

Är jag normalviktig eller överviktig? –Du är i alla fall jätteviktig!

Forskningsöversikt om självkänslan hos barn med övervikt

Nordell Nadine

Pada Sandra

Saari Nathalie

Sjöblom Josefine

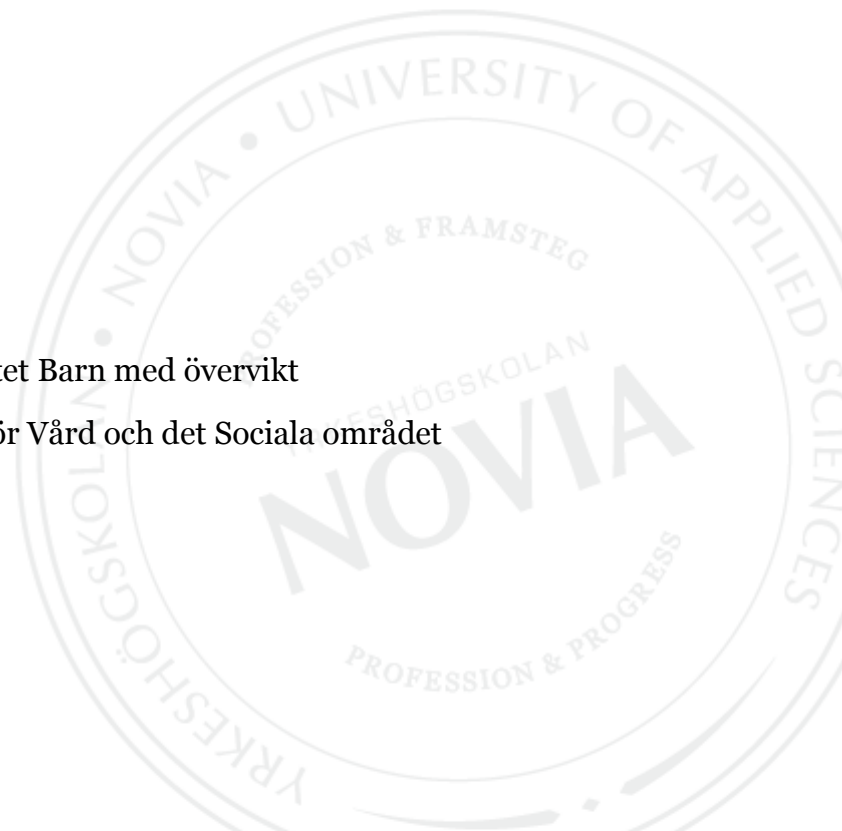
Sretenovic Mikaela

Wikström Linda

Examensarbete för projektet Barn med övervikt

Utbildningsprogrammet för Vård och det Sociala området

Åbo 2015



EXAMENSARBETE

Författare: Nordell Nadine, Pada Sandra, Saari Nathalie, Sjöblom Josefine, Sretenovic Mikaela och Wikström Linda

Utbildningsprogram och ort: Utbildningsprogrammet för Vård och det Sociala området, Åbo

Inriktningalternativ: Sjukskötare, Samhällsinriktat socialpedagogiskt arbete, Socialpedagogiskt arbete bland barn, unga och familjer.

Handledare: Syrjäläinen-Lindberg Minna och Westergård Jonathan

Titel: Är jag normalviktig eller överviktig? Du är i alla fall jätteviktig! - Forskningsöversikt om självkänslan hos barn med övervikt

Datum 29.4.2015

Sidantal 36

Bilagor 2

Abstrakt

Detta examensarbete ingår i projektet Barn med övervikt som ägs av Yrkeshögskolan Novia, Åbo. Projektet stöder utvecklandet och genomförandet av ett interventionsprogram för barn i åldern 5-7 år. Syftet med arbetet är att formulera en sammanfattning över forskning som berör överviktiga barns självkänsla i åldern 5-7 år. Frågeställningarna är: Hur påverkar barnets övervikt självkänslan? Vilka andra faktorer i samband med övervikt kan påverka självkänslan hos barnen?

Metoden som använts är innehållsanalys vilket innebär att vi har analyserat forskningarna. Artiklarna har granskats och de irrelevanta artiklarna har valts bort. Den viktigaste informationen om artiklarna finns i bilaga 1. Översiktens resultat baserar sig på 19 relevanta artiklar och artiklarna behandlade olika teman.

Resultaten visar överlag att övervikt och fetma hos barn i 5-7 års ålder inverkar på självkänslan. Eftersom det var svårt att hitta artiklar som endast berörde barn i 5-7 års ålder valde vi att även ta med barn i högre åldrar. Teman i de använda artiklarna är mobbning, gener, mentala problem, omgivning, aktivitet och livskvalitet.

Språk: Svenska

Nyckelord: barn, övervikt, självkänsla, fetma och forskningsöversikt

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Nordell Nadine, Pada Sandra, Saari Nathalie, Sjöblom Josefine, Sretenovic Mikaela ja Wikström Linda

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Terveystieteiden- ja sosiaalialan koulutus, Turku
Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Sjukskötare, Samhällsinriktat socialpedagogiskt arbete, Socialpedagogiskt arbete bland barn, unga och familjer.
Ohjaajat: Syrjäläinen-Lindberg Minna ja Westergård Jonathan

Nimike: Är jag normalviktig eller överviktig? Du är i alla fall jätteviktig!
- Forskningsöversikt om självkänslan hos barn med övervikt

Päivämäärä 29.4.2015

Sivumäärä 36

Liitteet 2

Tiivistelmä

Opinnäytetyö sisältyy ”Barn med övervikt” projektiin jonka omistaa Yrkeshögskolan Novia, Turku. Projekti tukee interventio-ohjelmien kehittämisen ja toteuttamisen 5-7 vuotiaisille lapsille. Tarkoituksena on muotoilla yhteenveto tutkimuksista jotka käsittelevät ylipainoisten 5-7 vuotiaisten lasten itsetunto. Kysymyksenasettelut ovat seuraavat; Miten lasten ylipaino vaikuttaa hänen itsetuntoon? Mitkä muut tekijät voivat ylipainon yhteydessä vaikuttaa lasten itsetuntoon?

Käytetty menetelmätapa on sisällön analysointi mitä tarkoittaa sitä että olemme analysoineet keräilty tutkimukset. Tutkimukset ovat tarkastetut ja merkityksettömät artikkelit poistettu. Tärkeimmät tiedot artikkeleista löytyvät liitteestä 1. Katsastuksen tulos pohjautuu yhdeksänteentoista merkitseviin artikkeleihin jotka käsittelevät erilaisia aiheita.

Enimmäkseen tulokset näyttävät että 5-7 vuotiaiden lasten ylipainolla ja lihavuudella on vaikutus itsetuntoon. Oli vaikeuksia löytää artikkeleita jotka käsittelevät vain 5-7 iässä olevat lapset joten päätimme sisällyttää myös vanhempia lapsia. Käytettyjen artikkeleiden aiheita ovat kiusaaminen, geenistö, mielialan ongelmia, ympäristö, aktiivisuus ja elämänlaatu.

Kieli: Ruotsia

Avainsanat: lapsi, ylipaino, itsetunto, liikalihavuus ja tutkimuksen tarkastelu

BACHELOR'S THESIS

Author: Nordell Nadine, Pada Sandra, Saari Nathalie, Sjöblom Josefine, Sretenovic Mikaela and Wikström Linda

Degree Programme: Degree program in nursing and social services, Turku

Specialization: Sjukskötare, Samhällsinriktat socialpedagogiskt arbete,

Socialpedagogiskt arbete bland barn, unga och familjer.

Supervisors: Syrjäläinen-Lindberg Minna and Westergård Jonathan

Title: Är jag normalviktig eller överviktig? Du är i alla fall jätteviktig! - Forskningsöversikt om självkänslan hos barn med övervikt

Date 29.4.2015

Number of pages 36

Appendices 2

Summary

This thesis is part of the project "Barn med övervikt" which is owned by Yrkeshögskolan Novia, Turku. The project supports the development and implementation of an intervention program for children aged 5-7. The purpose of this thesis is to formulate a summary of research on overweight children's self-esteem between the ages of 5 and 7. The questions we ask in this thesis are; "How does being overweight affect the child's self-esteem?" and "What other factors associated with being overweight can affect the child's self-esteem?".

The method used is content analysis, which means that we have analyzed previous research. The articles have been reviewed and the irrelevant articles have been eliminated. The most important information about the articles is found in Appendix 1. Survey results are based on 19 relevant articles and the articles dealt with various themes.

The results showed overall that being overweight or obese between the ages five and seven has an impact on the self-esteem of the child. Since it was difficult to find articles that related only to children aged 5-7, we chose to also include older children. Themes in the articles we used are bullying, genetics, mental health problems, environment, activity and quality of life.

Language: Swedish

Key words: child, overweight, self-esteem, obesity and research review

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Teoretisk bakgrund	1
2.1	Övervikt och fetma.....	2
2.2	Allmänt om begreppen självkänsla, självbild och självförtroende	4
2.3	Självkänsla	5
2.4	Barnets självkänsla.....	7
3	Metod	8
3.1	Datasökning.....	9
3.2	Innehållsanalys	10
3.3	Etik.....	13
3.4	Tillförlitlighet.....	13
4	Resultat av innehållsanalysen	14
4.1	Genetiska faktorer.....	15
4.2	Barnets psykiska hälsa	16
4.3	Barnets fysiska hälsa.....	20
4.4	Barnets sociala miljö	22
4.5	Mobbning.....	23
5	Slutsatser av resultaten	27
6	Diskussion	29
	Källförteckning	33

Bilagor

Figurförteckning

<i>Figur 1. Modell av Koivsto 2007, s. 33.....</i>	<i>6</i>
--	----------

Tabellförteckning

<i>Tabell 1. Gränserna för övervikt och fetma hos barn, Janson 2012.....</i>	<i>4</i>
--	----------

<i>Tabell 2. Modell för innehållsanalys. Denscombe 2009.</i>	<i>11</i>
---	-----------

<i>Tabell 3. Sammanställning över analysens resultat.</i>	<i>27</i>
--	-----------

1 Inledning

Enligt Världshälsoorganisationen (WHO) har antalet personer som lider av fetma tredubblats i Europa sedan 1980-talet och speciellt antalet överviktiga, feta barn och unga vuxna har ökat dramatiskt. (Ottava, Erhart, Rajmil, Dettenborn-Betz & Ravens-Sieberer 2011, s. 59). Övervikt kopplas ihop med en rad olika sjukdomar och risker som påverkar hälsan, men konsekvenserna av att vara överviktig stannar inte vid den fysiska hälsan utan påverkar även den psykiska och sociala hälsan hos individen. (Ottava m.fl. 2011, s. 60). Cornette (2008, s. 136) skriver att enligt Centers for Disease control and prevention 2006 är globalt 22 miljoner barn under 5 års ålder överviktiga. Enligt WHO (2015) var 42 miljoner barn under 5 år överviktiga år 2013. Cornette betonar även att liknande undersökningar ofta tar upp de fysiska konsekvenserna av övervikt, men sällan tas den delen upp som påverkar vårt psyke. Psykiska problem som depression, social isolering, diskriminering, svag självkänsla och dålig skolframgång är negativa följder av barnens övervikt. Cornette påpekar alltså att även den psykiska delen bör nämnas, inte enbart den fysiska delen. (Cornette 2008, s. 136-137).

Denna forskningsöversikt är en del inom projektet Barn med övervikt som ägs av Yrkeshögskolan Novia, Åbo, inom avdelningen för vård- och sociala området. Syftet med arbetet är att sammanställa forskning som berör överviktiga barns självkänsla i åldern 5-7 år. Frågeställningar i arbetet är: Hur påverkar barnets övervikt självkänslan hos barnet i fråga? Vilka andra faktorer i samband med övervikt kan påverka självkänslan? Andra faktorer betyder i detta sammanhang vad eller vem som finns i barnets omgivning, såsom vänner, familj och miljö.

2 Teoretisk bakgrund

Människor vill ofta få ett rakt och konkret svar på sina frågor men det finns inte en enda riktig förklaring till varför vi går upp i vikt. Den enklaste förklaringen människor använder sig av är att man äter för mycket, men varför äter vi då så mycket att det leder till ohälsa? (Skott 2013, s. 95). Ohälsosam mat kombinerat med otillräcklig motion kan leda till ohälsa. (Skott 2013, s. 96). I dagens läge informeras barn i tidig ålder, redan på daghemmet, om vilka negativa faktorer det finns i vårt samhälle som spelar in på vikten. Datorspel, TV-spel och mycket sittande är samtalsämnen som har varit aktuella det senaste decenniet och är i och för sig relevanta faktorer att tänka på gällande hälsan. Det negativa i

hur man betonar dessa fenomen är stressen om hur dåligt eller farligt det är. Även barnen i dagvårdsålder har en enorm tillgång till sociala medier där det gång på gång upprepas hur ohälsosamt det är för barn att sitta inne och spela på t.ex. surfplattor och telefoner. Äldre generationer kan påminna yngre barn om hur deras uppväxt inte innehöll samma urval av elektronik som i dagens samhälle. All information om kost- och levnadsvanor är på både gott och ont, beroende på vem som läser in sig på ämnet och hur man förmedlar informationen till barnen. (Peterson 2008, s. 29-31).

Dagvården strävar till att erbjuda en varierande vardag för barnen, med en mångsidig kost och olika motionsmöjligheter. Människan är tävlingsinriktad och fungerar så att man vill vara i det vinnande laget och kan då välja bort andra barn som är lite långsammare, ofta p.g.a. vikten. Hur påverkas då självkänslan hos de barn som alltid blir valda till sist eller inte överhuvudtaget blir valda på grund av att de är långsammare än de andra barnen? Att alltid bli vald sist eller aldrig bli bjuden till fotbollsmatchen på rasten sänker inte bara barnets självkänsla under dagvårdstiden, utan kan lämna spår hos barnet som finns kvar ända in i skolåldern och möjligtvis livet ut. (Peterson 2008, s. 39-40). Det som då är viktigt att komma ihåg är att ge barnet uppmuntran och beröm för vad hen klarar av. Varje barn är unikt oberoende av vikt. Bemötandet är det viktigaste för barnet, men även för barnets framtid och känslor kring livssituationen. Ingen tar emot hjälp utan en trygg och positiv inställning till hjälpen. (Peterson 2008, s. 156-157).

2.1 Övervikt och fetma

Man bör skilja mellan övervikt och fetma, vilket är något som forskarna gör i dagens läge. Tidigare fanns det ingen skillnad utan man hade sin egen definition, något som försvårade jämförelserna av olika forskningar och undersökningar. En enkel och klar definition av övervikt är att ens vikt är mer än det normala d.v.s. man väger för mycket. Fetma betyder samma sak men det är en högre och allvarligare grad än övervikt och kan orsaka hälsoproblem. Övervikt är det första stadiet som kan leda till att fetma utvecklas. Man kan inte mäta kroppsfettet exakt, men man har konstruerat ett mätinstrument som man använder sig av för att påvisa om man ligger i farozonen för övervikt eller fetma, Body Mass Index (BMI). Man mäter en människas BMI genom att dividera vikten i kilogram och längden (meter) i kvadrat. Om BMI-värdet är högre än 25 innebär det att man har övervikt och om det är högre än 30 är man fet, dock är dessa mått något som är mer anpassade till vuxna människor. Detta stämmer inte exakt in på barn och tonåringar, eftersom BMI borde vara lägre än hos vuxna. BMI ändrar med åldern och beroende på

vilket kön man är. Dock har man kommit på ett BMI som passar för barn i åldern 2-18 år, där man jämför BMI till en referenspopulation av friska barn och tonåringar. Detta kallas ISO-BMI. Om BMI:et är litet högre än normalt kan det innebära att man är överviktig och om det är mycket över det normala innebär det att ett barn har fetma. Fetma brukar debutera hos barn då de är i en ålder mellan 5 och 10 år och vid 10 års ålder vill forskare mäta barn för att kunna jämföra med andra länders statistik. Det är påvisat att fetma och övervikt har ökat internationellt de senaste 20 åren och Finland hör till de länder som befinner sig högst upp på listan. Samhället har på en väldigt kort tid gått från att ha ett litet urval av råvaror och ha en del fysisk aktivitet till att ha ett överflöd av matprodukter och mest stillasittande aktiviteter. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 13-16; Reilly 2007, s. 390-391; Dunkel, Saarelma & Mustajoki 2015).

