

*«Fysisk aktivitet og selvbylde blant ungdom»
-En kvantitativ studie*

av

101779 & 101975

Innlevering: 28. April 2017 kl. 09:00

VF 202- Bacheloroppgave

Livsstilsendring og folkehelse, kull 2014

Antall ord: 11 370

April 2017

Institutt for helsefag- Høgskolen Kristiania

«Denne bacheloroppgaven er gjennomført som en del av utdanningen ved institutt for helsefag- Høgskolen Kristiania. Høgskolen Kristiania er ikke ansvarlig for oppgavens metoder, resultater, konklusjoner og anbefalinger»

Forord

Kjære leser,

Denne undersøkelsen er utført som en avsluttende del av et treårig bachelorstudium i livsstilsendring og folkehelse ved Høgskolen Kristiania. Arbeidet med denne bacheloroppgaven har vært svært interessant og lærerik, men også frustrerende til tider. Det er med stolthet at vi endelig kan levere vårt ferdige sluttprodukt.

Vi vil rette en takk til familie og venner som har holdt ut med oss i denne perioden. Takk til gode medstudenter for tre gode og innholdsrike år. Takk til våre respondenter som ønsket å delta i spørreundersøkelsen vår. Takk til medstudent Helene for god hjelp i statistikkprogrammet SPSS og Excel. En stor takk til Julie Andrea som har korrekturlest oppgaven. Slik retting er krevende og tar tid, men dette har bidratt til at oppgaven har blitt komplett.

Sist, men ikke minst, vil vi rette en ekstra stor takk til vår veileder Lars Erik Raaum for god hjelp og støtte. Siden første veiledningstime har han motivert oss, vært en god støttespiller og styrt oppgaven i riktig retning. Endelig er vi i mål og klare for å gå ut i arbeidslivet med intensjoner om å tiltrekke oss mye ny kunnskap.

God lesing!

Tanita Marie Butz
Oslo, April 2017

Ida Mari Bekk
Oslo, April 2017

Innholdsfortegnelse

1.0 Innledning.....	6
2.0 Hensikt og problemstilling	7
3.0 Bakgrunn	7
3.1 Fysisk aktivitet	7
3.2 Fysisk inaktivitet	9
3.3 Selvbilde.....	10
3.4 Kroppsbilde	11
3.5 Sosiale medier og «likes».....	12
3.6 Psykisk helse	13
4.0 Metode.....	15
4.1 Fremgangsmåte	16
4.2 Spørreskjema	16
4.3 Utvalg	17
4.4 Validitet, reliabilitet og generalisering	17
4.5 Prosedyre	18
4.6 Inklusjons- og eksklusjonskriterier.....	18
4.7 Litteratursøk	19
4.8 Selvbilde.....	19
4.9 Kroppsbilde	19
4.10 Fysisk aktivitet og aktivitetsnivå	20
4.11 Databehandling.....	20
4.12 Etikk	21
5.0 Resultater.....	21
5.1 Deskriptiv statistikk.....	21
5.1.1 Aktivitetsnivå	22
5.1.2 Selvbilde	25
5.1.3 Kroppsbilde	28
5.1.4 Korrelasjon Bivariate.....	28
6.0 Diskusjon.....	31
6.1 Metodekritikk	31
6.1.1 Utvalg	31
6.1.2 Undersøkelsen	32
6.1.3 Spørreskjemaet	32
6.2 Diskusjon av studiets funn	32
6.2.1 Fysisk aktivitet og aktivitetsnivå	32
6.2.2 Psykisk helse og helseplager	34

6.2.3 Kroppsbilde og sosiale medier	37
7.0 Konklusjon	40
9.0 Referanseliste	42

Tabeller

Tabell 1. Oversikt over antall og andel gutter og jenter i utvalget	22
Tabell 2. Respondentenes klassetrinn	22
Tabell 3. Hvordan vil du beskrive aktivitetsnivået ditt?	23
Tabell 4. Opplever du mestring ved å være fysisk aktiv?	23
Tabell 5. Liker du å være fysisk aktiv?	24
Tabell 6. Dersom du trener regelmessig eller er fysisk aktiv, hvor er du det?	24
Tabell 7. Hvilket av følgende utsagn er riktig for deg?	25
Tabell 8. Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?	26
Tabell 9. Hvordan har du det med deg selv?	27
Tabell 10. Har du opplevd noe av følgende i det siste?	27
Tabell 11. Nåværende kroppsfigur	28
Tabell 12. Ønsket kroppsfigur	28
Tabell 13. Korrelasjon mellom aktivitetsnivå, trivsel og skole	28
Tabell 14. Korrelasjon mellom aktivitetsnivå og hvordan respondentene har det med seg selv	29
Tabell 15. Korrelasjon mellom hvordan respondentene har det med seg selv og gode venner	29
Tabell 16. Korrelasjon mellom kroppspress og vektnedgang blant gutter 8-10 klasse	30
Tabell 17. Korrelasjon mellom kroppspress og vektnedgang blant jenter 8-10 klasse	30
Tabell 18. T-test- aktivitetsnivå	31
Tabell 19. T-test- Hvordan har du det med deg selv?	31

Vedlegg

Vedlegg 1: Spørreundersøkelsen	46
--------------------------------------	----

Sammendrag

Bakgrunn for oppgaven

Ungdommer kan oppleve hverdagen som utfordrende da det skjer store endringer både fysisk, følelsesmessig, sosialt og kognitivt. Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet øker selvtilliten hos ungdommer samt forbedrer livskvalitet, humør og søvn. Fysisk aktivitet kan også brukes i behandling for depresjon og angst. Mange unge streber etter det såkalte perfekte, derav har de fått kallenavnet «generasjon prestasjon». De skal prestere både når det kommer til skole, utseende, venner og på sosiale medier. Det er et stort kroppsfokus og for mange medfører dette bekymringer i forhold til om man er bra nok.

Problemstilling

I hvilken grad påvirker fysisk aktivitet selvbildet til ungdommer? I studien vil vi se på om regelmessig fysisk aktivitet er med på å styrke selvbildet til ungdom i alderen 13-16 år. Er det kjønnsforskjeller når det kommer til fysisk aktivitetsnivå, selvbilde og kroppsbylde?

Metode

Vi har i denne undersøkelsen benyttet oss av kvantitativ metode med utgangspunkt i spørreskjema. Utvalget bestod av et bekvemmelighetsutvalg på 114 elever fra to ungdomsskoler. For å kartlegge kroppsbylde ble Thompson og Grays kroppsprofil benyttet, hvor elevene skulle krysse av på «nåværende kroppsbylde» og «ønsket kroppsbylde».

Resultater

Begge kjønn hadde et høyt aktivitetsnivå, likte å være fysisk aktive og opplevde mestring ved det. Flertallet av guttene og jentene oppga at de ikke ønsket å gjøre noe med kroppsvekten sin. Jentene ble i størst grad påvirket av kroppspress gjennom sosiale medier. Gutter ble mest påvirket av familie og venner. Vi fant en svak korrelasjon mellom hvordan respondenten har det med seg selv og gode venner.

Konklusjon

Guttene i studien er mer fornøyde med kroppsbylde og er generelt mer fornøyde med seg selv, sammenlignet med jentene. Jentene ønsket i større grad å gå ned i vekt, mens guttene ønsket å gå opp i vekt og bli sterkere. Basert på våre resultater og funn fra tidligere studier kan vi se at fysisk aktivitet er med på å påvirke ungdommens selvbilde i en positiv grad.

1.0 Innledning

Hvorfor blir ungdommen i Norge i dag kalt «generasjon prestasjon»? Foreligger det en sannhet i dette? I det vestlige samfunnet har kroppsfokuset blant ungdom økt de siste årene og for mange medfører dette bekymring i forhold til om man er bra nok. Vi blir stadig påvirket av omgivelsene og hvordan vi betrakter oss selv. Samtidig blir vi påvirket av hvordan andre ser oss som igjen kan påvirke hvordan vi ser på oss selv og vårt selvbilde (1,2). Allerede som barn blir vi bevisste på de kulturelle normene for hva som regnes som attraktivt.

Ungdom kan oppleve hverdagen som utfordrende da det skjer store endringer både fysisk, følelsesmessig, sosialt og kognitivt (3). De unge skal finne ut hvem de er og hva de står for og møter stadig nye krav og forventninger (1,4). Ungdomstiden er sårbar med tanke på egen selvoppfatning og mange unge sliter psykisk (4). Tommy Haugen poengterer i sin doktorgradsavhandling at ungdomstiden er en sårbar periode med tanke på egen selvoppfatning.

Mange unge streber etter det såkalte «perfekte» (3). De senere årene har det vært en økende interesse i mediene hvor norsk ungdom opplever at de må prestere på flere områder. Derav stammer kallenavnet «generasjon prestasjon». Ungdommen føler blant annet et press til gode skoleprestasjoner, et pent utseende, riktige venner og «likes» på sosiale medier (3).

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet og trening kan forebygge sykdom (5). De senere årene har det blitt gjort en rekke metaanalyser med fokus på fysisk aktivitets innvirkning på den mentale helsen. Fysisk aktivitet kan brukes i terapi for depresjon og angst (5,6). Studiene viser at fysisk aktivitet og trening øker selvtilliten hos ungdom samt forbedrer livskvalitet, humør og søvn.

I følge professor Sølvi Helseth er barn og unge som liker seg selv mer er glade og fornøyde, og har et høyere energi og aktivitetsnivå enn de som er nedtrykte (7). Helseth understreker også at fysisk aktivitet er en sentral rolle for den psykiske og fysiske helsen.

Fysisk aktivitet og psykisk helse har vært gjennomgående temaer i vår skolegang og har skapt interesse hos oss. Disse temaene har skapt diskusjoner som har dannet grunnlaget for vår bacheloroppgave. Vi mener at i det «prestasjonssamfunnet» som vi lever i er det viktig å

bygge opp barn og unges selvbilde. Uttrykket «generasjon prestasjon» er noe vi selv føler på ved at det er forventet at man skal prestere ved blant annet karriere, utseende og sosialt.

1.1 Disposisjon av oppgaven

Teorigrunnlaget inneholder en redegjørelse av fysisk aktivitet, selvbilde, kroppsbilde, psykisk helse og sosiale medier blant ungdommer. Deretter en presentasjon av valgt tema og problemstilling, samt en redegjørelse knyttet til oppgavens forskningsmetode. Resultatdelen blir en deskriptiv del presentert før funnene. I diskusjonen vil vi se om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og selvbildet til ungdom. Tilslutt avslutter vi med konklusjon som svarer på vår problemstilling.

2.0 Hensikt og problemstilling

Hensikten med problemstillingen er å undersøke om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitetsnivå og selvbilde til ungdomsskoleelever. På bakgrunn av dette vil vi presentere problemstilling slik;

I hvilken grad påvirker fysisk aktivitet selvbildet til ungdommer?

Vi ønsker å se om regelmessig fysisk aktivitet er med på å styrke selvbildet til ungdom. Gruppen har etablert en nysgjerrighet rundt om de fysisk aktive har et bedre selvbilde enn de som ikke er regelmessig fysisk aktive. Er det kjønnsforskjeller når det kommer til selvbilde, kroppsbilde og aktivitetsnivå? Det er dette vi ønsker å undersøke videre med vår problemstilling.

3.0 Bakgrunn

3.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet defineres som «*enhver kroppslig bevegelse forårsaket av skjelettmuskulatur som øker energiforbruket utover hvilenivå*» (5). Fysisk aktivitet er et vidt begrep som kan brukes om blant annet lek, mosjon, idrett, kroppsøving, friluftsliv og fysisk arbeid. Psykiater og professor Egil W. Martinsen skiller mellom begrepene fysisk aktivitet og fysisk trening (8). Med fysisk trening menes trening som er planlagt, strukturert og gjentatt aktivitet som har til hensikt å forbedre eller opprettholde fysisk form eller prestasjonsnivå (9).

Begrepene fysisk trening og fysisk aktivitet blir i dagligtalen gjerne brukt om hverandre. I vår studie har vi valgt å benytte begrepet fysisk aktivitet, og med det mener vi fysisk trening som er planlagt og har som mål å forbedre eller opprettholde fysisk form.

Det er godt dokumentert at fysisk aktivitet gir en rekke helsegevinster. Helsedirektoratet anbefaler barn og unge å være fysisk aktive minst 60 minutter med moderat til høy intensitet hver dag. Det anbefales også aktiviteter med høy intensitet som gir økt muskelstyrke og styrker skjelettet minst tre ganger i uken (5). For å sikre optimal utvikling bør aktivitetene være mest mulig allsidige, de bør påvirke fysiologiske trekk og kvaliteter som muskelstyrke, fart, kondisjon, bevegelse, reaksjonstid og koordinasjon (5).

