

# **Sammenhengen mellom kroppstilfredshet, sosiale medier og selvfølelse hos ungdom.**

Maren Risøen



Masteroppgave i helsefremmende arbeid og helsepsykologi

Universitetet i Bergen

Psykologisk fakultet

2018/2019

## Forord

Masteroppgaven markerer at to spennende år på studiet helsefremmende arbeid og helsepsykologi er over. Å skrive en vitenskapelig oppgave har vært lærerikt, både faglig og personlig. Prosessen har i tillegg til dette vært veldig tidkrevende og til tider intens.

Jeg vil med det takke hovedveilederen min Elisabeth Årdal for gode råd og tilbakemeldinger gjennom hele prosessen. Dette har bidratt til at jeg hele tiden har hatt en progresjon i oppgaven, og til slutt endte opp med et fullstendig produkt. Jeg vil også takke biveier Ellen Haug for hjelp og engasjement rundt oppgaven. Jeg vil også takke COMPLETE for at jeg fikk benytte datamateriale til studien min.

Takk til alle i klassen for et støttende miljø gjennom hele prosessen. Uten en så fin gjeng ville det vært vanskelig å holde motivasjonen oppe på dårlige dager. Vil også rette en stor takk til familie og venner for all oppmuntring og god hjelp. Til sist en generell takk til alle som har heiet på meg gjennom hele prosessen!

Maren Risøen  
Bergen, mai 2019

## Innholdsfortegnelse

<b>Tabelloversikt</b> .....	<b>iv</b>
<b>Abstrakt</b> .....	<b>v</b>
<b>Abstract</b> .....	<b>vi</b>
<b>1.0. Introduksjon</b> .....	<b>1</b>
1.1. Hensikt med studien.....	4
1.2. Rammeverk.....	4
1.2.1. Helse.....	4
1.2.2. Helsefremmende arbeid.....	4
1.2.3. Helsepsykologi.....	5
1.3. Oppgavens struktur.....	6
<b>2.0. Teori og begrepsforklaring</b> .....	<b>7</b>
2.1. Kroppstilfredshet.....	7
2.2 Sosiale medier.....	7
2.3 Selvfølelse.....	8
2.3 Sosiale relasjoner.....	9
2.4 Eriksons teori om psykososiale faser.....	10
2.6 Sosial sammenligningsteori.....	12
<b>3.0 Empiri</b> .....	<b>15</b>
3.1 Søkestrategi.....	15
3.1.1 Inklusjons og eksklusjonskriterier.....	15
3.1.2 Kritikk til søk.....	15
3.2 Tidligere forskning:.....	16
3.2.1 Sammenheng mellom sosiale medier og kroppsbilde.....	16
3.2.2 Selvfølelse som modererende effekt.....	19
3.2.3 Bruk av sosiale medier.....	20
Forskningsspørsmål:.....	21
<b>4.0 Metode</b> .....	<b>22</b>
4.1 Vitenskapsteoretisk synspunkt.....	22
4.1.1 Vitenskapsteoretisk forankring.....	22
4.1.2 Metodisk tilnærming/ forskningsdesign.....	24
4.2 Prosedyre og utvalg for studien.....	24
4.2.1 Beskrivelse av studien.....	24
4.2.2 Populasjon og utvalg.....	25
4.2.3 Datainnsamling.....	26
4.2.4 Variabler.....	26
4.3 Kvalitetssikring.....	29
4.3.1 Reliabilitet.....	29
4.3.2 Validitet.....	29

4.4 Etiske overveielser .....	30
4.5 Statistiske analyser.....	31
4.5.1 Innledende analyser. ....	31
4.5.2 Hovedanalyser.....	33
<b>5.0 Resultater .....</b>	<b>35</b>
5.1 Beskrivelse av utvalget.....	35
5.2 Faktoranalyse og reliabilitetsanalyse.....	37
5.2.1 Kroppstilfredshet.....	37
5.2.2 Online kommunikasjon med venner (OKV).....	38
5.2.3 Sosiale medier avhengighet (SMA).....	39
5.2.4 Selvfølelse.....	40
5.3 Korrelasjonsanalyser.....	40
5.4 Regresjonsanalyser .....	41
5.3.1 Kjønn som moderator .....	41
5.3.2 Selvfølelse som moderator.....	42
5.3.3 Selvfølelse som moderator for jenter.....	43
5.3.4 Selvfølelse som moderator for gutter.....	44
5.3.5 Hovedeffekt av sosiale medier avhengighet på kroppstilfredshet. ....	45
Tabell 12. ....	46
5.3.6 Hovedeffekt av sosiale medier avhengighet på kroppstilfredshet hos gutter. ....	46
5.3.7 Hovedeffekt av sosiale medier avhengighet på kroppstilfredshet hos jenter.....	47
<b>6.0 Diskusjon .....</b>	<b>48</b>
6.1 Hovedfunn .....	48
6.2 Beskrivelse av kroppstilfredshet, sosiale medier avhengighet, online kommunikasjon med venner og selvfølelse. ....	48
6.2.1. Kroppstilfredshet.....	49
6.2.2 Sosiale medier.....	50
6.2.3 Selvfølelse.....	51
6.3 Sammenhengen mellom kroppstilfredshet og online kommunikasjon med venner .....	52
6.4 Sammenhengen mellom kroppstilfreds og sosiale medier avhengighet.....	54
6.5 Selvfølelse og kjønn som moderator .....	57
<b>7.0 Styrker og svakheter ved studien .....</b>	<b>59</b>
7.1 Metodediskusjon .....	59
7.1.1 Vitenskapelig og teoretisk rammeverk .....	59
7.1.2 Studiedesign.....	60
7.1.3 Utvalg.....	60
7.1.4 Datainnsamling og måleinstrument. ....	61
7.1.5 Analyser .....	63
7.1.6 Etikk og personvern .....	64
<b>8.0 Studiens implikasjoner .....</b>	<b>66</b>
8.1 Implikasjoner for helsefremmende arbeid og helsepsykologi.....	66
8.2 Forslag til videre forskning .....	67

<b>9.0 Oppsummering og konklusjon.....</b>	<b>70</b>
<b>Kilder: .....</b>	<b>72</b>
<b>Vedlegg.....</b>	<b>82</b>
<i>Vedlegg 1. Godkjenning fra NSD.....</i>	<i>82</i>
<i>Vedlegg 2. Spørreskjema kroppstilfredshet .....</i>	<i>85</i>
<i>Vedlegg 3. Spørreskjema sosiale medier avhengighet.....</i>	<i>86</i>
<i>Vedlegg 4. Online kommunikasjon med venner .....</i>	<i>87</i>
<i>Vedlegg 5. Selvfølelse .....</i>	<i>88</i>

## Tabelloversikt

<b>Tabell 1. Deskriptiv data og t-tester.....</b>	<b>36</b>
<b>Tabell 2. Prosentandel av kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet.....</b>	<b>37</b>
<b>Tabell 3. Faktoranalyse av Kroppstilfredshet.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabell 4. Faktoranalyse av Kroppstilfredshet.....</b>	<b>38</b>
<b>Tabell 5. Faktoranalyse av Kroppstilfredshet.....</b>	<b>39</b>
<b>Tabell 6. Faktoranalyse av Kroppstilfredshet.....</b>	<b>40</b>
<b>Tabell 7. Korrelasjonsanalyse .....</b>	<b>41</b>
<b>Tabell 8. Regresjonsanalyse for kroppstilfredshet med kjønn som moderator.....</b>	<b>42</b>
<b>Tabell 9. Regresjonsanalyse for kroppstilfredshet med selvfølelse som moderator og kjønn som kontrollvariabel.....</b>	<b>43</b>
<b>Tabell 10. Regresjonsanalyse for kroppstilfredshet for jenter med selvfølelse som moderator.....</b>	<b>44</b>
<b>Tabell 11. Regresjonsanalyse for kroppstilfredshet for gutter med selvfølelse som moderator.....</b>	<b>45</b>
<b>Tabell 12. Hierarkisk regresjonsanalyse for kroppstilfredshet med selvfølelse og kjønn som kontrollvariabel.....</b>	<b>46</b>
<b>Tabell 13. Hierarkisk regresjonsanalyse for kroppstilfredshet for jenter med selvfølelse som kontrollvariabel.....</b>	<b>47</b>
<b>Tabell 14. Hierarkisk regresjonsanalyse for kroppstilfredshet for gutter med selvfølelse som kontrollvariabel.....</b>	<b>47</b>

## Abstrakt

**Bakgrunn:** Ungdomsårene er en viktig periode for utvikling – både psykisk og fysisk. Dette gjør at faktorer som påvirker unges kroppstilfredshet er et viktig tema i helsefremmende arbeid. Tidligere forskning tyder på at sosiale medier har en negativ innvirkning på kroppsbilde til unge, spesielt for jenter. Å ha positive tanker om egen kropp er viktig for helsen, da det er vist seg å ha en vesentlig sammenheng med hvordan det generelle selvbilde til unge er. Da bruken av sosiale medier er i stadig ending, vet en derfor lite om hvordan disse påvirker unges kroppsbilde i dagens samfunn.

**Studien sin hensikt:** Denne studien undersøker om sosiale medier forklarer variansen i kroppstilfredshet hos unge, og om selvfølelse har en modererende effekt på dette forholdet. Det blir også testet for kjønnsforskjeller.

**Metode:** Studien er en tverrsnittsundersøkelse blant 574 ungdommer på 1 trinn i fem videregående skoler i Norge. Data er hentet fra COMPLETE studiet som er gjennomført av forskere ved HEMIL-senteret ved Universitet i Bergen. Data ble innhentet via spørreskjema høsten 2017. Hierarkiske regresjonsanalyser ble benyttet for å undersøke forholdet mellom variablene.

**Resultat:** Det var ingen signifikant korrelasjon mellom online kommunikasjon med venner og kroppstilfredshet. Bruken av sosiale medier avhengighet forklarte 8% av variansen for gutter etter at selvfølelse var blitt langt inn som en kontrollvariabel. Samme analyse viste for jenter at sosiale medier avhengighet ikke hadde en signifikant forklaring på variansen i kroppstilfredshet etter selvfølelse var lagt til. Studien indikerer at det å ta kontakt med venner gjennom sosiale medier ikke har en påvirkning på kroppstilfredshet, mens avhengigheten av sosiale medier har en sammenheng, hvor forklaringsvariansen forsvinner for jenter når selvbilde blir inkludert som en faktor.

**Konklusjon:** Funnene tyder på at selvfølelse forklarer mye av variansen i unges kroppstilfredshet. Sosiale medier hadde kun en signifikant forklart varians hos gutter. Dette danner et grunnlag for videre hypoteser og forskning.

Nøkkelord: Sosiale medier, online kommunikasjon, ungdom, kroppstilfredshet, kroppsbilde, selvfølelse

## Abstract

**Background:** The adolescent years is an important period for development; both mentally and physically. This means that factors that affect young people's body satisfaction are an important topic in health-promoting work. Previous research suggests that social media have a negative impact on body image for adolescents, especially girls. Having positive thoughts about one's own body is important to health, as it has been shown to have a significant correlation with the general self-image for young people. Since the usage of social media has changed in recent years, there is little knowledge about how it affects young people body images in today society.

**The purpose of the study:** This study examines whether social media explains the variance in body satisfaction in adolescents, and whether self-esteem has a moderating effect on this relationship. It also investigates whether it differs for genders.

**Method:** The study is a cross-sectional study from 574 adolescents at five upper secondary schools in Norway. The data is taken from the complete study, which was carried out by researchers at the HEMIL Centre at the University of Bergen. Data was obtained via a questionnaire in the autumn of 2016. Hierarchical regression analysis was used to investigate the relationship between variables

**Results:** The results show that there was a slight negative correlation between social media addiction and body satisfaction. The use of social media explained 8% of the variables for boys after self-esteem was added as a controlled variable. The same analysis revealed that social media had no significant explanation for the variance in body satisfaction after self-esteem was added as a variable. The study indicates that contacting friends through social media does not have a direct impact on body satisfaction, whilst the dependence on social media has a connection, where the explanation variance ceases to exist for girls when self-image is included as a factor.

**Keywords:** Social media, online communication, youth, body satisfaction, body image, self-esteem

## 1.0.Introduksjon

I dagens samfunn er det vist at befolkningen objektivt aldri har hatt det bedre, samtidig som det kommer frem at flere føler seg subjektivt dårligere og sliter med blant annet psykiske helseplager (Madsen, 2018). Resultater fra nasjonale undersøkelser hevder at andelen som rapporterer om psykiske helseplager er høy, men hvorvidt problemet øker over tid gir ikke forskningen et entydig svar på (Bakken, 2018). Det dokumenteres likevel at jenter er oftest utsatt for psykiske plager. Blant gutter øker omfanget av psykiske plager mot slutten av videregående skolegang (Bakken, 2018).

Hva som ligger bak økningen i psykisk plager kan være forskjellig, hvor en kan trekke frem unges følelse av forventningspress rundt prestasjon som en mulig årsak (Madsen, 2018). Å føle et press om forventning til å prestere på en rekke områder er noe mange medier betegner som «generasjon prestasjon» (Madsen, 2018). I samvær med å prestere byr også ungdomsårene på store omveltninger – både fysisk og psykisk, hvor de unge i møte med krav og forventninger, skal skape en egen identitet (Bakken, 2018).

Kroppsbilde er vist å spille en vesentlig rolle i ungdomsutviklingen (Dunn, Lewis, & Patrick, 2010), samt å være et sentralt aspekt i unges psykiske helse og selvfølelse (Harter 1991 referert i Rosenblum & Lewis, 1999, s 50). Den psykiske konstruksjonen av kroppsbilde inkluderer både kognitive og affektive komponenter, og har en sammenheng med internaliserte idealer som stammer fra kulturens krav om hvordan kroppen estetisk sett skal være (Rosenblum & Lewis, 1999). Det affektive aspektet refererer til følelser knyttet til egen kropp, som hvilken grad man liker eller misliker eget utseende. Adferden en har til egen kropp kan være både en årsak og konsekvens av kroppsbilde. Et positivt kroppsbilde kan være en årsak i den grad at det kan bidra til tilretteleggelse for en sunn kropp en selv er fornøyd med. På den andre siden kan mislykket adferd føre til økt misnøye og kroppsbildet blir på denne måten en konsekvens av adferd (Smolak & Thompson, 2008). Rousseau & Eggermont (2018) påpeker at ca. en av to unge jenter har en kritisk tankegang til egen kropp, hvor de ønsket en tynnere kroppsfasong. Gutter som var kritisk til egen kropp varierte mellom 30-50 %, hvor en slankere eller mer muskulær kropp var ønskelig.

Kroppen blir imidlertid ofte sett på som et objekt, hvor fokuset ligger på estetiske kvaliteter. Mulgrew, Stalley & Tiggemann (2017) påpeker at kvinner oftere støtter en sterkere



objektivisering av utseende enn menn, og uttrykker derfor en mer negativ holdning til kroppsbilde. Å ha et objektivt syn på kroppen fører til en splittelse av kropp og psyke, som kan fremkalle opplevelse av dårlig selvbilde (Halvorsen, 2015). De nasjonale resultater (Bakken, 2018) viste at 35% av jentene og 10% av guttene i undersøkelsen følte et press om å se bra ut eller om å ha en fin kropp.

I de siste årene har det skjedd en slags digital revolusjon, hvor sosiale medier har blitt en integrert del av menneskers liv, spesielt for unge (Bakken, 2018). Empiri viser at kroppsbilde hos unge er påvirket av sosiale medier (Andsager, 2014), hvor også kommunikasjon med jevnaldrende via de sosiale mediene hadde en indirekte forbindelse med kroppsbilde (Clark & Tiggemann, 2006).

De nasjonale resultatene fremhever ungdom som pådrivere av sosiale medier, og viser at de ofte er først til å ta dem i bruk (Bakken, 2018). De mest utbredte sosiale mediene blant 15-18 åringer er snapchat, facebook og instagram (Medietilsynet, 2018). Det kom også frem at samtlige brukte ett eller flere sosiale medier hver dag (Bakken, 2018). Bruk av sosiale medier gir ungdommer muligheten til å ikke bare kommunisere med andre, men også å skape og dele innhold. Med andre ord kan vi si at ungdommer raskt integrerer sosiale medier i det daglige liv. Nasjonale resultater rapporterer at 81% av jenter på videregående skole bruker sosiale medier minst en time hver dag, mens prosentandelen for gutter er 57.9. Disse resultatene viser i likhet med kroppsbilde til en kjønnsforskjell (Bakken, 2018).

I ungdomsårene utvikles det en følelse av selvtillit og tilhørighet (Erikson, 2000), som gjør dem bevisst på hvem de er og hvor de hører til. Autonomistøtte og tilbakemeldinger fra foreldre, samt støtte og relasjoner til jevnaldrende er viktig i denne fasen (Festinger, 1945). På lengre sikt er det vist at samspillet med jevnaldrende har en betydning for utvikling av selvbilde og sosial kompetanse (Bakken, 2016).

For å bidra til å understreke kjønnsforskjellene i kroppsbilde, kan en trekke frem ungdommens sosiale miljø (Frisèn & Holmqvist, 2010), hvor det er vist at kommentarer hos gutter for det meste dreier seg om idrettslige prestasjoner, evner og mestring. For jenter er det derimot vist en tines av kommentarer på å utseende og kropp. Kommentarene kan være både positive og negative, men dreier seg i sin helhet om kroppens estetikk heller enn funksjon (Frisèn & Holmqvist, 2010; McCabe & Ricciardelli, 2006).

I løpet av de siste årene er det vist at stadig færre ungdommer bruker fysisk tid sammen med venner. Tall fra den nasjonale undersøkelsen 2018 (Bakken, 2018) viser at kun 3/10 av ungdommer treffer venner mer enn to ganger i uken. På ungdomstrinnet rapporteres det om at 43% ikke er ute med venner på fritiden i det hele tatt (Bakken, 2018). Mange unge ppåpeker på den andre siden at de de verdsetter en vedvarende forbindelse med venner, jevnaldrende og andre gjennom en rekke sosiale medier (Madden et al, 2013). Utviklingen kan tenkes å sammenfatte med tilgjengeligheten til sosiale medier, og den hyppige økningen i bruken. Via sosiale medier blir unge tilbudt en plattform hvor de kan presentere seg selv i skriftlig og visuell form (Madden et al, 2013). Dette innebærer derfor at sosiale medier er en plattform hvor en kan kommunisere med venner uten å fysisk være sammen, i tillegg til at det også henger tett sammen med identitetsbygging og selvfølelse. Identitet kan bli oppfattet som noe unikt hvert menneske har, og som er mer eller mindre konsistent over tid. På den andre siden brukes uttrykket for å indikere en viss forbindelse til sosiale grupper, hvor identifikasjon med andre står sentralt (Buckingham, 2008).

Som nevnt, og som vi kan forstå, er ungdomstiden en viktig og sårbar periode av livet (Bakken, 2018), som inkluderer kroppslige kumulative endringer. Med eksponering for kroppslige idealer og sosiale tilbakemeldinger kan vi forstå at dette kan ha en innvirkning på unges selvfølelse, deriblant kroppsbilde. Påstanden har empirisk støtte, og i følge Markey (2010) har ungdom som er misfornøyd med egent utsende en økt risiko for psykiske plager, deriblant lav selvfølelse. Selvfølelse er definert som en positiv eller negativ holdning til seg selv (Rosenberg, 1965), og kan betraktes som en nøkkelindikator for psykisk velvære (Harter, 1991 referert i Rosenblum & Lewis 1999)

Det kan være mange faktorer som er med på å påvirke unges kroppsbilde, og det er stor grunn til å tro at selvfølelse kan være en av disse. En grunn til dette er at unge kan bli sosialisert til å tro at utseende er et viktig grunnlag for selvevaluering og evaluering av andre (Thompson, Heinberg, Altabe, & Tantleff-Dunn, 1999). I følge Harter (1988) har selvbilde og utsende en sterk og robust kobling. Imidlertid kan det tenkes at den nære sammenhengens mellom kroppsbilde og selvfølelse er spesielt problematisk for unge som vokser opp i samfunn med en hyppig bruk av sosiale medier, da ungdomstiden er preget av at unge tenker mye på hvordan egen kropp ser ut, og sammenligner seg med andre (Healey, 2014). Healey (2014) hevder at et positivt kroppsbilde er en viktig del av en sunn selvfølelse. Som et resultat av dette, er det viktig å identifisere om sosiale medier har en like stor innvirkning på negative holdinger til egen kropp som fryktet, samt å klarlegge faktorer som bidrar til kroppstilfredshet.

## 1.1. Hensikt med studien

Hensikten med denne studien blir derfor å søke kunnskap på dette området. Hovedtemaet oppgaven skal se nærmere på er ungdommers kroppstilfredshet og bruk av sosiale medier. Formålet er å undersøke om ungdommers kroppstilfredshet blir påvirket av deres bruk av sosiale medier og selvfølelse. Studien vil se på bruk av sosiale medier målt som (1) sosiale medier avhengighet og (2) online kommunikasjon med venner. Studien vil også se på om det er noen kjønnsforskjeller i sammenhengen.

## 1.2. Rammeverk

Denne studien tar utgangspunkt i fagene helsefremmende arbeid og helsepsykologi. Dette er rammeverket for oppgaven og det vil derfor være relevant å definere begrepene, slik at en får en bredere forståelse av hva de innebærer.

1.2.1. Helse. Det er ingen klar enighet rundt hvilken definisjon av helse som er den beste (Green, Tones, Cross, & Woodall, 2015). Hva som legges i begrepet synes å være påvirket av hvilket felt man tilhører. Begrepet kan både ha en positiv og en negativ betydning (Green, et al., 2015; Mæland, 2009). Den negative betydningen, som kanskje er den mest kjente, ser på helse som fravær av sykdom (Green, et al., 2015; Mæland, 2009). En fordel med å fokusere på helse som fravær av sykdom er at fokuset ligger på overlevelse (Lorem, 2014). Ulempen er at kvaliteten på overlevelsen ikke blir nevnt, som gjør at et helhetlig perspektiv på helse vil være mer hensiktsmessig (Lorem, 2014). Det positive synet på helse kommer fra WHO som definerer helse som «en tilstand av fullstendig psykisk, sosiale og mentalt velvære, og ikke bare fravær av sykdom og svakhet. Helse er en ressurs i hverdagslivet, og ikke bare målet for livet. Helse er et positivt begrep som vektlegger sosiale og personlige ressurser så vel som fysiske evner og muligheter» (WHO 1948, referert i Lorem, 2014 s. 37).

1.2.2. Helsefremmende arbeid. Helsefremmende arbeid har sin opprinnelse i Ottawa Charteret som et resultat av den første internasjonale konferansen om helsefremmende arbeid. Denne ble holdt i Ottawa i 1986 (WHO, 1986). Målet med charteret var å oppnå helse for alle innen år 2000. Konferansen tok for seg de økende forventingen til en ny folkehelsebevegelse i verden. Helsefremmende arbeid er prosessen som gjør det mulig for mennesker å øke kontrollen over-og forbedre egen helse (WHO, 1986)

Helsefremmende arbeid går ut over helsevesenet, og legger helse på dagsorden for beslutningstakere i alle sektorer og på alle nivåer. Dette skal bidra til å styre dem til å være oppmerksomme på helsekonsekvensene av deres beslutninger og å akseptere deres helseansvar (WHO,1986). Helseforebyggende politikk kombinerer ulike, men komplementære tilnæringer, inkludert lovgivning, skattemessige tiltak, skatt og organisasjonsendring (WHO, 1986) Når det gjelder sykdomsforebygging er målet å hindre sykdom hos friske mennesker samt å forhindre tilbakefall eller videre utvikling av sykdommen. Målet er også å minske følgene sykdom har for både funksjon og livskvalitet hos den enkelte. Vi kan med andre ord si at sykdomsforebygging tar utgangspunktet i risikofaktorer for sykdom (Mæland, 2016). Helsefremmende arbeid har i motsetning til dette et fokus som ligger på å styrke ressurser for god helse. Faktorene for å fremme god helse i befolkningen kan være i forhold til både miljø og samfunn. De tar også sikte for sosiale, kulturelle og individuelle forutsetninger (Mæland, 2016). I følge verdens helseorganisasjon ble helsefremmende arbeid definert som «en prosess der individer eller lokalsamfunn ble satt i stand til å øke kontroll over forhold som påvirker og fremmer egen helse og livskvalitet» (WHO,2014, norsk oversettelse). En kan med det si at hele og livskvalitet hos befolkningen står sentralt i helsefremmende arbeid (Mæland, 2016). I folkehelsemeldingen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015) blir barn og unge sett på som et av de viktigste satsingsområdene i det nasjonale folkehelsearbeidet. Her legges det frem at den psykiske helsen grunner i barndommen, og at en positiv barndom derfor er viktig for helsen videre i livet. Med det kan en si at dette er viktig å sikre gode oppvekstvilkår for barn og unge, som er med på å fremme psykisk helse, livskvalitet og trivsel (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). Folkehelseloven (2011, § 1-7) støtter dette ved å lovfeste at kommuner, fylkeskommuner og statlige helsemyndigheter skal sette i verk helsefremmende tiltak, og med dette legge til rette for et langsiktig og systematisk folkehelsearbeid.

