15.27 % nöjda med sin kropp. Bland dem som var nöjda var medelvärdet 3.73, Figur 1.

Män har en muskulösare och smalare kroppsidealbild jämfört med sin uppskattade nuvarande kropp. Av männens nuvarande uppskattade kroppsbild angav 59.32 % från Figur 2, med smala till överviktiga kroppsbilder, att deras medelvärde var 5.86, och 40.68 % angav från Figur 3, med smala till muskulösa kroppsbilder, att deras medelvärde var 13.88. 23.7 % av männen valde sin idealbild från Figur 2, med medelvärde 5.47 och 76.3 % valde sin idealbild från Figur 3 med medelvärde 15.03. Resultatet visade att män ville både bli smalare och i synnerhet muskulösare. Differensen mellan nuvarande angivna kropp och idealbild för männen var .86. Analysen visade att differensen var signifikant, $t(59) = 4.53$, $p < .001$.

Av männen var 11.86 % nöjda med sin kropp. De som ansåg sig vara nöjda var i medelvärde 5.25, Figur 2 eller 14.67, Figur 3. Dessa båda kroppsbilder är smala och muskulösa.

En envägs mellangrupps ANOVA utfördes för att undersöka könsskillnader i diskrepansen mellan nuvarande kropp och idealkropp. Analysen visade att männens och kvinnornas resultat skiljde sig åt $F(1,130) = 81.47$, $p < .001$, $\eta^2 = .385$. Resultatet visade att männen var mer kroppsnojda än kvinnorna (se Tabell 1).

Kroppsnojdhets i relation till önskan om muskler

Eftersom kvinnor inte har motsvarande muskulösa kropps bilder att välja ur som männen har och för att utröna om kvinnor vill ha en mer muskulös kropp undersöktes detta vidare med frågor om en muskulösare kropp. Det framkom av kvinnornas svar att de flesta ville ha mer muskler. Likaså ville de flesta män ha mer muskler. För att utröna om det fanns signifikant skillnad mellan män och kvinnors önskan om en mer muskulös kropp undersöktes detta också. Det fanns inga signifikanta skillnader i en envägs mellangrupps ANOVA mellan könen med beroende variabeln Muskler $F(1,130) = 1.70$, $p = .195$. Resultatet visade att kvinnor och män inte skiljde sig åt angående mer muskler (se Tabell 1).

Kropps bilder och attraktion av motsatt kön

Ett resultat som kom fram i undersökningen angående kropps bilder var att männen angav att som mest attraktiv av kvinnobilderna i medelvärde var 4.17, Figur 1. Av kvinnorna valde 58.3 % från Figur 2 med medelvärde 5.10 som mest attraktiv av männen och 41.7 % valde från Figur 3 med medelvärde 15.10.

Kropps bilder och symbolik av mass medias kropps ideal.

Ett annat resultat som kom fram i undersökningen var att kropps ideal bilden som mass media ger av kvinnor är i medelvärde 2.08, Figur 1 enligt deltagarna. Mass medias kropps ideal bild av männen är enligt 10 % av deltagarna från Figur 2 med medelvärde 4.31 och enligt 90 % från Figur 3 med medelvärde 15.54.

Kroppsnojdhets (Body-esteem scale)

Den andra hypotesen predicerar att män är mer kroppsnojda än kvinnor. En envägs mellangrupps ANOVA utfördes för att undersöka könsskillnader i kroppsnojdhets. Beroende variabeln var Body-esteem scale. Oberoende variabeln var kön. Analysen visade signifikant skillnad mellan könen, $F(1,128) = 10.27$, $p = .002$, $\eta^2 = .074$. Resultatet visade att kvinnor och män skiljer sig åt och männen är mer kroppsnojda än kvinnor (se Tabell 1).

Kroppsnojdhets om kroppslängd

Eftersom Body-esteem scale inte hade någon fråga om nöjdhets med kroppslängd undersöktes detta separat för att utröna om det fanns skillnader mellan könen. Variabeln Kroppslängd visade ingen signifikant skillnad mellan män och kvinnor. Deltagarna i studien indikerade att de var nöjda med sin längd (se Tabell 1).

