



Teoretisk Rapport

Udarbejdet af



University of the
West of England

BRISTOL



Lifelong
Learning
Programme

European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

LEONARDO DA VINCI Multilateral Projects for
Development of innovation
527463-LLP-1-2012-1-UK-LEONARDO-LMP

UDSEENDET TÆLLER: Optimering af resultaterne for erhvervsvejledning og erhvervsuddannelse

FOREKOMSTEN OG KONSEKVENSERNE AF UTILFREDSHED MED UDSEENDET: HVAD VED VI?

RAPPORT UDFÆRDIGET AF

Nichola Rumsey, Martin Persson, Zali Yager, Phillippa Diedrichs, Diana Harcourt, Tim Moss*

Centre for Appearance Research, UWE Bristol

**La Trobe University, Melbourne*

Place Published: Stavanger Publisher: Thomas Nilsen Budo Forlag ISBN: 978-82-992514-2-6

BAGGRUND:

Samfundsmæssig interesse i "udseende" har en lang historie. Praksis med at dekorere vores kroppe og fremvise os for andre har været en del af civilisationen siden de første optegnelser. Interessen i udseende har, indtil for nylig, været betragtet som stort set uskadelig. Men på trods af sin ærværdige historie, har vægten på ydre fremtoning i samfundet aldrig været stærkere end nu. Som vi bevæger os rundt i vores daglige liv, bliver vi bombarderet med billeder af ansigter og kroppe, som er uopnåelige for langt de fleste af os, og som er blevet yderligere idealiseret ved brug af airbrushing og Photoshop. Beskeder som knytter fysisk tiltrækning til succes og lykke, og det ønskelige i et sundt og ungdommeligt udseende, er utrættelige. Vi bliver ubønhørligt ældre, men de synlige tegn på ældning nedgøres. E-mail indbakker er fulde af opfordringer til at prøve de nyeste naturlægemidler, farmakologiske vægttabs piller, rynke cremer og kosmetiske kirurgiske teknikker. Pressionen for at forme og ændre vores kroppe er aktiveret, og et stigende antal mennesker underlægger sig risici og omkostninger ved at indsprøjte giftstoffer og ved kosmetisk kirurgi.

I hvilket omfang folk bukker under for disse allestedsnærværende budskaber varierer, men mange forskere og sociale kommentatorer tror, at vi er grebet af en epidemi af utilfredshed og lidelse vedrørende udseende. Folks afspilningslister af bekymringer og grublerier er i stigende grad befolket af den næste kropsforbedring de måtte påtage sig. Færre og færre mennesker er trygge ved deres kroppe, og selv dem der er modstandsdygtige over for mediebudskaber har en knurrende følelse af utilfredshed med aspekter af deres udseende. Virkningerne på psykisk velvære og på en række sundhedsmæssig adfærd, herunder uorganiseret spisning, rygning, niveauer af dyrkelse af motion og soleksponering, diskuteres nedenstående. Mange aspekter af sundhedspleje påvirkes også af bekymringer om udseendet, herunder beslutningstagning om behandling og overholdelse af behandlingen.

TEORETISKE RAMMEVÆRK KNYTTET TIL UTILFREDSHED MED UDSEENDET

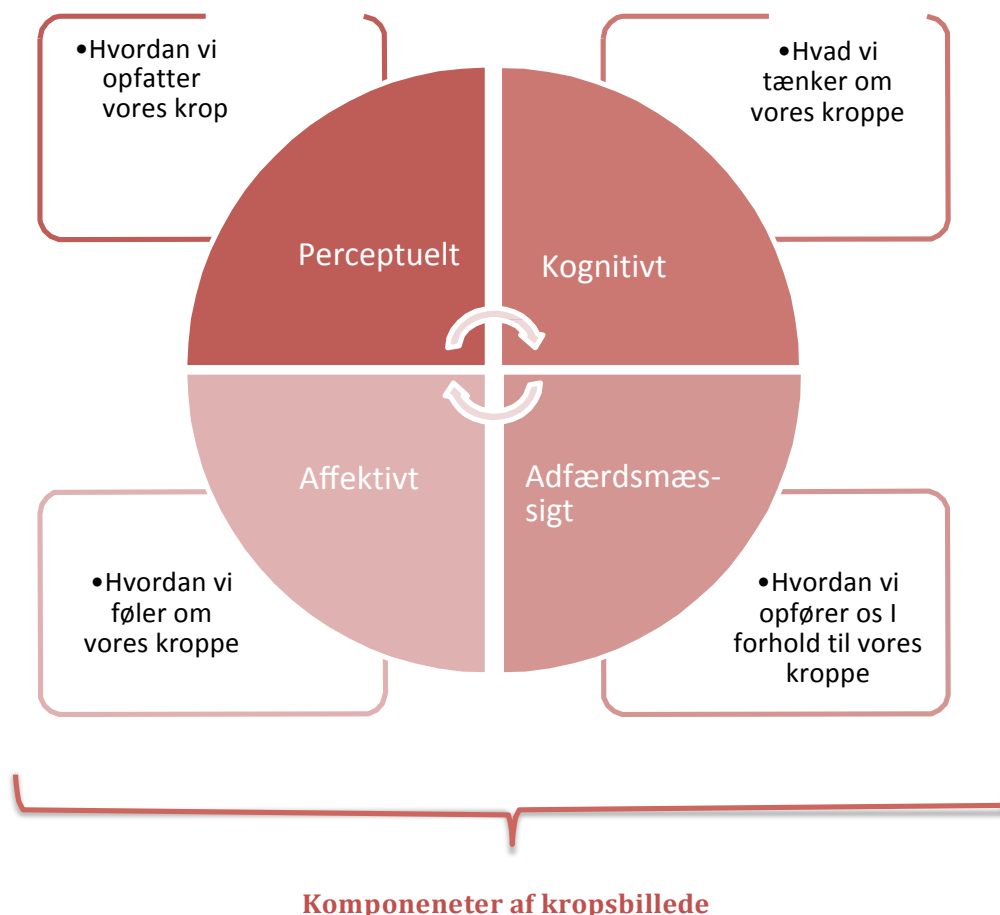
Forskning på dette område er hidtil blevet frembragt af to forskellige forskningsområder. Det første har fokuseret på de kontekstuelle og individuelle faktorer, der bidrager til variationer i kropsbillede og på risikofaktorer for spiseforstyrrelser i den almindelige befolkning. For en mere detaljeret historie og aktuel oversigt over denne forskning, henvises læserne til Cash's Encyclopedia of Body Image and Human

Appearance (2012) and Rumsey & Harcourt's Oxford Handbook of The Psychology of Appearance (2012). Den anden forsknings- gruppe har udviklet forståelse og beviser vedrørende virkningerne på det psykiske velbefindende af at have en vansiring. Læsere henvises til Rumsey og Harcourt's Oxford Handbook for flere detaljer om disse forskningsresultater.