**1.2.3. Helsepsykologi.** Helsepsykologi er en relativt ny disiplin (Espnes & Smedslund, 2009) som har blitt utviklet de de siste tiårene (Johnson & Acabchuk, 2018) og hadde de sitt utspring i Norge rundt år 2000 (Espnes & Smedslund, 2009). Helsepsykologien ser på samspillet mellom de sosiale, psykiske og fysiske aspektene ved mennesket sitt liv, og relasjon dette har til helse (Espnes & Smedslund, 2009).

De psykiske omgivelsene er med andre ord et av flere viktige aspekter for at mennesket skal oppnå god helse (Green, et al., 2015). I følge Johnson & Acabchuk (2018) er helsepsykologi en viktig bidragsyter til en bredere innsats for å bedre de mest presserende helsemessige

problemene i verden i dag: helse, medisinsk behandling, stress og håndtering samt forebygging, behandling av kronisk sykdom. Grunnen til dette er at helsepsykologi tilbyr et tverrfaglig perspektiv som tar hensyn til både psykologiske, fysiologiske og miljømessige innvirkninger på helse. Faktorer som kultur, sosioøkonomiske status og lignende blir også inkludert, og målet innenfor helsepsykologi er å finne løsninger heller enn å fokusere på problemer (Espnes & Smedslund, 2009).

Carver & Scheier (1982) vektlegger at menneskets psykiske ressurser i form av selvregulering med hensyn til både langsiktige og kortsiktige mål er viktig. Det trekkes frem at dette er sentralt ved eksempelvis å komme seg etter en sykdom eller motivasjon til behandlingsagende en spesifikk dag. Espnes og Smedslund (2009) trekker også frem dette, ved å påpeke at opplevd kontroll og mestring hos mennesket er sentralt i helsepsykologis arbeid.

### 1.3. Oppgavens struktur

Frem til nå har første del av oppgaven presentert temaet og formålet med oppgaven. Det helsefremmende og helsepsykologiske rammeverket som står sentralt i oppgaven er også blitt utredet. Videre kommer oppgaven til å redegjøre for det teoretiske rammeverket som skal bli benyttet i diskusjonsdelen. Videre vil tidligere forskning som gjort på feltet bli presentert. Med bakgrunn i tidligere forskning og teori vil problemstilling for studien bli presentert. Oppgaven fortsetter med en gjennomgang av metodisk rammeverk og etiske vurderinger. Til sist vil resultatene bli presentert og diskutert opp mot teori og tidligere forskning. Implikasjoner for oppgaven vil bli presentert. Oppgaven vil bli avrundet med en konklusjon som viser til de viktigste funnene i oppgaven.

## 2.0. Teori og begrepsforklaring

I denne delen av oppgaven vil sentrale begrep og teoretisk rammeverk for studien bli presentert. Teoriutvikling er et viktig mål for forskning, da det gir oss holdepunkter for hvordan observasjonene som blir gjort skal håndteres og tolkes.

### 2.1. Kroppstilfredshet.

Kroppsbilde er en sammensatt konstruksjon som beskriver hvordan en individuelt vurderer eget utseende (Avalos, Tylka, & Wood-Barcalow, 2005; Healey, 2014). En kan si at kroppsbilde består av individuelle tanker, følelser, oppfatninger og holdninger om egen kropp (Leone, Mullin, Maurer-Starks & Rovito, 2014; Veldhuis, Alleva, Bij de Vaate, Keijer & Konijn, 2018), samt et perspektiv på hva som er en idealkropp innenfor eget sosialt og kulturelt miljø (Healey, 2014). Kroppsbilde kan med andre ord sies å være psykologiske oppfatninger et menneske har om seg selv, hvor tankene og følelsene vil være et resultat av disse oppfatningene. Tankene og følelsene kan være positive, negative eller en sammensetning (Healey, 2014). Disse kan ofte være påvirket av menneskelige og miljømessige faktorer, som venner og sosiale medier (McLean, Paxton & Wertheim, 2016).

Hvis et menneske har en kroppsopplevelse som inneholder flere sentrale aspekter av positivt kroppsbilde, vil personen ha en følelse av kroppstilfredshet (Avalos et al, 2005). Å ha et positivt kroppsbilde er viktig for å opparbeide seg et høyere nivå av god psykisk og fysisk helse, samt bedre personlig utvikling (Healey, 2014). Kroppstilfredshet vil derfor føre med seg flere positive effekter for helsen. Dette innebærer blant annet å ha en positiv perseptuell holdning til seg selv, positive affektive holdninger rundt eget utseende, positive kognitive oppfatninger om eget utseende i tillegg til positive handlinger i forhold til eget utseende (Healey, 2014). Et positivt kroppsbilde eller kroppstilfredshet fører også med seg bedre selvfølelse, selvaksept og en sunn holdning til egen kropp, hvor en responderer til kroppens behov for å opparbeide og opprettholde en god helse (McLean et al, 2016).

### 2.2 Sosiale medier.

Digitale medier er kommunikasjon som er gjort tilgjengelig over datateknologi (Sletteland, 2014), og har i løpet av kort tid hatt en rask utvikling (Bakken, 2018). Ungdom er ofte vist å være de første som tar i bruk de nye mediene, som i dag spiller en sentral rolle i deres hverdag. Digitale medier fører til at unge enkelt kan komme i kontakt med andre (Bakken, 2018), hvor den mest populære formen er de sosiale mediene. Her åpnes det for en dialogisk

kommunikasjon mellom enkeltindivider (Sletteland, 2014). Dette fører til at det er enkelt å holde kontakt med venner samt å holde seg oppdatert på hva som skjer i ungdomskulturene (Bakken, 2018). Sosiale medier tillater personer å lage offentlige eller private profiler, som igjen gjør det mulig å komme i kontakt med andres profiler (Holland & Tiggemann, 2016). I forskjell fra andre digitale medier blir sosiale medier brukt til å både dele og motta informasjon (Holland & Tiggemann, 2016). Hvordan en ønsker å benytte sosiale medier varierer. En kan benytte det til å søke etter andre profiler eller brukere med samme interesser, dele bilder og videoer. Sosiale medier kan også bli benyttet til å dele informasjon om eget liv og interesser, eller kommentere på informasjonen andre deler (Holland & Tiggemann, 2016). De sosiale mediene kan også benyttes til å kommunisere med venner og andre. I denne oppgaven vil sosiale medier bli delt i to. Hvor den ene omhandler avhengighet av sosiale medier, og den andre kommunikasjon på sosiale medier.

### 2.3 Selvfølelse.

En god selvfølelse relateres til å ha en positiv oppfatning av verdien en har som menneske. En god selvfølelse bygger på positive følelser, erfaringer og tanker heller enn negative (Strømøy, 2015). Selvfølelse innebærer både selvtillit, egenverdi og selvrespekt. Dette inkluderer derfor også å respektere andre, samt å være i en harmoni med seg selv. For å ha en god selvfølelse er det nødvendig å ta ansvar for egne følelser, ønsker, tanker og interesser, samt å akseptere sterke sider ved seg selv og handle ut i fra dem (Strømøy, 2015). Selvfølelse henge også sammen med mestringsfølelse, som dreier seg om krav samfunnet og menneske rundt oss stiller. Annerkjennelse fra andre samt mestring er viktig for alle. En kan derfor si at en persons syn på seg selv ikke bare påvirkes av egne tanker og følelser, men også andres (Schibbye, 1992).

Selvfølelsen er ikke fast, og endrer seg i takt med opplevelser, følelser og valg. Alle har derfor muligheten til å ha en sterk selvfølelse, men også en lav. Lav selvfølelse henger ofte sammen med negative følelsesmessige reaksjoner (Schibbye, 1992). I ungdomsårene opplever man ofte vanskelige situasjoner. Dette kan være samfunnet en tar del av, kritikk fra både foreldre, bekjente, venner og lærere og de sosiale mediene. Dette kan være årsaksfaktorer til å skape følelser av usikkerhet og en lav selvfølelse. En selvfølelse kan være både bevisst og ubevisst, og er en kontinuerlig evaluering av deg selv. En positiv selvfølelse kan opparbeides (Schibbye, 1992).

### 2.3 Sosiale relasjoner

Omgivelsene en tar del av er sentralt for mennesket. Sosiale relasjoner til andre mennesker er en del av omgivelsene (Bø & Schiefloe, 2007). Bø og Schiefloe (2007) påpeker mestring av livet og opplevd livskvalitet avhenger av menneskelige relasjoner. Relasjonene en har til andre mennesker kommer i ulike styrker, hvor primærrelasjoner er de mest betydningsfulle. Disse relasjonene er ofte knyttet til familie og nære venner og skaper derfor personlige og følelsesmessige tilknytninger. Sekunderer-relasjoner er mer begrenset, da de henger sammen med relasjoner en har til bekjente (Fyrand, 2005).

Unge som føler seg tilknyttet til andre, spesielt familie og venner har vist seg å ha en høyere livskvalitet enn unge som ikke har denne tilknytningen (Klepp & Aarø, 2017). Denne tilknytningen fører med en følelse av å ha noen å dele opplevelser, gleder og sorger med, samt at noen viser interesse for det en driver med (Statistisk sentralbyrå statistics Norway, 2017). Å ha en god livskvalitet er viktig da dette henger sammen med bedre selvfølelse, prososialitet og gjør mennesket mer resistent for stress (Klepp & Aarø, 2017).

Å ha gode sosiale relasjoner til venner har vist seg være en viktig kilde til glede, støtte, bekreftelse og samhørighet. En kan med andre ord si at samspillet unge har til jevnaldrende har en betydning for deres sosiale kompetanse og selvfølelse (Klepp & Aarø, 2017). Det er også vist seg å være individuelt forskjeller i menneskelige relasjoner. Noen trives med å hyppig knytte nye relasjoner og ha et stort nettverk, mens andre foretrekker få men gode relasjoner (Statistisk sentralbyrå statistics Norway, 2017). En kan uavhengig av hvor mange eller få venner en har, si at relasjonene blir sett på som en som en mental ressurs for mennesket (Bø & Schiefloe, 2007).

*Kommunikasjon.* Helt sentralt for relasjonene vi har til andre mennesker er kommunikasjon (Fyrand, 2005). Kommunikasjon vil si at mennesker utveksler informasjon seg i mellom (Håkonsen, 2009), dette kan skje både skriftlig og muntlig (Jacobsen og Thorsvik, 2007). For ungdom har det vist seg at kommunikasjonsfunksjonene sosiale medier bringer med seg er spesielt populære (Subrahmanyam, Greenfield, 2008). I følge Jacobsen & Thorsvik (2007) er kommunikasjon over tekstmeldinger eller sosiale medier trådt frem som en mellomting av skriftlig og muntlig kommunikasjon. Dette bunner i at kommunikasjon som dette er blitt vanlig i dagens samfunn, hvor både språk og rask tilbakemeldinger kan sammenlignes med hvordan det er å kommunisere ved et fysisk møte (Jacobsen & Thorsvik, 2007; Bø og Schiefloe, 2007). I dagens samfunn kan mediene være en effektiv måte å bidra til



å opprettholde gamle og skape nye relasjoner (Bø og Schiefloe, 2007; Subrahmanyam, Greenfield, 2008).

#### 2.4 Eriksons teori om psykososiale faser.

Teorien til Erikson er en av de mest innflytelsesrike teoriene innenfor psykososial utvikling (Dunkel & Harbke, 2017), og tar for seg barn og voksnes utviklingspsykologi (Rosenthal, Gurney & Moore, 1981). I teorien fokuserer Erikson (2000) på identitetsdannelse samt den psykiske utviklingen gjennom ulike faser i menneskets livsløp. Hver fase blir til en krise, som er en periode hvor det er særlige muligheter for både vekst i utvikling samt sårbarhet med risiko for hemming av positiv utvikling. En løsning på den aktuelle krisen personen befinner seg i er en betingelse for å kunne skape en vellykket fortsettelse i neste fase (Erikson, 2000).

Begrepet krise i Erikson sin teori betegner ikke en katastrofesituasjon, men vektlegger en utviklingssammenheng og et vendepunkt (Erikson, 2000). Krisene skjer av flere grunner, som eksempelvis at det oppstår en utvikling og forandring av driftene i mennesket. Det kan også skje en kroppslig forandring eller en psykologisk utvikling da personen får mulighet til å utnytte ressurser for personlig vekst (Jerlang, 2000). Hver fase oppstår fordi en ny dimensjon av sosial samhandling blir mulig med økende modenhet (Jerlang, 2000).

Erikson legger vekt på at mennesket sin vekst blir sett i sammenheng med indre og ytre konflikter som en vital personlighet kan arbeide seg gjennom. Dette vil si at mennesket legger hver krise bak seg med en voksende fornemmelse. Dømmekraft og evner til å «klare seg godt» har blitt bedret ut i fra egne standarder og standardene til viktige mennesker i personens liv har (Erikson, 2000).

I følge Erikson utvikles menneskers personlighet seg i åtte faser knyttet til bestemte alderstrinn (Dunkel & Harbke, 2017). I hver fasene er det ulike utfordringer og kriser, som tar for seg elementer som må læres fra man er spedbarn og til alderdom, slik at en skal ha en mest mulig vellykket utvikling. Dette vil si at hver faktor i en vital personlighet har en systematisk relasjon til alle de andre faktorene, og det derfor er avgjørende at utviklingen skjer i riktig rekkefølge. Hvordan mennesket blir som voksen, er avhengig av hvordan det som barn hadde en intellektuell og sosial utvikling (Erikson, 2000). Når en krise oppstår er det personen selv som må ta et valg for hvordan krisen skal løses. Det er derfor viktig at krisene i de ulike stadiene blir arbeidet med slik at en sunn vekst og utvikling kan oppstå (Erikson, 2000).

*2.4.0.1 Eriksons åtte faser.* Den første fasen i Eriksons teori er spedbarnsalder (0-1,5 år). Her vil det oppstå en krise som resulterer i å utvikle en grunnleggende tillit, eller en eventuell mistillit til andre mennesker. Andre fase er småbarnsalderen (0 – 1,5 år) hvor krisen omhandler spennet mellom selvtillit og tvil. Tredje fase (3-5 år) tar for seg barnets følelse rundt initiativ og skyld. Skolealder er fjerde fase (6/7 – 12 år). Her vil barnet være i en krise som står mellom kreativitet og underlegenhet (Jerlang, 2000). Det femte stadiet er ungdomsstadiet, hvor unges emosjonelle utvikling i samspill med omgivelsene står sentralt (Rosenthal et al,1981). Ungdomsstadiet vil være sentralt i denne studien, og en nærmere beskrivelse vil derfor presenteres i neste avsnitt. Sjette fase omhandler alderen tidlig voksen, hvor krisen er mellom intimitet og isolasjon. Den andre fasen i voksenlivet er fase syv, hvor krisen ligger på produktivitet og stagnasjon i livets utvikling. Fase åtte, som er det siste fasen i Eriksons psykososiale teori er alderdom, hvor en befinner seg i en krise som omhandler integritet og fortvilelse (Jerlang, 2000).

*2.4.0.2Fase fem – ungdomsstadiet.* Erikson var spesielt opptatt av den sosioemosjonelle utviklingen hos mennesket. Dette gjør at ungdomsstadiet (femte fase) anses som det viktigste i hans teori (Dunkel & Harbke, 2017). I dette stadiet av livet skjer det ofte store endringer, hvor identitet og rolleforvirring står sentralt. Altså unges emosjonelle utvikling i samspill med omgivelse de tar del av (Dunkel & Harbke, 2017; Rosenthal et al, 1981). Livssyklusen hører til identitetsdannelsen, og Erikson mente at individet først i ungdomsårene utvikler det som kreves til fysiologi, vekst, modenhet og sosialt ansvar for å hensiktsmessig gjennomgå og arbeide seg gjennom identitetskrisen (Erikson, 2000). Det blir sagt at det psykologiske aspektet ved å bli voksen er identitetskrisen. Dette stadiet kan ikke passeres uten at identiteten blir formet, og er derfor også en sentral del for å bygge grunnlaget for fortsettelsen av utviklingen av livet (Erikson, 2000).

En ungdom står gjerne ovenfor spørsmålet om hvem de er, og i slutten av denne fasen vil det være et mål at en sitter igjen med en opplevelse av identitet heller enn en identitetsforvirring (Dunkel & Harbke, 2017). Følelsen av en personlig identitet blir skapt i en helhet mellom unges erfaringer når det kommer til både seg selv samt opplevelsen av sosiale settinger i samfunnet. Dette kan være erfaringer i forhold til situasjoner som omhandler å være et familiemedlem, en venn etc. (Jerlang, 2000).

I dette stadiet er det spesielt sosial tilknytning til venner som får betydning for hvorvidt individet klarer å finne sin identitet. Hvis de unge ikke klarer å finne seg selv i denne

perioden, kan det oppstå en følelse av å ikke vite hvem man er eller hvor man passer inn i samfunnet - en identitetsforvirring. Identitetsbygging i denne perioden er derfor viktig for å skape en grunnleggende kjerne som kan bygges videre på og utvikles i voksen alder (Jerlang, 2000).

Eriksons teori om psykososiale faser vil i min masteroppgave bidra med å forklare hvordan ungdommers typiske utvikling ser ut, og videre se på hva ungdomstiden er preget av, samt hvilken innvirkning dette kan ha for bruk av sosiale medier og kroppstilfredshet. Dette vil være relevant for å utdype hvorfor bruken av sosiale medier er blitt en så sentral del av livene til ungdom, og dermed også hvorfor dette kan være en påvirkningsfaktor for kroppstilfredshet.

## 2.6 Sosial sammenligningsteori.

Sosial sammenligningsteori (SCT) ble introdusert av den amerikanske psykologen Leon Festinger (1954), hvor han foreslo at individer behandler sosial informasjon ved å sammenligne seg selv for å etablere likheter og forskjeller (Kramer, Ingledew & Iphofen, 2008). Teorien om sosial sammenligning hevder at alle individer har et grunnleggende behov for selvforståelse og selv vurdering. En indre driv hos mennesket er med på å evaluere egne meninger og ferdigheter, samt å sammenligne seg med andre mennesker for å redusere usikkerhet om eget ståsted (Festinger, 1954).

Det er en funksjonell sammenheng mellom egne meninger og ferdigheter, da de sammen påvirker handling. Dette vil si at en sammensetning av en persons kognitive ferdigheter i en gitt situasjon samt evaluering av egne ferdigheter vil bidra til å bestemme adferd (Festinger, 1954). Festinger (1954) forklarer at mennesker har en tendens til å sammenligne seg med andre når de er usikre på egne meninger og ståsted. Avhengig av sammenligningens sammenheng, kan ulike sammenligningsevalueringer benyttes for å avlede press, lære av andre eller vurdere en persons ståsted. En bedre forståelse av bruken av sammenligninger for å motvirke press kan være relevant i forhold til trivsel og helsefremmende arbeid (Kramer et al, 2008).

Teorien bygger videre på at individer sammenligner egne meninger og evner med like andre (Festinger, 1954), og påpeker at alle mennesker har en indre drivkraft for å evaluere egne meninger og evner (Festinger, 1954). For å skaffe en nøyaktig vurdering av seg selv vil derfor sammenligning med betydelige andre spille en vesentlig rolle, da dette vil føre til en følelse av kognitiv klarhet og gyldighet, og eget ståsted i en gitt situasjon derfor kan bekreftes

(Festinger, 1954). Et eksempel på dette kan være hvor flink en selv er til å tegne. Sammenligner en seg selv med en erfaren kunstner, kan personen vurdere sine egne ferdigheter opp mot den andre personens kunst. Hvor nært denne personen kommer til den erfarne kunstneren vil da være grunnlaget for evalueringen av egne ferdigheter på området (Festinger, 1954).

I den grad objektive og ikke-sosiale midler ikke er tilgjengelige, sier Festinger (1954) at mennesker evaluerer egne meninger og evner ved å sammenligne disse med andres meninger og evner. Hvis den fysiske sammenligningsmuligheten er utilgjengelig har mennesket en tendens til å utlede en subjektiv mening. Eksempelvis kan dette være at en sammenligner hvor smart en selv er ved å tenke hvilken kunnskap eller kognitive ferdigheter en selv burde ha (Festinger, 1954). I Festinger sin (1954) teori blir det lagt vekt på tre typer sammenligninger, disse er selvevaluering, selvforbedring og mekanismen om å sette seg selv høyere (Kramer et al, 2008).

Selvevalueringssammenligninger blir benyttet for å samle informasjon om eget ståsted i forhold til andre når det gjelder egenskaper, ferdigheter og sosiale forventninger. Dette kan eksempelvis være hvordan en sammenligner eget utseende med andre (Kramer et al, 2008).

Selvforbedringssammenligninger går ut på å forbedre en bestemt karakteristikk eller gjennomføre en problemløsning. Dette kan for eksempel være å føle seg mer attraktiv ved å se på-og lære av en annen person. Hvis en person er usikker på seg selv kan selvforbedringssammenligninger bidra til å beskytte selvtilliten, og tillater derfor personen å opprettholde et positivt syn på seg selv (Kramer et al, 2008).

Mekanismen om å sette seg selv høyere omfatter at et menneske sammenligner seg med en annen, men med en egenskap som ikke er relevant. På den måten beskrives den andre personen som mindreverdige, og kan føre til at personen selv vil føle seg overlegen. Dette kan være at personen en sammenligner seg med kan være muskuløs men ikke ha gode idrettslige prestasjoner (Kramer et al, 2008).

Når en person sammenligner seg med andre, vil det være mest relevant å sammenligne seg med like andre. Dette kan for eksempel være mennesker av samme kjønn, samme alder eller jevne prestasjoner (Kramer et al, 2008). Siden den opprinnelige formuleringen av teorien til Festinger ble til, har det oppstått en rekke endringer.

I senere tid har det blitt kjent at uønskede sammenligninger kan forekomme. Dette vil si at sammenligningene ikke bare finner sted i forhold til like andre, men også med personer som er ulike seg selv. Dette kan eksempelvis være sosial sammenligning i forhold til utseende (Morrison, Kalin & Morrison, 2004). I forskjell til å sammenligne seg med lignende andre, som f.eks. jevnaldrende og venner, kan universelle mål fremkalle et press for å overholde idealistiske standarder. Universtelselle mål kan være kilder til innflytelse fra medier (Kramer et al, 2008).

For ungdom er sammenligning en naturlig del av livet, og det vil derfor være relativt usannsynlig å unngå dette. Ungdomsårene er en utfordrende fase hvor modning og sosial sammenligning er et middel til å samle informasjon om den sosiale verden (Morrison et al, 2004). Som vist i Eriksons teori (2000) må det i ungdomsårene bli utviklet en følelse av personlig og sosial identitet samt tilpasse seg kroppslige endringer (Erikson, 2000; Kramer et al, 2008). Når en sammenligner seg med andre har Festinger (1954) beskrevet at dette kan skje oppadgående eller nedadgående, avhengig av personlig motivasjon og selvfølelse.

En oppadgående sammenligning skjer når personen sammenligner seg med andre som er bedre enn seg selv. Er personen motivert og har en positiv holdning til seg selv vil en oppgående sammenligning, hvor personen ser på seg selv som bedre eller lik den «beste personen» trolig være aktuelt (Festinger, 1954).

En nedadgående sammenligning skjer når personen sammenligner seg med andre som er dårligere enn seg selv. Er personen lite motivert og har en negativ holdning til seg selv vil det trolig bli benyttet en nedadgående sammenligning. En nedadgående sammenligning skjer når en føler seg dårlig til noe og sammenligner seg med en som er enda dårligere til dette (Festinger, 1954).

Selvutvelgelse og selvforbedring er også vesentlig i Festinger (1954) sin teori. Her spiller motivasjonen til personen en sentral rolle. Selvutvelgelse skjer når en ser etter positive egenskaper i seg selv basert på den beste personen en sammenligner seg med. Selvforbedring skjer derimot når personen stiller spørsmål om hvilke aspekter av seg selv som må forbedres for å nå nivået til personen en sammenligner seg med (Festinger, 1954).

## 3.0 Empiri

### 3.1 Søkestrategi

Litteratursøk er den innledende fasen av undersøkelsen i et forskningsprosjekt. Her får man et bilde av hva som allerede er skrevet om temaet. I letingen etter relevant litteratur er det derfor vesentlig å plassere problemstillingen innenfor hovedemnet for søket slik at man får samlet inn grunnleggende empiri rundt temaet som skal undersøkes (Dalland, 2015).

I tidsrommet oktober-november ble det i denne studien gjennomført et litteratursøk hvor formålet var å finne forskning knyttet til temaet kroppstilfredshet, sosiale medier og selvfølelse blant unge. Søkene ble gjennomført i databasene Oria, PUBMED, PsychINFO og Web of Schience. I forkant av hovedsøkene ble det gjort noen innledende søk som ga en oversikt over relevante søkeord knyttet til temaet. Søkene ble hovedsaklig gjennomført på engelsk, hvor benyttede søkeord var: Body image, body satisfaction, body awareness, social media, online social network, online community, online communication, youth, teen, young people, adolescent, self-esteem. Det ble benyttet trunkeringer, slik at relevante endinger på ordene ble inkludert.

**3.1.1 Inklusjons og eksklusjonskriterier.** I litteratursøket ble det stilt krav til at litteraturen skulle være fagfellevurdert og tilgjengelig i fulltekst. Da bruk av sosiale medier er i stadig forandring, ble det stilt krav til at litteraturens publikasjons år, hvor tidsrammen gikk fra 2014 til 2018. Videre ble kun engelsk litteratur benyttet, da andre språk kan skape problemer i tolkningen. For at litteraturen skulle være relevant til oppgavens problemstilling måtte tematikken i artiklene vektlegge aktuelle søkeord. Relevante artikler ble valgt på bakgrunn av søkene og ved gjennomgang av artiklene sine referanselister.