Undviker badkläder

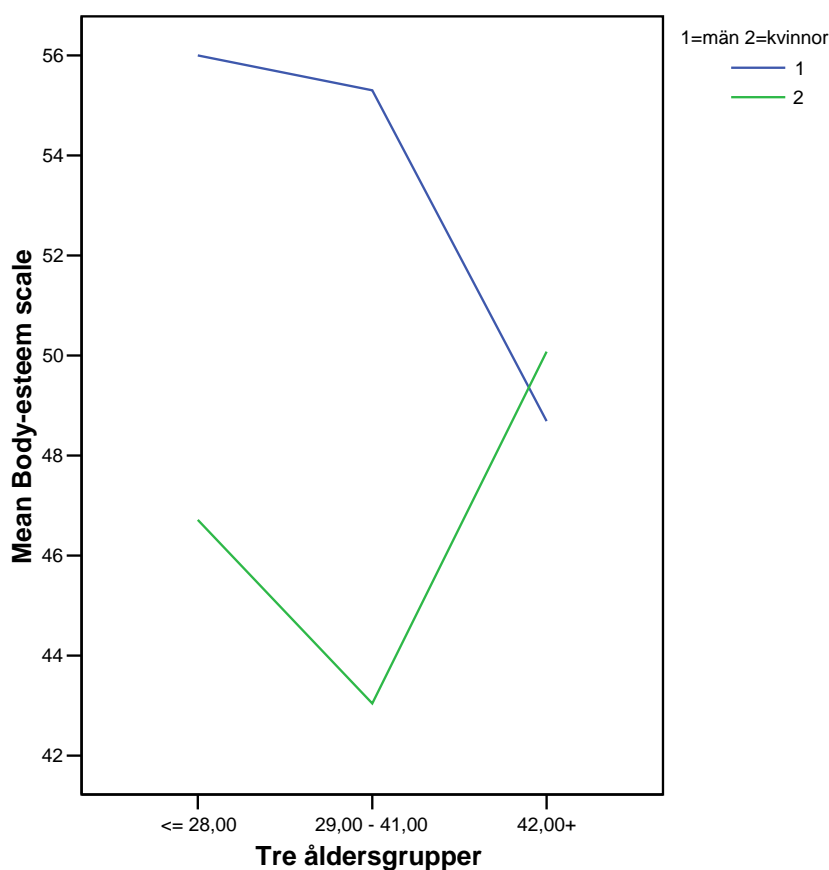
En envägs mellangrupps ANOVA utfördes för att undersöka könsskillnader i att undvika badkläder. Beroende variabel var Undviker badkläder och oberoende variabel var kön. Analysen visade signifikant skillnad mellan könen, $F(1,131) = 12.41$, $p = .001$, $\eta^2 = .087$. Resultatet visade att kvinnor och män skiljer sig åt och männen visar sig oftare än kvinnor i badkläder (se Tabell 1).

Kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) och ålder

Nedan visas deltagarantalet för variabeln kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) för män och kvinnor i tre olika åldersgrupper, Tabell 2. Därefter följer resultatet från Body-esteem scale, Figur 4.

Tabell 2. Deltagarantalet i de olika åldersgrupperna för Body-esteem scale för män och kvinnor.

Åldersgrupper	Män	Kvinnor
	n	n
18-28	24	21
29-41	20	23
42-63	16	26



Figur 4. Body-esteem scale för män och kvinnor indelade i tre åldersgrupper.

Den tredje hypotesen predicerar att kvinnor och män, i yngre ålder 18-28 år är mer kroppsmisnöjda än äldre kvinnor respektive äldre män och att män i de tre åldersgrupperna är mer kroppsnöjda än kvinnorna.

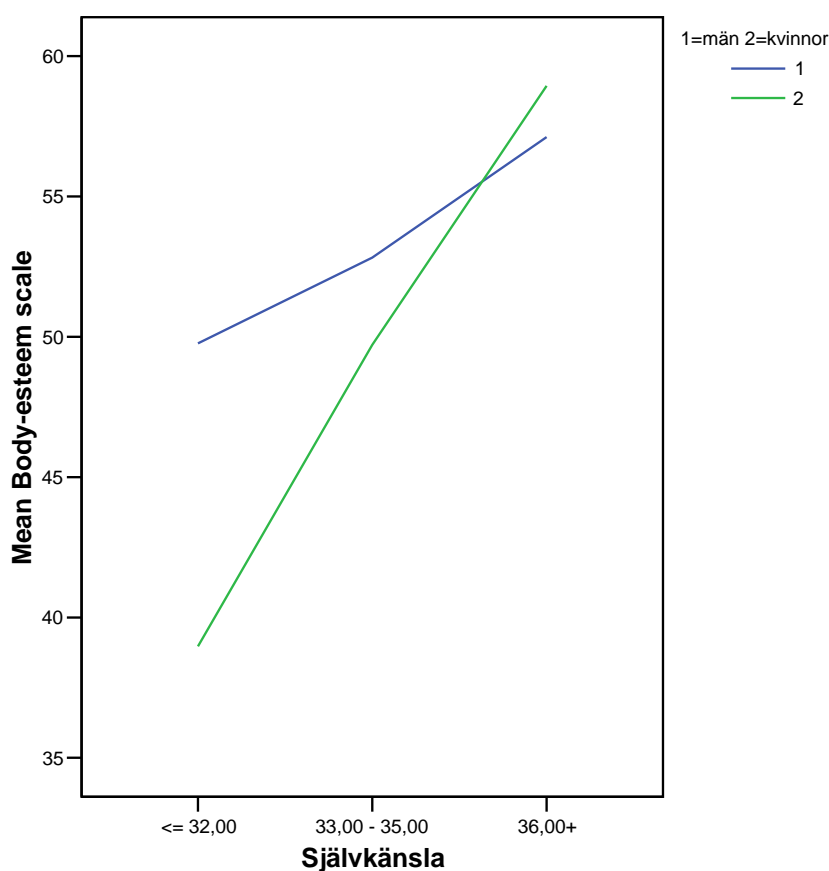
Detta undersöktes med en tvåvägs mellangrupps ANOVA. Beroende variabel var Body-esteem scale och oberoende variabler var kön och tre åldersgrupper. Analysen visade att det fanns en signifikant interaktionseffekt, $F(2,124) = 3.45$, $p < .035$, $\eta^2 =$

.053. En signifikant huvudeffekt för kön, $F(1,124) = 9.40$, $p < .003$, $\eta^2 = .070$ kunde också påvisas. Inga andra signifikanta skillnader fanns. Resultatet visade att kvinnor och män i yngre ålder, 18-28, inte är mer kroppsmisnöjda än kvinnor respektive i de två äldre åldersgrupperna. Däremot var kvinnor mer missnöjda än män.

