

Samband mellan övervikt och självkänsla bland ungdomar

Anna-Katarina Fallenius

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Vård
Identifikationsnummer:	3322
Författare:	Anna-Katarina Fallenius
Arbetets namn:	Samband mellan övervikt och självkänsla bland ungdomar
Handledare (Arcada):	Berit Onninen
Uppdragsgivare:	Institutet för hälsa och välfärd
<p>Sammandrag:</p> <p>Barnens och ungdomarnas fysiska och psykiska välmående är ett viktigt delområde inom hälsovården. Inom den förebyggande vården finns utmaningar i och med barnens och ungdomarnas ökande övervikt och försämrade psykiska hälsa. Syftet med detta examensarbete var att kartlägga sambandet mellan ungdomars övervikt och självkänsla. Den centrala frågeställningen i arbetet var, precis som syftet, om det finns ett samband mellan ungdomars övervikt och självkänsla. Arbetet avgränsades till 11-15 åriga ungdomar. Som metod användes en systematisk litteraturstudie. 12 forskningar om övervikt och självkänsla valdes ut för att analyseras med en deduktiv innehållsanalys. I den deduktiva innehållsanalysen granskades materialet utgående från Keltikangas-Järvinens teori om självkänsla. I resultaten framkom att en övervikt hos ungdomar kan öka risken för ett sämre psykiskt välmående. Den kan leda till en förhöjd risk att utveckla en låg självkänsla, depression, nedstämdhet, ångest eller upplevd sämre livskvalitet. I enstaka forskningar framkom det ändå motsatta resultat. Samband mellan övervikt och de ovannämnda följderna kunde inte hittas. Indirekta faktorer så som ålder och kön konstaterades ha en inverkan på självkänslan. Överviktiga flickor och ungdomar i den högre tonåren konstaterades ha en risk för lägre självkänsla. Utgående från resultaten presenterades utvecklingsförslag för arbete inom hälsovården, samt även för andra yrkesgrupper som arbetar med barn och ungdomar. Som utvecklingsförslag nämndes till exempel information, skolningar, temadagar, ungdomsgrupper och utvecklandet av förebyggande verksamhet på internet.</p>	
Nyckelord:	kroppsuppfattning, självkänsla, ungdomar, övervikt
Sidantal:	53
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	19.3.2012

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Nursing
Identification number:	3322
Author:	Anna-Katarina Fallenius
Title:	The Relationship between Overweight and Self-esteem in Adolescents
Supervisor (Arcada):	Berit Onninen
Commissioned by:	Institutet för hälsa och välfärd
<p>Abstract:</p> <p>Children and adolescents mental and physical health is an important sector in the public health care today. The preventive health care is facing many challenges with the decreasing overweight and lower mental health in children and adolescents. The aim of this thesis was to study the relationship of weight status on self-esteem in youth. The research question in the study was the same as the aim of the study. The study was limited to 11-15 year-old adolescents. The method used was a systematic literature review. 12 research articles on overweight and self-esteem were selected to be analysed with a deductive content analysis. The material was analysed based on the theory of self-esteem written by Keltikangas-Järvinen. The results showed that overweight may increase the risk of a poorer mental health. Overweight can lead to low self-esteem, depression, anhedonia, anxiety or perceived lower quality of life. Yet opposite results were found in some of the studies. A relation between overweight and the effects above could not be found. Age and gender were found to have an impact on self-esteem in adolescence. Girls with overweight and the older youth had a risk of lower self-esteem. Based on the results development plans were suggested for the health care and other professions working with children and adolescents. Information, education, groups for youth and social media was mentioned as development ideas.</p>	
Keywords:	Adolescents, body dissatisfaction, overweight, self-esteem
Number of pages:	53
Language:	Swedish
Date of acceptance:	19.3.2012

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Hoitoala
Tunnistenumero:	3322
Tekijä:	Anna-Katarina Fallenius
Työn nimi:	Ylipainon yhteys itsetuntoon nuorten keskuudessa
Työn ohjaaja (Arcada):	Berit Onninen
Toimeksiantaja:	Terveyden ja hyvinvoinnin laitos
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Lasten ja nuorten fyysinen ja psyykinen hyvinvointi on tärkeä osa-alue terveydenhuollossa. Ennaltaehkäisevässä työssä on paljon haasteita lasten ja nuorisoinn lisääntyvän ylipainon ja huonontuneen psyykkisen terveyden kannalta. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli kartoittaa nuorten ylipainon ja itsetunnon yhteyttä. Työn keskeinen tutkimuskysymys oli tavoitteen mukaisesti selvittää nuorten ylipainon ja itsetunnon yhteyttä. Työ rajattiin 11-15 vuotiaisiin nuoriin. Menetelmänä käytettiin systemaattista kirjallisuuskatsausta. 12 ylipainoa ja itsetuntoa käsittelevää tutkimusta valittiin analysoitavaksi deduktiivisen sisällönanalyysin avulla. Deduktiivisessa sisällönanalyysissä materiaalia tarkasteltiin Keltikangas-Järvisen itsetuntoa käsittelevän teorian pohjalta. Tuloksista ilmeni, että nuorten ylipaino voi lisätä psyykkisen hyvinvoinnin heikentymisen riskiä. Se voi johtaa kohonneeseen riskiin kehittyä huonoksi itsetunnoksi, masennukseksi, alakuloisuudeksi, ahdistukseksi tai kokemukseksi huonosta elämänlaadusta. Yksittäisistä tutkimuksista ilmeni kuitenkin päinvastainen tulos. Ylipainon ja yllämainittujen seurausten yhteyttä ei voitu löytää. Välillisten tekijöiden, kuten iän ja sukupuolen, todettiin vaikuttavan itsetuntoon. Ylipainoisten tyttöjen ja ylemmässä teini-iässä olevien nuorten todettiin omaavan huonon itsetunnon riskin. Tulosten pohjalta esitettiin kehitysehdotuksia terveydenhoitotyöhön sekä myös muille lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattiryhmille. Kehitysehdotuksina mainittiin esimerkiksi tiedotus, koulutus, teemapäivät, nuorisoryhmät ja ennaltaehkäisevän toiminnan kehittäminen Internetissä.</p>	
Avainsanat:	itsetunto, kehonkuva, nuoret, ylipaino
Sivumäärä:	53
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	19.3.2012

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	BAKGRUND	9
2.1	Begreppet övervikt	9
2.2	Vårdåtgärder vid övervikt	10
2.3	Projekt för förebyggande av övervikt i Finland	11
2.4	Centrala begrepp	12
2.4.1	<i>Body Mass Index(BMI)</i>	12
2.4.2	<i>Självkänsla</i>	13
2.4.3	<i>Självförtroende</i>	14
2.5	Förordningar och rekommendationer i Finland	14
3	TIDIGARE FORSKNING	15
3.1	Orsaker till övervikt hos barn	16
3.2	Följder av övervikt hos barn	17
3.3	Psykisk ohälsa bland överviktiga barn och ungdomar	18
3.4	Vård och förebyggande av övervikt	19
3.5	Tidigare forskning om självkänsla	21
3.6	Sammandrag av tidigare forskning	22
4	PROBLEMPRECISERING, SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING	23
5	TEORETISK REFERENSRAM	24
6	METOD	26
6.1	Datainsamlingsmetod	26
6.2	Dataanalysmetod	27
6.3	Material	28
6.3.1	<i>Presentation av forskningsartiklarna</i>	29
7	ETISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT	35

8	RESULTAT	36
8.1	Direkt samband mellan övervikt och självkänsla	37
8.2	Samband mellan övervikt och nedstämdhet.....	38
8.3	Samband mellan övervikt och känslan av brist på kontroll över sitt liv.....	39
8.4	Samband mellan övervikt och den sociala förmågan.....	40
8.5	Samband mellan övervikt och prestationer.....	41
8.6	Samband mellan övervikt och kroppsuppfattning.....	42
9	DISKUSSION	44
9.1	Åtgärder i vården.....	46
10	KRITISK GRANSKNING	47
	KÄLLOR	49

Figurer

Figur 1. Självkänslans påverkan på människan (utgående från Keltikangas-Järvinen)..	24
Figur 2. Övervikt och självkänsla.....	37
Figur 3. Övervikt och nedstämdhet/humör.....	38
Figur 4. Övervikt och känslan att inte ha kontroll över sitt liv.....	40
Figur 5. Övervikt och sämre sociala relationer.....	40
Figur 6. Övervikt och lägre prestationer.....	42
Figur 7. Övervikt och negativ kroppsuppfattning.....	43

Tabeller

Tabell 1. Presentation av forskningarna	29
---	----

1 INLEDNING

I dagens samhälle kämpar vi hårt mot en allt mer tilltagande övervikt hos befolkningen. I Finland lider många barn och ungdomar av en liten eller grav övervikt och skolhälsovården har en hela tiden växande utmaning att ta sig an i bekämpandet av övervikt. Övervikt innebär en stor hälsorisk och kan även ha en inverkan på den psykiska hälsan.

Som blivande hälsovårdare intresserar jag mig för vården av övervikt, just på grund av att det är ett så pass stort och aktuellt problem i dagens samhälle. Att så pass många skolelever är överviktiga är oroväckande, och något som jag anser att alla inom vården har ett ansvar att sköta. Jag är speciellt intresserad av förhållandet övervikt och självkänsla, och om och hur en överviktig persons självkänsla påverkas. Ofta tror jag att man i vården koncentrerar sig på det konkreta, i det här fallet att få ner vikten, utan att tänka på personens mående. Kanske är det måendet som påverkat viktökningen?

Våren 2006 inleddes ett samarbetsprojekt mellan Arcada och dåvarande utvecklings- och forskningscentralen för rådgivningsarbetet för mödra- och barnavård. Utvecklings- och forskningscentralen för rådgivningsarbetet för mödra- och barnavård grundades år 2002 och har som uppgift att stärka kunskapsutvecklingen, utveckla nya verksamhetsformer samt samla och förmedla kunskap rörande mödra- och barnrådgivningsområdet. Idag är denna verksamhet inkorporerad med Institutet för hälsa och välfärd, Avdelningen för barn, unga och familjer.

Avdelningen har som målgrupp för sin verksamhet dels aktiva inom rådgivningsverksamheten och skolhälsovården, dels väntande familjer och föräldrar till barn och unga, men också lärare, studerande och forskare inom området.

Inom samarbetsprojektet har studerande vid Arcada möjlighet att göra sina examensarbeten under handledning av specialplanerare, HVM Arja Hastrup från Institutet för hälsa och välfärd, Avdelningen för barn, unga och familjer, som en del av

dess kunskapsutvecklande verksamhet. Institutet för hälsa och välfärd, Avdelningen för barn, unga och familjer kan senare publicera studerandes examensarbeten eller delar av dem på sina web-sidor. Ifrågavarande examensarbete har skrivits inom detta samarbetsprojekt.

2 BAKGRUND

För en större förståelse för arbetet följer en tillbakablick på bakgrunden av övervikt. Här behandlas vad övervikt är, vilka åtgärder som i dagens läge finns och centrala begrepp, som kommer att tas upp senare i texten, utreds.

2.1 Begreppet övervikt

Övervikten hos barn och ungdomar har under de senaste tjugo åren ökat rejält i Finland och hela världen. I Finland är vart tionde barn överviktigt. I Institutet för hälsa och välfärds skolundersökning "Kouluterveyskysely" framkommer det att 14 % av åttonde och nionde klassisterna år 2010 led av övervikt. Mera pojkar (18%) än flickor (11%) var överviktiga. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010)

Med övervikt menar man att man har ett för stort fettlager i kroppen jämfört med sin längd. I Finland diagnostiserar man övervikt hos barn med längdvikten, vilket betyder att man jämför vikten med medeltalsvikten bland barn i samma ålder och med samma längd. Man följer upp längden och vikten med procentuella tillväxtkurvor. I tillväxtkurvorna är det frågan om övervikt hos skolåldersbarn när längdvikten är 20-40% över medeltalet och fetma när procenten stiger över 40. Ett överviktigt barn i lekåldern har en hög sannolikhet att vara överviktigt i tonåren, likasom en överviktig tonåring löper stor risk att vara överviktig i vuxenåldern. Övervikt i tonåren ökar risken för metaboliska

sjukdomar. Övervikt kan även öka risken att insjukna i depression och få en dålig kroppsuppfattning eller negativ självkänsla. (Käypähoito. 2005)

Metabolisk sjukdom innebär att blodets fettnivåer är högre än vanligt, blodtrycket förhöjs och musklerna har svårare att utnyttja insulinet. Metaboliska störningar kan i längden leda till hjärt- och kärlsjukdomar. Metaboliska symtom som är stora riskfaktorer för senare hjärt- och kärlsjukdomar finns hos en tredjedel av alla feta barn i världen. (Rova. 2010)

Förutom fysiska symtom kan övervikt även orsaka problematik i sociala kontakter till andra människor. Överviktiga barn blir lätt stämplade, vilket kan påverka hårt på självkänslan och t ex trivseln i skolan. Barn är hårda mot varandra och snabba att påpeka om andras vikt, vilket för den överviktiga kan skapa känslor om att inte bli accepterad. (Rova. 2010)