Ibland kan det vara svårt för en förälder att bedöma om ens barn är överviktigt eller till och med har fetma, eftersom små barn ändå ska ha ganska hög andel kroppsfett. Ett barn kan vara tjockt men det behöver inte betyda att hen är överviktig. Ett barn har väldigt sällan fetma före 2-års ålder, eftersom småbarn smalnar av med tiden och ytterst få av 100 tjocka 1-åringar är överviktiga då de når 5-års ålder. Dock om ett barn vid 3-års åldern är tjockare än normalviktiga barn, ökar risken att hens fetma inte försvinner med tiden. Enligt en svensk studie kan man se att ungefär vartannat barn som har fetma vid 2,5-års ålder har fetma även vid 10-års ålder. Även andra studier och undersökningar visar att barn som har fetma vid 7-års ålder har en större risk att förbli överviktiga eller lida av fetma i vuxenlivet. Till näst kommer en tabell hur man kan räkna ut ett barns ISO BMI. Först räknar man ut BMI (dividera vikten i kilogram och längden (meter) i kvadrat) och sedan jämför man värdet som blivit uträknat med de gränser, som finns i tabellen nedanför. (Janson 2012).

Tabell 1. Gränserna för övervikt och fetma hos barn, Janson 2012.

Ålder	Pojke	Flicka	Pojke	Flicka
År	ISO BMI 25	ISO BMI 25	ISO BMI 30	ISO BMI 30
5	17,42	17,15	19,30	19,17
5,5	17,45	17,20	19,47	19,34
6	17,55	17,34	19,78	19,65
6,5	17,71	17,53	20,23	20,08
7	17,92	17,75	20,63	20,51
7,5	18,16	18,03	21,09	21,01
8	18,44	18,35	21,60	21,57
8,5	18,76	18,69	22,17	22,18
9	19,10	19,07	22,77	22,81
9,5	19,46	19,45	23,39	23,46
10	19,84	19,86	24,00	24,11

Som ett exempel för att förstå tabell 1 bättre: En pojke som har fyllt 6 år och är 110 cm lång. Pojken väger 22 kg. Pojkens BMI bli då $22/1,10/1,10=18,18$. I tabellen går det att läsa att ISO BMI 25 för en pojke på 6 år är 17,55. ISO BMI 30 är för samma ålder 19,78. Genom att läsa av tabellen kan man se att pojken överskrider gränsen för övervikt, men håller sig under gränsen för fetma.

2.2 Allmänt om begreppen självkänsla, självbild och självförtroende

Då man pratar om självkänsla, självförtroende och självbild blir det lätt att man blandar ihop vad orden egentligen betyder, men i sin helhet handlar dessa begrepp om hur man ser och uppfattar sig själv, vem man är och vad man tror att man är kapabel att göra. I stora drag innebär självkänsla att "man känner att man har ett eget värde utan prestationer, titlar, yrke eller ekonomi" (Kurtén 2013). Om man har en god självkänsla kan man lita på sig själv och behöver inte få bekräftelse från andra. Självkänslan i sig beror inte så mycket på prestationer och inte heller på om man får bekräftelse för sina handlingar eller inte. Självkänslan växer dock i en trygg och stödjande miljö bland människor som är

betydelsefulla för en och i en miljö vilken man känner sig omtyckt. Om personer har en sämre eller låg självkänsla är man ofta väldigt mottaglig för kritik och känslig för motgångar i livet. (Kurtén 2013). I följande underrubrik kommer det att beskrivas mer grundligt om självkänslan, eftersom det är en av huvudpunkterna i vårt arbete. Begreppet självförtroende, handlar om hur en individ tror på sig själv och hur hen kan prestera inom olika områden. Man kan ha ett gott självförtroende inom ett eller flera områden men ha ett sämre självförtroende i andra. Om man har ett bra självförtroende behöver det inte betyda att man har en god självkänsla. Man kan vara väldigt duktig på något och då kan man genom det dölja sin låga självkänsla. (Kurtén 2013).

Självbild är med andra ord är en sammanfattning på hur man ser sig själv. Självbilden beskriver alla delar av ens personlighet samt hur man förehåller sig till omvärlden, till exempel hur man lyssnar och pratar. Fastän självbilden kan vara otydlig, eller om man inte vill eller kan se den, har man ändå en ganska exakt bild i sitt inre hurudan människa man är och vad man kan åstadkomma. Självbilden kan även grunda sig på olika saker, såsom uppväxten, värderingar, intressen, vilka vänner eller hurudan utbildning man har. Självbilden påverkas även av självkänslan och självförtroendet. Självbilden förändras också med åldern och då man utvecklas som människa. (Kurtén 2013).

2.3 Självkänsla

En av definitionerna av självkänsla är den som säger något om ens egen relation till sig själv och vad man innerst inne känner, såsom känslor, tankar, drömmar och behov. Man kan ha en god självkänsla men även en dålig självkänsla. Om man har en god eller stark självkänsla kan man värdera och uppskatta sig själv på ett positivt sätt, dock inte överdrivet för det kan leda till en dålig självkänsla, vilket innebär att man "tror för mycket om sig själv". Dålig självkänsla kan också uppstå genom att man nedvärderar och inte alls tror på sig själv, vilket i värsta fall kan leda till att man inte orkar med sig själv mera. (Stoor-Grenner & Kirves u.å., s. 36). Svag självkänsla har även en tendens att locka fram det ohälsosamma beteendet och levnadssättet hos sig själv (Alexandersson & Wilsson 2008, s. 2). Självkänsla eller självuppfattning kan även definieras som en upplevelse av självsäkerhet och självförtroende eller avsaknad av dessa. Ordet självkänsla står väldigt nära orden självförmåga och självförtroende. Självförmågan kan definieras som egen upplevd förmåga att hantera olika slags händelser och situationer, medan självförtroende kan definieras som självtillit d.v.s. den egna förmågan att klara av olika besvärliga situationer och vidmakthålla sig i olika sammanhang. (Egidius 2008, s. 626-627).

Enligt Koivisto (2007, s. 32) skriver Byrne m.fl. (1996) att i dagens läge stöder man den strukturella modellen av självuppfattning som är flerdimensionell och hierarkisk. I den hierarkiska modellen är den allmänna självuppfattningen och globala självkänslan ett slags samlingsbegrepp som är uppdelat i specifika domäner. Dessa domäner är den fysiska, sociala, emotionella och akademiska självkänslan. Enligt Koivisto (2007, s. 33) skriver Burns (1982) att den fysiska självkänslan är hur individen uppfattar sin kropp, utseende, motoriska kunskaper och hälsa. Den sociala självkänslan grundar sig på att individen utvärderar sin roll eller position i olika sociala sammanhang. När individen jämför sig själv med andras prestationer eller egna kunskaper, utvärderas prestationssjälvbilden. Den emotionella självbilden beskriver individens uppfattning av de egna psykiska egenskaperna och känslor. Självkänslan av en domän kan påverka de andra domänerna, vilket man kan se i figur 1.



Figur 1. Modell av Koivisto 2007, s. 33.

2.4 Barnets självkänsla

Ett barn behöver relationer runt omkring sig för att kunna bygga upp sin självkänsla. Speciellt anhöriga och andra nära relationer har stor betydelse till hurdana relationer barnet vill och kan bygga upp till andra individer. Det innebär att självkänslan, eller självet, alltid är i behov av andra människor för att kunna utvecklas. Stoor-Grenner och Kirves (u.å., s. 37) beskriver enligt Heinz Kohuts teori (1986; 1988) att en människas självkänsla består av tre dimensioner; Det grandiosa självet, ”som vill vara unikt”, det idealsökande självet, som ”vill vara som” och det tvillingsökande självet ”som vill vara med”. Det förstnämnda betyder att vi har ett behov av att bli accepterade så som vi är, vi är speciella och ingen annan är som en själv. Om ens känslor och behov blir bekräftade, uppfylls denna dimension och man är nöjd med sig själv. Den andra dimensionen, det idealsökande självet, betyder att man har önskningar och mål om att man vill bli eller vara som någon annan, genom att förändras och utvecklas utifrån sin egen insikt. Det sistnämnda, det tvillingsökande självet, betyder att man vill vara med andra individer som liknar en själv så att ingen är varken överlägsen eller underlägsen. Då kan man på ett sätt känna sig accepterad, att man är lik någon annan, och därmed även bli accepterad som människa. (Stoor-Grenner & Kirves u.å., s. 37).

Stoor-Grenner och Kirves (u.å., s. 38-39) skriver att Kohut vidareutvecklar tre andra dimensioner för barnet, hur vuxna kan stärka barnets självkänsla på olika sätt. De personer som har viktiga roller för barnet och dess självutveckling kallar Kohut för ”självobjekt”. Den första dimensionen, ”bekräftande självobjekt”, innebär att den vuxna bekräftar barnets känslor, tankar och behov så att barnet utvecklar sitt grandiosa själv till en nivå som är realistisk, vilket betyder att barnet lär sig att kontrollera sina känslor och sina handlingar. Om den vuxna inte bekräftar barnet kan det leda till att barnet endera nedvärderar och underskattar sig själv eller överskattar sig själv och kan tro att hen är överlägsen alla andra. I den andra dimensionen, ”idealiserande självobjekt”, bemöts barnet av den vuxna som någon barnet kan se upp till, som en modell eller ett ideal, som kan hjälpa till med att lägga upp realistiska mål och krav. Genom det kan barnets egna idealsökande själv utvecklas sunt och då kan även barnet lägga upp egna realistiska mål och krav. Om inte barnet bemöts positivt av ”idoler” eller förebilder så händer det motsatta; barnet utvecklar antingen för höga eller för låga värderingar. Den tredje dimensionen, som kallas för ”sambhörighetsskapande självobjekt”, betyder att barnet behöver bemötas av vuxna som ”bekräftar barnets likhet med sig själv”. Den vuxna utgår från att alla människor har samma värde och då kommer även barnet att utveckla likvärdiga relationer runt omkring

sig, utan att hen behöver vara underlägsen eller överlägsen jämfört mot andra. Ett barn behöver få bekräftelse och bemötas med respekt och om det blir det, kommer barnet även att behandla andra människor på likadant sätt. Detta är något som vuxna och professionella måste tänka på då man bemöter ett barn, eftersom vårt agerande reflekteras i barnets sätt att behandla andra. (Stoor-Grenner & Kirves u.å., s. 38-39). Kort sagt, grunden till en god självkänsla är att man känner sig älskad. För ett barn är det viktigt att hen får kärlek från sina omsorgspersoner, att hen känner sig viktig och får vara sig själv och kärleken inte är villkorlig eller beroende av barnets prestationer och handlingar. (Kurtén 2013).

Att vara överviktig som barn eller ung har sina konsekvenser, speciellt psykosocialt. Sullivan (2004, s. 16) menar att överviktiga barn har lägre självkänsla och ett missnöje med sin kropp. Undersökningar visar att barn känner att övervikt är ett värre handikapp än t.ex. att förlora ett ben eller en arm. Om ens psykosociala hälsa är i obalans kan det lätt leda till att man börjar tröstäta. Det betyder att man äter mer om man känner sig ledsen, stressad eller uttråkad och detta gör speciellt barn till föräldrar som tröstäter. Detta innebär att det är ett tvåfaldigt problem; barn som lägger på sig mer och mer fett eller vikt av en eller annan orsak börjar även förlora sin självkänsla. Dock är överviktiga barn stereotypa. En undersökning från 1995 visar att även ett 9-årigt barn anser att överviktiga barn är t.ex. ohälsosamma, misslyckade i skolan, socialt isolerade, ohygieniska och lata. Om ett barn känner sig dåligt, på grund av något kortvarigt problem och mottar alla sorters negativa stereotyper, så finns det inte tvivel på att hen har dålig självkänsla. Samtidigt bryr sig hen inte om hur hen ser ut och har inte självrespekten att nödvändigtvis "övervaka" över sin egen hälsa. (Sullivan 2004, s. 48). Därför behövs föräldrar och professionella som kan uppmärksamma, hjälpa och förebygga att ett barn blir överviktigt, eftersom det kan ha konsekvenser för barnets framtid hur det blir bemött och hur hen känner sig, samt för att kunna uppfylla de tre dimensionerna av självkänslan.

3 Metod

I detta kapitel kommer metoden, datasökningen, etiken och tillförlitligheten att tas upp. Vi har sökt fram forskning och granskat dem noggrant och sedan sammanställt de forskningar som tar upp liknande saker. Metoden som har använts i detta arbete är innehållsanalys, vilket innebär att forskningarna har analyserats. Vi har diskuterat etik utgående från olika synvinklar och tagit fram de viktigaste tillförlitlighetsfaktorerna.

3.1 Datasökning

När vi hade tillräckligt med material för att börja analysera resultaten i forskningarna, delades all litteratur upp inom arbetsgruppen. Litteraturen granskades och anteckningar gjordes efter varje artikel eller bok om huruvida den källan var relevant för temat. Efter att ha sållat bort litteratur som inte ansågs fylla kriterierna granskades innehållet i litteraturen och texten började formas. Artiklarna presenteras i en artikelpresentation för att underlätta arbetet i att jämföra resultaten från olika forskningar. Denna artikelpresentation kan man läsa i Bilaga 1.

Litteraturens språk har avgränsats till svenska, finska och engelska. Den primära artikel litteraturen har avgränsats till åren 1990-2015, medan litteratur i form av böcker är avgränsade till åren 2004-2014. Detta är på grund av att det inte finns mycket forskning om arbetets tema, så vi var tvungna att även ta med äldre artiklar och undersökningar. Andra avgränsningar som använts var att man kan läsa artiklarna på nätet och att de skall vara vetenskapligt förankrade, att artiklarna eller arbetena är i full text, att resultaten skall komma i artikel format och referens granskningar. Det är även viktigt att artiklarna är i full text så att man förstår sammanhanget i texten och vet att den är relevant för arbetet. Databaserna som har använts är Medic, SweMed+, Web of Science, Google Scholar, Ebsco, Karolinska Institutet, Diva Portal, ProQuest och Nelli. Många strikta avgränsningar har gjorts eftersom temat var väldigt specifikt. Arbetets tema var "självkänslan hos överviktiga barn mellan åldern 5-7 år" vilket i sig redan avgränsar. Åldern 5-7 år användes inte som sökord eftersom vi ansåg att det inte förekommer relevant forskning för arbetet om sökningen endast sker utgående ifrån barnens ålder, eftersom det centrala var övervikten och självkänslan förknippat med den. Även om åldern inte använts som sökord var vi mer kritiska i valet av forskningar som gjorts på äldre barn och tonåringar eftersom syftet med arbetet var att ta fram självkänslan hos överviktiga barn i åldern 5-7 år. Detta innebär inte att vi totalt utesluter de forskningar som var gjorda på barn eller ungdomar utanför vår åldersgrupp.