Nedan visas deltagarantalet för variablerna kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) och självkänsla, indelad i tre nivåer, för män och kvinnor, Tabell 3. Därefter följer resultatet från Body-esteem scale och självkänsla, Figur 5.

Tabell 3. Medelvärden och standardavvikelser för variablerna kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) och självkänsla indelad i tre nivåer, för män och kvinnor.

		Body-esteem scale
Självkänsla:		n
Lägre självkänsla	Män	17
	Kvinnor	33
Mer självkänsla	Män	26
	Kvinnor	21
Mest självkänsla	Män	26
	Kvinnor	16



Figur 5. Body-esteem scale och självkänsla indelad i tre nivåer för män och kvinnor.

Den fjärde hypotesen predicerar att män och kvinnor med lägre självkänsla är mindre kroppsnojda än män och kvinnor med högre självkänsla och att BMI inverkar. Detta undersöktes med en tvåvägs mellangrupps ANCOVA. Beroende variabeln var Body-esteem scale och oberoende variablerna var Självkänsla, i tre grupper, och kön, och som kovariat var BMI. Resultatet visade att det fanns en signifikant interaktionseffekt för kön och Självkänsla: $F(2,121) = 3.58$, $p = .031$, $\eta^2 = .056$, samt huvudeffekt för kön: $F(1,121) = 9.47$, $p = .003$, $\eta^2 = .073$ och Självkänsla: $F(2,121) = 17.41$, $p = .000$, $\eta^2 = .223$. BMI visade $F(1,121) = 29.30$, $p = .000$, $\eta^2 = .195$. Vidare undersöktes parvis jämförelser med separata analyser för båda könen, utan BMI som kovariat. Parvis jämförelser (Tukey test) med kroppsnojdhets (Body-esteem scale) hos kvinnor visade att ”lägre självkänsla” och ”mer självkänsla” signifikant skiljde sig åt med $p < .006$ och likaså skiljde sig ”lägre självkänsla” och ”mest självkänsla”, signifikant sig åt med $p < .000$. Männen resultat med parvis jämförelser visade att ”lägre självkänsla” och ”mest självkänsla” signifikant skiljde sig åt med $p < .046$. Resultatet visade att män och kvinnor i gruppen ”lägre självkänsla” är mindre kroppsnojda än män och kvinnor med högre självkänsla. BMI förklarade 19 % av variansen. Det låga N-talet i ett par av cellerna kan dock ha inverkat på resultatet. Indelningen av Självkänsla i tre grupper är gjord med hjälp av visual bander i SPSS-programmet.

Kroppsjämförelse med massmedia och bekantskapskrets

Den femte hypotesen predicerar att kvinnor och män jämför sig kroppsligt mer med bekantskapskretsen än massmedia och kvinnor jämför sig kroppsligt mer med både massmedia och bekantskapskretsen än vad män gör.

En envägs mellangrupps MANOVA utfördes för att undersöka könsskillnader i kroppsjämförelse. Två beroende variabler användes: bekantskapskrets och massmedia. Oberoende variabeln var kön. Datan uppfyllde de grundläggande kraven vad varians och homogenitet beträffar. Det fanns en statistisk signifikant skillnad mellan män och kvinnor på de kombinerade beroende variablerna: $F(2,123) = 3.92$, $p = .022$, $\eta^2 = .06$. När resultaten för beroende variablerna undersöktes separat så fanns det statistisk signifikant skillnad (Bonferroni korrigerad, alfanivå = .025) var jämförelse med media: $F(1,124) = 6.08$, $p = .015$, $\eta^2 = .047$, och jämförelse med bekantskapskretsen: $F(1,124) = 6.96$, $p = .009$, $\eta^2 = .053$. Resultatet visade att män jämförde sig mer med bekantskapskretsen än media och kvinnor jämförde sig mer med både bekantskapskretsen och media än män (se Tabell 1).

Kroppsnöjdhet (Body-esteem scale), bekantskapskretsen och massmedia

Nedan redovisas deskriptiva data för variablerna bekantskapskretsen och massmedia och Body-esteem scale, indelad i tre nivåer: mindre kroppsnöjd, mer kroppsnöjd och mest kroppsnöjd för deltagarna i studien, Tabell 4.

Tabell 4. Medelvärden och standardavvikelser för variablerna bekantskapskretsen, massmedia och kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) som är indelad i tre nivåer.

Body-esteem scale:	Bekantskapskretsen			Massmedia		
	M	SD	n	M	SD	n
Mindre kroppsnöjd	.53	.04	44	.39	.04	44
Mer kroppsnöjd	.41	.04	39	.28	.04	39
Mest kroppsnöjd	.25	.04	41	.23	.04	41

Högre poäng indikerar mer kroppsjämförelse.