Begge forskningsområder har genereret deres egne konstruktioner for at forklare individuelle forskelle i udseende-relaterede lidelser og begge har udviklet deres egne teoretiske rammeværk for at forklare forholdet mellem disse konstruktioner og deres interaktion med den samfundsmæssige kontekst. Nedenfor præsenteres et kort resumé sammen med diagrammer over de seneste teoretiske rammeværk, som er genereret af førende forskere på begge forskningsområder. Indenfor begge områder, kan negative opfattelser af udseende variere fra mild utilfredshed til følelser af afsky, væmmelse og had.

Faktorer og processer der påvirker Kropsbilledet

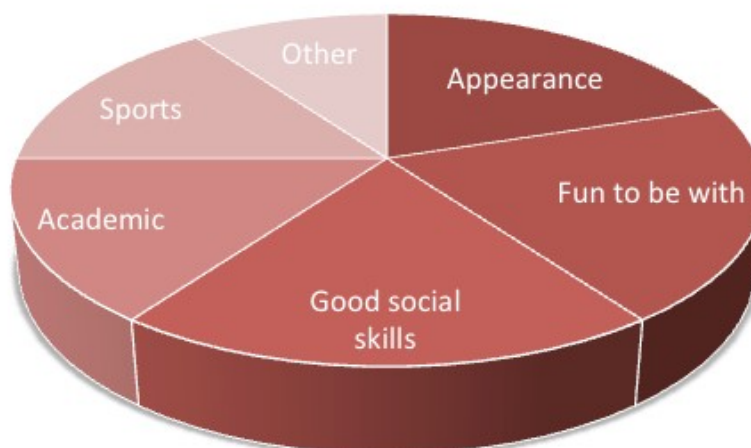
Udtrykket »kropsbillede' refererer til, hvordan en person tænker, føler og opfører sig i forhold til deres krop og udseende. Det er en flerdimensional konstruktion bestående af perceptuelle, kognitive (tankeprocesser), affektive (følelser) og adfærdsmæssige komponenter (Wertheim & Paxton 2011). På dette forskningsområde har vægt og form været de mest almindeligt undersøgte aspekter af kropsbillede, selvom interessen i øjeblikket udvides til andre aspekter af udseende.



Kropsbillede er en del af en persons selvopfattelse (personens opfattelse eller forståelse af sig selv), og bidrager også til personens selvværd (personens samlede vurdering af sit eget selvværd). Bidrag til en velafbalanceret og varieret selvopfattelse kan komme fra mange forskellige områder, herunder udseende, præstationer i skolen eller på arbejdet, venskaber, sportslige evner og fritidsaktiviteter.

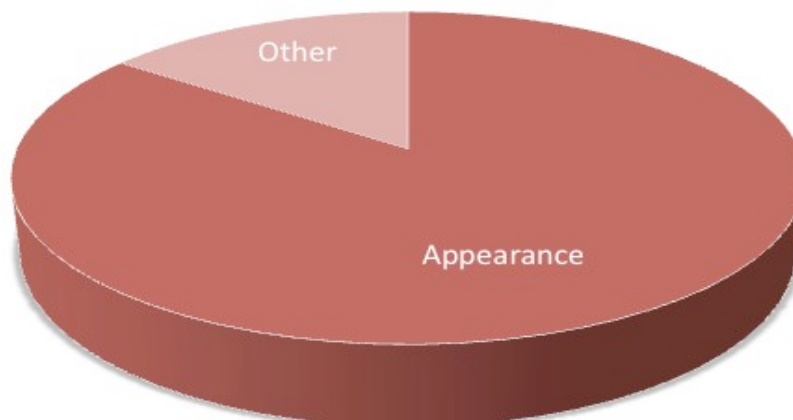
I disse tilfælde vil personen selvværd afledes af en evaluering af deres resultater og bidrage på en række forskellige områder. Hvis denne person "bliver hårdt ramt" eller oplever en udfordring på et område (for eksempel, hvis en anden laver en nedsættende kommentar om personens udseende), så vil andre områder fungere som noget "at falde tilbage på", så personen kan opretholde sit selvværd.

Velafbalanceret selvopfattelse



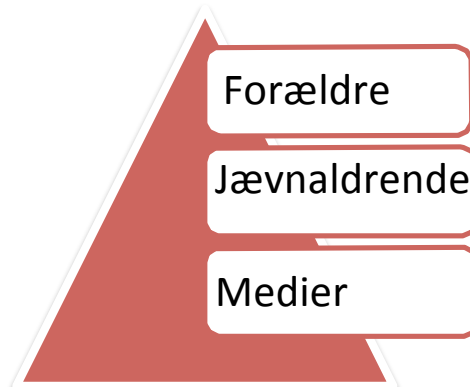
Men på grund af presset, bl.a. fra medierne og mode- og skønhedsindustrier, definerer et stigende antal mennesker sig selv (selvopfattelse) og evaluerer sig selv i en stadigt stigende grad i forhold til deres udseende (selvværd).

Begrænset selvopfattelse



Et mere begrænset antal områder i en persons selvopfattelse øger sårbarheden over for lavt selvværd, så hvis personen oplever en udfordring i forhold til deres selvværd på området udseende, vil han / hun have meget lidt at falde tilbage på. Et uforholdsmæssigt fokus på udseende kan også føre til en devaluering af andre egenskaber, herunder intelligens og selvbestemmelse. En canadisk undersøgelse (Geller et al, 2000) fandt, at 20% af en stikprøve på 197 unge piger mente, at deres kropsform og vægt havde den vigtigste indflydelse på deres følelse af selvværd; vigtigere end venskaber, romantiske relationer, kompetencer i skolen, personlig udvikling og kompetencer indenfor andre aktiviteter (udenfor skolen).

Adskillige teorier er blevet udviklet til at forklare, hvordan sociale og kulturelle faktorer fører til udvikling og vedligeholdelse af problematikker omkring kropsbilledet. Mange forskere kan bedst lide "the Tripartite Influence Model" (Keery et al, 2004). Denne model foreslår, at der er tre ting der påvirker kropsbillede i væsentlig grad: forældre (ved at være rollemodeller for holdninger og adfærd, komme med kommentarer om deres barns udseende, påvirke spise- og motionsmønstre), jævnaldrende (gruppepres til at overholde gruppens normer; drilleri; engagere sig i snak om udseende) og medier (ved overførsel af idealer for udseende i TV, blade, film, reklamer og internettet; artikler der identificerer 'fejl' i udseende, reklamer for produkter til at rette disse "fejl"; annoncer og artikler som lovpriser fordele ved kosmetisk kirurgi). Det foreslås, at forholdet mellem disse påvirkninger og kropsbillede er medieret af i hvilken grad folk internaliserer de fremherskende idealer for udseende der er i samfundet (dvs. i hvilket omfang de accepterer disse idealer som standarder, som de personligt skal stræbe efter), og personens tendens til at sammenligne sit udseende med andres. Denne model har fået empirisk støtte i en række undersøgelser, og danner ofte grundlag for udformningen af interventioner.

