

Verkmenntaskóli Austurlands

Lokaverkefni 2020

Leiðbeinandi: Ingibjörg Þórðardóttir

# Sjálfsálit og líkamsímynd



**Vanda Jónasardóttir**

## Efnisyfirlit

<b>1. Inngangur</b> .....	<b>3</b>
<b>2. Fræðileg umfjöllun</b> .....	<b>4</b>
<b>2.1 Sjálfsálit</b> .....	<b>4</b>
Jákvætt sjálfsálit.....	4
Neikvætt sjálfsálit .....	5
<b>2.2 Líkamsímynd</b> .....	<b>5</b>
Jákvæð líkamsímynd.....	6
Neikvæð líkamsímynd .....	7
Líkamsskynjunarröskun.....	8
<b>2.3 Áhrif samfélagsmiðla</b> .....	<b>8</b>
Samfélagsmiðlastjórnur .....	9
Þráhyggjan eftir „lækum“ .....	9
<b>2.4 Mögulegar afleiðingar</b> .....	<b>11</b>
Kvíði .....	11
Þunglyndi .....	11
Átröskun.....	12
Áhættuhegðun .....	13
<b>2.5 Forvarnir</b> .....	<b>13</b>
<b>2.6 Meðferðarúrræði</b> .....	<b>14</b>
Sálfræðiviðtöl.....	14
Hugræn atferlismeðferð .....	14
Dale Carnegie.....	15
<b>2.7 Sjálfsefling</b> .....	<b>15</b>
<b>2.8 Samkennd í eigin garð</b> .....	<b>16</b>
<b>2.9 Sjálfsvirðing</b> .....	<b>17</b>
<b>3. Lokaorð</b> .....	<b>19</b>
<b>Heimildir</b> .....	<b>20</b>
<b>Myndaskrá</b> .....	<b>24</b>

## Inngangur

Í þessari ritgerð verða hugtökin sjálfsálit og líkamsímynd tekin fyrir og hvaða áhrif þau geta haft á einstakling. Sjálfsálit er mikilvægur þáttur að því að viðhalda góðri andlegri heilsu, það segir ekki einungis til um hvernig einstaklingur lítur á sjálfan sig, heldur spilar það einnig inn í ýmislegt sem fylgir daglegu lífi einstaklings svo sem samskiptum við aðra eða hegðun.

Sjálfsálit hefur verið vinsælt umfjöllunarefni almennings og fræðimanna undanfarin ár og er það talið svo mikilvægt að staða þess er talin skipta sköpum í því hversu langt við náum almennt í lífinu. Rannsóknir sýna að sjálfsálit skiptir okkur máli og staðan okkar varðandi sjálfsálit getur gefið okkur góðar vísbendingar um lífshamingju einstaklings. Það er hins vegar ýmislegt sem hefur áhrif á sjálfsálit og líkamsímynd okkar og undanfarin ár hefur aukin notkun á samfélagsmiðlum spilað stórt hlutverk í að láta einstaklinga efast um eigið ágæti og innleiða ranghugmyndir um eðlilega líkamsbyggingu í huga einstaklinga. Samfélagsmiðlar geta haft alvarlegar afleiðingar fyrir andlega heilsu og valdið kvíða, streitu og þunglyndi svo eitthvað sé nefnt.

Ástæða þess að ég valdi þetta ritgerðarefni var af því að þessi hugtök eru mér mjög hugleikinn. Ég fell undir þennan hóp en ég hef sjálf glímt við lágt sjálfsálit og hef átt erfitt með að hafa trú á sjálfri mér. Ég vonast til þess að vinnan við gerð þessa verkefnis styrki mig og aðra í hlykkjóttir leið að eigin sátt.

## 2. Fræðileg umfjöllun

Í þessum kafla verður gerð grein fyrir fræðilegum bakgrunni ritgerðarinnar. Kaflanum er skipt í níu kafla ásamt undirköflum. Í upphafi er gerð grein fyrir því hvað sjálfsálit er, þar á eftir er rýnt í jákvæða og neikvæða líkamsímynd. Í kjölfarið er farið í áhrif samfélagsmiðla og mögulegar afleiðingar sem brotin sjálfsmynd og líkamsímynd getur haft á líf einstaklings. Að því loknu er fjallað þær forvarnir og þau meðferðarúræði sem talin eru skila árangri hér á landi. Í síðustu köflunum er fjallað um það hvernig einstaklingur getur eflt sjálfsálit sitt og líkamsímynd ásamt því að auka samkennd í eigin garð og sjálfsvirðingu.

### 2.1 Sjálfsálit

Sjálfsálit er félagslegt, líkamlegt og sálfræðilegt ástand sem byrjar við fæðingu og þróast allt okkar líf og er undir miklum áhrifum frá þeim atburðum sem líf okkur býður upp á (Erikson, 1959). Samkvæmt félagssálfræðingnum Roy F. Baumeister segir sjálfsálit til um það hversu mikils virði einstaklingurinn telur sig vera og hvernig hann ber sjálfan sig saman við aðra. Sjálfsálit samanstendur af ýmsum hugsunum sem einstaklingur hefur um sjálfan sig og hefur því áhrif á flest allt sem viðkomandi gerir í sínu hversdagslega lífi. Sjálfsálit hefur sterka tengingu við hamingju og þeir sem eru með jákvætt sjálfsálit eru oftast taldir hamingjusamari en þeir sem eru með neikvætt sjálfsálit. Sjálfsálit einstaklings getur verið breytilegt eftir utanaðkomandi áhrifum frá öðrum einstaklingum, þá sérstaklega fjölskyldu, vinum, kennurum, þjálfurum eða öðrum nátengdum aðilum. Utanaðkomandi aðilar sem einstaklingur hleypir inn í líf sitt geta haft áhrif á sjálfsálit hans, ýmist jákvæð eða neikvæð (Baumeister, Campell, Krueger og Vohs, 2003).

#### Jákvætt sjálfsálit

Jákvætt sjálfsálit er mikilvægt þegar kemur að því að lifa góðu lífi og leiðir það oft af sér jákvæðari afstöðu til lífsins (Gold, 2016). Einstaklingur með jákvæða sjálfsmynd er talin hafa meira sjálfsálit, viðkomandi trúir á sjálfan sig, treystir ákvörðunum sínum og telur heiminn betri með sig í honum (Rosenberg, 1979). Jákvætt sjálfsálit hefur marga kosti, til að mynda ef einstaklingur er með jákvætt sjálfsálit þá á hann auðveldara með að vera hann sjálfur í félagslegum aðstæðum. Einstaklingur á jafnframt auðveldara með að takast á við erfiðar aðstæður, er óhræddur við að fara sínar eigin leiðir og gefst ekki jafn auðveldlega upp við krefjandi verkefni og aðstæður. Slíkir einstaklingar hafa einnig tilhneigingu til þess að samþykkja kosti sína og galla og hafa um leið trú á að þeir séu góðar manneskjur. Til

samantektar er talið að jákvætt sjálfsálit bæti ekki einungis líðan, heldur bæti líka lífsgæði og hamingju fólks (Gold, 2016).

### **Neikvætt sjálfsálit**

Neikvætt sjálfsálit getur haft slæmar afleiðingar fyrir líf einstaklings sem við það glímir. Viðkomandi finnst hann minna mikilvægur en aðrir, treystir ekki öðrum, finnur fyrir einmanaleika, telur engan vilja hann og hefur lítinn áhuga á sjálfum sér og öðrum (Rosenberg, 1979). Eitt helsta einkenni einstaklings sem er með neikvætt sjálfsálit er að hann er ítrekað að bera sig saman við aðra. Niðurstaðan er nánast alltaf neikvæð í hans garð en slíkir einstaklingar eiga það einnig til að reyna að hífa skoðanir þeirra á sjálfum sér upp á kostnað annarra, það er að segja með því að tala illa um aðila sem þeim finnst hafa útlitslega ókosti til þess að líða betur með sjálfa sig. Í staðinn fyrir að samþykkja kosti sína og galla þá fer einstaklingur frekar að einblína á galla sína og á erfiðara með að taka á móti hrósi og jákvæðum viðbrögðum (Sigríður Björk Kristinsdóttir, 2008). Í rannsókn Trzeniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton og Caspi (2006) kom fram að lítið sjálfsálit á unglingsárum sýni fram á lakari líkamlega og andlega heilsu síðar á ævinni ásamt auknum líkum á áhættuhegðun og verri efnahagslegri velferð síðar á ævinni.