Den sjätte hypotesen predicerar att individer med mindre kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) jämför sig mer med media än bekantskapskretsen än de som är mer kroppsnöjda. En envägs mellangrups MANOVA utfördes för att undersöka skillnader i kroppsjämförelse och kroppsnöjdhet. De två beroende variablerna var Bekantskapskrets och Media. Oberoende variabeln var Kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) indelad i tre nivåer. Datan uppfyllde de grundläggande kraven vad varians och homogenitet beträffar. Det fanns en statistisk signifikant skillnad mellan de tre nivåerna i Body-esteem scale på de kombinerade beroende variablerna: $F(4,240) = 5.67$, $p < .000$; $\eta^2 = .086$. När resultaten för beroende variablerna undersöktes separat så fanns det statistisk signifikant skillnad, (Bonferroni korrigerad, alfanivå = .025) Media: $F(2,121) = 4.55$, $p < .012$, $\eta^2 = .07$, och jämförelse med Bekantskapskretsen $F(2,121) = 11.24$, $p < .000$, $\eta^2 = .157$. Parvis jämförelser (Tukey test) med Bekantskapskrets visade att ”mindre kroppsnöjd” och ”mest kroppsnöjd” signifikant skiljde sig åt med $p < .001$ och likaså skiljde sig ”mer kroppsnöjd” med ”mest kroppsnöjd”, $p < .021$. Parvis jämförelser med media visade att ”mindre kroppsnöjd” och ”mest kroppsnöjd” skiljde sig signifikant åt, $p < .010$. Resultatet visade att individer som är mindre kroppsnöjda jämför sig inte mer med media, utan de jämför sig mer med bekantskapskretsen jämfört med dem som var mest kroppsnöjda.

Singlar, parförhållande och kroppsnojdhhet, självkänsla och kroppsjämförelse

Nedan följer deskriptiva data, hur de som har förhållande och singlar skattade på de olika variablerna, nuvarande och idealkropp, muskler, Body-esteem scale, kroppslängd, undviker badkläder, självkänsla och kroppsjämförelse, Tabell 5.

Tabell 5. Medelvärden och standardavvikelser för variablerna kroppsuppfattning, kroppsjämförelse, och självkänsla för parförhållande och singlar.

	Singlar			Förhållande		
	M	SD	n	M	SD	n
Kroppsnojdhhet:						
Nuvarande-idealkropp	-0.19	1.15	45	-0.33	1.67	85
Muskler	1.87	.09	45	1.61	.64	87
Body-esteem scale	2.56	.65	45	2.47	0.65	85
Kroppslängd	3.41	.66	44	3.23	.85	88
Undviker badkläder	.93	1.05	44	.84	1.04	88
Självkänsla:						
Self-esteem scale	3.25	.53	45	3.34	.42	88
Kroppsjämförelse:						
Media	.92	.75	44	.83	.74	86
Vän, arbets eller studiekamrat	1.21	.86	44	1.09	.81	84

Nuvarande - idealkropp är differensen mellan uppskattad nuvarande kroppsbild och kroppsidealbild. Högre värde på Muskler innebär önskan om mer muskler. Ett högre värde på Body-Esteem scale och kroppslängd, betyder mer kroppsnojdhhet. Variabeln Undviker badkläder, innebär att högre värde ju mer undvikande av badkläder. Högre värde på Självkänsla innebär bättre självkänsla. Högre värde på kroppsjämförelse med Massmedia och Bekantskapskrets innebär oftare jämförelse.

Den sjunde hypotesen predicerar att singlar är mindre kroppsnojda och har lägre självkänsla än de som har ett förhållande. Det fanns inga signifikanta skillnader mellan de som har förhållande eller är singlar. Vid vidare undersökning om singlar eller de som har förhållande jämförde sig kroppsligt mer med bekantskapskretsen eller med massmedia kunde inte heller påvisas.

Vid ytterligare analys om det kunde konstateras skillnad mellan män och kvinnor som är singlar i jämförelse med män och kvinnor med förhållande, så fanns det ingen signifikant åtskillnad i någon av variablerna.

Diskussion

Kroppsuppfattning och kroppsnyjdhet

Kroppsbilderna med den kvinnliga skalan och de två olika manliga skalorna visade att kvinnor har ett smalare kroppsideal och män har ett smalare och i synnerhet muskulösare kroppsideal. Detta är i enlighet med andra studier som också visat att kvinnor vill bli smalare och män vill bli muskulösare (Lowery et al., 2005; Mendelson, Mendelson & White, 2001; Vartanian, Giant & Passino, 2001). Kvinnorna ville i mycket stor utsträckning ha en smalare kropp än vad de har. Av kvinnorna angav 86.1 % att de ville bli smalare. Av männen ville 15 % bli smalare, och 75 % ville bli mer muskulösa. I Lynch och Zellners (1999) studie som använde likadana muskulösa manliga kropps bilder som denna studie, visade att män, över 30 år, ansåg sig vara nöjda men män under trettio hade en önskan att bli kraftigare. Deras studie hade däremot inga överviktiga kropps bilder som deltagarna kunde välja ur och indikera att de från början är överviktiga och har en önskan om mer muskler. Detta kan bero på de olika resultaten i jämförelse med denna studie och deras. Att deras resultat visade att männen var kropps nöjda berodde troligtvis på att de bara hade en skala att tillgå som de diskuterade. De menade att två olika skalor behövs för att få en komplett bild huruvida män är tillfreds eller ej. Att männen däremot var kroppsmissnöjda och ville bli mer muskulösa påvisades i Vartanian, Giant och Passinos (2001) studie. Den studien använde dock inte några kropps bilder. Av deltagarna i deras studie ville 85 % bli muskulösare. Detta resultat stämmer med resultat från kropps bilderna i denna studie där 75 % av männen, som sagt tidigare, ville bli muskulösare.