I 2005 gjennomførte Helsedirektoratet og Norges idrettshøgskole en kartlegging av fysisk aktivitet blant norske barn og ungdom (5). Det som lå til grunn for undersøkelsen var anbefalingene om 60 minutters variert fysisk aktivitet hver dag. Det var i alt 2299 barn og unge (9-15 åringer) som deltok i prosjektet. Resultatene viste at blant 15 åringene var det 50 prosent av jentene og 54 prosent av guttene som tilfredsstilte anbefalingene om 60 minutter fysisk aktivitet hver dag. Ungdommer i alderen 15 år bruker langt mer tid på sittestillende aktiviteter, som delvis kan forklare resultatene (5).

I følge professor Ken Fox er fysisk aktivitet i ungdomsårene en viktig faktor som har potensiale til å stabilisere og bedre evalueringen av eget selvbilde til senere i livet (10). Deltakelse i idrett er assosiert med et positivt kroppsbilde, godt humør, mindre angst, positiv selvoppfatning og økt selvfølelse.

Martinsen poengterer at de med dårlig selvtillit har større sjans for å få økt selvbilde gjennom fysisk aktivitet (8). Endringene kan skje ved ulike former for aktivitet særlig ved kondisjon og styrketrening. Funn fra 23 ulike kontrollerte studier viser at fysisk aktivitet kan bidra til en bedre selvfølelse og andre viktige kroppsoppfatninger. Positive endringer skjer for begge kjønn og er mest dokumentert hos barn og unge (8,11). Jenter som opplever en nedgang i selvfølelsen i tidlig ungdomsalder kan føre til et mer negativt selvbilde enn gutter. Økningen flater seg ofte ut når de blir eldre.

Nasjonale resultater fra Ungdata (2016) viser at de fleste ungdommer er flinke til å trene på fritiden (12). Det er stor deltakelse i ulike aktiviteter når det gjelder utendørsaktiviteter, idrett og de som trener på treningssenter. Ni av ti har vært med i organisert idrett etter at de fylte ti år. Samtidig ser man at det er en stor nedgang i hvor mange som er aktive gjennom tenårene, særlig fra 9 klasse. Når det gjelder jenter er det en halvering i andelen aktive fra 14-17 årsalderen, mens nedgangen er mindre for gutter (12). Forskning viser at det er like mange ungdommer som er fysisk aktive i dag, som for 20 år siden. Selv om de fleste ungdom er fysisk aktive er det mange som bruker mye tid foran skjermer som tv, mobil og nettbrett enn tidligere.

Ungdata rapporten (2016) viser at de fleste ungdommer er godt fornøyde med egen helse, men at en andel sliter med ulike helseplager i hverdagen (12). Mange sliter med nakkevondt samt smerter i ledd og muskulatur. Rapporten påpeker også at hodepine er den vanligste fysiske plagen hos barn og unge, noe som gjerne kommer av at de har en stressende livsstil med høye krav og press. Hele 17-prosent av ungdommer i 12-15 årsalderen rapporterte i studiet fra Ungdata at de var regelmessig plaget av hodepine, magesmerter, ryggsmerte eller smerter i armer og bein. Videre ser man at det er betydelige kjønnsforskjeller i fysiske helseplager (12). Rundt 8 prosent av guttene rapporterte at de hadde hatt daglige plager i løpet av siste måneden. Hos jentene er derimot omfanget over dobbelt så høyt.

Gjennom ungdomsårene ser det ut til at guttenes omfang av helseplager endres lite, mens hos jentene er det en betydelig økning i begynnelsen av tenårene før det deretter flater ut (12). Mange jenter får sterke menstruasjonssmerter like før eller under menstruasjon (14). De vanligste symptomene er krampesmerter i midtre og nedre del av magen samt smerter i korsrygg og bein. Enkelte opplever kvalme og oppkast samt hodepine, ørhet eller svimmelfølelse. Normalt skyldes disse smertene menstruasjonen i seg selv, og ikke et underliggende helseproblem.

3.2 Fysisk inaktivitet

Fysisk inaktivitet er i dag en av de største helsetruslene vi har. Nyere studier antyder at inaktivitet forårsaker like mange dødsfall som røyking. På verdensbasis er 4 av 5 unge i alderen 13-15 år mindre aktive enn det som er anbefalt (14). Målinger gjort i Norge viser at kun rundt 20% av den voksne befolkningen i Norge tilfredsstillt anbefalingene for fysisk

aktivitet (15). Fysisk inaktivitet øker blant annet også risikoen for nedstemthet og depresjon. Flere typer epidemiologiske studier (tverrsnittsundersøkelser, retrospektive, prospektive og eksperimentelle studier) viser en sterk samvariasjon mellom ulike helseparametere og grad av fysisk aktivitet samt kondisjon. Fysisk inaktivitet er vist å være en selvstendig risikofaktor for blant annet hjerte- og karsykdommer (15).

Depresjon forekommer hyppigere hos inaktive barn og ungdom enn de som er regelmessig fysisk aktive (8). I en norsk undersøkelse av Sagatun et al. (2007) fant de ut at gutter som var fysisk aktive i 15-16 årsalderen hadde mindre mentale helseproblemer, primært depressive plager enn inaktive. Dette tyder på at fysisk aktivitet kan bidra til å forebygge depresjon hos barn og ungdom (8).

3.3 Selvbilde

Morris Rosenberg (1979) definerer selvbilde ved tre dimensjoner; hvordan personen presenteres for andre, hvordan personen ser på seg selv og hvordan personen ønsker å se på seg selv. Videre hevder han at selvbilde kan betraktes som resultat av en bevisst, kognitiv prosess hvor personen beskriver og vurderer seg selv. Man kan ha et positivt eller negativt syn på seg selv og dette utgjør selvbildet (16). Selvbilde er et begrep som omfatter helheten av opplevelsen, betraktningen og vurdering av selvfølelsen og andre viktige selvoppfatninger. Selvbildet utvikler seg gjennom hele livet (12,17).

Begrepene *selvbilde*, *selvoppfatning*, *selvfølelse* og *selvevaluering* brukes ofte om hverandre uten et definert skille i forskningslitteraturen. I vår studie har vi valgt å bruke begrepet selvbilde, men kommer også til å se på de nevnte begrepene som er av samme betydning.

Den kjente human teoretikeren Carl Rogers (1902-1978) utviklet en teori om begrepet «*selvet*» (18). Teorien består av tankene, verdiene og oppfatningene som en person karakteriserer som «*meg*». Selvet inkluderer personens subjektive oppfatning av seg selv og omgivelsene, samt hvordan vi bør handle for å kunne nå målene våre (18). Filosof Georg Herbert Mead (1863-1931) utviklet også en teori om «*selvet*» (20). I følge Mead er vår selvoppfatning som et speilbilde der vi ser oss selv i andres bevissthet. Selvet utgjør en sentral del av personligheten og kan sees som kjernen i det enkelte individets identitet. I teorien hans er ikke selvet medfødt, men noe som vokser frem via interaksjon med andre (20).

Selvoppfatningen vår formes av de inntrykk andre gir av det. Det betyr at individet ikke observerer seg selv direkte, men indirekte gjennom andres reaksjoner.

Selvfølelsen blir påvirket gjennom hele livet, men spesielt i barne- og ungdomsårene. I en sosial situasjon vil en person gjøre seg opp egne meninger på atferden sin, samtidig som hun/han registrerer andres oppfatninger og tilbakemeldinger på denne atferden. Disse aspektene mener Carl Rogers (21, 22) ligger til grunn for hvordan vi ser på oss selv, både positivt og negativt. Begrepet selvbilde kan inkluderes i denne sammenhengen.

Sosial støtte fra andre er et elementært behov for individet. For ungdommer er et godt forhold til venner og familie svært viktig for selvbildet (23). Ungdom kan oppleve etableringen av identiteten som svært krevende og har derfor et behov for anerkjennelse, bekreftelse og medfølelse fra andre. Mennesker trenger å føle seg verdsatt og respektert av andre for et positivt selvbilde (23).

Professor Thomas Moser så på hvordan et menneske oppfatter og vurderer seg selv over tid og kan betraktes som en betydningsfull indikator for livskvaliteten og den mentale helsen (17,11). De med god selvevaluering utmerker seg gjennom en relativt høy tilfredshet, mens de med dårlig selvevaluering relateres ofte med depresjon, angst og problemer i sosiale relasjoner (11).

Dr. Maxwell Maltz (1960) utførte et eksperiment blant en rekke basketballspillere (24). Den ene gruppen av spillere trente på å kaste ballen i kurven, mens den andre gruppen skulle visualisere situasjoner hvor de traff kuven. Selv om den ene gruppen ikke trente på å kaste ball fysisk, og kun spilte “mentalt” viste det seg likevel at det var den gruppen som visualiserte som var overlegne i kontrollgruppen etter endt studie (24). Med dette mener Maltz at det er hjernen, nervesystemet og musklene som er grunnlaget for vårt selvbilde.

3.4 Kroppsbilde

Kroppsbilde er et begrep kan defineres som *«en persons forestillinger om og opplevelser av egen kropp og har nær sammenheng med selvfølelse og trygghet om egen identitet (25).*

Feingold og Mazzella mener at mennesket utvikler og endrer seg fysisk og psykisk gjennom hele livet, og dette påvirker også kroppsbildet (10). Det skjer drastiske hormonelle endringer

hos både gutter og jenter i puberteten som fører til flere fysiologiske endringer og er med på å prege det sosiale og mentale (10). Mange unge kan i denne perioden av livet oppleve forstyrrelser med egen kropp og selvbilde (25).

I større grad enn tidligere oppleves utseende som en indikator på hvor “vellykket” man er. Kriteriene for hva som er tilfredsstillende eller en vellykket kropp oppfattes som strengt (26). Rapport fra Ungdata (2016) viser at gutter er mer fornøyde med seg selv og måten de lever livet sitt på, sammenlignet med jenter (12). Forstyrrelser i kroppsbilde er vanlig i tidlig ungdomsalder. I en undersøkelse blant islandske ungdommer ble det funnet at jenter generelt er mindre fornøyde med utseende og egen vekt enn gutter (27). I følge psykiater Finn Skårderud er misnøye med eget kroppsbilde i ferd med å bli et maskulint problem (28). Svært mange unge gutter er besatt av kroppens utseende, muskulatur og trening. Flere gutter følger strenge dietter og trener svært mye.

Det er vist en sammenheng mellom psykiske plager og ungdoms forhold til kropp og utseende. Forskning viser at misnøye av egen kropp og utseende er størst hos jenter og at kjønnsforskjellene øker utover i ungdomsalderen. Videre ser man at det å være tynn, slanking og spiseproblemer er tettere koblet til depresjon hos jenter enn hos gutter (27). I en undersøkelse svarte 7.6 prosent at de var «meget fornøyd» med kroppen sin blant 15 åringer. Dette kan tyde på at det i dag stilles høye krav til hva som defineres som den “perfekte” kroppen blant unge. Det kommer også frem at sosiale medier får svært mange til å føle seg misfornøyd med den kroppen de har (26).

3.5 Sosiale medier og «likes»

Sosiale medier er definert som “*nettbaserte tjenester som legger til rette for mange-til-mange kommunikasjon og hvor innholdet i stor grad skapes av brukerne selv*” (29). I løpet av kort tid har det skjedd mye i den digitale revolusjonen og har en stor rolle i ungdommers liv (12). De mest populære sosiale mediene i Norge i 2015 var Facebook, Snapchat og Instagram (30).

Mange unge tilbringer mye av sin sosiale tid på internett, og for enkelte kan dette gå på bekostning av å være tilstede (12). I en undersøkelse fra medietilsynet (2014) oppga over 20 prosent av 15-16 år gamle gutter at de spiller over fire timer hver dag (27). Dette gir en indikasjon på hvor mange timer som går til internett og dermed mindre tid til å være sosiale.

Bildedelingstjenestene Instagram og Facebook er svært populært for mange unge. Her kan man dele bilder og korte filmsnutter fra hverdagen. Det samles på «likes» og «følgere», og mange fremstiller livene sine på sosiale medier som perfekte og feilfrie. Selvfølelsen og selvtiliten til enkelte ungdommer lar seg påvirke av antall «likes» de får (3,30). For enkelte kan det å få «likes» bli en besettelse ved bekreftelse fra andre.

I en Amerikansk studie fra University of California (2016) viser at 90 prosent av amerikansk ungdom bruker sosiale medier, og at over halvparten føler seg avhengige (31). Studien viser at belønningssenteret i hjernen kalt Nucleus Accumbens blir påvirket ved å få “likes” på sosiale medier, i lik grad som å spise sjokolade eller å vinne penger.

Sosiale medier er en sentral aktør når det gjelder formidling av kroppsidealer. Bildene som presenteres i mediene skaper et skjevt inntrykk av hva som er “normalt”. Mediene har ofte et ukritisk syn på kroppen. Kroppen blir mer og mer objektivisert og fremstilt som en gjenstand som kan formes og forandres for å oppfylle samfunnets krav og forventninger (7).