Einstaklingur með neikvætt sjálfsálit hefur oftast ekki einungis neikvætt álit á sjálfum sér heldur einnig umhverfi sínu. Hann getur haft neikvæðar hugsanir í tengslum við aðstæður, fólk eða önnur atriði og getur honum fundist að hann eigi ekki ást og/eða hamingju skilið. Einnig er hann líklegri til þess að þróa með sér geðræn vandamál, t.d. þunglyndi, kvíða eða ýmsar átraskanir (Sigríður Björk Kristinsdóttir, 2008).

## **2.2 Líkamsímynd**

Líkamsímynd snýst um upplifun einstaklings á eigin líkama. Hún getur verið breytileg og varðar það hvernig viðkomandi líkar stærð, lögun og útlit hans (Ingibjörg Ásta Classen og Sigrún Jensdóttir, 2010). Líkamsímynd einstaklings snýst meðal annars um það hvað honum finnst um líkama sinn þegar hann horfir í spegil og hvernig hann sér sjálfan sig fyrir sér í huga sínum. Þetta inniheldur hvernig einstaklingi líður í eigin skinni, hvernig honum líður með útlit sitt og hvað honum finnst um líkamann sinn yfir höfuð (Lilja S. Jónsdóttir, 2010). Ýmsar rannsóknir hafa verið gerðar sem sýna fram á að fjölmargir einstaklingar eru óánægðir með útlit sitt og eru konur vanalega þar ofar í rannsóknnum en karlar. Lengi hefur verið vitað að áhrif fyrirmynda getur haft neikvæð áhrif á líkamsímyndir fólks, sérstaklega ungs fólks og þá sérstaklega kvenna. Í dag sýna tölulegar upplýsingar að þróun líkamsímynda er ekki

jákvæð og mætti segja að neikvætt sjálfsálit sé hlutfallslega í sögulegu hámarki. Eldri tölfræði sýnir okkur að neikvætt sjálfsálit tengt líkamsímynd er ekki nýtt fyrirbæri. Samkvæmt samanburði á þremur rannsóknum sem voru framkvæmda af ástralska sálfræðingnum Marika Triggermann kom í ljós að frá árunum 1972 til 1997 var niðurstaðan sú að óánægja með eigin útlit jókst úr 23% upp í 56% hjá konum en úr 15% í 43% hjá körlum (Erna Matthíasdóttir, 2009).

Hægt er að rekja aukningu á slæmri líkamsímyndar til aukinnar áherslu á „hinn fullkomna líkama“, það er að segja grannvaxinn og/eða stæltan líkamsvöxt sem er hægt að sjá til dæmis í auglýsingum, tónlistarmyndböndum og á samfélagsmiðlum á borð við Instagram<sup>1</sup>. Þegar einstaklingur ber sig saman við þá aðila sem hann sér á slíkum fjölmiðlum, kemur hann oftast en ekki neikvætt út úr þeim samanburði þar sem að hann er ósáttur með að líta ekki eins út. Raunin er samt sem áður sú að það eru mjög fáir sem munu nokkurn tímann líta út eins og viðkomandi samfélagsstjórnur. Líkamsímyndin sem fjölmiðlar tjá sem hið fullkomna vaxtarlag er í sífellu að bæta við sig skilyrðum. Til dæmis er hægt að nefna að eftirsóknarverður líkamsvöxtur kvenna á 6. áratug 20. aldar voru mjúkar línur og þá féllu töluvert fleiri undir þau skilyrði. Í dag er bilið frá hinum fullkomna líkama og líkama meðalmanneskju orðið miklu breiðara og meiri vinna sem fylgir því að uppfylla þau skilyrði sem þarf til að öðlast hann (Elva Björk Ágústsdóttir 2018).

Einstaklingar geta ýmist haft jákvæða eða jákvæða líkamsímynd (Lilja S. Jónsdóttir, 2010) en líkamsímynd og sjálfsálit eru talin hafa bein áhrif á hvort annað. Ef einstaklingi líkar ekki við líkama sinn þá getur verið erfitt fyrir hann að hafa jákvætt sjálfsálit og ef einstaklingur er með neikvætt sjálfsálit getur verið erfitt fyrir hann að sjá góðu hlutina við líkama sinn (Canadian Mental Health Association, 2015). Sálfræðingurinn Sarah Grogan útskýrir hugtakið líkamsímynd sem hugsanir einstaklings, skynjanir og tilfinningar sem hann hefur gagnvart líkama sínum (Grogan, 2017).

### **Jákvæð líkamsímynd**

Einstaklingur sem hefur jákvæða líkamsímynd finnst líkaminn sinn ekkert endilega vera fullkominn. Hins vegar samþykkir viðkomandi líkamann sinn fyrir það sem hann er, til dæmis lögun hans og hvernig hann hreyfir sig. Einstaklingur með jákvæða líkamsímynd er ekki að reyna að breyta líkama sínum til þess að falla undir staðalímyndir samfélagsins. Viðkomandi þekkir styrkleika sína og eiginleika sem láta honum líða vel með sjálfan sig og

---

<sup>1</sup> Instagram er samfélagsmiðlaforrit þar sem einstaklingar geta sett inn ljósmyndir og myndbönd og gert sýnilegt almenningi.

lætur ekki pressu samfélagsins hafa áhrif á hvað honum finnst og er því ekki að eltast við birtingarmynd hins „fullkomna“ líkama sem er til staðar í fjölmiðlum (Canadian Mental Health Association, 2015). Einstaklingar með jákvæða líkamsímynd gera sér grein fyrir því að útlitið hefur mjög lítið að gera með hæfni og persónuleika. Þeir hafa ekki áhyggjur af útliti sínu því þeir vita að aðrir kostir skipta meira máli. Þessir einstaklingar eru með betra sjálfstraust, félagslegan stuðning, hafa gaman af hreyfingu og standa gegn áhrifum frá fjölmiðlum (Wood-Barcalow, Tylka, Augustus-Horath, 2009).



*Mynd 1 Líkamsgerð kvenna er mismunandi*

### **Neikvæð líkamsímynd**

Neikvæð líkamsímynd er þegar einstaklingur er ekki ánægður með líkama sinn, reynir að laga og breyta líkama sínum og gagnrýnir stöðugt útlit sitt (Lilja S. Jónsdóttir, 2010).

Neikvæð líkamsímynd tengist neikvæðu sjálfsmati einstaklings hvað varðar til dæmis þyngd, líkamsstærð eða líkamslögun. Einstaklingur með lágt sjálfsálit ber sig oft saman við aðra og finnst útlit sitt og/eða líkami ekki standast væntingar vana, fjölskyldu, samfélagsmiðla, eða samfélagsins í heild (Brazier, 2017). Niðurstöður rannsókna samkvæmt Grabe, Hyda og Ward (2008) sýna að neikvæð líkamsímynd getur verið helst fyrirboði neikvæðra tilfinninga, neikvæðra sjálfsmýndar og óheilbrigðrar líkamstengdrar hegðunar. Í flestum tilvikum þar sem einstaklingur glímir við neikvæða líkamsímynd líður einstaklingi óþægilega í eigin líkama og/eða skammast sín fyrir hann (Brazier, 2017).