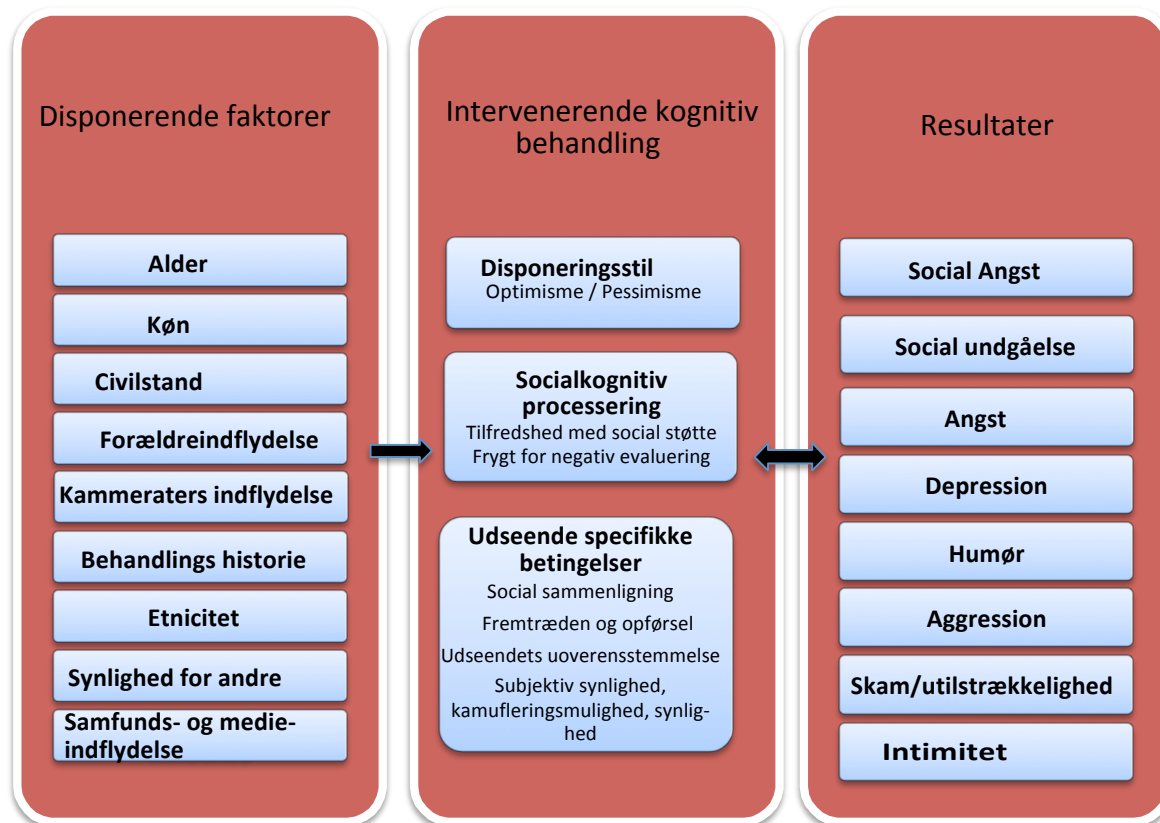


Tripartite Influence Model

Faktorer og processer i forbindelse med Tilvænnning til vansiring:

Udfordringen i at udvikle omfattende modeller og teorier til at styre og understøtte forskning vedrørende at vænne sig til at være vansiret er blevet diskuteret af Thompson og Kent (2001) og Rumsey og Harcourt (2005). Perspektiver på stigmatisering (Goffman, 1963), skam (Kent & Thompson, 2002) og social udstødelse (Leary, 1990) har dannet baggrund for udviklingen af en række modeller i fortiden. Andre modeller har forsøgt at forklare udseende-relaterede lidelser indenfor specifikke tilstande eller behandlingsgrupper (se for eksempel Sarwer & Crerand (2004) i forhold til motivationen til at søge kosmetisk kirurgi, Hvid (2002) i forhold til kræft, Thompson (2012) i forhold til hudsygdomme).

Mens tidligere modeller har været med til at guide forskning og organisere kollektiv tænkning, har de ikke været i stand til at skabe en samlet repræsentation af faktorerens kompleksitet, af forholdet mellem disse faktorer og tilpasningens dynamiske karakter. Da tidligere forskning havde givet sådan en overflod af variabler potentielt impliceret i tilpasning syntes det Britiske ARC samarbejde (Rumsey, Clarke A, Clarke S-A, Harcourt, James, Jenkinson, Lindenmeyer, Moss, Newall, Newman, Rodgers, Saul, Thompson, hvid), at tiden var inde til at forene dem i et overskueligt format for at guide den fremtidige forskning og interventioner.



ARC model

Inden for dette rammeværk er processen med at tilvænne sig at være vansiret konceptualiseret som havende tre facetter. Den første er den sociale og psykologiske kontekst, der omfatter disponerende faktorer såsom demografiske karakteristika, sociokulturelle omgivelser og nærmeste omgivelser. Mens alle disse faktorer spiller en rolle i tilpasning, og en forståelse af deres indflydelse er vigtig, kan deres relative uigennemtrængelighed gøre dem mindre modtagelige for intervention. Den anden facet af rammeværket omfatter intervenserende kognitive processer, som menes at bidrage til differentieringen mellem gode og dårlige justeringsanordninger.

Den tredje facet af rammeværket er de observerbare og erfarne virkninger af bekymring over udseende. Der er en løbende debat om proces- og resultatvariabler blandt forskere på området (herunder i samarbejdsgruppen ARC), og de fleste er af den opfattelse, at disse ikke blot er de sidste led i en kæde, men er en del af en dynamisk proces, hvor erfaring informerer erkendelser og vice versa.

Selvom ARC rammeværket (i relation til vansiring) og *The Tripartite Influence Model* (se ovenfor) er opstået fra forskellige forskningstraditioner og grupperinger, vil læserne kunne se en betydelig grad af overlap. Der arbejdes i øjeblikket på *The Centre for Appearance Research (CAR)* at udvikle fælles tilgange til rammeværk og tiltag for at lette fælles forskning i fremtiden.

FOREKOMSTEN AF UTILFREDSHED MED UDSEENDE I UNGDOMSÅRENE OG VOKSENLIVET

Flere studier i England, USA og Australien viser, at utilfredshed med udseende er en betydelig og udbredt bekymring hos et stigende antal unge og voksne. Det er blevet anslået, at mellem 50-70% af unge drenge og piger i vestlige samfund er utilfredse med nogle aspekter af deres udseende (McCabe & Ricciardelli, 2004). I en undersøgelse med over 25.000 unge australiere i alderen 15-24 blev kropsbillede rapporteret som det problem der gav største bekymring for kvinder. Mere problematisk end familiekonflikt, mobning og narkotika. Tilsvarende, i en undersøgelse af mere end 1200 britiske kvinder i alderen 11-21, ønskede mere end 60% af stikprøven at ændre et aspekt af deres udseende (UK Girlguiding Association, 2009).

Tal vedrørende niveauer af utilfredshed med udseende hos voksne spænder fra 61 til 82%, afhængigt af, hvordan man måler det (Rumsey & Harcourt, 2012). I en nylig undersøgelse af over 5.000 voksne, blev det påvist, at den typiske kvinde i Storbritannien bekymrer sig om sin kropstørrelse- og form hvert 15. minut. 29% rapporterede, at de "konstant bekymrer sig - hvert vågent øjeblik." (Diedrichs et al, 2011). Over 50% af mere end 77.000 respondenter rapporterede mishag ved deres refleksion i spejlet. 60% føler skam over, hvordan de ser ud og 73% oplever pres fra medierne til at have en perfekt krop (Diedrichs et al, 2012).