2.2 Vårdåtgärder vid övervikt

För att vården ska vara så effektiv och fungerande som möjligt krävs att både barnet och dess föräldrar är motiverade och villiga att jobba för att gå ner till en normal vikt. Vården ska göras individuell och långsiktig, speciellt formad för barnet och familjen. Med familjen diskuteras levnadsvanor och hur dessa borde ändras. Vården påverkas av barnets ålder och hälsosituation samt graden av övervikt. Framst koncentrerar man sig på förändringar i kost- och motionsvanor, men också individuella mål gällande vikt görs upp. Saker man tar fasta på i vården av övervikt är vårdvilligheten, familjecentrering, individualitet, kost, motion och beteende. (Käypähoito. 2005)

Medicinering i vård av övervikt används enbart i specialfall, eftersom det inte finns tillräckliga forskningsresultat av effekter. Åtgärder med operation kan göras vid hög övervikt, om den unga redan slutat sin längdtillväxt. (Käypähoito. 2005)

2.3 Projekt för förebyggande av övervikt och självkänsla i Finland

Suurenmoinen nuori är en broschyr utgiven av Ravitsemusterauttien yhdistys (RTY). Den är gjord för vårdpersonal som sköter ungdomar med övervikt. Broschyren koncentrerar sig på att närma sig problemet genom familjecentrering och genom problemlösning samt lösningar. Med familjecentreringen vill man få hela familjen engagerad i vården och försöka få hela familjen att ändra på sina hälsovanor för att stöda den unga (Ravitsemusterauttien yhdistys. 2009). Ravitsemusterauttien yhdistys har även gjort en handbok för vårdpersonal som sköter överviktiga barn. I Mahtavat muksut gäller samma principer som i Suurenmoinen nuori, förutom att den är mera åldersrelaterad till ett yngre barn och familjer med yngre barn. (Ravitsemusterauttien yhdistys. 2009)

I Åbo universitet påbörjades år 1990 ett projekt vid namn STRIP. Avsikten med projektet är att förebygga hjärt- och kärlsjukdomar i den tidiga barndomen. Som metod för förebyggande använder man sig av livstilsrådgivning redan i tidig ålder. I undersökningen delade man in deltagarna, sammanlagt 1062 barn, i två grupper. En grupp som man handledde med livstilsrådgivning och en grupp som man bara observerade. Projektet har gett goda resultat, gruppen som handleddes har haft märkbart lägre kolesterolvärden än gruppen som man bara observerade. (Strip-projekti. 2008)

Finlands hjärtförbund startade år 2006 ett projekt vid namn Neuvokas perhe. Projektet är gjort i samarbete med projektet STRIP som tidigare nämnts. Tanken med projektet är att få familjen att ta tag i sin livssituation, sina matvanor och motionsvanor. Som hjälp finns kort med påståenden och råd som familjer får av hälsovårdaren på rådgivning eller skola. (Sydänliitto. 2011)

År 2006-2008 hade Åbo stad ett projekt vid namn Painokas. Projektet riktade sig till barn i åldern 4 till 6 år som hade en längdvikt på 10%-40% över normalkurva. Syftet

med projektet var att stöda barnets hälsosamma tillväxt och minska risken för övervikt och fetma. Familjerna rekryterades från barnrådgivningarna i Åbo och fick därefter delta i små möten, både individuellt och i grupp, som behandlade ämnen som nyttig kost, motion och vardagsrutiner. (Painokas-projekti. 2006)

I Finland finns programmet Friends som är till för att förebygga ångest och depression hos skolelever. Programmet är internationellt och fungerar runt om i världen. Ursprungligen startades programmet i Australien. Programmet består av 10 lektioner plus två repetitionstimmar som dras av en utbildad ledare, till exempel lärare, hälsovårdare eller ungdomsledare. Med hjälp av arbetsböcker och övningar lär eleverna att bearbeta sina känslor och hantera situationer i vardagen där oro och rädsla eller till exempel nervositet kan uppstå. Förutom att förebygga ångest och bearbeta känslor uppmuntrar programmet elever till positiva tankemönster och problemlösning samt förstärker självkänslan. Man försöker också aktivera föräldrarna för att få igång diskussioner mellan barnen och föräldrarna. (Aseman lapset. 2011)

2.4 Centrala begrepp

Här följer en förklaring på centrala begrepp som kommer att tas upp i arbetet. Body Mass Index (BMI), självkänslan och självförtroendet behandlas, eftersom dessa kommer att nämnas i texten.

2.4.1 Body Mass Index (BMI)

BMI är en förkortning av engelskans Body Mass Index. Med BMI räknar man ut en människas kropps- och hälsostatus i förhållande till vikt och längd. BMI är ett bra sätt för en människa att kontrollera sitt mående. Det är viktigt att veta att BMI endast räknar ut förhållandet mellan vikt och längd och att man inte kan räkna ut fettprocenten i krop-

pen. Människor som tränar mycket och har en stor muskelmassa i kroppen kan därför ha ett för högt BMI eftersom muskler väger mera än fett. (Bmiguident. 2010)

BMI hos barn räknas ut på ett annorlunda sätt än hos vuxna människor. Genom att jämföra barnets ålder och kön med ett percentildiagram kan man räkna ut barnets BMI. BMI skall användas mera som en riktlinje i vården, inte som en slutgiltig diagnos. (Bmiguident. 2010)

2.4.2 Självkänsla

Självkänslan tas upp mer och mer i samhällsdebatter och medier, men ändå lämnar själva begreppet diffust. Även forskare är oense om vad självkänslan i grund och botten är och någon riktig definition finns inte. Självkänslan är därför svår att förklara, men den kan beskrivas som en utvärdering om självet det vill säga vad man tycker om sig själv. Självkänslan är inte något som man ser hos någon. Istället är det ofta konsekvenserna av en låg självkänsla som ses. Nära kopplat till självkänslan finns begreppet självbegrepp som är mera beskrivande, det vill säga den man tycker att man är och vad man tycker att man är. Självbegreppet är således ett bredare begrepp än självkänslan, men ofta går dessa två hand i hand och påverkar varandra. (Lindwall. 2011 s. 28-31)

Det finns flera perspektiv på självkänslan som ibland används. Dessa är den globala självkänslan, känslor av självvärde och självutvärderingar och – uppfattningar. Den globala självkänslan är ett starkt personlighetsdrag som individen har. Den innefattar bilden som individen har om sig själv och sitt värde. Den globala självkänslan anses hålla i olika förhållanden och längre tid. Den är med andra ord rätt stabil. Känslor av självvärde handlar om individens syn på sig själv och reaktioner vid känslomässiga händelser. Det kan vara både händelser som får självkänslan att antingen höjas eller sänkas. I jämförelse till den globala självkänslan, som är stabil, är känslor av självvärdet situationsbundna och kortvariga. Självutvärderingar och självuppfattningar innebär utvärderingar av oss själva och vår kompetens inom olika områden, till exempel idrott.

Tänkarna är människans egna upplevda åsikter och därför kallas dessa självuppfattningar. (Lindwall. 2011 s. 28-31)

Begreppet kroppsuppfattning kommer ofta fram i olika sammanhang. Det innebär den självuppfattning vi har på den egna kroppen och vad den kan göra. Vår kroppsuppfattning påverkar vårt beteende och välbefinnande och också våra hälsovanor. Man har kunnat konstatera ett samband mellan en negativ kroppsuppfattning och en låg självkänsla. Också starka kopplingar mellan en negativ kroppsuppfattning och ätstörningar, fetma och depression finns. (Lindwall. 2011 s. 28-31)

2.4.3 Självförtroende

Självförtroendet innebär vad vi anser oss kunna och hur vi förhåller oss till det. Det vill säga att man är duktig på något och har en verklig upplevelse av att tro på det. Självförtroendet kan ändra beroende på situation man befinner sig i. Känner man sig osäker på ett område eller en situation kan självförtroendet påverkas till det sämre. (Contextia. 2006)

Självförtroendet och självkänsla är alltså två olika saker, men de påverkar ändå varandra. Har man en god självkänsla skyddar det oss i situationer där man saknar självförtroendet. Om dessa situationer förekommer ofta och under längre tid kan även självkänslan ta skada. (Contextia. 2006)

2.5 Förordningar och rekommendationer i Finland

Den 1 juli 2009 trädde i kraft en ny förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga. Syftet

med den nya förordningen är att få en planmässig hälsorådgivning som uppvisar en enhetlig nivå för skolelever och deras föräldrar. (Finlex. 2009)

Hälsoundersökningar och rådgivning skall fungera som en planmässig helhet för familjen och barnen. Undersökningar görs av hälsovårdare, barnmorska eller av en läkare. Med hjälp av intervjuer, undersökningar och möjliga andra metoder kan man kartlägga personens tillväxt, utveckling och välbefinnande. Vid behov skall multiprofessionell vård och hälsorådgivning ges. (Finlex. 2009)

För barn under skolåldern och skolelever görs en omfattande hälsoundersökning. Föräldrarna blir alltid kallade med till en omfattande hälsoundersökning. Den innefattar en intervju med barnets föräldrar samt en kartläggning över hela familjens tillstånd och välmående. I vissa situationer kan också lärarens bedömning om elevens skolframgång användas. De omfattande hälsoundersökningarna i skolan görs i första, femte och åttonde årskursen. (Social- och hälsovårdsministeriet. 2009)

På hälsogranskningarna skall elevens och familjens behov identifieras, och stöd ordnas om det behövs. Undersökningarna görs av hälsovårdare och läkare tillsammans och de skall innehålla hälsorådgivning anpassad till elevens ålder och behov. (Social- och hälsovårdsministeriet. 2009)

Hälsorådgivningen som är riktad till skoleleverna skall stödja deras utveckling. Självständigheten och studieförmågan skall främjas, likasom sunda levnadsvanor och god fysisk funktionsförmåga och mental hälsa. Till hälsorådgivningen hör också att förebygga mobbning. (Finlex. 2009)

3 TIDIGARE FORSKNING

Mycket har forskats kring området övervikt, och även många undersökningar om barn – och ungdomars övervikt finns att hittas. Forskningarna i det här kapitlet är alla sökta

den 9.4.2011 via nelli på distans. Databasen Ebsco – Academic search elite användes. Med sökordet ”overweight children” och med en avgränsning till full text artiklar och artiklar från 2008 framåt framkom 153 träffar. Av dessa valdes 12 artiklar.

3.1 Orsaker till övervikt hos barn

Övervikt hos ett barn innebär att vikten i förhållande till längd och ålder är för hög. I en studie gjord i USA nämns faktorer som höjer risken för övervikt i barndomen. Riskerna som beskrivs är för det första etnisk bakgrund. I USA har det undersökts att människor med afrikanskt och hispanesiskt ursprung har högre risk att bli överviktiga. Vidare nämns också att överviktiga barn i dessa etniska grupper mera drabbas av diabetes typ 2. Också barn i låginkomstområden, barn med överviktiga föräldrar och där speciellt övervikt hos modern kan påverka en viktökning. Vidare beskrivs att stillsam livsstil med dåliga mat- och motionsvanor påverkar en hel del på ett barns vikt. (Crothers et al. 2009)

Redan ett spädbarn kan löpa risk att drabbas av övervikt senare i barndomen. I en amerikansk litteraturstudie undersöktes faktorer hos ett spädbarn som i senare ålder kan orsaka övervikt. Riskfaktorer som nämns i studien är oammade barn, hög födelsevikt, hög viktökning under de första levnadsmånaderna samt även här låg ekonomisk status och övervikt hos modern (Rowland & Wallance. 2009)

Barn som inte blir ammade utan istället får bröstmjölk ersättning kan ha en större risk att bli överviktiga. Studien visar också ett starkt samband mellan en hög födelsevikt och övervikt i barndomen. I 13 av 15 undersökta studier konstaterades även ett samband mellan hög viktuppgång under det första året och övervikt i barndomen. En viktökning per månad på 100gram över normal viktuppgång under de fyra första levnadsmånaderna påstods i studien kunna höja risken för övervikt vid sju års ålder med 38%. Den ekonomiska ställningens inverkan på vikten kan bero på att helamningen inte följs lika noggrant och att till exempel rökning ofta förekommer. (Rowland & Wallance. 2009)

I en annan studie av universiteten i Chicago och Michigan undersöks om överviktiga barn har förhöjd risk att vara överviktiga som vuxna. Påståendet stämmer för överviktiga barn löper även risk att vara överviktiga vuxna. Risken höjs desto äldre barnet är. Dessutom kunde i studien konstateras att könet har en viss betydelse, eftersom överviktiga pojkar löper högre risk för övervikt i vuxenåldern än överviktiga flickor. (Rowland & Coffey. 2009)

I en finsk undersökning gjord vid Tammerfors universitet kunde man konstatera att alla föräldrar inte alltid inser att deras barn är överviktigt. I studien undersöktes 5- och 11 åringars föräldrar. De 11-åriga barnen och deras föräldrar fick gissa vilken viktklass de befann sig i. Klasserna var normalviktiga/underviktiga och överviktiga/feta. Det visade sig att nästan hälften av föräldrarna till de 11-åriga barn med övervikt hade klassat sina barn som normalviktiga. (Vuorela et al. 2009 s. 1374-1379)