**3.1.2 Kritikk til søk.** En søkeprosess er en omfattende jobb, hvor innhenting av god og relevant informasjon kan være en krevende prosess. Til tross for at en selv føler seg bevisst på all relevant litteratur på feltet, kan noe være oversett ved at andre søkeord eller sammensetninger av søkeord kunne blitt benyttet. Å være sikker på at alt av relevant litteratur er funnet kan derfor betraktes som relativt umulig. På grunnlag av dette er det viktig å være kritisk til egen søkeprosess, og dermed finne svakheter og styrker ved forkastet og utvalgt litteratur (Aveyard, 2010). I forhold til temaet i min studie, er det lite litteratur som går direkte på tema om kroppstilfredshet og sosiale medier. På grunnlag av det er det blitt benyttet artikler med lignende tema, som kroppspress og negativt syn på egen kropp. I tillegg har det også blitt benyttet litteratur som omhandler et utvalg av annen målgruppe enn hva som

undersøkes i innværende studie. Det kan derfor rettes kritikk til mine søk, da det med sikkerhet er vanskelig å vite at den mest relevante litteraturen er valgt. Det er likevel gjort mange og grundige søk for å finne den mest passende litteraturen.

### 3.2 Tidligere forskning:

3.2.1 Sammenheng mellom sosiale medier og kroppsbilde. Flere nyere studier har vist en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og økt grad av negativt syn på egen kropp. En undersøkelse av Rousseau & Eggermont (2018) så på effekter medieinternalisering i ungdomsårene førte med seg, hvor hovedmålet var å undersøke hvor tidlig ungdommer selektivt internaliserer kroppsidelaer for å håndtere eget kroppsbilde. Studien ble gjennomført på to ulike tidspunkt med et intervall på seks måneder, og var en del av en større panelstudie. Datainnsamlingen ble gjennomført via spørreskjema, hvor 1986 jenter og gutter i alderen 10 – 14 år (M= 11,30 år, 48,5% jenter) deltok. Resultatene i studien viste samlet sett at mediainternaliseringen hadde en negativ påvirkning på unges kroppssyn. Det kom også frem at det var et indirekte gjensidig forhold mellom medieinternalisering og digresjon i selvbylde, hvor andre måling viste at det oppfattede avviket i negativt kroppsbildesyn var relatert til medieinternalisering, men også forbundet til høye nivåer av kroppsovervåking.

Rousseau & Eggermont (2018) hevder med dette at ungdom som er har et negativt kroppsbilde sammenlignet egen kropp med internaliserte medieidealer, som en mulig måte å forbedre eget utsendende på. Langsiktig antyder de observerte gjensidige relasjonene at ungdom avstår fra å sammenligne seg med idealiserte mediemodeller, og på den måten skåner eget selvbylde. I støtte fra forskningen til Cash et al (2005), konkluderes det med at kroppsovervåking kan være en utseendefikseringsstrategi som unge bruker for å samle informasjon om hvordan egne og andres kropp ser ut, og at det endelige målet derfor blir å forbedre eget utsende i tråd med kulturelle idealer.

Studien til Cash et al (2005) hadde til hensikt å måle kroppsbilde gjennom skalaen BICSI, og testet for forhold til andre viktige kroppsavbildningsvariabler og psykososiale funksjonsforanstaltninger som er kjent for å være knyttet til kroppsbilde. Relevante variabler var selvfølelse (Rosenberg Self-Esteem Scale) og oppfattet sosial støtte (vurdert med Social Support Assessment Scale). Utvalget i studien besto av 603 studenter ved et offentlig universitet i Amerika. Deltakere inkluderte 135 menn og 468 kvinner med gjennomsnittlig alder på henholdsvis 20.4 og 20.6 år. Resultatene i studien viste at kroppsbilde hadde en

betydelig sammenheng med relevante tiltak for kroppsbildevaluering og for psykososial funksjonalitet som selvbilde og sosial støtte. Kvinner og menn som hadde en lavere mestringsevne opplevde oftere et høyere nivå av å være utilfreds med egen kropp, og hadde høyere sjanse til å tenke at deres estetiske utsende påvirket personlige verdier og generelle selvbilde. Dette førte til en lavere livskvalitet. Det kom også frem at kvinner sammenlignet seg mer med andre enn menn, spesielt i forhold til utseende.

I en tverrsnittstudie gjennomført sør i USA av Salomon & Brown (2019) ble det tatt for seg forholdet mellom bruken av sosiale medier og kroppsbilde blant unge, samt om kjønn og selvobjektivering kunne påvirke effekten av sammenhengene. Utvalget i studien var 42 gutter og 99 jenter,  $M = 12,44$  år. Hensikten med studien var å forklare hvordan hyppigheten i bruk av sosiale medier (her: facebook, instagram og twitter) og holdninger til selvobjektivering var knyttet til kroppsovervåking og kroppsmisnøye. Det var ingen signifikant korrelasjon mellom frekvensen av bruken sosiale medier og kroppsmisnøye (.13). Forholdet mellom sosiale medier og selvobjektivering var signifikant (.48,  $p < .001$ ).

Resultatene i studien til Salmon & Brown (2019) viste at det ikke var noen kjønnsforskjeller i kroppsbilde eller i bruk av sosiale medier, men en signifikant forskjell i selvobjektivering på sosiale medier, hvor jentene rapporterte om mer objektivering enn gutter. Resultatene fra studien til Salomon & Brown (2019) viste at kroppsovervåking påvirker forholdet mellom selvobjektiverende mediebruk og kroppsmisnøye, da effekten mellom selvobjektiverende bruk av sosiale medier og kroppsmisnøye mistet signifikansnivået da kroppsovervåking ble lagt til som en medieringsvariabel. Videre viste analysene i studien at den medierende effekten av kroppsovervåking ble moderert av kjønn og selvovervåking. Altså at styrken på selvovervåking som en medieringsvariabel varierte i forhold til personens kjønn og grad av selvovervåking. For jenter var den medierende effekten av kroppsovervåking signifikant på alle nivåer av selvovervåking, mens den for gutter kun var signifikant ved høye nivåer av selvovervåking

En longitudinellstudie gjennomført på to ulike tidspunkt med et tidsforløp på 18 måneder ble utført på Nederlandske ungdommer. Undersøkelsen til De Vries, De Graaf & Nikken (2016) tok for seg forholdet mellom kroppsutfredshet og sosiale medier. Hvor målet var å kartlegge disse sammenhengene, samt om det var kjønnsforskjeller eller underliggende faktorer som forklarte forholdet. Deltakerne på studien var 604 nederlandske ungdommer i alderen 11-18 år deltok ( $M = 14,7$  år, 50,7% jenter). Funnene i studien viste også at bruk av sosiale medier positivt predikerte kroppsmisnøye ( $p = 0,008$ ), men at kroppsmisnøye ikke predikerte bruk av



sosiale medier ( $p=271$ ). Resultatene i studien viste at bruk av sosiale medier førte til en økning i kroppsmisnøye samt at kroppspresset økte ved tilbakemeldinger på eget utsende. Jenter var hyppigere i bruken av sosiale medier, samt opplevde oftere tilbakemeldinger i forbindelse med utseende og var i større grad mer misfornøyd med egen kropp enn gutter.

Guethnadottir & Garetharsdottir (2014) presenter i sin forskning en undersøkelse gjennomført på unge menn ( $n=226$ ) og unge kvinner ( $n=303$ ). Studien tok for seg spørreundersøkelser, og så på internasjonalisering av materialistiske verdier rundt kroppsidelaer, samt hvordan dette kunne ha en sammenheng med eget kroppsbilde. Resultatene i studiene ble presentert etter kjønn. Funnene for de unge jentene ( $n= 19.43$  år), viste moderat, men signifikant sammenheng mellom materialistiske verdier og kropps- utilfredshet ( $0.30$ ,  $p<0.001$ ). Blant guttene ( $n= 22.81$  år) viste resultatene også at internalisering av materialistiske verdier hadde en signifikant sammenheng med misnøye til egen kropp. ( $.039$ ,  $p<0.001$ ).

I en studie utført av Fardouly & Vartanian (2015) ble forholdet mellom frekvensen i bruk av sosiale medier (her: facebook) og bekymringen rundt unge kvinners syn på egen kropp undersøkt. Undersøkelsen tok også for seg om sammenligningen rundt kropp er generell eller i forhold til ulike målgrupper på facebook. Undersøkelsen ble utført på 227 unge jenter med en gjennomsnittsalder på 19,13 år.

Resultatene viste et positivt signifikant forhold mellom bruk av facebook og kropp utilfredshet ( $p=.03$ ), hvor deltakerne som brukte mye tid på facebook følte seg mer opptatt av egen kropp da de hele tiden fikk mulighet til å sammenligne seg med andre. Resultatene viste også at sammenligning på facebook i forhold til ulike målgrupper medierte forholdet mellom generell facebook bruk og bekymringen rundt kvinners kroppsbilde. I analysene kom det også frem at deltakerne rapporterte om mest negativitet rundt egen kropp når de sammenlignet seg selv med kjendiser. Videre fulgte sammenligning med nære venner og jevnaldrende kvinner. Minst negativt kroppsbilde ble rapportert om de sammenlignet seg selv med kvinnelige familiemedlemmer.

Mulgrew et al (2017) testet i sin studie om refleksjoner og en positiv holdning rundt eget utsende hadde en beskyttende effekt for presset fra idealer en blir utsatt for over sosiale medier. Graden av sosial sammenligning ble også målt. I undersøkelsen var det 230 kvinnelige deltagere ( $m=23$  år). Deltakerne startet undersøkelsen ved å skrive ned positive elementer ved eget utsende, for så å bli utsatt for bilder av tynne og attraktive modeller, både i aktivitet og poserende. I studien kom det frem at en positiv følelse rundt eget utsende etter at

en hadde sett bildene hadde en forbindelse med lav grad av utsendebasert sosial sammenligning. Det ble også vist at bedre følelser om egen kropp etter bildevisningen var knyttet til nedgående utsendebasert sosial sammenligning. Dette vil si at en føler sitt utsende er bedre enn modellen sitt utsende. Resultatene viste likevel at effekten av sosial sammenligning etter eksponering av idealiserte bilder ikke var beskyttende mot redusert selvfølelse. Det ble derimot vist til en mer oppadgående sammenligning predikerer for negative følelser rundt egen kropp.

I studien til Anez et al (2018) ble det undersøkt hvilken effekt tid brukt foran en skjerm hadde på kroppsmisnøye samt hvorvidt kroppsmisnøye er en barriere eller motivator. Undersøkelsen er en tverrsnittstudie, og en del av MABICprosjektet i Barcelona. Den er gjennomført på 1501 spanske ungdommer (m=14,2 år, 47,6 % jenter). Gjennom et spørreskjema rapportere deltakerne om egen fysiske aktivitet, tid de bruker på pc og kroppsmisnøye. I resultatene kom det frem at forholdet mellom kroppsmisnøye og tid bruk foran en skjerm kun hadde en negativ signifikant sammenheng for jenter.

I forskningen til Webb, Zimmer-Gembeck, Waters, Farrell, Nesdale & Downey (2017) ble det undersøkt om påvirkning fra andre på sosiale medier hadde en sammenheng med sensitivitet rundt eget utsende. Undersøkelsen ble gjennomført på 365 unge jenter og gutter (m=12 år, 55% jenter) i Australia. Dette var en longitudinell undersøkelse, hvor deltakerne svarte på to spørreundersøkelser med ett års mellomrom (T1 og T2). Dataene som presenteres i studien er hentet fra en større pågående studie med fokus på utseende. Funnene i studien viser en signifikant sammenheng mellom utsendesensitiviteten og press fra media på begge måletidspunktene ( $p < .01$ ). Det var også en signifikant sammenheng mellom utsendesensitiviteten og press fra sosiale medier fra jevnaldrende ( $T1 = p < .01$ ,  $T2 = p < .01$ ). Resultatene viste også en signifikant kjønnsforskjell resultatene på begge måletidspunktene, hvor det kommer frem at jenter rapporterte om høyere nivåer av utseendepåvirkning fra like andre og sosiale media faktorer (internalisering) enn gutter. Resultatene for denne sammenhengen var ikke signifikante hos gutter.

**3.2.2 Selvfølelse som modererende effekt.** Jones & Buckingham (2005) har undersøkt om selvfølelse har en modererende effekt på kvinners sosiale sammenligning når det kommer til hvor attraktiv en selv føler seg. Undersøkelsen tok for seg bilder av attraktive eller ikke-attraktive kvinner som skulle rangeres av deltakerne, samt en spørreundersøkelse som omhandlet skalaer om påvirkning, kroppsbilde og internalisering av sosiokulturelle normer om utseende og selvbylde. Deltakerne var 120 kvinnelige studenter i alderen 18-40 år ( $M=21$ ).

Resultater fra undersøkelsen viser at høy selvtillit var assosiert med høyere kroppsbildeværdier enn lav selvtillit. Videre kom det frem i studien at selvfølelse signifikant predikerte kroppsfølelse  $B=.40$ ,  $p<001$ , og at sosial sammenligning ikke gjorde det. Det ble videre i analysen sjekket for om selvfølelse modererte forholdet mellom kroppsbilde og attraktivitets sammenligning. Analysen viste en signifikant interaksjon mellom sosial sammenligning og selvfølelse, men ingen signifikant interaksjon mellom sosial sammenligning og internalisering. Studien viste at høy selvfølelse og en positiv affekt var assosiert med høyere skårer på kroppsfølelse, og at selvfølelse modererer effekten av attraktivitetsammenligning.

**3.2.3 Bruk av sosiale medier.** Som en del av et større forskningsprosjekt om intensitet og utbredelse av internettavhengige adferds risikoer blant europeere, har Tsitsika et al (2014) gjennomført en tverrsnittstudie. Undersøkelsen ble gjennomført på 10930 ungdommer (J/G=5750/5211) fra seks europeiske land (Hellas, Spania, Polen, Tyskland, Nederland, Romania, og Italia). Deltakeren var i alderen 14-17 år ( $M=15.8$  år). Forskeren i studien legger frem sosiale medier som en viktig del av ungdomsutviklingen, og ønsket å se på bruken av kommunikasjonsverktøy på nett, derav sosiale medier. Formålet i studien ble på grunnlag av dette å undersøke sammenhengen mellom et høy bruk av sosiale medier og internaliseringsproblemer hos ungdom.

I resultatene til Tsitsika et al (2014) kom det frem at kommunikasjon på nett daglig ble benyttet av 70% av ungdommene. Daglig deltagelse i sosiale medier oversteg 60% i alle landene, hvor 92% rapporterte om å ha minst en bruker på sosiale medier. Resultatene viste også at 38% av deltakerne i studien brukte to eller flere timer på sosiale medier på skoledager, sammenlignet til 60 % på ikke skoledager. Jenter viste til hyppigere bruk av sosiale medier enn gutter. Høyt bruk av sosiale medier skårer høyere enn moderat bruk på internaliseringsproblemer, og forholdet var konsekvent mer utbredt blant yngre ungdommer. Det var en liten effektstørrelse, som tyder på lite kjønnsforskjeller.

### Forskningsspørsmål:

Har ungdommers bruk av sosiale medier, deres kommunikasjon med venner via nettet og selvopplevde selvfølelse en sammenheng med kroppstilfredshet?

- Hva er sammenhengen mellom ungdommers avhengighet av sosiale medier og deres opplevelse av egen kroppstilfredshet?
- Hva er sammenhengen mellom ungdommers bruk av sosiale medier som kommunikasjon med venner og deres opplevelse av egen kroppstilfredshet?
- Modererer selvfølelse eller kjønn sammenhengen mellom ungdommers kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet?
- Er det kjønnsforskjeller i de overnevnte analysene?

## 4.0 Metode

I dette kapittelet vil oppgaven sitt metodiske rammeverk bli presentert. Metodisk tilnærming og valget av vitenskapsteoretisk perspektiv henger tett sammen i forskning (Thagaard, 2013). Metoden blir brukt for å innhente og etterprøve kunnskap, mens vitenskapen blir brukt til å forklare hvorfor fenomenet som forskes på opptrer på nøyaktig den måten som det gjør (Thagaard, 2013). Forbindelsen mellom forskerens teoretiske utgangspunkt og tema i datamateriale er gjensidig, da dette danner et utgangspunkt for forståelsen forskeren vil ha (Thagaard, 2013). Målet med vitenskapelig virksomhet er primært å utvide erkjennelse, hvor et krav er å benytte en metodisk tilnærming som i forhold til problemfelt og problemstilling er adekvate (Thornquist, 2003).

Det vil innledningsvis bli gjort rede for studiens vitenskapsteoretiske rammeverk og metodiske tilnærming. Videre blir datamateriale og utvalget for studien presentert. Vurderinger som er knyttet til kvalitetssikring og forskningsetiske prinsipper vil deretter bli drøftet. Til sist vil de statistiske analysene som er benyttet i studien bli beskrevet.

### 4.1 Vitenskapsteoretisk synspunkt

4.1.1 Vitenskapsteoretisk forankring. Vitenskap er en form for samfunnspraksis forankret i relativt klare forestillinger om hva som skiller en praksis fra en annen virksomhet (Kvarv, 2014). Vitenskapen består av formalvitenskap og empirisk vitenskap. Formalvitenskap blir ofte benyttet til å forklare logiske forbindelser mellom matematiske utsagn, i motsetning til empirisk vitenskap som dreier seg om påstander om virkeligheten. Disse påstandene fortolkes gjennom observasjon og analyser (Johannessen, Tufte & Veiden, 2006).

Vitenskapsteorien handler i det vesentlige om vitenskapens logiske struktur, og gir formelle beskrivelser av vitenskapens generelle trekk; begrepsmessig og metodisk (Kvarv, 2014). Sørensen (2010) legger frem at vitenskapsteori først og fremst ikke er en teori, men således en disiplin hvor nye teorier og teoretiske problemstillinger utvikles. I følge Hansen og Simonsen (2004 referert i Kvarv, 2014) er vitenskapsteori karakterisert som refleksjoner over- og undersøkelser av vitenskapelig praksis og kunnskap. Der vitenskapen er opptatt av å skaffe kunnskap om verden, er vitenskapsteorien opptatt av å reflektere over de fremgangsmåtene en anvender for å skaffe kunnskapen og forutsetningene kunnskapen baseres på (Kvarv, 2014). En teori består av en rekke utsagn og begreper som står i en innbyrdes logisk forbindelse til hverandre. Vitenskapsteorien gjør det eksplisitt klart hvordan de ulike begrepene og utsagnene som inngår i den er avhengige av hverandre (Grenness, 2001). Hvilken kunnskap en

søker vil derfor være det som avgjør hvilken tilnærming og metode en velger (Jacobsen, 2010).

Innenfor vitenskap og forskning er det ulike paradigmer eller måter å oppfatte virkeligheten på, hvor en gjerne skiller mellom to vitenskapsteoretiske retninger; positivistisk og hermeneutisk (Greness, 2001). Hermeneutiske kommer fra den humanistiske tradisjonen og ønsker å beskrive hvordan omverdenene oppfattes av mennesker (Greness, 2001). Retningen er beskrevet som en vitenskap av tolkning (Fjelland, 1999), hvor forskeres fortolkninger baseres på forståelsen som etableres gjennom studien som gjennomføres og den generelle forståelsen forskeren har forut for studien. (Grønmo, 2004). Tolkning om virkeligheten blir derfor konstruert i samvær med den enkeltes oppfatning av omverdenen (Olsson & Sörensen, 2003). Positivismen har derimot sitt opphav i den naturvitenskaplige tradisjonen, og vektlegger årsaksforklaring fremfor forståelse (Greness, 2001). Denne tradisjonen bygger på tanken om at virkeligheten kan studeres objektivt (Grønmo, 2004), hvor målet er å oppdage eller avdekke universelle lovmessigheter som preger samfunnsforholdene og det sosiale liv (Grønmo, 2004). Det er derfor en forutsetning at fenomenene som skal undersøkes finnes som observerbare objektive forhold, og at forsker opptrer som tilskuer (Grønmo, 2004).

Utgangspunktet for den foreliggende studien er å se på hvordan sosiale medier avhengighet, online kommunikasjon med venner og selvfølelse har en sammenheng med kroppstilfredshet. Det ønskes med andre ord å se på hva som fører til et bestemt utfall. Med bevissthet knyttet til både valg av metode og forskningsspørsmålet har det vitenskapsteoretisk perspektiv i denne studien blitt forankret i det postpositivistiske verdensbilde.

#### Akseptert

Postpositivismen utfordrer den tradisjonelle positivistiske forestillingen om absolutt sannhet (Creswell, 2014). Idealet om objektivitet i positivismen er blitt kritisert fra flere hold, deriblant tilhengere av hermeneutikken som hevder at virkeligheten ikke kan studeres objektivt (Thisted, 2011). I postpositivismen vises det til at dette ikke er mulig i forskning som omhandler menneskelig oppførsel og handlinger (Creswell, 2014). At forskerens teori, bakgrunn, kunnskap og verdier kan påvirke fenomenet som observeres blir derfor akseptert (Thisted, 2011). Likevel påpeker postpositivismen at det er viktig å identifisere og vurdere årsakene som påvirker et utfall. Forskningsmåten sammenfattes derfor gjerne med henvisning til den hypotetisk-deduktive metoden (HDM), hvor det vektlegges store, helst representative utvalg. (Greness, 2001). Hva som er årsaken til effekten av et utfall bunner derfor i en

deterministisk filosofi (Creswell, 2014). Postpositivismen er også reduksjonistisk, da intensjonen er å redusere vitenskapelige spørsmål til et mindre system. Et slikt system kan være variablene som er ment for å besvare hypoteser eller forskningsspørsmål i en studie. I likhet med annen vitenskapelige metoder, stiller også postpositivismen krav om at studien starter med et teoretisk grunnlag, inkluderer tidligere forskning som enten støtter eller motstrider teorien og gjennomfører nødvendige tester for å utfylle tomrom i forskning (Creswell, 2014).

4.1.2 Metodisk tilnærming/ forskningsdesign. En metode er en planmessig fremgangsmåte som er vesentlig for å kunne skrive en forskningsbasert oppgave (Gripsrud, Olsson & Silkoset, 2016). For å få en faglig korrekt besvarelse på oppgaven er det derfor viktig å benytte seg av riktig metode (Dalland, 2015). Vi skiller mellom kvalitativ og kvantitativ tilnærming, hvor de hver for seg besvarer et spørsmål på ulik måte. Kvalitativ forskning bruker ord mens kvantitativ bruker tall. En kan også benytte seg av miksed metode, som er en blanding av begge, da det inneholder elementer fra både kvalitativ og kvantitativ tilnærming (Creswell, 2014). Kvalitativ forskning er en tilnærming hvor utforskning og forståelse av menneskers eller gruppers meninger om sosiale menneskelige problemer ol. Åpne spørsmål og er relevant (Creswell, 2014).

En kvantitativ tilnærming blir benyttet for å studere relasjonene mellom variablene og dermed belyse problemområdet (Pallant, 2016, Creswell, 2014). Kvantitative metoder omfatter prinsipper som legger grunnlaget for en klar forskningsprosess fra problemformuleringer, forskningsdesign, datavalg og dataanalyse til tolkninger og konklusjoner. Data vil være forankret til spesifikke variabler som uttrykkes i tallverdier. Datamaterialet kan beskrives med tabeller, grafiske figurer eller statistiske mål (Pallant, 2016). Den kvantitative tilnærmingen gjør det derfor mulig å gi svar på problemstillingen med utgangspunkt i deltakerens besvarelser om egen bruk av sosiale medier og påvirkningen det har på deres kroppstilfredshet.

## 4.2 Prosedyre og utvalg for studien

I denne delen vil COMPLETE kort bli beskrevet. Innsamling av data, informasjon om populasjon og utvalg vil også bli presentert.

4.2.1 Beskrivelse av studien. I dette prosjektet er det tatt utgangspunkt i data fra COMPLETE (Larsen et al, 2018). Dette er en del av kunnskapsdepartementet sitt program for bedre gjennomføring i videregående opplæring. Fokuset ligger på systematisk arbeid for å

fremme det psykososiale miljøet og bedre kontakten mellom tilsatte og elever i skolen. Spørreundersøkelsen ble gjennomført av 2315 elever som startet på første trinn i videregående skole høsten 2016. Studien er en tverrsnittstudie, da data ble hentet fra et bestemt tidspunkt (Larsen et al, 2018). Spørreundersøkelsen tok i sin helhet for seg flere ulike temaer, hvor denne studien har tatt for seg et av spørsmålene.

**4.2.2 Populasjon og utvalg.** En populasjon for en studie vil si en sammensetning av personer som er av interesse til det som skal undersøkes, altså de man ønsker å si noe om (Cozby & Bates, 2012). Målet i en studie er å belyse problemstillingen på best mulig måte, og å velge ut et utvalg som på best mulig måte gjør dette er vesentlig (Grønmo, 2004). Å undersøke alle i populasjonen er imidlertid velig sjeldent og vanskelig å få til, så en må derfor trekke ut et utvalg som vil være med i studien (Befring, 2007).