Anledningen till detta är att det inte fanns tillräckligt mycket relevant forskning inom målgruppen, för att ge en tillförlitlig forskningsöversikt. Vi började med sökorden "självkänsla" och "övervikt", språket var svenska och den relevanta åldern för vårt examensarbete fungerade som avgränsningar. Träffarna var väldigt få och de forskningar som hittades var inte tillgängliga för oss p.g.a. kostnader. Datasökningen fortsattes genom att utvidga på avgränsningen till artiklar på engelska med sökorden: research, self-esteem,

overweight, children, literature review, health, obesity. Sökorden på svenska var: övervikt, barn, mobbning, fet, forskning och självbild. För att få inhemska forskningar användes finska sökord: lapset, ylipaino, itsetunto. På dessa sökningar i databaserna framkom endast en träff som kunde användas. Det märktes att utbudet av forskning inom detta ämne är magert och vi valde att dra paralleller mellan arbetets tema och andra teman, så som mobbning. Ett stort problem som uppstod var att artiklar och forskningar som var relevanta för vårt arbete kostade. Det bestämdes inom gruppen att vi inte betalar för artiklarna eftersom priserna var höga och artiklarna många. Samtliga träffar och kombinationer av sökord hittar man i artikelsökningen i Bilaga 1.

För att hitta relevanta böcker användes sökorden: överviktig, fet, fetma, barn, självkänsla, vikt, hälsa, motorik. Sökningarna gjordes i sök katalogerna i biblioteken i Ekenäs, Pargas och Åbos stadsbibliotek samt Yrkeshögskolan Novia. Största delen av böckerna som användes var på svenska och en på engelska. Böckerna användes mest till bakgrundskapitlet. Vi valde att använda oss av artiklar och forskningar från nätet för att få så aktuell forskning som möjligt, användes böckerna som stöd för den teori som artiklarna innehöll. Några av artiklarna som använts i arbetet har medlemmar från gruppen haft tillgång till från kurser och arbeten från utbildningen inom det sociala området mellan åren 2012-2015. Antalet artiklar som lästes igenom till vårt arbete var flera, men för att få så relevant forskning som möjligt valdes många bort.

Forskningarna som har använts är världsspridda, så resultaten pekar inte direkt mot invånare i Finland. Detta beror på att utbudet på inhemsk forskning om självkänsla bland överviktiga barn i ålder 5-7 år är väldigt litet och det är svårt att hitta forskning utifrån som handlar om finländska barn. Det har inte gjorts många forskningar om överviktiga barns självkänsla eller om självkänsla för barn mellan åldern 5-7 år överhuvudtaget. Detta har gjort sökningarna komplicerade och vi har varit tvungna att dra paralleller mellan faktorer som kan bidra till barns övervikt eller påverka barns självkänsla.

3.2 Innehållsanalys

Innehållsanalys hjälper med att analysera innehållet i ett dokument. Det kan tillämpas på vilken text som helst, detta gäller inte endast skrift utan även ljud och bilder, för att fastställa kvantiteten av innehållet. Innehållsanalysen följer vanligtvis en enkel och logisk procedur. Ett lämpligt textavsnitt väljs och urvalskriterierna bör vara tydligt formulerade. Texten bryts ner i mindre enheter och relevanta kategorier utarbetas för analysen av data.

När kategorierna utarbetas är det viktigt att skribenterna vet vilka idéer, kategorier och frågor som intresserar hen och hur dessa skall framgå i texten, detta kan vara till exempel olika nyckelord som är associerade till temat. I innehållsanalysen kan enheterna koda i enlighet med kategorierna för att noggrant uppmärksamma de relevanta orden och meningarna i texten. I början av analysen kan enheternas förekomst räknas, d.v.s. hur många gånger de förekommer i texten. Hädanefter kan enheternas förhållande till andra enheter analyseras i texten och detta förklarar varför de förekommer i den utsträckning de gör. Detta länkar ihop enheterna. I Tabell 2 förklaras hur innehållsanalysen är uppbyggd. (Denscombe 2009, s. 307-308).

Tabell 2. Modell för innehållsanalys. Denscombe 2009.

Avslöjar:	Genom att mäta:
Vad texten framställer som relevant	Vad den innehåller t.ex. speciella ord, idéer
De prioriteringar som skildras i texten	Hur ofta de förekommer; i vilken ordning de förekommer
De värderingar som framförs i texten	Positiva och negativa åsikter om saker
Hur idéerna hänger samman	Närheten mellan idéerna i texten, logiska associationer

Forskningarna har sammanställts och granskats och för att få en så relevant forskningsöversikt som möjligt har flera olika typer av litteratur använts. De vetenskapliga artiklarna har sökts i databaserna Medic, SweMed+, Web of Science, Google Scholar, Ebsco, Karolinska Institutet, Diva Portal, ProQuest och Nelli. Även böcker med relevant information för arbetets tema har granskats. Språket på litteraturen har avgränsats till svenska, finska och engelska. Den huvudsakliga artikellitteraturen har avgränsats till åren 1990-2015, medan litteratur i form av böcker är avgränsade till åren 2004-2014. Andra avgränsningar som använts var att artiklarna kunde läsas på nätet, att artiklarna eller arbetena var i full text och att resultaten skulle komma i artikelformat och som referensgranskningar. Varje sökning och träff dokumenterades i en artikelsökningstabell.

Hur många träffar sökorden gav kan man avläsa i artikelsökningstabellen i Bilaga 2. Vi har mest använt artiklar och forskningar, istället för böcker, eftersom vi anser att den mest uppdaterade och aktuella forskningen hittas på nätet och inte i böcker för tillfället. En annan avgränsning var kostnadsfrågan. Många artiklar var relevanta och hade hög reliabilitet men p.g.a. utebliven finansiering kunde vi inte använda oss av dessa.

Processen började med att söka forskningar och böcker med de mest relevanta nyckelorden, så som övervikt, självkänsla och barn i de databaser som var mest kända för oss, Ebsco och Nelli. Det förekom ett antal träffar men ytterst få med barn inom åldern 5-7 år. Med samma nyckelord söktes artiklar i de kvarstående databaserna och även där förekom det ett antal träffar, men få inom vårt specifika område. När sökningen utvidgades med andra nyckelord och på andra språk blev träffarna flera. Alla kombinationer av sökord och antal träffar kan ses i artikelsökningstabellen i Bilaga 2. Många bra artiklar som vi hittade var forskningsöversikter. För att få fram de primära källorna och för att öka tillförlitligheten på forskningsöversikten, granskades referenslitteraturen i några av artiklarna som var sammanställningar av forskningar. Många av källorna var på engelska och verktygen som användes, för att få en så bra text som möjligt, var ordböcker på engelska och lexikon på nätet.

När vi hade tillräckligt med material för att börja analysera resultaten i forskningarna, delades all litteratur upp inom arbetsgruppen. Litteraturen granskades och anteckningar gjordes efter varje artikel eller bok om huruvida den källan var relevant för temat. Efter att ha sållat bort litteratur som inte ansågs fylla kriterierna granskades innehållet i litteraturen och texten började formas. Artiklarna presenteras i en artikelpresentation för att underlätta arbetet i att jämföra resultaten från olika forskningar. Denna artikelpresentation kan man läsa i Bilaga 1.

Efter att ha jämfört forskningarna och hittat kopplingar mellan olika forskningar, samlade vi all liknande forskning på samma plats. Även forskning som motsade sig annan forskning men hade samma tema, jämfördes och analyserades. För att underlätta för läsaren skrevs en sammanfattning under varje sammanhängande forskning, oavsett om forskningarna hade kommit fram till liknande resultat eller ej. För att underlätta för de läsare som endast är intresserade av resultaten i forskningsöversikten, börjar varje resultatstycke med ordet sammanfattningsvis. På detta sätt kan läsaren hitta resultaten direkt genom att söka på ordet sammanfattningsvis.

3.3 Etik

Etik har sitt ursprung i det grekiska språket och betyder vana, rit, föreställning och sedvänja. Begreppet etik används för att beskriva det som sker när vi reflekterar över en moralfråga. Det finns en frågeställning när man definierar etik: "Hur bör vi handla?" Vi vet ibland hur man skall handla, men ändå bör man ställa sig frågan om vi skall handla på det sätt vi hade tänkt. (Arlebrink 2013, s. 16-18).

Övervikt och fetma är känsliga ämnen i dagens samhälle och blir ännu mer känsliga när det handlar om barn. Det kan vara svårt att diskutera ämnet, både för barnet och dess anhöriga eller för utomstående. Därför var det intressant att fler av forskningarna som användes i arbetet involverade föräldrar och omgivningen. Alla föräldrar hade blivit tillfrågade och förstod innehållet och motivet till undersökningarna. De var även medvetna om barnets problematik och varför just deras barn var med i denna forskning. Eftersom detta är en forskningsöversikt kunde etiken inte påverkas i materialet som användes men vi var viktiga med att etiken hade en röd tråd i forskningarna och valde därför tillförlitliga databaser där det var säkert att artiklarna var etiskt korrekta. I själva upplägget av vårt arbete har etiken spelat stor roll. Hur man har formulerat texten och begrepp har varit stora frågor i skrivprocessen. Ett ord som gav huvudbry var ordet "fet". Om en människa lider av övervikt är hen tjock och om man lider av fetma är hen fet. I dagens samhälle har ordet "fet" blivit ett skällsord, som används för att sära någon. Detta är inte vår mening i arbetet, utan vi vill framföra den riktiga meningen med ordet. Det är endast ett adjektiv som används för människor som lider av fetma. Det var nära att begreppet skulle slopats, men vi ansåg med tiden att detta är fakta och det skulle vara viktigt att få den riktiga innebörden i ordet synligt igen. Vi anser även att det är mer etiskt korrekt att ta fram detta och ta tag i problematiken än att sopa det under mattan eftersom fetma är en allvarlig folksjukdom i dagens läge.

3.4 Tillförlitlighet

Tillförlitlighet innebär att forskaren litar på att mätningen som gjorts inte är påverkad av forskningsinstrumentet, att det ger samma resultat vid första mätningen som vid nästa mätning utan att enheten förändras. Vid en hög tillförlitlighet ger instrumentet samma resultat gång på gång och eventuella variationer i resultatet beror på variation i mätobjektet. Variationen skall alltså inte bero på instabilitet i forskningsinstrumentet. Ett forskningsinstrument kan till exempel vara en enkät eller en intervju och dessa har hög

tillförlitlighet om de är konsekventa. Konsekventa forskningar är vanligtvis förstklassiga forskningar. (Denscombe 2009, s. 424).

Vid kvalitativa forskningar har själva forskaren allt som oftast en nära knuten del till forskningsinstrumentet som till exempel vid en intervju där forskaren är en integrerad del av datainsamlingstekniken. Detta kan resultera i att en fråga kan ändras från: ”*Skulle forskningsinstrumentet ge samma resultat om det används av olika forskare?*” till ”*Om någon annan utför forskningen, skulle han eller hon då få samma resultat och komma fram till samma slutsatser?*”. Det är klart att det inte finns sätt att ta reda på dessa frågeställningar i någon absolut bemärkelse. Det finns dock sätt att undersöka tillförlitligheten eller pålitligheten när det gäller kvalitativ forskning. Detta kräver en mycket tydlig redogörelse för metoder, analys och beslutsfattande i forskningen. Denscombe citerar Seale m.fl. ”*tillhandahållandet av en fullständig reflexiv redogörelse av procedurer och metoder som med så mycket detaljer som möjligt visar läsaren de undersökningslinjer som ledde fram till särskilda slutsatser*” för att ytterligare understryka vad som krävs för att undersöka tillförlitligheten. Det skall alltså vara fullt möjligt att granska forskningsprocessen. (Denscombe 2009, s. 381).

Vid granskningen av forskningarna i examensarbetet har metoderna, analyserna och beslutsfattningen granskats. Vi har även funderat kring hur forskningarna skulle se ut ifall någon annan skulle ha utfört dem på nytt och utifrån dessa aspekter bestämdes artiklarnas tillförlitlighet. Tillförlitlighetsgraden kan ses i bilaga 1, artikelpresentationen, där tillförlitligheten presenteras i slutet av varje presentation. I artikelpresentationen har det även skrivits ut varför vi valt att ta med källan och i och med detta ses ett samband med tillförlitligheten, eftersom det sällats bort sådana artiklar vars tillförlitlighet varit låg och detta har märkts direkt genom metoden de använt och andra faktorer.

4 Resultat av innehållsanalysen

Utöver forskningar om övervikt och självkänsla har forskningar om hur mobbning och gener kan påverka självkänslan tagits i beaktande. Artiklarna har kategoriserats enligt teman för att underlätta genomgången av analysen och resultaten av forskningarna. Totalt är 19 artiklar analyserade och presentation av artiklar kan ses i Bilaga 1. Sammanfattning av analysens resultat finns i tabell 3 på sidan 27.

4.1 Genetiska faktorer

Många studier har visat oss att även gener har en stor inverkan på hur känsliga vi är för en ohälsosam livsstil. Skott (2013, s. 101) skriver om en brittisk studie från 2008 som visade att både kroppsmassan och midjemåttan var upp till 80% beroende på gener i tidig ålder. Detta utesluter givetvis inte att man kan vara slank och normalviktig även om föräldrarna är överviktiga, men det påpekar att generna har en stor betydelse i kroppens viktutveckling. Dessa "överviktsgener" är inte en enda faktor i viktökningens utveckling. Det är kombinationer utifrån, så som kost och utebliven motion i samband med dessa gener som lätt resulterar i övervikt. (Skott 2013, s. 101). En överviktsgen vilken aktuell forskning har upptäckt är Mrap2-genen, som sägs kunna påverka övervikt hos barn. Denna studie har publicerats i den vetenskapliga tidskriften Science och har gjorts av forskare från USA, Japan, Danmark, Sverige och Storbritannien. Dessa forskare har kommit fram till resultatet att genen Mrap2 styr människans aptitreglering och beroende på om denna gen är skadad eller saknas helt, kan det leda till att människan har större tendens att bli överviktig eller lida av fetma. Studien har testats både på djur och på människor. Forskarna har dock inte ännu fått fram hur man kan tillämpa detta resultat i vardagen. (Nordh 2013). En annan gen som forskare anser bidra till tidig övervikt är en så kallad "sockergen" som ligger på vår sextonde kromosom. Peterson (2008, s. 29) skriver att enligt en finsk forskning som publicerats i Journal of Clinical Nutrition år 2008 att "sockergenen" ligger på samma kromosom som "överviktsgenen". Sötsuget kan bidra till en livsstil som påverkar vikten även om man inte inledningsvis är i riskzonen från första början att bli överviktig. Denna forskning är dock för ny för att med absolut säkerhet kunna fastställa att detta är relevant för viktökningen hos barn. (Peterson 2008, s. 29). Däremot menar Janson och Danielsson (2003, s. 15) att förändringar i arvsmassan inte kan förklara varför så många barn idag är överviktiga, då de menar att arvsanlagen är de samma som för tusentals år sedan. De menar vidare att det är vårt sätt att leva som har förändrats och att barn idag äter mer än vad de behöver (Janson & Danielsson 2003, s. 15, 18).