Frågorna i denna studie om önskan om en muskulös kropp visade att de flesta män och kvinnor ville ha en muskulös kropp. Detta stämmer också med Vartanian, Giant och Passinos (2001) studie, där deras resultat visade att även kvinnor vill ha en muskulösare kropp. Att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan män och kvinnor i dessa muskel frågor, är något märkligt eftersom förväntningen var att män skulle ha en större önskan om en mer muskulös kropp i förhållande till kvinnor. Det är möjligt att män och kvinnor lägger in olika tolkningar i frågorna. Om en fråga lyder att "Jag vill ha muskulösare armar" så kan det innebära att männen tolkar det som att de vill ha större och synligare muskler medan kvinnor möjligen tolkar att de vill bli fysiskt starkare men att de bara ha vill ha något "tonade" muskler, och ändå blir resultat på frågan samma indikering på siffror. Att det är svårt med validiteten i frågor om muskler till båda könen visade McCreary, Sasse, Saucier och Dorsch (2004) i sin studie. Deras studie visade endast validitet bland männen.

Prediktionen att kvinnors diskrepans mellan nuvarande kropp och idealkropp bland kropps bilderna var större än männens diskrepans mellan nuvarande kropp och idealkropp stämde med Demarest och Allen (2000); Fallon och Rozin, (1985); studier. Att män var mer nöjda med sin kropp visade även Lowery et al. (2005).

Av de kvinnor och män som indikerade att de var kropps nöjda bland kropps bilderna var det mer kvinnor än män som var helt nöjda, 13.89 % respektive 10 %. De kvinnor som var nöjda bedömde sig ha en smal kropps bild. Denna kropps bild var smalare än vad kvinnorna i medel angett sig vara och även smalare än deras ideal bild. Att smala kvinnor är de som är nöjda visade även Frederick, Peplau och Levers (2006) studie. De män som var helt nöjda bedömde sig ha en muskulös kropp. Intressant med detta resultat var att den kropps bild de ansåg sig ha, var den kropps bild männen i medel angett vara sin idealkropp.

Resultatet från Body-esteem scale visade att män är mer kroppsnöjda än kvinnor. Detta stämmer med tidigare studier som visat samma resultat (Demarest & Allen, 2000; Feingold & Mazzella 1998; McCabe & Ricciardelli, 2004; Lowery et al., 2005; Mendelson, Mendelson & White, 2001). Dock var det inte så stor skillnad mellan männen och kvinnornas summor i resultatet. Det är möjligt att kvinnor har blivit något mer kroppsnöjda och män blivit något mindre kroppsnöjda som Cash et al. (2004) menade.

Att kvinnor oftare undviker att visa sig i badkläder än vad män gör, predicerades i denna studie. Det resultatet överensstämde med Frederick, Peplau och Lever (2006) som också visade att kvinnor undviker badkläder mer än män. Dock behöver resultatet inte automatiskt innebära att kvinnor är mer kroppsmisnöjda. Det är troligtvis så men det kan även bero på att kvinnor tycker det är genant att visa sig avklädd. Inte för att de är kroppsmisnöjda. Att det är intressant dock med denna typ av frågor som badkläder är att det är en av de få gånger som människor visar sig avklädda naturligt tillsammans med andra än familjen. Att kvinnors eventuella kroppsmisnöje kan ta sig uttryck i att undvika badkläder mer än män kan dock tas i beaktande tillsammans med resultatet angående kroppsnöjdhet med Body-esteem scale, där kvinnorna var mindre kroppsnöjda än män.

När det gäller kroppsnöjdhet om kroppslängd så indikerade både män och kvinnor i studien att de var nöjda med sin längd. Detta överensstämde med Frederick, Peplau och Levers (2006) studie som visade att kroppslängd till största delen var orelaterat till kroppsmisnöje.

Prediktionen att kvinnor och män i yngre åldrar, 18-28 år, är mer kroppsmisnöjda än äldre kvinnor respektive äldre män visade inte sig stämma. Resultatet visade att det inte fanns någon skillnad vare sig mellan männen eller mellan kvinnorna inbördes i de olika åldersgrupperna. De yngre männen var inte mer kroppsmisnöjda som Lynch och Zellner (1999) konstaterade. Däremot stämde denna studies resultat med både Demarest och Allen (2000) och Frederick, Peplau och Lever (2006) resultat. Deras studier visade att ålder inte har någon inverkan på hur nöjd eller missnöjd individer är om sin kropp.