Hvis utvalget er representativt i forhold til det en ønsker å studere, kan en generalisere resultatene fra studien til å være gjeldende for hele populasjonen (Befring, 2007; Bjørndal & Hofoss, 2004). At utvalget er representativt betyr at resultatene man får fra utvalget i størst mulig grad samsvarer med det en hadde fått frem dersom hele populasjonen hadde blitt undersøkt (Hellevik, 2002). For at en skal sikre et mest mulig representativt utvalg, er det viktig at utvalget velges ut i form av tilfeldighet – sannsynlighetsutvelgelse. Det vil si at alle i populasjonen i prinsippet har en sannsynlighet for å bli valgt ut (Grønmo, 2004). Et stort utvalg kan være med på å minske sjansen for tilfeldige feil i studien (De Vaus, 2002).

Populasjonen for COMPLETE var elever ved videregående skoler i Norge. Da det er omfattende å undersøke alle i populasjonen, er det tatt utgangspunkt i et utvalg. Utvalget for studien ble hentet fra fire fylker i Norge; Hordaland, Sogn og Fjordane, Troms og Nordland. Samtlige videregående skoler i disse fylkene ble invitert til å delta. Basert på selvseleksjon var det til sammen 17 skoler med 2953 elever som takket ja til deltagelse. Basert på skolestørrelse og fylke, ble skolene randomsært inn i to grupper.

Den ene gruppen bestod av 12 skoler som skulle teste ut intervensjonen Drømmeskolen, mens den andre gruppen bestod av fem skoler som fungerte som kontrollskoler. Hvilke skoler som hører til de to intervensjonsgruppene og kontrollgruppen ble tildelt av representanter fra Oxford Research ved hjelp av en randomiseringskommando i statistikkprogramvaren til Stata 14. Deretter ble skolene sortert etter størrelsen på tilfeldig tall, hvor skolen med høyest antall ble utnevnt til intervensjonsgruppe 1 - I1 (kun DSP), skolen med det nest til høyeste antall ble



utnevnt til gruppe 2 - I2 (DSP og MHTS), og skolen med den tredje til høyeste nummer ble utnevnt til kontrollgruppe (Larsen et al, 2018).

Utvalget til den inneværende studien er hentet fra kontrollgruppen, som består av 574 representanter. Disse er en del av kontrollgruppen i syv-måneders oppfølgingsundersøkelsen (T1), hvor data ble samlet inn i 2017 (Larsen et al, 2017).

**4.2.3 Datainnsamling.** Da denne studien har benyttet data fra kontrollgruppen, ble data samlet inn i mars 2017. Dette ble gjort ved at elevene svarte på en elektronisk spørreundersøkelse. De ble gjennomført med forskere tilstede, på denne måten kunne elevene komme med spørsmål som omhandlet spørreundersøkelsen underveis. Undersøkelsen ble gjennomført på elevenes egne pc-er. I den grad at det skulle oppstå problemer hadde forskerne med ekstra nettbrett som elevene kunne låne. Det tok ca. 30 minutter å gjennomføre spørreundersøkelsen (Larsen et al, 2018).

**4.2.4 Variabler.** En variabel er fenomenen som kan forandres eller som varierer, og for å teste en hypotese må disse måles (Field, 2018). Det finnes to typer variabler, disse kalles avhengig og uavhengige variabler. En uavhengig variabel bli sett på som en årsak, da verdien den har ikke er avhengig av en annen variabel. En avhengig variabel er derimot avhengig av en uavhengig variabel, da verdien av den uavhengige variabelen påvirker utfallet av de avhengige variablene (Field, 2018). Variablene som blir benyttet i denne studien er relatert til bruk av sosiale medier og kroppstilfredshet, i tillegg til kontrollvariabelen kjønn. Variabler for selvfølelse vil bli benyttet som en moderatorvariabel. Alle variablene er basert skalaer fra tidligere spørreundersøkelser.

**4.2.4.1 Sosiale medier avhengighet.** Utvalget sin avhengighet av sosiale medier ble målt gjennom en modifisert versjon av skalaen «The Social Media Disorder Scale» (SMD). Dette er en internasjonal skala med 27 ledd. Det har senere blitt utviklet og validert en forkortet skala. Kortversjonen ble til ved testing av faktorstruktur og faktorbelastning på den 27-punkts skalaen, hvor de ni elementene med høyeste faktorbelastning per kriterium ble valgt til å utgjøre den forkortede 9-skalaen (Van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016).

Skalaen viste til høy indre konsistens og test-retest reliabilitet. Skalaen har derfor blitt valgt å benyttes til videre forskning. Den forkortede skalaen har videre blitt oversatt til norsk. Den forkortede skalaen blir brukt i COMPLETE, dog kun med syv ledd. Hensikt med skalaen er måle hvor avheng respondentene rapporterer at de er av å bruke sosiale medier. I denne studien vil skalaen bli benevnt som sosiale medier avhengighet (SMA). Spørsmålene gikk ut på at utvalget skulle svare spørsmålene i forhold til påstanden «I løpet av det siste året, har du ...». Spørsmålene til skalaen er:

1. «*syntes at det var vanskelig å ikke sjekke sosiale medier mens du gjorde noe annet (for eksempel skolearbeid)?*»
2. «*følt behov for å bruke sosiale medier oftere og oftere?*»
3. «*følt behov for å sjekke meldinger på sosiale medier oftere og oftere?*»
4. «*ikke konsentrert deg på skolen eller mens du gjorde lekser fordi du var på sosiale medier?*»
5. «*ikke fått nok søvn fordi du var på sosiale medier til sent på natten?*»
6. «*ikke hatt interesse av hobbyer eller andre aktiviteter fordi du heller ville være på sosiale medier?*»
7. «*hatt alvorlige problemer på skolen fordi du brukte for mye tid på sosiale medier?*». Svaralternativene er:  
"Aldri" (1), "Av og til" (2), "Ofte" (3), "Nesten alltid" (4) og «Alltid» (5).

4.2.4.2 *Online kommunikasjon med venner.* Den andre skalaen for sosiale medier er hentet fra spørreundersøkelsen til Davis (2013). Skalaen «Online peer communicatin» har som hensikt å finne ut hvilken effekt relasjoner til andre mennesker via sosiale medier har på identitetsfølelsen til ungdom. Davis (2013) beskriver skalaen som et mål på motivasjonen ungdommer har til å gå online for å kommunisere og opprettholde forholdet til sine eksisterende venner. Skalaen vil videre i oppgaven bli benevnt som online kommunikasjon med venner (OKV). Skalaen består av seks spørsmål:

1. «*Ved å være på nettet føler jeg meg mer involvert i hva som skjer med mine venner*»
2. «*Ved å være på nettet kan jeg og mine venner opprettholde vennskapet*»
3. «*Ved å være på nettet kan jeg forbedre mitt forhold til vennene mine*»
4. «*Jeg oppmuntrer vennene mine på nett*»
5. «*Jeg bruker nettet for å kommunisere med venner jeg ser regelmessig*»
6. «*Å være på nettet hjelper jeg å opprettholde min posisjon i vennegjengen*»

Svaralternativene er en syv-delt skala som går fra: «Helt usant» (1) til «Helt sant» (7).

4.2.4.3 *Kroppstilfredshet*. I forhold til kroppstilfredshet ble skalaen BAS bli benyttet. BAS ble opprettet i 2005 som en skala på kroppssopplevelse som inneholdt flere sentrale aspekter rundt positivt kroppsbilde (Avalos et al ,2005). Den består av 11 spørsmål som tar for seg positivt vinklede spørsmål relatert til kropp.

1. «Jeg respekterer kroppen min»
2. «Jeg er fornøyd med kroppen min»
3. «Jeg synes at kroppen min i det minste har noen gode kvaliteter»
4. «Jeg har en positiv holdning til kroppen min»
5. «Jeg lytter til kroppens behov»
6. «Jeg er glad i kroppen min»
7. «Jeg setter pris på de ulike og unike sidene ved kroppen min»
8. «Oppførselen min viser min positive holdning til kroppen min, for eksempel at jeg går med hodet hevet og smiler»
9. «Jeg er komfortabel i kroppen min»
10. «Jeg føler meg fin å se på selv om jeg er ulik medias fremstillinger av tiltrekkende mennesker».

Svaralternativene til skalaen er:

«Hele tiden» (1), «Ofte» (2), «En del av tiden» (3), «Sjelden» (4), «Ikke i det hele tatt» (5).

4.2.4.4 *Selvfølelse*. For å måle utvalget sin selvfølelse ble det benyttet en revidert versjon av Harter (1988) sin opprinnelige skala the Self Perception Profile for Adolescents (SPPA). Den reviderte versjonen er oversatt til norsk av Wichstrøm (1995), hvor deler av spørreskjemaet som måler selvfølelse består av fem spørsmål:

1. «jeg er ofte skuffet over meg selv»
2. «jeg liker ikke den måten jeg lever livet mitt på»
3. «jeg er stort sett fornøyd med meg selv»
4. «jeg liker meg selv slik jeg er»
5. «Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er»

Svaralternativene for skalaen er: «stemmer svært godt»(1), «stemmer nokså godt»(2), «stemmer nokså dårlig»(3), «stemmer svært dårlig»(4).

4.2.4.5 *Demografisk variabel*. På bakgrunn av tidligere forskning vil kjønn bli inkludert i studien for å se på forskjeller i resultatene mellom gutter og jenter. Variabelen er basert på

registerdata, og vil bli benyttet som en kontrollvariabel i studien. Svaralternativene for kjønn var jente (1), gutt (2).

### 4.3 Kvalitetssikring

For å teste kvaliteten på dataen i en studie, er det enkelte faktorer som må huskes på. Sentral er det å være bevisst på både reliabiliteten og validiteten (Pallant, 2016).

**4.3.1 Reliabilitet.** Reliabiliteten viser hvor pålitelig datamateriale er, hvor vi kan skille mellom to forskjellige typer. Disse er stabilitet og ekvivalens. Stabilitet handler om identiske datainnsamlinger gjort på ulik tid, og samsvaret mellom dem. Hvis datainnsamlingen er gjort på samme måte som andre innsamlinger kan en si at det er en høy stabil reliabilitet. Denne type reliabilitet er spesielt viktig i forhold til studier som dreier seg om reelle utviklingstendenser eller endringsprosesser i samfunnet. Hvis undersøkelsene er gjort på samme måte, kan eventuelle ulikheter som kommer frem i resultatene skyld i endringer og ikke ulikheter i datainnsamlingen (Grønmo, 2004). I forhold til sosiale medier er dette noe som stadig er i endring (Medietilsynet, 2018), og det kan derfor være utfordrende å sikre stabilitet. Hvilke spørsmål som er relevante å stille i datainnsamlingen vil variere da sosiale mediene er i en stadig utvikling.

I forskjell fra stabilitet, baseres ekvivalens på graden av samsvaret mellom uavhengige datainnsamlinger som er gjort på samme tidspunkt. Dette vil si at forskjellige forskere kan ha samlet inn data om samme fenomen på samme tid (Grønmo, 2004). Hvis data har en høy ekvivalens vil det si at det er en stor likhet mellom dataen som er samlet inn, til tross for at de er samlet inn av ulike forskere. Ekvivalens kan, spesielt i kvantitative studier, måle om det er samsvar mellom de ulike variablene i en skala (Grønmo, 2016). I denne studien ble reliabiliteten undersøkt med en reliabilitetstest i SPSS. Cronbach alpha ble målt, som viser samsvaret mellom de ulike variablene som utgir en skala (Pallant, 2016)

**4.3.2 Validitet.** For å sikre god kvalitet på en studie, er det viktig at det som undersøkes er relevant i forhold til problemstillingen. Selv om reliabiliteten til datamateriale er høy, kan validiteten (gyldigheten) i undersøkelsen være lav. Det er derfor viktig at datamateriale er treffende for studiens tema (Grønmo, 2004). I følge Grønmo (2004) kan validitet for kvantitative studier deles inn i tre; definisjonsmessig validitet, intern og ekstern validitet. Definisjonsmessig validitet dreier seg om teoretiske definisjoner av det som er tenkt at skal studeres, samt at operasjonaliseringen av begrep viser til at man faktisk har studert dette (Grønmo, 2004).

Den interne validiteten tar for seg graden av gyldighet i den faktiske studien, og har som hensikt å si noe årsakssammenhengene mellom variablene som skal undersøkes (Grønmo, 204).

Ytre validitet dreier seg om at vi kan generalisere funnene i studien til andre settinger og populasjoner (Cozby & Bates, 2012). Altså om stueiden er gyldig sett i faktiske situasjoner i samfunnet (Grønmo, 2004). En studie med høy indre validitet kan med sikkerhet si noe om relasjonen mellom den avhengige variabelen og de uavhengige variablene (Cozby & Bates, 2012). Studier med gyldige funn eller sammenhenger kan være nyttige i samfunnet hvis de har overføringsverdi til personer eller problemstillinger som kan relateres til. Hvis overføringsverdien er liten vil ikke studien være til nytte (Bjørndal & Hofoss, 2017). For å kunne generalisere er det viktig at utvalget er representativt, hvor størrelsen på utvalget spiller en vesentlig rolle. Et lite utvalg vil ikke være representativt for hele populasjonen (Befring, 2007). Videre kan en teste om resultatene i en studie er generaliserbare, samt hva feilmarginen som blir benyttet er ved å se på signifikansnivået (p-verdi). Den forteller oss hvilken grad av sikkerhet en kan si at resultatene i studien er gyldig for hele populasjonen (Befring, 2007). I denne studien er signifikansnivået satt til  $p < 0,05$ . Det vil si at en med 95% sikkerhet kan si at resultatene ikke er tilfældige.

#### 4.4 Ethiske overveielser

Forskningsetikk omhandler etiske vurderinger når en driver vitenskapelig arbeid. Dette er viktig da forskning både kan være verdifullt men også komme til skade (NESH). Forskeren må forsikre seg om at lover og regler ikke blir brutt i forbindelse med forskningen, samt at den ikke utspilles som en risiko for mennesker, samfunn og natur (NESH). Det er vanlig å skille mellom interne og eksterne normer/verdier. De interne normene omfatter metoderegler som forskersamfunnet mener bør gjelde for deres virksomhet (Vaags, 2004). De eksterne dreier seg om rollen forskningsaktiviteten bør spille i forhold til omgivelsene - forholdet mellom forskning og samfunn (NESH; Vaags, 2004). De forskningsetiske retningslinjene er ment å virke rådgivende, veiledende og forebyggende. De angir hva forskeren bør ta i betraktning slik at forskningen gjennomføres på en ansvarlig måte (NESH).

Forskning skal ta utgangspunkt i § 5 i helseforskningsloven (2008). Denne inkluderer at forskningen skal være basert på respekt for forskningsdeltakernes menneskerettigheter og menneskeverd. Det skal også bli tatt hensyn til deltakerne sin velferd og integritet, og at dette skal komme foran vitenskapens og samfunnets interesser. Medisinsk og helsefaglig forskning skal ivareta etiske, medisinske, helsefaglige, vitenskapelige og personvern-messige forhold.

Forskeren må derfor vise respekt for menneskeverdet i valg av tema, overfor dem som deltar i forskningen, og når forskningsresultatene blir formidlet og publisert (Helseforskningsloven, 2008).

I rettslig forstand er personvern knyttet til forskerens behandling av personopplysninger. Forskningen må skje i samsvar med grunnleggende personvern hensyn, som personlig integritet, privatlivets fred og ansvarlig behandling av personopplysninger. Det er pålagt for forskeren å gi deltakeren tilstrekkelig informasjon om forskningsfeltet, forskningens formål, hvem som har finansiert prosjektet, hvem som får tilgang til informasjonen, hvordan resultatene er tenkt brukt, samt følgene av deltagelse i forskningsprosjektet (Helseforskningsloven, 2008).

Informasjonsplikt og samtykke er også vesentlige aspekter ved forskningsetikken (NESH). I denne studien er det blitt benyttet data fra COMPLETE sin spørreundersøkelse. En del av elevene som gjennomførte spørreundersøkelsen var under 16 år, og det ble derfor delt ut samtykkeskjema som foreldre måtte signere. På spørreskjema er det informert om konfidensialitet.

#### 4.5 Statistiske analyser

De statistiske analysene ble utført i dataprogrammet Statistical Package for Social Sciences versjon 25.0 for Mac (IBM SPSS Statistics). Moderatoranalyser ble gjennomført i PROCESS (Field, 2018).

**4.5.1 Innledende analyser.** Innledningsvis i analysene ble datasettet undersøkt for feil. Denne prosedyren er viktig for å sjekke at datasettet er komplett. Feil i datasettet må korrigeres eller slettes slik at de ikke påvirker resultater i videre analyser (Pallant, 2016). For å utforske dette ble det gjennomført frekvensanalyser av samtlige variabler. Resultatene ga svar på gjennomsnitt, minimum- og maksimumsverdier, standardavvik, manglende svar og eventuelle utliggere (Pallant, 2016).

Frekvensanalyse viste omtrent likt antall manglende svar for alle variablene (%). Da datasettet er relativt stort (n=574) og manglende verdier er jevnt fordelt utover de ulike skalaene, vil ikke dette ha en spesiell grad av innvirkning på resultatene i senere analyser (Pallant, 2016). Ingen av deltakerne i studien ble ekskludert fra datamaterialet, men manglende data i skalaene ble ekskludert parvis. Dette vil si at deltakeren blir ekskludert dersom vedkommende mangler data for den spesifikke analysen som skal gjennomføres (Pallant, 2016).

*4.5.1.1 Reversering av negativt skårede variabler.* For at den totale skåren på skalaene skal bli korrekt er det viktig at alle variabler er formulert i samme retning (Pallant, 2016). For å gjøre det enklest mulig valgte jeg at høye skårer på variablene skulle stå for høy grad av det som ble målt. Alle variablene for kroppstilfredshet måtte reverseres slik at høy skår ville vise til høy grad av kroppstilfredshet. Etter reversering betydde derfor 1 liten grad av kroppstilfredshet og 5 høy grad av kroppstilfredshet. Både variablene for SMA og OKV var positivt formulert, og trengte ikke å rekodes. Når det gjaldt variabelen for selvfølelse var det noen av variablene som var negativt formulert, og disse måtte derfor rekodes. Disse viste gjennomsnittskår av kroppstilfredshet, SMC, OKV og selvfølelse.

*4.5.1.2 Faktoranalyse.* En faktoranalyse blir brukt for å redusere et større antall variabler til enten en eller få. Den skal likevel vise til en akseptabel mengde varians av det de originale gjorde (Filend, 2018). Faktoranalyse ble benyttet i inneværende studie for å sjekke om skalaen blir brukt til å måle en eller flere underliggende skalaer. To viktige forutsetninger for å gjennomføre en faktoranalyse er utvalgets størrelse og at korrelasjoner mellom spørsmålene er over 0.3 (Pallant, 2016). Videre ble Kaiser-Meyer-Olkin-test (KMO) og Bartlett's test of sphericity benyttet for å sjekke om dataen var passende for gjennomførelse av faktoranalyse. KMO bør være større enn 0.6 og Bartlett's test of sphericity må være signifikant på 0.05-nivå for å innfri kravene til gjennomførelse av faktoranalyse (Pallant, 2016).

*4.5.1.3 Reliabilitetstest.* For å sjekke påliteligheten til variablene ble de reliabilitetstestet gjennom Cronbach alpha. Dette blir gjort for å undersøke om spørsmålene i skalaen som måler en underliggende faktor har en sammenheng. Med andre ord kan en si at testen måler hvor høyt de korrelerer med hverandre uten å være identiske (Pallant, 2016). En verdi på 0.7-0.8 er akseptabelt (Field, 2018). Field (2018) nevner også at psykologiske konstrukter er komplekse, og det derfor kan det forventet en verdi under 0.7. Samtlige av de aktuelle variablene i inneværende studie hadde en skår på over 0.7.

I forhold til normalfordeling viste resultatene i deskriptive avlyser at hverken skewness eller kurtosis var lik null, og alle variablene avvek derfor fra normalfordeling. I følge Pallant (2018) er dette vanlig i et stort utvalg, og parametriske tester er derfor, til tross for at variablene ikke er normalfordelt, mulig å benytte i senere analyser. Det ble derfor valgt å benytte den parametriske testen Pearson's korrelasjonskoeffesient ( $r$ ) (Pallant, 2016).

#### 4.5.2 Hovedanalyser

*4.5.2.1 Korrelasjonsanalyser.* I forhold normalfordeling viste resultatene i deskriptive avlyser at variablene avvok fra normalfordelingen. I følge Pallant (2018) er dette vanlig i et stort utvalg, og parametriske tester er derfor, til tross for at variablene ikke er normalfordelt, mulig å benytte i senere analyser. Det ble derfor valgt å benytte den parametriske testen Pearson's korrelasjonskoeffisient ( $r$ ) (Pallant, 2016). En korrelasjonsanalyse blir benyttet for å undersøke styrken og retningen på lineære forhold mellom ulike variabler (Pallant, 2016).

En korrelasjonsanalyse kan med andre ord vise om to variabler har en sammenheng, men ikke hvilken variabel som påvirker hvilken. I denne studien ble korrelasjonsanalyse benyttet for å undersøke sammenhenger mellom kroppstilfredshet, sosiale medier avhengighet, online kommunikasjon med venner og selvfølelse. Kontrollvariabelen kjønn ble også inkludert i korrelasjonsanalysen. I analysen ble Pearsons korrelasjonskoeffisient ( $r$ ) benyttet. Pallant (2016) fremhever at en  $r$  på 0.10 til 0.29 indikerer svak sammenheng, 0.3 til 0.49 indikerer middels sterk sammenheng og 0.50 til 1 indikerer sterk sammenheng mellom variablene.

Et siste punkt å ta i betraktning når det gjennomføres korrelasjonsanalyser er multicollineritet (Field, 2018). Dette oppstår når en uavhengig variabel korrelerer høyt med en annen uavhengig variabel ( $r = .9$  eller høyere; Pallant, 2016). Hvis det er en perfekt korrelasjon mellom to variabler vil det være vanskelig å vurdere den individuelle virkningen variabelen har, da de så og si forklarer det samme (Field, 2018).

*4.5.2.2 Regresjonsanalyser.* En av problemstillingene i studien handler om selvfølelse kan ha en modererende effekt på sammenhengene mellom kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet. Hvis dette er riktig innebærer det at sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet endrer seg ut i fra selvfølelse. For å undersøke dette ble det konstruert et interaksjonsledd med selvfølelse x sosiale medier avhengighet. Analysen ble gjennomført som en moderasjonsanalyse i programvaren PROCESS i SPSS (Field, 2018). Resultatet viste at selvfølelse ikke modererte forholdet. Analysen ble ikke benyttet mellom kroppstilfredshet og online kommunikasjon med venner, da denne sammenhengen ikke var signifikant. På grunnlag av tidligere forskning rundt kjønnsforskjeller på kroppsbilde og bruk av sosiale medier, ble det også gjennomført en moderatoranalyse med kjønn x SMA som et interaksjonsledd. Analysen viste heller ikke her en signifikant modererende effekt.

Ettersom analysene i PROCESS viste at sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet ikke ble moderert av kjønn eller selvfølelse ble det videre benyttet



hierarkisk multippel regresjonsanalyse. Analysen ble brukt for å utforske om variabelen for sosiale medier avhengighet kunne forklare variansen i kroppstilfredshet.

Variabelen for selvfølelse, som i utgangspunktet var en moderatorvariabel, ble i denne analysen inkludert som kontrollvariabel. Dette ble gjort for å sjekke om sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet var signifikant etter kontrollering for selvfølelse. Variabelen for selvfølelse ble derfor lagt inn i steg 1 av analysen. På grunnlag av tidligere forskning som vektlegger at det er kjønnsforskjeller i sammenhengen mellom kroppsbilde og sosiale medier, samt at kjønn viste en signifikant sammenheng med variablene i korrelasjonsanalysen ble det valgt å gjennomføre kjønnsdelte regresjonsanalyser.

## 5.0 Resultater

I dette kapittelet vil resultatene fra analysene som er blitt gjennomført i denne studien presenteres. Studien ønsker å undersøke om sosiale medier har en sammenheng med kroppstilfredshet, og om kjønn og selvfølelse har en påvirkning på sammenhengene. Innledningsvis vil deskriptive analyser presenteres etterfulgt av korrelasjonsanalyser og resultater fra regresjonsanalyse.

### 5.1 Beskrivelse av utvalget

Tabell 1 viser de deskriptive dataene av utvalget, samt resultater fra Independent-samples t-tester. Disse ble gjennomført for å sammenligne resultatene for kroppstilfredshet, sosiale medier avhengighet og online kommunikasjon med venner mellom menn og kvinner. Det ble også gjennomført utregning av effektstørrelse gjennom Cohen's d som uttrykker forskjellen mellom to grupper. I følge Pallant (2016) viser Cohen's d: 0.2 = liten effekt, 0.5 = medium effekt og 0.8 = stor effekt.

Dataene viser at utvalget består av 574 deltakere (44.9 jenter %). I forhold til kroppstilfredshet viser den gjennomsnittlige skåren for utvalget 3.67, som tilsier flest svar mellom «en del av tiden og ofte». Standardavviket viser 1.02, som vil si at det er relativt stor spredning i opplevelsen av kroppstilfredshet. Deler vi på kjønn kan vi se at skåren for gutter er på 3.9 (SD=0.93) og for jenter 3.4 (SD=1.05). Det er en signifikant forskjell og i følge målingene til Pallant (2018) viser dette til en middels effektstørrelse (0.51). Prosentfordelingen fordelt på kjønn viser at 35.4% av jentene og 32.4 % av guttene svarte «en del av tiden». 26.4% av jentene og 34.5% av guttene svarte «ofte».