Gener kan på andra sätt påverka barnets självkänsla och den fysiska hälsan i tidig ålder. En studie av Springer Science visar hur den procentuella ökningen av deprimerade barn och deprimerade barn med övervikt sammankopplas med mödrarnas hälsotillstånd under graviditeten och förlossningen. Mödrar som lider av förlossningsdepression under vissa perioder i barnets tidiga liv, kan enligt denna studie direkt kopplas till barnets välmående och fysiska hälsa ända upp till sjätte klass. Riskperioderna för förlossningsdepressionen i forskningen var första månaden, när barnet är 2 år och när barnet är 3 år gammalt. Barn till

mödrar som har mått psykiskt dåligt under två av dessa perioder, hade 95% större risk att bli överviktiga vid tiden barnen är 12 år gamla, medan barn till mödrar som mått dåligt tre av tre perioder hade samma procentuella risk att bli överviktiga redan då barnen är i 6 års ålder. Orsaken till detta tror forskarna att beror på all stress mamman utsätts för de tre första åren och när stressen utlöses, antingen i början av 3 års-perioden eller under periodens gång, minskar kvaliteten på relationen mellan barnet och mamman. Hur allvarlig depressionen är och hur långvarig den är påverkar barnets hälsa i längden. (Wang, Andersson, Dalton III, Wu, Liu, Zheng & Xiu 2013). En annan studie som Wang m.fl. (2013) reflekterar till i sin forskning visar på mödrar som lidit av förlossningsdepression upp till 48 månader. Resultatet av denna forskning pekar på att forskningen inte är enhällig i denna teori och påpekar starkt att det finns risker med övervikt även för barn med psykiskt friska mammor under denna tre års period. Denna forskning har hög reliabilitet eftersom urvalet är mångsidigt, de har tagit med mödrar från olika åldrar, olika etniciteter och olika nivåer av förlossningsdepressionen. (Wang m.fl., 2013).

Sammanfattningsvis visar forskningen att gener kan påverka barnens övervikt, men att forskningen är för ny för att kunna konstatera att det är ett faktum, medan Janson och Danielsson (2003) anser att man inte kan dra en koppling mellan gener och överviktiga barn. Även om forskningen är positiv till den nya genforskningen, har man inte hittat på sätt att tillämpa detta i ett förebyggande syfte. Föräldrarnas gener behöver inte påverka barnets mottaglighet till övervikt, men mödrarnas psykiska hälsa under den första tiden i barnets liv kan göra det. Dessa studier poängterar starkt att riskerna för övervikt hos barn inte endast förknippas med dessa faktorer.

4.2 Barnets psykiska hälsa

En forskningsöversikt gjord år 1995 jämförde 35 studier för att se om självkänslan är relaterad till övervikt och fetma bland barn och tonåringar mellan åldern 3-18 år. I denna forskningsöversikt konstaterades det att sambandet mellan självkänsla och fetma hos barn i förskoleålder är oklart. Det framkom endast en undersökning gjord 1992 av Klesges m.fl. i översikten, vars resultat visade att självkänslan inte har ett samband med vikten hos barn i 3-6 års ålder. Emellertid hittades desto fler undersökningar som berörde barn i åldern 7-13, närmare sagt 19, och majoriteten av studierna visade att självkänslan hos dessa barn med övervikt hade en aningen lägre självkänsla eller samma självkänsla som hos jämnåriga och normalviktiga barn. (French, Story & Perry 1995, s. 479-480, 485-486).

I en nyare forskningsöversikt togs det reda på hur övervikt påverkar Health Related Quality of Life (HRQoL), den hälsorelaterade livskvaliteten hos barn och unga i tio olika europeiska länder. Länderna varifrån urvalet togs var Tyskland, Österrike, Storbritannien, Schweiz, Tjeckien, Polen, Frankrike, Ungern, Nederländerna och Spanien. I studierna om HRQoL och fetma pekar evidensen på att fetma påverkar självkänslan och den hälsorelaterade livskvaliteten hos barn i Europa från 8-18 år. Antalet barn var sammanlagt 17 159 i studierna. Hälsorelaterad livskvalitet (HRQoL) är ett mätinstrument av den subjektiva hälsan hos individen och kan mätas genom att använda generella instrument eller sjukdomsspecifika instrument. Studierna visar att dominansen av övervikt och fetma hos spädbarn och förskolebarn är högre i medelhavsområdet och de brittiska öarna i jämförelse med mellan-, norra- och östra Europa. Övervikt är även mer allmänt bland flickor än pojkar. Ökningen vad gäller övervikt är inte begränsat till västvärlden. Det är ett faktum att det skett en stadig ökning vad gäller övervikt hos barn i utvecklingsländer under de senaste åren. Det är inte sällan som övervikt samexisterar i länder med låg eller medelhög inkomst, och därmed kan övervikt ses ha ett samband med socioekonomisk utveckling, livsstil, omgivning och etnicitet. (Ottava m.fl., 2011, s. 60).

I en forskningsöversikt gjord av Cornette (2008, s. 136) har tio olika undersökningar om övervikt bland barn i 6-11 års ålder ställts mot varandra. Resultatet från denna översikt kom Cornette fram till genom att utvärdera förhållandet mellan BMI och självkänsla. Cornette har tagit i beaktande de fyra dimensionerna av hälsan; den generella, fysiska, emotionella och sociala. Cornette hittade en tydlig effekt på självkänslan då det kom till ett högt BMI, speciellt bland yngre barn med övervikt. Cornette presenterade även forskning vars fokus låg på skillnaden mellan könen på överviktiga barn och huruvida det påverkade deras generella och fysiska självkänsla. Resultaten visade att flickor som hade extrem övervikt hade sämre självkänsla än flickor som var måttligt överviktiga. Detsamma gällde pojkarna men åldern spelade ingen roll i detta fall. Undersökningarna i forskningsöversikten visar även att barn med övervikt och högt BMI ofta har sämre självkänsla. En dålig självkänsla behöver trots allt inte uppkomma från ett högt BMI hos barnen och en hög självkänsla behöver inte automatiskt resultera i ett lågt BMI. Vidare kom de fram till att flickor är mera emotionellt känsliga då det gäller övervikt och de är mer kapabla att få dålig självkänsla om de är överviktiga. Cornette (2008, s. 140) skriver dessutom att Phillips och Hill 1998; Hill och Pallin 1998; Davidson och Birch 2001; Sands och Wardle 2003 har gjort fyra undersökningar med endast flickor och alla fick samma

resultat. Resultatet var att överviktiga flickor i 5-12 års ålder hade större risk än andra att lida av dålig självkänsla och missnöje med sin kropp. (Cornette 2008, s. 139-141).

I en fjärde forskningsöversikt från 2005 visar hur barns vikt påverkar självkänslan och hur olika det är om man jämför överviktiga barns självkänsla med självkänslan hos barn som lider av fetma. Åldern på barnen i studierna var 5-15 år. Resultatet visar att barn som lider av fetma har sämre livskvalitet och sämre fysiska och sociala upplevelser. Barn som är överviktiga har en mer varierande livskvalitet. De överviktiga barnen påverkas mera av den fysiska aspekten än den sociala enligt denna forskning. Idrottsupplevelser och känslan av att inte vara lika bra som de andra barnen påverkar självkänslan. Samma studie visar att barnen med högst BMI upplevde sig ha minst sociala kontakter och de var besvikna över sitt utseende, medan skillnaden mellan normalviktiga och överviktiga barn inte var iögonfallande. (Alexandersson & Wilsson 2008, s. 11).

Sammanfattningsvis understryker alla forskningsöversikterna att från 5 år och uppåt påverkas självkänslan negativt av övervikt och fetma hos barnen. Forskningsöversikterna tar fasta på litet olika åldersgrupper men alla kommer ändå fram till att självkänslan påverkas redan i ung ålder. De tar även fasta på litet olika saker men t.ex. enligt Ottava (2011) och Alexandersson (2008) har påverkan på livskvaliteten en stor betydelse då det gäller barn med övervikt och barn med fetma. Alla forskningsöversikter kommer fram till liknande resultat, vilket är intressant med tanke på när översikterna är gjorda och på vilka sätt de är utförda.

I en studie gjord år 2008 i Australien undersöktes sambandet mellan fetma, mätt i BMI, och olika områden av barns psykosociala funktioner t.ex. depression, självkänsla, kamratrelationer, livskvalitet och beteendeproblem. Sammanlagt undersöktes 262 barn i åldern 8-13 år som var normalviktiga, överviktiga och var feta. Resultaten beskrev att ett ökat BMI var signifikant förknippat med depression, dålig livskvalitet, lägre självkänsla, dåliga kamratrelationer och olika beteendeproblem. Slutsatsen av denna undersökning var att även de unga barnen som var överviktiga lider av detta från ett psykosocialt perspektiv. Sannolikheten att ett överviktigt barn upplever kliniskt betydelsefulla psykosociala problem är större än hos normalviktiga barn. (Gibson, Byrne, Blair, Davis, Jacoby & Zubrick 2008, s. 122-124). I en annan studie gjord i USA på 868 barn med den genomsnittliga åldern 8,4 år var syftet att få fram hur barn med övervikt upplever sin övervikt. Det bekräftades att överviktiga flickor, men inte pojkar, har mer depressiva symptom än sina normalviktiga kamrater. Dock verkar detta förhållande förklaras mera

som bekymmer för övervikt. Normalviktiga flickor som har stora bekymmer för övervikt visar också mer depressiva symptom. (Erickson, Robinson, Farish Haydel & Killen 2000, s. 935).

En studie gjord i Holland med 20 överviktiga och 16 normalviktiga barn från 8-12 år hade som syfte att testa huruvida unga överviktiga barn visar tolkningsfördomar som är relaterade till kroppsvikten, kroppsformen och självkänslan. Resultatet påvisar att barn med högt BMI har en mer negativ syn på sig själva än normalviktiga barn. Barnen rapporterade mera negativa förklaringar angående sin kropp och vikt. Detsamma gällde självkänslan hos de överviktiga barnen, de hade mera negativa än positiva förklaringar till tvetydiga händelser än normalviktiga barn. De överviktiga barnen blev då mera sårbara för fördomsfullt tänkande och ångest. (Jansen, Smeets, Boon, Nederkoorn & Mulken 2007, s. 570-572). En fyra års longitudinell undersökning av ungdomsstudier utfördes i USA och 1520 barn från 9-10 års ålder deltog i undersökningen. Syftet med studien var att undersöka de sociala och emotionella effekterna av minskad självkänsla hos barn med fetma eftersom dessa är okända. Resultatet visar att självkänslan hos barn i 9-10 års ålder inte relaterar till fetma, medan fetma i 13-14 års ålder har en negativ inverkan på självkänslan. Det påvisades alltså ingen skillnad i självkänslan mellan barn med fetma och normalviktiga barn i 9-10 års ålder men i 13-14 års ålder gjorde de det. Det sades trots allt att 9-10 års ålder är en kritisk period för utvecklingen av självkänslan för pojkar och flickor med fetma. Den negativa inverkan på självkänslan på grund av fetma i 13-14 års ålder märktes speciellt hos flickor med fetma men även till en liten del hos pojkarna. Detta resulterade i att barnen med sämre självkänsla kände mera sorg, ensamhet och nervositet och var dessutom mer benägna att börja använda alkohol och tobak. (Strauss 2000, s. 1-4).

Sammanfattningsvis påvisar de tre första studierna att övervikt och fetma hos barn i 8-13 års ålder påverkar många delar av den psykiska hälsan hos barn och hit hör även självkänslan hos barnen. De tar även fasta på olika delar av den psykiska hälsan som t.ex. depression, sämre livskvalitet och olika beteendeproblem. Det är enligt Strauss (2000) som självkänslan inte påverkas hos barn från 9-10 års ålder vilket totalt går emot de andra studiernas resultat. Detta resultat från Strauss (2000) kan bero på att barn som kommer i 13-14 års ålder blir mer medvetna om sin egen självkänsla och börjar bry sig mer om sitt utseende. I tabell 2 kartläggs forskningarnas olika kategorier inom artiklarna som använts i denna forskningsöversikt. Dessa faktorer kan ses som påverkande eller inte påverkande på barnets psykiska och fysiska hälsa d.v.s. övervikten och självkänslan.

4.3 Barnets fysiska hälsa

Resultaten i finska forskningar varierar när det gäller barns rörelseaktivitet. Soini, Kettunen, Mehtälä, Sääkslahti, Tammelin, Villberg och Poskiparta (2011, s. 53) skriver att enligt LATE-rapporten rör sig 88% av de 3-åriga barnen som deltog i undersökningen två timmar dagligen. Soini m.fl. (2011, s. 53) nämner även att resultatet av Laps Suomen-undersökningen visar att det bara var 40% av 3-åringarna som under vardagen rörde på sig två timmar, medan det under helger var 50%. Till båda dessa undersökningar hörde att föräldrarna skulle fylla i ett frågeformulär, medan det till den senare nämnda undersökningen även hörde en billdagbok. Det definierades inte i någondera av undersökningarna aktivitetens utmattningsnivå. (Soini m.fl. 2011, s. 53). Soini m.fl. (2011, s. 53) tar även upp hur det är genom lek som barn rör på sig och lär sig att gestalta sin egen kropp samt att få en uppfattning om sin rörelsebegåvning. Uppkomsten till en god kroppsbild är centralt för utvecklingen av en god och positiv jag-bild och en förutsättning för utvecklingen av ett friskt och gott självförtroende. Soini m.fl. (2011, s. 53) beskriver även hur Mediakasvatusseura har gjort en undersökning var det framkommer att det blivit vanligare hos små barn med spelkonsoler, internet samt spel på mobiltelefonen. Småbarns medieanvändning har ökat. Det har även visat sig att tiden barnen använder åt att sitta stilla har ett starkare samband med övervikt än den fysiska aktivitetens mängd har i förebyggande syfte. Därför har begreppet fysisk inaktivitet lyfts fram som ett viktigt hälsobegrepp och skall därför behandlas skilt från fysisk aktivitet. Det finns forskningar som visar att barn- och ungdomsövervikt ökar risken för övervikt i vuxen ålder, och därmed även ökar risken för följsjukdomar. (Soini m.fl., 2011, s. 53).

Det är svårt att förutsäga hur ett barns aktivitet kommer att utspela sig och därför är det krävande att försöka bedöma den. För att förbättra resultatens pålitlighet bör det därför användas olika mätinstrument och mätningssätt. Med dessa mätningar vill man ta reda på den fysiska helhetsaktiviteten samt inaktivitetens mängd, motionens regelbundenhet, intensitet, längd, energiförbrukning och mängden steg. Det kvalitativa målet är att barnet varje dag skall få träna sina motoriska färdigheter på ett mångsidigt sätt och i olika miljöer. Det bör skapas en miljö med sådan omgivning som lockar till rörelse, som eliminerar förhinder som är sammankopplade till motion och lära ut säker motion. Enligt en amerikansk rekommendation skall barn delta i ledd rörelseverksamhet som varar i 60 minuter och använda minst 60 minuter till fri rörelse per dag. (Soini m.fl., 2011, s. 53).

Dessutom lyfter de fram att småbarn inte borde sitta stilla i mer än 60 minuter åt gången, förutom då de sover. Skillnaden mellan finska rekommendationer och de amerikanska är att de inte definierar den fysiska aktivitetens intensitet. (Soini m.fl., 2011, s. 53).