3.2 Följder av övervikt hos barn

I en amerikansk studie undersöktes hälsorisker som övervikt hos barn kan innebära. I studien nämns att diabetes typ 2 är den mest kända sjukdomen som förknippas till övervikt. Dock är det inte den enda hälsorisk som kan uppstå. Barn med hög övervikt kan drabbas av ett metaboliskt syndrom som i slutändan kan leda till att barnet drabbas av diabetes typ 2 eller hjärt- och kärlsjukdomar. Andra hälsorisker som nämns i studien är avvikelser i skelettet samt en ökad risk för astma och förhöjt blodtryck. Övervikt bland barn påverkar även den mentala hälsan och studien visar att överviktiga barn i genomsnitt har mindre vänner och oftare faller offer för mobbning än andra barn. (Crothers et al. 2009)

Fettlever har även börjat uppmärksammas mer i undersökningar bland överviktiga barn. I en forskning i Mexico undersökte forskare ungdomar med fettlever. Fettlever är den vanligaste leversjukdomen bland barn och ungdomar, och sägs bero på den stora överviktsepidemin som drabbat världen. Hos ungdomarna som undersöktes kontrol-

lerade man triglycerinvärden och det goda kolesterolet HDL. Av 31 deltagare hade 9 av 20 förhöjda triglycerinvärden och 53% hade ett för lågt HDL-kolesterol. 15 stycken led av metaboliskt syndrom och fyra stycken hade flera symtom som höjde risken för metaboliskt syndrom. (Boynton et al. 2009 s. 225-230)

3.3 Psykisk ohälsa bland överviktiga barn och ungdomar

I en undersökning gjord för europeiska barn-och ungdomspsykiatri år 2009 undersökte man överviktiga barn och ungdomars psykiska hälsa. Deltagarna undersöktes i två grupper; en grupp där deltagarna var nämnt överviktiga och följde ett program för vård av övervikt samt en grupp där man inte nämnt övervikt. Medelnsnittsåldern och BMI i grupp ett var 13,76 och 33,99 jämförelsevis 13,74 och 27,35 i den andra gruppen. Undersökningen visade att 37,5% av grupp ett och 23,29% av grupp två uppfyllde kriterier för någon sorts mental störning. Vanligast var ångest-tankar. Grupp ett hade flera fall av ätstörningar och hetsätning än grupp två. (Vlierberghe et al. 2009. S. 164-173)

I en studie för Göteborgs universitet undersöktes överviktiga 10-12 åringars välmående och kroppsuppfattning. Resultaten av intervjuerna med barnen visade att respondenterna kände ett behov av samhörighet i sitt dagliga liv. Barnen ville vara en del av en samhörighet eller grupp, och även om föräldrar och andra familjemedlemmar stod personerna väldigt nära räckte inte samhörigheten till dom i barnens dagliga liv. (Gunnarsson et al. 2009 s. 14-23)

Flera av barnen beskrev sig vara bekymrade över sina kroppar och nämnde att sömn-, mat- och motionsvanorna inte alltid var bra. Hälsosamma levnadsvanor var bekanta för barnen, men de fann det svårt att tillämpa dem i praktiken. En viss ensamhet hos de överviktiga barnen kunde konstateras. Att må bra beskrev barnen vara lika med att känna sig glad och höra till en grupp. (Gunnarsson et al. 2009 s. 14-23)

3.4 Vård och förebyggande av övervikt

Övervikten hos barn har ökat likt en epidemi under 2000-talet. I både Finland och Sverige har övervikten hos barn under de senaste 20 åren ökat och i Sverige har övervikten fördubblats. Skandinaviska länder tycks ändå ha en mindre procent överviktiga barn än övriga länder, jämfört med USA som beräknas ha 9 miljoner skolbarn som lider av fetma. (Heitmann et al. 2009 s. 89-93)

Dagens barn lever i en värld som genomgått kraftiga förändringar i kultur och samhällssystem. Föräldrarnas arbetsdagar är längre och matvanor i skolor och daghem ser annorlunda ut än några år tillbaka, allt fler mål avnjuts utanför hushållet istället för en traditionell familjemiddag hemma. Också ändringar i den fysiska aktiviteten har skett och barn trivs i många fall bättre framför tv och dator istället för utomhus. (Heitmann et al. 2009 s. 89-93)

I en undersökning förklaras problematiken samt goda och dåliga resultat i olika program mot övervikt. Flera olika program för att förebygga och minska övervikt har ordnats, med väldigt varierande resultat. Nästan alla är av den åsikten om att något måste göras, men många anser att det behövs mera information om förebyggande vård för att kunna skapa ett så effektivt program som möjligt. Singapores projekt ”trim & fit” nämns som speciellt effektivt. Där kombinerades mera fysisk aktivitet i skolor med nyttigare skomat. Projektet utfördes bland 11-åriga barn och efter en kort tid sjönk övervikten i skolorna från att ha legat på 16,6% till att befinna sig på 14,6%. (Heitmann et al. 2009 s.89-93)

I Sverige ordnades år 2000 en undersökning vid namn COMPASS-studien, Community-based study of physical activity life style and self esteem in Swedish school children, där man ville få en inblick i ungdomarnas fysiska aktivitet, livsstil och självkänsla. Av 4188 skolungdomar var 11,2% överviktiga och 3,3% av flickorna var feta medan siffrorna bland pojkarna låg på 14,5 % och 3,7%. (Rasmussen et al. s.17-91)

Studien visade att var fjärde pojke och var tredje flicka inte uppnådde rekommenderad fysisk aktivitet. Man hittade tydliga samband mellan sociala faktorer, dåliga matvanor och övervikt. Också tydliga samband mellan dåliga matvanor, stillasittande och övervikt eller fetma kunde konstateras. Man kunde också konstatera att låg självkänsla kan kopplas till ohälsosamma levnadsvanor och övervikt eller fetma. (Rasmussen et al. s.17-91)

Vårdarens roll i vården och upmärksammandet av övervikt är väldigt betydande. I dagens samhälle hör det till vårdarens dagliga arbete att möta också överviktiga barn och ungdomar. I en forskning gjord på universiteten i North Carolina betonades det viktiga i att snabbt identifiera övervikt redan hos spädbarn och bland små barn och använda relevant data i skötseln av dessa. Vårdarna i undersökningen påstod sig känna igen övervikt, men de fann det svårt att veta när och på vilket sätt de skulle ingripa. De kände att mera information och någon sorts rekommendationer behövdes. (Waldrop & Ferguson. 2007 s.251-258)

I en annan forskning, gjord vid Göteborgs universitet, som publicerades i Scandinavian Journal of Caring Science ville man höra föräldrars och skolhälsovårdares tankar om att vårda barn med övervikt med hjälp av ett program. 20 familjer med ett överviktigt barn på 7 år deltog i studien. De gick månadsvis hos en skolhälsovårdare under ett år, för att få råd och handledning i ändring av sina levnadsvanor. Resultaten visade sig vara goda, både skolhälsovårdarna och föräldrarna var nöjda med programmet och tyckte att det hjälpte dem lägga gränser och vara mer självsäkra i rollen som handledare. Studien visar att ett program att följa eller en handlingsplan för hälsovårdare, i vilket de kan jobba i team med annan vårdpersonal, kunde vara ett effektivt sätt att vårda övervikt. (Melin & Arvidsson Lenner. 2008 s.498-505)

I en annan svensk forskning gjord vid universitetet i Mälardalen om att behandla övervikt med hjälp av en handlingsplan, konstaterades att vårdarna som sköter överviktiga barn tyckte att de hade tillräckligt med information för att vårda övervikt. Med hjälp av kvalitativa intervjuer med skolhälsovårdare kom man fram till att informanterna ansåg sig ha en betydande roll i vården av överviktiga skolelever. De ansåg sitt jobb vara meningsfullt. De ansåg sig själv kunniga, men tyckte att de samtidigt saknade

en djupare kunskap om olika tillvägagångssätt och en förmåga att prata och handleda på ett motiverande sätt. Bland informanterna fanns önskan om mera skolning och handledning. Handlingsplanen tyckte de att fungerade som ett bra stöd för att upprätthålla sin professionalitet, men förbättringar kunde ännu göras. (Müllersdorf et al. 2010 s.131-138)

I Sverige startades ett projekt vid namn STOPP-projektet (Stockholm Obesity Prevention Project) år 2007. Projektet innebar att skolorna började erbjuda nyttigare skollunch och godis, bullar samt saft förbjöds. Projektet har visat goda resultat, procenten överviktiga i dessa skolorna har minskat medan den i skolor där man inte började STOPP-projektet har hänt en ökning av barn med övervikt. (Claude. 2007)

3.5 Tidigare forskning om självkänsla

I en sammställning av forskningar, som behandlar ungdomars övervikt och dess inverkan på det psykiska välmåendet gjord under senaste 10 åren ville man få fram väsentlig information åt yrkesprofessionella som arbetar med överviktiga barn och ungdomar. Resultatet i kartläggning visade att man i vården av övervikt bör ta i beaktande den högre risken för störningar i den mentala hälsan. Ungdomarna skall hjälpas att bygga upp ett gott självförtroende för att kunna leva ett fullvärdigt liv oberoende av vikt. (Zametkin et al. 2004 s. 134-150)

I en finsk forskning gjordes år 2004 en undersökning över psykisk stress och dietande bland nionde klassister i Jakobstad med omnejd. Man ville med undersökningen se hur hög risken var att insjukna i ätstörningar om man dietade. Dietarna delades in olika grupper beroende på anledningen till det. Det visade sig att de som bantade på grund av depression eller för att de upplevde sig själv feta hade en högre risk att insjukna i en ätstörning vid 18-års ålder. Ungdomarna med högre risk för att insjukna i ätstörningen visade sig också ha lägre självkänsla, mera depressiva symptom och social fobi än de andra grupperna. (Isomaa et al. 2010 s. 296-303)

I en forskning gjord i Melbourne under en period på fem år ville man se om kroppsmissnöje bland ungdomar ledde till låg självkänsla och depressiva symtom. Ungdomarna i forskningen hade under första undersökningen en medelålder på 12,7 (flickor) och 12,8 (pojkar). Resultaten visade att kroppsmissnöje var en riskfaktor för att under en fem års tid drabbas av låg självkänsla och depressiva symtom hos både flickor och pojkar. (Paxton et al. 2006 s. 539-549)

År 1998 gjordes en forskning i England bland 9-åriga flickor som undersökte hur övervikt påverkade självkänslan och kompisförhållanden. Resultaten visade att flickor som led av övervikt hade en lägre självkänsla i form av fysisk attraktivitet och sämre fysisk prestation än de normalviktiga flickorna. Överviktiga flickor kallades inte lika lätt snygga av det andra könet, men de var ändå populära bland de andra flickkompisarna. (Phillips & Hill. 1998 s. 287-293)

3.6 Sammandrag av tidigare forskning

Barns övervikt kan förklaras bero på flera olika faktorer. Etnisk bakgrund har konstaterats vara en riskhöjare, likaså är övervikt hos föräldrar och då främst hos modern en faktor som höjer risken för övervikt i barndomen. Barn i låginkomstområden och barn i familjer som har en stillsam livsstil har också en ökad risk för viktproblem. Risker för övervikt kan redan framkomma vid spädbarnsålder. Dessa är barn som får modersmjölkersättning, hög viktökning under första levnadsmånaderna, låg ekonomisk status och den tidigare nämnda övervikten hos modern. I forskning framkommer också att överviktiga barn har en förhöjd risk att också vara överviktiga som vuxna. Könet har en betydelse här, eftersom överviktiga pojkar i tonåren och barndomen löper en större risk att vara överviktiga i vuxenåldern.

Övervikt hos barn är en stor hälsorisk och kan leda till ett flertal sjukdomar och hälsoproblem. Överviktiga barn löper risk att drabbas av metaboliskt syndrom, vilket i sin tur kan leda till diabetes typ två eller hjärt – och kärlsjukdomar. Övervikt kan också

påverka skelettet och öka risken för astma, fettlever och förhöjt blodtryck. Inte bara det fysiska välmåendet påverkas av vikten. Barn med övervikt har även konstaterats ha en sämre mental hälsa.

Många program för att förebygga övervikt har påbörjats med varierande resultat. De flesta är av den åsikten att man måste ingripa och att något måste göras, men att mer information krävs för att göra den förebyggande verksamheten så effektiv som möjligt. Undersökningar visar att program där kosten bytts mot hälsosammare alternativ och motionsaktiviteterna ökat har gett de bästa resultaten.

I forskning har man kunnat konstatera att övervikt kan medföra mentala störningar och risk för lägre självkänsla. Speciellt de barn med en negativ kroppsuppfattning som är missnöjda med sina kroppar lider en större risk att lida av en mental störning eller få en sämre självkänsla. Överviktiga barn får ofta vara med i gemenskapen och uppskattas av sina kompisar, dock får de inte lika mycket uppmärksamhet från det andra könet.