*Mynd 2 Líkamsgerð karla er mismunandi*

## Líkamsskynjunarröskun

Í sumu tilvikum geta einstaklingar með neikvæða líkamsímynd þróað með sér kvíðaröskun sem einkennist af þráhyggju um ímyndaðan galla í útliti sínu. Slík kvíðaröskun kallast líkamsskynjunarröskun. Um er að ræða alvarlega geðröskun þar sem einstaklingur hefur yfirdrifnar áhyggjur af eigin útliti og einblínir á minniháttar, jafnvel ímyndaða líkamsgalla sem hann telur sig hafa. Einstaklingar með líkamsskynjunarröskun eru stöðugt að skoða líkama sína í speglum og skoða hvern einasta krók og kima til þess að velta sér upp úr því sem þeir telja vera galla. Einstaklingar sem glíma við þessa kvíðaröskun eyða mörgum klukkutímum á dag í að skoða líkamann sinn undir smásjá sem hefur mikil áhrif á daglegt líf þessara einstaklinga (Hrefna Harðardóttir, Arna Hauksdóttir og Andri Steinþór Björnsson, 2019).

Talið er að algengi röskunarinnar í almennu þýði sé um 2% þó lýta- og húðlæknar vilji meina að algengið sé töluvert hærra. Einkenni röskunarinnar geta haft mjög alvarlegar afleiðingar í för með sér, eins og mikla vanvirkni, þunglyndi, skert lífsgæði og mikla sjálfsvígshættu. Þróun meðferðar við sjúkdómnum er komin skammt á veg en algengasta meðferðarformið sem talið er virka er sálfræðiaðstoð og lyfjameðferð. Það er mjög algengt að einstaklingar sem þjást af líkamsskynjunarröskun sækist í annars konar meðferðir eins og húð- og lýtaaðgerðir en hins vegar er mjög sjaldgæft að slíkar meðferð skili einhverjum bata heldur þvert á móti og getur verið skaðlegt fyrir einstaklinginn (Hrefna Harðardóttir, Arna Hauksdóttir og Andri Steinþór Björnsson, 2019).

## 2.3 Áhrif samfélagsmiðla

Notkun samfélagsmiðla fer ört vaxandi í nútímaheimi og í rannsóknum hafa komið fram bæði jákvæðar og neikvæðar hliðar af notkun Internetsins með tilliti til sjálfsmýndar (Sjöfn Ólafsdóttir, 2015).

Jákvæðar hliðar samfélagsmiðla eru meðal annars að þeir gera einstaklingum auðvelt fyrir að skapa og viðhalda samskiptum við fólk, þeir geta veitt fólki tilfinningalegan stuðning, auðvelda sjálfstjórningu og auka félagsleg samskipti. Þrátt fyrir þessa kosti eru ýmsar neikvæðar hliðar sem geta haft slæm áhrif á einstaklinga sem nota samfélagsmiðla reglulega. Neikvæðar hliðar samfélagsmiðla eru miklu meiri og alvarlegri. Notkun samfélagsmiðla getur aukið þunglyndi, streitu, kvíða og haft áhrif á sjálfsmýnd og andlega heilsu. Ásamt því geta samfélagsmiðlar valdið erfiðleikum með svefn, aukið brotna líkamsímynd og sjálfsálit og orðið undirstaða að neteinelti (Stonecipher, 2018).



Í dag, árið 2020, er talið að 4,5 milljarðar manna noti Internetið og þar af nota 3,8 milljarðar manna samfélagsmiðla að staðaldri. 60% af öllu mannkyninu er nú þegar virkt á Internetinu (Kemp, 2020). En skuggahliðar samfélagsmiðla eru margvíslegar.

Samfélagsmiðlar, samanburður og sjálfsímynd virðast haldast í hendur en rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk noti samfélagsmiðla til að kanna sjálfsímynd sína út frá viðbrögðum sem hún fær á Internetinu. Að skapa glansmynd af sjálfsmynd sinni hefur aldrei verið jafn auðvelt og nú (Bergstrom, Neighbors og Malheim, 2009). Í rannsókn Chou og Edge (2012) sýndu niðurstöður að einstaklingar sem eyða miklum tíma á samfélagsmiðlum upplifa að aðrir einstaklingar lifa betra lífi en þeir sjálfri. Einstaklingar bera sig saman við glansmynd af lífi fólks sem á sér enga stað í raunveruleikanum (Neira og Barber, 2015) en slíkur samanburður getur haft skaðleg áhrif á líkamsímynd og sjálfsálit fólks (Bergstrom, Neighbors og Malheim, 2009).

### **Samfélagsmiðlastjörnur**

Samfélagsmiðlastjörnur eru áhrifavaldar 21. aldarinnar og hafa náð miklum vinsældum en hver og ein samfélagsmiðlastjarna getur verið með allt að tugi milljóna fylgjenda. Stjörnurnar deila lífi sínu á Internetinu þar sem áhugasamir fylgjendur fylgjast með spennandi lífi þeirra (Gritters, 2019) en með tilkomu þeirra hefur áhersla á veraldlega muni og líkamlegt útlit aukist til muna. Margar rannsóknir sýna að pressan að viðhalda eftirsóknarverðu útliti samfélagsmiðlastjarna hafi neikvæð áhrif á sjálfsmynd einstaklinga (Bergstrom, Neighbors og Malheim, 2009). Einstaklingar gera sér ekki grein fyrir því að á bakvið eina glansmynd á samfélagsmiðli eru oft mörg hundruð mynda og myndbreytingarforrit sem gerir myndina eins fjarri raunveruleikanum og mögulegt er. Hvort sem það er að grenna, slétta eða víkka ákveðna líkamsparta bara til að ná þessari einu „fullkomnu“ mynd (Jennings, 2019).

### **Þráhyggjan eftir „lækum“**

Í dag virðast einstaklingar þrífast á vinsældum samfélagsmiðla og þar spila „læk“ (e. like) stór hlutverk. Þegar einstaklingur sér stöðuppfærslu á samfélagsmiðlum sem honum finnst áhugaverð þá getur hann ýtt á svokallaðan læk-takka. Margir einstaklingar ganga mjög langt til að fá læk og um leið viðurkenningu frá öðrum á samfélagsmiðlum. Einnig eru til dæmi um að notendur eyði myndum af sér því þeir telja sig ekki hafa fengið nóg af lækum á hana. En hver ætli sé ástæðan fyrir því að fólk sé svona háð lækum? Samkvæmt sálfræðingnum Max Blumberg eru læk alls ekki nýr hlutur. Fólk hefur sótt eftir samþykki frá öðru fólki frá örófi alda vegna þess að manneskjur eru samfélagsverur og þrífast á samskiptum við annað fólk. Það er því engin tilviljun að þessir miðlar séu kallaðir

samfélagsmiðlar (Squier, 2016). Árið 2015 birtist í Morgunblaðinu grein *Vandræðalegt að fá ekkert læk* þar sem greint var frá því að fjöldi læka á samfélagsmiðlum hefði mikil áhrif á líðan fólks og sjálfsmynd. Orðið *lækfíkn* vakti þar athygli en einstaklingar sem eru haldni slíkri fíkn ganga langt til að fá læk og finnast þeir félagslega samþykktir ef lækin eru mörg en hins vegar ef lækin eru fá eða engin þá olli það áhyggjum, ýtir undir neikvæða sjálfsmynd ásamt depurð og þunglyndi (Anna Lilja Þórisdóttir, 2015). Staðan virðist vera sú að fólk virðist ekki gera sér grein fyrir því að það er að eltast við eitthvað sem er ekki raunverulegt. Það er nánast hægt að fullyrða að lífið sem samfélagsmiðlastjörnurnar sýna fylgjendum sínum er ekki jafn fullkomið og það virðist vera. Í grunninn eru þetta manneskjur sem gera mistök og eiga fjölskyldur og vini og glíma þar af leiðandi við vandamál eins og tíðkast innan slíkra hópa. Þessi uppsetning fullkonnunar getur einnig endurspeglast af almennum notendum sem vilja líkjast samfélagsmiðlastjörnunum og láta það líta út fyrir að þeir lifi líka hinu fullkomna lífi (Squier, 2016).