På bakgrunn av ungdommer er storforbrukere av medier, sammenlikner særlig jenter seg med modeller de ser på blogger og magasiner (11). Forskning viser at mellom 50-80 prosent av jenter i vestlige kulturer ønsker å bli tynnere selv om de er normalvektige og til og med undervektige. De fleste guttene følte ikke at mediene påvirket dem i noen særlig grad (11). For mange ungdommer er det lett å føle seg mislykket og ensomme når man ikke kan identifisere seg med de livene som fremstilles i sosiale medier. Disse ungdommene som føler et press gjennom “likes” på sosiale medier kan være knyttet til økt risiko for depresjon og angst (3).

3.6 Psykisk helse

Verdens helseorganisasjon definerer psykisk helse som *«en tilstand av velvære der individet kan realisere sine muligheter, kan håndtere normale stressituasjoner i livet, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra overfor andre og i samfunnet»* (32).

Begrepet psykisk helse kan benyttes som et samlebegrep for psykisk velvære, psykiske plager eller lidelser (35). Angst, depresjoner og stress er delvis påvirket av miljøet. Studier viser at

negative livshendelser, lav selvfølelse og misnøye med egen utseende kan øke risikoen for depressive symptomer (33, 35). Det er bevist flere sammenhenger mellom at fysisk aktivitet og psykisk helse henger sammen. Sammenhengen er best bevist hos personer med depresjon, angst og søvnproblemer.

Utdanningsdirektoratet rapporterer at elever i ungdomsskolen opplever psykiske belastninger, og for mange er plagene så store at det går ut over generell livskvalitet og motivasjon (3). Folkehelseinstituttet har anslått at omtrent 8 prosent av norske barn og unge har så alvorlige problemer at det tilfredsstiller kriteriene til en psykisk lidelse (35). Det er også rundt 15-20 prosent av barn og unge mellom 3-18 år som har nedsatt funksjon i perioder på grunn av psykiske plager som angst, depresjon og atferdsproblemer.

Utdanning spiller en større rolle i ungdommers liv i dag enn tidligere. Flere studier viser at press i forhold til skole kan spille inn på ungdommens psykiske helse. West og Sweeting (2003) undersøkte betydningen av endringer i forhold til blant annet skoleprestasjoner, familie og helse/utseende/vekt (27). Resultatene deres viste at jenter var mer bekymret for skoleprestasjoner enn gutter. Studien viser også at utdannings- og prestasjonsrelatert stress kan bidra til en økning av psykiske vansker spesielt blant jenter (27).

Mennesker med psykiske lidelser og plager kan oppleve at fysisk aktivitet er gunstig for deres psykiske og fysiske helse, og at det ikke er mye som skal til for å få en positiv helseeffekt (8). Martinsen viser til flere studier hvor fysisk aktivitet kan medføre like stor reduksjon i depressive symptomer som medikamentet antidepressiva (8). Han forklarer de psykologiske virkningsmekanismene av fysisk aktivitet med at det gir en opplevelse av mestring og distraksjon. Fysisk aktivitet øker selvfølelsen ved at man får en følelse av mestring og at man oppnår målene sine. Dette fremmer selvbildet og selvtilliten. Martinsen viser til en annen hypotese at fysisk aktivitet øker kroppstemperaturen med ca. 1 grad under intens fysisk aktivitet som medfører psykologisk gunstige effekter. Temperaturøkning i spesielle områder i hjernen reduserer muskelspenninger som kan gi en og avslappende følelse (8).

Det kommer stadig mer forskning som hevder at fysisk aktivitet i ulike former kan være fordelaktig for den psykiske helsen til ungdom, men det er mindre kjent hvorfor og for hvem dette gjelder. I doktorgraden til Tommy Haugen undersøkte han rollen av *selvet* som en mulig endringsmekanisme i forholdet mellom fysisk aktivitet og velvære hos ungdom (4).

Resultatene tyder på at ulike aspekter ved fysisk og sosial selvoppfatning kan forklare den positive sammenhengen mellom deltakelse i fysisk aktivitet og psykisk helse hos ungdom. Oppfatninger av sosiale og fysisk utseende kan ansees å være potensielt mellomliggende konstruksjon i forholdet mellom deltakelse i fysisk aktivitet og ungdommens mentale helse (4). Haugen viser at fysisk aktivitet er positivt tilknyttet god sportslig kompetanse gjennom fysisk form av muskelstyrke og utholdenhet hos gutter og jenter. Noen relasjoner ser ut til å være betinget av kjønn. Fysisk utseende viser seg å være viktigere for jenters mentale helse, enn for guttene (4).

Martinsen viser til en studie på 434 personer som tidligere hadde vært deprimerte. Studien ønsket å se om fysisk aktivitet kunne forebygge tilbakefall av depresjon. Her fant de ut at fysisk aktivitet var assosiert med mindre depressive symptomer (8). Haugens forskning viser at ungdom i alderen 13-18 år en gruppe som er spesielt utsatt for angst, depresjon og dårlig selvbilde. Omlag 80 prosent av denne aldersgruppen oppgir også at de er ensomme. I tillegg viser denne forskningen at ungdom som driver med fysisk aktivitet har en generelt bedre mental helse enn ungdom som er inaktive (4,8).

I følge Helseth er barn og unge som liker seg selv i større grad gladere og fornøyde og har et høyere energi og aktivitetsnivå enn de som er nedtrykte. Videre understreker hun at fysisk aktivitet er en viktig rolle både for den fysiske og psykiske helsen (7).

4.0 Metode

I dette kapittelet skal vi gjøre rede for undersøkelsens forskningsmessige innhold. Det blir foretatt en beskrivelse av utvalg, datainnsamling, etiske vurderinger og hvordan vi har arbeidet med å få svar på problemstillingen. Det er også foretatt en vurdering knyttet til validitet, reliabilitet og generalisering.

Vi ønsker å besvare problemstillingen ved å benytte en kvantitativ forskningsmetode, med utgangspunkt i en spørreundersøkelse. Metoden gir oss informasjon om en større populasjon og egner seg når en skal kartlegge en befolkning, som er vårt mål i dette tilfellet (36).

Kvantitativ forskningsmetode kan defineres som «*Representasjoner av menneskers handlinger, utsagn, egenskaper, meninger, karakteristika og lignende representert i form av tall hentet fra spørreskjema, målinger og lignende. Målet med forskning basert på*

kvantitative data er å redegjøre for årsakssammenhenger og effekter av tiltak, eller å tallfeste fenomener» (36).

Vi valgte å gjennomføre en spørreundersøkelse samtidig som vi fant litteratur som støttet opp under besvarelsen vår. Det vi ønsket å få svar på i spørreundersøkelsen var om det foreligger en sammenheng mellom det å være regelmessig fysisk aktiv med et bedre selvbilde.

Studien er primærdata som innebærer at vi samler inn data for første gang, og spørreundersøkelsen er basert på ferdige svaralternativer. Innhenting av dataene er nøye planlagt etter et bestemt utvalg og tid (37). Resultatene i studien er bearbeidet i dataprogrammene Microsoft Excel og Statistical program of Social Science.

4.1 Fremgangsmåte

Gruppen startet med å undersøke relevant teori og lese oss opp på tidligere forskningsartikler i forhold til vår problemstilling. Videre bearbeidet vi et spørreskjema som skulle gjennomføres ved ulike ungdomsskoler. Etter utarbeidet spørreundersøkelse kontaktet vi flere ungdomsskoler i Oslo og Gjøvik med forespørsel om vi kunne gjennomføre en kort spørreundersøkelse blant elever fra 8 til 10 klasse. Av disse var det to ungdomsskoler i Gjøvik-regionen som stilte seg positive til deltakelse i studien. Etter endt skolebesøk begynte analysen av dataene. Videre benyttet vi tiden til å tolke dataene opp mot tidligere teorier og diskuterte funnene våre.

4.2 Spørreskjema

Dataene i studien er samlet inn gjennom et spørreskjema. Spørreundersøkelsen tok utgangspunkt i fysisk aktivitetsnivå, livsstilsvaner og selvvurdering. Spørsmålene var valgt ut fra standardiserte spørreskjemaer innen temaer som inngår i studien. Respondentene kunne blant annet velge mellom “stemmer svært godt”, “stemmer nokså godt” og “stemmer dårlig”. I tillegg var det enkelte ja og nei spørsmål.

Vårt spørreskjema bestod av 27 gradering spørsmål som går på elevens aktivitetsnivå, fysisk aktivitet og oppfatning av seg selv. Spørsmålene er formulert som påstander og situasjonsbeskrivelser, der elevene kunne krysse av for det svaralternativet de opplevde som mest riktig. På et par av spørsmålene hadde vi avkrysningsfelt, hvor de kunne velge opptil tre svaralternativer (Vedlegg 1). Spørsmålene vi stilte her var rettet mot kroppslige plager de

hadde hatt den siste måneden og hvorfor de var regelmessig fysisk aktive. En av fordelene med en slik spørreundersøkelse er at man kan tilpasse informasjonsmengden til et bestemt utvalg og til problemstillingen (5).

4.3 Utvalg

Populasjonen i studien er ungdomsskoleelever i 1-10 klasse. Utvalget er hentet fra to ungdomsskoler i Gjøvik-regionen, med ungdom i aldersgruppen 13-16 år (Født 2001-2004). Da respondentene som deltok i spørreundersøkelsen deltok frivillig og anonymt kan det karakteriseres som et bekvemmelighetsutvalg. På bakgrunn av dette har studien et ikke-randomisert utvalg. Dataene i studien er ikke representativt for ungdom i Norge som populasjon, men kan gi oss et innblikk blant ungdommen i dag. I studien fikk vi til sammen 114 ungdomsskoleelever. Blant disse var 55 (48, 2%) gutter, og 59 (51, 8%) jenter. Utvalget er så lite er det ikke representativt for hele populasjonen i Norge.

4.4 Validitet, reliabilitet og generalisering

Ved å se på kvaliteten på forskningen har vi inkludert validitet og reliabilitet i studien. Validitet handler om gyldighet og om undersøkelsen måler det den har til hensikt å måle. Reliabilitet handler om studiens pålitelighet og om gjentatte målinger med det samme måleinstrumentet gir de samme resultatene (37).

Ved bruk av spørreskjema er man avhengig av at respondentene avgir ærlige svar. Vi ønsket å sikre reliabiliteten ved å være tilstede under innhenting av dataene. Vi var tilgjengelige for spørsmål og veiledning under utfyllingen av spørreundersøkelsen. Alle elevene i undersøkelsen fylte ut spørreskjemaene under samme betingelser. Det er allikevel ingen garanti for at skjemaene er fylt ut på en pålitelig måte (37). Spørreskjemaet ble utformet med bakgrunn i relevant teori og strukturert etter lignende undersøkelser. Da vi lagde spørreundersøkelsen ønsket vi å formulere oss slik at en 13-16 åring skulle forstå hva vi spurte etter, og hadde derfor korte spørsmål.

Noe annet som også er betydelig viktig for kvaliteten på forskningen er generalisering (37). Generalisering sier noe om hvor stor grad av utvalget som er representativt for populasjonen. Jo større utvalget er, desto større sannsynlighet er det at egenskapene ved utvalget er lik egenskapene ved populasjonen.

Bekvemmelighetsutvalg vil si en gruppe individer som studeres fordi de er bekvemt tilgjengelige (37). Dette kan gjøre dem representative da de ikke er et tilfeldig utvalg av hele populasjonen. Studien er ikke generaliserbar da utvalget er for lite, og på et for lite geografisk område.

4.5 Prosedyre

Elevene hadde vanlig undervisning og vi fikk komme inn i timene deres for å utføre spørreundersøkelsen. Vi startet med å introdusere oss selv med navn, studie- og studiested. Deretter informerte vi om spørreundersøkelsen og dens betydning i forhold til vår bacheloroppgave samt at deltakelsen var helt frivillig og anonym. De som ikke ønsket å delta fikk beskjed om at de kunne levere blankt. Vi var tydelige på at det ikke var lov til å kommunisere med hverandre under undersøkelsen og at alle måtte sitte på hver sine pulter. Etter hvert som elevene ble ferdige med å fylle ut spørreskjemaet gikk vi rundt og samlet de inn. Deretter takket vi for oss og for hjelpen.

4.6 Inklusjons- og eksklusjonskriterier

På bakgrunn av studien og gjennomføringen er det viktig å redegjøre for inklusjons- og eksklusjonskriteriene som grunnlag for deltakelse i studien.

Inklusjonskriterier:

- Alle gutter og jenter i alderen 13 til 16 år.
- Elever ved de to utvalgte ungdomsskolene.