Det anslås, at 1: 5 personer har en form for vansiring - en forskel i udseende, som adskiller dem fra den bredere befolkning. Det være sig som følge af medfødte defekter (såsom en læbespalte), sygdom (f. eks. akne), trauma (f.eks. forbrændinger), eller som følge af behandling (for eksempel efter fjernelse af en svulst eller kemoterapi). Mange former for fysisk handicap resulterer også i et udseende, som er "anderledes" end normen. En vansiring har vist sig at give den berørte person (og ofte deres familier) en lang række udfordringer i mange livsdomæner, herunder deres selvopfattelser, sociale relationer og erhvervmæssige funktion. Forskning har vist, at mellem 33-50% af mennesker med vansiring oplever signifikante niveauer af bekymringer, og mange flere oplever mere forbigående episoder af angst, depression, reduceret selvtillid og social tillid og social angst.

De demografiske karakteristika for dem, der berøres af utilfredshed med udseende:

Tidlig forskning på dette område fokuserede i hovedsagen på utilfredshed med udseende hos kvinder. Men i de sidste 20 år er den mandlige krop blevet mere synlig i medierne i vestligt orienterede samfund, og mænd oplever også større pres for at opnå idealudseendet (Grogan 2010). Resultater fra den seneste forskning viser, at mænd også oplever utilfredshed med kroppen og engagerer sig i usund adfærd, for at opnå disse kropsidealer (McCabe et al, 2010).

Der er enighed i litteraturen til dato, at utilfredshed med udseende kan fremkomme hos kvinder fra en alder af 5 år (Dohnt & Tiggemann, 2008), og at niveauerne stiger progressivt i ungdomsårene og den tidlige voksenalder (Buccianeri et al., 2012). Blandt mænd, varierer resultaterne mere, men de fleste undersøgelser er enige om, at utilfredshed med udseendet er et træk for mange i ungdomsårene og den tidlige voksenalder (Calzo et al., 2012). Meget lidt forskning er blevet udført med midaldrende voksne og ældre aldersgrupper. Der er dog tegn på, at et betydeligt antal midaldrende og ældre oplever signifikante niveauer af utilfredshed med udseendet (Tiggemann, 2004).

Aktuelle samfundsmæssige idealer for udseende er til skade for det stigende antal mennesker, der er overvægtige eller fede. Vægt stigmatisering er udbredt blandt børn, unge, sundhedspersonale og i massemedierne (Puhl & Heuer, 2009). Folk, der føler sig stigmatiseret af vægt er mere tilbøjelige til at rapportere negativt kropsbillede, uordentlig spiseadfærd, modstand over for fysisk aktivitet og undgåelse af at søge sundhedspleje i sammenligning med dem, der ikke oplever en sådan stigmatisering (Haines et al, 2006). Kvinder med en højere BMI har en større sandsynlighed for at opleve negative psykologiske resultater, herunder større krops utilfredshed, lavt selvværd og depressive symptomer (Vincent & McCabe, 2000; Goldfield et al, 2010). Anti-fedme kampagner kan forværre problemer såsom depressive symptomer, utilfredshed med udseendet og lavt selvværd (Latner, 2012). Uanset race, har kvinder, der er utilfredse med deres hudfarve også lavere selvværd og højere niveauer af depression end dem, der er mere tilfredse (Lopez et al, 2012).

Harris og Carr (2001) fandt iblandt 2108 voksne i Storbritannien ingen sammenhæng mellem socioøkonomisk status, ægteskabelig eller bosituation (lever med andre eller bor alene) og niveauer af bekymring for sit fysiske udseende. Den eksisterende dokumentation afslører heller ikke nogen væsentlige relationer mellem utilfredshed med udseendet og socioøkonomisk status, regional placering eller etnicitet i Australien (Yager & O'Dea, 2010) Men trods manglen på påviste sammenhænge mellem socioøkonomisk status og utilfredshed med udseendet i litteraturen, bliver der optaget et hidtil uset niveau af gæld blandt lavere socioøkonomiske grupper i USA for at kunne gennemgå kosmetisk kirurgi. Der er tegn på, at forbrugsmønstre i Europa er på vej i samme retning. Problemer med udseende kan være særligt udfordrende for nye migranter og dem som skifter kulturel kontekst, da et udseende, som opfattes som 'anderledes' (af personen selv eller af andre) på en måde, kan bidrage til social udstødelse.

KONSEKVENSERNE AF UTILFREDSHED MED UDSEENDET

Udseende, velvære og mental sundhed

Selvom psykisk velbefindende klart er påvirket af flere faktorer, er der bevis for, at bekymringer om udseendet har en direkte indflydelse på den psykosociale trivsel hos børn, teenagere og voksne. Unge er særligt tilbøjelige til at have bekymringer i forhold til deres kropsbillede. De biologisk uopnåelige og uhensigtsmæssige idealer i medierne, og åbenlyse og skjulte budskaber fra forældre, lærere, sociale netværkssider og jævnaldrende der er tættere på, tager hårdt på mange. For teenagers vedkommende, er negativt kropsbillede blevet nævnt som en hovedkomponent og indikator for nedsat selvværd (Rumsey og Harcourt, 2005), følelsesmæssige problemer (Johnson og Wardle, 2005), depression (Stice, 2002), vanemæssig negativ tænkning (Verplanken & Velsvik, 2008) og social angst (Cash og Fleming, 2002). En undersøgelse af 14-16-årige rapporterede, at et foruroligende antal drenge og piger oplever høje niveauer af kropsselvbevidsthed, kropsskam og praktiserer kropsovervågning (Knauss et al, 2008). Utilfredshed med udseendet har også vidtrækkende konsekvenser for mere omfattende psykiske lidelser herunder angst og depression. Kropsutilfredshed forudsagde entydigt depressivt humør og lavt selvværd hos kvinder i alderen 12-17 og hos mænd i alderen 15-20 (Paxton et al, 2006), og er blevet forbundet med

selvskadende adfærd (Muehlenkamp et al 2012).

Sociale relationer:

Udseenderelateret drilleri og mobning er udbredt. Drilleri om kropsvægten er konsekvent forbundet med kropsutilfredshed, lavt selvværd, depression og tanker om og forsøg på selvmord, uanset den unges faktiske kropsvægt (Eisenberg et al, 2003). Prospektive undersøgelser viser, at et negativt kropsbillede kan forudsige starten på social angst blandt unge piger (Stice, 2002; Verplanken & Velsvik, 2008).

Selvom hovedparten af forskningen indenfor kropsbillede har fokuseret på de negative virkninger på psykisk velvære, har nogle forskere i de senere år udforsket korrelater til positivt kropsbillede. Højt selvværd er ofte forbundet med positivt kropsbillede (Grogan, 2010; Paxton et al, 2006), ligesom følelsesmæssig intelligens er (evnen til at opfatte, styre og evaluere følelser) (Cherry 2012).