I USA har man gjort en långtidsuppföljning under 55 år, där det påvisas att om man är överviktig under sin tonårstid kan det höja mortaliteten i hjärt- och kärlsjukdomar och det finns även större risk hos män att få tarmcancer och hos kvinnor att få ledinflammationer. Man har även i Sverige gjort en uppföljning under 40-års tid bland överviktiga barn där man kom fram till att hjärt- och kärlsjukdom är dubbelt vanligare hos dem än hos normalviktiga barn. Diabetes var 3,2 gånger vanligare och högt blodtryck var 1,7 gånger vanligare. (Nowicka & Flodmark 2006, s. 33-37). Det har även gjorts en forskningsöversikt om självkänslan hos barn som har en kronisk sjukdom. Man jämförde 621 empiriska studier, i vilka 58 281 barn och tonåringar hade deltagit. Av de 58 281 individerna var den största undergruppen de som hade fetma (10 220). Resultatet man kom fram till var att ett barn som hade en kronisk sjukdom hade lägre självkänsla än friska barn i samma ålder. De barn som hade lägst självkänsla var de som led av kronisk trötthet och kronisk huvudvärk. (Pinquart 2012, s. 156). Då man hade jämfört 21 olika sjukdomar, så visade det sig klart och tydligt att självkänsla hade reducerats hos barn med fetma, vilken var en av de sju sjukdomarna där självkänslan var lägst. Hur stor effekten var på självkänslan varierade inte av hur länge man hade varit sjuk, barnets ålder eller av etnicitet. Resultaten visade även att yngre barn inte ännu jämför sig själva systematiskt med andra. (Pinquart 2012, s. 158). En annan studie som har gjorts på överviktiga urbana minoritetspojkar och -flickor med fetma i 5-7 års ålder, visar att de barn som har ett högre BMI har en försämrad kroppskänsla. Studien utmanar även tron om att barn med högre BMI än normalt inte är så sårbara i denna ålder vad gäller en sämre självbild. Detta kan hända senare i barndomen eller tonåren. (Williams m.fl., 2013, s. 829).

Vidare har Vanhala (2012, s. 37) utfört en undersökning vars mål bland annat var att ta reda på förekomsten av övervikt och fetma hos 7-åriga barn i Uleåborg samt riskfaktorer vad gäller övervikt och fetma hos dessa barn. Undersökningen är en tvärsnittsundersökning och till den bjöds alla föräldrar vars barn började grundskolan i Uleåborg år 2004. Ett undantag var de föräldrar vars barn började i specialskola eller de barn som gick i internationell skola. Antalet barn som deltog i undersökningen, var till antalet 749 barn varav 382 var pojkar och 367 var flickor. (Vanhala 2012, s. 39). Resultaten som Vanhala (2012, s. 47) kom fram till var att närmare en femtedel av de 7-åriga barnen i Uleåborg var överviktiga eller feta (125/749) och att 4,5% av dem led av fetma (34/749). Det förekom

ingen skillnad mellan pojkar och flickor gällande förekomsten av övervikt och fetma. Det framkom i undersökningen att ungefär var tredje av de överviktiga 7-åringarna hade varit överviktiga redan som 3-åringar och över hälften hade varit överviktiga vid 5-års ålder. Däremot var övervikten till stor del bestående, av de barn som var överviktiga vid 3- och 5-års ålder var 70% även överviktiga som 7-åringar. Vanhala (2012, s. 52) tar även upp faktorer som påverkar identifieringen av övervikt hos barnet, barnets matvanor samt hur föräldrarna är en påverkande faktor.

Sammanfattningsvis av dessa ovanstående artiklar, har man från den finska LATE-rapporten insett att 88% av 3-åringarna rör på sig två timmar aktivt dagligen, medan i Laps Suomen-undersökningen visade sig att endast 40% av 3-åringarna rör på sig två timmar per dag men fler barn rör på sig under helgen. Barn i denna ålder borde röra på sig mer eftersom man genom rörelse lär sig känna sin egen kropp och vad man kan göra med den. Det är även påvisat att det blivit allt vanligare att till och med barn sitter med telefoner, spelkonsoler, spel, osv och har därmed en mer stillasittande aktivitet istället för att röra på sig. Detta har ett samband som i sin tur kan leda till att barnet har övervikt i ett senare skede, vilket även ökar risken för övervikt i det vuxna livet. Det i sin tur kan medföra påföljande sjukdomar som till exempel hjärt- och kärlsjukdom, vilket det påvisas i Nowicka & Flodmarks forskning. En kronisk sjukdom kan leda till att man får lägre självkänsla jämfört med friska jämnåriga. Därför har man satt rekommendationer för barn hur mycket de ska röra på sig och att barnets omgivning borde locka till fysisk aktivitet. Resultaten av Vanhalas undersökning utförd i Uleåborg kan resultaten tolkas att en femte del av 7-åringarna var överviktiga eller feta och 4,5% av barnen led av fetma. Det kom även fram i resultatet att var tredje av 7-åringarna hade varit överviktigt som 3-åring och hälften var överviktig som 5-åring.

4.4 Barnets sociala miljö

Andra faktorer inom familjen som kan påverka barnets övervikt och självkänsla är levnadstilar och uppfostringstekniker. En studie gjord i Belfast, Nord Irland av McCullough, Muldoon och Dempster (2009) menar att det finns en viss skillnad på samhällsklasser och koppling mellan detta fenomen, övervikt och självkänslan. Resultatet visade att barn från högre samhällsklasser i staden Belfast, även om de var överviktiga, hade bättre självkänsla än de barn från lägre samhällsklasser vilka led av övervikt. Den dåliga självkänslan berodde på att de överviktiga barnen inte var nöjda med sitt utseende i jämförelse med normalviktiga barnen och många av de överviktiga barnen kände sig inte

omtyckta av sina kamrater. (McCullough, Muldoon & Dempster 2009, s. 363). Även Ottawa m.fl. (2011, s. 62) har kommit fram till att fler barn är överviktiga i familjer som är medelklass och där föräldrarna har en medelnivå på utbildningen. En annan studie har undersökt förhållandet mellan 5-åriga flickors viktstatus, föräldrarnas reaktion på deras döttrars viktstatus och flickornas självuppfattning. Resultaten visar en negativ association mellan viktstatusen och självuppfattningen hos de 5-åriga flickorna. Ju högre viktstatus flickorna hade, desto oroligare var föräldrarna och blev striktare med maten och mängden mat som barnen fick tillgång till. Däremot hittades inget samband mellan flickornas sociala status inom kamratkretsen och flickornas viktstatus, detta kan troligtvis förklaras med att flickorna inte ännu börjat skolan, där inflytandet från kamraterna spelar en viktig roll. (Davison & Birch 2001, s. 50-52).

Davidson och Birch (2002) har även gjort en liknande annan studie där de har samma kärnpunkt som föregående studie men i denna studie lyfts vikten av respons från närstående fram och att detta påverkar på flickornas viktstatus och självuppfattning. I denna studie kommer kopplingen mellan den sociala statusen starkare fram och flickorna som anser att de blivit retade för sin övervikt har sämre självbild vid 7 års ålder. Denna koppling fanns inte när flickorna var 5 år. Även föräldrarnas kritik och nivå på kritiken, så som hur ofta och hur länge det varar, påverkade barnens självbild och matintag. (Davidson & Birch 2002). Cornette (2008, s. 140) skriver om en annan forskning som stöder denna teori om föräldrarnas påverkan på barnens självkänsla som är en studie av Sands och Wardle, 2003; Phillips och Hill, 1998. Den visar att ju oroligare modern är för barnets vikt, desto mer negativt påverkas barnets självbild.

Sammanfattningsvis visar dessa studier att omgivningen och miljön som barnet växer upp i är en viktig faktor i hälsofrågor. Föräldrarnas möjligheter, attityder och uppfostringsätt påverkar hur barnen mår och äter. Studierna visar även hur viktigt det sociala nätverket är och beroende på hur man är i förhållande till kamratkretsen, påverkas även självbild och självkänslan, vilket kan leda till att man äter mer.

4.5 Mobbning

Onekligan är mobbning något vi alla möjligtvis upplevt och kan relatera till. Mobbning eller upplevelsen av att bli trakasserad är vanliga sammanträffanden som många upplever under sin uppväxt. Mobbning kan spela en stor roll under en människas individuella utveckling, speciellt då det kommer till sociala regler, eller var du ser dig själv i det sociala

samhället. (Kostanski & Gullone 2007, s. 307). I forskningen av Kostanski och Gullone (2007, s. 307) visar det sig att barn med övervikt känner att de blir mobbade i skolan på grund av sin övervikt. Att bli mobbad i barndomen på grund av sin övervikt har visat sig ha en stark påverkan på hurudan kroppsuppfattning man har i vuxen ålder. Detta påverkar starkt barnets självkänsla. Förut trodde man att endast kvinnor hade en negativ kroppsuppfattning, men forskning visar att även män upplever sin kropp på ett negativt sätt. Detta har visat sig vara på grund av mobbning i skolåldern. Att bli mobbad för sin vikt eller kroppsform är något som kan vara väldigt känsligt för vissa individer, för en del kan det ha en extremt negativ påverkan. Studier visar att ett högt missnöje med sin kropp bland barn påverkar självkänslan drastiskt och det kan leda till depression eller annat, som till exempel ohälsosam kost, ätstörningar eller träningsberoende. (Kostanski & Gullone 2007, s. 308).

Kostanski och Gullone (2007, s. 310) utförde sin forskning genom att slumpmässigt välja ut 431 barn från tio olika skolor. Barnen var från 8 år upp till 10 år gamla. Barnens föräldrar skulle sedan godkänna om deras barn fick medverka i forskningen eller inte. Det var endast tre barn som inte fick delta. I denna forskning deltog 199 pojkar och 232 flickor. Innan de kunde börja sin undersökning frågade de skolornas rektorer om det var tillåtet att utföra forskningen. De barn som fått godkännande hemifrån att delta, blev indelade i små grupper och besvarade frågor tillsammans med forskaren i ett tyst klassrum i skolan. Forskaren läste frågorna högt och barnen besvarade dem individuellt. När alla barn svarat på frågorna skulle de mäta vikt och längd. Efter att formulären blivit ifyllda, besvarade forskarna frågor barnen hade angående studien. (Kostanski & Gullone 2007, s. 310).

Inom denna forskning hade även tagit reda på olika former av mobbning. Det finns enligt forskningen tre olika typer av mobbning; nedtryckande, elak och symbolisk. Nedtryckande mobbning är en form av fysisk aggression och till den hör exempelvis att dra undan någons stol just före hen skall sätta ner sig eller att knipa eller slå någon. Detta är den vanligaste formen av mobbning i tidig skolålder, hela 40% av all mobbning i tidig skolålder är en form av nedtryckande mobbning. Denna mobbning visade sig dock upphöra efter tredje året i skolan och förekom inte lika ofta efter det. Med elak mobbning menas sådan mobbning då någon kallas för fula namn eller namn som tangerar en annan individs vikt eller utseende. Denna mobbning var inte så vanlig i tidig skolålder, men steg drastiskt med åren. Under årskurs tre visade sig elak mobbning vara allt vanligare. (Kostanski & Gullone 2007, s. 308). Slutligen har vi symbolisk mobbning. Med symbolisk mobbning menar man handlingar, så som exempelvis att stänga ut någon, mobbning inom lek (så som att alltid

bli vald sist till ett lag) eller mobbning genom fysiska gester. Detta visade sig vara vanligt i lågstadiets högre klasser och steg märkbart i sjätte klass. I åttonde klass var hela 70% av all mobbning endast symbolisk mobbning. Denna form av mobbning visade sig vara mest riktad mot barn som lider av övervikt. (Kostanski & Gullone 2007, s. 308).

Williams, Fournier, Coday, Richey, Tylavsky och Hare (2013, s. 830) har forskat i överviktiga barns relationer till sina kamrater. I studien undersöktes två aspekter av problem i förhållandet till kamraterna. Första aspekten var att bli mobbad av sina kamrater och den andra var att bli avvisad av dem på grund av relationen mellan BMI och låg kroppskänsla. Resultatet var att flickor med högre BMI upplevde mer mobbning bland kamraterna och de som blev mobbade hade sämre kroppskänsla, detta gällde dock inte pojkar. Men mobbning försonar inte associationen mellan ett högt BMI och försämrade kroppskänsla. (Williams m.fl. 2013, s. 830). Phillips och Hill (1998, s. 287) utförde en undersökning vars syfte var att ta reda på hur flickor i åldern 9 år upplever sin självkänsla i samband med övervikt samt att kolla hur de upplever sin kropp i jämförelse med normalviktiga, jämlika flickor. Undersökningen är utförd 1998, så den är rätt gammal, men den ger trots det en intressant inblick i hur flickorna i 9 års ålder upplever sin egen kropp och hur kroppen påverkar flickorna och hur de accepteras av de andra flickorna.

Flickorna som deltog i undersökningen fick sin längd och vikt mätt och utgående från resultaten mättes BMI för varje enskilt barn. Flickorna fick även svara på frågor om vilken kroppsform som liknar mest deras egna, utifrån en mängd olika kroppsformer. Skalan var från väldigt smal till fet. Flickorna fick även säga vilken kroppsform de helst skulle vilja ha, det för att ha en mätning över hur tillfreds flickorna var med sina kroppar. Flickorna skulle även fylla i ett frågeformulär med 36 frågor som berörde självkänslan och ett frågeformulär som gällde kostvanor på 33 frågor. En del av undersökningen utgjordes även av kamraternas val, som bestod av ett frågeformulär med fyra frågor; Vilka av flickorna i din klass leker du helst med under rasterna? Vilka av flickorna skulle du helst sitta bredvid i klassen? Vilka av flickorna i klassen skulle du helst bjuda hem på te? Vilka flickor tycker du är vackrast i klassen? Flickorna fick en namnlista på alla flickor i klassen och fick välja tre stycken till varje fråga och de fick välja samma flickor till fler frågor. (Phillip & Hill 1998, s. 288). Studien visade att övervikt är associerad med lägre självkänsla hos en del, men verkligen inte hos alla som deltog i undersökningen. Överviktiga flickor hade märkbart lägre självkänsla vad gällde utseende och atletisk kompetens, de klassades även som mindre attraktiva av sina klasskamrater.

Sammanfattningsvis håller dessa forskningar ganska långt med varandra, barn med övervikt har sämre självkänsla än normalviktiga barn. Dock känner överviktiga barn att de blir mobbade av sina kompisar. Skillnaden mellan dessa forskningsresultat är att de i Kostanski och Gullones forskning skriver att pojkar kände sig mera mobbade för sin vikt än flickor. I de två övriga medan forskningarna visade det sig vara flickorna som kände sig mera mobbade än pojkarna. Detta anser vi att beror på ålderskillnaden i forskningarna. I Kostanski och Gullones forskning var barnen 7-10 år gamla, medan de i exempelvis Williams & co. forskning endast var 5-7 år gamla. Forskningarna visar i alla fall att barn med övervikt känner sig mobbade av sina vänner eller skolkamrater. Det är oftast elak mobbning som överviktiga barn blir utsatta för, som att bli kallade för fula namn. Alla forskningarna använde sig av samma forskningsmetod, nämligen frågeformulär. De hade ett visst antal frågor som de ställde och barnen fick svara. Kostanski och Gullone, samt Phillip och Hill använde sig även av en typ av skala, där barnen fick säga var de ansåg sig vara på en skala från väldigt fet till väldigt smal. De skulle även välja en kroppsform de önskade sig ha. Alla forskningarna kom de fram till samma resultat; att barn med högt BMI oftast hade en sämre självkänsla. Varför de hade en sämre självkänsla varierade trots allt. I Kostanski och Gullones forskning kom det tydligt fram att mobbning var en stor delorsak till de överviktiga barnens dåliga självkänsla. I de andra forskningarna kom det inte lika tydligt fram om mobbning var en faktor till deras dåliga självkänsla. Alla använde sig även av att mäta varje enskilt barns BMI.

Tabell 3. Sammanställning över analysens resultat.