Ekskluderingskriterier:

- Alle som er utenfor denne aldersgruppen, enten yngre enn 13 år eller eldre enn 16 år.
- De med et tydelig fysisk handikap som kan ha et lavere fysisk aktivitetsnivå og derfor potensielt et annet utgangspunkt for selvbilde.

På forhånd ble det planlagt hvordan de med et tydelig handicap eventuelt skulle håndteres. Vi ble da enige om å bemerke disse skjemaene med et kryss. Det var ingen elever med et tydelig handicap i klassene vi besøkte, så vi kunne se bort ifra denne problemstillingen.

4.7 Litteratursøk

I søket etter relevant litteratur har vi brukt følgende søkemotorer: PubMed, psycINFO, google, google scholar og store norske leksikon. Søkene er foretatt på både norsk og engelsk, og de mest brukte søkeordene er: «*fysisk aktivitet**», «*selvbilde**», «*selvoppfattelse**», «*physical activity and self-perceptions in youth**» «*self-esteem**» «*self-efficacy**» «*relationship between physical activity and the self**». I tillegg studerte vi artikler og rapporter fra Helsedirektoratet og Ungdata. Vi har også hentet inspirasjon fra masteroppgaven til Kristine Kaasin: «*sammenhengen mellom overvekt, selvbilde og fysisk aktivitet hos ungdom.*», og doktorgradsavhandlingen til Tommy Hauge «*One size does not fit all- Physical activity and mental health in adolescents*».

4.8 Selvbilde

Da vi ønsket å kartlegge selvbildet til respondentene hentet inspirasjon fra Susan Harter's "Self-perception for Adolescents"(1988,2012) som måler ulike begreper relatert til selvbegrepet(1). Subområdene vi har tatt for oss er generelt selvbilde, sosialt selvbilde og fysisk selvbilde. Vi har også sett på lignende spørreundersøkelser, og benyttet oss av noen spørsmål herfra. Spørsmål vi stilte her var blant annet «Hvordan har du det med deg selv?» «Trives du i eget selskap?» «Prøver du å gjøre noe med vekten din?» «Har du mange gode venner?» Her kunne respondentene rangere hvorvidt uttalelsene «stemmer godt» til «stemmer dårlig»

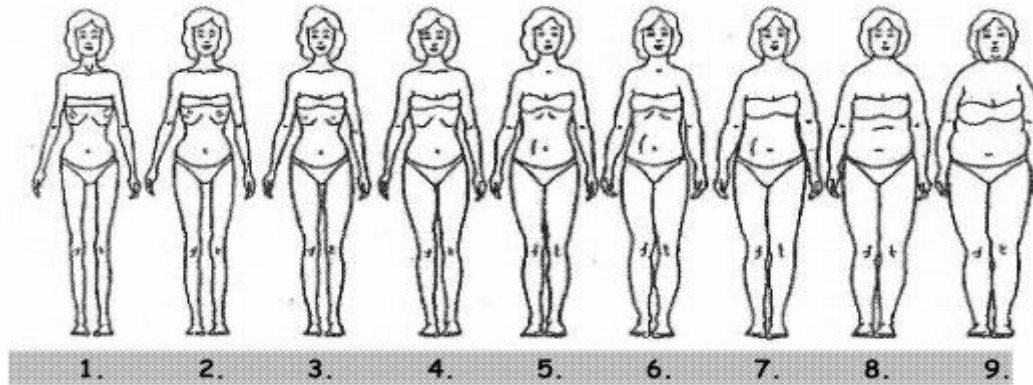
4.9 Kroppsbilde

Ved å kartlegge kroppsbildet benyttet vi oss av kroppsprofilene til Thompson og Gray fra 1995 (39). Kroppsprofilene består av ni ulike kroppsfigurer merket fra 1 til 9, hvor den tynneste er nr.1 og den tykkeste nr. 9 (Vedlegg 1, spørsmål 26). Profilene er ulike for hvert av kjønnene og spørsmålene vi stilte var «Hvilken figur illustrerer best din nåværende kropp?» og «Hvilken figur illustrerer best den kroppen du ønsker deg?». Elevene markerte hvilken kroppstype de mener de har og hvilken type de ønsket å ha. Avstanden mellom disse gir et bilde av hvor fornøyd de er med egen kropp.

Vi valgte dette instrumentet som et supplement for mål på fysisk selvoppfatning hvor det gir et uttrykk for hvor tilfreds de er med egen kropp og oppfatning av eget kroppsbilde.

Differanse scorene uttrykker om kroppsbildet er positivt eller negativt. En differanse score på

0, vil si at man er fornøyd med nåværende kropp, mens differanser over eller under 0 uttrykker at de ikke er fornøyde med nåværende kroppsbilde (39). I tillegg til kroppsprofilene til Thompson og Gray stilte vi spørsmål om hvordan de hadde det med seg selv, her hadde vi en gradering med alternativene «veldig bra», «bra», «middels», «ikke så bra» og «dårlig».



Figur 1. Kroppsprofilen til Thompson og Gray (1995). Kroppsfigur for jenter (39).

4.10 Fysisk aktivitet og aktivitetsnivå

Fysisk aktivitetsnivå kan lettest måles gjennom selvrapporing. Et spørreskjema gjør det mulig å spørre flere spørsmål om hvor fysisk aktiv en person er og aktivitetsnivå. Vi valgte å stille spørsmålene «deltar du aktivt i idrett?» og «hvor ofte er du fysisk aktiv i løpet av en uke?». Elevene skulle også rangere aktivitetsnivået sitt gjennom svaralternativene «meget aktiv» til «meget passiv».

Vi valgte på forhånd å kun se på aktivitetsnivå samt om de var regelmessig fysisk aktive. Derimot så vi ikke på hva slags idrett de deltar i, da det ikke er relevant i forhold til vår problemstilling. Selvrapporing har en svakhet hvor det kan være sannsynlig med feilrapportering i form av over- og underrapportering (5) sammenlignet med blant bruk av aktivitetsmonitor. Aktivitetsmonitor ble utelukket da det ikke var mulig på grunn av studiens økonomiske og tidsmessige omfang.

4.11 Databehandling

Dataene fra spørreundersøkelsen ble ført inn manuelt i databehandlingsprogrammene Excel og Statistical program of Social Science (SPSS). Deskriptiv statistikk ble benyttet for å beskrive utvalget og se på ungdommens aktivitetsnivå, selvbilde og kroppsbilde.

Deretter ble t-test og bivariate korrelasjonsanalyse benyttet for å studere sammenhengen mellom fysisk aktivitet, aktivitetsnivå og selvbilde.

4.12 Etikk

I forskningsetikken er det et krav å hindre at enkeltpersoner skal kunne kjennes igjen, med mindre noe annet er avtalt. Respondentene skal ha samtykket til å delta i undersøkelsen, på grunnlag av kjennskap til hva undersøkelsen går ut på. Undersøkelsen er ikke blitt meldt inn til Regionale komiteer for medisinsk og helsefaglig forskningsetikk (REK)(37).

Spørreundersøkelsen vår var helt anonym og informerte alle om frivillig deltakelse, slik at de som ikke ønsket å delta kunne la være besvare.

Gruppen kan ikke se noen merkbare etiske problemer med vår bacheloroppgave. Samtidig kan vi stille oss kritiske til noen aspekter ved studiet. Noen etiske hensyn vi måtte ta var at vi kom inn som nok en aktør med fokus på kropp og selvbilde. Enkelte av spørsmålene i undersøkelsen kunne også mulig oppleves som sensitive for enkelte elever. Vi var svært tydelige på at elevene ikke fikk muligheten til å kommunisere å se hverandres besvarelser, da undersøkelsen kan ha flere sensitive spørsmål. Løsningen vår var å stå i klasserommet sammen med lærer til alle besvarelser var levert. På denne måten unngikk vi at det oppstod etiske problemer rundt dette. Uavhengig av etiske problemer som kan oppstå under slike undersøkelser må forskning til for å få mer informasjon om temaet. Samtidig eventuelt forebygging av ungdommens svekkede kroppsbilde og selvoppfattelse.

5.0 Resultater

Denne delen vil presentere undersøkelsens resultater. I problemstillingen ønsker vi å se om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og selvbildet til ungdommer. Alle dataene er registrert og analysert i Excel og Statistical Program For Social Sciences. Tabellene er laget med utgangspunkt i den enkeltes besvarelse. Den første delen er deskriptiv analyse. Videre utført vi en T-test og bivariate korrelasjonsanalyse. Til slutt vil de konkrete resultatene vi fant bli presentert og drøftet opp mot tidligere teorier og litteratur.

5.1 Deskriptiv statistikk

Deskriptive analyser viser utvalget, alder og klasse.

Utvalget bestod av 114 elever ved to ulike ungdomsskoler i Gjøvik området.

Tabell 1. Oversikt over antall og andel gutter og jenter i utvalget

N= 114	Gutter	Jenter	Totalt
Antall elever	55	59	114
% av utvalget	48,2	51,8	100

Tabell 2: Respondentenes klassetrinn

	8.klasse	9.klasse	10. klasse	Totalt
Antall elever	39	33	42	114
% av utvalg	34,2	29,9	36,8	100

5.1.1 Aktivitetsnivå

Tabell 3: "Hvordan vil du beskrive aktivitetsnivået ditt?"

Kjønn	Svaralternativer	Frekvens	Valid prosent
Gutter	Meget aktiv	20	36.4 %
	Middels aktiv	30	54.5 %
	Litt passiv	4	7.3 %
	Meget passiv	1	1.8 %
	Totalt	55	100 %
Jenter	Meget aktiv	26	44.1 %
	Middels aktiv	28	47.5 %
	Litt passiv	4	6.8 %
	Meget passiv	1	1.7 %
	Totalt	59	100 %

Tabellen viser aktivitetsnivået til respondentene gjennom selvrapporing. Av 114 elever oppgir over 90 prosent at de er «middels» til «meget aktive regelmessig». Kun 3.5 prosent oppgir at de er «meget passive».

Tabell 4: “Opplever du mestring ved å være fysisk aktiv?”

Kjønn	Svaralternativer	Frekvens	Valid prosent
Gutter	Ja	31	56.4 %
	Av og til	22	40.0 %
	Nei	2	3.6 %
	Totalt	55	100.0 %
Jenter	Ja	34	57.6 %
	Av og til	22	37.3 %
	Nei	3	5.1 %
	Totalt	59	100.0 %

Tabellen viser at over 90 prosent av respondentene opplever mestring ved fysisk aktivitet.

Tabell 5: «Liker du å være fysisk aktiv?»

Kjønn	Svaralternativer	Frekvens	Valid prosent
Gutter	Ja	37	67.3 %
	Av og til	18	32.7 %
	Sjeldent	0	0.0 %
	Nei	0	0.0 %
	Totalt	55	100.0 %
Jenter	Ja	47	79.7 %
	Av og til	11	18.6 %
	Sjeldent	1	1.7 %
	Nei	0	0.0 %
	Totalt	59	100.0 %

Tabellen viser hvor mange prosent av respondentene som har svart “ja” på at de liker å være fysisk aktiv, de som liker det “av og til” og “sjeldent”. Det var ingen som svarte “nei”.

Tabell 6: «Dersom du trener regelmessig eller er fysisk aktiv, hvorfor er du egentlig det?»
Respondentene kunne krysse av på maks tre svaralternativer.

Svaralternativer	Jenter 8-10 klasse	Gutter 8-10 klasse
Fordi det er gøy	43	29
For å prestere bedre i idrett	26	18
For å bedre helsen	30	25
Fordi vennene mine gjør det	4	5
For å få bedre selvtillit	7	7
For å bli tynnere	8	4
For å bli sterkere/sprekere	25	35
Annet	6	3

Blant de 59 jentene i undersøkelsen oppgir 43 at de er regelmessig fysisk aktive fordi det er gøy. Blant de 55 guttene oppgir 35 at de er aktive fordi de ønsker å bli sterkere/sprekere.

5.1.2 Selvbilde

Tabell 7: «Hvilket av følgende utsagn er riktig for deg?»

Kjønn	Svaralternativer	Frekvens	Valid prosent
Gutter	Jeg prøver ikke å gjøre noe med vekten min	28	52.8 %
	Jeg prøve å ned i vekt	5	9.4 %
	Jeg prøver å gå opp i vekt	10	18.9 %
	Jeg prøver å holde den samme vekten	10	18.9 %
	Totalt	53	100.0 %
Jenter	Jeg prøver ikke å gjøre noe med vekten min	28	49.1 %
	Jeg prøve å ned i vekt	17	29.8 %
	Jeg prøver å gå opp i vekt	4	7.0 %
	Jeg prøver å holde den samme vekten	8	14.0 %
	Totalt	57	100.0 %

Tabellen viser at 52,8 prosent av guttene og 49.1 prosent av jentene ikke ønsker å gjøre noe med vekten sin. 9.4 prosent av guttene svarer at de ønsker å gå ned i vekt, mens blant jentene svarer 29.8 at de vil ned i vekt.