4 PROBLEMPRECISERING, SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNING

Övervikten är ett stort problem runt om i världen och inte minst i Finland. Som tidigare skrivits lider också många unga och barn av en övervikt eller fetma. Situationen är allvarlig och vården samt yrkesprofessionella har ett stort ansvar att förbygga och minska på övervikten. Redan i inledningen beskrev jag mitt intresse för sambandet övervikt och självkänsla. Övervikt har konstaterats ha en negativ inverkan på den psykiska hälsan, men hur är det med överviktens direkta effekt på självkänslan? Med självkänslan tänker jag främst på en låg negativ självkänsla. I vården av övervikt koncentrerar man sig ofta på det konkreta, att få ner vikten, och glömmer kanske att se konsekvenser som övervikten fört med sig. Det är också viktigt att den mentala hälsan tas i beaktande i vården.

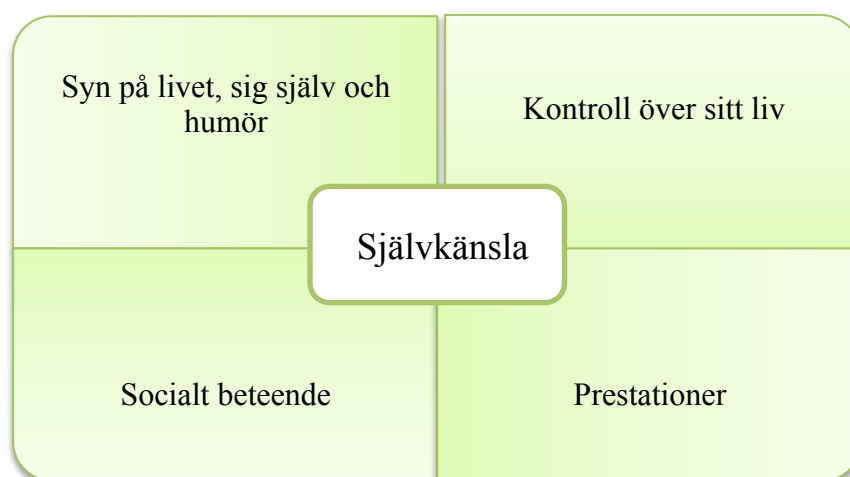
Syftet med detta examensarbete är att klarlägga sambandet mellan ungdomars övervikt och självkänsla.. Med en kartläggning av forskning gjorda om övervikt och självkän-

sla önskar jag hitta svar som kan vara till hjälp inom vården av övervikt bland ungdomar. Specifikt inom skolhälsovården, där man kunde använda det både vid vården av konkreta fall av övervikt men också i ett förebyggande syfte. Arbetet kommer att avgränsas till ungdomar i åldern 11-15 år. Den centrala frågeställningen i arbetet är:

- Finns det ett samband mellan övervikt och självkänsla ?

5 TEORETISK REFERENS RAM

Som teoretisk referensram kommer Liisa Keltikangas-Järvinens teori om självkänsla att användas. Materialet kommer att analyseras utgående från denna teori. I sin bok "Hyvä itsetunto" skriver Keltikangas-Järvinen hur självkänslan påverkar människans varande och beteende. Hon räknar upp fyra punkter hur människan påverkas av god respektive låg självkänsla. (Keltikangas-Järvinen. 1995. S. 35-38)



Figur 1. Självkänslans påverkan på människan (utgående från Keltikangas-Järvinen)

Först och främst menar hon att självkänslan påverkar vår syn på livet, vår syn på oss själva och vårt humör. Människor med låg självkänsla påverkas starkt av humöret, vilket leder till att ett gott humör får personen att känna sig bra och duktig medan ett

sämre humör får människan att uppleva sig själv oduglig gentemot allt. Hos människor med god självkänsla ser man inte lika stora variationer och samband mellan humör och upplevelse av det egna jaget. En låg självkänsla och nedstämdhet kan i längden leda till en ond cirkel där båda faktorerna påverkar varandra. Nedstämdhet försämrar en från tidigare låg självkänsla medan en låg självkänsla förstärker känslan av nedstämdhet och dåligt humör. (Keltikangas-Järvinen. 1995. s. 35-38)

För det andra är självkänsla kombinerat med en känsla av att kunna kontrollera sitt eget liv. Upplever man att man inte har kontroll över sitt eget liv får man ofta känslan av att det som händer i livet sker på grund av slumpen. Personen kan inte själv påverka, utan tycker istället att det är någon annan med högre makt som styr över ens liv. På samma sätt kan personen uppleva att saker ”bara händer” utan att den själv kan påverka det på något sätt. (Keltikangas-Järvinen. 1995. s. 35-38)

En låg självkänsla kan också påverka det sociala beteendet hos människor. Personen kan uppleva känslor av att vara oduglig i sällskap av andra människor och njuter inte av det. Personen ser alla andra i rummet som mycket bättre presterande och duktigare än vad den själv är och han eller hon kan uppleva en känsla av avundsjuka. I vissa fall har man kunnat påvisa ett samband mellan låg självkänsla och aggressivitet, dock stämmer detta inte i alla fall. Ibland kan man påvisa ett beteende helt tvärtemot aggressivitet hos personer med lågkänsla. Låg självkänsla kan visa sig genom blyghet, osäkerhet och ett evigt skuldsättande på sig själv. (Keltikangas-Järvinen. 1995. s. 35-38)

Keltikangas-Järvinens fjärde punkt behandlar prestationer och självkänsla. Hon menar att personer med låg självkänsla självmedvetet underpresterar, för att den är för rädd för att försöka. Rädslan för att misslyckas om man försöker är för stark. Andledningen till underprestation och låg självkänsla har att göra med den egna tron på sig själv, som i detta fall är låg. (Keltikangas-Järvinen. s. 1995. 35-38)

6 METOD

Varje undersökning kan delas in i en forskningsprocess, som varierar lite beroende på om man gör en kvalitativ eller kvantitativ forskning. Grovt indelat kan man beskriva forskningsprocessen i tre faser: planeringsfasen, genomförandet av undersökningen och avslutningsfasen. Planeringsfasen är den inledande fasen där en forskningsplan framställs och själva metoden för undersökningen bestäms. Datainsamlingen och själva fältarbetet kan beskrivas som genomförandet av undersökningen. Avslutningsfasen består oftast av en rapportskrivning och resultat av undersökningen. (Eriksson. 1991.s. 137)

6.1 Datainsamlingsmetod

Som datainsamlingsmetod i detta arbete tillämpas en systematisk litteraturöversikt. I en systematisk litteraturöversikt har man en undersökning som görs av ett material som består av till exempel tidigare gjorda forskningar. Med en litteraturöversikt kan man få fördjupad kunskap och förståelse av olika ämnen som redan tidigare undersökts. Eftersom man undersöker tidigare forskning kan man säga att en litteraturöversikt är en sekundär undersökning, eftersom materialet man använder är sekundärt, alltså inget man själv tagit fram med hjälp av exempelvis intervjuer. (Tuomi & Sarajärvi 2002. s. 86)

I en systematisk litteraturstudie går man tillväga, som namnet beskriver, på ett systematiskt vis. Man kan därmed dela in studien i olika delar för att lättare kunna följa den. En systematisk litteraturstudie börjar med att man tar fram vad man vill undersöka, vem man vill undersöka och vilka forskningar som skall användas för att få fram denna information. Samtidigt som detta blir tydligare, får man också de kriterier man följer i valet av forskningar (till exempel kön, sjukdom, etnisitet osv), för att hitta de som bäst beskriver ämnet och för att kunna utesluta forskningar som inte når upp till kraven. Efter detta val börjar själva sökningen av forskningar. Sökningen sker noggrant och genom att följa kriterierna och forskningsfrågorna som man färdigt gjort upp. Det är rekommenderbart att flera databaser och sökningar görs, också källor i forskningarna kan

utnyttjas för att hitta mera djupgående information. När möjliga forskningar hittas utförs en utvärdering av materialet. De som inte lämpar sig och uppfyller inkluderingkraven slopas. De valda forskningarna listas upp. Det sista man gör i den systematiska litteraturstudien är att sammanställa materialet för att nå ett resultat och lägga in det hela i ett kontext. (Hemingway, Brereton. 2009)

När man använder sig av sekundärdata, i det här fallet forskningar som gjorts av andra kan det ibland uppstå en viss problematik. Informationen som samlats in till de tidigare forskningarna är ofta samlade för att användas i ett annat syfte än man själv har, och därför kan det hända att de frågor man själv söker svar på fattas i källorna. Det viktigaste i dessa studier är att hitta relevanta forskningar som även kan svara på de egna forskningsfrågorna. När man undersöker sekundärdata har man inte heller samma kontroll över hur data samlats in, vilka insamlingsmetoder man använt sig av eller vem som har registrerat denna information. Det är viktigt att tänka på reliabiliteten av sekundärdata när denna samlas in. (Jacobsen. 2007)

I detta arbete kommer man att söka information om sambandandet mellan övervikt hos ungdomar och dålig självkänsla. Information söks även om hur självkänslan påverkas på grund av övervikt. Med hjälp av denna information strävar man till att nå en djupare förståelse gentemot problemet.

6.2 Dataanalysmetod

Som dataanalysmetod kommer en deduktiv innehållsanalys att användas. Den deduktiva innehållsanalysen innebär att man utgår från en teori när man analyserar materialet. Teorin finns som en utgångspunkt och materialet plockas fram som något som man redan i princip vet, men vill förstärka. När man börjar en deduktiv undersökning som startar av en teori börjar man med en analysgrund. I grunden kan man sedan klassificera och kategorisera materialet som undersöks. På så sätt får man också med det material som egentligen faller utanför grunden. Klassificeringen och kategoriseringen sker genom den in-

duktiva metoden. Analysgrunden kan också vara strukturerad, vilket innebär att man plockar med endast sådant som passar till grunden. Genom att göra en strukturerad analysgrund kan man testa den ursprungliga teorin man har i en ny kontext. (Tuomi & Sarajärvi. 2002. s. 116-121)

När man har klassificerat och kategoriserat sitt material i en innehållsanalys kan man fortsätta med att kvantifiera materialet. Att kvantifiera materialet betyder att man räknar hur ofta ett ämne dyker upp i materialet, vilket kan vara till exempel en intervju. Genom en kvantifiering av materialet kan man få en ny synpunkt till tolkning av materialet, dock är det i många fall svårt att göra en kvantifiering eftersom materialet i en kvalitativ undersökning ofta är ganska litet. I en systematisk litteraturöversikt kan man bra använda sig av en innehållsanalys för att tolka materialet man valt. Ofta finns det en hel del material att gå igenom i en litteraturöversikt och innehållsanalysen kan därmed hjälpa i klassificeringen och kategoriseringen av materialet. I innehållsanalys använder man sig ofta av underkategorier, men det är värt att minnas att de inte alltid framkommer i en systematisk litteraturöversikt. (Tuomi & Sarajärvi. 2002. s. 116-121)

Precis som i andra metoder beror innehållsanalysens tillförlitlighet på hur väl forskaren utför sitt arbete. I en innehållsanalys använder man sig ofta av dokument och sekundärdata och därför är materialet inte ett direkt svar på forskningsfrågorna på samma sätt som i enkäter eller intervjuer. (Eriksson. 1991. s. 302)

6.3 Material

Sökningar för att hitta forskning att analysera till arbetet har gjorts vid flera tillfällen. Sökningarna har främst gjorts på databasen Ebsco, Academic search elite. Sökningar har gjorts med hjälp av Nelli på distans. Sökord som kombinerats har varit ”adolescence”, ”children”, ”obesity” och ”self-esteem”. I vissa sökningar har enbart två av dessa ord kombinerats. Eftersom det i vissa sökningar framkommit många träffar har sökningarna begränsats med årtal. Ofta har forskning från år 2008 och senare sökts, men

även forskningar som publicerats 2005 och senare har inkluderats. Om intressanta forskningar hittats i källförteckningarna har ytterligare sökningar gjorts via google.

Inkluderingsprinciper i sökningen:

- Publicerade år 2005 →
- Full text
- Beröra ämnet övervikt och självkänsla/psykiskt välmående
- Ungdomar i åldern 11-15 forskas

Intressanta forskningsartiklar har laddats ner för att genomgå en läsning. Flera forskningar har fallit bort eftersom de inte behandlat ämnet tillräckligt ingående för att kunna användas. Tolv forskningsartiklar har till slut hittats.

6.3.1 Presentation av forskningsartiklarna

Här följer en presentation av de tolv utvalda forskningsartiklarna som valts till analysen. Fakta om forskningarna har samlats ihop i en tabell som finns nedan.