*Mynd 3 Þráhyggja fyrir „lækum“*

Árið 2014 gaf geðheilbrigðisdeild Tælands út viðvörun um að þráhyggja fólks um læk á samfélagsmiðlum væru að hafa slæm áhrif á andlegu heilsu þeirra. Samkvæmt sjálfsálitsverkefni sem Dove setti af stað komst það í ljós að um 67% kvenna þar í landi leið eins og þær væru fallelgrí á netinu en í raun og veru. 60% háskólanema viðurkenndu að samfélagsmiðlar höfðu neikvæð áhrif á sjálfstraust þeirra og samkvæmt rannsókn sem Anxiety UK gerði voru niðurstöðurnar að af tæplega 300 manns sem tóku þátt í rannsókninni, var yfir helmingur þeirra sem fannst samfélagsmiðlar hafa neikvæð áhrif á hegðun þeirra (Squier, 2016).

## 2.4 Mögulegar afleiðingar

Einstaklingar með neikvætt sjálfsálit og brotna líkamsímynd eru líklegri til að leiðast út í áhættusama hegðun. Áhættuþættir eiga til að aukast á unglingsárunum en á þeim aldri fara fram ýmsar þroskabreytingar, andlegar sem og líkamlegar. Á þessu tímabili eru margir viðkvæmir fyrir áhrifum annarra og eru margir þættir sem hafa áhrif á mótun sjálfsmyndar hjá einstaklingi. Á þessum mótunarárum verða miklar breytingar í heila unglings til að mynda verður breyting á framheila þar sem dómgreind þróast og framleiðsla á dópamíni eykst sem ýtir undir þörfina á viðurkenningu og geta einstaklingar átt möguleika á því að taka auknar áhættur til að öðlast hana (Ingibjörg Ósk Ólafsdóttir, 2017).

Lágt sjálfsálit og slæm líkamsímynd geta leitt til ýmissa afleiðinga, þar á meðal kvíða, þunglyndis, streitu, vanlíðan, átraskana eða áhættuhegðunar. Hér að neðan verður farið nánar út í afleiðingar og áhættuþætti sem fylgja neikvæðu sjálfsáliti og brotnar líkamsímyndar (Ingibjörg Ósk Ólafsdóttir, 2017).

### **Kvíði**

Lágt sjálfsálit tengist óþægilegum tilfinningum og kvíði er ein af þeim en kvíði eru náttúruleg viðbrögð líkamans við streitu. Tilfinningin er ótti og getur til dæmis komið fram við það að halda fyrirlestur, fara í atvinnuviðtal eða að mæta fyrsta skóladaginn í skólann. Allir finna einhvern tímann fyrir kvíða, bara mismiklum. Styrkur kvíðans getur verið allt frá vægum kvíða til almennrar kvíðaröskunar og svo ofsakvíða. Flestir finna fyrir svokölluðum lausakvíða sem er smávægur og geta einstaklingar fundið fyrir honum þegar þeir eru að fara í próf eða mæta í vinnuna í fyrsta skiptið. Lausakvíði kemur og fer en hefur ekki miklar truflanir á daglega líf einstaklings (Kolbrún Ásta Bjarnadóttir, 2015).

Almenn kvíðaröskun er algengasta kvíðaröskunin, það sem einkennir hana er að einstaklingar ímynda sér alltaf það versta í hverjum aðstæðum og hafa áhyggjur af öllu mögulegu þrátt fyrir að áhyggjurnar séu ekki byggðar á neinum raunverulegum rökum. Einstaklingar geta farið í meðferð við sjúkdómnum en hann á til að koma upp aftur og aftur (Kolbrún Ásta Bjarnadóttir, 2015).

Ofsakvíði er síðan kvíði á háu stigi sem einkennist af endurteknum kvíðaköstum. Ofsakvíði er afar hamlandi og óþægilegur kvilli sem átta af hverjum 500 þjást af einhvern tímann á ævinni (Geðhjálp, e.d.).

### **Þunglyndi**

Samkvæmt læknum Ranna Parekh er þunglyndi algengur og alvarlegur sjúkdómur sem hefur neikvæð áhrif á hugsanir einstaklings, hegðun og líðan. Þunglyndi einkennist af depurð,

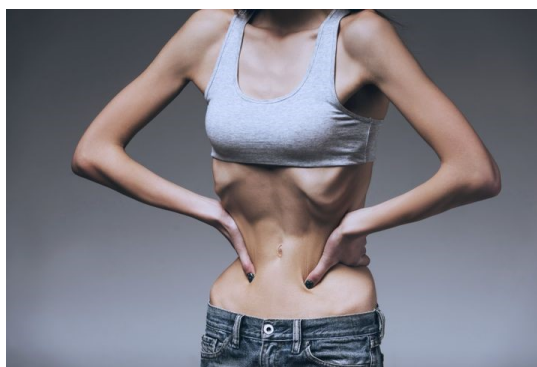
áhugamissi á hlutum sem einstaklingur naut að gera áður og getur haft neikvæð áhrif á hæfni einstaklings hvað varðar hans daglega líf, svo sem að sofa, borða eða mæta í skóla eða vinnu (Parekh, 2017).

Lágt sjálfsálit er talið geta ýtt undir þunglyndi í ákveðnum aðstæðum (Baumeister, Campbell, Krueger og Vohs, 2003) en þunglyndi getur komið upp hvenær sem er en í flestum tilfellum kemur það upp seint á unglingsárunum og upp undir miðjan þrítugsaldur. Talið er að þunglyndi hafi áhrif á einn af hverjum 15 fullorðnum einstaklingum á hverju ári og einn af hverjum sex einstaklingum munu á einhverjum tímapunkti á lífsleiðinni upplifa þunglyndi (Parekh, 2017).

### **Átröskun**

Átröskun er alvarlegur geðsjúkdómur sem felst í því að einstaklingar upplifa miklar truflanir í tengslum við mataræði og eiga í mjög óheilbrigðu sambandi við mat (Emilía Dagný Sveinbjörnsdóttir, 2009). Pressa sem samfélagsmiðlar kunna að valda varðandi ákveðna staðla og ákveðna líkamsmynd er talið hafa mikil áhrif á þróun átraskanana í heiminum. Tilfinningin að einstaklingar séu óánægðir í eigin líkamana getur leitt til mikillar vanlíðunar sem síðar leiðir til átröskunar (Johnson og Wardle, 2005) en það sem drífur og þróar átraskanir í flestum tilfellum eru megrunarþráhyggja og óánægja með líkamsvöxt.

Átröskun er samheiti yfir nokkra sjúkdóma, þeir þekktustu eru lotugræðgi (*bulimia*) og lysterstol (*anorexia*). Í báðum tilfellum eru þeir sem þjást af sjúkdómnum mjög uppteknir af líkamsþyngd sinni og hræddir við að þyngjast. Sjúkdómunum geta fylgt alvarleg andleg og líkamleg einkenni sem geta leitt til ýmissa heilsufarslegra kvilla og í verstu tilfellum dauða (Emilía Dagný Sveinbjörnsdóttir, 2009).



Mynd 4 Átröskun

## Áhættuhegðun

Áhættuhegðun er athöfn sem veldur því að einstaklingur er í hættu á að skaða sjálfan sig eða aðra. Slík hegðun er algengust á unglingsárunum en getur einnig verið viðvarandi meðal fullorðinna. Algeng áhættuhegðun einstaklings sem er með lágt sjálfsálit og brotna líkamsímynd er að hann venur sig á slæmar venjur eins og að drekka áfengi, neyta eiturlyfja eða framkvæma sjálfsskaða (Mindvalley, 2019).