Tabell 8: «Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?»

Kjønn	Svaralternativer	Frekvens	Valid prosent
Gutter	Tv/ reklame	7	17.1 %
	Bloggere/Instagram/ sosiale medier	11	26.8 %
	Blader/mote	1	2.4 %
	Venner/familie	22	53.7 %
	Total	41	
Jenter	Tv/ reklame	4	8.0 %
	Bloggere/Instagram/ sosiale medier	32	64.0 %
	Blader/mote	2	4.0 %
	Venner/familie	12	24.0 %
	Total	50	100.0 %

Tabellen viser hvor jentene og guttene blir mest påvirket av kroppspress. Vi ser at guttene blir mest påvirket av venner/familie med 53.7 prosent, mens jentene blir mest påvirket av sosiale medier med 64.0 prosent.

Tabell 9: «Hvordan har du det med deg selv?»

Kjønn	Svaralternativer	Frekvens	Valid prosent
Gutter	Veldig bra	27	49.1 %
	Bra	16	29.1 %
	Middels	11	20.0 %
	Ikke så bra	1	1.8 %
	Dårlig	0	0.0 %
	Totalt	55	100.0 %
Jenter	Veldig bra	18	31.0 %
	Bra	27	46.6 %
	Middels	7	12.1 %
	Ikke så bra	4	6.9 %
	Dårlig	2	3.4 %
	Totalt	58	100.0 %

Tabellen viser hvordan jentene og guttene har det med seg selv. Hos guttene ser vi at flertallet har det “veldig bra” med seg selv med 49.1 prosent, mens hos jentene scorer det høyest på “bra” 45.6 prosent.

Tabell 10: «Har du opplevd noe av følgende den siste måneden?»

Respondentene kunne krysse av på flere svaralternativer.

Svaralternativer	Jenter 8-10 klasse	Gutter 8-10 klasse
Hodepine	30	13
Nakkesmerter	15	8
Magesmerter	15	13
Muskelsmerter	20	10
Ingen plager	12	25

Tabellen viser at 30 av 59 jenter har opplevd hodepine siste måneden, mens hos guttene er det 13 av 55. Jentene oppgir mest smerter den siste måneden blant alle svaralternativene.

5.1.3 Kroppsbilde

Tabell 11: Nåværende kroppsfigur

Kjønn	N	Minimum	Maximum	Gjennomsnitt	Standard avvik
Gutter	55	1	7	4.49	1.359
Jenter	57	1	7	4.12	1.582

Tabell 12: Ønsket kroppsfigur

Kjønn	N	Minimum	Maximum	Gjennomsnitt	Standard avvik
Gutter	52	2	9	4.52	1.379
Jenter	57	1	6	3.30	.981

5.1.4 Korrelasjon Bivariate

For å svare på problemstillingen brukes variablene for aktivitetsnivå, selvbilde og fysisk aktivitet.

Tabell 13: Korrelasjon mellom aktivitetsnivå, trivsel i eget selskap og på skolen

		Hvordan vil du beskrive ditt aktivitetsnivå?	Trives du i eget selskap?	Hvordan trives du på skolen?
Hvordan vil du beskrive ditt aktivitetsnivå?	Pearson Correlation	1	.193*	.085
	Sig.		.041	.370
	N	114	112	114
Trives du i eget selskap?	Pearson Correlation	.193*	1	.099
	Sig.	.041		.298
	N	112	112	112
Hvordan trives du på skolen?	Pearson Correlation	.085	.099	1
	Sig.	.370	.298	
	N	114	112	114

Tabell 14: Korrelasjon mellom aktivitetsnivå og hvordan respondentene har det med selv

		Hvordan vil du beskrive ditt aktivitetsnivå?	Hvordan har du det med deg selv?
Hvordan vil du beskrive ditt aktivitetsnivå?	Pearson Correlation	1	.220*
	Sig.		.019
	N	114	113
Hvordan har du det med deg selv?	Pearson Correlation	.220*	1
	Sig.	.019	
	N	113	113

Tabellen viser korrelasjonen mellom aktivitetsnivå og hvordan respondenten har det med seg selv.

Tabell 15: Korrelasjon mellom hvordan respondentene har det med seg selv og gode venner.

		Hvordan har du det med deg selv?	Har du gode venner?
Hvordan har du det med deg selv?	Pearson Correlation	1	.426**
	Sig.		.000
	N	113	113
Har du gode venner?	Pearson Correlation	.426**	1
	Sig.	.000	
	N	113	113

Tabellen viser korrelasjonen mellom hvordan respondentene har det med seg selv, og om de har gode venner.

Tabell 16: Korrelasjon mellom kroppspress og vektendring for gutter 8-10 klasse

		Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?	Hvilket av følgende utsagn er riktig for deg?
Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?	Pearson Correlation	1	.045
	Sig.		.762
	N	50	48
Hvilket av følgende utsagn er riktig for deg?	Pearson Correlation	.045	1
	Sig.	.762	
	N	48	57

Tabellen viser korrelasjonen mellom hvor guttene blir mest påvirket av kroppspress og om de forsøker å endre kroppsvekten.

Tabell 17: Korrelasjon mellom kroppspress og vektendring for jenter 8-10 klasse

		Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?	Hvilket av følgende utsagn er riktig for deg?
Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?	Pearson Correlation	1	.045
	Sig.		.762
	N	50	48
Hvilket av følgende utsagn er riktig for deg?	Pearson Correlation	.045	1
	Sig.	.762	
	N	48	57

Tabellen viser korrelasjonen mellom hvor jentene blir mest påvirket av kroppspress og om de forsøker å endre kroppsvekten.

Tabell 18: Independent t-test- aktivitetsnivå

Kjønn	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2 tailed)
Gutt	55	1.75	.673	.508
Jente	59	1.66	.685	.508

Tabellen viser kjønnsforskjeller mellom aktivitetsnivå. Ingen signifikant forskjell mellom gruppene ($p=0.508$).

Tabell 19: Independent t-test- hvordan har du det med deg selv?

Kjønn	N	Mean	Std. Deviation	Sig. (2 tailed)
Gutt	55	1.75	.844	.085
Jente	58	2.05	1.016	.083

Tabellen viser kjønnsforskjeller i hvordan respondentene har det med seg selv. Liten forskjell, ikke signifikant ($p=0.085$, $p=0.083$)

6.0 Diskusjon

Diskusjonsdelen tar sikte på å diskutere og besvare problemstillingen. Dataene vil bli analysert ved deskriptive analyser, independent t-test og korrelasjon mot tidligere teorier og forskning. T-test benyttes for å se om to ulike grupper er forskjellige fra hverandre, og må være under 0.05 for at det skal være en signifikant forskjell (41). Korrelasjon er en statistisk teknikk som brukes for å bestemme forholdet mellom to eller flere variabler (41). I studien er det til sammen 114 respondenter, derav 55 gutter og 59 jenter. Målet var å se om det er en sammenheng mellom fysisk aktivitet og selvbildet til ungdommen.

6.1 Metodekritikk

6.1.1 Utvalg

For at utvalget skal være representativt for populasjonen kunne vi gjennomført en større spørreundersøkelse med flere respondenter. Da ingen skoler i Oslo kommune hadde mulighet til å hjelpe oss med gjennomføringen av undersøkelsen tok vi kontakt med skoler i Gjøvik-regionen. Her fikk vi muligheten til å gjennomføre en kort spørreundersøkelse i hvert klassetrinn. Til sammen fikk vi 114 respondenter fordelt på to ungdomsskoler og seks klasser.

På bakgrunn av studiens tidsmessige omfang fikk vi ikke muligheten til å ta kontakt med andre ungdomsskoler.

6.1.2 Undersøkelsen

Gruppen var fornøyde med gjennomføringen av undersøkelsen. Elevene var flinke til å rekke opp hånden og stilte spørsmål om noe var uklart. Likevel opplevde vi at det var vanskelig å få alle elevene til å sitte på hver sin pult og ikke kommunisere med hverandre. Vi var tilstede i klasserommene med kontaktlærer under gjennomføringen av spørreundersøkelsen. Opptil flere ganger måtte vi si ifra til elevene at det var en anonym undersøkelse og ikke fikk lov til å kommunisere med hverandre. Kommunikasjonen mellom elevene kan ha ført til at enkelte elever ikke har svart ærlig og blitt påvirket av andre.

6.1.3 Spørreskjemaet

Gruppen hadde ikke gjort lignende arbeid tidligere og lærte mye av utarbeidelsen av spørreskjemaet og utførelsen. I ettertid ser vi at det var noen spørsmål vi kunne formulert bedre da vi ser at det lett kunne misforstås. På spørsmål 8 «hvilket utsagn er rett for deg» (Vedlegg 1) hadde vi omtrent to like svaralternativer «jeg prøver ikke å gjøre noe med vekten min» og «jeg prøver å holde den samme vekten». Dette gjorde det vanskelig for oss å analysere dataene. Kroppsprofilspørsmålene til Thomson & Gray skulle vi forklart litt tydeligere på forhånd (39) (Vedlegg 1). Spørsmålene rettet til guttene var på to ulike sider som skapte flere spørsmål underveis. Vi ser i ettertid at vi burde lagt mer vekt på kroppsbilde. Spørsmål om blant annet slanking og fornøydhet med eget utseende hadde vært svært relevant i vår studie.

6.2 Diskusjon av studiets funn

6.2.1 Fysisk aktivitet og aktivitetsnivå

Nasjonale resultater viser at de aller fleste ungdommer er flinke til å trene på fritiden (12). Det er stor deltakelse blant ungdommene i ulike aktiviteter som innenfor idrett, treningssenter og utendørsaktiviteter. Forskning viser at det er like mange ungdommer som er fysisk aktive i dag som for 20 år siden (12). Ved å se på undersøkelsen gjennomført av Norges idrettshøgskole og Helsedirektoratet, ser vi at 50% av jentene og 54% av guttene tilfredsstilte anbefalingene om 60 minutters fysisk aktivitet hver dag (5).

Våre resultater i tabell 18 viser ingen signifikant kjønnsforskjell i aktivitetsnivå mellom guttene og jentene ($p=0.508$). Det vil si at begge gruppene ligger nokså jevnt når det kommer

til fysisk aktivitetsnivå. I tabell 3 ser vi at hele 54.5 prosent av guttene oppgir å være «middels aktive» og hos jentene er det 47.5 prosent som oppgir det samme. Videre ser vi at 44.1 prosent av jentene har oppgitt å være «meget aktive», hvor 36.4 prosent av guttene har svart det samme. Dette indikerer at jentene har et høyere aktivitetsnivå enn guttene. Samtidig er det viktig å bemerke seg at ungdommene kan tolke sitt eget aktivitetsnivå ulikt, noen er kanskje mer eller mindre aktive enn hva de selv tror og oppgir.

Ut ifra våre analyser tyder det på at det er sammenheng mellom at man liker å være i fysisk aktivitet og aktivitetsnivå. Som vi ser i tabell 5 «*liker du å være fysisk aktiv*» ser vi at de aller fleste ungdommene i vår studie liker å være aktive. Så mange som 67.3 prosent av guttene og 79.7 prosent av jentene sier at de liker det, mens 32.7 prosent av guttene og 18.6 prosent av jentene liker det av og til. Hos jentene er det kun 1.7 prosent (som tilsvarer en person), som svarer at hun «sjeldent» liker å være i fysisk aktivitet. Det er ingen av kjønnene som oppgir at de ikke liker å være i fysisk aktivitet.

Med aktivitetsnivå som utgangspunkt kan det se ut som de aller fleste ungdommene i spørreundersøkelsen oppfyller anbefalingene fra Helsedirektoratet om fysisk aktivitet minst 60 minutter hver dag (5). Fysisk aktivitet er svært viktig da inaktivitet i dag er en av de største helsetruslene vi har. På verdensbasis er 4 av 5 unge i alderen 13-15 år mindre aktive enn anbefalt (14). Inaktivitet øker risikoen for blant annet nedstemthet og depresjon (15). Dette viser hvor viktig det er at ungdommen følger Helsedirektoratets anbefalinger.

I tabell 6 «*Dersom du trener regelmessig eller er fysisk aktiv, hvorfor er du egentlig det?*». Resultatene i tabell 6 viser at jentene i studien er fysisk aktive «fordi det er gøy», for å «bedre helsen», for å «prestere bedre i idrett» og for å «bli sterkere». Et mindretall har oppgitt det er for å «bli tynnere», for å «bedre selvtillit» og fordi «vennene deres gjør det».

Flertallet av guttene oppgir at de er fysisk aktive fordi de ønsker å bli «sterkere/sprekere», videre «fordi det er gøy», for å «bedre helsen» og «prestere bedre i idrett». Få oppgir at det er for å bli «tynnere», for å «bedre selvtillit» og fordi «vennene deres gjør det». Gutter har et større kroppspress på seg når det kommer til å være sterke og muskuløse (28).