Kroppsnöjdhet och självkänsla

Prediktionen att män och kvinnor med lägre självkänsla är mindre kroppsnöjda fann stöd i denna studie och även att kvinnor är mindre kroppsnöjda i jämförelse med män i samma grupp. BMI visade även ha inverkan. BMI stod för 19 % av variansen och självkänslan för 22 %. Kroppsmisnöjdhet och högre BMI har visat sig höra samman och predicerade låg självkänsla (Mendelson, Mendelson & Andrews, 2000) Att högre BMI predicerade kroppsmisnöje visade Frederick, Peplau och Lever (2006) och Fredrickson et al., (1998). Att lägre självkänsla, hos både män och kvinnor, är relaterat med högre kroppsmisnöje i denna studie stämmer med Lowery et al., (2005) studie. Att lägre självkänsla och kroppsmisnöjdhet är i linje med Festingers tankar kring dissonans kristalliseras också. Cognitive Dissonance theory (Festinger, 1957) säger att när individer inte är i balans med sina tankar, beteenden, attityder och handlingar så upplever individer dissonans, en obalans som är disharmonisk. När individer upplever att de inte är nöjda med sin kropp skulle detta kunna innebära att de även har lägre självkänsla.

Kroppsnöjdhet och kroppsjämförelse

Prediktionen att individer med mindre kroppsnöjdhet (Body-esteem scale) jämför sig mer med media än bekantskapskretsen än de som är mer kroppsnöjda visade sig inte stämma. Det visade sig att personerna jämförde sig mer med bekantskapskretsen. Tidigare studier har visat något olika resultat kring detta. Bessenoff (2006) fann att kroppsmisnöjda jämförde sig mer med massmedia och Trampe, Stapel och Siero (2007) upptäckte att kroppsmisnöjda jämförde sig mer med andra såsom kändisar, modeller, vänner och studiekamrater än vad kroppsnöjda gjorde.

Social comparison theory och Cognitive dissonance theory som förklaringsmodeller till kroppsjämförelse och kroppsnöjdhet

Prediktionen att män och kvinnor jämför sig kroppsligt mer med bekantskapskretsen än massmedia och kvinnor jämför sig kroppsligt mer med både massmedia och bekantskapskretsen än vad män gör fann stöd i denna studie. Att deltagarna indikerade att de oftare jämförde sig med bekantskapskretsen än media, oavsett om de var kroppsmisnöjda eller ej, kan förklaras med hjälp av Social comparison theory (Festinger, 1954) och Cognitive dissonance theory (Festinger, 1957). Om människor upplever att de är misnöjda med sin vikt och kropp och samtidigt dagligen möts med massmedias ideal med smala muskulösa kroppar så kan det leda till dissonans. För att minska dissonansen enligt teorin så försöker människor förändra sina tankar, attityder eller beteenden och även aktivt undvika situationer och information som troligtvis skulle kunna öka dissonansen. Ett sätt att undvika dissonans, som är i linje med Social comparison theory (Festinger, 1954) är att undvika att jämföra sig med massmedias smala och muskulösa idealbilder och istället jämföra sig mer med andra individer runt omkring som t.ex. lite mulliga, kraftiga eller överviktiga vänner, arbetskamrater eller studiekamrater. Festinger (1954) menade också att ju starkare attraktion till en grupp är ju större tryck mot likformighet. Om ens vänner är lite runda så finns det troligtvis större acceptans till ens egna överviktskilon vid kroppsjämförelse som i sin tur leder till att dissonansen minskar. Cash et al., (2004) diskuterade att trots ökat BMI de senaste åren så verkar det paradoxalt samtidigt bland kvinnor, ha blivit en ökad kroppacceptans eftersom de träffar mer ”vanligt folk”, i motsats till mediebilder, i vardagslivet som är tunga eller tyngre än vad de själva är och att kroppsjämförelsen leder till att normalisera deras egen kroppsvikt.

Singlar, parförhållande och kroppsnöjdhet, självkänsla och kroppsjämförelse

Prediktionen att singlar är mindre kroppsnöjda och har lägre självkänsla än de som har ett förhållande visade sig inte stämma. Om singlar eller de som har förhållande jämför sig kroppsligt mer med bekantskapskrets eller media kunde inte heller påvisas. Det visades inte heller någon skillnad vid fortsatt undersökning om det fanns någon distinktion mellan män eller kvinnor. Däremot visade deltagarnas BMI att de män som bor ihop med en partner har högre BMI än män som är ensamstående. Däremot har ensamstående kvinnor högre BMI än kvinnor som bor ihop med en partner. Detta är samma resultat som SCB har kommit fram till.

Kroppsbilder och attraktion av motsatt kön.

Kvinnorna i studien angav att kroppsbilderna på män som var mest attraktiva var i medelvärde 5.10, Figur 2, eller 15.10, Figur 3. Dessa två kroppsbilder är rätt snarlika, smala och muskulösa, enda skillnaden är att kroppsbild 15 har en något mer

muskulösare överkropp. Kvinnorna i denna studie som valde 15.10 föredrog samma muskulösa kroppsbild som kvinnorna i Lynch och Zellner (1999) studie. Männerna angav i medelvärde att 4.17, Figur 1, var mest attraktiv av kvinnorna.