Birtingarmyndir áhættuhegðunar geta verið mismunandi en Barnavernd á Íslandi greinir hana niður í 5 flokka:

- Grunur um áfengis- eða annars konar vímuefnaneyslu sem tekin eru í stórum skömmtum til þess að komast í vímu.
- Grunur um sjálfsskaðandi hegðun eins og að veita sér áverka eða tilraun til sjálfsvígs.
- Grunur um lögbrot t.d. eignaspjöll, þjófnað eða innbrot.
- Grunur um ofbeldi af ásettu ráði gagnvart öðrum, ýmist andlegt eða líkamlegt.
- Grunur um ófullnægjandi skólagöngu t.d. skólasókn eða heimavinnu. Í þessu samhengi er um einstakling á barnsaldri að ræða en þessi birtingarmynd getur birst hjá fullorðnum einstakling í t.a.m. framhaldsnámi eða vinnu (Vala Ösp Bryndísardóttir, 2018).

## 2.5 Forvarnir

Forvarnir er heiti yfir ýmis inngríp og aðgerðir sem gerðar eru til að minnka líkur á sjúkdómum og slysum og til þess að auka lífsgæði einstaklinga. Talið er mikilvægt að grípa snemma í forvarnir þar sem snemmtæk viðbrögð draga úr líkum á alvarlegum hættum. Í þessu samhengi er því mikilvægt að sporna snemma við og hindra þróun lágs sjálfsálits og brotnar líkamsímyndar en slíkt getur komið í veg fyrir erfitt og langt ferli slæmrar vanlíðunar fyrir einstaklinginn sem glímir við sjálfsmatsörðugleikana og jafnframt aðstoðað fjölskyldur þeirra og viðbragðsaðila (Inga Dóra Glan Guðmundsdóttir, 2018).

Alþjóðaheilbrigðisstofnunin (WHO) mælir með því að það sé lögð meiri vinna í forvarnarstarf til þess að koma til móts við þróun á lágu sjálfsáliti og neikvæðri líkamsímynd. Hægt væri að halda sjálfsstyrkingarnámskeið þar sem einblínt væri á að byggja upp sjálfsálit einstaklinga, sérstaklega barna, til þess að undirbúa þau fyrir alla þá óvissu sem liggur fyrir þeim þegar þau verða meiri samfélagsverur. WHO telur að leggja þurfi áherslu á samstarf við skóla til dæmis með lifandi fyrirlestrum frá utanaðkomandi aðilum til þess að efla sjálfsálit barna og unglinga (Inga Dóra Glan Guðmundsdóttir, 2018).

## 2.6 Meðferðarúrræði

Í boði eru ýmis meðferðarúrræði fyrir einstaklinga sem glíma við lágt sjálfsáliti og neikvæða líkamsmynd en stuðningur, fræðsla og meðferð eru talin halda best utan um þennan viðkvæma hóp einstaklinga. Hér fyrir neðan er farið yfir þau úrræði sem eru talin skila árangri hér á landi.

### Sálfræðiviðtöl

Sálfræðiviðtöl er örugg leið fyrir einstakling til að tala um tilfinningar sínar við löggildan sálfræðing. Það er mikilvægt í fyrstu tímum hjá sálfræðingi að þeir myndi traust sín á milli og viðkomandi líði þægilega að tala við hann. Fyrstu viðtölin fara í flestum tilfellum þannig fram að einstaklingur útskýrir hvers vegna hann hefur ákveðið að leita sér hjálpar, hvernig vandamálið hefur haft áhrif á hann og hversu lengi það hefur staðið yfir (Ragnhildur Guðmundsdóttir, 2014). Í sálfræðiviðtölum við lágu sjálfstrausti er unnið með það að einstaklingar átti sig á því að sjálfstraust er ekki föst óbreytanleg stærð. Í meðferðinni er lögð áhersla á að skoða hvernig sjálfsmynd hefur orðið til, endurmeta afstöðu okkar, setja markmið og skapa raunhæft en gott sjálfstraust (Hörður Þorgilsson og Rakel Davíðsdóttir, e.d.).

Sálfræðiviðtöl geta verið eins mismunandi og sálfræðingarnir eru margir þar sem að þeir hafa mismunandi vinnubrögð og notast við mismunandi fræði og kenningar. Einnig getur upplifunin verið mismunandi þar sem að flestir sálfræðingar sníða meðferðina að hverjum og einum einstaklingi. Einstaklingur getur í flestum tilvikum ráðið því hversu oft hann vill fara í sálfræðiviðtöl. T.d. fara sumir fara í viðtal einu sinni í viku á meðan aðrir mæta einu sinni í mánuði (Ragnhildur Guðmundsdóttir, 2014).

### Hugræn atferlismeðferð

Hugræn atferlismeðferð, betur þekkt sem HAM (*Cognitive Behavioral Therapy*), er sálræn meðferð sem er þróuð af sálfræðingnum Aaron T. Beck og hefur engin sálfræðileg meðferð verið rannsökuð jafn ítarlega og fengið jafn jákvæðar niðurstöður. HAM hefur gagnast vel í því að byggja upp sjálfsáliti einstaklinga og hefur haft góða áhrif á ýmsar geðraskanir, s.s. kvíða, þunglyndi og átraskanir. Það sem gerir HAM árangursríkari en aðrar meðferðir er að hún byggist upp á aðferðafræði sem sýnir varanleg jákvæð áhrif. Sú aðferðafræði hvetur einstaklinga til þess að taka virkan þátt í að byggja upp lágt sjálfsáliti t.a.m. með því að æfa ný viðhorf á hverjum degi eða æfa öðruvísi hegðun og fylgjast með því hvaða áhrif það hefur á geðraskanir eins og t.d. kvíða og þunglyndi. Með öðrum orðum reynt er að breyta hugarfari

einstaklinga með því að einblína á hugsun og/eða hegðun sem veldur neikvæðu sjálfsmati þeirra og meðvitað reynt að breyta því (Inga Dóra Glan Guðmundsdóttir, 2018).

### **Dale Carnegie**

Dale Carnegie er þjálfun sem er hönnuð til að auka sjálfsálit einstaklinga. Það sem þjálfunin gerir fyrir fólk er t.d. að bæta sambönd og samskipti, draga úr streitu, auka tjáningu og hjálpa einstaklingum að bregðast á réttan hátt við krefjandi verkefnum.

Árið 2013 framkvæmdi Helena Helgadóttir, nemi í Háskóla Íslands, rannsókn þar sem hún athugaði hvort Dale Carnegie þjálfun væri í raun og veru að bæta sjálfsálit fólks. 98 manns sem höfðu allir sótt um þjálfunina tóku þátt í rannsókninni. Meðalaldurinn var 22,8 ára og var hópurinn mældur á þremur mismunandi tímum; fyrir þjálfun, um leið og þjálfuninni var lokið og svo þremur mánuðum eftir þjálfun. Niðurstöðurnar voru þær að sjálfsálit einstaklinganna sem tóku þátt í þjálfuninni hafði aukist um leið og þjálfuninni var lokið og hafi aukist enn meira 3 mánuðum eftir þjálfunina (Helena Helgadóttir, 2013).