Bekymringer om udseende, Uddannelse og jobpræstationer

Negativt kropsbillede er forbundet med nedsat præstation i klasseværelset og med dårlig skolegang. Lovegrove & Rumsey (2005) fandt, at 31% af de britiske teenagere undgår at engagere sig i debatten i klasseværelset af frygt for at gøre opmærksom på deres udseende, og 20% beretter, at de bliver væk fra skole på dage, hvor de mangler tillid til deres udseende. Ligeledes har en undersøgelse af 3500 kvinder verden over fundet, at 7% af italienske kvinder og 14% af de tyske kvinder fortalte, at de undgik at gå i skole på universitetet, fordi de havde det dårligt med den måde de så ud på (Etcoff et al, 2004).

Uorganiseret spisning kan også have en skadelig indvirkning på kognitive opgaver som ofte udføres i uddannelses- og erhvervsmæssige kontekster. Især er slankekur og restriktivt spisning forbundet med koncentrationsproblemer og hukommelsesbesvær (Green & Rogers, 1998). I en undersøgelse af 1.500 universitetsstuderende i USA, var dem med lavere karakterer mere tilbøjelige til at fortælle, at bekymringer vedr. deres kropsbillede forstyrrede deres evne til at præstere fagligt (Yanover & Thompson, 2008).

Bekymringer om udseende og sundhedsrelateret adfærd

Der er en voksende mængde af beviser på, at utilfredshed med udseendet påvirker en række sundhedsmæssig adfærd, herunder uorganiseret spisning, rygning, motion og sol eksponering.

Spisemønstre

Kropsutilfredshed og negativt kropsbillede er almindeligt anerkendte risikofaktorer for udvikling af uorganiserede spisemønstre og diagnosticerbare spiseforstyrrelser (Levine & Piran, 2004), selv om relationen er kompleks.

Stigningen i forekomsten af uorganiserede spisemønstre i et forsøg på at leve op til de fysiske idealer (slank for kvinder; muskuløs for mænd) er blevet påpeget af mange forskere. Piger i alderen fra 5 viser en præference for tyndere idealkrop end deres egen (Williamson og Delin, 2001), og er opmærksomme på kalorietælling som en måde at tabe sig på. Neumark - Sztainer et al (2006) har bemærket en støt stigning i andelen af teenagere, som anvender slankepiller, afføringsmidler og vanddrivende midler, og Pope et al (2002) har diskuteret den stigende forekomst af teenagedrenge og unge mænd, som tager steroider og proteinpulver i et forsøg på at få større muskler. Udseenderelateret drilleri i teenageårene er blevet forbundet med uorganiserede spisemønstre hos unge kvinder (Thompson et al, 2006). Spiseforstyrrelser er stigende (velgørenhedsorganisationen BEAT vurderer, at 1,6 millioner mennesker i Storbritannien har en spiseforstyrrelse), og har den højeste dødelighed af alle psykiske lidelser.

Kun en ud af ti kvinder hævder at være fri for bekymring over deres vægt og form (Etcoff et al, 2006) og Prynne (2004) har rapporteret, at 1: 4 mænd er på slankekur på ethvert givent tidspunkt. Der er udtrykt bekymringer om konsekvenserne for børn og unge af, at der er en voksende udbredelse af slankeure blandt voksne, der håber at opnå ændringer i vægt og form. De negative konsekvenser på akademisk og erhvervsmæssig præstation af uorganiserede spisemønstre er skitseret ovenfor. Desuden kan ineffektive slankeure og lavt selvværd resultere i vægtøgning (Neumark - Sztainer et al, 2006).

En nylig undersøgelse af mere end 500 lærerstuderende i Australien viste, at de der uddanner sig til sundheds- og idræts specialister havde signifikant dårligere kropsbillede og et højere niveau af kropsutilfredshed end de der specialiserer sig på andre områder (Yager og O'Dea, 2009). Den førstnævnte gik hyppigere på slankekur og havde oftere uorganiserede spisemønstre samt selvfrekaldt opkastning, brug af afføringsmidler og slankepiller. Så ud over at forældrene er negative rollemodeller for kropsutilfredshed og usund praksis, bliver uhensigtsmæssige og i nogle tilfælde farlige holdninger videregivet til unge af "eksperter" i ernæring, diætetik og motion.

Rygning

Stice og Shaw (2003) rapporterede, at unge piger med forstyrrelser af deres kropsbillede var signifikant mere tilbøjelige til at starte med at ryge, og Arnos og Bostock (2007) fandt, at det er helt almindeligt, at teenagedrenge og -piger bruger rygning som en appetitnedsætter. Rygestop forsøg kan også vanskeliggøres af bekymringer om udseendet, især i forhold til vægtøgning. (King et al 2005). Grogan m.fl. (2009a) fandt, at dette havde en afskrækkende virkning på unge kvindelige rygere.

Ændringer i udseendet kan imidlertid også være en hindring for at starte med at ryge. Grogan m.fl. (2009a) fandt, at ikke-rygere udtrykte bekymring over gulfarvning af hænder og rynker på huden og misfarvning af tænder, der er forbundet med rygning, og for nogle af deltagerne, blev den negative fysiske tegn på ældning anset for at være mere afskrækkende i forhold til at ryge end den øgede risiko for kræft (Grogan m.fl. 2009b). Grogan m.fl. (2009a) har bemærket det komplekse forhold mellem rygning og de fysiske tegn på aldring. Unge kvinder ryger for at se ældre, mere modne og sofistikerede ud, men rygere er bekymrede over fremskyndelse og forværring af de fysiske tegn på aldring, og fastholder, at de ville holde op, hvis de ser en synlig negativ effekt på deres udseende. Dette antyder, at udseende relaterede oplysninger i rygestop-kampagner bør være målrettet ryge status, alder og køn.

Træning

I en nylig metaanalyse rapporterede Cambell og Hausenblas (2009), at trænings interventioner forbedrer kropsbilledet for deltagerne sammenlignet med ikke-udøvende. Effektens størrelse afhænger af alder (større effekt med stigende alder), og typen af intervention (interventioner med større trænings 'dosis' giver større effekt). Selvom øget træning kan anskues som en fordelagtig konsekvens af bekymring over udseendet, ser vi også konsekvensen i form af stigninger i antallet af mennesker, der tvangsmæssigt overudøver og bruger steroider for at øge muskelmassen for unge mænd (Raevuouri et al, 2006). Desuden kan bekymringer om udseendet bidrage til at undgå træning på grund af frygt for eksponering i offentligheden (Vartanian og Shaprow, 2008).

Solbadnings-adfærd

På trods af de sundhedsskadelige virkninger forbundet med solen, er et gyldenbrunt udseende fortsat en ønskelig for mange. I en undersøgelse af Miles et al (2005), rapporterede deltagerne, at selv om de

kendte til forebyggende foranstaltninger (solcreme, beskyttelsestøj, undgå soleksponering), overholdt kun en tredjedel denne praksis. Over 50% følte, at en gyldenbrun hud får dem til at se mere attraktive og sundere ud. Jones et al (2000) rapporterede, at eleverne opfattede, at der er flere fordele end risici ved at solbade for deres udseendes og sundhed og primært skolebørn har vist sig at søge solen for at opnå en solbrun hud (Horsley et al, 2002). Den kunstige solarieindustri fortsætter med at trives på trods af de omtalte sundhedsrisici, og regeringens bestræbelser på at indføre lovgivning for at begrænse brugen af solarier.