På skalaen for SMA skårer utvalget som helhet 2.25. Dette tilsier at det gjennomsnittlig ble rapportert om svar midt på skalaen av hvor avhengige utvalget følte seg av sosiale medier. Standardavviket er på 0,81, som også her tyder på store forskjeller. For gutter er skåren 2.16 (SD=0.86) mens den for jenter er 2.34 (SD=0.75). Dette viser også en signifikant skjønnsforskjell ( $p < 0.5$ ), med en effektstørrelse på 0.23. Dette er i følge Pallant (2016) rangert som liten effekt. Den prosentvise fordelingen av utvalget sin avhengighet av sosiale medier viser at 31.5% av jentene og 45.5% av guttene i studien oppgir at de «aldri» har følt seg avhengig av sosiale medier. For de som oppgir at de av og til har følt seg avhengig viser resultatene 47.8% for jenter 36% for gutter. Kun 1% av jentene og 0.4 % av guttene oppga at de alltid var avhengig.

Den gjennomsnittlige skåren for utvalget i skalaen for online kommunikasjon med venner er på 5,31 og har et standardavvik på 1.42. Dette tilsier at gjennomsnittet ligger på nærmere «helt sant» enn «helt usant». Delt på kjønn viser resultatene at skåren for gutter er 5.28 (SD=1.52) og henholdsvis 5.34 for jenter (SD=1,28). Denne skalaen viser ikke til en signifikant kjønnsforskjell ( $p>01$ ) og har en effektstørrelse på 0.004.

Tabell 1. Deskriptiv statistikk og t-test for kjønn, kroppstilfredshet, online kommunikasjon med venner sosiale medier/avhengighet og selvfølelse

Variabler	N	Mean (SD)			Min - maks	DF	T	ES
		Alle	gutter	Jenter				
Kjønn	574							
Menn	316							
Kvinner	258							
Kroppstilfredshet	514	3.67 (1.02)	3,90 (0,93)	3,40 (1,05)	1 -5	478	5.70*	0.51
SMA	548	2.25 (0,81)	2,16. (0,86)	2,34 (0,75)	1-5	546	-2.63*	0.23
OKV	554	5.31 (1,42)	5.28 (1,52)	5,34 (1,28)	1-7	551.62	0.47	0.00
Selvfølelse	529	2.88 (0.69)	3.06 (0.73)	2.65 (0.59)	1-4	442.98	-6.97*	0.62

\*  $p<.05$  = Signifikant forskjell mellom de to gruppene

Tabell 2. Prosentfordeling av sosiale medier avhengighet og kroppstilfredshet

Variabel svaralternativ	N		Prosent (%)	
	Jenter	Gutter	Jenter	Gutter
<b>SMA</b>				
1 aldri	79	135	31.5%	45.5%
2 av og til	120	106.	47.8%	35.6%
3 ofte	43	45	17.1%	15.2%
4 nesten alltid	8	8	3.2%	2.7%
5 alltid	1	3	0.4%	1%
Total	251	297	100%	100%
<b>Kroppstilfredshet</b>				
1 Ikke i det hele tatt	27	1	11.3%	2.5%
2 sjeldent	43	26	18%	9.5%
3 en del av tiden	87	89	35.4%	32.4%
4 ofte	63	95	26.4%	34.5%
5 hele tiden	19	58	7.9%	21.1%
Total	239	275	100%	100%

## 5.2 Faktoranalyse og reliabilitetsanalyse

Faktoranalyse er en analyse som brukes for å identifisere om forholdet mellom variablene i en skala kommer fra en eller flere faktorer (Field, 2018). I denne studien er det fire variabler som består av flere ulike spørsmål og dermed må undersøkes i en faktoranalyse. Det ble derfor gjennomført faktoranalyse for å sjekke om skalaene målte en eller flere underliggende komponenter.

Videre ble reliabiliteten av skalaene testet. Dette ble gjort gjennom en Cronbach's Alpha test (Field, 2018). Denne testen måler graden av intern konsistens mellom indikatorene som inngår i en indeks. For at en indikator skal ha en tilfredsstillende reliabilitet og være pålitelig, må alfaen ha en høy verdi. En verdi på 0.7-0.8 er akseptabelt, og en verdi lavere enn dette indikerer en upålitelig skala (Field, 2018).

**5.2.1 Kroppstilfredshet.** Skalaen for kroppstilfredshet ble målt med ti spørsmål. Kravene for å gjennomføre en faktoranalyse ble innfridd (KMO= 0.96 og Bartlett's test var signifikant,  $p < 0.001$ ). Korrelasjonene mellom spørsmålene var høye. Faktoranalysen viste en

underliggende komponent som forklarte 78.7 % av variansen i spørsmålene. Tabell 2 viser at alle seks spørsmålene lader høyt på en komponent. Skalaen har en høy intern konsistens  $\alpha = 0.97$

Tabell 3. Faktoranalyse av kroppstilfredshet

Spørsmål	Kroppstilfredshet	Faktor ladning
Jeg respekterer kroppen min		0.94
Jeg er fornøyd med kroppen min		0.93
Jeg synes at kroppen min i det minste har noen gode kvaliteter		0.92
Jeg har en positiv holdning til kroppen min		0.91
Jeg lytter til kroppens behov		0.90
Jeg er glad i kroppen min		0.89
Jeg setter pris på de ulike og unike sidene ved kroppen min		0.88
Oppførselen min viser min positive holdning til kroppen min, for eksempel at jeg		0.88
Jeg er komfortabel i kroppen min		0.81
Jeg føler meg fin å se på selv om jeg er ulik medias fremstillinger av tiltrekkende		0.79

$\alpha = 0.97$

5.2.2 Online kommunikasjon med venner (OKV). Skalaen OKV ble målt med seks spørsmål. Kravene for å gjennomføre en faktoranalyse ble innfridd (KMO= 0.895 og Bartlett's test var signifikant,  $p < 0.001$ ). Korrelasjonene mellom spørsmålene var høye. Faktoranalysen viste en underliggende komponent som forklarte 70,36% av variansen i spørsmålene. Tabell 3 viser at alle seks spørsmålene lader høyt på en komponent. Skalaen for online kommunikasjon med venner har en høy intern konsistens  $\alpha = 0.91$

Tabell 4: Faktoranalyse av online kommunikasjon med venner

Spørsmål	Online kommunikasjon med venner.	Faktor ladning
Ved å være på nettet føler jeg meg mer involvert i hva som skjer med mine venner		0.90
Ved å være på nettet kan jeg og mine venner opprettholde vennskapet.		0.88
Ved å være på nettet kan jeg forbedre mitt forhold til vennene mine		0.85
Jeg oppmuntrer vennene mine på nettet.		0.85
Jeg bruker nettet for å kommunisere med venner jeg ser regelmessig.		0.80
Å være på nettet hjelper meg å opprettholde min posisjon i vennegjengen.		0.75

$\alpha = 0.91$

5.2.3 Sosiale medier avhengighet (SMA). Skalaen for sosiale medier/avhengighet ble målt med åtte spørsmål. Kravene for å gjennomføre en faktoranalyse ble innfridd (KMO= 0.817 og Bartletts test var signifikant,  $p < 0.001$ ). Korrelasjonene mellom spørsmålene var høye. Faktoranalysen viste to underliggende komponent som forklarte 51.2 % og 19.1 % av variansen. Screeplot viste en forskjell mellom komponent en og to. Analysen viste også høyest uroterte ladninger (over .6) for komponent en. Videre ble det sett på den roterte faktorstrukturen, som i følge Pallant (2016) bør være på tre eller flere ladninger per komponent. Analysen viser dette, men det ble likevel valgt å beholde kun en komponent. Tidligere forskning på skalaen viser også til at denne skalaen for sosiale medier avhengighet som er en forkortet versjon av en større skala, hvor faktorstruktur og reliabilitet ble sjekket for. Her ble også kun en komponent benyttet. På grunnlag av tidligere forskning på skalaen (Van den Eijnden, Lemmens & Valkenburg, 2016). og at både pålitelighet og gyldighet av den nye skalaen ble testet for ved bruk av en faktor har det blitt valgt å beholde kun en komponent til videre analyser. Tabell 4 viser ladningene for begge komponentene. Skalaen har en høy intern konsistens  $\alpha = .86$

Tabell 5: Faktoranalyse av sosiale medier/avhengighet

Spørsmål	Sosiale medier avhengighet	Faktor ladning	
..syntes at det var vanskelig å ikke sjekke sosiale medier mens du gjorde noe andre ting		0.82	-0.38
...følt behov for å bruke sosiale medier oftere og oftere?		0.81	-0.41
...følt behov for å sjekke meldinger på sosiale medier oftere og oftere?		0.76	
...ikke konsentrert deg på skolen eller mens du gjorde lekser fordi du var på sosiale medier?		0.71	
...ikke fått nok søvn fordi du var på sosiale medier til sent på natten?		0.69	0.41
...ikke gitt oppmerksomhet til/ikke brydd deg om folk rundt deg (for eksempel familie)?		0.66	-0.50
...ikke hatt interesse av hobbyer eller andre aktiviteter fordi du heller ville være på sosiale medier?		0.62	0.62
...hatt alvorlige problemer på skolen fordi du brukte for mye tid på sosiale medier?		0.62	0.63

$\alpha = .86$

5.2.4 **Selvfølelse.** Skalaen for selvfølelse ble målt med fem spørsmål. Kravene for å gjennomføre en faktoranalyse ble innfridd (KMO= 0.83 og Bartletts test var signifikant,  $p < 0.001$ ). Korrelasjonene mellom spørsmålene var høye. Faktoranalysen viste en underliggende komponent som forklarte 62.6 % av variansen. Tabell 5 viser at alle fem spørsmålene lader høyt på en komponent. Skalaen har en høy intern konsistens  $\alpha = .84$

Tabell 6. Faktoranalyse av selvfølelse

Spørsmål	Selvfølelse	Faktor ladning
Jeg er ofte skuffet over meg selv		0.75
Jeg liker ikke den måten jeg lever livet mitt på		0.55
Jeg er stort sett fornøyd med meg selv.		0.87
Jeg liker meg selv slik jeg er.		0.88
Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er.		0.85

$\alpha = .84$

### 5.3 Korrelasjonsanalyser

Forholdet mellom kroppstilfredshet, online kommunikasjon med venner, sosiale medier/avhengighet, kjønn og selvfølelse ble undersøkt ved å bruke Pearsonen`s korrelasjonsanalyse. Styrken på korrelasjonene mellom variablene har en inndeling hvor  $r=.10-.29$  er svak,  $r=.30-.49$  er middels, og  $r=.50-1.0$  er sterk (Pallant, 2016).

Der en veldig svak positiv korrelasjon mellom OKV og kroppstilfredshet ( $r=.05$ ). Mellom SMA og kroppstilfredshet var det en svak signifikant negativ korrelasjon ( $r=-0.25$ ,  $p<.01$ ). Det var også en svak negativ signifikant korrelasjon mellom kroppstilfredshet og kjønn ( $r=-.25$ ,  $p<.01$ ). Mellom kroppstilfredshet og selvfølelse viser analysen en signifikant positiv sterk korrelasjon ( $r=-0.67$ ,  $p<.001$ ). Denne korrelasjonen er veldig sterk, men havner under grensen til multikolinearitet ( $r=.9$ , Pallant, 2016). Videre kan vi se at den svakeste korrelasjonen er mellom kjønn og online kommunikasjon med venner ( $r=-0.02$ ,  $p>0.001$ ). Ut i fra analysene (tabell 6) kan vi se at mange av korrelasjonene er svake (Pallant, 2016). På grunn av manglende signifikante korrelasjonen mellom OKV og de ytterligere variablene, inkludert kroppstilfredshet, ble den ikke inkludert i de videre analysene.

Tabell 7. Pearsonen`s korrelasjonsanalyse for kroppstilfredshet, online kommunikasjon med venner, sosiale medier/avhengighet, selvfølelse for

Variabler	1	2	3	4.	5
1 OKV	1				
2 SMA	.22*	1			
3 Kroppstilfredshet	.05	-,25*	1		
4. Kjønn	-.02	,11*	-,25*	1	
5. Selvfølelse	.06	-,16*	,67*	,27*	1

\* Korrelasjon er signifikant ved  $p < .01$  (2-tailed)

#### 5.4 Regresjonsanalyser

Hierarkiske regresjonsanalyser ble brukt for å undersøke hovedeffekten av sosiale medier avhengighet på kroppstilfredshet. I de første analysene ble kjønn og selvfølelse benyttet som interaksjonsvariabler, for å teste om disse modererte sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet. Videre ble det gjennomført analyser hvor sammenhengene mellom kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet stratifisert for selvfølelse. Alle analyser ble først gjennomført på hele utvalget med kjønn som kontrollvariabel. Da denne viste seg å være signifikant ble det videre gjennomført kjønnsdelte analyser.

5.3.1 Kjønn som moderator. Tabell 8 viser resultatene av moderatoranalyse gjennomført i PROCESS med kjønn som moderator. Vi kan se at kjønn ikke har en signifikant interaksjonseffekt på korrelasjonen,  $b = -.21$ , 95% CI [  $-.42, -.004$  ],  $t = -.92$ ,  $p = 0.055$ . Dette indikerer at korrelasjonen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier ikke blir moderert av kjønn.

Til tross for at kjønn ikke viste en signifikant interaksjonseffekt på korrelasjonen vil neste analyse med selvfølelse som moderatorvariabel deles på kjønn. Bakgrunnen for dette valget ligger i resultatene fra t-testene, som tilsier at både kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet har signifikante kjønnsforskjeller



Tabell 8. Hierarkisk multippel regresjonsanalyse med kroppstilfredshet som avhengig variabel og kjønn som moderator

	b	SE B	t
Kroppstilfredshet	3.65 [ 3.57, 3.74]	.043	84,72**
SMA.	-.27 [ -.37, 3.74]	.05	-5.0**
Kjønn	.45 [ .28, .62]	.09	5.2**
SMA x kjønn	-.21 [ -.42, -.004]	.11	-1.92

\*\* Signifikant ved  $p < .001$

$R^2 = 0.11$

5.3.2 Selvfølelse som moderator. Tabell 9 viser resultatene av regresjonsanalyse for hele utvalget med selvfølelse som moderator og kjønn som kontrollvariabel. Vi kan se at selvfølelse ikke har en signifikant interaksjonseffekt på korrelasjonen,  $b = .17$ , 95% CI[-.03, .31],  $t = 1.13$ ,  $p = > .05$ . Dette indikerer at korrelasjonen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier for hele utvalget ikke er moderert av selvfølelse. Vi kan se at kontrollvariabelen kjønn er signifikant, og det vil derfor videre bli gjennomført kjønnsdelte moderatoranalyser med selvfølelse som interaksjonsvariabel.

Tabell 9. Hierarkisk multippel regresjonsanalyse med kroppstilfredshet som avhengig variabel og selvfølelse som moderator

	b	SE B	t
Kroppstilfredshet	3,4 [3.18, 3.62]	.11	30.37*
SMA	-.17 [-.25, -.09]	.04	-4,05*
Selvfølelse	.92 [.81, 1.02]	.05	18.1*
SMA x Selvfølelse	.07 [-.05, .18]	.06	1.13
Kjønn	.17 [.03, .31]	.07	2.45*

\* Signifikant ved  $p < .05$   
 $R^2 = 0.47$

5.3.3 Selvfølelse som moderator for jenter. Tabell 9 viser resultatene av regresjonsanalyse for jenter med selvfølelse som moderator. Vi kan se at selvfølelse ikke har en signifikant interaksjonseffekt på korrelasjonen,  $b = .03$ , 95% CI[-.13, .20],  $t = .42$ ,  $p = .68$ . Dette indikerer at korrelasjonen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier for jenter ikke moderert av selvfølelse.

Tabell 10. Hierarkisk multippel regresjonsanalyse for jenter med kroppstilfredshet som avhengig variabel og selvfølelse som moderator

	b	SE B	t
Kroppstilfredshet	3.37 [3.28, 3.47]	.05	70.57*
SMA	-.04. [-.17, -.08 ]	.06	-.70*
Selvfølelse	1.05 [.92, 1.18]	.06	15.93*
SMA x Selvfølelse	.03 [-.13, .20]	.09	.42.

\* Signifikant ved  $p < .05$

$R^2 = 0.47$

#### 5.3.4 Selvfølelse som moderator for gutter

Tabell 10 viser resultatene av regresjonsanalyse for gutter med selvfølelse som moderator. Vi kan se at selvfølelse ikke har en signifikant interaksjonseffekt på korrelasjonen,  $b = .16$ , 95% CI[-.03, .34],  $t = 1.74$ ,  $p = .08$ . Dette indikerer at korrelasjonen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier/avhengighet for gutter ikke blir moderert av selvfølelse.

Tabell 11. Regresjonsanalyse for gutter med kroppstilfredshet som avhengig variabel og selvfølelse som moderatør

	b	SE B	t
Kroppstilfredshet	3.92 [3.82, 4.01]	.05	84.67*
SMA.	-.26. [-.37, -.15 ]	.06	-4.67*
Selvfølelse	.77 [.61, .91]	.08	10.01*
SMA x Selvfølelse	.16 [-.03, .34]	.09	1.74

\* Signifikant ved  $p < .05$   
 $R^2 = 0.36$

5.3.5 Hovedeffekt av sosiale medier avhengighet på kroppstilfredshet. Ettersom hverken kjønn eller selvfølelse viste seg å ha en signifikant modererende effekt på sammenhengen mellom SMA og kroppstilfredshet ble det gjennomført hierarkiske regresjonsanalyser. Dette ble gjort for å se om sosiale medier predikerer kroppstilfredshet. Det ble gjennomført tre analyser, hvor den første er utvalget som helhet hvor effekten av kjønn og selvfølelse blir kontrollert for. De to neste analysene er gjennomført etter kjønn, slik at en på den måten kan vurdere forskjellene på jenter og gutter opp mot hverandre.

Tabell 11 viser resultatene av regresjonsanalysen for hele utvalget. I steg 1 er kjønn lagt inn som kontrollvariabel, og forklarer 6 % av variansen i kroppstilfredshet. I steg 2 er selvfølelse lagt inn som enda en kontrollvariabel, og forklarer 39% av variansen i kroppstilfredshet. Etter å ha lagt inn sosiale medier avhengighet i steg tre viste den forklarte variansen av modellen som helhet 47%,  $F(3,490) = 144.78, p < .001$ .

Etter kontrollering for kjønn og selvfølelse forklarte sosiale medier avhengighet ytterligere 2% av variansen av kroppstilfredshet.  $R^2 \text{ change} = .47, F \text{ change} = 47, F(3,490) = 144.78, p < .001$ . Etter kontrollering for kjønn og selvfølelse forklarte sosiale medier avhengighet ytterligere 2% av variansen av kroppstilfredshet.  $R^2 \text{ change} = .47, F(2,491) = 202.29, p < .001$ . I den siste modellen var alle variablene statistisk signifikant, og selvfølelse

hadde viste til høyeste betaverdien ( $\beta=.63$ ,  $p>.001$ ) enn sosiale medier avhengighet ( $\beta=-.14$ ,  $p<.001$ ) og kjønn ( $\beta=.07$ ,  $p<.05$ ).

Tabell 12. Hierarkisk multippel regresjonsanalyse med kroppstilfredshet som avhengig variabel

	B	SE B	$\beta$ .	$R^2$	$\hat{R}^2$
Steg 1					
Kjønn.8	.52.	.90	.25**	.06	.06**
Steg 2					
Kjønn	.16	.07	.08*	.45	.39**
Selvfølelse	.94	.05	.65**		
Steg 3					
Kjønn	.14	.07	.07*	.47	.02**
Selvfølelse.	.92	.05	.63**		
SMA	-.17	.04	-.14**		

\*Signifikant ved  $p<.05$ , \*\* Signifikant ved  $p <.001$

### 5.3.6 Hovedeffekt av sosiale medier avhengighet på kroppstilfredshet hos gutter.

Tabell 12 viser resultatene av regresjonsanalysen for gutter. I steg 1 er selvfølelse lagt inn som kontrollvariabel, og forklarer 28% av variansen i kroppstilfredshet. I steg to ble sosiale medier/avhengighet lagt til, og den totale variansen er nå 36%,  $F(2,265) = 73.2$ ,  $p<.001$ . I modell 2 kan vi se at alle variablene er statistisk signifikant, og at selvfølelse viser til høyere betaverdi ( $\beta=.50$ ,  $p<.001$ ) enn sosiale medier/avhengighet ( $\beta= -.27$ ,  $p<.001$ ).

Tabell 13. Hierarkisk multippel regresjonsanalyse for gutter med kroppstilfredshet som avhengig variabel

	B	SE B	$\beta$ .	R <sup>2</sup>	$\hat{R}^2$
Steg 1					
Selvfølelse	.8	.08	.53**	.28*	.28
Steg 2					
Selvfølelse	.75	.07	.50**		
SMA	-.30	.05	-.27**	.36**	.07

\*Signifikant ved  $p < .05$ , \*\* Signifikant ved  $p < .001$

### 5.3.7 Hovedeffekt av sosiale medier avhengighet på kroppstilfredshet hos jenter.

Tabell 13 viser resultatene av regresjonsanalysen for jenter. I steg en er selvfølelse lagt inn, og forklarer 54% av variansen i kroppstilfredshet. I steg to ble sosiale medier/avhengighet lagt til, og den totale variansen viser enda 54%,  $F(2,223) = 133.76$ ,  $p < .001$ . I modell 2 kan vi se at variabelen for selvfølelse er statistisk signifikant og viser til høyere betaverdi (beta=.75,  $p < .001$ )

Tabell 14. Hierarkisk multippel regresjonsanalyse for jenter med kroppstilfredshet som avhengig variabel

	B	SE B	$\beta$ .	R <sup>2</sup>	$\hat{R}^2$
Steg 1					
Selvfølelse	1.06	.06	.74**	.54*	.54
Steg 2					
Selvfølelse	1.06	.07	.75**		
SMA	.02	.06	.01	.54	.00

\*Signifikant ved  $p < .05$ , \*\* Signifikant ved  $p < .001$

## 6.0 Diskusjon

Målet med denne oppgaven var å utforske om bruk av sosiale medier, både avhengigheten og det å ta kontakt med venner gjennom sosiale medier hadde en sammenheng med kroppstilfredshet. Målet var også å sjekke om det var noen betydelige kjønnsforskjeller i sammenhengene, samt om kjønn og selvfølelse hadde en modererende effekt. I dette kapittelet vil resultatene fra studien bli diskutert opp i mot tidligere forskning og teori, med mål om å belyse problemstillingene for oppgaven.

### 6.1 Hovedfunn

Basert på resultatene fra studien viste det seg å være en svak negativ korrelasjon mellom kroppstilfredshet og SMA. Det var en middels negativ korrelasjon mellom kroppstilfredshet og kjønn, og en sterk positiv korrelasjon mellom kroppstilfredshet og selvfølelse. Mellom kroppstilfredshet og OKV var det svært liten og derfor lite betydningsfull korrelasjon (.048). OKV hadde kun en svak signifikant korrelasjon med SMA og selvfølelse.

I moderatoranalysene kom det frem at hverken interaksjonsvariablene med kjønn eller selvfølelse hadde en signifikant moderasjon på sammenhengen mellom kroppstilfredshet og SMA. I de hierarkiske regresjonsanalysene kan vi se at SMA forklarte totalt 2% av variansen i kroppstilfredshet for hele utvalget, kontrollvariabelen selvfølelse forklarte hele 39%. For gutter forklarte SMA 7% av variansen i kroppstilfredshet. Selvfølelse forklarte 28 %. Begge variablene hadde signifikante forklaringssevnen for hele utvalget og for gutter. For jenter viste det seg at sosiale medier avhengighet ikke hadde en signifikant forklaring på kroppstilfredshet, da den viste 0% av variansen i kroppstilfredshet etter stratifisering av selvfølelse. Selvfølelse forklarte 54% av variansen. Kun kontrollvariabelen selvfølelse hadde derfor en signifikant forklaringssevne.

Vi kan med dette se at det er en kjønnsforskjell i sammenhengen mellom kroppstilfredshet og SMA når analysen er kontrollert for selvfølelse, og at SMA kun signifikant predikerte kroppstilfredshet for gutter.

### 6.2 Beskrivelse av kroppstilfredshet, sosiale medier avhengighet, online kommunikasjon med venner og selvfølelse.

De første funnene i denne studien bygger på frekvensanalyser og t-tester. I det følgende vil disse funnene diskutert i forhold til funn fra tidligere forskning og teoretisk rammeverk.

6.2.1. **Kroppstilfredshet.** For kroppstilfredshet viste analysen at den gjennomsnittlige skåren for utvalget som helhet var 3.67 av maksimalt 5 ( $SD=1.02$ ). Det er viktig å bemerke seg at det var en relativt stor spredning i skåren, som tyder på at det er individuelle forskjeller i hvor tilfreds ungdommene er med egen kropp.