Tabell 1. Presentation av forskning

Forskning	Datum & databas	Sökord	Avgränsning	Antal träffar i sökningen
1. Self-esteem in a clinical sample of morbidly obese children and adolescents	1.11.2011, Ebsco Academic Search Elite	Adolescence AND obesity AND self-esteem	Full-text, 2008-2011	8 träffar

2. Everyday experiences of life, body and well-being in children with overweight	10.1.2012, Ebsco Academic Search Elite	Overweight AND self-esteem	Full-text 2008-2012	30 träffar
3. Obesity and risk of low self-esteem: A statewide survey of Australian Children	11.11.2011, Sökning via google			
4. Overweight status and psychological well-being in adolescent boys and girls: a multilevel analysis	11.11.2011, Via google/ European journal of public health			
5. Body dissatisfaction, Dietary Restraint, Depression and Weight Status in Adolescents	1.11.2011, Ebsco Academic Search Elite	Adolescence AND obesity AND self-esteem	Full-text 2008-2011	8 träffar
6. The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents	29.9.2011, Ebsco Academic Search Elite	Teenagers AND self-esteem	Full-text 2000-2011	56 träffar
7. The unhappy obese child	30.1.2012, Sökning via google			
8. Clustering of psychosocial symptoms in overweight children	30.1.2012, Ebsco Academic Search Elite	Overweight children AND self-esteem OR mental	Full-text 2008-2012	8 träffar

		disorders		
9. Psychiatric disorders and symptom severity in referred versus non-referred overweight children and adolescents	30.1.2012, Ebsco Academic Search Elite	Overweight children AND self-esteem OR mental disorders	Full-text 2008-2012	8 träffar
10. Physical activity, bodyweight, health and fear of negative evaluation in primary school children	14.1.2012, Ebsco Academic Search Elite	Overweight children	Full-text 2008-2012	153 träffar
11. How much does overweight impact the adolescent developmental process?	14.1.2012, Ebsco Academic Search Elite	Overweight children	Full-text, 2008-2012	153 träffar
12. Overweight, Obesity, and Health-related quality of life among Adolescents: The National longitudinal study of adolescent health	30.1.2012 Sökning via google			

Forskning 1: I forskningen *Self-esteem in a clinical sample of morbidly obese children and adolescent* har man studerat självkänslan hos barn och ungdomar med övervikt och fetma. Barnen och ungdomarna som undersöktes var mellan 8-19 år gamla. I medeltal låg åldern på 13,2 år, medelvärde av BMI i gruppen var 32,5. Självkänslan mättes med hjälp av ett psykologiskt test som var indelat i fem områden. Dessa områden var den fysiska karaktären, prestationer, psykiskt välmående och förhållande med familjen samt med övriga. I forskningen kunde man konstatera att självkänslan försämrades med åren.

Speciellt flickorna hade en självkänsla under det normala värdet, speciellt gällande den fysiska karaktären och det psykiska välmåendet. (Nowicka et al. 2008)

Forskning 2: I *Everyday experiences of life, body and well-being in children with overweight* var syftet att beskriva vardagen och välmåendet av svenska ungdomar i åldern 10-12 år. Undersökningen gjordes på kvalitativt sätt genom intervjuer med 16 ungdomar. I intervjuerna framkom det att ungdomarna upplevde sig ensamma och ville gärna vara del av en grupp. Föräldrar och familjemedlemmarna stod dem alla nära, men de upplevde sig ändå inte bli "tillfredsställda" bara av deras sällskap. Ungdomarna upplevde sig ha information om sunda levnadsvanor men tyckte att de var svåra att förverkliga i praktiken. Ungdomarna var oroliga över sina kroppar. Välmående betydde för dem en god självkänsla, förtroende och nöjdhet och detta kunde nås med förhållanden och aktiviteter tyckte de. Att må bra tyckte de var att känna sig lycklig och höra till en grupp. (Gunnarsson et al. 2009)

Forskning 3: Forskningen *Obesity and Risk of Low Self-esteem: A Statewide Survey of Australian Children* undersökte självkänslan hos australiensiska barn med en medelålder på 11.3 år. Sammanlagt 2813 unga deltog i forskningen där de fick svara på en enkät och blev vägda och mätta. Resultaten visade att övervikt, speciellt hos flickor, påverkar synen på dem själva. Överviktiga barn lider av en större risk att uppleva sig sämre inom vissa områden, till exempel idrott, utseende och sociala relationer. Dock lider inte alla överviktiga barn av dessa känslor. Orsaken för det är oklar. (Franklin et al. 2006)

Forskning 4: Syftet med *Overweight status and psychological well-being in adolescent boys and girls: a multilevel analysis* var, som namnet antyder, att undersöka samband mellan psykisk stress och övervikt i ungdomen gällande olika områden så som kön, sociala faktorer och livsstil. Information fick genom två undersökningar som gjorts i Skottland 1998-1999 och 2003-2004. 635 pojkar och 618 flickor i 13-15 års ålder tillfrågades i en enkät om hälsa, psykisk stress, fysisk aktivitet, rökning, alkoholkonsumtion och socioekonomisk klass. Dessutom vägdes och mättes ungdomarna. Resultaten i forskningen tyder på att det finns ett samband mellan psykisk stress och övervikt bland

flickor. Inget samband mellan psykisk stress och övervikt hos pojkar kunde konstateras. (Gray & Leyland. 2008)

Forskning 5: I forskningen *Body dissatisfaction, Dietary Restraint, Depression and Weight Status in Adolescents* ville man undersöka om övervikt påverkade ungdomars kroppsuppfattning, matvanor och ökade depressiva symtom. Undersökningen gjordes i klasserna 7-12 (dvs 12-18 åringar). Undersökningen gjordes med hjälp av enkäter där man svarade på frågor relaterade till kroppsuppfattning, matvanor och humör. Dessutom mättes deras BMI. Forskningens resultat visade att det fanns ett samband mellan dålig kroppsuppfattning och vikt. Ungdomar med övervikt var mer missnöjda med sin kropp än normalviktiga, medan ungdomar med fetma visade sig vara mer missnöjda med sina kroppar än de med övervikt. Man märkte inget samband mellan vikt och kön i undersökningen. Ungdomarna med fetma hade mera depressiva symtom och symtom på låg självkänsla än de överviktiga och normalviktiga ungdomarna. (Goldfield et al. 2009)

Forskning 6: I forskningen *The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents* har man undersökt övervikt hos turkiska ungdomar och hur deras välmående, självkänsla och tankar på vikt påverkas av den. Under tre år (1987, 1999, 2006) statistikfördes och undersöktes tidigare nämnda saker. Resultaten visar att antalet ungdomar med övervikt har stigit under åren. I undersökningen kunde man inte konstatera ett samband mellan övervikt. Oro över vikten var vanligare bland de överviktiga och ökade med tiden. Även de normalviktiga i undersökningen oroade sig över sin vikt. (Ozmen et al. 2007)

Forskning 7: Litteraturstudien *the unhappy obese child* är en kartläggning om forskningar som gjorts om överviktiga barns psykologiska och sociala problem. Man har speciellt koncentrerat sig på mentala störningar, skolprestationer och livskvalitet sett från ett hälsoperspektiv. Resultaten i studien visar att övervikt kan ha en negativ effekt på barnets psykosociala agerande och till och med sämre än med andra kroniska sjukdomar. Studien påvisar också att 10-20% av överviktiga barn och ungdomar lider av någon form av en mental störning. Dock påpekas att även om resultaten antyder en sämre psykosocial funktion hos ungdomar, innebär inte detta att alla överviktiga barn och

ungdomar är olyckliga. (Warschburger. 2005)

Forskning 8: I forskningen *Clustering of psychosocial symptoms in overweight children* ville man undersöka sambandet mellan psykiskt och psykosocialt beteende och viktstatus. Undersökningen gjordes bland 8-13 åringar, varav 158 var normalviktiga, 77 överviktiga och 27 hade fetma. Man undersökte längd, vikt, depressionssymtom, livskvaliteten, självkänsla, kroppsuppfattningen, ätstörningar och förhållanden. Resultaten som framkom i analysen tyder på att det finns ett samband mellan övervikt hos barn och psykosocial stress. Man kunde se att den globala självkänslan hos de unga med övervikt var sämre och att det fanns ett samband mellan detta samt bodyimage och ätstörningar. (Gibson et al. 2007)

Forskning 9: I forskningen *Psychiatric disorders and symptom severity in referred versus non-referred overweight children and adolescents* om det fanns några olikheter gällande mentala störningar och psykologiska faktorer hos två undersökta grupper med övervikt, där den ena gruppen hänfördes som överviktiga medan den andra inte gjordes det. Dessutom undersökte man om det fanns något samband mellan ålder, kön, socioekonomisk status, BMI och psykiska störningar. 155 ungdomar som genomgick vård för övervikt och 73 ungdomar som inte fick någon vård undersöktes. Medelåldern låg på 13,76 och 13,74 i grupperna, motsvarande låg BMI på 33,99 och 27,35. I gruppen som genomgick vård för övervikt uppfyllde 37,5 % kriterierna för en mental störning, i den andra gruppen var motsvarande procent 23,29%. Av de mentala störningarna var ångest den som förekom mest i båda grupperna. Också ätstörningarna fanns i en större grad i den första gruppen. (Van Vlierberghe et al. 2009)

Forskning 10: *Physical activity, bodyweight, health and fear of negative evaluation in primary school children* är en forskning gjord för att undersöka hur rädsla för negativ kritik påverkar på den fysiska aktiviteten. Undersökningen gjordes bland 502 elever i första och femte klass. Enligt undersökningen var 26% av deltagarna överviktiga eller feta. Resultaten visade att barn med rädsla för negativ kritik tränade mindre och hade en lägre känsla av psykiskt välmående. Resultaten visade även ett samband mellan BMI och rädsla för negativ kritik, vilket menar att överviktiga barn skulle lida mera av detta.

(Hartmann et al. 2008)

Forskning 11: I forskningen *How much does overweight impact the adolescent developmental process?* har man undersökt portugisiska barn i klasserna 6,8 och 10. Syftet var att analysera sambandet mellan BMI och hälsobeteende utgående från hälsoundersökningar (HBSC = Health Behaviour in School-aged Children) som gjordes åren 1998, 2002 och 2006. Resultaten visade att ungdomar med övervikt oftare än de normalviktiga svarade att de hade sämre hälsa, presterade sämre i skolan, beskrev sig själv som olyckliga och skrev också att de led av dåligt humör. (Fonseca et al. 2010)

Forskning 12: *Overweight, Obesity, and Health-Related Quality of Life Among Adolescents: The National Longitudinal Study of Adolescent Health* gjordes för att undersöka sambandet mellan övervikt och livskvalitet ur ett hälsoperspektiv. I årskurs sju till nio undersöktes faktorer så som upplevd allmänhälsa, fysisk hälsa, psykisk hälsa och fungerandet i skolan och socialt. Man kunde konstatera ett starkt samband mellan BMI och fysisk hälsa, dock inga direkta resultat gällande den psykosociala hälsan. Ungdomar med övervikt upplevde också sin hälsa som sämre jämfört med andra. Bland de yngre ungdomarna i åldern 12-14 kunde man hitta ett samband mellan övervikt eller fetma och depression, självkänsla och fungerandet i skolan och socialt. (Swallen et al. 2005)

7 ETISKT FÖRHÅLLNINGSSÄTT

I en undersökning är det viktigt att följa de etiska riktlinjerna som finns. Olika aspekter som finns, som speciellt rör intervju – och enkätundersökningar är att det krävs ett informerat samtycke, krav på skydd av privatliv och även krav på att bli så korrekt återgiven som möjligt. (Jacobsen. 2007)

Det är inte alltid möjligt att presentera materialet på ett fullständigt sätt, men så långt som möjligt skall man sträva till detta. Viktigt är också att data presenteras i rätt sammanhang. En etisk aspekt är att man inte får förfalska materialet eller resultatet. I vissa situationer är det frestande att förfalska data för ett bättre eller mera önskat resultat, men

det är viktigt att komma ihåg att fusk gällande forskning är etiskt förkastligt och emot ett gott forskningsbeteende. (Jacobsen. 2007)