## **2.7 Sjálfsefling**

Að efla jákvætt sjálfsálit og líkamsímynd getur verið lífstíðarvinna fyrir marga en vinnan í átt að lokamarkmiðinu er ekki síður mikilvæg en lokaútkoman. Þar sem að einstaklingar eiga í mestum samskiptum við sjálfan sig alla sína ævi skipta hugsanir, framkoma og viðhorf í eigin garð miklu máli og áhrifin sem það hefur á líf einstaklings getur sagt okkur hvernig lífsgæði lífið mun bjóða upp á (Heilsuvera, 2020). Einstaklingar sem glíma við lágt sjálfsálit og brotna líkamsímynd eiga það til að bera sig saman við aðra oft en sá einstaklingur sem ekki glímir við slíkt. Dæmi um atriði sem einstaklingur getur gert til þess að koma í veg fyrir að hann hverfi í dimman dal samanburðar er að minnka notkun samfélagsmiðla eða hætta að fylgjast með þeim einstaklingum þar sem samanburðurinn er hvað mestur við. Leiðin að því að öðlast jákvætt sjálfsálit og líkamsímynd getur verið mismunandi fyrir hvern og einn einstakling en það eru til mörg heilræði til að hjálpa einstaklingum sem þurfa á því að halda. Hér fyrir neðan verða tekin dæmi um leiðir sem hafa hjálpað slíkum einstaklingum.

- Að skipta neikvæðum hugsunum út fyrir jákvæðar: til dæmis þegar einstaklingur horfir á sjálfan sig í speglinum er hann ef til vill vanur því að horfa á það sem hann er ekki sáttur við í fari sínu. Í staðinn fyrir að hugsa „ég vildi að ég væri mjórri“ gæti hann hugsað „vá hvað ég er með falleg augu“.

- Að einstaklingur umkringi sjálfan sig fólki sem lætur honum líða vel: ef hann umgengst fólk sem er jákvætt kemur það til með að hafa smitandi áhrif á hann og hjálpa honum sjálfum að temja sér jákvæðara hugarfar.
- Að vera til staðar fyrir aðra: að hjálpa öðrum með ýmsar daglegar athafnir til dæmis að hjálpa gamalli konu yfir götuna eða halda hurð opinni fyrir ókunnugum getur hjálpað einstaklingi að finna virði sitt og verða þ.a.l. ánægðari með sjálfan sig.
- Að hrósa öðrum: það hjálpar ekki einungis þeim sem hann hrósar en það eykur einnig líkurnar á að hann fái hrós til baka einhvern tímann í framtíðinni.
- Að huga að líkamlegri heilsu: til dæmis með því að borða næringarfullan mat sem líkami hans þarf á að halda og hreyfa sig reglulega. Það sem hollt mataræði og regluleg hreyfing veitir einstaklingi með lágt sjálfsálit og brotna líkamsímynd er það að hann verður orkumeiri og almennt í betra skapi. Að stunda hreyfingu örvar einnig framleiðslu endorfíns í heila sem láta einstaklinga vera glaðari og afslappaðri.
- Að samþykkja sjálfan sig eins og maður er: það er enginn fullkominn. Allir eiga sína djöfla að draga og erfiðleika sem þeir þurfa að ganga í gegnum. Því er mikilvægt að einstaklingur sýni sjálfum sér skilning og sé trúr sjálfum sér og leyfi sér jafnframt að gera mistök (Psychologies, 2020).

## 2.8 Samkennd í eigin garð

Margar rannsóknir hafa verið framkvæmdar í jákvæðri sálfræði sem sýna frá á það að hvernig við lítum á sjálf okkur er eitt af lykilatriðunum til vellíðunar og hamingju í lífinu. Viðhorf einstaklinga til sjálfs síns eru miklir áhrifaþættir og hafa töluvert meira vægi en margir gera sér grein fyrir. Ef við höfum ekki trú á okkur sjálf eru minni líkur að við gerum það sem okkur langar til og jafnvel akkúrat öfugt við það sem við myndum gera ef við trúum og treystum á okkur sjálf. Það sem á best við í þessu samhengi er hugtakið *samkennd í eigin garð (self-compassion)*. Það sem mörgum dettur í hug þegar þeir heyra þetta hugtak er að það þýði annað hvort sjálfsvorkunn eða sjálfsdekur, en hugtakið snýst alls ekki um það.

Samkennd í eigin garð þýðir að einstaklingur tekur ábyrgð á eigin gjörðum og vill sjálfum sér vel til lengri tíma. Hugtakið samanstendur af þremur meginþáttum sem eru velvild í eigin garð, mannúð og núvitund. Hér fyrir neðan verða þau útskýrð nánar:

- Velvild í eigin garð snýst einfaldlega um það að einstaklingur getur sýnt sjálfum sér þolinmæði, skilning og hvatningu. Gott dæmi um það er þegar einstaklingur er að ganga í gegnum erfiða tíma. Þá myndi hann líta á það sem svo að hann væri að hjálpa e.t.v.



góðum vini eða fjölskyldumeðlim sem væri að ganga í gegnum hið sama. Þegar vini okkar líður illa þá lokum við ekki á hann né rökkum hann niður. Við erum frekar til staðar og sýnum stuðning (Borghildur Sverrisdóttir, 2014).

- Mannúð snýst um það að hvernig einstaklingur velur að glíma við erfiða hluti. Í staðinn fyrir að nota það sem afsökun, tekur einstaklingur ábyrgð á eigin lífi og byggir sjálfan sig upp. Þ.e.a.s. einstaklingur veltir sér ekki upp úr því misferli sem hafa átt sér stað á æviskeiðinu heldur nota reynsluna af þeim á uppbyggjandi hátt (Borghildur Sverrisdóttir, 2014).
- Núvitund snýst um að hafa opið og jákvætt hugarfar fyrir nútíðinni. Í núvitund gefur einstaklingur alla sína athygli í líðan sína og tilfinningar til stundarinnar sem er að líða og lætur ekki vandamál fortíðarinnar eða framtíðarinnar hrjá sig. Núvitund getur t.d. verið árangursrík meðferð fyrir einstaklinga sem eru með kvíða og/eða þunglyndi (Borghildur Sverrisdóttir, 2014).

Það sem einkennir fólk sem er með samkennd í eigin garð er það að það veit að allir munu á einhverjum tímamarki í lífinu gera mistök eða gera eitthvað sem þau munu sjá eftir. Þrátt fyrir það draga þeir einstaklingar sig sjálfa ekki niður. Þeir hafa góða stjórn á hugsunum sínum og sleppa þeim þegar þær eru orðnar of neikvæðar. Eins og kom fram hér fyrir ofan þá vilja þeir sjálfum sér vel og viðhorf þeirra til þeirra sjálfra er uppbyggilegt. Ef við viðurkennum neikvæðar tilfinningar sem hluta af lífinu og dæmum þær ekki getum við upplifað dýpri gleði og aukna hugarró. Annað atriði sem einkennir samkennd í eigin garð er að þeir einstaklingar sem hafa tileinkað sér þann hugsunarhátt bera sig ekki saman við aðra eða upphefja sig á kostnað annarra (Borghildur Sverrisdóttir, 2014; Neff, 2020).

## 2.9 Sjálfsvirðing

Virðing er einn af mikilvægustu þáttum í sambandi og það er engin undantekning þegar það kemur að sambandi einstaklings við sjálfan sig. Sjálfsvirðing er grunnurinn að öllum ákvörðum sem einstaklingur tekur, hvernig hann kemur fram við sjálfan sig og hvernig hann leyfir öðrum að koma fram við sig. Að hafa góða sjálfsvirðingu þýðir að einstaklingur hefur sjálfstraust varðandi framkomu sína, ákvarðanir og líf sitt í heild. Hann ber sig með heiðri og reisn og stendur við persónuna sem hann er og er tilbúinn að standa og falla með gildum sínum og gjörðum (Mindvalley, 2019).

Sjálfsvirðing er mikilvæg til þess að viðhalda jákvæðu sjálfsáliti og einnig til að hafa kjark til að standa með sjálfum sér þegar fólk kemur fram á þann hátt sem einstaklingurinn á ekki skilið. Einstaklingur með sjálfsvirðingu fjarlægir fólk úr lífi sínu sem kemur illa fram við hann eða vanvirðir því hann lítur á það fólk sem sóun á tíma sem hann getur eytt með fólki sem honum líður vel með (Mina, 2015).