I Resultatene for kroppstilfredshet viste det til en kjønnsforskjell ( $ES=0.51$ ), hvor vi kan se at resultatene for gutter og jenter i gjennomsnitt lå på henholdsvis 3,9 ( $SD=0,93$ ) og 3,41 ( $SD=1.05$ ). Standardavviket forteller oss at det er store spredninger besvarelsene hos begge kjønn, imidlertid noe større for jenter. Basert på resultatene fra den foreliggende studien, som tilsynelatende viser at ungdom er middels tilfreds med egen kropp, syntes dette å stemme overens med tidligere forskning gjort på samme skala. Forbehold som må tas er at studien til Avelos et al (2005) er gjennomført på et eldre utvalg ( $M= 22.34$  år) bestående av kun kvinner. Til tross for at utvalget i denne studien representerer en eldre populasjon, er de likevel i en ung alder og resultatene er verdt å sammenligne. Studien utførte målinger på tre tidspunkt, hvor de gjennomsnittlige skårene var relativt konstant, fra 3.44 til 3.48. Standardavviket var dog relativt høyt (studie 3,  $SD=2.35$ ). Da denne studien samt den foreliggende studien viser til relativt stor spredning i dataene, kan det tyde på at kroppstilfredshet er komplekst, med mange individuelle forskjeller.

Når det er sagt, har tidligere forskning til vane å benytte skalaer på kropp som er negativt ladet, som kan tenkes å ha en innvirkning på å vinkle holdninger rundt egen kropp i negativ retning. Forskere påpeker dette, ved å hevde at det finnes tomrom i den positivt vinklede kroppsbildelitteraturen (Avalos et al, 2005). Dette gjør at fagfolk som eksempelvis arbeider med helsefremmende arbeid, mangler det teoretiske fundamentet som er nødvendig for å forstå positivt kroppsbilde og variabler knyttet til dette.

Resultatene i denne studien viste at 69.7 % av jentene og 88% av guttene var tilfreds med egen kropp fra en del av tiden til hele tiden. Med dette støtter resultatene at utvalget har en relativt positiv holdning til egen kropp, og at en positiv vinkling til kroppsbilde kan være fremmende for kroppsbildeholdningen til unge. Disse resultatene kan bidra til å forbedre kunnskapen rundt et positivt kroppsbilde, og vil i følge Williams et al (2004, sitert i Avalos et al, 2005) bidra sterkt til kroppsbildelitteraturen, og øke å forståelsen rundt hvor viktig det er å ha en positiv holdning til psykisk velvære.



6.2.2 Sosiale medier. På skalaen for sosiale medier avhengighet lå skåren på utvalget som helhet i gjennomsnitt på 2.25 av totalt 5. Dette tilsier flest svar nærme «av og til», som kan tyde på at mange ungdommer mener at de noen ganger føler seg avhengig av sosiale medier og lar det gå utover andre ting. For gutter viste analysen en gjennomsnittsskår på 2.16 (SD= 0.86) mens den for jenter lå på 2.34 (SD=0.75). Det var en signifikant forskjell, med en effektstørrelse på 0.23. I forhold til tidligere forskning hvor det ofte har blitt antydnet at det er stor kjønnsforskjell i bruk av sosiale medier, kan vi se at det i denne studien er en signifikant forskjell, men at den er liten.

I studien til Tsitsika et al (2014) kom det frem i resultatene at prosentandelen av unge som benytter sosiale medier mer enn to timer hver dag lå på 38.8%. Fordelt på kjønn viser samme undersøkelse 43.6% for jenter og 33.5 % for gutter. Disse resultatene er målt med utgangspunkt i å teste prosentandelen av ungdom som i stor grad benytter sosiale medier. Til tross for at målene er beskrevet noe ulikt, ønsker begge å kartlegge en form for avhengighet av sosiale medier. Resultatene fra denne studien viste at 20.7% av jentene og 19 18.9% av guttene svarte «ofte» til nesten aldri», mot henholdsvis 79.3 av jentene og 81% av guttene som rapporterte om at de av og til eller aldri følte seg avhengig. Dette indikerer at det er en større del av utvalget som selv mener at de ikke er avhengige av sosiale medier. Inneværende studie viser dog ikke hvor mange timer de unge er på sosiale medier, og kan derfor ikke si noe om hvor aktive unge er i bruken av sosiale medier.

Tall fra Statistisk sentralbyrå viste at hele 72 % av alle som var på internett en gjennomsnittlig dag i 2016 var innom Facebook, mens 50 % var innom andre typer sosiale medier (Statistisk sentralbyrå, 2017). I tillegg til dette viste også tall fra ung data rapporten i (Bakken, 2018) at 46% av unge på videregående skole er aktiv på sosiale medier mer enn to timer hver dag.

Det er viktig å konkretisere at det er en forskjell på bruk av sosiale medier, hvor den ene delen handler om å benytte de til å kommunisere med venner, og den andre ikke. Aalen (2015) viste til viktigheten av denne forskjellen i sin bok, hvor hun vektla at dette skillet ofte ikke ble nok tydeliggjort i enkelte studier. Det kan likevel være viktig å se på disse to som en helhet. I inneværende studie kom det frem at den høyeste prosentandelen for SMA viste til liten grad av avhengighet. Dette trenger nødvendigvis ikke bety at de ikke er hyppig i bruken, men heller at en konsekvens av sosiale medier sin utvikling, og at sosiale mediene først og fremst er blitt en kommunikasjonsplattform blant unge.

Den gjennomsnittlige skåren for utvalget i skalaen for online kommunikasjon med venner i denne studien var på 5.31 av 7 (SD= 1.42). Dette tilsier at gjennomsnittet lå på nærmere «helt sant», og kan tolkes som at gjennomsnittet svarer at de i stor grad benytter sosiale medier til å opprettholde relasjoner til andre mennesker. Skalaen viste en effektstørrelse på 0.004, som viser til at det ikke var en kjønnsforskjell, og indikerer at kommunikasjon på sosiale medier til blir benyttet på lik linje uavhengig av kjønn.

Studien til Tsitsika et al (2014) har i tillegg til bruk av sosiale medier, også målt prosentandelen av hvor mye unge benytter sosiale medier til å kommunisere. Resultatene viste at 69.5 % benytter sosiale medier til å kommunisere med andre. Analysen var ikke gjennomført kjønnsdelt, noe som dog ville vært interessant og sammenlignet med, da den inneværende studien ikke viste til noen kjønnsforskjeller i analysen.

Resultatene for sosiale medier kan imidlertid forklares gjennom et psykososialt perspektiv. Eriksons teori (2000) om psykososiale faser vektlegger de sosiale relasjonene i menneskets utvikling (Håkonsen, 2011), hvor de mellommenneskelige primærrelasjonene presesers som de viktigste for unges utvikling (Jerlang, 2000). Mer spesifikt konkretiserte han at de viktigste relasjonene man har til andre i ungdomstiden var til jevnaldrende. For denne studien kan dette gjenspeiles i resultatene for bruk av sosiale medier. At mange av ungdommene rapporterte at de benyttet sosiale medier til å være i kontakt med venner kan på grunnlag av dette tolkes som at mange av ungdommene opplevde sosiale medier som en viktig arena for å opprettholde og forbedre sosiale relasjoner til vennene sine.

**6.2.3 Selvfølelse.** På skalaen for selvfølelse skåret utvalget som helhet i gjennomsnitt 2.88 av totalt 4. Dette tilsier flest svar nærme nokså godt, som tyder på at utvalget i gjennomsnitt selv mener at de har en nokså god selvfølelse. Det var en signifikant stor kjønnsforskjell mellom utvalget sin selvfølelse, med en effektstørrelse på 0.62.

I ungdatarapporten Bakken (2017) kommer det frem at vennerelasjoner har en klar betydning for selvbilde. Dette samspiller med hva Erikson (2000) argumenterer for i sin teori. Han vektlegger viktigheten av venner og hvordan de spiller en vesentlig rolle for hvordan en selv bygger seg opp en egen identitet i ungdomsårene. Videre er det også gjennomført en studie i forbindelse med ung data i 2017 (Bakken, 2017) om sosiale relasjoner i ungdomstiden. Denne tok for seg unges selvbilde i samsvar med utsatthetsindikatorer. Resultatene viste at 85% av ungdommene uten utslag på utsatthetsindikatorerne rapporterer om et godt selvbilde. Til sammenligning kan vi se at ungdom som er klassifisert med utslag på tre indikatorer, oppga

kun 24 prosent at de har et godt selvbilde. Da den inneværende studien ikke har tatt høyde for andre bakenforliggende faktorer kan vi derfor dra linjer til andelen i som rapporterte om godt selvbilde i ung data rapporten (Bakken, 2017)

Det er også vist at selvfølelse har en påvirkning på unges evne til å håndtere sosial sammenligning. Jones og Buckingham (2005) legger frem at lav selvfølelse viste en sammenheng med å bli negativt påvirket av andre, og indikerte at deres egenverdi var mer betinget av utseende og godkjenning av andre enn hva gjaldt personer med god selvfølelse. Denne undersøkelsen var kun gjennomført på jenter. For unge med lav selvfølelse kan det ofte forekomme en nedadgående sammenligning, hvor personen sammenligner seg selv med andre som er dårligere enn seg selv (Festinger, 1954). Dette kan tenkes å ha en sammenheng med personens ønske om å beskytte seg selv. På den andre siden vil unge med godt selvbilde ofte ha en oppadgående sammenligning, hvor han eller hun sammenligner seg selv med personer som er bedre eller like gode, og ser på seg selv som likeverdig (Festinger, 1954).

Når det er snakk om sosial sammenligning må en ta høyde for at tilbakemeldinger fra andre har en individuell påvirkningskraft, og at dette kan få personer med både lav og høy selvfølelse til å føle seg emosjonelt nedstemt. Likevel har personer med lav selvfølelse vist seg å ha en tendens til å generalisere tilbakemeldinger fra andre til mer generelle negative følelser av egenverdi (Jones & Buckingham, 2005).

### 6.3 Sammenhengen mellom kroppstilfredshet og online kommunikasjon med venner

I denne studien kom det frem i resultatene at det ikke var en signifikant korrelasjon mellom online kommunikasjon med venner og kroppstilfredshet. Med andre ord kan vi si at det ikke var en direkte sammenheng mellom å ha kontakt med venner over nett og hvor tilfreds ungdommene var med egen kropp. Det er gjennomført relativt lite forskning i forhold til disse sammenhengene, da de fleste mål på sosiale medier dreier seg om hyppigheten i bruken eller internalisering det fører med seg, og ikke kommunikasjonen med andre.

I forskningen til Webb et al (2017) ble det undersøkt om påvirkning fra andre på sosiale medier hadde en sammenheng med sensitivitet rundt eget utsende. Funnene i studien viste en signifikant sammenheng mellom utsendesensitiviteten og press fra jevnaldrende på sosiale medier. Studien har ikke spesifisert om presset fra jevnaldrende kom fra direkte meldinger eller annen bruk av sosiale medier.

Vi vet derimot at Erikson (2000) vektlegger viktigheten av venner og nære relasjoner til jevnaldrende ungdomsårene, noe som gjenspeiler seg i studien til Webb et al (2017) da det kom frem at tilbakemeldinger fra jevnaldrende har en påvirkning på kroppsbilde.

Hyppig bruk av sosiale medier har blitt vanlig de siste årene (Jacobsen & Thorsvik, 2007, Bakken, 2018) og nasjonale undersøkelser antyder at mange unge benytter mye av sin fritid til å prate med venner over sosiale medier, i istedenfor å fysisk møtes (Bakken 2018) Det er også kommet frem at psykisk helse er en økende utfordring blant unge, herunder følelsen av å være tilfreds med egen kropp (Bakken, 2018). Å undersøke om kroppstilfredshet har en sammenheng med kommunikasjon på sosiale medier er derfor viktig, slik at en kan kartlegge betydningen den økende bruken av kommunikasjon over nett har på unges kroppsbilde.

En årsak til ungdoms bruksmønster av sosiale medier kan være den økende tilgangen til internett samt at prisene på digitale apparater reduseres. Med tiden har bruk av mobiltelefoner økt betraktelig, dette i motsetning til tidligere da pc var det vanligste apparatet og brukte for å være på internett (Medietilsynet, 2018). Tilgjengeligheten gjør at normaliteten rundt å bruke sosiale medier som en kommunikasjonsforbindelse med andre har økt, noe som igjen kan være en årsaksfaktor for den manglede sammenhengen mellom online kommunikasjon og kroppstilfredshet (Jacobsen & Thorsvik, 2007).

Studien til Singleton, Abeles & Smith, (2016) tar for seg ungdoms egne oppfatninger av hvordan sosiale medier, inkludert kommunikasjon med andre er med på å påvirke deres liv. Studien er kvalitativ, og resultatene viste at sosiale medier i noen tilfeller kan virke positivt inn på hvordan ungdommer har det, og kunne føre til en form av sosial støtte. Samtidig som det også kunne virke svekkende på ungdoms egen følelse om det ble brukt som en arena for trusler og press.

Til tross for at generelle relasjon til venner utenfor sosiale medier faller utenfor mandatet til denne studien, har det likevel blitt valgt å nevne betydeligheten venner har i ungdomsårene. I følge Nova rapporten for 2017 om sosiale relasjoner i ungdomstiden (Bakken, 2017) kommer det frem at relasjonene til foreldre, skole og venner kan betraktes som nøkkelarenaene der ungdommenes sosiale liv utspiller seg. I rapporten kommer det også frem at det store flertallet av norske tenåringer har det bra på alle disse arenaene (Bakken, 2017). Likevel er det en antagelse om at jo flere arenaer ungdom ikke har det bra på, jo mer utsatte er de for å ha en

ungdomstid preget av problemer og risikobelastninger. Disse belastningene kan også påvirke kroppsbilde (Bakken, 2017).

Som vi kan forstå, har mediene vist seg å være en vanlig og naturlig del av unges kultur. Det er derfor viktig å ikke bare forstå teknologiens utvikling, men også personene som benytter seg av den (Aalen, 2015). At sammenhengen mellom online kommunikasjon med venner og kroppstilfredshet ikke viste seg å være signifikant for unge, kan derfor speiles i samfunnets utvikling.

#### 6.4 Sammenhengen mellom kroppstilfreds og sosiale medier avhengighet

Resultatene i denne studien viste at det er en negativ signifikant korrelasjon mellom bruk av sosiale medier avhengighet og kroppstilfredshet hos ungdommene (-.258). Dette viser til at desto mer avhengig de er av sosiale medier, desto mindre tilfreds er de med egen kropp. De som er mindre avhengig av sosiale medier viser seg derfor å være mer tilfreds med egen kropp. I følge Pallant (2016) er denne sammenhengen svak. Dette betyr at sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og kroppstilfredshet er tilstede, men ikke robust. Dette kan tyde på at det er andre forhold som også har betydning for sammenhengen mellom kroppstilfredshet og bruk av sosiale medier.

I en tverrsnittstudie gjennomført av Salomon & Brown (2019) ble det sett på forholdet mellom bruken av sosiale medier og kroppsbilde blant unge, samt om kjønn og selvobjektivering kunne påvirke effekten av sammenhengene. I studien var det spesifikke sosiale medier som ble testet for; facebook, instagram og twitter. Studien hadde også til hensikt å teste om kroppsovervåking (bevissthet av estetiske sider ved egen kropp) og kroppsmisnøye var knyttet til holdninger rundt selvobjektivering. Resultatene i studien viste ingen signifikant sammenheng mellom kroppsmisnøye og bruk av sosiale medier (.13). Det kom heller ikke frem at det var noen kjønnsforskjeller i kroppsbilde eller i bruk av sosiale medier.

Studien viste derimot funn om at forholdet mellom selvobjektivering og sosiale medier var signifikant, samt at det var en signifikant kjønnsforskjell hvor jentene rapporterte om mer objektivering enn guttene. Resultatene fra studien viser også at kroppsovervåking påvirker forholdet mellom selvobjektiverende mediebruk og kroppsmisnøye, da effekten mellom selvobjektiverende bruk av sosiale medier og kroppsmisnøye mistet signifikansnivået da kroppsovervåking og kjønn ble lagt til som moderatorvariabler.

I regresjonsanalysene i inneværende studie ble det funnet at sosiale medier avhengighet forklarte variansen i kroppstilfredshet for utvalget som helhet med 2%. Dette var etter både kjønn og selvfølelse ble kontrollert for. I likhet med annen forskning, ble det også i denne studien vist til kjønnsforskjeller i sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier, hvor avhengighet av sosiale medier kun viste seg å være en signifikant prediktor for kroppstilfredshet hos gutter etter kontrollering for selvfølelse. For gutter viste resultatene i analysen at bruk av sosiale medier forklarte 8 % av variansen i kroppstilfredshet. Sammen med selvfølelse forklarte variansen 36%. Selvfølelse alene forklarte 28%. Hvis vi ser på den samme analysen gjort på bare jenter, kan vi se at sosiale medier avhengighet ikke er en signifikant prediktor, da den forklarte 0 % av variansen i kroppstilfredshet. Forklaringsevnen til selvfølelse predikerte henholdsvis 28 % for gutter og 45% for jenter i kroppstilfredshet.

Funnene i den inneværende studien kan også tyde på at kroppstilfredshet byr på individuelle vurderinger, og at selvfølelse spiller en vesentlig rolle i kroppstilfredshet. Selvfølelse og kroppstilfredshet viste i denne studien å ha en sterk sammenheng (.67). Harter (1988) viser til et særlig tett forhold mellom kroppsbilde og selvbilde. At disse to variablene er på grensen til å overlape hverandre, kan ha en innvirkning på utslaget det gir i resultatene (Pallant, 2016). At sosiale medier avhengighet kun utspiller seg som en signifikant prediktor for gutter, kan tenkes å ha en sammenheng med det sterke forholdet mellom kroppstilfredshet og selvfølelse. Dette kan grunne i at fokuset på kroppsbilde har vist seg å være viktigere for jenter enn gutter, hvor nasjonale resultater fra 2018 viser at prosentandelen som opplevde mye eller svært mye press i forhold til å se bra ut eller ha en finkropp lå på henholdsvis 35% for jenter og 10% for gutter. Også De Vries et al (2016) støtter dette, ved å vise til at jenter oftere opplevde tilbakemeldinger i forbindelse med utseende og i større grad var mer misfornøyd med egen kropp enn gutter.

Ut ifra dette kan en tenke at kroppstilfredshet har sitt utspring i selvfølelse, og at jenters kroppstilfredshet henger tettere sammen med selvfølelsens generelle basis. De sterke sammenhengene i den inneværende studien kan dermed overdøve påvirkningen avhengigheten av sosiale medier har på kroppstilfredshet (Field, 2018). At sosiale medier viste seg som en signifikant prediktor for gutter til tross for stratifisering av selvfølelse, kan tyde på at sammenhengen mellom selvfølelse og kroppstilfredshet ikke er like sterk for dem. Med dette kan vi se at sosiale medier kun er én av mange faktorer som virker inn på nivået av kroppstilfredshet hos ungdom, og at det vil være nyttig å inkludere flere ulike faktorer når en skal undersøke kroppstilfredshet. Ved å inkludere et bredere mål på hva unge

spesifikt bruker sosiale medier til, kunne det vært en mulighet for at sosiale medier hadde utspilt seg som en mer prediktiv faktor.

De Vries et al (2016) undersøkte dette, ved å inkludere tilbakemeldinger fra andre via sosiale medier som en predikter for kroppsmisnøye. Funnene i studien viste at sosiale medier positivt predikerte kroppsmisnøye ( $p=008$ ), samt at bruk av sosiale medier førte til en økning i kroppsmisnøye. Det kom også frem at kroppspresset økte ved tilbakemeldinger på eget utsende. I likhet med inneværende og andre studier, fant også De Vries et al (2016) kjønnsforskjeller i sine resultater. Jentene var hyppigere i bruken av sosiale medier,

Guethnadottir & Garetharsdottir (2014) fant en signifikant sammenheng mellom materialistiske verdier på sosiale medier og kroppsutfredshet (0.30,  $p<0.001$ ) for jenter. Det samme ble vist for gutter, hvor internalisering av materialistiske verdier også hadde en signifikant sammenheng med misnøye til egen kropp. (.039,  $p<0.001$ ). De Vries et al (2016) inkludere tilbakemeldinger fra andre via sosiale medier som en predikter for kroppsmisnøye. Funnene i studien viste at sosiale medier positivt predikerte kroppsmisnøye ( $p=008$ ), samt at bruk av sosiale medier førte til en økning i kroppsmisnøye. Det kom også frem at kroppspresset økte ved tilbakemeldinger på eget utsende.

Ved å sammenligne disse studiene kan vi se at bruk av sosiale medier hvor sammenligning med andre er spesifisert, fører med seg negative sammenhenger mellom bruken av sosiale medier og kroppsbilde til unge. Mer spesifikt konkretiserer studiene til De Vries et al (2016) og Guethnadottir & Garetharsdottir (2014) viktigheten av de bakenforliggende faktorene av hva sosiale medier blir benyttet til handler om. Begge disse studiene tok for seg sammenligning, hvor vi kan trekke inn både Erikson sin teori om psykososiale faser og de viktige relasjonene man har til andre i ungdomstiden, samt teorien til Festinger (1954) om sosial sammenligning.

Teorien om sosial sammenligning hevder at alle individer har et grunnleggende behov for selvforståelse og selv vurdering, og bygger på at individer sammenligner egne meninger og evner med like andre (Festinger, 1954). Det er dette som trekkes frem når det er snakk om materialistiske verdier, da sosiale medier er en plattform hvor en kan sammenligne seg med andre. En faktor som har blitt testet for i denne studien er modereringseffekten selvfølelse kan ha på sammenhengen, dette vil senere bli diskutert.

En annen viktig faktor å se på i forhold til sammenhengen i denne studien er variablene som er blitt benyttet. I tidligere nevnte forskninger er det blitt benyttet skalaer på negativt kroppsbilde eller kroppspress, mens det i denne studien er blitt benyttet en skala for kroppstilfredshet. Dette er en positiv vinkling på kroppsbilde, med spørsmål som skal virke fremmede og som er positivt ladet. I følge Avalos et al (2005), som har studert skalaen, ble den opprettet for forskning og tiltak rundt et positivt kroppsbilde, som vil kunne gi et mer positivt uttrykk for kroppsbilde, slik at kroppsfokuset ville gå bort i fra å ha et negativt fokus, noe det ifølge dem mange ganger ender opp med å ha.

Basert på tidligere forskning ville en kanskje tenkt at målene på sosiale medier hadde vist seg å ha enda større forklaringssevne på kroppstilfredshet. Men en må ha i tankene at andre faktorer også spiller inn, da spesielt hva de sosiale mediene blir benyttet til. Hadde målet vært på en spesifikk bruk av sosiale medier, som eksempelvis sammenligning med andre, ville muligens resultatene sett annerledes ut. Dette på grunnlag av tidligere forskning, som tyder på at ulik bruk av sosiale medier kan syntes å ha ulik effekt på hvor tilfreds unge er med egen kropp. I likhet med tidligere forskning trekker Aalen (2015) frem at det å sammenligne seg selv med andre på sosiale medier kan virke negativt inn på selvfølelsen. På den andre side trekkes det også frem at det å kommunisere med venner imidlertid kan virke positivt inn, slik at man generelt sett kan få det bedre med seg selv (Aalen, 2015). Påstanden til Aalen kan vi se at har en sammenheng med funnene i den inneværende studien, da selvfølelse utspiller seg som en viktig faktor for den forklarte variansen i kroppstilfredshet.

### 6.5 Selvfølelse og kjønn som moderator

For å undersøke om kjønn og selvfølelse påvirker sammenhengen mellom sosiale medier avhengighet og kroppstilfredshet ble det gjennomført moderatoranalyser. Den første analysen ble gjennomført med interaksjonsleddet sosiale medier avhengighet x kjønn. I analysen kom det frem at kjønn ikke var en signifikant moderator for sammenhengen. Fra tidligere forskning er det ikke blitt benyttet kjønn som moderatorvariabel. Det var likevel et grunnlag for å utføre denne analysen, da inneværende studie viste til klare kjønnsforskjeller i kroppstilfredshet. I tillegg har denne studien og tidligere forskning (Cash et al, 2005; De Vries, 2016) vist en signifikant kjønnsforskjell på forholdet mellom kroppsbilde og bruk av sosiale medier.

Videre ble den samme analysen gjennomført med interaksjonsleddet sosiale medier avhengighet x selvfølelse, med kjønn som kontrollvariabel. Analysen viste heller ikke her en



signifikant moderasjonseffekt. For å teste om det det var en forskjell for jenter og gutter ble samme analyse gjennomført kjønnsdelt. Heller ikke disse var signifikant. Til tross for at det tidligere er vist at høy grad av selvfølelse indikerer at positiv affekt var assosiert med høyere skårer på kroppsfølelse (Jones & Buckingham, 2005), ble ikke selvfølelse i denne studien vist seg som en signifikant moderator. Tidligere forskning viser til en signifikant interaksjonseffekt mellom sosial sammenligning og selvfølelse (Jones & Buckingham, 2005). Med andre ord kan en si at effekten av sammenligning ble moderert av selvfølelse. Dette målet går ikke direkte på bruken av sosiale medier, men da det er vist at sosial sammenligning ofte henger sammen med kroppstilfredshet var det interessant å sjekke for denne sammenhengen (Fardouly & Vartanian, 2015). Studien til Jones & Buckingham (2005) viste også at en høy grad av selvfølelse indikerte at en positiv affekt var assosiert med høyere skårer på kroppsfølelse.