Det som är intressant vid jämförelse mellan män och kvinnors val av attraktiv kroppsbild av det andra könet, och deras egna angivna kroppsbild och deras idealbild är att män angav att den kroppsbild som var mest attraktiv av kvinnor (medelvärde 4.17) som är nästan samma som kvinnor angav vara sin idealbild (medelvärde 3.94) men smalare än kvinnors angivna uppskattade kropp (medelvärde 5.18). Kvinnorna angav bland kroppsbilderna att i medelvärde var 5.10, Figur 2 eller 15. 10, Figur 3 mest attraktiv av männen, som var nästan samma som männens idealkropp (5.47 respektive 15.03) men något smalare än vad männen angav sig vara (5.86) och muskulösare än vad männen uppskattade sig vara (13.88). Andra studier har undersökt vilken kroppsbild som är mest attraktiv av det andra könet. Demarest och Allen (2000), Fallon och Rozin, (1985) resultat visade en någorlunda samma bild av männens och kvinnornas resultat. I deras studier valde män en kvinnobild som var något smalare än vad kvinnor själva uppgav sig vara, men valet av kvinnobild var större än kvinnornas angivna idealbild. . Kvinnor valde en manlig kroppsbild som var smalare än både vad männen angett sig vara och den idealkropp de valt. I Lynch och Zellner (1999) studie valde kvinnor en muskulös kroppsbild som motsvarade vad män både angett sig vara och sin idealkropp. I denna studie valde kvinnor en muskulös kroppsbild som i medelvärde var nästan samma som männens idealbild. Dock fanns det i Lynch och Zellers (1999) studie, som påpekats innan, enbart muskulösa kroppsbilder att välja ur.

Kroppsbilder och massmedias kroppsideal

Att massmedias idealbilder är väl förankrade hos deltagarna i studien visades med hjälp av kroppsbilderna. Massmedias kroppsidealbild av kvinnor är mycket smalt enligt deltagarna i undersökningen. Att massmedias kroppsidealbild är smalt för kvinnor menade Peterson, Tantleff-Dunn & Bedwell (2006). På motsvarande sätt menade de att massmedias kroppsidealbild för män är muskulöst. Detta stämmer med vad både kvinnor och män anser i denna studie. De tyckte att massmedias kroppsidealbild av männen är både en smal kroppsbild och i synnerhet en muskulös kroppsbild.

Felkällor och framtida forskning

Kroppsbilder där deltagare får indikera nuvarande kropp och idealkropp är intressanta men hur pass tillförlitliga de är svårt att egentligen veta. Hur pass realistisk är idealbild, hur stark är motivationen och längtan att bli sin idealbild. Detta framgår inte. Därför skulle det behövas kompletterande frågor kring det. Vill deltagarna verkligen förändra sig eller är det just bara en idealbild? Kvinnornas begränsade möjligheter med sina bilder som bara mäter smalhet kontra övervikt skulle också behövas utvecklas. Visserligen visade Hargreaves och Tiggemann (2003), Lowery et al., (2005), Mendelson, Mendelson och White (2001), Vartanian, Giant och Passino (2001) studier påtagliga resultat att kvinnor i första hand önskar bli smalare och gå ner i vikt men det har visat sig att även kvinnor vill ha en muskulös kropp (Vartanian, Giant & Passino, 2001). Det är även troligt att en del kvinnor vill ha större eller mindre bröst. Och de kroppsbildsskalor som denna studie refererar till visar bara kvinnor framifrån och då missas baken hos kvinnor, som för en del kvinnor kan vara anledning

till kroppsmissnöje. Likaså hos överviktiga män missas att de har många gånger en rejäl mage som "försvinner" när man ser dem framifrån men sett från sidan så är den verkligen stor. Det finns många invändningar mot dessa bilder.

För framtida forskning bör man införa en matris för kvinnor där ett spektrum med kurviga, lite muskulösa, smala, överviktiga osv. ingår. För män har det skapats alternativ för att med manliga kropps bilder av smala, överviktiga och muskulösa få fram hur män bedömer sin kropp och sin idealkropp.

Slutligen, är att konstatera att kroppsuppfattning och kroppsjämförelse hos män och kvinnor är komplex och angelägen. Den är oerhört viktig för att kunna förstå och lösa problemet med den alltmer växande överviktsproblematiken som har skett och håller på att ske. Kostnaderna för samhället i form av människors lidande med fetma och sjukvårdskostnader kan bli enorma. Studier som vidare undersöker kroppsuppfattning och kroppsjämförelse behövs som klargör om män och kvinnor påverkas mer av människor runtomkring som bekantskapskretsen än massmedias kroppsideal.

Referenser

Bessenoff, G.R. (2006). Can the media affect us? Social comparison, self-discrepancy, and the thin ideal. *Psychology of Women Quarterly*, 30, 239-251.

Cash, T.F., Morrow, J.A., Hrabosky, J.I. & Perry, A.A. (2004). How has body image changed? A cross-sectional investigation of college women and men from 1983 to 2001. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 72, 1081-1089.

Demarest, J. & Allen, R. (2000). Body Image: gender, ethnic, and age differences. *The Journal of Social Psychology*, 40, 465-472.

Fallon, A.E. & Rozin, P. (1985). Sex differences in perceptions of desirable body shape. *Journal of Abnormal Psychology*, 94, 102-105.

Fallon, A.E. & Hausenblas, H. A. (2005) Media images of the "ideal" female body: Can acute exercise moderate their psychological impact? *Psychological Review*. University of South Carolina, University of Florida, 62-73.

Feingold, A. & Mazzella, R. (1998). Gender differences in body image are increasing. *Psychological Science*, 9, 190-195.

Festinger, L. A theory of social comparison processes (1954). *Human Relations*, 7, 117-140.

Festinger, L. (1957). *A theory of cognitive dissonance*. Stanford, CA: Stanford University Press.