Forbruget af udseende ændrende interventioner

Stigende niveauer af kropsutilfredshed har bidraget til den store stigning i antallet af piger, kvinder og mænd der søger kirurgisk indgreb. Ifølge en global undersøgelse lavet af Dove i 2005 (se Etcoff et al, 2006) overvejer en fjerdedel af kvinder i alderen 15-64 år kosmetisk kirurgi. Tv-makeover programmer er vildt populære, og hovedvægten lægges i disse programmer på den psykologiske smerte, som grimhed eller "fejl" i udseendet giver. Plastikkirurgi og andre udseende forbedrende procedurer skildres som et bidrag til "healing" og til det mirakel at bringe en ende på pinen. I USA er brystforstørrelse blevet en acceptabel "sweet 16" fødselsdagsgave, og i Kina vokser antallet af kvinder, der får brækket deres ben og forlænget dem ved at indsætte 10 centimeters stænger i overlåret (Orbach, 2009). I Argentina omfatter en normal sygesikring nu en kosmetisk procedure hvert år (såsom en brystforstørrelse, fedtsugning). Det er blevet et statussymbol at blive set gå på gaden med bandager efter kosmetisk kirurgi.

Over hele verden ser unge og voksne gradvist kosmetisk kirurgi som førstevalget af intervention i forhold til dårligt selvværd og ringe kropsbillede (Rumsey og Harcourt, 2005). Andre får regelmæssigt indsprøjtninger af giften botox og engagerer sig i den risikable brug af medicin (f.eks amfetamin-baserede produkter for at fremkalde vægttab og steroider for at øge muskel massen). Mange potentielle patienter har betydelige psykologiske problemer, herunder lavt selvværd og selvtillid og depression. Enhver form for psykologisk screening eller opfølgning er i høj grad undtagelsen snarere end reglen i både den private og offentlige sektor i hele Europa.

Stigningen i finansielle udgifter på skønhedsprodukter, fitness medlemskaber, træningsudstyr, kosttilskud, slankeprogrammer og kosmetisk kirurgi er eksponentiel. I USA anvendes årligt milliarder af dollars på udseendeforbedrende produkter.

Overholdelse af behandling

Mange typer af sygdom og efterfølgende behandling involverer spørgsmål om udseende, som kan påvirke beslutningsprocessen, overholdelse af medicineringen og langsigtet tilpasning til kroniske tilstande. Eksempler omfatter valg mellem at prioritere udseende eller funktion i valget af proteser, kost restriktioner og medicin, som prædisponerer til vægtøgning hos mennesker med diabetes, ardannelse fra fjerning af svulster og hårtab på grund af kemoterapi hos mennesker med kræft. De bivirkninger som immun-undertrykkende medicin har på udseendet, bidrager til, at transplanterede patienter ikke vil tage den (Morris et al, 2007), og lignende problemer er blevet rapporteret hos patienter med HIV.

Paradoksalt nok, undlader nogle at engagere sig i interventioner (psyko-pædagogiske, kognitiv adfærdsterapi eller motionsrecepter) som skal løse deres kropsbillede bekymringer på grund af den måde, som de har det med deres udseende. Årsagerne er mange, men de omfatter skam og ambivalens i forhold til ændring (Banasiak et al, 1998).

Udfordringer ved vansiring

Antallet af mennesker med skæmmende lidelser er støt stigende. Delvist på grund af fremskridt inden for medicinske og kirurgiske teknikker, som betyder, at et stadig større antal mennesker overlever længere på grund af livsreddende men skæmmende behandling. Den velgørende organisation Changing Faces har anslået, at langt over 1 million mennesker i Storbritannien alene har en alvorlig misdannelse, som er synlig for andre i deres hverdag. Mange andre lever med mindre synlige forskelle som følge af en række forskellige årsager, herunder medfødte anomalier, traume, sygdom eller kirurgi. Som en indikator for forekomsten, har 1: 5 (1: 3 ældre voksne) en hudlidelse. Mellem 34-52% af mennesker med vansiring oplever betydelige psykiske problemer (tallene afhænger af, hvilket aspekt af lidelserne der måles på). Men at yde støtte og intervention for at imødekomme deres psykosociale behov er i bedste fald minimal (Rumsey og Harcourt, 2005).

BEHOVET FOR INTERVENTIONER

Forskningen dokumenterer nu klart effekten af utilfredshed med udseendet på psykiske trivsel, sociale relationer, uddannelsesmæssige og erhvervmæssige ydeevne og adfærd der indebærer sundheds risiko.

Psykisk Sundhed	Fysisk Sundhed	Sociale Relationer	Ydeevne i uddannelses- og jobsituationer
Lavt selvværd	Uorganiseret spisemønster	Social angst	Dårligere koncentrationsevne
Selvbevidsthed	Rygning	Ringe sociale færdigheder	Hukommelsesproblemer
Bekymring og uro	Alkohol forbrug	Dårlig støtte fra venner	Mindre deltagelse i diskussioner
Depression	Seksuel sundhed	Social eksklusion	Lavere karakterer
Selvskade	Ingen eller for meget træning		
	Udsættelse for sol eller brug af solarium		
	Manglende overholdelse af sygdomsbehandling		
	Kosmetiske indgreb		

Følggevirkninger associeret med utilfredshed med udseendet

Der er et presserende behov for at tackle det nuværende niveau af utilfredshed med udseendet, da

det er invaliderende for nogle og har en væsentlig indvirkning på det daglige liv og sundhed for mange andre. Selvom det at ændre holdningen til udseende i befolkningen som helhed er en monumental opgave, i betragtning af den stigende bekymring om udseende, er potentialet for gevinst enorm. Den nuværende indsats fokuserer på udviklingen af skolebaserede interventioner, som tackler kropstillfredshed og fremmer mangfoldighed i udseende, og en indsats for at inddrage medierne i debatten om metoder til at fremme mangfoldighed i spektret af udseender der vises på tv, i film og i blade (www.uwe.ac.uk/car). Der er behov for at udvide disse bestræbelser for at udvikle en vifte af interventioner i både sundhedspleje og lokalsamfundene.

ERHVERVSUDDANNELSER

Mange undervisere, herunder undervisere på erhvervsskoler og vejledere mangler enten bevidstheden om de psykologiske konsekvenser af bekymringer om udseendet, eller de føler, at de ikke har den viden og de færdigheder der skal til for at opfylde deres elevers behov. Kun få læger har mere end en overfladisk forståelse af dens indvirkning, selv om mange af de mennesker, som de arbejder med, er bekymrede over deres udseende. Praktikere og forskere kan også overføre deres egne uheldige holdninger til og praksis omkring udseende til deres kunder og deltagere.