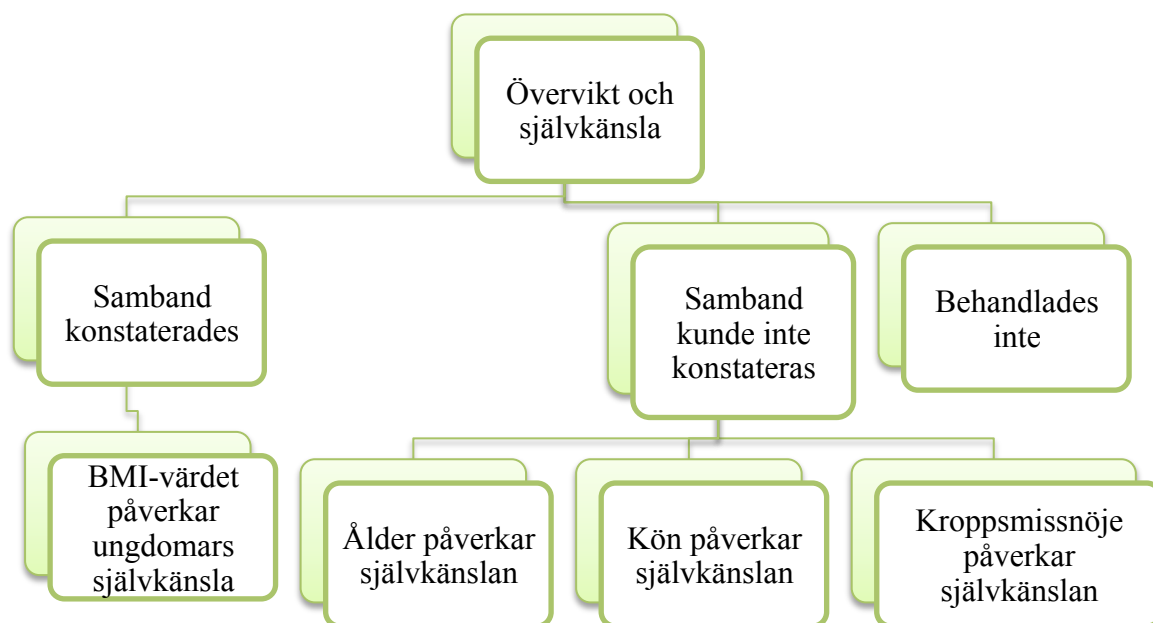
Alla studerande vid Arcada har underskrivit ett avtal där man lovar att följa god vetenskaplig praxis, både gällande skolarbeten samt examensarbetet. God vetenskaplig praxis innebär i praktiken att man är ärlig, omsorgsfull och noggrann i sitt arbete, gällande både undersökningen, dokumenteringen samt vid presentation av resultat. Vid anskaffning av data följer man metoder som uppfyller kriterierna och de etiska kraven. Hänsyn till de forskares arbeten som används skall visas. Planeringen, genomförandet och rapporteringen av det egna arbetet ska ske i detalj och uppfylla de kriterier som vetenskaplig fakta kräver. (God vetenskaplig praxis i utbildning och forskning vid arcada)

För att undvika att situationer med fusk uppstår är ett bra sätt att låta alla ha tillgång till forskningsmaterialet. För att garantera att fusk inte hänt kan man även upprepa en undersökning, dock är detta näst intill omöjligt i en kvalitativ undersökning. (Jacobsen. 2007)

8 RESULTAT

Här följer resultaten som framkom i den deduktiva innehållsanalysen av forskningsartiklarna. Som rubriker är Keltikangas-Järvinens beskrivning på låg självkänsla, som också fungerade som arbetets teoretiska referensram. Utöver dessa fyra rubriker har jag valt att lyfta fram kroppsuppfattningen och det direkta sambandet mellan övervikt och självkänsla som skilda rubriker, eftersom den togs upp i flera av forskningarna. Källhänvisningarna fungerar med siffersystem, varje forskning har en siffra (se presentation av forskningsartiklarna).

8.1 Direkt samband mellan övervikt och självkänsla



Figur 2. Övervikt och självkänsla

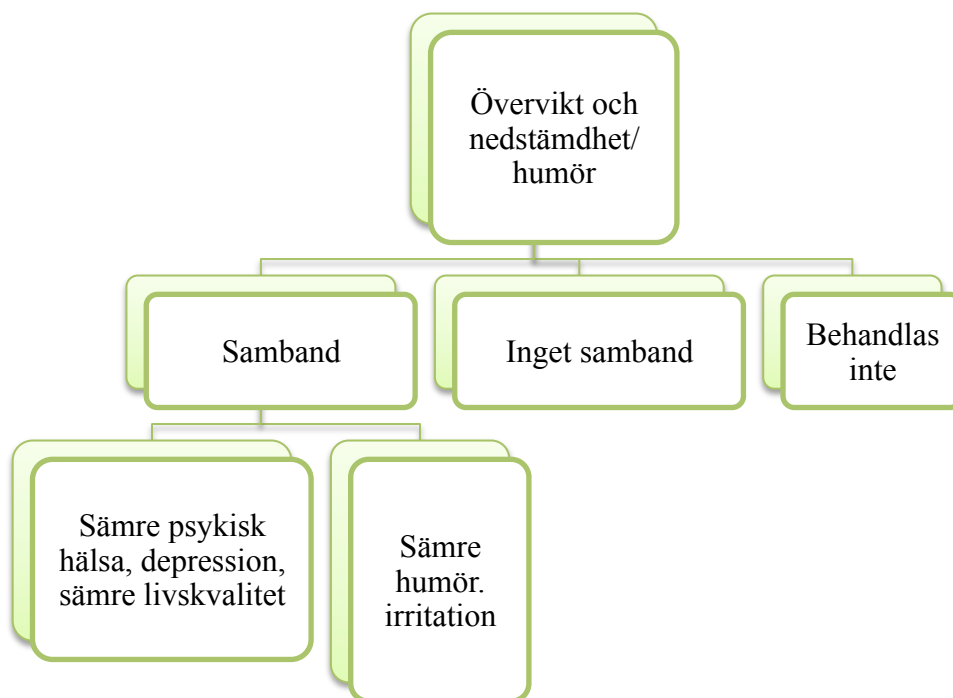
I fyra av de analyserade forskningarna kunde ett direkt samband mellan övervikt och självkänsla konstateras (Figur 2). Det beskrevs att både överviktiga flickor och pojkar hade en ökad risk att utveckla en negativ självkänsla. Självkänslan kunde påverkas av övervikt redan vid 11-års ålder, men man såg också tydliga tecken på att självkänslan hos de överviktiga blev lägre med åren och att överviktiga ungdomar i den äldre tonåren hade en betydligt lägre självkänsla. (3, 5, 7, 8)

I fem av forskningarna kunde inte ett direkt samband mellan övervikt och negativ självkänsla konstateras, däremot menade man att andra faktorer så som ålder och kön påverkade självkänslan. Flickor konstaterades i två forskningarna ha en större risk att drabbas av låg självkänsla i samband med övervikt än vad pojkar hade. Självkänslan var också lägre bland överviktiga unga i den äldre tonåren än hos yngre tonåringar. Ett

samband mellan övervikt och negativ kroppsuppfattning konstaterades också(6). Kroppsmisnöje och en negativ kroppsuppfattning konstaterades ha en negativ inverkan på självkänslan hos ungdomar. (1, 2, 4, 6, 12) I tre av forskningarna behandlades inte sambandet mellan övervikt och dess påverkan på självkänslan överhuvudtaget. (9, 10, 11)

8.2 Samband mellan övervikt och nedstämdhet

Utgående från Keltikangas-Järvinens teori om självkänsla gjordes en tolkning där depression, psykiska problem och till exempel upplevd sämre livskvalitet ses som bidragande faktorer som påverkar människans humör och syn på sig själv och därmed också självkänslan.



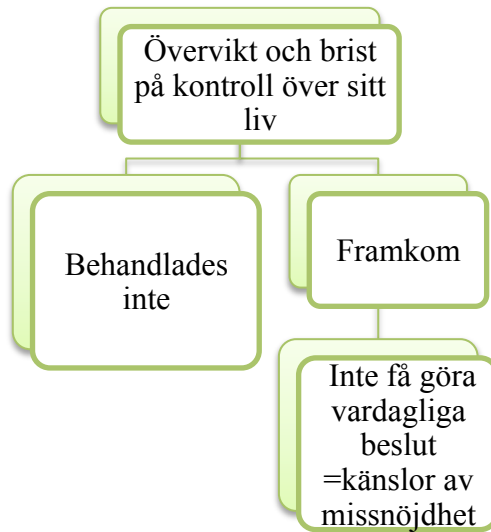
Figur 3. Övervikt och nedstämdhet/humör

I tio av de analyserade forskningarna behandlades överviktiga ungdomars psykiska hälsa (Figur 3). Överviktiga barn och ungdomar ansågs i flera forskningar ha ett sämre psykiskt välmående än normalviktiga ungdomar. Övervikt kunde leda till depression, nedstämdhet, olika former av ångest, psykisk stress och en upplevd sämre livskvalitet. I flera fall såg man också en ökning av de psykiska problemen bland de äldre ungdomarna och hos flickor. Ungdomar med övervikt var mera benägna att kalla sig själv olyckliga och uppleva sig ha ett sämre humör än normalviktiga ungdomar (11). (8, 9, 10, 11, 12, 1, 3, 4, 5)

I en av forskningarna hade barnen en positiv attityd gentemot livet och möjliga problem och man kunde inte där se någon påverkan av en övervikt på humöret. Det poängterades dock att barnen i forskningen, som var i åldern 10-12, var i en ålder där man huvudsakligen är positiv(2). I en av forskningarna behandlades inte överviktens påverkan på jaget och humöret (6).

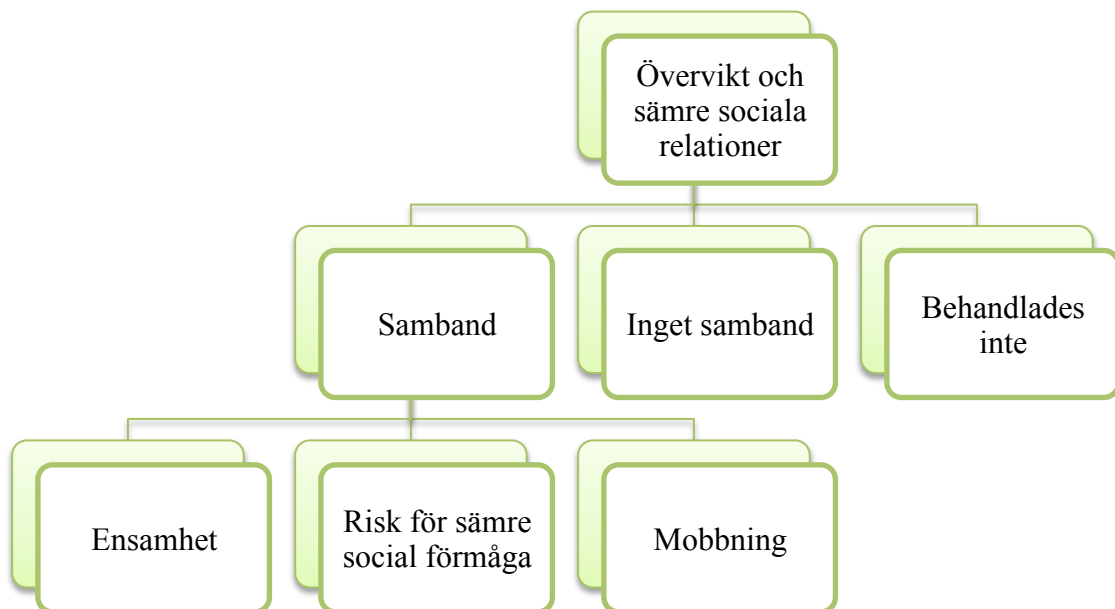
8.3 Samband mellan övervikt och känslan av brist på kontroll över sitt liv

Inte i en enda av de tolv forskningar som analyserades behandlades frågan om att ha kontroll över sitt eget liv (Figur 4). I en av forskningarna beskrev man att känslor av missnöjdhet kunde uppstå hos de undersökta överviktiga barnen när de inte fick vara delaktiga i vardagliga beslut. (2)



Figur 4. Övervikt och känslan att inte ha kontroll över sitt liv.

8.4 Samband mellan övervikt och den sociala förmågan



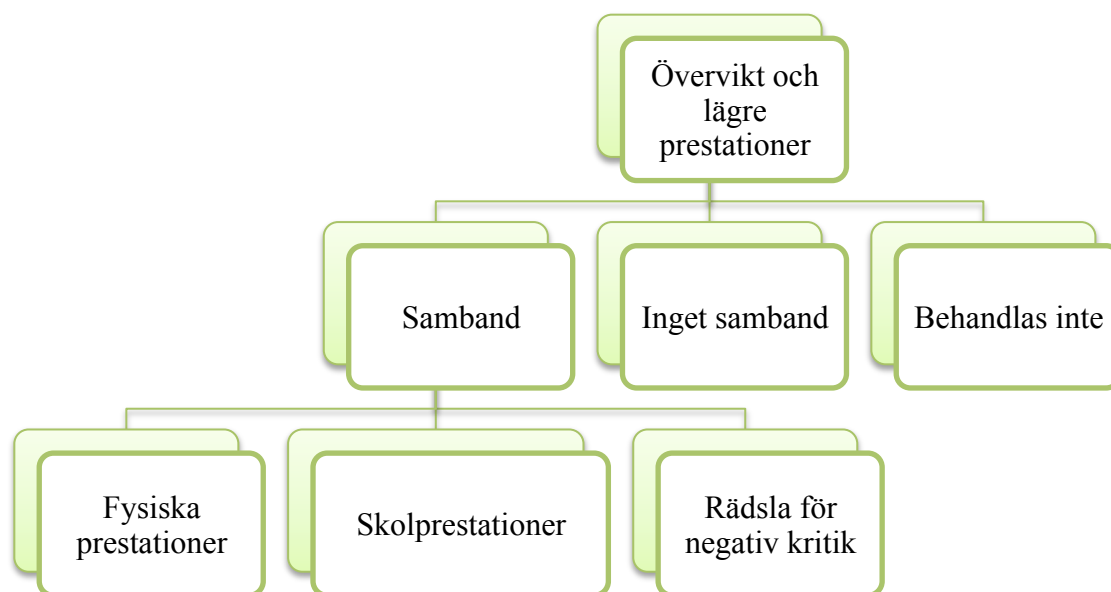
Figur 5. Övervikt och sämre sociala relationer

I fem av forskningarna kunde man konstatera ett samband mellan övervikt och förändringar i det sociala beteendet eller i sociala relationer (Figur 5). I en av forskningarna uppgavs de undersökta överviktiga barnen vara ensamma. Deras främsta önskan var att få höra till en gemenskap. För dem var familjen en viktig stödpunkt i vardagen. Ensamheten lindrades med trösttalande och inomhusaktiviteter så som tv/datorspel och att ta hand om husdjur (2). I tre av forskningarna drogs ett samband mellan övervikt och risk för en sämre social förmåga eller sämre upplevd social acceptans (9, 3, 8). I två av forskningarna menade man att överviktiga ungdomar lättare utsätts för mobbning. Speciellt flickor meddelade att de blivit kallade för sårande glåpor eller utfrysta för sin vikt. I en av forskningarna konstaterade man att överviktiga ungdomar och barn blir mobbade tre gånger oftare än normalviktiga. Mobbning kunde leda till depression, ätstörningar, dålig självkänsla och sämre livskvalitet (7, 8).