Eitt af því sem einkennir einstakling sem skortir sjálfsvirðingu er að viðkomandi þykir oft annt um fólk sem þykir ekki annt um það til baka. Einstaklingurinn er tilbúinn að gera hvað sem er fyrir einhverja manneskju sem myndi aldrei gjalda greiðan til baka. Einstaklingur sem skortir sjálfsvirðingu er ekki mikið fyrir að tjá eigin skoðanir í samtölum við annað fólk eða á fundum því hann trúir því að gildi hans og skoðanir skipti ekki máli. Hins vegar ef einstaklingur ber virðingu fyrir sjálfum sér eru minni líkur á því að hann beri sig saman við aðra og finni fyrir afbrýðisemi gagnvart fólki sem gengur vel í lífinu. Sjálfsvirðing gerir einstakling að betri manneskju og betri félagsveru. Einstaklingurinn trúir því að hann sé verðugur og eigi ást og virðingu skilið (Mindvalley, 2019).

### 3. Lokaorð

Að öðlast og viðhalda jákvæðu sjálfsáliti og líkamsímynd getur verið auðveldara sagt en gert fyrir marga. Þessi atriði eru mjög mikilvæg þegar kemur að andlegri heilsu og sambandi einstaklings við eigin líkama og hafa töluvert meira vægi en margir gera sér grein fyrir. Þegar niðurstöður þessarar heimildaritgerðar eru skoðaðar er augljóst að neikvætt sjálfsálit og líkamsímynd er vaxandi vandamál í alheimsamfélaginu eins og það leggur sig og er nauðsynlegt að vekja athygli á því, enn fremur að gera eitthvað í því. Fegurðarstaðlar nútímans eru ekki einungis að brjóta niður sjálfstraust margra milljóna manna í dag en þeir eru einnig að koma ranghugmyndum inn í huga margra um hvað raunveruleg fegurð er. Raunveruleg fegurð er ekki eitthvað sem er sjáanlegt í auglýsingu heldur er hún eitthvað sem býr innra með fólki.

Þegar einstaklingur hefur öðlast jákvætt sjálfsálit og líkamsímynd hjálpar það honum á svo mörgum sviðum lífsins. Fyrir þá einstaklinga sem eru að glíma við neikvætt sjálfsálit er lykilatriði til að ná árangri að gefast ekki upp og halda áfram að afla sér upplýsinga og fræða sig um hluti sem geta hjálpað þeim að ná árangri.

## Heimildir

- Anna Lilja Þórisdóttir. (2015, 9. apríl). Vandræðalegt að fá ekkert læk. *Morgunblaðið*. Sótt af <https://www.mbl.is/greinasafn/grein/1549072/>
- Canadian Mental Health Association. (2015). Body image, self-esteem, and mental health. Sótt af <https://www.heretohelp.bc.ca/infosheet/body-image-self-esteem-and-mental-health>
- Chou, H. T. G. og Edge, N. (2012). ‘They are happier and having better lives than I am’: The impact of using Facebook on perceptions of others’ lives. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 15, 117–121. doi: 10.1089/cyber.2011.0324
- Baumeister, R. F., Campbell, J. D., Krueger, J. I. og Vohs, K. D. (2003, 1. maí). *Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, happiness, or healthier lifestyles?* Psychological science in the public interest. Sótt af <https://assets.csom.umn.edu/assets/71496.pdf>
- Bergstrom, R. L., Neighbors, C. og Malheim, J. E. (2009). Media Comparisons And Threats To Body Image: Seeking Evidence Of Self-Affirmation. -(2), 264-280
- Borghildur Sverrisdóttir. (2014). *Hamingjan eftir heilsuna*. Reykjavík: Bókafélagið.
- Brazier, Y. (2017, 4. apríl). *What is body image?* Medical News Today. Sótt af <https://www.medicalnewstoday.com/articles/249190>
- Elva Björk Ágústsdóttir. (2018, 12. mars). Líkamsmynd og fjölbreyttar fyrirmyndir. Sótt af <https://likamsvirthingarsamtok.wordpress.com/?fbclid=IwAR1OS3S4CkzrcXWQksziSHaiVlquotBXjU81Yhs4QVJyeGTiRXT4EihI9Q>
- Emilía Dagný Sveinbjörnsdóttir. (2009, 24. febrúar). *Hvað eru átröskunarsjúkdómar?* Vísindavefurinn. Sótt af <http://visindavefur.is/svar.php?id=50657>
- Erikson, E. (1959). *Identity and the life cycle*. New York: International Universities Press.
- Erna Matthíasdóttir. (2009, 16. júní). *Sátt Íslendinga á aldrinum 18-79 ára við eigin líkamsþyngd* (Lokaverkefni í meistaranámi - Kennslufræði- og lýðheilsudeild Háskólans í Reykjavík). Sótt af [https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11598/m\\_lokaeintak\\_15\\_6\\_09.pdf](https://www.landlaeknir.is/servlet/file/store93/item11598/m_lokaeintak_15_6_09.pdf)
- Geðhjálp. (e.d.). Ofsakvíði – felmturröskun. Sótt af <https://gedhjalp.is/fraedsla/gedraskanir/kvidi/ofsakvidi-felmturroskun/>
- Gold, A. (2016, 12. júlí). *Why Self-Esteem Is Important for Mental Health*. NAMI - National Alliance on Mental Illness. Sótt af <https://www.nami.org/Blogs/NAMI-Blog/July-2016/Why-Self-Esteem-Is-Important-for-Mental-Health>

- Grabe, S., Hyda, J.S. & Ward, L.M. (2008). The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychological Bulletin*, 134(3), 460-476. doi: 10.1037/0033-2909.134.3.460.
- Gritters, J. (2019, 8. janúar). *How Instagram takes a toll on influencers' brains*. The Guardian. Sótt af <https://www.theguardian.com/us-news/2019/jan/08/instagram-influencers-psychology-social-media-anxiety>
- Grogan, S. (2017). *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. New York: Routledge.
- Heilsuvera. (2020, 21. febrúar). Að efla jákvætt sjálfsmat. Sótt af <https://www.heilsuvera.is/efnisflokkar/lidan/sjalfsmynd/ad-efla-jakvaett-sjalfsmat/>
- Helena Helgadóttir. (2013, 26. september). Dale Carnegie Training: The Effects on Self-esteem (BS verkefni – Viðskiptadeild Háskóla Íslands). Sótt af <https://skemman.is/handle/1946/16686>
- Hrefna Harðardóttir, Arna Hauksdóttir og Andri Steinþór Björnsson. (2019). Líkamsskynjunarröskun. Helstu einkenni, algengi, greining og meðferð. *Læknablaðið*, 105, 125-131. doi: 10.17992/ibl.2019.03.222
- Hörður Þorgilsson og Rakel Davíðsdóttir. (e.d.). Lítið sjálfstraust. Sótt af <http://betrilidan.is/salarmein/litid-sjalfstraust>
- Inga Dóra Glan Guðmundsdóttir. (2018, 12. september). *Fjársjóðsleitinn: Markviss uppbygging á sjálfsáliti* (B.A. verkefni – Félagsvísindasvið Háskóla Íslands). Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/31795/1/Fjarsjodsleitinn.IngaDoraGlan.pdf>
- Ingibjörg Ásta Claessen og Sigrún Jensdóttir. (2010). *Líkamsmynd og tíðni átraskanæinkenna meðal stúdenta við Háskóla Íslands*. Reykjavík: Háskóli Íslands
- Ingibjörg Ósk Ólafsdóttir. (2017, 28. júní). *Sjálfsmynd unglunga : tengsl félagslegra þátta og áhættuhegðunar* (B.A. verkefni – Menntavísindasvið Háskóla Íslands). Sótt af [https://skemman.is/bitstream/1946/28537/2/Sj%0c3%a1lfsmynd%20unglinga\\_Ingibj%0c3%b6rg%0c3%93sk%0c3%93lafsd.pdf](https://skemman.is/bitstream/1946/28537/2/Sj%0c3%a1lfsmynd%20unglinga_Ingibj%0c3%b6rg%0c3%93sk%0c3%93lafsd.pdf)
- Jennings, R. (2019, 25. júlí). *Facetune and the internet's endless pursuit of physical perfection*. Vox. Sótt af <https://www.vox.com/the-highlight/2019/7/16/20689832/instagram-photo-editing-app-facetune>
- Johnson, F. og Wardle, J. (2005). Dietary restraint, body dissatisfaction, and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 119–125.