Faktorer	Forskningar som talar för	Forskningar som talar emot
Genetiska faktorer som påverkar övervikten	3 st.	1 st.
Samhällsklass som påverkar självkänsla och övervikt	2 st.	-
Föräldrars attityder som påverkar barnets vikt och självkänsla	3 st.	-
Social status (mobbing) och kamratkrets som påverkar självkänslan	2 st.	2 st.
Fysisk hälsa påverkar självkänslan	6 st.	-
Psykiska hälsan lider p.g.a. den fysiska hälsan	12 st.	2 st.

5 Slutsatser av resultaten

Syftet med detta arbete var att sammanställa forskning som berör överviktiga barns självkänsla mellan åldern 5-7 år. Frågeställningarna fokuserade på hur barnets övervikt påverkar självkänslan och vilka andra faktorer som i samband med övervikt kan påverka självkänslan. I artiklarna som behandlade genetiska faktorer framkom det att gener kan ha en påverkan på barnets övervikt, men att forskningen är för ny för att detta ska kunna konstateras. Janson och Danielsson (2003) anser dock att man inte kan dra en koppling mellan gener och övervikt. Barnets mottaglighet för övervikt behöver inte påverkas av föräldrarnas gener, medan mödrarnas psykiska hälsa under den första tiden i barnets liv kan göra det. Studierna är viktiga med att poängtera att dessa faktorer inte enbart kan förknippas till barnets övervikt.

Studierna som behandlar barnets omgivning påvisar att omgivningen och miljön som barnet växer upp i är viktiga faktorer i hälsofrågor. Hur barnet mår och äter påverkas av föräldrarnas möjligheter, attityder och uppfostringssätt. Självbilden och självkänslan påverkas av hur barnet är i förhållande till kamratkretsen, vilket kan leda till att barnet äter mer. Studierna som behandlar mobbning påvisar att barn med övervikt har sämre självkänsla än normalviktiga barn och barn med övervikt känner att de blir mobbade av sina kamrater. Enligt Kostanski och Gullones (2007) kände sig pojkar mera mobbade för sin vikt än flickor, medan det enligt Williams m.fl. (2013) respektive Phillips och Hill (1998) framkom att flickor kände sig mera mobbade än pojkar. Trots allt påvisar studierna att barn med övervikt känner sig mobbade av sina vänner eller skolkamrater. Det framkom även i studierna att barn med högt BMI oftast har sämre självkänsla, men orsaken till detta varierade dock. I forskningen som gjordes av Kostanski och Gullone (2007) framkom det tydligt att mobbning var en stor delorsak till att barn med övervikt hade dålig självkänsla, medan det enligt studier som gjorts av Williams m.fl. (2013) och Phillip och Hill (1998) inte framkommer lika tydligt om mobbning var en orsak till dålig självkänsla.

Studier inom barnens fysiska hälsa påvisar att 3-åriga barn borde röra på sig mer och att det även har blivit vanligare för barn att sitta med telefoner, spelkonsoler, spel och dylikt. Detta gör att barnen numera sitter mera stilla. Eftersom barnen inte rör på sig tillräckligt mycket, får de övervikt och övervikten hänger kvar i det vuxna livet, vilket kan leda till hjärt- och kärl sjukdomar och lägre självkänsla än jämnåriga. Samtliga forskningsöversikter i detta arbete som tangerar den psykiska hälsan har fått ett gemensamt resultat: den psykiska hälsan påverkas av övervikt och fetma i tidig ålder. Utöver forskningsöversikterna har fyra andra studier om överviktiga barns psykiska hälsa granskats i detta arbete. Tre av dessa studier kom fram till att övervikten påverkar självkänslan och den psykiska hälsan, genom att sänka på livskvaliteten, ökar risken för depression och ökar risken för olika beteendeproblem. Dessa forskningar berörde barn i åldern 8-13. Den sista studien påvisade att självkänslan inte påverkas av vikten bland barn i åldern 9-10 år.

6 Diskussion

Vi kommer att lyfta fram tankar som väckts utgående från resultaten och diskutera hur vi kan arbeta på ett mångprofessionellt sätt utifrån den kunskap som vi fått. Ett team bestående av sjukskötare och socionomer kan ge en berikande vård för främjande av självkänslan hos överviktiga barn. Vi kommer även att spekulera kring olika frågor som inte har kommit fram via insamlad forskning, till exempel olika kroppsliga ideal, föräldrarna som påverkande faktor och vad projektet har givit oss för kunskap. I diskussionen kommer vi även att lyfta fram idéer för forskning som kunde vara intressanta att utföra i framtiden.

Det är känt att övervikt är ett stort problem i dagens samhälle och större än vad det varit förut, men hur stor det är kan vara svårt att greppa. Detta är något vi bättre har kunnat göra under processen i forskningsöversikten. Olika perspektiv och synvinklar har kommit starkt fram och man har börjat se problemet från olika aspekter. Alla vet att övervikt och fetma inte är bra för hälsan och det har varit intressant att få fram hur mycket omgivningen påverkar både den fysiska och psykiska hälsan. Eftersom en avgränsning i arbetet var att inte betala för artiklar och material, är frågan den hur mycket mer vi skulle fått fram om avgränsningen varit annan. Vi anser att det finns mer forskning som kan stärka de resultat vi fått fram i detta arbete, men även ta fram aspekter vi inte kommit fram till eller överhuvudtaget tagit upp. Det skulle vara bra och intressant att få en fullständig forskningsöversikt på hur läget är i dagens samhälle. Det skulle även vara intressant att göra en mer grundlig forskningsöversikt om hur det varit förut, för att sedan jämföra resultaten för att få fram en tydligare bild över utvecklingen för detta globala hälsoproblem. Denna forskningsöversikt stöder den sociala hållbarheten genom att lyfta fram hur barns självkänsla påverkas av övervikt.

Utifrån de kunskaper vi fått genom att sammanställa denna forskningsöversikt kan vi konstatera att detta tema är av högsta relevans för arbetet inom social- och hälsovård. Som professionella kan vi stöta på dessa problem inom dagvården, skolvärlden, sjukvården och barnskyddet. Inom dessa instanser bör man försöka förebygga och åtgärda problemet med barns övervikt och självkänsla. Detta kan göras genom att uppmuntra barnen till mer aktiva och hälsosamma levnadsvanor i vardagen, oavsett inom vilken instans man arbetar. Det mångprofessionella teamet arbetar målmedvetet och resursförstärkande för att uppnå bästa möjliga effekt för barnens välmående.

Utbudet av forskning om självkänslan hos överviktiga barn i åldern 5-7 år är väldigt liten, speciellt utbudet av inhemska forskningar. Utredningar och forskningar om självkänslan hos små barn skulle kunna utvidgas, eftersom resultatet av vår forskningsöversikt påvisar att övervikt hos barn påverkar självkänslan. Om mer forskning görs, kan det vara lättare att förebygga detta. Det finns mer forskning om övervikt men inte tillräckligt i vår målgrupp. Material om hur självkänslan påverkas av övervikt hos äldre barn och ungdomar är tillgängligt och kan kopplas till yngre barn, men det handlar då om spekulationer och inte ren forskning.

Samhällets skönhetsideal är i dagens läge orimliga för att alla skall kunna leva upp till dem. Även barn påverkas tidigare och tidigare av media i olika former. Detta kan påverka självkänslan hos barn oberoende om barnet lider av övervikt eller inte. Lider barnet av övervikt, kan självkänslan påverkas ytterligare. Även om barnet har bra fysisk hälsa, kan den psykiska hälsan påverkas för att det orimliga idealet inte kan uppnås. Andra faktorer kan påverka processen för att gå ner i vikt, som olika sjukdomar, vilket också kan påverka självkänslan. Eftersom detta är en forskningsöversikt över självkänslan hos överviktiga barn i åldern 5-7 år, har vi försökt att inte se problemet från föräldrars perspektiv eller hur föräldrarna direkt påverkar situationen. Vi har utgått från det mer indirekta perspektivet, även om det finns mycket forskning om föräldrars påverkan. Vi anser att föräldrar spelar en stor roll när det handlar om barns övervikt och självkänslan kopplat till detta. Barn i åldern 5-7 har inte kontroll över hälsosamma levnadsvanor och är beroende av föräldrarnas attityder och egna levnadsvanor. Vi anser att det skulle vara intressant att göra en forskning om hur sociala medier påverkar barns självkänsla och övervikt, men fokus ligger på självkänslan. Ett annat förslag på forskning skulle vara självkänslan hos överviktiga barn i finlandssvenska familjer i jämförelse med finska familjer. Mera europeisk forskning berörande självkänslan hos barn med övervikt skulle vara intressant att läsa, eftersom majoriteten av forskningarna inom detta ämne inte är europeisk.

Enligt vår åsikt har påverkan på den psykiska och fysiska hälsan kommit bra fram i arbetet, men det finns mycket kvar att analysera. Det har varit svårt att finna relevant forskning om ämnet inom vår målgrupp och därför breddades avgränsningen på åldern. Detta resulterade i att man bättre såg en koppling i hur de yngre barnens självkänsla hänger med i äldre ålder på grund av övervikt eller samhällets regler för hur man skall se ut. Detta skulle vara intressant att följa med och göra en mer grundlig forskningsöversikt eller rent av ny forskning på. Utbudet på inhemska forskningar inom ämnet var litet men vi anser att det inte beror på att problemet inte är aktuellt i vårt land. Forskning kan ha gjorts som inte

använts i arbetet på grund av vår ekonomiska avgränsning. Detta är överlag ett hälsoproblem som folk på gatan inte diskuterar ivrigt i det finländska samhället. För att kunna förebygga ett problem, behöver problemet vara synligt och tillgängligt för alla. Det är inte acceptabelt att poängtera att någon är överviktig. Hur skall man då kunna lösa problematiken om man låter bli att diskutera ämnet eftersom det är känsligt?

Den finländska kulturen är inte den öppnaste och man drar sig långt innan man blandar sig i andras angelägenheter. Ämnet är känsligt och blir känsligare om man inte anser det vara acceptabelt att lägga korten på bordet. Vi är viktiga med att barnen skall leka utomhus och röra på sig, hålla upp "den gamla goda tiden", då inte elektroniken styrde vardagen. Det är ett faktum i dagens samhälle att elektroniken är en stor del av våra liv. Istället för att vända elektroniken emot allt som anses vara nyttigt och hälsosamt, skulle man kunna förena dessa två faktorer för att göra barnens vardag mer hälsosam med elektronik. Detta är möjligt och det finns t.ex. applikationer som går ut på att röra på sig utomhus och det skulle vara viktigt för den vanliga finska föräldern att vara medveten om.

Uttrycket "det går i släkten" är välbekant för de flesta och även inom frågan om övervikt och ohälsosamma levnadsvanor. Forskare har nu fått fram resultat om hur gener påverkar övervikt och behovet av att äta ohälsosamt. Det som var mest intressant med dessa forskningar var att två av dem ansåg att gener påverkar sötsuget och övervikten medan en forskning inte höll med. Resultatet på denna forskning var att gener inte påverkar automatiskt övervikt. Levnadsvanor är givetvis en stor och viktig del i utvecklingen av övervikt i tidig ålder, men om ett barn äter hälsosamt och lever ett aktivt liv, anser vi att det förebygger övervikten mer än generna kan påverka den. Det har oförnekligt skett stora förändringar i levnadsvanor under årens lopp och vi äter ohälsosammare och mer än vad vi behöver. Detta kan bero på att tillgängligheten till mat och framför allt till onyttig mat, är större än för ett par decennier sedan. Priserna på snabbmat och färdig mikromat är förmånligare än nyttig och hälsosam mat och detta påverkar matvanorna, beroende på familjens ekonomiska situation. Om priserna på nyttig mat sjunker och priserna på ohälsosam mat höjs, skulle det kunna göra stor skillnad. Då skulle även låginkomsttagarna ha råd att lägga fram nyttig mat på middags bordet.

Eftersom forskning visar att mammans hälsa i barnets tidiga ålder spelar in på huruvida barnet kommer må de följande åren, skulle det vara både bra och intressant att fördjupa sig i denna forskning. Det finns troligtvis tillgängligt mer forskning för tillfället än vad vi har med i arbetet eftersom vi endast har en artikel som starkt påvisar hur viktigt det är, men detta skulle vara bra att forska mer om eller få resurser att ta fram forskning som gjorts eftersom detta är något som kan förebyggas med de rätta hjälpmedlen.

Denna forskningsöversikt kan användas som ett hjälpmedel för föräldrar och professionella på olika instanser där man arbetar med barn, för att visa att övervikt och dålig självkänsla är ett problem som redan finns i samhället. Detta är något som är oerhört viktigt att försöka förebygga. Eftersom vi inte vill diskutera privata angelägenheter med vem som helst och speciellt när detta är ett känsligt ämne, skulle det vara praktiskt att kunna sitta ner och läsa forskningsöversikten. Detta gör problemet konkret och kan ge en annan bild på det. Man skulle även få en bättre bild av hälsoproblemet om man har forskningsöversikter på utvecklingen av fenomenet, så att det blir klart och tydligt hur allvarligt detta är och hur snabbt det utvecklas i vår värld idag. Man kan inte utesluta att detta är allvarligt och i högsta grad aktuellt eftersom alla forskningsöversikter som har använts för att kunna göra denna översikt, har kommit fram till samma resultat. Detta globala hälsoproblem finns i vår vardag och det är vår plikt att se till att det förebyggs, för vem gör det annars?

Källförteckning

- Alexandersson, E. & Wilsson, L. (2008). *Barns upplevelse av att leva med övervikt eller fetma: en litteraturstudie*. Skövde: Institutionen för vård och natur.
- Arlebrink, J. (2013). *Grundläggande vårdetik - Teori och praktik*. Lund: Studentlitteratur AB
- Cornette, R. (2008). The emotional impact of obesity on children. *Worldviews on Evidence-based nursing*. 5 (3), 134-141.
- Davidson, K.K. & Birch, L.L. (2001) Weight status, parent reaction, and self-concept in five-year-old girls. *Pediatrics*, 107, 46–53.
- Davidson, K.K. & Birch, L.L. (2002) Process Linking Weight Status and Self-Concept Among Girls From Ages 5 to 7 Years. *Developmental Psychology*, 38(5)
- Denscombe M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (2. Uppl.) Lund: Studentlitteratur AB.
- Dunkel, L., Saarelma, O. & Mustajoki, P. (2015) *Lasten painoindeksi (ISO-BMI)*. Terveyskirjasto.
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01073&p_haku=BMI
 (Hämtat: 14.4.2015).
- Egidius H. (2008). *Psykologilexikon*. (4. uppl.) Stockholm: Natur och Kultur.
- Erickson, S.J., Robinson, T.N., Haydel, F. & Killen, J.D. (2000). Are overweight children unhappy? Bodymass index, depressive symptoms, and overweight concerns in elementary school children. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 154, 931-935.
- French S.A., Story, M. & Perry C.L. (1995) Self-esteem and obesity in children and adolescents: A literature review. *Obesity research*. 3, (5), 479-490.
- Gibson, L.Y., Byrne, S.M., Blair, E., Davis, E.A., Jacoby, P. & Zubrick, S.R. (2008). Clustering of psychosocial symptoms in overweight children. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 42, 118-125.
- Harper, M-G. (2006). Childhood obesity - strategies of prevention. *Family and community health*. Oct-Dec; 29 (4), 288-298.