Guethnadottir & Garetharsdottir (2014) bekrefter også dette forholdet, da det viste seg være en signifikant sammenheng mellom internalisering av kroppsbilde og misnøye til egen kropp, både for jenter og gutter. I forhold til dette kan vi se at flere har vist sin bekymringer rundt sosiale medier som en plattform for sosial sammenligning. Fardouly & Vartanian (2015) hevder i sin studie at bruk av sosiale medier medfører at unge havner i en situasjon hvor en enkelt kan sammenligne seg med andre. Å bruke mye tid på sosiale medier kunne således føre til økt sammenligning. Dette fremkaller en økt bevissthet rundt egen kropp.

Som vi kan forstå er sosiale medier er en plattform hvor det er enkelt å dele bilder og informasjon med andre. Dette kan føre med seg negative følger, da sammenligning med andre er et kjent fenomen for unge. En oppadgående sammenligning har vist seg og predikerer for negative følelser rundt egen kropp, og vi kan derfor forstå at bruk av sosiale medier og sammenligning med andre henger tett sammen (Mulgrew et al, 2017; Anez et al, 2018). Til tross for dette bekreftet ikke analysene i denne studien disse sammenhengene. Sett i lys av den naturlige utviklingen sosiale medier har hatt på unges liv, kan dette sannsynligvis skyldes metodologiske forskjeller, hvor variabelen for sosiale medier avhengighet ikke inkluderer spørsmål om hvorvidt sosiale medier henger sammen med sosial sammenligning.

## 7.0 Styrker og svakheter ved studien

Studier har både metodiske styrker og svakheter, som viser hvor pålitelighet og gyldig funnene er. På grunnlag av dette er det viktig å holde seg objektiv i vurderingene som blir tatt, slik at både resultater og konklusjoner blir dannet på riktig grunnlag. Det vil i det følgende bli trukket frem hva som er styrker med studien og hva som kunne vært gjort annerledes.

### 7.1 Metodediskusjon

**7.1.1 Vitenskapelig og teoretisk rammeverk** Den aktuelle studien er som nevnt i tidligere kapittel forankret i det postpositivistiske verdensbilde. En forutsetning for positivismen er at det fenomenet som skal studeres er forhold av observerbare objekter. Forskeren må holde seg utenfor, slik at forholdene som blir studert ikke blir påvirket av at de blir undersøkt eller observert (Befring, 2007; Grønmo, 2004). Andre verdensbilder hevder at mennesker er selvstendige subjekter, som er sjef over eget liv og selv har kontroll over hvordan de ønsker å handle og samhandle. På denne måten kan de ikke betraktes som observerbare objekt. Ettersom det er uenighetene rundt mennesket som observerbart har postpositivistiske verdensbilde blitt kritisert. I tillegg til å påpeke at mennesker ikke er objekter, har det kritikere også hevdet at en ikke kan studere et samfunn utenifra, da forskning kan gripe inn og påvirke folk sine handlangere og samfunnet sin utvikling (Grønmo,2004).

Som følge av kritikken skjedde det en perspektivending i postpositivismen, som førte med seg en vedkjennelse rundt problematikken av å gjennomføre absolutte og kontrollerte målinger av samfunnet (Befring, 2007; Grønmo, 2004). Grunnet i dette ble det nå anerkjent at forskere må opptre i samspill med den eller det som blir forsket på, og at mennesket ikke er et objekt men aktive aktører i egne liv. Kvalitetssikring av kunnskap ble viktig, hvor det ble vist til et behov av flere metodiske tilnærminger, repetering av studier med samme formål samt at ulike målinger ble gjennomført slik at sikker forskning kunne fremtrede (Befring, 2007). Det postpositivistiske perspektivet undertegner også at studier må være bevisst på forholdet til samfunnet som ble utforsket, og hvordan samfunnsmessige forhold blir forstått og påvirket (Grønmo, 2004). For at andre skal kunne etterprøve og kontrollere funnene som blir fremstilt i studer innebærer det derfor at forskningen må legges frem på et detaljert vis, slik at andre forskere kan etterprøve og kontrollere funnene, og kvalitetssikre forskningsbasert kunnskap som kommer frem i studier (Befring, 2017).

Som teoretisk grunnlag ble det tatt utgangspunkt i utviklingen av ungdom i Erikson (2000) sin psykososiale teori og sosial sammenligning i Festinger (1954) sin teori om sosial

sammenligning. Funnene i studien kunne blitt belyst på andre måter hvis ytterligere teorier ble blitt benyttet. En kunne eksempelvis benyttet Bronfenbrenner sin utviklingsøkologiske modell (1979). Modellen har til hensikt å se på menneskets utvikling i lys av omgivelsene de er omgitt av (Bronfenbrenner, 1979; Bø & Schiefloe, 2007). Viktigheten av resiprositet vektlegges, som gjør at utviklingen må forstås som en gjensidig interaksjon mellom mennesket og omgivelsene (Bronfenbrenner, 1979). Modellen tar for seg flere dimensjoner, både menneskets egne oppfattelser av omgivelsene og påvirkere som kommer fra kulturer og strukturer i samfunnet (Bronfenbrenner, 1979). Hadde denne modellen blitt benyttet som teoretisk rammeverk kunne det bidratt til å forklare sosiale mediers utvikling i samfunnet, og hvordan en blir påvirket og blir påvirket av andre og samfunnet en tar del av.

7.1.2 Studiedesign. Denne studien er en tverrsnittstudie hvor datamaterialet er hentet fra COMPLETE (Larsen et al, 2018). Å benytte sekundære analyser med data som tidligere har vært innsamlet var en fin mulighet for denne masteroppgaven, da skriveprosessen har et begrenset tidsrom. En eventuell ulempe med å benytte tverrsnittsdata er at de er samlet inn på samme tidspunkt, og en kan derfor ikke indikere mulige årsakssammenhenger (Olsson & Sörensen, 2003, Cozby & Bates, 2012). En kan med andre ord ikke si noe om hvorfor kroppstilfredshet blir påvirket av bruk av sosiale medier eller selvfølelse. Basert på tidligere forskning og teoretisk rammeverk kan en likevel anta at det er kroppstilfredshet som er utfallet og sosiale medier som er eksponeringsvariabel. Etter tidligere forskning og resultater fra denne studien kan det også antas at selvfølelse er en vesentlig utfallsvariabel for kroppstilfredshet

En annen ulempe med å benytte data som allerede er samlet inn er at de ikke er nylig oppdatert, noe som kan være negativt med et fenomen som er i så rask utvikling som sosiale medier. Data for inneværende studie er samlet inn i 2017, så resultatene vil derfor ikke bli påvirket av dette. På den andre siden gjør en tverrsnittsundersøkelse det mulig å benytte mye data på kort tid. Dette var positivt for min oppgave da jeg fikk tilgang til mye informasjon på kort tid. En tverrsnittstudie gjør det med andre ord mulig å generere raskere resultater i forhold til andre studiedesign (Cozby & Bates, 2012). Problemstillingen i denne studien omhandler sammenhengen mellom variabler, og på det grunnlaget er kvantitativ tilnærming et riktig valg.

7.1.3 Utvalg En viktig del av en kvantitativ oppgave er størrelsen på utvalget. Hvis et utvalg består av mange personer vil dette være med på å styrke representativiteten (Field, 2018, Dalland 2015). Utvalget i inneværende kommer fra fem skoler, og er basert på et utvalg

bestående av 574 representanter fra (Larsen et al, 2017). Dette gjør at funnene i studien ikke uten videre kan generaliseres til hele populasjonen (Dalland, 2015). Det er likevel grunn til å anta, basert på likskap fra tidligere forskning, at ungdom i samme aldersgruppe også opplever lignende nivåer av kroppstilfredshet og sammenhenger med bruk av sosiale medier og selvfølelse. Det er likevel behov for å undersøke om sammenhengene er gjeldende for hele Norge. Det kan utføres ved å gjennomføre en lignende studie med et utvalg som er landsrepresentativt.

En annen faktor som må rettes oppmerksomhet mot i forhold til utvalgs størrelse er signifikansnivået. Til tross for at antall representanter ikke er veldig høyt, er det likevel såpass stort at det kan påvirke signifikansnivået til resultatene. Selv om noen av effektene resultatene viser kan være forholdsvis små vil de på grunn av det store utvalget likevel vise seg å være signifikante (Field, 2016; Pallant, 2014). At resultater er signifikante er viktig, men påvirkningen utvalgets størrelse kan ha er også viktig å ta i betraktning når resultatene skal tolkes (Lysne & Olsen, 2016).

**7.1.4 Datainnsamling og måleinstrument.** Spørreskjema som er blitt benyttet for å operasjonalisere variablene i studien har vært brukt i tidligere forskning, og er på grunnlag av dette validerte mål. Det må likevel sies at variablene som er blitt undersøkt er flersidige og sammensatte, og kunne av den grunn vært målt på ulike måter. Dette kunne ført til andre nyanser i resultatene. I inneværende studie er det kroppstilfredshet som er vurdert som en risikofaktor, og sosiale medier, selvfølelse og kjønn som er blitt undersøkt som eventuelle helsefremmende og modererende faktorer. Etter tidligere forskning som viser til ulike faktorer som også påvirker kroppsbilde hos unge (Cash et al, 2005), er det stor grunn til å tro at en rekke andre variabler har sterke innvirkninger på kroppstilfredshet hos unge, og sannsynligvis en rekke aspekter en kan vurdere.

Innsamlingsmetoden i denne studien var selvrapporing i samtlige av variablene. Dette gjør at resultatene kan bli utsatt for ulike feilkilder. Disse feilkildene kan komme av misforståelser rundt spørsmålene, som kan føre til at deltakerne i studien har oppgitt et svar som ikke er riktig i forhold til hensikten med spørsmålet. Ved å undersøke psykiske faktorer som kroppstilfredshet, som for mange kan være et sårt tema (Bakken, 2018), må det tas forbehold om at ikke alle deltakere har svar ærlig på alle spørsmål.

Med tanke på måleinstrument er skalaene som er benyttet i denne studien ulike fra hva som har vært benyttet i tidligere forskning. Dette har gjort det utfordrende å sammenligne resultatene direkte opp mot hverandre.

*7.1.4.1 Kroppstilfredshet.* Et punkt som kan være verdt å trekke frem er den avhenge variabelen som blir benyttet i denne studien. Variabelen om kroppstilfredshet er som nevnt tidligere et positivt mål på kroppsbilde. Spørsmålene i denne variabelen tar for seg ulike aspekter om hvor tilfreds en er med sin egen kropp. I følge Avalos et.al (2014) er det viktig å legge fokuset rundt kroppsbilde i et positivt mål, da dette kan være med på å bedre holdningen rundt egen kropp.

På den andre siden er dette et mål som har blitt svært lite benyttet i tidligere forskning. Kroppsbilde har av de fleste forskere blitt studert med et mål rundt negativt kroppspress eller kroppstilfredshet. Dette gjør at det vil være vanskelig å sammenligne denne studien opp mot tidligere forskning gjort på feltet. En kan tenke på dette som en svakhet for studiens reliabilitet. Samtidig kan det ses på som positivt å gjennomføre en studie hvor kroppsbilde blir lagt frem med en positiv holdning, som kan være med på å sette kunnskapshull rundt et positivt kroppsbilde.

*7.1.4.2 Kroppstilfredshet og selvfølelse.* Et forhold som må tas til diskusjon er forholdet mellom kroppstilfredshet og selvfølelse. Som nevnt tidligere i studien påpeker Harter (1988) at det er et svært nært forhold mellom disse variablene. I denne studien kommer det frem at forholdet mellom selvfølelse og kroppstilfredshet har en høy korrelasjon (.67). Den er under kravet som Pallant (2016) peker på som en høyeste sammenheng før det blir en multicollinearitet, men har til tross for dette en korrelasjon som er veldig høy, noe som vil si at andre forhold muligens ikke strekker til når en skal teste for forklart varians i Regresjonsanalysene.

På grunnlag av dette ble det derfor valgt å benytte begge variablene i studien. Det var interessant å teste om selvfølelse spilte en så stor rolle for kroppstilfredshet som tidligere antatt. Da selvfølelse og kroppstilfredshet utspilte seg som to svært like mål, kan det tenkes at benyttelse av en annen faktor enn selvfølelse som kontrollvariabel kunne ført til at sosiale medier kunne utspilt seg som en viktigere faktor for kroppstilfredshet, og før til andre resultater i denne studien.

*7.1.4.3 Sosiale medier.* Når det kommer til bruken av sosiale medier er dette også noe som er verdt å bemerke seg. Spørsmålet i studien omhandler hvordan sosiale medier påvirker kroppstilfredshet hos unge. Da det er vist at 81% av jenter og 57.9 % gutter på videregående skole bruker sosiale medier minst en time hver dag (Bakken, 2018), kan vi si at mediene er noe tar en tar stor del av unges tid. I denne studien er det derfor blitt benyttet to ulike mål for sosiale medier. En som går på avhengighetsgraden og en som går direkte på kommunikasjon med venner, som er et viktig bruksområde på sosiale medier.

Skalaen som går på avhengighet har til hensikt å måle hvor mye individet syntes at sosial medier går ut over andre deler av livet. Ved å stille spørsmål knyttet til dette får en godt frem i hvor stor grad unge føler at sosiale medier påvirker deres hverdag. Da sosiale medier er blitt en vanlig del av hverdagen til unge kan det diskuteres om hva unge tenker begrepet favner. Tenker de for eksempel at prating med venner via medier er bruk av sosiale medier, eller er dette bare en kommunikasjonsplattform for dem? Presisering av begrepets omfang i forkant av undersøkelsen kunne klargjort dette.

En grunn til å at dette må klargjøres ligger i Aalen (2015) sitt poeng om at det er et viktig skille mellom de som bruker sosiale medier til å kommunisere gjennom og de som bruker det passivt. Selv om disse burde skilles når det er snakk om konsekvensene de fører med seg, er det også viktig å påpeke at begge er en del av bruken.

Den andre variabelen for sosiale medier i denne studien er online kommunikasjon med venner. I tidligere studier hvor kommunikasjon med er blitt sett på, har også tilbakemeldinger fra andre vært inkludert (Fardouly & Vartanian, 2015). Tilbakemeldinger fra andre har vist seg signifikant predikere kroppsbilde. Da skalaen for online kommunikasjon med venner ikke inkluderer spørsmål om tilbakemeldinger, og heller viser til at unge benytter sosiale medier til å opprettholde kontakt med venner, kan dette være mye av grunnen til at det ikke var en sammenheng med kroppstilfredshet.

*7.1.5 Analyser* Analysene i studien viste at sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier avhengighet forsvant for jenter da selvfølelse viste seg som en signifikant kontrollvariabel. I moderatoranalysene viste hverken selvfølelse eller kjønn å ha en modererende betydning etter at variablene ble slått sammen til en interaksjonsvariabel med sosiale medier avhengighet.

Studien til Jones & Buckingham (2005) viste til en signifikant interaksjon mellom sosial sammenligning og selvfølelse. Da det er vist at sosiale medier og sosial sammenligning henger tett sammen, og er noe unge særlig bruker sosiale medier til (Fardouly & Vartanian (2015), samt at kroppsbilde og selvbylde har en sterk tilknytning til hverandre (Harter, 1988) var dette en modererende interaksjon som var interessant å se på. Resultatene fra analysene avkrefter dette forholdet.

I studien ble sammenhengen mellom kroppstilfredshet og avhengighet av sosiale medier justert for selvfølelse og kjønn. Etter justeringen kan en i resultatene se at sosiale medier i seg selv ikke utspiller seg som et betydningsfullt aspekt i påvirkning for kroppstilfredshet. For guttene viste sosiale medier seg å signifikant forklare variansen i kroppstilfredshet, men for jenter forsvart forklaringsevnen etter justert for selvfølelse. Ut i fra resultatene kan det tenkes at selvfølelse kan ha en medierende effekt på forholdet mellom kroppstilfredshet i analysene.

En kan på bakgrunn i resultatene med stor sannsynlighet hevde at det også finnes andre sentrale forhold som virker inn på variansen av kroppstilfredshet, hvor sosial sammenligning, sosioøkonomisk status og BMI kan være interessante faktorer å undersøke. Med tanke på studien sine avgrensinger og omfang, har ikke faktorer som dette blitt inkludert.

**7.1.6 Etikk og personvern.** I forbindelse med etikk og personvern er det flere sentrale aspekter som er verdt å diskutere. Det første som kan trekkes frem er deltakernes alder i forhold til samtykke i deltagelsen. Da deltakerne er ungdommer ved første trinn på videregående skole, førte det med seg at de lå i grenseland for hva gjaldt eget samtykke til deltagelse. Etter fylte 16 år er man gammel nok til å selv kunne samtykke til deltagelse, før dette er det foreldre som må ta dette valget.

I forhold til å studere barn og unge, må også egnethet bli tatt i betraktning. Ungdomstiden er en sårbar periode, hvor en følelse av ubehag eller alvorlige konsekvenser ved deltagelse i studien ikke er ønskelig (Helseforskningsloven, 2018; NESH). Da kropp er vist seg å være et sårt tema for mange unge (Bakken, 2018) og skalaen for kroppstilfredshet tar for seg akkurat dette må det bli tatt i betraktning. Det kan derfor diskuteres om et tema som er sårt i ungdomsårene kan føre til at ungdommene ikke har følt at de kan svare ærlig på spørsmål knyttet til dette.

Videre er det viktig å legge til at deltakeren i forkant av undersøkelsen har fått et informasjonsskriv om konfidensialiteten knyttet til spørreundersøkelsen. Dette har antakelig hatt en innvirkning på at ungdommene som er med i studien har vært bevisst på at svarere dere er anonym og at ingen skulle få innblikk i hva de oppga som svar på spørsmålene. På denne måten var anonymiteten til deltakeren sikret.

Et annet viktig punkt å dra frem i forhold til egnethet hos deltakeren er usikkerhet rundt spørsmålene, og hva de egentlig er ute etter. Samtlige av spørsmålene i denne studien er syntes å være tydelige. Verdiene på skalaenes Cronbachs alpha viste høy reliabilitet (Grønmo, 2016), som kan tyde på at ungdommene har tolket spørsmålene likt. Dette kan innebærer at ulikhetene som kom frem i resultatene baseres på forskjeller mellom ungdommene, og ikke usikkerhet rundt spørsmålene. (Grønmo, 2016).



## 8.0 Studiens implikasjoner

I denne delen av oppgaven vil det bli sett på hvilke implikasjoner funnene i studien har. Som nevnt tidligere tar studien utgangspunkt i helsefremmende arbeid og helsepsykologi. Det vil derfor være hensiktsmessig å se på forutsetninger og eventuelle konsekvenser studiens funn har i forhold til disse fagene. Det vil også bli tatt for seg hvilke mangler det er på studier på feltet, og derfor forslag til videre forskning på feltet.

### 8.1 Implikasjoner for helsefremmende arbeid og helsepsykologi

Teori og tidligere forskning har vist at ungdomsårene en periode i livet hvor en danner synspunkter om seg selv og andre samt er i en periode med store kroppslige forandringer (Erikson, 2000; Festinger, 1954; Bakken, 2018).

Sosiale medier viser ofte til negative sammenhenger med ulike psykiske helseaspekter hos unge. Som beskrevet innledningsvis i denne studien, viser de nasjonale resultatene fra Ungdata (Bakken, 2018) at kroppsbilde er et område som unge er opptatt av. Det rapporteres det om at 35% av jentene og 10% av guttene i undersøkelsen følte et press om å se bra ut eller om å ha en fin kropp. Med bakgrunn i et helsefremmende og helsepsykologisk perspektiv er det derfor viktig å utforske eventuelle faktorer som har en sammenheng med et positivt kroppsbilde i denne fasen av livet.

En faktor som ble sett på i denne studien var sosiale medier, hvor den nasjonale undersøkelsen viser at 81% jenter og 57,9% gutter på videregående skole brukte sosiale medier minst en time hver dag (Bakken, 2018).

I forhold til det helsefremmede arbeidet ble det derfor i denne studien sett på om sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosial medier er så negativt for ungdom som ofte antatt. Dette ble undersøkt ved hjelp av to skalaer for sosiale medier. Den første omhandlet online kommunikasjon med venner, som dreier seg om kommunikasjonens med venner over sosiale medier. Å kommunisere med venner i ungdomsårene er i følge Eriksen (2000) viktig, og for mange ungdommer vist seg å være positivt for den psykiske helsen (Davis, 2013). Det har imidlertid også blitt vist at tilbakemeldinger fra jevnaldrende via direkte meldinger kan ha en negativ sammenheng med kroppsbilde hos unge (De Vries et al, 2016).

Videre i studien ble det sett på sammenhengen mellom avhengigheten av sosiale medier og kroppstilfredshet. Dette har tidligere vist å ha en negativ sammenheng med kroppsbilde til unge. Da bruken av sosiale medier er i så stor vekst var det derfor interessant å se om dette

hadde så negative følger på kroppsbilde som antatt. Basert på resultater fra inneværende studie kan vi se at ikke all bruk av sosiale medier har like stor sammenheng med negativt kroppsbilde. Med bakgrunn i dette kan derfor denne studien bidra til at det negative fokuset sosiale medier har fått i forhold til sammenheng med kroppsbilde nøytraliseres. I denne studien er det imidlertid vist at selvfølelse er den viktigste predatoren for kroppstilfredshet, og at dette er et område som spiller en vesentlig rolle for ungdom. Med mer kunnskap rundt temaet kan en arbeide med å sette i gang tiltak som kan føre til at flere får en positiv holdning til seg selv, inkludert kropp.

I forhold til samfunnet vi tar del av, vil nyttigheten av mer kunnskap og et bredere perspektiv på feltet være stor. Et bredere innblikk i hvordan forholdet mellom sosiale medier og kroppstilfredshet er kan bidra positivt for det helsefremmende arbeidet. Å bringe et viktig og tidsaktuelt tema som dette frem i lyset vil være betydningsfullt på mange arenaer i det helsefremmende arbeidet. Å ha mer kunnskap rundt temaet vil kunne bidra til at for eksempel foreldre, lærere og andre kan støtte unge i denne fasen i livet, og bidra til tilretteleggelse av en best mulig positiv helse, både psykisk og fysisk.

Det helsefremmende arbeidet skiller seg fra andre helserelaterte retninger ved at fokuset ligger på de positive aspektene ved individens helse. Helsefremmende arbeid er også lagt til et ressursperspektiv, hvor tiltak som påvirker større grupper eller hele samfunn blir fokusert på (Green et al, 2015) Ved å gjennomføre kvantitative undersøkelser slik COMPLETE har gjort i både drømmeskolen og nærværsteam, tar det sikte på et større utvalg som kan være representativt for befolkningen, og på den måten kan tiltak som fungerer for ikke bare enkeltpersoner men større deler av befolkningen iverksettes. Det må dog tas stilling til at alle individer er ulike, og trenger individuell tilpasning (Green et al, 2015). Et betydelig budskap for videre helsefremmende arbeid på feltet, vil derfor være å ikke eksplisitt forstå sosiale medier som en negativ faktor for unges kroppsbilde. Fokuset bør imidlertid ligge på hva de sosiale mediene blir brukt til, og hvilke effekter dette har på kroppsbilde hos unge.

## 8.2 Forslag til videre forskning

Sammenhengen mellom kroppstilfredshet og sosiale medier er vist seg å være et lite studert felt. Da det de siste årene har kommet frem at mange unge er bekymret for kroppens estetikk (Healey, 2014), har det i takt med dette også begynt å komme mer forskning på feltet.

Forskningen er likevel vektlagt sammenhenger mellom sosiale medier og et negativt kroppsbilde.

Som det ble vist til i litteraturgjennomgangen ga det i sin helhet et uttrykk for at sosiale medier hadde en negativ sammenheng med kroppsbilde hos unge, samt at det viste til at flere jenter blir påvirket. I innværende studie kommer det også frem at det er kjønnsforskjeller i både bruk av sosiale medier, kroppstilfredshet og sammenhengen mellom dem. Likevel må det påpekes at den forklarte variansen i kroppstilfredshet hos jenter ikke var signifikant predikert av sosiale medier da den var testet for selvfølelse. Med andre ord kan en kan anta at selvfølelse spiller en viktigere rolle for kroppstilfredshet enn hva sosiale medier gjør. Dette gjelder også for gutter, dog i noe mindre grad.

Hyppigheten i bruken av sosiale medier har hatt en betraktelig økning de siste årene. Hva sosiale medier brukes til har også endret seg. På grunnlag av dette vil det være grunn til å tro at forskning som ikke representerer måten de sosiale mediene blir brukt på i dagens samfunn, ikke gir et grunnlag for å forklare påvirkningen dette har på unges kroppsbilde i dag. Da resultatene i denne studien viste at avhengighet av sosiale medier hadde liten negativ sammenheng med kroppstilfredshet, vil det basert på et helsefremmende perspektiv være viktig å se nærmere på hva sosiale medier egentlig blir benyttet til hos unge, og kartlegge hvilke deler av de sosiale mediene som er med på å skape en positiv holdning til kropp. Videre vil det også være hensiktsmessig å se på selvfølelse, som er den variabelen i innværende studie som høyest predikerte kroppstilfredshet.