- Kemp, S. (2020, 30. janúar). *Digital 2020: 3,8 Billion people use social media. We are social.* Sótt af <https://wearesocial.com/blog/2020/01/digital-2020-3-8-billion-people-use-social-media>
- Kolbrún Ásta Bjarnadóttir. (2015, 8. maí). *Tómstundir eru allra meina bót : kvíði, þunglyndi og þátttaka í tómstundum* (B.A. verkefni – Menntavísindasvið Háskóla Íslands). Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/21197/1/Lokaritger%3%b0.Kolbru%cc%81n.A%cc%81sta.pdf>
- Lilja S. Jónsdóttir (2010). *Áhrif fjölmiðla á líkamsmynd kvenna: Athugun innfæringar á líkamskvíða.* Reykjavík: Háskóli Íslands
- Mina, A. (2015, 17. ágúst). The True Meaning Of Self Respect: The importance of dignity and worth, and why respecting yourself involves respecting others. Odyssey. Sótt af <https://www.theodysseyonline.com/true-meaning-self-respect>
- Mindvalley. (2019, 16. janúar). This is why self-respect is crucial for happiness. Sótt af <https://blog.mindvalley.com/self-respect-crucial-for-happiness/>
- Neff, K. (2020). Definition of Self-Compassion. Sótt af <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>
- Neira, C. J. B. og Barber, B. L. (2014). Social networking site use: Linked to adolescents' social self-concept, self-esteem and depressed mood. *Australian Journal of Psychology*, 66, 56- 64. doi: 10.1111/ajpy.12034
- Parekh, R. (2017, 10. janúar). *What is depression?* Psychiatry. Sótt af <https://www.psychiatry.org/patients-families/depression/what-is-depression>
- Psychologies. (2020, 2. febrúar). 10 ways to overcome low self-esteem. Sótt af <https://www.psychologies.co.uk/10-ways-overcome-low-self-esteem>
- Ragnhildur Guðmundsdóttir. (2014, 21. febrúar). *Sálfræðimeðferð.* Hugarafl Sótt af <http://hugarafl.is/salfraedimedferd/>
- Rosenberg, M. (1979). *Conceiving the Self.* New York: Basic Books.
- Sigríður Björk Kristinsdóttir. (2008, 9. september). Góð sjálfsmýnd = betri námsárangur? : hversu miklu máli skiptir að efla sjálfsmýnd nemenda með það að markmiði að uaka námsgetu? (B.A. verkefni – Menntavísindasvið Háskóla Íslands). Sótt af <https://skemman.is/bitstream/1946/1869/1/SigridurB.Edapril20.pdf>
- Sjöfn Ólafsdóttir. (2015, 7. maí). *Áhrif samfélagsmiðla á mótun sjálfsmýndar hjá unglingum* (B.A. verkefni – Félagsvísindasvið Háskóla Íslands). Sótt af

[https://skemman.is/bitstream/1946/21156/1/lokaritger%  
%20sj%  
%20sj%  
%20sj%](https://skemman.is/bitstream/1946/21156/1/lokaritger%c3%b0%20-%20sj%c3%b6fn.pdf)

- Squier, C. (2016, 13. maí). Why Do We Get So Obsessed With 'Likes' On Social Media? Grazia Daily. Sótt af <https://graziadaily.co.uk/life/opinion/care-likes-social-media/>
- Stonecipher, Megan. (2018, 24. maí). *The effects of social media on mental health*. Spun out. Sótt af <https://spunout.ie/news/article/the-effects-of-social-media-on-mental-health>
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., Moffitt, T. E., Robins, R. W., Poultin, R. og Caspi, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42(2), 381–390. doi:10.1037/0012-1649.42.2.381
- Vala Ösp Bryndísardóttir. (2018, 10. janúar). *Þroski unglinga og áhættu hegðun* (B.A. verkefni – Félagsvísindasvið Háskóla Íslands). Skemman. Sótt af [https://skemman.is/bitstream/1946/29380/1/BA-ritger%  
ValaBryndisardo%  
ValaBryndisardo%](https://skemman.is/bitstream/1946/29380/1/BA-ritger%c3%b0-ValaBryndisardo%cc%81ttir-LOKAEINTAK.pdf)
- Wood-Barcalow, N.L., Tylka, T.L. & Augustus-Horath, C.L. (2010). “But I like my body“. Positive body image characteristics and holistic model for young-adult women. *Body Image*, 7(2), 106-116. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2010.01.001>

## Myndaskrá

Forsíðumynd – Huffington Post. *Að elska sjálfan sig*. Sótt af

[https://www.huffingtonpost.ca/entry/love-yourself-self-love\\_ca\\_5e430d74c5b60cb88a60ac0b?guccounter=1&guce\\_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2x1LmNvbS8&guce\\_referrer\\_sig=AQAAACXFidCtvqBtqQFwJFYX6Xx9X-iQZLmoaeB\\_cUk1GYsxZaZfwC5ju5mifX1dyz1Ml-bUjNTO1lc6ZIIDbb\\_Zg9-eiY6qBmAEZ-O1IqupCSav1zwYG57CN6fbo3RjNLP1JChO8JqQFsyqBSwxKN-RFtcLQplgaEMVZIWYiZH7Gpp](https://www.huffingtonpost.ca/entry/love-yourself-self-love_ca_5e430d74c5b60cb88a60ac0b?guccounter=1&guce_referrer=aHR0cHM6Ly93d3cuZ29vZ2x1LmNvbS8&guce_referrer_sig=AQAAACXFidCtvqBtqQFwJFYX6Xx9X-iQZLmoaeB_cUk1GYsxZaZfwC5ju5mifX1dyz1Ml-bUjNTO1lc6ZIIDbb_Zg9-eiY6qBmAEZ-O1IqupCSav1zwYG57CN6fbo3RjNLP1JChO8JqQFsyqBSwxKN-RFtcLQplgaEMVZIWYiZH7Gpp)

Mynd 1 – Medium. *Líkamsgerð kvenna er mismunandi*. Sótt af

<https://medium.com/@syafirangln/the-true-meaning-of-body-positivity-an-opinion-from-a-curvy-woman-699db5f17b20>

Mynd 2 – Canvas8. *Líkamsgerð karla er mismunandi*. Sótt af

<https://www.canvas8.com/signals/2019/05/22/male-body-positivity.html>

Mynd 3 – Jeff Bullas. *Práhyggja fyrir „lækum“*. Sótt af <https://www.jeffbullas.com/how-to-find-niche-influencers/>

Mynd 4 – Diabetologie. *Átröskun*. Sótt af [http://www.diabetologie-](http://www.diabetologie-online.de/8091/kinder/a/essstoerungen-der-teufelskreis-der-magersucht-1977363)

[online.de/8091/kinder/a/essstoerungen-der-teufelskreis-der-magersucht-1977363](http://www.diabetologie-online.de/8091/kinder/a/essstoerungen-der-teufelskreis-der-magersucht-1977363)