- Jansen, A., Smeets, T., Boon, B., Nederkoorn, C., Roefs, A. & Mulkens, S. (2007). Vulnerability to interpretation bias in overweight children. *Psychology and health*, 22 (5). 561-574.
- Janson, A. (2012). *Övervikt och fetma hos barn*. Huddinge: 1177 Vårdguiden.
<http://www.1177.se/Fakta-och-rad/Sjukdomar/Overvikt-och-fetma-hos-barn/> (Hämtat: 22.4 2015).
- Janson, A. & Danielsson, P. (2003). *Överviktiga barn, en handbok för föräldrar och proffs*. Uddevalla: Mediaprint
- Koivisto, P. (2007) *Yksilöllistä huomiota arkisissa tilanteissa- Päiväkodin toimintakulttuurin kehittäminen lasten itsetuntoa vahvistavaksi*. Jyväskylän Yliopisto.
- Kostanski, M & Gullone, E. (2007). The impact of teasing on children's body image. *Journal of child & family studies*. 16 (3) 308-319.
- Kurtén, Y. (2013). *Psykisk hälsa - Självkänsla*. Stockholm: 1177 Vårdguiden.
www.1177.se/Tema/Psykisk-halsa/Diagnoser-och-besvar/Barn-och-unga/Sjalvkansla/#section-1 (Hämtat: 16.3 2015).
- McCullough, N & Muldoon, O & Dempster, M. (2009). Self-perception in overweight and obese children: a cross-sectional study. *Child: care, health & development*. Maj; 35 (3), 357- 364.
- Nordh, N. (2013). *Upptäckt av en gen som är kopplad till svår barnfetma*.
www.vetenskapshalsa.se/upptackt-av-en-gen-som-ar-kopplad-till-svar-barnfetma/ (Hämtat: 12.1.2015).
- Nowicka, P. & Flodmark, C-E. (2006). *Barnövervikt i praktiken -evidensbaserad familjeviktsskola*. U.o.: Studentlitteratur.
- Nyberg, R. & Tidström, A. (2012) *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar* Lund: Studentlitteratur.
- Ottava, V., Erhart, M., Rajmil, L., Dettenborn-Betz, L. & Raven-Sieberer, U. (2012). Overweight and its impact on the health related quality of life in children and adolescents: results from the European KIDSCREEN survey. *Qual life res*, 21, 59-69.

- Peterson, Y. (2008). *Väga mig hit och väga mig dit*. Simrishamn: Kumlatofta förlag.
- Phillip, R.G. & Hill, A.J. (1998). Fat, plain, but not friendless: self-esteem and peer acceptance of obese pre-adolescent girls. *International Journal of Obesity*, 22, 287-293.
- Pinquart, M. (2012). Self-esteem of children of children and adolescents with chronic illness: a meta-analysis. *Child: care, health & development*, 39 (2), 153-161.
- Reilly, J. (2007). Childhood obesity: an overview. *Children & Society*, 21, 390-396.
- Skott, J. (2013). *Kroppspanik - fett, lögn & sjukt onödig ångest*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J. & Poskiparta, M. (2011). Kolmevuotiaiden päiväkotilasten mitattu fyysinen aktiivisuus. *Liikunta ja tiede*, 49 (1), 52 -58.
- Strauss, R.S., (2000). Childhood obesity and self-esteem. *Official journal of the American academy of pediatrics*. 105 (15), 1-7.
- Stoor-Grenner, M. & Kirves, L. (u.å.). *Mobbningsförebyggande arbete inom småbarnsfostran - att utarbeta en handlingsplan för att förebygga och ingripa i mobbning*. Helsingfors: Folkhälsan, Mannerheims barnsskyddförbund
- Sullivan, K. (2004). *How to help your overweight child*. London: Rodale International Ltd
- Training Impulse (2012) www.trainingimpulse.com/accelerometry
- Vanhala, M. (2012). *Lapsen ylipaino- rikskitekiät, tunnistaminen ja elintavat*. Tammefors: Juvenes print.
- Wang, L., Anderson, J., Dalton III, W., Wu, T., Liu, X., Zheng, S. & Xiu, X. (2013). Maternal depressive symptoms and the risk of overweight in children. *Maternal and child health journal*. Juli; 17 (5), 940-948.
- Williams, N-A., Fournier, J., Coday, M., Richey, P-A., Tylavsky, F-A & Hare, M-E. (2013). Body esteem, peer difficulties and perceptions of physical health in overweight and obese urban children aged 5-7. *Child: care, health & development*. 39, (6), 825-834.

World Health Organization. (2015). *Obesity and overweight*.

www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/ (Hämtat: 17.3 2015).

Bilagor

Bilaga 1

Artikelpresentation

Författare, år, land	Alexandersson, E., Wilsson, L. 2008, Skövde, Sverige.
Syfte	Syftet med studien är att beskriva hur barn upplever att leva med övervikt eller fetma i åldern 5-15 år.
Antal deltagare	-
Metod	Denna studie är en litteraturöversikt, vilket innebär att sökningen och sammanställningen av litteraturen skett systematiskt.
Resultat	Fyra områden har stark betoning i resultatet, livskvalitet och självkänslan, socialt umgänge, kroppsuppfattning, viktning och psykisk ohälsa.
Varför vi har tagit med källan	Denna litteraturöversikt tar fram viktiga aspekter för vår forskningsöversikt och vi anser att vi fått mycket viktig fakta från detta arbete.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Cornette, R. 2008, USA
Syfte	Eftersom det gjorts mycket forskning kring de fysiska konsekvenserna av övervikt, har Cornette gjort en forskning kring de psykiska konsekvenserna av övervikt.
Antal deltagare	-
Metod	Forskningsöversikt
Resultat	Barn med ett högre BMI har sämre självkänsla, men det betyder inte att barn med bra självkänsla automatiskt har ett lägre BMI.
Varför vi har tagit med källan	Stöder vårt ämne att barn med övervikt har dålig självkänsla
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Davison, K.K. & Birch, L.L. 2001. Pennsylvania. USA.
Syfte	Syftet var att undersöka sambandet mellan viktstatus och självuppfattning i ett stickprov av flickor i förskole-ålder. Ett annat syfte var att få reda på huruvida föräldrars oro över sina barns övervikt eller begränsning till mat är förknippat med självutvärderingen hos flickorna.
Antal deltagare	197 5-åriga flickor och deras föräldrar
Metod	Viktstatusen hos flickorna beräknades med mätningar av längd och vikt. Flickornas självbild bedömdes med hjälp av individuellt administrerade frågeformulär och föräldrarna fick fylla i ett eget frågeformulär.
Resultat	Resultaten påvisar en negativ association mellan viktstatusen och självuppfattningen hos de 5-åriga flickorna. Däremot hittades inget samband mellan kamratacceptansen och flickornas viktstatus. Detta kan troligtvis förklaras av att flickorna inte ännu börjat skolan, där inflytande från kamraterna spelar en viktig roll.
Varför vi har tagit med källan	Undersökningen behandlar vår åldersgrupp, tyvärr endast flickor. Resultaten visar även att självuppfattningen påverkas av viktstatusen vilket är relevant för vårt arbete eftersom självuppfattning betyder detsamma som självkänsla.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Davidson, K.K. och Birch, L.L. 2002
Syfte	Syftet med denna studie var att hitta kopplingen mellan flickors vikt och självkänsla och se om föräldrarnas och kamraternas attityder hade inverkan på dessa faktorer.
Antal deltagare	182 flickor och deras föräldrar
Metod	Metoden var att familjerna besökte laboratorier när flickorna var 5-7 år gamla. Resultaten fick man via intervjuer. Avgränsningar i metoden: biologiska föräldrar, flickorna fick inte ha matallergier eller medicinska problem som påverkade matintaget. Studien gjorde endast på vita flickor utan utländska rötter.
Resultat	Flickor vid ålder 5-7 som var överviktiga rapporterade lägre självuppfattning. Den sociala statusen bland kamrater och föräldrakritik utgjorde kopplingen mellan vikt status och självuppfattning vid 7 års ålder, men inte vid 5-års ålder. Dessutom var varaktigheten och tidpunkten för föräldrakritik mellan åldrarna 5 och 7 relevant för kopplingen mellan flickors viktstatus vid 5 års ålder och sociala status bland kamrater vid 7 års ålder.
Varför vi har tagit med källan	Vi har använt oss av denna studie eftersom åldersgruppen är exakt den vi har i vårt arbete och vi anser att studien stöder vårt tema förträffligt.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Erickson,S., Robinson,T., Farish Haydel, K., & Killen, J-D., 2000, USA
Syfte	Syftet med denna artikel var att få fram hur barn med övervikt upplever sin övervikt
Antal deltagare	868 barn
Metod	13 lågstadier i Kalifornien deltog i undersökningen. Medelåldern på barnen var 8,4 år och alla barn var från tredje årskursen. Barnen fick göra uppgifter som handlade om självkänsla och om symptom för depression.
Resultat	Forskningen visade att det finns ett samband mellan ett högt BMI och dålig självkänsla. Undersökningen visade även att överviktiga flickor hade fler symptom för depression än pojkar.
Varför vi har tagit med källan	Denna undersökning är i högsta grad relevant för vårt arbete. Artikeln tar upp sammankopplingen mellan övervikt och självkänsla och stöder vårt tema för arbetet
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	French, S., Story M. & Perry, C., 1995, Minnesota, USA
Syfte	Syftet med denna studie var att se om självkänslan är relaterad till övervikt och fetma bland barn och tonåringar
Antal deltagare	35 studier jämfördes
Metod	Man sökte efter relevanta, empiriska artiklar samt i artiklarnas referenslistor
Resultat	De allmänna resultaten visade att överviktiga barn och unga har sämre självkänsla än normalviktiga, dock bland barn mellan 3-6 år hittade man bara en undersökning som visade att inte kroppsfettet har någon betydande effekt för självkänslan i den åldern. Från resultaten av barn mellan 7-13 år så har överviktiga barn lite lägre eller samma självkänsla som hos jämnåriga och normalviktiga barn.
Varför vi har tagit med källan	I denna forskningsöversikt kan man verkligen se att det är svårt att hitta undersökningar då det gäller självkänslan hos barn i åldern 3-6. Vi har valt att ha med den eftersom resultaten är intressanta och har en stor betydelse för vår forskningsöversikt.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Gibson, L.Y., Byrne, S.M., Blair, E., Davis, E.A., Jacoby, P. & Zubrick, S.R. 2008. Australien.
Syfte	Syftet var att undersöka sambandet mellan graden av fetma hos barn och psykosociala funktioner. Ett annat syfte var att jämföra mönster och gruppera psykosociala åtgärder mellan normalviktiga barn respektive överviktiga eller feta barn.
Antal deltagare	158 normalviktiga barn, 77 överviktiga barn och 27 barn som led av fetma i åldern 8-13 år.
Metod	Längd, vikt, depression, livskvalitet, självkänsla, kroppsmisnöje, ätstörningssymptom, kamratrelationer, beteende- och emotionella problem mättes. Mätningarna mättes på olika vis genom t.ex. intervjuer, enkäter och skalor.
Resultat	Resultatet visar att den psykosociala bördan av övervikt hos barn är brett och barn med övervikt eller fetma visar flera stora psykosociala problem.
Varför vi har tagit med källan	Självkänsla men också många andra psykosociala aspekter som påverkar självkänslan uppkommer i undersökningen och undersökningen gäller barn med övervikt eller fetma vilket är precis det vi var ute efter. Åldersgruppen är inte precis rätt men eftersom den ändå behandlar barn bestämde vi oss för att den är relevant för vår forskningsöversikt.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Jansen, A., Smeets, T., Boon, B., Nederkoorn, C., Roefs, A. & Mulken, S. 2007. Holland.
Syfte	Att testa huruvida unga överviktiga barn visar tolkningsfördomar som är relaterade till kroppsvikten, kroppsformen och självkänslan.
Antal deltagare	20 överviktiga barn (10 flickor, 10 pojkar) och 16 normalviktiga barn (12 pojkar, 4 flickor) Ålder: 8-12 år
Metod	En reklam i en tidning bjöd in barn att delta i en studie vid namn "what young children know and think", Vad unga barn vet och tänker. En vikt-längd tabell användes, en skala som heter "Restraint Subscale for Eating Disorder Examination" anpassad för barn användes och den självupplevda kompetensen mättes med hjälp av en självuppfattningsprofil för barn. Dessutom användes ett test kallar "The situation Interpretation Test" (SIT).
Resultat	Data visar att överviktiga barn verkligen visar tolknings fördomar, det vill säga de var mer benägna att stödja negativ utseende och självkänslorelaterade tolkningar av en neutral eller negativ händelse än normalviktiga barn. De överviktiga barnen blir då mera sårbara för fördomsfullt tänkande och ångest.
Varför vi har tagit med källan	Källan har med relevanta resultat som gäller både barns övervikt och självkänslan. Åldersgruppen är inte helt den vi var ute efter men vi valde ändå att ta med artikeln på grund av de intressanta resultaten den gav.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Kostanski, M., & Gullone, E, 2006, Australien
Syfte	Studera hur mobbning kan påverka överviktiga barns självkänsla
Antal deltagare	431 barn. 199 pojkar och 232 flickor från 7-10 års ålder
Metod	Slumpmässigt val av 431 barn från tio olika skolor. De studerade sedan barnens matvanor och tog reda på hurudan kroppsuppfattning de hade. Efter att barnens föräldrar godkände att barnen fick delta i forskningen, läste forskaren upp ett frågeformulär för barnen och de fick svara på olika frågor. De mätte även barnens vikt och längd.
Resultat	Forskningen visade att barn som lider av övervikt känner att de blir mobbade i skolan. De överviktiga barnen sade att de vanligtvis blivit kallade olika namn. Forskningen visade trots allt att pojkar kände sig mera retade för sin vikt än flickor.
Varför vi har tagit med källan	Undersökningen behandlar vårt ämne, d.v.s. övervikt hos barn samt deras självkänsla. Mobbning kan även vara en stor orsak till varför vissa barn har dålig självkänsla.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	McCullough, N., Muldoon, O., Dempster, M. 2008, Belfast, Nord Irland.
Syfte	Syfte med denna studie var att undersöka förhållandet mellan övervikt och självkänsla hos barn i relation till specifika domäner av deras självuppfattning. Och att vidare utforska utsträckningen hur detta kan variera beroende på ålder och ekonomiska omständigheter.
Antal deltagare	211 st. barn.
Metod	Barn från högre och lägre samhällsklasser i Belfast har gjort en profil på deras självkänsla individuellt. Alla barns BMI mättes.
Resultat	De överviktiga barnen hade sämre självkänsla än de friska barnen. Barnens bakgrund utgjorde en skillnad på självkänslan.
Varför vi har tagit med källan	Denna artikel är relevant för vår forskningsöversikt och artikeln tar upp självkänsla hos överviktiga barn och faktorer som påverkar självkänslan negativt.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Nordh, N. 2013, Sverige
Syfte	Syftet med forskningen var att använda sig av kunskapen om den nya genforskningen för att förebygga barnfetma
Antal deltagare	Världsomfattande genforskning om Mrap2-genen på överviktiga och normalviktiga barn mellan 3-16 år
Metod	Studien är genomförd i USA, Storbritannien, Sverige, Japan och Danmark och forskningen har gjorts på både djur och människor. De har använt sig av genanalyser på överviktiga människor och djur.
Resultat	Normalviktiga barn och djur åt exakt samma mat och mängd under forskningen men de barn och djur med Mrap2-genen utvecklade övervikt medan barn och djur utan denna gen inte gjorde det.
Varför vi har tagit med källan	Denna forskning är ny och aktuell och den tangerar vårt tema om övervikt
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Ottava, V., Erhart, M., Rajmil, L., Dettenborn-Betz, L., Ravens-Sieberer, U. 2011, Europa
Syfte	Analysera hur övervikt påverkar barn och ungas hälsorelaterade livskvalitet (Health Related Quality of Life) inom ett europeiskt urval.
Antal deltagare	17 159 st. barn från tio olika länder.
Metod	Samlades data om barn från tio olika länder i Europa (Tyskland, Spanien, Frankrike, Nederländerna, Polen, Österrike, UK, Schweiz, Ungern och Tjeckien) som deltagit i en tidigare undersökning. Barnens ålder begränsas till 8-18, då hälsorelaterad livskvalitet är subjektiv och för att få reliabla fakta från barn ansågs barn vid 8 år och äldre kunna ge förtroliga uppgifter.
Resultat	Genom länderna hade överviktiga barn ett lägre medeltal vad gällde hälsorelaterad livskvalitet i jämförelse med normalviktiga barn. Resultaten i forskningen visar att oberoende av nationell bakgrund har övervikt hos barn en försämrande effekt på den hälsorelaterade livskvaliteten, speciellt på det fysiska välmående och på självuppfattningen.
Varför vi har tagit med källan	En av de första studierna som mäter hur övervikt bland barn påverkar hälsorelaterad livskvalitet på europeisk nivå och som är utförd med ett internationellt godkänt mätinstrument. Visserligen behandlar artikeln en äldre åldersgrupp, men med tanke på läget för studien (Europa) samt resultatet och hur det styrks av befintlig litteratur anses den vara relevant.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Phillips, RG. & Hill, AJ., 1998, UK (United Kingdom, Storbritannien)
Syfte	Syftet var att få en detaljerad analys av viktens påverkan på självkänslan och acceptansen av jämlika hos unga flickor i åldern 9 år.
Antal deltagare	313 flickor
Metod	En tvärsnitt jämförelse mellan fyra olika viktklasser, undervikt, normalvikt, övervikt och feta. Bedömningar som berörde kroppens vikt och längd, kroppsform, självkänsla och nomineringar från klasskamraterna vad gäller popularitet och attraktivitet samlades in av flickorna.
Resultat	Överviktiga flickor hade märkbart lägre självkänsla vad gällde utseende och atletisk kompetens än deras normalviktiga jämlika. Överviktiga flickor var märkbart mer sällan nominerade som vacker eller söt (engelska ordet "pretty") men det förekom ingen märkbar skillnad vad gällde popularitet.
Varför vi har tagit med källan	Undersökningen behandlar självkänslan hos flickor i låg ålder, 9 år, med övervikt. Åldersgruppen för undersökningen är olika än den vi har fokus på, men genom att få en bild av hur unga flickor upplever sin övervikt och hur den påverkar självkänslan kan vi bilda oss en uppfattning om att det kan finnas likheter till yngre barn.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Pinquart, M. 2012, Marburg, Tyskland
Syfte	Att jämföra självkänslan hos barn och tonåringar som har en kronisk sjukdom med friska barn och tonåringar.
Antal deltagare	621 empiriska studier, varav 58 281 barn/tonåringar med kronisk sjukdom var med
Metod	(forskningsöversikt)
Resultat	Barn med kronisk trötthet och kronisk huvudvärk var de som hade lägst självkänsla.
Varför vi har tagit med källan	Det tangerar självkänslan hos barn samt lite om fetma.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Soini, A., Kettunen, T., Mehtälä, A., Sääkslahti, A., Tammelin, T., Villberg, J., Poskiparta, M. 2011, Jyväskylä, Finland.
Syfte	Att ta reda 3-åringars fysiska aktivitets mängd och intensitet samt om de fyller rekommendationerna från Varhaiskasvatuksen liikunnan suositukset (2005) för barn under skolåldern.
Antal deltagare	74 st. barn. (37 pojkar och 37 flickor)
Metod	Barnens fysiska aktivitet mättes med en intensitetsmätare av märket ActiGraph GT3X under fem påföljande dagar. Data sparades med fem sekunders mellanrum. Även barnens längd och vikt mättes.
Resultat	Forskningen visade att barnen dagligen använde 10,6 timmar till väldigt lätt aktivitet. Ingen av barnen som deltog uppfyllde inte rekommendationerna om att aktivt röra på sig 2 timmar dagligen. Inga tydliga skillnader mellan kön eller vardagar och veckoslut.
Varför vi har tagit med källan	Denna forskning behandlar barn i rätt ålder, det vill säga barn i dagisålder. Den har koppling till övervikt i den mening att den utreder hur mycket barnen rör på sig dagligen och om de fyller den rekommenderade mängden. Den är utförd i Finland och ger en överblick hur läget är.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Strauss, R.S. 2000, Illinois, USA
Syfte	Barnfetma kan resultera i negativa konsekvenser när det kommer till barnens självkänsla. Omfattningen och förekomsten av dessa problem är diskutabla/omtvistade/kontroversiella. Syftet är att undersöka de sociala och emotionella effekterna av minskad självkänsla hos barn med fetma eftersom dessa är okända.
Antal deltagare	1520 barn från 9-10 års ålder (4 år framåt).
Metod	En 4 år lång "National Longitudinal Survey of Youth Study" utfördes. Självkänslan mättes med en självuppfattnings profil för barn. Fetma definierades som ett BMI större än den 95:e procenten för ålder och kön. Ytterligare uppgifter samlades in i form av en självadministrerad enkät vid 13 till 14 års ålder som handlade om emotionellt välbefinnande, rökning och alkoholkonsumtion. Data ordnades efter ras och kön. Mammorna till barnen var mellan 17-28 år.
Resultat	När barnen var i 9-10 års ålder när undersökningen började påvisades ingen skillnad i självkänslan mellan barn med fetma och icke-feta barn. Dock påvisades en negativ inverkan på självkänslan hos barnen när de blev 13-14 år gamla. Detta märktes speciellt hos flickor med fetma men även till en liten del hos pojkarna. Detta resulterade i att barnen med sämre självkänsla kände mera sorg, ensamhet och nervositet och dessutom var de mer benägna att börja använda alkohol och tobak.
Varför vi har tagit med källan	Undersökningen är väldigt intressant eftersom resultaten visar att barns självkänsla i 9-10 års ålder inte påverkas av fetma medan den i 13-14 års ålder gör det och många andra undersökningar motvisar detta. Åldersgruppen är inte precis den vi sökte efter men vi tycker ändå att denna undersökning är av största relevans för vårt arbete på grund av de spännande resultaten.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Vanhala, M. 2012, Uleåborg, Finland
Syfte	Undersöka förekomsten av övervikt och fetma hos 7-åriga barn i Uleåborg samt riks faktorer som hänger ihop med övervikten och fetman hos dessa barn. Vanhala ville även få fram faktorer som förekommer i samband med identifieringen av övervikt hos barn. Syftet var även att ta reda på faktorer som förekommer i samband med överviktiga barns användande av grönsaker samt att ta reda på faktorer förekommer i samband med överviktiga barns ätandebeteende (syömiskäyttäytymistä) samt känsloätande (mielialasyömistä).
Antal deltagare	749 st. barn, pojkar 382 och flickor 367.
Metod	Tvärsnittundersökning
Resultat	Resultaten visa att närmare en femtedel av de 7-åriga barnen i Uleåborg är överviktiga eller feta (125/749) och att 4,5% av barnen var feta (34/749). Det förekom ingen skillnad mellan pojkar och flickor vad gällde förekomsten av övervikt och fetma.
Varför vi har tagit med källan	Undersökningen är utförd i Finland och det har varit svårt att komma över material som berör eller är utfört i Finland. Undersökningen undersöker barns övervikt och tangerar även den ålder vi har fokus på. Även om Vanhala mest har fokus på 7-åringar behandlas även 5-åringar i resultaten.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Wang, L., Anderson, J., Dalton III, W., Wu, T., Liu, X., Zheng, S. & Xiu, X. 2013, Tennessee, USA.
Syfte	Syftet var att få fram kopplingar mellan barns övervikt i olika åldrar och mödrarnas psykiska hälsa under barnets tre första levnadsår.
Antal deltagare	-
Metod	Första gruppen var mödrar med förlossningsdepression och denna grupp jämfördes med en annan grupp mödrar som inte lidit av förlossningsdepression. Båda grupperna kontrollerades under lika lång tid och under samma kriterier.
Resultat	Barn till mödrar med förlossningsdepression hade större risk att bli överviktiga i tidig ålder än barn till friska mödrar.
Varför vi har tagit med källan	Forskningen var intressant för vårt arbete. Detta perspektiv var nytt i forskningen och denna forskning stöder vårt tema och är relevant för vår forskningsöversikt.
Kvalitet	Hög tillförlitlighet.