I två av forskningarna kunde inget samband mellan övervikt och den sociala förmågan konstateras. Man menade att övervikten inte hade någon märkbar påverkan på popularitet varken ur den egna eller kompisarnas synvinkel. (1,12) I fem av forskningarna behandlades inte ämnet överhuvudtaget.

8.5 Samband mellan övervikt och prestationer

I sex forskningar av de analyserade tolv kunde man hitta ett samband mellan övervikt och prestationer (Figur 6). Två av dessa behandlade fysisk prestation, och menade att överviktiga ungdomar har en större risk att lida av eller uppleva sig ha en sämre fysisk prestationsförmåga. (3, 8) Överviktiga ungdomar njöt inte lika mycket av fysisk motion och här nämndes specifikt skolgymnastiken och till exempel löpning(7). I tre av forskningarna behandlades skolprestationer. Överviktiga ungdomar löpte större risk att prestera under medeltalet i skolan. (7, 11, 12) I en av forskningarna nämndes rädslan för negativ kritik. Där konstaterades att överviktiga ungdomar led av större rädsla för att bli kritiserade negativt (10).



Figur 6. Övervikt och lägre prestationer

I två av forskningarna kunde man inte konstatera något samband mellan övervikt och lägre prestationer. (1,2) I den ena forskningen framkom att de överviktiga ungdomarna njöt av fysisk aktivitet i samma grad som normalviktiga. Detta gällde speciellt på fritiden där de kände sig välkomna bland lagmedlemmar och av tränare. De litade på sin egen prestationsförmåga i olika situationer och upplevde sig inte vara sämre fast de ibland hade lite andra uppgifter i laget. (2) I fyra av forskningarna behandlades inte ämnet alls.

8.6 Samband mellan övervikt och kroppsuppfattning

Eftersom negativ kroppsuppfattning togs upp i flera forskningar valde jag att göra det till en egen rubrik för att lyfta fram det. Sammanlagt nämndes och beskrevs en negativ kroppsuppfattning i sex av de valda forskningarna i samband med övervikt (Figur 7).



Figur 7. Övervikt och kroppsuppfattning

En stor del av de ungdomar som led av övervikt eller fetma skulle ha valt ett smalare utseende vid undersökning. (2,3) Överviktiga ungdomar led av mera kroppsmissnöje och en negativ kroppsuppfattning i jämförelse med de normalviktiga ungdomarna.(11, 2, 3, 5, 6, 8) De beskrev oftare sina kroppar som feta och beskrev sig också oftare som missnöjda med sitt utseende(11). Missnöje över den egna kroppen sades ha en negativ påverkan på självkänslan. Också den upplevda vikten spelade en stor roll på den egna kroppsuppfattningen och självkänslan (6).I sex av forskningarna behandlades inte negativ kroppsuppfattning hos överviktiga ungdomar.

9 DISKUSSION

Syftet med den här litteraturstudien var att undersöka överviktiga ungdomars självkänsla, och om det mellan självkänslan och övervikten fanns ett samband. Den centrala frågeställningen i arbetet var, precis som syftet, om det finns ett samband mellan ungdomars övervikt och självkänsla. De utvalda forskningsartiklarna analyserades med en deduktiv innehållsanalys. Jag utgick ifrån Keltikangas-Järvinens teori om en god självkänsla och granskade forskningarna ut efter den. Förutom dessa valde jag också att lyfta fram den negativa kroppsuppfattningen som en skild rubrik samt det direkta sambandet mellan övervikt och självkänsla som en rubrik. Den negativa kroppsuppfattningen och kroppsmisnöje behandlades i flera av forskningarna och det direkta sambandet mellan övervikt och självkänsla var min frågeställning.

Självkänsla i sig är ett ämne som är svårforskat, det går egentligen inte att mäta. Samtidigt påverkas självkänslan mycket av vår personlighet och omgivning så att det är svårt att ge ett rakt svar om hur en övervikt egentligen påverkar vår självkänsla. Resultaten i flera av forskningarna tyder ändå på att en övervikt hos ungdomar kan öka risken för ett sämre psykiskt välmående. Övervikten kan öka risken för en lägre självkänsla, depression, nedstämdhet, ångest och en upplevd sämre livskvalitet. Ungdomar med övervikt kan ha en större risk att utsättas för mobbning än vad normalviktiga ungdomar har. Också den upplevda sociala acceptansen kan vara sämre. Prestationsmässigt kan överviktiga ungdomar löpa en risk att prestera sämre eller uppleva sig prestera sämre än normalviktiga ungdomar. I en av forskningarna lyftes rädslan för negativ kritik fram. Ungdomar som led av övervikt sågs ha en större rädsla för negativ kritik än vad normalviktiga hade.

Samtidigt fanns ändå forskning som inte hittade samband mellan övervikt och de ovannämnda områdena, vilket antyder att det kan finnas kulturella skilnader, skilnader i personligheter eller att det helt enkelt inte ännu finns tillräcklig forskning för att kunna dra en slutsats angående ämnet. Det som konstaterades i flera forskning var att ålder och kön påverkade självkänslan. Överviktiga flickor hade i flera fall en högre risk att drabbas av lägre självkänsla än vad pojkarna hade. Det konstaterades också att självkän-

slan blev lägre med åren hos de överviktiga ungdomarna. I en av forskningarna skrevs att barn i regel är positivare i en yngre ålder och risken i sig, även utan övervikt, är högre att utveckla en låg självkänsla i de äldre ungdomsåren. Det skrevs också att barn i yngre tonåren fortfarande har ett väldigt stort stöd av sina föräldrar och att detta också stöder självkänslan positivt.

När jag gjorde den deduktiva innehållsanalysen hittades inte information om alla områden. Gällande rubriken om kontroll över det egna livet i samband med övervikt kunde inte något material i princip alls hittas. Inte heller direkta svar på Keltikangas-Järvinens teori hittades i alla av fallen. Till exempel angående första punkten, om övervikt och synen på oss själva och humör, gjorde jag min egen tolkning.

Så, för att besvara frågeställningen, finns det ett samband mellan övervikt och självkänsla? Jag har bekantat mig med forskning som både antyder för och emot detta. Det som ändå kan sägas är att överviktiga har en risk att utveckla en lägre självkänsla. Övervikten i sig är möjligen inte den direkta orsaken, utan indirekta faktorer så som ålder, kön och omgivning tycks ha en bidragande roll. Flickor och äldre ungdomar tycks ligga i riskzonen. Det som konstaterades i några av forskningarna var att en negativ kroppsuppfattning och ett kroppsmisnöje ökar risken för negativ självkänsla. Det är värt att tänka på att även normalviktiga ungdomar upplever kroppsmisnöje och att de också har en ökad risk att utveckla en negativ självkänsla, även om kroppsmisnöje förekommer i en högre grad bland ungdomar med övervikt.

Redan i den tidigare forskningen som tas upp i början på arbetet lyfts överviktens möjliga inverkan på självkänslan och det psykiska välmåendet. Vissa av dessa forskningarna användes senare i analysen, men också de övriga forskningarna tog upp överviktens inverkan på den psykiska hälsan. Således kan man inte säga att denna forskning för med sig något nytt, utan istället kan man kanske tänka det som att den tidigare gjorda forskningen ytterligare stärks av denna litteraturstudie, som också slår ihop resultaten av flera forskningarna.

9.1 Åtgärder i vården

Med tanke på resultaten vore det viktigt att informera alla som jobbar med barn och ungdomar om riskerna som övervikten kan föra med sig. Inom skolhälsovården borde hälsovårdare och läkare informeras och man kunde i vården mera föra fram självkänslan och koncentrera sig på den, och inte enbart på de konkreta åtgärderna att få ner vikten hos ungdomarna. Skolkuratoren borde också veta om överviktens möjliga inverkan på självkänslan för att kunna närma sig problem ur den här synvinkeln och hitta möjliga fall av låg självkänsla. I skolsamfundet borde också lärarna och föräldrarna få ta del av information och möjlig skolning angående ämnet. Friends-programmet som tidigare nämnts kunde bra fungera som en skolning. Där skulle lärarna få en god inblick i att förebygga självkänsla och ha verktyg att ta tag i det med. Det är värt att tänka på att man kan stöda självkänslan redan från och med ung ålder, föräldrar borde uppmuntras att stöda barnets psykiska utveckling redan från rådgivningen och dagvården.

Konkreta saker att göra kunde i skolan vara olika former av temadagar, som kunde innehålla övningar för att stärka självkänsla och annat program som förstärker gemenskap, positiv livssyn och hälsosamma livsvanor. I programdagarna kunde både lärare och skolhälsovården medverka. Utanför skolan kunde fritidsverksamheten och idrottsförbunden aktiveras. Redan nu finns flick- och pojkgrupper som fungerar genom församlingar och till exempel Folkhälsan, men mera liknande verksamhet kunde ordnas i kommunerna. I grupperna kan man bra koncentrera sig på att stärka självkänslan och också få en bra möjlighet att hyra in någon att diskutera med ungdomarna eller i grupp diskutera självkänsla och frågor om tonåren och dylikt. Också grupper riktade åt äldre tonåringar vore tänkvärt, eftersom det i forskningarna framkom att det just var de som hade sämre självkänsla. Idrottsföreningarna kunde försöka att få med alla ungdomar och barn, inte bara de duktiga idrottarna, och koncentrera sig mera på det roliga i att träna och att umgås, inte enbart på att prestera. Sociala medier kunde också vara ett effektivt sätt att nå ut till ungdomar, eftersom många spenderar mycket tid framför datorn. Idag fungerar till exempel verkkoterkkarit, hälsovårdare på internet, på flera olika sidor där ungdomar har möjlighet att diskutera med dem. Också olika sorters ungdomsverk-

samhet via nätet finns. Man kunde utveckla detta och lyfta fram självkänsla och mera så kallad ”mental coaching”.

Även om det finns en hel del forskning gjorda om överviktiga ungdomar, tror jag det kunde hjälpa med mera ingående forskning. Ett förslag för fortsatt forskning vore att plocka fram mera detaljerade svar med hjälp av kvalitativa studier. Det skulle vara intressant att läsa mera om ungdomar och barns egna tankar om övervikt och självkänsla, och själv kunde jag bara hitta en kvalitativ forskning var dessa tankar kommer fram. I en av forskningarna framkom att överviktiga barn lider mera av rädsla för negativ kritik i samband med fysisk prestation och att detta också påverkade motionsvanorna. Detta kunde vara ett intressant ämne att spinna vidare på, speciellt med tanke på motionens betydelse för övervikten.

10 KRITISK GRANSKNING

I de kvantitativa forskningarna använder man sig ofta av validitet och reliabilitet för att kritiskt granska forskningens pålitlighet. Validitet innebär här att man i forskningen undersökt det som man menat medan reliabiliteten innebär att forskningens resultat kan räknas på nytt och ändå samma resultat nås. Inom den kvalitativa forskningen har man ändå förhållit sig kritiskt mot validitet och reliabilitet, och menar att dessa sätt inte är det bästa redskapen för att avgöra pålitligheten just i de kvalitativa forskningarna. Istället finns det flera olika tillvägagångssätt och man ser olika typer hos olika forskare. Tuomi och Sarajärvi har gjort en lista att följa för att så utförligt som möjligt få fram pålitligheten i en kvalitativ forskning. (Tuomi & Sarajärvi. 2002. s 131-146)

I den kritiska granskningen beskrivs varje arbetsskede för att åt läsarna kunna garantera ett pålitligt tillvägagångssätt. Helst skall momenten beskrivas detaljerat, på detta sätt kan också resultatet av forskningen bli tydligare och lättare att förstå. (Tuomi & Sarajärvi. 2002. s 131-146)

Den här forskning påbörjades år 2010, så arbetsprocessen räckte i snitt över ett år. Syftet med studien var att undersöka sambandet mellan övervikt och självkänsla och den centrala frågeställningen var den samma. Att välja att uttrycka det i den här formen var för att ge möjlighet för att också utesluta ett samband. Främst fanns intresset på övervikt och den negativa självkänslan, men när man inte använde specifikt begreppet negativ självkänsla kunde man också ta med mera.