Vi antar at ungdommene oppgir at de er fysisk aktive «fordi det er gøy» fordi de opplever en mestring og det er sosialt. Mange av respondentene oppgir at de liker å være fysisk aktive og mange deltar i ulike idretter. Ved deltakelse i idrett får man ta del i et fellesskap som jobber sammen mot et felles mål. Gjennom idrett og fysisk aktivitet er lett å skape gode relasjoner og vennskap.

Tabell 4 «*Opplever du mestring ved å være fysisk aktiv*» viser at de fleste opplever mestring ved fysisk aktivitet. Hele 56.4 prosent av guttene har oppgitt at de opplever mestring ved fysisk aktivitet, mot 3.6 prosent som ikke opplever mestring ved fysisk aktivitet. Blant jentene er det 57.6 prosent som opplever mestring, og 5.1 prosent som ikke opplever det. Videre ser vi at 40.0 prosent av guttene, og 37.3 prosent av jentene har svart at de «av og til» opplever mestring ved å være fysisk aktiv.

Det er viktig for ungdom å oppleve mestring, det gir motivasjon og god selvfølelse (8). Når man opplever mestring ved fysisk aktivitet vil det gjerne føre til at man fortsetter å være fysisk aktive, så her kan det antas at de som opplever mestring ved fysisk aktivitet er de som også trener mest.

6.2.2 Psykisk helse og helseplager

Som vi ser i resultater fra Ungdata (2016) viser det seg at de fleste ungdommer i Norge er godt fornøyd med egen helse, men at enkelte sliter med ulike helseplager i hverdagen (12). Det er mange som oppgir at de sliter med vond nakke, smerter i muskler og ledd. I en studie rapporterte hele 17 prosent av ungdommer i 12-15 års alderen at de var regelmessig plaget av hodepine, magesmerter, ryggsmertter eller smerter i armer og ben (12).

Tabell 10 «*har du opplevd noe av følgende den siste måneden*» viser at jentene har opplevd nesten dobbelt så mye kroppslige plager og smerter som guttene den siste måneden. Dette viser seg også i rapport fra Ungdata (2016), hvor det rapporteres om betydelige kjønnsforskjeller i fysiske helseplager (12). Rundt 8 prosent av guttene rapporterte at de hadde hatt daglige plager i løpet av siste måned, og blant jentene var omfanget dobbelt så høyt. Videre ser vi at det er 30 jenter som har opplevd å ha hodepine den siste måneden, mot 13 gutter. Hodepine er den vanligste fysiske plagen hos barn og unge, som gjerne kommer av at de har en stressende livsstil med mye krav og press (12).

Blant guttene oppgir 10.0 prosent at de har hatt muskelsmerter den siste måneden, mens hos jentene er det dobbelt så mange. Det er også nesten dobbelt så mange jenter som oppgir å ha hatt nakkesmerter den siste måneden, som det er gutter. Når det kommer til magesmerter ser vi at guttene og jentene ligger veldig jevnt.

Det kan være flere underliggende årsaker til at jentene ser ut til å oppleve mer kroppslige smerter enn guttene. En av årsakene kan være at jenter har ofte plager når det kommer til tiden rett før og/eller under menstruasjon (13). Plagene er ofte knyttet til mage- og ryggsmarter, hodepine og svimmelhet. Enkelte opplever også kvalme og oppkast. Disse plagene skyldes som regel menstruasjonen i seg selv, og ikke andre helseproblemer. Dette er en faktor som kan ha en sammenheng med hvorfor jenter i så mye større grad enn guttene opplever helseplager.

En annen mulig forklaring er at jenter gjerne er mer stresset når det kommer til prestasjoner i forhold til skole og utdanning, sammenlignet med gutter. I undersøkelsen til West og Sweeting (2003) kom de frem til at jenter var mer bekymret for skoleprestasjoner enn gutter. Ut ifra dette antar vi at jenter opplever å ha et større press når det kommer til blant annet utdanning, utseende og det sosiale. Er man mye stresset og ikke hører på kroppens signaler kan dette føre til at man kan utvikle fysiske og psykiske plager, blant annet hodepine, nakkesmerter og nedstemthet. Elever i ungdomsskolen opplever psykiske belastninger og for mange er plagene så store at de går ut over generell livskvalitet og motivasjon (3). Rundt 15-20 prosent av barn og unge har nedsatt funksjon i perioder på grunn av plager som angst, depresjon og atferdsproblemer (35).

6.2.3 Selvbilde

I følge Meads speilingsteori er vår selvoppfatning et speilbilde der vi ser oss selv i andres bevissthet (2). Selvbildet kan bli svekket dersom en ikke får positive bekreftelser og mye negativ kritikk (19). I følge Rogers teori om «selvet» vil en person i ulike situasjoner gjøre opp egne meninger om adferden sin, samtidig som hun eller han registrerer andres oppfatninger og tilbakemeldinger på adferden (19, 20).

I tabell 9 «*Hvordan har du det med deg selv?*» ser vi at nesten så mange som halvparten (49.1 prosent) av guttene har svart at de har det “veldig bra” med seg selv, og at rundt 30 prosent har svart at de «har det bra». Rundt 20 prosent svarer at de har det “middels”, og kun en

person har svart at den har det “dårlig”. Dette viser at guttene i aller høyeste grad har det bra med seg selv.

Derimot ser vi at jentene ikke er like tilfredse med seg selv, sammenlignet med guttene. Vi ser at 3.4 prosent har svart at de har det “dårlig” med seg selv, mot guttene sine null prosent. De som svarer “ikke har det så bra” hos jentene ligger på 6.9 prosent mot guttenes 1.8. Videre ser vi at nesten halvparten av jentene har svart at de «har det bra», og 31 prosent har oppgitt at de har det «veldig bra». I tidligere studier er det funnet en sammenheng mellom jenters selvbilde i forhold til kropp og psykiske lidelser. Våre resultater viser at guttene gjennomgående er mer fornøyde med seg selv.

I t-test utført mellom kjønnene på tabell 19 «*hvordan har du det med deg selv?*» fant vi ingen signifikant forskjell ($p=0.085$, $p=0.083$), men jentene har noe høyere gjennomsnitt enn guttene. Hvorfor gutter har en bedre selvfølelse enn jenter er gjerne komplekst og består sannsynlig av flere faktorer (27). Med dette kan vi anta at guttene har et bedre selvbilde, da jentene gjennomgår en større grad av hormonforandringer. Om nevnt tidligere får jenter mer kurver og former, samtidig som de utvikler menstruasjon. Derfor kan vi anta at dette har hatt en innvirkning på resultatet av tabell 19. I tillegg kan vi anta at sosiale medier spiller en rolle i selvbildet som vi kan se i tabell 8.

Sosial støtte fra venner og familie er et elementært behov for mennesket. Mange ungdommer kan oppleve etableringen av identiteten som krevende og vil derfor trenge bekreftelse, anerkjennelse og medfølelse fra andre rundt seg. Når vi ser på tabell 15 «*hvordan har du det med deg selv?*» og «*har du gode venner?*» viser det en liten positiv sammenheng ($r=0.426^*$). Resultatene våre antyder at gode venner kan virke positivt inn på selvbildet til ungdommene. Funnene i vår studie kan derfor støttes opp gjennom tidligere forskning ved at sosial støtte er viktig for et godt selvbilde (22). Vår tolkning er at de som har gode venner er mindre ensomme og påvirker selvbildet og hvordan man har det med seg selv. Gode venner gjør at man føler seg verdsatt og respektert av andre mennesker som virker positivt inn på selvbildet (23). Det er derfor viktig for ungdommer å føle at man er en del av et felleskap.

Ved å se på sammenhengen mellom «*aktivitetsnivå*» og «*hvordan har du det med deg selv*» i tabell 14, ser vi at det er en svak korrelasjon ($r=0.220^*$). Denne er derimot ikke signifikant. Dette betyr at det ikke er en sikker sammenheng mellom hvor aktiv en er og hvor bra man har

det med seg selv. Tidligere studier viser likevel at fysisk aktivitet kan bidra til en bedre selvfølelse og andre viktige kroppsoppfatninger (8).

6.2.3 Kroppsbilde og sosiale medier

I tabell 11 «*Nåværende kroppsfigur*» og tabell 12 «*Ønsket kroppsfigur*» vises en skala fra 1-9, hvor 1 er den tynneste og 9 er den tykkeste. Ved bruk av kroppsprofilene til Gray og Thompson kan vi se på avstanden mellom kroppsprofilene (39). Differansescorene uttrykker om kroppsbildet blant respondentene er positivt eller negativt. Hvis differansescoren er tilsvarende 0 vil det si at de er meget fornøyde med egen kropp.

I vår studie fant vi en forskjell mellom gutter og jenters kroppsbilde. Hos guttene var differansescoren mellom tabell 11 «*nåværende kroppsfigur*» og tabell 12 «*ønsket kroppsfigur*» 0.03, mens blant jentene var den 0.82. Guttenes «*nåværende kroppsfigur*» ligger i gjennomsnitt på 4.49 og «*ønsket kroppsfigur*» ligger i gjennomsnitt på 4.52. Dette tyder på at gutter ønsker å gå opp i vekt, og kan knyttes til at de ønsker økt muskelmasse og ikke fettprosent. I mediene fremstilles «idealkroppen» til gutter som muskuløse. Skårderud mener at misnøye med eget kroppsbilde er i ferd med å bli et maskulint problem (28). Mange gutter er besatt av kroppens utseende, muskulatur og hard fysisk trening. For å oppnå idealkroppen følger mange strenge dietter og harde treningsregimer. Dette blir forsterket i tabell 7 «*hvilket utsagn er riktig for deg?*» der 52 prosent av guttene oppgir at de ikke «prøver å gjøre noe med vekten» sin, og 18.9 prosent «ønsker å gå opp i vekt».

I tabell 8 spurte vi «*hvor blir du mest påvirket av kroppspress?*» her svarte 53.7 prosent av guttene «venner og familie». Det ser ut til at det er venner og familie som har størst påvirkningskraft når det kommer til hvor guttene føler mest kroppspress. Vår tolkning til dette funnet er at den sosiale støtten og annerkjennelse fra nære har mye å si for guttene. Ungdomstiden er krevende for mange og et godt forhold til venner og familie er svært viktig for selvbildet (23). Forskning viser at mellom 50 – 90 prosent av jentene i den vestlige kulturen ønsker å bli tynnere på grunn av sosiale medier, mens guttene svarte at de ikke følte at mediene påvirket dem i noen særlig grad (27). Dette kan vi også bekrefte stemmer gjennom vår studie. Gruppen antar at gutter ikke er like opptatt av sosiale medier i lik stor grad som jenter fordi de ikke eksponeres i like stor grad. Når vi ser på topplisten blant bloggere består de mest av kvinner, og gutter får gjerne ikke presset derfra. Enkelte gutter lar seg nok påvirke

av kroppspress fra sosiale medier, da spesielt Instagram hvor det florerer med trenings bilder, muskuløse kropper og «hashtagger» som blant annet sommerkroppen. Som Skårderud presiserer er gutter svært opptatte av å ha en muskuløs kropp, og følger harde treningsprogram og dietter (28). I dag går mange gutter på treningssenter og trener idrett sammen med venner, og det kan tenkes at de opplever press fra hverandre i forhold til styrke og fysikk. På grunn av dette mener vi at gutter opplever et større kroppspress fra familie og venner sammenlignet med presset fra sosiale medier.

I tabell 11 «*nåværende kroppsfigur*» og tabell 12 «*ønskede kroppsfigur*» ser vi at jentene i gjennomsnitt ønsket å gå ned nesten en hel kroppsfigur (=0,82). Differansescoren er nesten 1 og viser at jentene i gjennomsnitt er misfornøyde med eget kroppsbylde. Tabell 7 «*hvilket utsagn er riktig for deg?*» svarer 49.1 prosent av jentene at «jeg prøver ikke å gjøre noe med vekten min», mens 29.8 prosent ønsket å gå ned i vekt. Dette tyder på at flere jenter er misfornøyde med eget kroppsbylde enn gutter. I Susan Harters (2000) studier tyder det på at kroppsbylde er en viktigere del av selvbilde for jenter enn for gutter (1). I ungdomsårene opplever mange jenter fysiske endringer ved blant annet økt fettmasse. Dette kan være faktorer som spiller inn på negativt selvbilde hos unge jenter. Noen jenter opplever at kroppen vokser så fort at de ikke henger mentalt med på forandringen (27). Dette kan derfor tolkes opp mot våre resultater og være årsaken til at jentene av våre respondenter svarte som de gjorde.