Fisher, E., Dunn, M. & Thompson, J.K. (2002). Social comparison and body image: an investigation of body comparison processes using multidimensional scaling. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 21, 566-579.

Frederick, D.A., Peplau, L.A. & Lever, J. (2006), The swimsuit issue: Correlates of body image in a sample of 52,677 heterosexual adults. *Body Image* 3, 413-419.

Fredrickson, B.L., Roberts, T., 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*, 75, 269-284.

Hargreaves, D.A. & Tiggemann, M. (2003). Longer-term implications of responsiveness to thin ideal television: support for a cumulative hypothesis of body image disturbance? *European Eating Disorders Review*, 11, 465-477.

Hesse-Biber, S., Leavy, P., Quinn, C.E. & Zoino, J. (2006). The mass marketing of disordered eating and eating Disorders: The psychology of women, thinness and culture. *Women's Studies International Forum* 29, 208-224.

Levine, M. P. (2000). Mass media and body image: a brief review of the research. *Healthy Weight Journal, 14*, 1-4.

Lowery, S.E., Robinson Kurpius, S.E., Befort, C., Blanks, E.H., Sollenberger, S., Nicpon, M.F. & Huser, L. (2005). Body image, self-esteem, and health-related behaviors among male and female first year college students. *Journal of College Students Development, 46.6*, 612-623.

Lynch, S.M. & Zellner, D.A. (1999). Figure preferences in two generations of men: the use of figure drawings illustrating differences in muscle mass. *Sex roles, 40*, 833-843.

McCabe, M.P. & Ricciardelli, L.A. (2004). Body image dissatisfaction among males across the lifespan. A review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research, 56*, 675-685.

McCreary, D.R., Sasse, D.K., Saucier D.M. & Dorsch, K.D. (2004). Measuring the drive for muscularity: factorial validity of the drive for muscularity scale in men and women. *Psychology of Men & Masculinity, 5*, 49-58.

McCreary, D.R., Saucier D.M. & Courtenay W.H. (2005). The drive for muscularity and masculinity: testing the associations among gender-role traits, behaviors, attitudes, and conflict. *Psychology of Men & Masculinity, 6*, 83-94.

Mendelson, M.J., Mendelson, B.K. & Andrews, J. (2000). Self-esteem, body esteem, and body mass in late adolescence: is a competence x importance model needed? *Journal of Applied Developmental Psychology, 21*, 249-266.

Mendelson, B.K., Mendelson, M.J. & White, D.R. (1997). Manual for the body-esteem scale for adolescents and adults. (Res. Bull.16, No.2). Montreal: Concordia University.

Mendelson, B.K., Mendelson, M.J. & White, D.R. (2001). Body-esteem scale for adolescents and adults. *Journal of personality assessment, 76*, 90-106.

Morrison, T.G., Morrison, M.A. & Hopkins, C. (2003). Striving for bodily perfection? An exploration of the drive for muscularity in Canadian men. *Psychology of Men & Masculinity, 4*, 111-120.

Olivardia, R., Pope Jr., Borowiecki III, J.J. & Cohane, G.H. (2004). Biceps and body image: the relationships between muscularity and self-esteem, depression, and eating disorder symptoms. *Psychology of Men & Masculinity, 5*, 112-120.

Peterson, R.D., Tantleff-Dunn, S. & Bedwell J.S. (2006). The effects of exposure to feminist ideology on women's body image. *Department of Psychology, University of central Florida, 3*, 237-246.

Ridgeway, R.T. & Tylka, T.L. (2005). College men's perceptions of ideal body composition and shape. *Psychology of Men & Masculinity*, 6, 209-220.

Rosenberg, M. (1989). *Society and the Adolescent Self-Image*. Revised edition. Middletown, CT: Wesleyan University Press.

Shapiro, J.R. & Anderson, D.A. (2003). The effects of restraint, gender, and body mass index on the accuracy of self-reported weight. *International Journal of Eating Disorders*, 34, 177-180.

Stunkard, A.J., Sorenson, T. & Schulsinger, F. (1983). Use of the Danish adoption register for the study of obesity and thinness. In S. Kety (Ed.), *The Genetics of Neurological and Psychiatric Disorders*. New York: Raven Press

Thompson, A. & Gray, J.J. (1995). Development and validation of a new body-image assessment scale. *Journal of Personality assessment*, 64(2), 258-269.

Tiggemann, M. & Lynch, J.E. (2001). Body image across the life span in adult women: The role of self-objectification. *Developmental Psychology*, 37, 243-253.

Tiggemann, M. Martins, Y. & Kirkbride, A. (2007). Oh to be lean and muscular: body image ideals in gay and heterosexual men. *Psychology of Men & Masculinity*, 8, 15-24.

Trampe, D., Stapel, D.A. & Siero, F.W. (2007). On models and vases: body dissatisfaction and proneness to social comparison effects. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 106-118.

Vartanian, L.R., Giant, C.L. & Passino, R.M. (2001). "Ally McBeal vs Arnold Schwarzenegger": Comparing mass media, interpersonal feedback and gender as predictors of satisfaction with body thinness and muscularity. *Social Behavior and Personality*, 29, 711-724.

Statistiska centralbyrån http://www.scb.se/templates/tableOrChart____47936.asp
11 april 2007