Ud over potentialet for at forbedre elevernes selvværd (og potentielt, nogle undervisere), og for at optimere deres chancer for at lykkes i erhvervsmæssige kontekster, kan en øget forståelse og ressourcer til at behandle utilfredshed med udseendet i forbindelse med erhvervsuddannelse og vejledning også reducere sandsynligheden for, at eleverne påbegynder og vedligeholder adfærd, som udgør en risiko for deres helbred. Herunder rygning, uorganiserede spisemønstre og solbadning, og samtidig fremme fordelene ved motion.

Konklusioner

Utilfredshed med udseendet har negative psykiske og / eller fysiske indvirkninger på op til 80% af den unge og den voksne befolkning. Men emnet, og ressourcer til at håndtere de virkninger, tages ikke op i uddannelse- eller efteruddannelse af undervisere og vejledere på erhvervsskolerne. Tiden er inde til, at disse 'gatekeepers' for mange udsatte unge, andre unge og ældre voksne, får adgang til oplysninger og materialer, som kan gøre dem i stand til mere effektivt at opfylde behovene hos dem der er berørte.

HENVISNINGER

- ARC (Appearance Research Collaboration) (2009) *Psychological Factors Associated with Adjustment to Disfigurement*. Internal Report to The Healing Foundation, accepted October 2009.
- Arnos, A. & Bostock, Y. (2007) Young people, smoking & gender: A qualitative exploration. *Health Education Research*, 22, 770-81.
- Calzo, J., Sonnevile, K., Haines, J., Blood, E. A., Field, A. E., & Austin, B. (2012). The development of associations among body mass index, body dissatisfaction, and weight and shape concern in adolescent boys and girls. *Journal of Adolescent Health*. doi: doi:10.1016/j.jadohealth.2012.02.021
- Cambell, A., & Hausenblas, H., (2009) Effects of exercise interventions on body image: A meta-analysis. *Journal of Health Psychology*, 14, 6, 780-793
- Cash T., & Fleming, E., (2002) Body image and social relations. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds) *Body Image: A Handbook of Theory, Research and Clinical Practice* (pp38-46). New York: Guildord Press
- Cash, T., (2012) *Encyclopedia of Body Image & Human Appearance*. New York: Elsevier
- Cherry, M.G., Fletcher, I., O'Sullivan, H & Shaw, N (2012) What impact do structured educational sessions to increase emotional intelligence have on medical students? BEME Guide No 17, *Medical Teaching*, 34, 1, 11-19
- Diedrichs, P., Parskeva, N & New, A., (internal report, 2011) Quick fixes and appearance concern among young people in Britain
- Diedrichs, P., Rumsey, N., Halliwell, E & Paraskeva, N (internal report, 2012) The prevalence of appearance concerns among 77,630 adults.
- Dohnt, H. K., & Tiggemann, M. (2008). Promoting positive body image in young girls: An evaluation of 'Shapesville'. *European Eating Disorder Review*, 16, 222-233.
- Eisenberg, M.E., Neumark-Sztainer, D., & Story, M. (2003). Associations of weight-based teasing and emotional well-being among adolescents. *Archives of Pediatric Adolescent Medicine*, 157, 733-738.
- Etcoff, N., Orbach, S., Scott, J. & D'Agostino, H. (2006) *Beyond Stereotypes: Rebuilding the Foundation of Beauty Beliefs: Findings of the 2005 Dove Global Study* [online]. Available from: <http://www.campaignforrealbeauty.co.uk/DoveBeyondStereotypesWhitePaper.pdf> [Accessed: 31.08.08].
- Geller, J., Srikameswaran, S., Cockell, S.J., & Zaitsoff, S.L.,(2000) Assessment of shape and weight based self-esteem in adolescents: *International Journal of Eating Disorders*, 28, 3, 339-345
- Goffman, E (1963) *Stigma: Notes on the Management of Spoiled Identity*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall
- Goldfield, G.S., Moore, C., Henderson, K., Buchholz, A., Obeid, N., & Flament, M (2010) Body dissatisfaction, dietary restraint, depression and weight status in adolescents *Journal of School Health*, 80, 4, 186-192
- Green, M.W. & Rogers, P.J.,(1998) Impairments in working memory associated with spontaneous dieting behavior. *Psychological Medicine*, 28, 5, 1063-1070
- Grogan, S. (2008) *Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children*. London: Routledge.
- Grogan S., Fry G., Gough B., and Conner, M.,l (2009a) Smoking to stay thin or giving up to save face? Young men and women talk about appearance concerns and smoking. *British Journal of Health Psychology*, 14, 175-186

- Grogan S., Hartley L., Conner M., Fry., and Gough, B., (2009b) Appearance concerns and smoking in young men and women: Going beyond weight control *Drugs: education, prevention and policy*, 1-9
- Grogan, S., (2010) Promoting positive body image in males and females: Contemporary issues and future directions. *Sex Roles*, 63 (9-10), 757-765
- Haines, J., Neumark-Sztainer, D., Perry, C., Hannan, P & Levine, M (2006) V.I.K. (Very Important Kids): A school-based program designed to reduce teasing and unhealthy weight-control behaviours. *Health Education Research*, 21(6), 884-895
- Harris, D. & Carr, T. (2001) Prevalence of concern about physical appearance in the general population. *British Journal of Plastic Surgery*, 54, 223-226.
- Horsley, L., Charlton, A., & Waterman, C., (2002) Current action for skin cancer risk reduction in English schools: pupils' behaviour in relation to sunburn. *Health Education Research*, 17, 715-731
- Johnson, F., and Wardle, J., (2005) Dietary restraint, body dissatisfaction and psychological distress: A prospective analysis. *Journal of Abnormal Psychology*, 114, 119-125.
- Jones, F., Harris, P & Chrispin, C (2000). Catching the sun: an investigation of sun-exposure and skin protective behaviour. *Psychology, Health & Medicine*, 5, 131-141
- Keery, H, Van den Berg, P & Thompson, J., (2004) An evaluation of the Tripartite Influence Model of body dissatisfaction and eating disturbance with adolescent girls. *Body Image*, 1, 3, 237-251
- Kent, G & Thompson, A., (2002) The development and maintenance of shame in disfigurement: Implications for treatment. In P. Gilbert and J. Miles (eds) *Body Shame*. Hove: Brunner-Routledge.
- King, T.K., Matacin, M., White, K.S. & Marcus, B.H. (2005) A prospective examination of body image and smoking cessation in women. *Body Image*, 2, 19-28.
- Knauss, C., Paxton, S., & Alsaker, F., (2008) Body dissatisfaction in adolescent boys and girls: Objectified body consciousness, internalization of the media body ideal and perceived pressure from the media. *Sex Roles*, 59, 633-643.
- Latner, J, (2012) Body Weight and Body Image in Adults. In T. Cash (Managing Editor) *Encyclopedia of Body Image & Human Appearance*. New York: Elsevier
- Leary, M., (1990) Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 9, 221-229
- Leitner, N. (2004) Otherising Ourselves: Being an Appearance Psychologist. Unpublished MSc thesis, University of the West of England, UK.
- Levine, M., & Piran, N., (2004) The role of body image in the prevention of eating disorders *Body Image*, 1, 1, 57-70
- Lopez, I., Gonzalez, A., & Ho, A (2012) Skin Color. In T. Cash (Managing Editor) *Encyclopedia of Body Image & Human Appearance*. New York: Elsevier
- Lovegrove, E., & Rumsey, N., (2005) Ignoring it doesn't make it stop: Adolescents, appearance and bullying. *Cleft Palate and Craniofacial Journal*, 42, 1, 33-44
- McCabe, M., & Ricciardelli, L., (2004) Body image dissatisfaction among males across the lifespan: a review of past literature. *Journal of Psychosomatic Research*, 56, 675-685
- McCabe, M., Ricciardelli, L., & Hold, K., (2010) Are there different sociocultural influences on body image and body change strategies for overweight adolescent boys and girls? *Eating Behaviours*, 11, 3, 156-160
- Miles, A., Waller, J., Hiom, S., & Swanston, D. (2005) SunSmart? Skin cancer knowledge and preventive behaviour in a British population representative sample. *Health Education Research*, 20, 579-585
- Mission Australia. (2011). National survey of young Australians 2011. Retrieved from Mission Australia website: <http://www.missionaustralia.com.au/downloads/category/29-2011>
- Muehlenkamp, J. J., & Brausch, A. M. (2012). Body image as a mediator of non-suicidal self-injury in adolescents. *Journal of Adolescence*, 35(1), 1-9.