Kroppsbylde endres i takt med ny informasjon, nye erfaringer og opplevelser. Sosiale medier har blitt en stor del av de unges hverdag og kroppsidealene i mediene er ofte preget av tynnhet, sunnhet og styrke. Kroppene blir mer og mer objektivisert og fremstilles ofte som en gjenstand som kan formes og forandres etter samfunnets krav og forventninger (40). De avbildede kroppene i mediene er ofte «perfekte».

Da vi spurte respondentene om «*Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?*» ser vi i tabell 8 at 64.0 prosent av jentene svarte «Bloggere, Instagram og andre sosiale medier». Årsaken til dette kan være at det i dag finnes utallige mange bloggere og «instagrammere» som fremmer et kroppspress. Blant annet de norske toppbloggerne «Sophie Elise og «Isabell Raad» har flere hundre tusen lesere hver uke. Disse bloggerne legger stadig ut bilder av seg selv i bikinier og undertøy og gjentatte kommentarer på bildene er «goals», «*du er helt perfekt*» og «*kunne ønske jeg var som deg*». På bloggen legger de ut treningsplaner og tips til hvordan

leserne skal få samme kropp. Sophie Elise og Isabel har tatt flere operasjoner på blant annet rumpe, brystforstørrelse, mindre nese, fettsuging og Botox tross sin unge alder.

Mange opplever bloggere som forbilder, og de unge ønsker å se ut som de. På bakgrunn av dette, er det ikke rart at unge jenter i tidlig ungdomsalder er misfornøyde med kroppene sine. Kroppene de ønsker seg er «uoppnåelig» uten å måtte ta større operasjoner. Unge jenter trener hardt for å få en slik kropp og når de ikke får det, kan det føre til at mange seg føler seg misfornøyde. «Caroline Berg Eriksen» med over 350 tusen «følgere» la ut bilde av seg selv på Instagram kun få dager etter fødsel med synlige magemuskler og lav fettprosent. For mange unge er det vanskelig å ikke la seg påvirke av disse «idealene».

Ung i Norge- studiene viser at et dårlig selvbilde i forhold til kroppen er en kilde til negative følelser og nedsatt livskvalitet for mange unge (27). Dette kan igjen føre til en dårligere psykisk helse. En islandsk studie viser at jenter generelt er mindre fornøyde med utseende og vekt enn gutter.

I tabell 17 og 18 «*korrelasjon mellom kroppspress og vektendring*» vises det ingen sammenheng ($r= 0.045$) mellom hvor jentene og guttene blir påvirket av kroppspress og om de forsøker å endre på vekten sin. Funnene viser at jentene ikke blir påvirket til vektendring som følge av kroppspress fra sosiale medier. Dette syntes gruppen var et svært overraskende funn da så mange jenter oppgir at de opplever et kroppspress fra sosiale medier. I tabell 12 svarte jentene at de i gjennomsnitt ønsket å gå ned ca. en kroppsfigur ved Thompson og Grays kroppsprofil. Det er derfor underlig at dette ikke korrelerer med hvor de føler mest kroppspress. En mulig forklaring på funnet kan tenkes å være at mange av jentene skulle ønske at de var tynnere og mindre enn hva de er, men at de ikke gjør noe med det. Dette kan føre til at de blir misfornøyde med kroppsbildet sitt. For mange jenter i denne alderen er det ikke lett å gå ned i vekt da de fleste allerede har en lav fettprosent. En annen forklaring kan være at jentene ikke ser på sosiale medier som et underliggende problem. Det er ikke sikkert at de forstår presset men heller bruker sosiale medier som en inspirasjon.

Det kan også tyde på at spørsmålene i undersøkelsen ikke var tydelig nok til at dataene kunne sammenlignes. Det vil alltid være svakheter i en spørreundersøkelse. I vår spørreundersøkelse utførte vi ikke pre-tester i forkant, og studien er derfor ikke helt gyldig. Gruppen antar derfor

at det kan være feil i spørreskjemaet. Om dette hadde vært en større oppgave og tidsperioden lengre, ville det vært ønskelig å sett nærmere på dette funnet.

7.0 Konklusjon

Formålet med dette studiet var å se på om ungdomsskoleelever som var fysisk aktive har et bedre selvbilde, enn de som ikke var regelmessig fysisk aktive. Vi ønsket også å se på hvilke generelle effekter fysisk aktivitet har for selvbildet og den psykiske helsen. I tillegg ville vi se på eventuelle kjønnsforskjeller innen fysisk aktivitet, kropp og selvbilde.

Funnene i vår studie viser at guttene er mer fornøyde med kroppsbildet og generelt er mer fornøyde med seg selv, sammenlignet med jentene. Jentene ønsket i større grad å gå ned i vekt, mens guttene ønsket å gå opp i vekt og bli sterkere. Da vi spurte ungdommene om hvor de ble mest påvirket av kroppspress oppga flertallet av guttene “venner og familie”, mens og jentene svarte “sosiale medier”.

Resultatene i studien viser at nærmere 70 prosent av respondentene liker å være i fysisk aktive. De fleste oppgir at de oppnår mestring ved fysisk aktivitet og har et høyt aktivitetsnivå i hverdagen. Flertallet av jentene oppgir at de er fysisk aktive fordi det er gøy, for å bedre helsen og for å prestere bedre i idrett. Guttene er fysisk aktive for å bli sterkere og sprekere, fordi det er gøy og for å bedre helsen. Vi fant ingen signifikante forskjeller mellom guttene og jentene når det kom til hvordan de har det med seg selv, men funnene viser at jentene i gjennomsnitt scorer dårligere enn guttene på selvbildet. Når vi sammenlignet aktivitetsnivå og hvordan respondentene har det med seg selv fant vi en svak korrelasjon ($r=0.220^*$). Med dette funnet kan vi anta at de som er mer fysisk aktive har et bedre selvbilde enn de som ikke er regelmessig fysisk aktive. Videre viste resultatene at det er en sammenheng mellom hvordan respondentene har det med seg selv og om de har gode venner ($r=0.426^{**}$).

Med disse resultater som bakgrunn og fra tidligere studier og forskning kan vi derfor se at fysisk aktivitet er med på å påvirke ungdommens selvbilde i positiv grad. Dermed er det å viktig å følge Helsedirektoratets anbefalinger om fysisk aktivitet 60 minutter hver dag. Fysisk aktivitet vil kunne minske risikoen for psykiske- og fysiske helseplager og være med på å øke selvbildet. For å øke aktivitetsnivået blant ungdommene kan det være en ide at skolene legger mer til rette for å økt aktivitet i skolehverdagen. Dette kan blant annet gjøres ved å implementere flere eller lengre gymtimer samt aktiv læring i undervisningen. Målet er å øke

selvbildet til de respondentene som ikke er fornøyde og de som ikke er fysisk aktive. Slike tiltak kan bedre deres psykiske helse og dermed også deres hverdag.

For å hente opp det innledende spørsmålet om «generasjon prestasjon» så har vi funnet ut at det er et prestasjonspress blant ungdommene i vår undersøkelse, da vi fant en liten korrelasjon. Ungdommene oppgir at de føler på et kroppspress ved blant annet sosiale medier, venner og familie.

8.0 Videre forskning

Vi mener at det kunne vært interessant å studere gutters kroppspress i eventuelt senere studier. I vår studie oppga guttene at de ble mest påvirket av kroppspresset gjennom venner og familie. Dette er et interessant funn da det er lite tidligere forskning på dette feltet. Hvorfor blir ikke gutter påvirket av sosiale medier i lik grad som jenter? Hva er grunnen til at gutter føler på et kroppspress blant venner og familie?

Ved senere studier vil det være interessant å se om det finnes signifikante forskjeller innen kroppsbygge og selvbilde på ulike demografiske områder samt sosioøkonomisk status. I denne studien har vi slått sammen resultatene fra begge ungdomsskolene og har lite informasjon om respondentenes bakgrunn. Blant annet kunne det vært interessant å forske mer på om foreldrenes utdanning har en sammenheng på barnets aktivitetsnivå.

Det hadde vært spennende å utføre en enda grundigere undersøkelse, hvor man hadde hatt aktivitetsmåler og informasjon om respondentenes kroppsmasseindeks. I tillegg til en større spørreundersøkelse hvor vi ville fått mer informasjon om hvert enkelt individ. Ved videre forskning er det viktig å ta hensyn til at samfunnet hele tiden endrer seg, som igjen påvirker kroppsidealet.

9.0 Referanseliste

- (1) Susan Harter red.– Self-perception profile for adolescents: Manual an questinnaires (14-19). University of Denver, 2012. Vitenskapelig artikkel. Lest 17.02.17. Tilgjengelig fra: <https://portfolio.du.edu/SusanHarter/page/44210>
- (2) George Herbert Mead, red. Sindet, Selvet og samfunnet. Akademisk forlag 2005-01.
- (3) Anne Torhild Klomsten, red. Psykisk helse- inn på timeplanen. Bedre skole nr. 1.2014. Utdanningsforbundet. Lest 17.02.19 Tilgjengelig fra: https://www.utdanningsforbundet.no/upload/Tidsskrifter/Bedre%20Skole/BS_1_2014/BS-0114-WEB_Klomsten.pdf
- (4) Tommy Haugen, red. One size does not fit all-Physical activity and mental health in adolescents. Portal forlag. Utgitt 2015.
- (5) Roald Bahr, red. Aktivitetshåndboken. Helsedirektoratet Grafisk produksjon. 3. Utgave 2015.
- (6) K.R Fox, red. The influence of physical activity on mental well-being. Pubmed. 1999-09. Lest 17.03.17. Tilgjengelig fra: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10610081>
- (7) S. Helseth, I S. Haugland & N. Misvær red. Livskvalitet hos barn og unge. Håndbok for skolehelsetjenesten 1.-10.klasse. Kommuneforlaget 2. utgave 2005.
- (8) E. W. Martinsen, red. Kropp og inn. Fysisk aktivitet, kognitiv terapi. Fagbokforlaget. 2 utgave, 2011.
- (9) G. A Espnes, G. Smedslund, red. Helsepsykologi. Gyldendal forlag. 2. utgave 2009.
- (10) S. Gran, red. Kroppsbilde og slankefokus blant fysisk aktive gutter i ungdomsskolen og videregående skole i Norge. Masteroppgave, Universitetet i Agder, 2016. Lest 19.04.17 Tilgjengelig fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/id/454619/Gran,%20Sofie.pdf>
- (11) S. Vedvik, red. Kroppsbilde hos ungdom, longitudinell studie. Masteroppgave, Universitetet i Oslo, 2012-05. Lest 19.04.17. Tilgjengelig fra: https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/18204/Master_Vedvik.pdf?sequence=1
- (12) Bakken, red (2016) Ungdata. Nasjonale resultater 2016. Oslo: NOVA15-08.Lest 07.02.17. Tilgjengelig fra: <http://www.hioa.no/Om-HiOA/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2016/Ungdata-2016.-Nasjonale-resultater>
- (13) Helsebiblioteket/BMJ Best practice. Kraftige menstruasjonssmerter. Sist oppdatert 06.11.14. Lest 04.02.17. Tilgjengelig fra: <https://helsenorge.no/sykdom/underliv/menstruasjon-og-smerter>
- (14) Merethe Kvam, red. Norsk Helseinformatikk. Inaktivitet- en folkesykdom. Sist oppdatert: 10.05.16 Lest 19.03.17.
- (15) C. A. Drevon, R. Blomhoff, red. Mat og medisin. Cappelen Damm Høgskoleforlaget, 6.utgave 2012, 2.opplag 2014