Författare, år, land	Williams, N-A., Fournier, J., Coday, M., Richey, P-A., Tylavsky, F-A & Hare, M-E. 2013. Memphis, USA.
Syfte	Syftet var att avgöra om det finns ett samband mellan BMI och kroppskänsla hos överviktiga och feta barn och för att testa den upplevda fysiska hälsan och eventuella kamratrelationssvårigheter som förmedlas av detta förhållande.
Antal deltagare	218 barn i åldern 5-7 år och deras primära vårdgivare
Metod	En rapporterad kroppskänsla från barnen själva och en rapport från barnens föräldrar angående kamratrelationerna och en uppfattning av barnens fysiska hälsa.
Resultat	Ett högre BMI är associerat med försämrade kroppskänsla för både flickor och pojkar. Flickorna med högre BMI upplevde emellertid mera mobbning vilket resulterade i ännu mer försämrade kroppskänsla hos dem.
Varför vi har tagit med källan	Undersökningen behandlar vår åldersgrupp och övervikt eller fetma hos barn. Dessutom påverkar kroppskänsla, fysisk hälsa och kamratrelationerna självkänslan hos barn.
Kvalitet	Medelhög tillförlitlighet.

Bilaga 2

Artikelsökning

DATABAS	DATUM	AVGRÄNSNING	SÖKORD	TRÄFFAR/GRANSKAS
Medic	12.1.2015	2000-2015 vain kokoteksti, asiasanojen synonyymit käytössä. kaikki kielet, artikkeli kirjassa	lapset AND ylipaino AND itsetunto	0
Medic	12.1.2015	2000-2015 vain kokoteksti, asiasanojen synonyymit käytössä. kaikki kielet, artikkeli kirjassa	itsetunto* ylipaino*	0
Medic	12.1.2015	2000-2015 vain kokoteksti, asiasanojen synonyymit käytössä. kaikki kielet, artikkeli kirjassa	lapset* AND ylipaino*	0
Medic	12.1.2015	Kaikki julkaisutyypit	lapset* AND ylipaino*	59/1
reSearch ("svemed+")	25.1.2015	Språk: Engelska Artiklar, Ämne: overweight. 2000- 2015 vetenskapliga publikationer	research AND self- esteem AND overweight	683/0
reSearch ("svemed+")	25.1.2015	Språk: Engelska Artiklar, Ämne: overweight, child, children. 2005- 2015	research AND self- esteem AND overweight	229/0
Web of Science	25.1.2015	Språk: Engelska 2005-2015 Social Sciences, Article	Children* AND overweight AND Self- esteem*	176/0

Ebsco, CINAHL	8.1.2015	Språk: Engelska 2006-2014 Artiklar	Childhood AND overweight	262/5
Ebsco, CINAHL	10.1.2015	Språk: Engelska, artiklar 2009-2014	Child AND overweight AND literature review	3/1
Ebsco, CINAHL	13.1.2015	Språk: Engelska, artiklar (ingen begränsning på årtal)	Children AND self- esteem AND overweight	13/2
SveMed+	28.1.2015	Språk:Svenska	#barn #övervikt	57/0
Karolinska Institutet	28.1.2015	Språk:Svenska	övervikt OCH barn	147/1
Karolinska Institutet	28.1.2015	Språk:Engelska	Children AND health issues AND selfesteem	148/0
Diva Portal	28.1.2015	Språk:Svenska	Barn OCH självkänsla	146/1
Diva Portal	28.1.2015	Språk:Svenska, enkel sökning	Övervikt OCH mobbing	9/1
Ebsco	11.1 2015	Full text, peer reviewed, 1990- 2015	Self-esteem AND Child*	2 346/1
Ebsco	11.1 2015	Fulltext, peer reviewed, 1990- 2015	Self-esteem AND Child* AND overweight	71/2
SveMed+	11.1 2015	Peer reviewed, läs online, 1990- 2014	självkänsla AND barn AND övervikt	4/0

SveMed+	11.1 2015	Peer reviewed, läs online, 1990- 2014	självkänsla AND fetma	10/0
SveMed+	11.1 2015	Peer reviewed, läs online, 1990- 2014	självkänsla AND fet* AND forskning	2/0
SveMed+	11.1 2015	Peer reviewed, läs online, 1990- 2014	självkänsla AND barn	64/0
SveMed+	12.1 2015	Peer reviewed, läs online, 1990- 2014	Självbild AND barn	64/0
SveMed+	10.2 2015	Peer reviewed, läs online, 1990- 2014	Barn And fetma	77/0
SveMed+	10.2 2015	Peer reviewed, läs online, 1990- 2014	Ftema AND finland	6/0
Nelli- portalen	21.1 2015	-	självkänsla OCH barn	311/0
Nelli- portalen	21.1 2015	Artiklar	självkänsla och barn	4/0
Nelli- portalen	21.1 2015	Artiklar	barn och fetma	3/0
Nelli- portalen	21.1 2015	Artiklar	child* och obesity	74028/0

Ebsco	2.3.2015	Full text, peer reviewed, 2000-2014	Overweight children och self esteem	41/0
Ebsco	2.3.2015	Full text, peer reviewed 1990-2014	Self esteem, overweight och children	39/0
Ebsco	2.3.2015	Full text, peer reviewed, 2000-2014	Children, obese children, self esteem	32/0
Ebsco	2.3.2014	Full text, peer reviewed, 2000-2014	children with overweight, obese children, self esteem	26/0
Ebsco	3.3.2015	Full text, peer reviewed, 1990-2014	self esteem, self concept och overweight	2/0
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	Hill A. & Pallin V. (in A.U.)	0
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	Hill A & Pallin V (Anywhere).	6/0
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	Dieting AND low self-worth	63/0
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	International journal of obesity AND Hill & Pallin	1/0

ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	Cole & Bellizzi & Flegal & Deitz	0
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	British medical journal 320 AND Child overweight	100/1
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	Weight status AND parent reaction AND self-concept	0
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	Weight status AND self-concept	0
ProQuest	3.3.2015	Full text, peer reviewed. All dates. document type: Article. Language: English	Self-image AND overweight AND 5-year-old girl	11/0
SveMed+	3.3.2015	Peer reviewed. Läs online. Publiceringsår: 2000-2007. Tidsskrift: Pediatrics	Self-esteem AND overweight AND children	0
SveMed+	3.3.2015	Peer reviewed. Läs online. Publiceringsår: 2000-2015. Dokumenttyp: Artikel	children AND self-esteem AND self-concept	111/0
Google Scholar	6.2.2015	Available fulltext. Language: English	childhood overweight self-esteem	24 400/3

Google Scholar	6.2.2015	Language: English	childhood overweight self-esteem	46 800/2
Ebsco	16.3.2015	Peer reviewed. Language: English	Children, overweight, bullying	0/0
Ebsco	16.3.2015	Peer reviewed. Language: English	Bullying AND overweight children	0/0
Ebsco	16.3.2015	Peer reviewed Language: English	Self esteem in children AND bullying	13/0
Ebsco	16.3.2015	Peer reviewed Language: English	Self esteem in children AND bullying AND overweight children	1/0
Ebsco	16.3.2015	Peer reviewed Language: English	Self esteem AND children AND overweight bullying	0/0
Ebsco	16.3.2015	Peer reviewed	Overweight AND bullying	14/0