- Neumark-Sztainer, D., Wall, M., Eisenberg, M.E., Story, M. & Hannan, P. (2006) Overweight status and weight control behaviours in adolescents: Longitudinal and secular trends from 1999-2004. *Preventive Medicine*, 43, 52-9.
- Orbach S., (2009) *Bodies*. London: Profile Books
- Paxton, S, Eisenberg, M., Neumark-Sztainer, D (2006) Prospective predictors of body dissatisfaction in adolescent girls and boys: a 5 year long study. *Developmental Psychology*, 42(5), 888-899
- Pope, H.G., Phillips, K.A. & Olivardia, R. (2002) *The Adonis Complex*. New York: Touchstone.
- Puhl, R & Heuer, C., (2009) Weight bias: A review & update. *Obesity*, 17 (5), 941-764.
- Prynn, J. (2004) Whisper it...but men are joining the slimming set. *Evening Standard*, 4 November.
- Raeuouori, A., Keski-Rahkonen, A., Bulick, C., Rose, R., Riassanen, A., and Kaprio, J (2006) Muscle dissatisfaction in young adult men. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health*, 2, 1-8
- Rumsey, N. & Harcourt, D. (2005) *The Psychology of Appearance*. Maidenhead: Open University Press.
- Secord, P.F. & Jourard, S.M. (1953) The appraisal of body cathexis: Body cathexis and the self. *Journal of Consulting Psychology*, 17 (5), 343-47.
- Rumsey, N. & Harcourt, D., (2012) (Eds) *The Oxford Handbook of the Psychology of Appearance* Milton Keynes: Oxford University Press
- Sarwer, D., & Crerand, C., (2004) Body image and cosmetic medical treatments. *Body Image*, 1, 99-111.
- Stice, E. (2002) Risk and maintenance factors of eating pathology: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*, 128, 825-48.
- Stice, E. & Shaw, H. (2003) Prospective relations of body image, eating, and affective disturbances to smoking onset in adolescent girls: How Virginia slims. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 129-135.
- Thompson, A., & Kent, G., (2001) Adjusting to disfigurement: Processes involved in dealing with being visibly different. *Clinical Psychology Review*, 21, 663-682
- Thompson, A., (2012) Researching Appearance: Models, Theories and Frameworks. In N. Rumsey & D Harcourt (eds) *The Oxford Handbook of Appearance Psychology*. Milton Keynes: Oxford University Press
- Thompson, J, Heinberg, I., Altabe, M and Tantleff-Dunn, S, (1999) *Exacting Beauty: Theory, Assessment and Treatment of Body Image Disturbance*. Washington DC: American Psychological Association.
- Thompson, J., Shroff, H, Herbozo, S., Cafri, G., Rodriguez, J & Rodriguez, M (2007) Relations among multiple peer influences, body dissatisfaction, eating disturbance, and self-esteem: a comparison of average weight, at risk of overweight and overweight adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32, 24-29
- Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body Image*, 1(1), 29-41.
- UK Girlguiding Association (2009) Girlguiding UK attitude survey of girls ages 7-21 across the UK. www.girlsattitudes.girlguiding.org.uk/home
- Vamos, M., (1990) Body image in rheumatoid arthritis: the relevance of hand appearance to desire for surgery. *British Journal of Medical Psychology*, 63, 267-277
- Vartanian, L.R., & Shaprow, J.G. (2008). Effects of weight stigma on exercise motivation and behavior. *Journal of Health Psychology*, 13, 131-138.
- Verplanken, B. & Velsvik, R. (2008) Habitual negative body image thinking as psychological risk factor in adolescents, *Body Image*, 5, 133-140.
- Vincent, M., & McCabe, M., (2000) Gender differences among adolescents in family and peer influences on body dissatisfaction, weight loss and binge eating behaviours. *Journal of Youth & Adolescence*, 29, 2, 205-221
- Wertheim, E., & Paxton, S (2011) Body image development in adolescent girls. In T. Cash & L Smolak (eds). *Body Image: A Handbook of Science, Practice & Prevention*. London: Guilford Press

- White, C.,(2002) Body image issues in oncology. In T. Cash & T. Pruzinsky (Eds) *Body Image: A Handbook of Theory, Research & Clinical Practice*. London: Guilford Press
- Williamson, S. & Delin, C. (2001) Young children's figural selections: Accuracy of reporting and body size dissatisfaction. *Body Image*, 29, 80-4.
- Yager, Z. & O'Dea, J., (2009) Body image, dieting and disordered eating and activity practices among teacher trainees: implications for school-based health education and obesity prevention programs. *Health Education Research*, 24, 3, 472-482
- Yager, Z & O'Dea, J., (2010) A controlled intervention to promote a healthy body image and reduce eating disorders risk and excessive exercise amount young adults. *Health Education Research*, 841-852
- Yanover, T., & Thompson, J.K. (2008). Self-reported interference with academic functioning and eating disordered symptoms: Associations with multiple dimensions of body image. *Body Image*, 5, 326-328.

Dette projekt er finansieret med støtte fra Europa-Kommissionen. Denne publikation forpligter kun forfatteren, og Kommissionen kan ikke drages til ansvar for brug af oplysningerne heri

Author: Rumsey, N., Persson, M., Yager, Z., Diedrichs, P., Harcourt, D. and Moss, T.

Year: 2015

Title: APPEARANCE MATTERS - "the incidence & impacts of appearance dissatisfaction; what do we know"

Place Published: Stavanger

Publisher: Thomas Nilsen Budo Forlag

ISBN: 978-82-992514-2-6

No part of this report may be reproduced, translated, stored in a retrieval system, or transmitted, in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, microfilming, recording or otherwise, without written permission from the publisher.