- (16) M. Rosenberg, red. Concevieng the Self by Morris Rosenberg. Journal article. Publisert av: Canadian Journal of Sociology, 1981. Lest 14.03.17. Tilgjengelig fra: https://www.jstor.org/stable/3340091?seq=1#page_scan_tab_contents
- (17) T. Moser, red. Hva kan idretten lære meg om meg selv. Idrettsforum, vitenskapelig artikkel. Lest 24.02.17.2011 Tilgjengelig fra: <http://idrottsforum.org/articles/moser/moser060927.pdf>
- (18) Geir Kaufmann, Astrid Kaufmann, red. Psykologi i organisasjon og ledelse. Fagbokforlaget. 4. Utgave, 2009.
- (19) T. Stølen, red. Store norske leksikon. Georg Herbert Mead. Sist oppdatert 30.12.14. Lest 14.03.17. Tilgjengelig fra: https://snl.no/George_Herbert_Mead
- (20) G. Duun, red. Mobbeoffer eller utsatt for mobbing. Bachelorgradsoppgave, Høgskolen i Nord-Trøndelag, 2015. Lest 28.02.17. Tilgjengelig fra: <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/296155/Bachelor.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (21) K. H Teigen, red. Store norske leksikon. Humanistisk psykologi. Sist oppdater: 04.08.15. Lest 13.02.17. Tilgjengelig fra: https://snl.no/humanistisk_psykologi
- (22) I. ø Kvam, red. Når livet dreier seg om «likes». Bachelorgradsoppgave, Høgskolen i Nord- Trøndelag, 2015. Lest 03.03.17. Tilgjengelig fra <https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/293339/Ida%20C3%98stduun%20Kvam.pdf?sequence=1&isAllowed=y>).
- (23) J.G Mæland, J.I Elstad, Ø. Næss, S. Westin, red. Sosial epidemiologi: Sosiale årsaker til sykdom og helsesvikt. Gyldendal akademisk. 1. Utgave, 2009.
- (24) S.R. Liverød, red. Psykologspesialist, Webpsykologen.no. Vi styres av vårt selvbilde. Publisert: 23.02.15. Lest 15.03.17. Tilgjengelig fra: <http://www.webpsykologen.no/artikler/selvbilde/>
- (25) U. Malt, red. Store norske leksikon. Kroppsbilde. Sist oppdatert: 07.12.16. Lest 10.03.17. Tilgjengelig fra: <https://snl.no/kroppsbilde>).
- (26) G. Breivik, red. Jakten på et bedre liv. Fysisk aktivitet i den norske befolkningen 1986-2011. Universitetsforlaget, 2013.
- (27) L. Wichstrøm, red. Ung i Norge. Norsk Epidemiologi 2012; 12. Lest 03.02.17. Tilgjengelig fra: <https://www.ntnu.no/ojs/index.php/norepid/article/viewFile/371/347>
- (28) F. Skårderud, Debatt. Musklene som aldri blir store nok. Aftenposten, 12.11.15. Lest 25.03.17. Tilgjengelig fra: <https://web.retriever-info.com/go/?u=https%3A%2F%2Fweb.retriever-info.com%2Fservices%2Farchive%2FdisplayPDF&p=256069&a=31767&sa=2017391&x=c92413f79593c4c08d3fa4af266392f8&d=02000220151122530513&s=20002>
- (29) I. Aalen, red. Store norske leksikon. Sosiale medier. Sist oppdatert: 24.03.15. Lest 09.04.17. Tilgjengelig fra: https://snl.no/sosiale_medier

- (30) S. Aas-Hansen, red. Perfekt på Insta, stygg på Snap. Masteroppgave, Universitetet i Oslo, 2015. Lest 04.04.17. Tilgjengelig fra:
<https://www.duo.uio.no/bitstream/handle/10852/45592/Masteroppgave-2015-Aas-Hansen--Sunniva.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- (31) L. E. Sherman, A.A Payton, L. M.Hernandez, P. M. Greenfield, M. Dapretto, red. The power of the «like» in Adolescence. Sage journals, 2016-07. Lest 04.04.17. Tilgjengelig fra:
<http://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0956797616645673>
- (32) I. Myklestad, M. Rognerud, R. Johansen, red. Utsatte grupper og psykisk helse. Folkehelseinstituttet, 2008-08. Lest 24.03.17. Tilgjengelig fra:
<https://www.fhi.no/globalassets/migrering/dokumenter/pdf/rapport-20088-pdf.pdf>
- (33) T. Raastad, P.E. Refsnes, G. Rønnestad, A. R Wisnes, red. Styrketrening- i teori og praksis. Gyldendal Forlag AS. Utgitt: 2010-04.
- (34) K.G Dyrnes, red. Fysisk aktivitet og psykisk helse. Masteroppgave, Norges teknisk-naturvitenskapelige Universitet, 2015. Lest: 05.04.17 Tilgjengelig fra:
<https://brage.bibsys.no/xmlui/bitstream/handle/11250/294317/Kristine%20Gj%C3%B8st%C3%B8l%20Dyrnes.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- (35) Psykisk helse hos barn og unge. Folkehelse rapporten, 2015-04. Lest: 21.03.17. Tilgjengelig fra: <https://www.fhi.no/nettpub/hin/helse-og-sykdom/psykisk-helse-hos-barn-og-unge/>
- (36) G. Smedslund, R.Berg, J.Odegaard-Jensen, L. M Reinar, red. Ordliste med forklaringer, 2010. Lest 26.02.17. Tilgjengelig fra:
www.kunnskapssenteret.no/verktoy/_attachment/190926?_ts=149616ccb87
- (37) S. Drageset, S. Ellingsen, red. Forståelse av kvantitativ helseforskning- en introduksjon og oversikt. Nordisk tidsskrift for Helseforskning. Utgave 2, 2009. Lest: 25.01.17. Tilgjengelig fra:
<http://septentrio.uit.no/index.php/helseforsk/article/viewFile/244/234https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnarminger/Sporreundersokelser/>
- (38) O. Hellevik, red. De nasjonale forskningsetiske komiteene. Sist oppdatert 2015-05. Lest 03.03.17. Tilgjengelig fra:
<https://www.etikkom.no/FBIB/Introduksjon/Metoder-og-tilnarminger/Sporreundersokelser/>
- (39) M.A Thompson, J.J Gray, red. Development and validation of a new body-image assessment scale. Pubmed, 1995-04. Lest 04.03.17 Tilgjengelig fra:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7722852>
- (40) K.G Holmquist, red. Body Image in Adolescence: through the lenses of culture, gender and positive psychology. Göteborgs Universitet, 2013-11. Lest 03.04.17. Tilgjengelig fra:
<https://gupea.ub.gu.se/handle/2077/34266?locale=sv>
- (41) Jerry R. Thomas, Jack K. Nelson, Stephen J. Silverman, red. Research methods in physical activity. Human Kinetics. 6. utgave, 2010.

Vedlegg 1: Spørreundersøkelse**SPØRREUNDERSØKELSE 2017-
FYSISK AKTIVITET OG SELVBILDE**

Kjønn:

- Gutt Jente

Alder:

- 13år 14år 15år 16år

Klasse:

8. klasse 9.klasse 10.klasse

FYSISK AKTIVITET**1. Liker du å være fysisk aktiv?**

- Ja
 Av og til
 Sjeldent
 Nei

2. Deltar du aktivt i idrett?

- Ja Nei

Hvis ja, hvor ofte deltar du i organisert idrett?

- 1-2 ganger i uken
 3-4 ganger i uken
 5-6 ganger i uken
 Mer enn 6 ganger i uken

3. Trener du alene eller sammen med venner på fritiden?

- Ja Av og til Nei

4. Hvis ja, hvor ofte trener du?

- 1-2ganger i uken
 3-4 ganger i uken
 4-5 ganger i uken
 Mer enn 6 dager i uken

5. Opplever du mestring ved å være fysisk aktiv?

- Ja Av og til Nei

6. Hvordan vil du beskrive ditt aktivitetsnivå?

- Meget aktiv
 Middels
 Litt passiv
 Meget passiv

7. Dersom du regelmessig trener, eller er fysisk aktiv, hvorfor er du egentlig det?

Kryss av på maks 3.

- Fordi det er gøy
- For å prestere bedre i idrett
- For å bedre helsen
- Fordi vennene mine gjør det
- For å få bedre selvtillit
- For å bli tynnere
- For å bli sterkere/sprekere
- Annet

8. Hvilket av følgende av utsagn er riktig for deg?

- Jeg prøver ikke å gjøre noe med vekten min
- Jeg prøver å gå ned i vekt
- Jeg prøver å gå opp i vekt
- Jeg prøver å holde den samme vekten

9. Dersom du kunne hatt kroppsøving hver skoledag, hadde du ønsket det?

- Ja
- Nei

10. Hvordan trives du i kroppsøvingstimene på skolen?

- Meget godt
- Godt
- Både og
- Dårlig
- Meget dårlig

11. Hvor mange timer ser du på TV eller er på PC/mobil på en vanlig hverdag?

- Jeg ser ikke på TV/PC på en vanlig skoledag
- Mindre enn en time per dag
- 1 time hver dag
- 2 timer hver dag
- 3 timer hver dag
- 4 timer eller mer hver dag

12. Tror du fysisk aktivitet kan ha noen påvirkning på helsen og kroppen vår?

- Stemmer svært godt
- Stemmer nokså godt
- Stemmer nokså dårlig
- Stemmer svært dårlig

SELVBILDE**1. Hvordan har du det med deg selv?**

- Veldig bra
- Bra
- Middels
- Ikke så bra
- Dårlig

2. Trives du i eget selskap?

- Veldig bra
- Bra
- Middels
- Ikke så bra
- Dårlig

3. Hvilke type press føler du på:

- Trenings press
- Kjøpepress
- Slankepress
- Motepress
- Skole/utdanning
- Drikkepress
- Vektpress (enten opp i vekt, eller ned i vekt)
- Annet (hvis du vet om noe som ikke står her)

4. Hvor blir du mest påvirket av kroppspress?

- Tv/ reklame
- Bloggere/ instagram /sosiale medier
- Blader/mote
- Venner/familie

5. Har du gode venner?

- Mange gode venner
- Flere gode venner
- En god venn
- Ingen gode venner

6. Er det viktig for deg å få gode karakterer?

- Svært viktig
- Viktig
- Ikke så viktig
- Bryr meg ikke

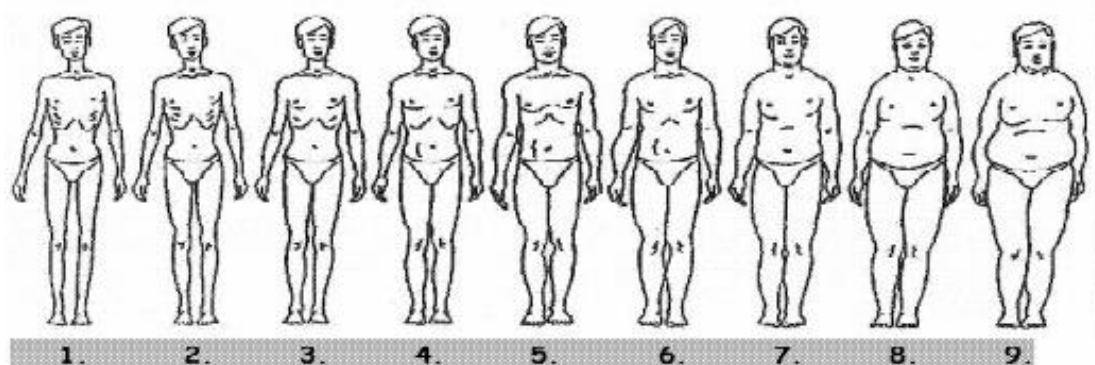
7. Hvordan trives du på skolen?

- Svært godt
- Nokså godt
- Nokså dårlig
- Svært dårlig

8. Har du opplevd noe av det følgende den siste måneden:

- Hodepine
- Nakkesmerter
- Magesmerter
- Muskelsmerter
- Ingen plager

9. Spørsmål til gutter. Skriv tallet nedenfor:



Hvilket av bildene over illustrerer best din nåværende kroppsfigur? 1-9.

Bilde:

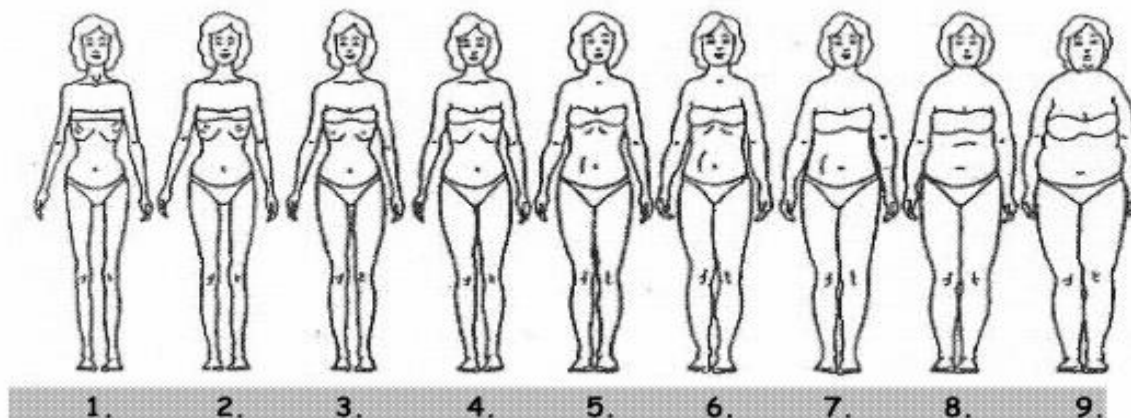
- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Hvilket av bildene over illustrer best den kroppsfiguren du ønsker deg? 1-9.

Bilde:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Spørsmål til jenter. Skriv tallet nedenfor:



Hvilket av bildene over illustrerer best din nåværende kroppsfigur? 1-9.

Bilde:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Hvilket av bildene over illustrer best den kroppsfiguren du ønsker deg? 1-9.

Bilde:

- 1 2 3 4 5 6 7 8 9

Tusen takk for at du deltok i spørreundersøkelsen vår ☺