Datainsamlingen skedde genom en systematisk litteraturstudie. Litteraturstudien fungerade bra som metod för ämnet eftersom en bra kartläggning kunde göras över de tidigare gjorda forskningarna om ämnet. Forskningarna samlades in utgående från kriterierna som hade gjorts före. Sökningar gjordes via Nelli på distans och främst på databasen Ebsco. Några forskningsartiklar hittades via google.com. Forskningarna skulle ha blivit publicerade efter år 2005, vara full text och vetenskapliga. De skulle beröra ämnet överviktiga ungdomar och självkänsla eller psykisk hälsa. Tolv forskningar valdes till slut ut för att analyseras. Hade man försökt inkludera forskningar som inte fanns i full text kunde kanske ett mera brett material ha funnits. Också sökningar på andra databaser kunde ha gjorts. Av de forskningar som användes var alla förutom en forskning kvantitativa. Flera kvalitativa forskningar kunde ha gett mera detaljerade svar i resultatdelen. Tolv forskningar kändes som ganska lite för att få fram ett tillförlitligt svar. Kvaliteten på forskningarna kan här diskuteras. Det var också svårt att hitta forskningar som bara berörde åldersgruppen jag valt att studera. I vissa fall inkluderades forskningar som undersökte till exempel 10-12 åringar och 15-18 åringar, eftersom de delvis behandlade den önskade åldern.

Analysen gjordes genom en deduktiv innehållsanalys utgående från Keltikangas-Järvinens teori om självkänsla. Hennes teori delades upp i fyra rubriker och dessutom tillades två rubriker som jag själv ville lyfta fram. I efterhand tänkt kunde man ha fått mer information med hjälp av en induktiv innehållsanalys, men rubrikerna tog ändå långt upp det viktiga i forskningarna. Resultaten presenterades med hjälp av figurer och löpande text. Med hjälp av figurerna ville jag göra resultaten mera lättförstådda och tydliga för att sedan beskriva resultaten med den löpande texten. Jag upplever att resultaten behandlade forskningsfrågan och att syftet med arbetet därmed kunde nås.

KÄLLOR

Aseman lapset. 2011. Friends – programmet som stöder skolelevens mentala välmående. Tillgänglig: <http://www.asemanlapset.fi/articles/1291/> Hämtad 14.2.2012

Bmiguiden. Body mass index. Tillgänglig: <http://www.bmiguiden.se/> Hämtad 3.3.2011

Boynton Sharp, Santos, Cruz. 2007. Fatty liver on the U.S.-Mexico border. *Journal of the American Academy of Nurse practitioners* 21 (2009) s. 225-230

Claude, Marcus. 2007. Godisförbud i skolan hjälper barn hålla vikten. Tillgänglig: <http://ki.se/ki/jsp/polopoly.jsp?d=130&a=31242&l=sv> Hämtad 3.3.2011

Contextia. 2011. Självförtroende och självkänsla. Tillgänglig: http://www.contextia.fi/index.php?option=com_content&task=view&id=354&Itemid=157 Hämtad 15.9.2011

Crothers, Laura M; Kehle, Thomas J ; Ray, Melissa A.; Theodore, Lea A. 2009. Correlates and suspected causes of obesity in children. *Psychology in the Schools*, Vol 46 (8), 2009. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Eriksson, Katie, 1991. Broar. Introduktion i vårdvetenskaplig metod. Åbo: Åbo Akademi. Institutionen för vårdvetenskap. ISBN 951-649-974-0. s. 342

Finlex. 2009. Stadsrådets förordning om rådgivningsverksamhet, skol- och studerandehälsovård samt förebyggande mun- och tandvård för barn och unga 28.5.2009/380. Tillgänglig: <http://www.finlex.fi/sv/laki/ajantasa/2009/20090380> Hämtad 14.10.2011.

Fonseca, H; Matos, M.G. ; Guerra, A. & Gomes-Pedro, J. 2010. How much does overweight impact the adolescent developmental process? *Child: care, health and development* Vol 31 No 1 p 135-142 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 10.1.2012

Franklin, Janet; Denyer, Gareth; Steinbeck, Katharine; Caterson, Ian & Hill, Andrew. Obesity and the risk of low self-esteem: A statewide survey of Australian children. *Pediatrics* 2006 118, 2481 Tillgänglig: Google.com. Hämtad 11.11.2011.

Gibson, Lisa Y.; Byrne, Susan M; Blair, Eva; David, Elizabeth A; Jacoby, Peter; Zuckerman, Stephen R. 2007. Clustering of psychosocial symptoms in overweight children. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*. 2008; 42. 118-125 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 10.1.2012

Goldfield, Gary S ; Moore, Ceri; Henderson, Katherine; Buchholz, Annick; Obeid, Nicole; Flament, Martine F. 2009. Body dissatisfaction, dietary restraint, depression and weight status in adolescents. *Journal of school health*. April 2010, vol. 80 No. 4 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 1.11.2011

Gray, Linsay & Leyland, Alastair H. Overweight status and psychological well-being in adolescent boys and girls: a multilevel analysis. *European Journal of Public Health* Vol 18 No 6 s. 616-621. 2008 Tillgänglig: Google.com. Hämtad 11.11.2011

Gunnarsson Meriaux, Benita; Berg, Marie & Hellström, Anna-Lena. 2009. Everyday experiences of life, body and well-being in children with overweight. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2010, 24 s 14-23 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Hartmann, T; Zahner, L; Pühse, U.; Schneider, S.; Puder, J.J ; Kriemler, S. 2008. Physical activity, bodyweight, health and fear of negative evaluation in primary school children. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 2009. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 14.1.2012.

Heitmann, Berit L. ; Koplan, Jeffrey & Lissner, Lauren. 2009. Childhood obesity: successes and failures of preventive intervention. *Nutrition Reviews* Vol. 67 s. 89-93 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Hemingway, Pippa & Brereton Nic. 2009. What is a systematic review? Tillgänglig: <http://www.medicine.ox.ac.uk/bandolier/painres/download/whatis/SystematicReview.pdf> hämtat den 25.1.2012.

Isomaa, Rasmus; Isomaa, Anna-Lisa; Marttunen, Mauri; Kaltiala-Heino, Riittakerttu; Björkqvist, Kaj. Psychological Distress and risk for eating disorders in subgroups of dieters. *European eating disorders review* 18(2010) s. 296-303

Jacobsen, Dag Ingvar. 2007. Förståelse, beskrivning och förklaring : introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete. Lund: Studentlitteratur AB. s. 316

Keltikangas-Järvinen, Liisa. 1995. Hyvä itsetunto. 4:de upplagan. Juva: WSOY:n graafiset laitokset. ISBN 951-0-19425-5.

Käypähoito. 2005. Lihavuus (lapset). Tillgänglig:
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/naytaartikkeli/.../hoi50034> hämtad 23.1.2012.

Lindwall, Magnus. 2011. Självkänsla bortom populärpsykologi och enkla sanningar. Lund: Studentlitteratur AB. ISBN 978-91-44-07006-3 s. 288

Melin, Anna & Arvidsson Lenner, Ragnhild. 2008. Prevention of further weight gain in overweight children, a pilot study. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2009 p. 498-505 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Müllersdorf, Maria; Martinson Zuccato, Linda; Nimborg, Jennie & Eriksson, Henrik. 2010. Maintaining professional confidence – monitoring work with obese schoolchildren with support of an action plan. *Scandinavian Journal of Caring Sciences* 2010, 24 p 131-138 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Rasmussen, F & Neovius, M. Evaluation of BMI-based classification of adolescent overweight and obesity: choice of percentage body fat cutoffs exerts a large influence. The Compass study. *European Journal of Clinical Nutrition*. (2008) 62, p 1201-1207 Tillgänglig: Ebsco Academic search elite. Hämtad 9.4.2011

Nowicka, P; Höglund, P; Birgerstam, P; Lissau, I; Pietrobelli, A & Flodmark C-E. 2008. Self-esteem in a clinical sample of morbidly obese children and adolescents. *Acta paediatrica* 2009, 98 pp 153-158 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 1.11.2011

Ozmen, Dilek; Ozmen, Erol; Ergin, Dilek; Cakmakci Cerinkaya, Aynur; Sen, Nesrin; Dundar, Pinar Erbay & Taskin, Onjal. 2007. The association of self-esteem, depression and body satisfaction with obesity among Turkish adolescents. *BMC Public Health* 2007 7:8 Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad: 29.9.2011

Painokas-projekti. 2006-2008. Yleisesittely. Tillgänglig:
<http://www.painokas.fi/yleisesittely.php> Hämtad 3.4.2011.

Paxton, Susan J; Neumark-Steiner, Dianne; Hannan, Peter J; Eisenberg, Marla E. Body dissatisfaction prospectively predicts depressive mood and low self-esteem in adolescent girls and boys. *Journal of clinical Child and Adolescent Psychology* 2006, Vol. 35 No 4, p. 539-549 Tillgänglig: Ebsco Academic search elite Hämtad: 29.9.2011

Phillips, RG & Hill, AJ. Fat, plain, but not friendless: self-esteem and peer acceptance of obese pre-adolescent girls. *International journal of obesity*. (1998) 22, s. 287-293. Tillgänglig: Google sök. Hämtad: 11.11.2011.

Ravitsemusterapeuttien yhdistys. 2009. Opas ylipainoisia nuoria hoitavalle ilmestynyt. Tillgänglig: http://www.rty.fi/lue_uutinen.php?id=52 Hämtad 3.3.2011

Ravitsemusterapeuttien yhdistys. 2006. Mahtavat muksut – ratkaisuja ylipainoisen lapsen hoitoon. Tillgänglig:
http://www.ravitsemusterapeuttienyhdistys.fi/read_shop_product.php?category=tuotteet_kirjatjaoppaat&productno=207&sivu=tuotteetkirjatjaoppaat Hämtad 3.3.2011

Rova, Meri. 2010. Terve Suomi - Lihavuudesta on haittaa. Tillgänglig:
<http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11794> Hämtad 2.4.2011

Rowland, Kate & Wallance, Rick. 2009. Which factors increase the risk of an infant becoming an overweight child? *Clinical inquiries* vol. 58 no 7 /July 2009 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Rowland, Kathleen & Coffey, John. 2009. Are overweight children more likely to be overweight adults? *Clinical inquiries* Vol 58 No 8 / August 2009 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Social- och hälsovårdsministeriet. 2009. Skolhälsovård. Tillgänglig:
http://www.stm.fi/sv/social_och_halsotjanster/halsotjanster/primarvard/skolhalsovard Hämtad 18.1.2012.

Strip – projekti. Varhaislapsuudessa alkanut sydän – ja verisuonisairastuvuuden ehkäisyprojekti. 2008. Tillgänglig: <http://stripstudy.utu.fi/tutkimus.html> Hämtad 3.4.2011.

Swallen, Karen C; Reither, Eric N.; Haas, Steven A. & Meier, Ann M. Overweight, obesity and Health-Related quality of life among adolescents: The national longitudinal Study of Adolescent health. *Pediatrics* Vol 115 No 2 February 2005. Tillgänglig: Google.com Hämtad 30.1.2012

Sydänliitto. 2011. Neuvokas perhe – Liikuntaa ja ravitsemusohjausmenetelmä neuvolaan ja kouluterveydenhoitoon. Tillgänglig: <http://www.sydanliitto.fi/neuvokas-perhe> Hämtad 3.4.2011

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2010. Tulokset. Tillgänglig: <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely/FI/tulokset/index.htm> Hämtad 3.3.2011

Tuomi, Jouni & Sarajärvi Anneli. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 2002. 1.-2. Painos. ISBN: 951-26-4856-3. Gummerus Kirjapaino Oy, Jyväskylä 2003.

Van Vlierberghe, Leen; Braet, Caroline ;Goossens Lien & Mels, Saskia. 2009. Psychiatric disorders and symptom severity in referred versus non-referred overweight children and adolescence. *European Children and Adolescent Psychiatry* (2009) 18, p. 164-173 tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Vuorela, Nina; Saha, Marja-Terttu & Salo, Matti K. 2009. Parents underestimate their child's overweight. *Acta Paediatrica* 2010, 99 pp 1374-1379 Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Waldrop, Julee & Ferguson Laurie Anne. 2007. Pediatric overweight or obesity: Does the label really matter? *Journal of the American Academy of Nurse practitioners* 20 (2008) p. 251-258. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 9.4.2011

Warschburger, P. The unhappy obese child. *International Journal of Obesity*. 2005 (29) s. 127-129. Tillgänglig: Google.com. Hämtad 30.1.2012

Zametkin, Alan J. ; Zoon, Christine K.; Klein, Hannah W. ; Munson, Suzanne. Psychiatric Aspects of Child and Adolescent Obesity: A review of the past 10 years. *The Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*. 2004, 43 s. 134-150. Tillgänglig: Ebsco Academic Search Elite. Hämtad 5.12.2011