Funnene fra denne studien er med på å bidra til mer kunnskap på feltet, og den er også med på å vise noe av kompleksiteten knyttet til temaet. Dette gjør det imidlertid enda tydeligere at det er behov for ytterligere forskning på feltet. Da Resultatene i studien viste at det kun var avhengighet av sosiale medier som viste seg å ha en signifikant sammenheng med kroppstilfredshet er dette noen som vil være nyttig å undersøke ytterligere. Passiv bruk går ut på å se på eller ta til seg innhold som andre publiserer. Aktiv vil si at en selv publiserer innhold som andre kan dra nytte av eller se. Denne forskjellen er ikke tatt høyde for i denne studien, og kan være nyttig å se på i videre forskning på feltet. I videre forskning vil det også være aktuelt å undersøke betydningen av kjønn nærmere i disse sammenhengene, og gjerne supplert med kvalitative data.

Den nåværende studien er som nevnt tidligere en tverrsnittstudie. En longitudinell studie vil derfor være nødvendig for å dra konklusjoner om de observerte effektene sosiale medier har på kroppstilfredshet.

Til slutt kan det også nevnes at denne studien tar høyde for ungdom og kjønn som en demografisk faktor. På grunnlag av dette burde videre forskning også undersøke forholdet hos andre målgrupper, samt ta høyde for andre individuelle forskjeller og hvordan disse relateres til sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og kroppstilfredshet. I tillegg bør videre forskning gjennomføres på et enda større og bredere utvalg enn inneværende studie, slik at forskningen blir generaliserbar til hele populasjonene. Ut over dette kan vi også se at studien peker på selvfølelse spiller en vesentlig rolle for unges kroppstilfredshet, og representerer derfor også en viktig arena for videre forskning på feltet.

## 9.0 Oppsummering og konklusjon

Formålet med denne studien var å få større innsikt i sammenhengen mellom unges kroppstilfredshet og deres bruk av sosiale medier og selvfølelse. Med bakgrunn i at det finnes lite forskning på temaet, var det interessant å studere disse sammenhengene, og på den måten få en bredere forståelse av hvilke faktorer som spiller inn på et positivt kroppsbilde. Kjønnforskjeller i sammenhengene var også interessant å undersøke.

I det norske folkehelsearbeidet trekkes det frem at psykisk helse blant barn og unge er et viktig satsingsområde (Bakken, 2018). Å ha kunnskap om hvordan unges tanker og følelser rundt egen kropp, vil derfor være viktig i det helsefremmende arbeidet - både innenfor og utenfor landegrensen (Helse- og omsorgsdepartementet, 2015). I følge ung data rapportene som tar utgangspunkt i viktige felt for barn og unge, blir også sosiale medier dratt frem som et punkt som er viktig i forhold helsen (Bakken, 2018).

Oppsummert fra tidligere forskning er et vist en generell negativ sammenheng mellom kroppstilfredshet og bruk av sosiale medier. Det er også vist at sosiale relasjoner til andre er en viktig faktor i for unges livskvalitet, derunder selvfølelse. Bruk av sosiale medier som kommunikasjonsmiddel er utviklet seg som en vanlig del av den daglige kommunikasjonen for ungdom, og utspiller seg som et verktøy unge bruker til å kommunisere på i lik grad som fysiske kommunikasjoner (Subrahmanyam, Greenfield, 2008).

Davis (2013) viser til at kommunikasjon på sosiale medier ikke har en negativ påvirkning på kroppsbilde til unge, mens andre studier viser at tilbakemeldinger fra andre øker kroppspresset (De Vries et al, 2016). Hvorvidt en blir påvirket av tilbakemeldingene fra direktemeldinger eller fysiske kommentarer kan være interessant å se videre på. Denne studien støtter likevel funn fra tidligere forskning om at det er en kjønnforskjell i kroppsbilde og at det har en sammenheng med bruk av sosiale medier og selvfølelse.

Funn fra inneværende studie viste at 34.3% av jentene og 55.6% guttene ofte eller hele tiden følte seg tilfreds med egen kropp. Videre kom det frem i resultatene at å ta kontrakt med venner gjennom sosiale medier ikke viste seg å ha en signifikant sammenheng med ungdommens opplevelse av kroppstilfredshet. Jentene følte seg mer avhengig av sosiale medier enn guttene. Likevel viste resultatene at avhengighet av sosiale medier ikke hadde signifikant forklaring av variansen i kroppstilfredshet hos jenter etter regulering for selvfølelse. Selvfølelse viste seg derimot å forklare 54% av variansen av ungdommens

vurdering av egen kroppstilfredshet. Hvor avhengig guttene følte seg av sosiale medier forklarte 7 % av variansen i kroppstilfredshet etter regulering for selvfølelse. Selvfølelse forklarte 28% av variansen. Hverken kjønn eller selvfølelse viste seg å ha en modererende effekt.

Et moment som synes å være av stor betydning for kroppstilfredshet har derfor vist seg å være selvfølelse. Da selvfølelse har en sammenheng med kroppstilfredshet kan andre momenter som påvirker selvbilde være interessante å undersøke i en sammenheng med kroppstilfredshet. Dette kan være hvor gode relasjoner en har til venner og familie og sosial sammenligning på sosiale medier. Ettersom tidligere forskning og resultatene fra denne studien viser til blandende resultater, vil det for det helsefremmende arbeidet og helsepsykologien være behov for videre forskning på sammenhenger mellom kroppstilfredshet og bruk av sosiale medier.

## Kilder:

Aalen, I. (2015). *Sosiale medier*. Bergen: Fagbokforlaget.

Andsager, J.L. (2014) Research Directions in Social Media and Body Image. *Sex Roles*. 71,407-413. Doi: <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0430-4>

Anez, E., Fornieles-Deu, A., Fauquet-Ars, J., Lopez-Guimera, G., Puntí-Vidal, J., & Sanchez-Carracedo, D. (2018). Y Body image dissatisfaction, physical activity and screen-time in Spanish adolescents. *Journal of Health Psychology*, 23(1), 36-47.  
doi:10.1177/1359105316664134

Avalos, T., Tylka, T. L. & Wood-Barcalow, N. (2005). The Body Appreciation Scale: Development and psychometric evaluation. *Body Image*. 2 (2005). 285–29. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2005.06.002>

Aveyard, H. (2010). *Doing a Literature Review in Health and Social Care: A practical guide*. Hentet fra: <http://site.ebrary.com.pva.uib.no/lib/bergen/reader.action?docID=10413319>

Bakken, A. (2016). *Ungdata. Nasjonale resultater 2016*. (NOVA Rapport 8/16). Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2016/Ungdata-2016.-Nasjonale-resultater>

Bakken, A. (2017). *Ungdata. Nasjonale resultater 2017*. (NOVA Rapport 10/17). Oslo: NOVA/Høgskolen i Oslo og Akershus. Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Ungdata-2017>

Bakken, A. (2018). *Ungdata. Nasjonale resultater 2018* (NOVA Rapport 8/18). Hentet fra: <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2018/Ungdata-2018.-Nasjonale-resultater>

Befring, E. (2007). *Forskningsmetode med etikk og statistikk* (2. utg.). Oslo: Det Norske Samlaget

- Bjørndal, A & Hofoss, D. (2017). *Statistikk for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Oslo: Gyldendal Akademsiske
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The Ecology of Human Development*. Cambridge: Harvard University Press.
- Buckingham, David. (2008). "Introducing Identity." Youth, Identity, and Digital Media. *Series on Digital Media and Learning*. 1–24. doi: 10.1162/dmal.9780262524834.001
- Bø, I., & Schiefloe, P. M. (2007). *Sosiale landskap og sosial kapital. Innføring i nettverkstenkning*. Oslo: Universitetsforlaget.
- Cash, T. F., Santos, M. T., & Williams, E. F. (2005). Coping with body-image threats and challenges: Validation of the body image coping strategies inventory. *Journal of Psychosomatic Research*, 58, 190–199. Doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jpsychores.2004.07.008>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1982). Control theory: A useful conceptual framework for personality–social, clinical, and health psychology. *Psychological Bulletin*, 92(1), 111-135. <http://dx.doi.org/10.1037/0033-2909.92.1.111>
- Clark, L & Tiggemann, M. (2006). Appearance Culture in Nine- to 12-Year-Old Girls: Media and Peer Influences on Body Dissatisfaction. *Social Development*. 15(4), 628-643. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2006.00361.x>
- Cozby, P.C. & Bates, S.C. (2012). *Methods in Behavioral Research* (11.utg.). New York: McGraw-Hill.
- Creswell, J. W. (2014). *Research Design. Qualitative, quantitative and mixed method approaches*. (4 utg.). Los Angeles: SAGE.
- Dalland, O. (2015). *Metode og oppgaveskriving*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Davis, K. (2013) Young people`s digital lives: The impact of interpersonal relationships and digital media use on adolescents` sense of identity. *Computers in human behavior*. 29, 2281-2293. Doi: 10.1016/j.chb.2013.05.022



- De Vaus, D. (2002). *Surveys in social research*. Australia: Allen & Unwin.
- De Vries, D. A., Peter, J., de Graaf, H., & Nikken, P. (2016). Adolescents' Social Network Site Use, Peer Appearance-Related Feedback, and Body Dissatisfaction: Testing a Mediation Model. *J Youth Adolesc*, 45(1), 211-224. doi:10.1007/s10964-015-0266-4
- Dunn, J., Lewis, V & Patrick, S. (2010). The Idealization of Thin Figures and Appearance Concerns in Middle School Children. *Journal of applied biobehavioral research*, 15(3), 134-143. Doi: <https://doi.org/10.1111/j.1751-9861.2010.00057.x>
- Dunkel, C. S. & Harbke, C. (2017). A Review of Measures of Erikson's Stages of Psychosocial Development: Evidence for a General Factor. *J Adul Dev.*( 24)58–76. Doi: 10.1007/s10804-016-9247-4
- Erikson, E. H. (2000). Livscyklens I K. Illeris (Ed.), *Tekster om læring* (sider. 134-138). Frederiksberg: Roskilde Universitetsforlag.
- Espnes, G. A & Smedslund (2009). *Helsepsykologi* (2.utg). Oslo: Gyldendal akademisk
- Fardouly, J., & Vartanian, L. (2015). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12(1), 82-88. Doi: 10.1016/j.bodyim.2014.10.004
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, 7(2), 117-140. doi:10.1177/001872675400700202
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS Statistics* (5 utg.). Los Angeles: SAGE
- Fjelland, R. (1999). *Innføring i vitenskapsteori*. Oslo: Universitetsforlaget
- Folkehelseloven. Lov 24 juni 2011 nr 29 om folkehelsearbeid. Hentet fra: <https://lovdata.no/dokument/NL/lov/2011-06-24-29> [14.03.19].

Frisèn, A., & Holmqvist, K. (2010). What characterizes early adolescents with a positive body image? A qualitative investigation of swedish girls and boys. *Body Image*, 7, 205-212. doi: 10-1016/j.bodyim.2010.04.001

Fyrand, L. (2005). *Sosialt nettverk: teori og praksis*. (2 utg). Oslo: Universitetsforlaget

Green, J., Tones, K., Cross, R & Woodall, J. (2015). *Health promotion: planning & strategies*. Sage: Los Angeles

Greness, T. (2001). *Innføring i vitenskapsteori og metode*. (2.utg). Oslo: Universitetsforlaget

Gripsrud, G., Olsson, U.H & Silkoset, R. (2016). *Metode og dataanalyse: beslutningsstøtte for bedrifter ved bruk av JMP, Excel og SPSS* (3. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademisk

Grønmo, S. (2004). *Samfunnsvitenskapelige metoder* (2.utg). Bergen: Fagbokforlaget.

Guethnadottir, U., & Garetharsdottir, R. B. (2014). The influence of materialism and ideal body internalization on body-dissatisfaction and body-shaping behaviors of young men and women: support for the Consumer Culture Impact Model. *Scand J Psychol*, 55(2), 151-159. Doi:10.1111/sjop.12101

Halvorsen, W, J. (2015). Kroppsidealer i norske trenings- og kostholdsblogger. *Norsk medietidsskrift* 22(2), 1-20. Hentet fra: [https://www.idunn.no/nmt/2015/02/kroppsidealer\\_i\\_norske\\_trenings-\\_og\\_kostholdsblogger](https://www.idunn.no/nmt/2015/02/kroppsidealer_i_norske_trenings-_og_kostholdsblogger)

Harter, S. (1988). *Manual for the self-perception profile for adolescents*. Denver, CO: University of Denver

Healey, J. (2014). *Positive Body Image*. Australia: Australia The Spinney Press. Hentet fra <https://ebookcentral.proquest.com/lib/bergen-ebooks/reader.action?docID=1676193>

Hellevik, O. (2002). *Forskningsmetode i sosiologi og statsvitenskap*. Oslo: Universitetsforlaget.

Helseforskningsloven. (2008). Lov 20. Juni 2008 nr. 44 om medisinsk og helsefaglig forskning. Hentet fra: <https://www.regjeringen.no/no/dokumenter/Veileder-til-lov-20-juni-2008-nr-44-om-medisinsk-og-helsefaglig-forskning-helseforskningsloven/id599512/>

- Helse- og omsorgsdepartementet. (2015). *Folkehelsemeldingen – mestring og muligheter*. (St.meld. nr. 19, 2014-2015). Oslo: Departementenes servicesenter.
- Holland, G., & Tiggemann, M. (2016). A systematic review of the impact of the use of social networking sites on body image and disordered eating outcomes. *Body Image*, 17, 100-110. Doi:10.1016/j.bodyim.2016.02.008
- Håkonsen, K. M. (2009). *Innføring i psykologi*. Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Jacobsen, D. I & Thorsvik, J. (2007). *Hvordan organisasjoner fungerer*. (3. utg.). Bergen: Fagbokforlaget.
- Jacobsen, D. I. (2010). *Forståelse, beskrivelse og forklaring. Innføring i metode for helse- og sosialfagene* (2. utg.). Kristiansand: Høyskoleforlaget
- Jerlang, E. (2000). *Erik Homburger. Eriksons psykoanalytiske ego-teori*. In E. Jerlang (Ed.), *Utviklingspsykologiske teorier: en innføring* (pp. 69-116). Oslo: Gyldendal Akademisk.
- Johannessen, A., Tufte, P. A & Veiden, P. (2006). *Å forstå samfunnsforskning*. Oslo: Gyldendal Akademisk
- Johnson, B.T & Acabchuk R.A. (2018). What are the keys to a longer, happier life? Answers from five decades of health psychology research. *Social Science & Medicine*, 198, Pages 218-226. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2017.11.001>
- Jones, A. M., & Buckingham, J. T. (2005). Self-esteem as a moderator of the effect of social comparison on women's body image. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24(8), 1164-1187. Doi: <http://dx.doi.org/10.1521/jscp.2005.24.8.1164>
- Klepp, K-I & Aarø, L. E. (2017). *Ungdom, livsstil og helsefremmende arbeid* (4. utg.). Oslo: Gyldendal akademisk
- Krayer, A., Ingledew, D. K., & Iphofen, R. (2008). Social comparison and body image in adolescence: a grounded theory approach. *Health Educ Res*, 23(5), 892-903. doi:10.1093/her/cym076

Kvarv, S. (2014). *Viteskapsteori – tradisjoner, posisjoner og diskusjoner* (2.utg). Oslo: Novus forlag

Larsen, T., Urke, H. B., Holsen, I., Anvik, C. H., Olsen, T., Waldahl, R.H., Antonse, K.M., Johnson, R., Tobro, M., Brastad, B & Hansen, T. B. (2018). COMPLETE - a school-based intervention project to increase completion of upper secondary school in Norway: study protocol for a cluster randomized controlled trial. *BMC public health*, 18(1), 340. doi: 10.1186/s12889-018-5241-z

Leone, E. J. , Mullin, M. E. , Maurer-Starks, S. S. & Rovito, J. M. (2014). The Adolescent Body Image Satisfaction Scale for Males. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(9), 2657–2668. doi: 10.1519/JSC.0000000000000439.

Lorem, G. (2014). *Psykisk helse. Forståelse kommunikasjon og samspill*. Oslo: Cappelen Damm

Lysne, V., & Olsen, T. (2016). Veiledende eller villedende? En simulert studie. *Norsk tidsskrift for ernæring*, 4.

Madden, M., Lenhart, A., Cortesi, S., Gasser, Urs., Duggan, M., Smith, A & Beaton M. (2013). Teens, Social Media, and Privacy. Hentet fra: [http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2013/05/PIP\\_TeensSocialMediaandPrivacy\\_PDF.pdf](http://assets.pewresearch.org/wp-content/uploads/sites/14/2013/05/PIP_TeensSocialMediaandPrivacy_PDF.pdf)

Madsen, O.J. (2018) *Generasjon prestasjon* (2 utg.). Oslo: Universitetsforlaget

Markey, C. N. (2010). Invited commentary: Why body image is important to adolescent development. *Journal of Youth and Adolescence*, 39, 1387–1391. doi:10.1007/s10964-010-9510-0.

McCabe, M. P., & Ricciardelli, L. A. (2006). "Who thinks I need a perfect body?" Perceptions and internal dialogue among adolescents about their bodies. *Sex Roles*, 55, 409-419. doi: 10.1007/s11199-006-9093-0

McLean, S.A., Paxton, S.J., & Wertheim, W.H. (2016). Does Media Literacy Mitigate Risk for Reduced Body Satisfaction Following Exposure to Thin-Ideal Media? *J Youth Adolescence*. 45:1678–1695. DOI:10.1007/s10964-016-0440-3

Medietilsynet (2018). *Barn og medier 2018. Barn og unges (9-18 år) bruk og opplevelse av medier*. Fredrikstad: Medietilsynet

Morrison, T. G., Kalin, R., & Morrison, M. A. (2004). Body-image evaluation and body-image investment among adolescents: a test of sociocultural and social comparison theories. *Adolescence*, 39(155), 571-592. Hentet fra:  
[https://www.researchgate.net/profile/Todd\\_Morrison/publication/8059139\\_Body-image\\_evaluation\\_and\\_body-image\\_investment\\_among\\_adolescents\\_A\\_test\\_of\\_sociocultural\\_and\\_social\\_comparison\\_theories/links/551645da0cf2b5d6a0ed89b6/Body-image-evaluation-and-body-image-investment-among-adolescents-A-test-of-sociocultural-and-social-comparison-theories.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Todd_Morrison/publication/8059139_Body-image_evaluation_and_body-image_investment_among_adolescents_A_test_of_sociocultural_and_social_comparison_theories/links/551645da0cf2b5d6a0ed89b6/Body-image-evaluation-and-body-image-investment-among-adolescents-A-test-of-sociocultural-and-social-comparison-theories.pdf)

Mulgrew, K. E., Stalley, N. L., & Tiggemann, M. (2017). Positive appearance and functionality reflections can improve body satisfaction but do not protect against idealised media exposure. *Body Image*, 23, 126-134. doi:10.1016/j.bodyim.2017.09.002

Mæland, J.G. (2009) *Hva er helse*. Oslo: Universitetsforlaget

Mæland, J.G. (2016). *Forebyggende helsearbeid. Folkehelsearbeid i teori og praksis* (4 utg.). Oslo: Universitetsforlaget.

NESH. (2016). Forskningsetiske retningslinjer for samfunnsvitenskap, humaniora, juss og teologi. Hentet fra: [https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125\\_fek\\_retningslinjer\\_nesh\\_digital.pdf](https://www.etikkom.no/globalassets/documents/publikasjoner-som-pdf/60125_fek_retningslinjer_nesh_digital.pdf)

Olsson, H. & Sörensen, S. (2003). *Forskningsprosessen. Kvalitative og kvantitative perspektiver*. Oslo: Gyldendal.

Pallant, J. (2016). *SPSS survival manual: a step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (6. utg.). Maidenhead, UK: McGraw-Hill.

Rosenberg, M (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton University Press: Princeton, N.J

Rosenblum, G & Lewis, M. (1999). The Relations among Body Image, Physical Attractiveness, and Body Mass in Adolescence. *Child development*, 70(1), 50 – 64.  
DOI: 10.1111/1467-8624.00005

Rosenthal, D.A., Gurney, R.M., & Moore, S.M. (1981). From Trust to Intimacy: A New Inventory for Examining Erikson's Stages of Psychosocial Development. *Journal of Youth and Adolescence*. 10(6). Hentet fra:  
<https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2F002087944.pdf>

Rousseau, A., & Eggermont, S. (2018). Media ideals and early adolescents' body image: Selective avoidance or selective exposure? *Body Image*, 26, 50-59.  
doi:10.1016/j.bodyim.2018.06.001

Salomon, I & Brown, C. S. (2019) The Selfie Generation: Examining the Relationship Between Social Media Use and Early Adolescent Body Image. *The Journal of Early Adolescence*, 39(4) 39–560, Doi: .o0r.g1/107.171/0772/7027423413611681877700809

Schibbye, A.L.L. (1992). *Familie, tvang og mulighet*. Oslo: Universitetsforlaget.  
[https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb\\_digibok\\_2007090704002](https://www.nb.no/items/URN:NBN:no-nb_digibok_2007090704002)

Singleton, A., Abeles, P., & Smith, I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers in Human Behavior*, 61, 394-403. doi:<http://dx.doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.011>

Sletteland, N. (2014). *Helsekommunikasjon og digitale medier*. Oslo: Gyldendal Akademisk.

Smolak, L., & Thompson, J. K. (2008). Introduction to the second edition. In L. Smolak & J. K. Thompson (Eds.), *Body image, eating disorders, and obesity in youth: Assessment, prevention, and treatment* (2 utg, pp. 3-14). Washington: American Psychological Association

Statistisk sentralbyrå Statistics Norway. (2017, 27 juni). *Slik har vi det – livskvalitet og levekår. Sosiale relasjoner*. Hentet fra: <https://www.ssb.no/sosiale-forhold-og-kriminalitet/artikler-og-publikasjoner/sosiale-relasjoner>

Strømøy, T. (2015). *Oppdragelse mellom frihet og grenser: barns selyfølelse - voksnes ansvar* (2.utg). Oslo: Cappelen Damm

Subrahmanyam, K., & Greenfield, P.M. (2008). Online communication and adolescent relationships. *The Future of children*, 18 1, 119-46. Doi: 10.1353/foc.0.0006

Sørensen, A (2010) *Om videnskabelig viden -gier,ikker og ismer*. Fredrikberg: Samfundslitteratur

Thagaard, T. (2014). *Systematikk og innlevelse: en innføring i kvalitativ metode* (4. utg). Bergen: Fagbokforlaget

Thisted, J. (2011). *Forskningsmetode i praksis. Prosjektorientert videnskapsteori og forskningsmetodik*. København: Munksgaard Danmark.

Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M., & Tantleff-Dunn, S. (1999). Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance. *Sociocultural theory: The media and society*, s 85-124. Doi:: <http://dx.doi.org/10.1037/10312-000>

Thornquist, E. (2003). *Vitenskapsfilosofi og vitenskapsteori for helsefag*. Oslo: Fagbokforlaget:

Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning. *Journal of Adolescent Health*, 55, 141–147. doi:10.1016/j.jadohealth.2013.11.010

Vaags, H.R. (2004). *Etikk* (2. utg). Bergen: Fagbokforlaget

Van den Eijnden, R. J. J. M., Lemmens, J. S & Valkenburg, P. M. (2016). The Social Media Disorder Scale. *Computers in Human Behavior*, 61, 478-487. Doi: <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.038>

Veldhuis, J., Alleva, J. M., Bij de Vaate, A. J., Keijer, M., & Konijn, E. A. (2018). Me, my selfie, and I: The relations between selfie behaviors, body image, self-objectification, and

self-esteem in young women. *Psychology of Popular Media Culture*, Doi:  
<http://dx.doi.org/10.1037/ppm0000206>

Webb, H. J., Zimmer-Gembeck, M. J., Waters, A. M., Farrell, L. J., Nesdale, D., & Downey, G. (2017). "Pretty Pressure" From Peers, Parents, and the Media: A Longitudinal Study of Appearance-Based Rejection Sensitivity. *J Res Adolesc*, 27(4), 718-735.  
doi:10.1111/jora.12310

Wichstrøm, L. (1995). Harter's Self-Perception Profile for Adolescents: reliability, validity and evaluation of the question format. *Journal of Personality Assessment*, 65, 100-116. Doi:  
[http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6501\\_8](http://dx.doi.org/10.1207/s15327752jpa6501_8)

World Health Organization (1948). Constitution of WHO: principles. Lastet ned fra  
<http://www.who.int/about/mission/en/>

World Health Organization (1986). *The Ottawa Charter for health promotion*. Hentet fra:  
<http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>.

World Health Organization (2014) *Constitution of the World Health Organization*. Hentet fra  
<http://apps.who.int/gb/bd/PDF/bd48/basic-documents-48th-edition-en.pdf#page=7>



Vedlegg 1. Godkjenning fra NSD



Torill Marie Bogsnes Larsen  
HEMIL-senteret Universitetet i Bergen  
Christiesgt. 13  
5015 BERGEN

Vår dato: 27.06.2016

Vår ref: 48551 / 3 / ASF

Deres dato:

Deres ref:

TILBAKEMELDING PÅ MELDING OM BEHANDLING AV PERSONOPPLYSNINGER

Vi viser til melding om behandling av personopplysninger, mottatt 02.05.2016. Meldingen gjelder prosjektet:

48551                      *Gode psykososiale læringsmiljø bedrer gjennomføring i den videregående skolen*  
*Behandlingsansvarlig      Universitetet i Bergen, ved institusjonens øverste leder*  
*Daglig ansvarlig              Torill Marie Bogsnes Larsen*

Personvernombudet har vurdert prosjektet, og finner at behandlingen av personopplysninger vil være regulert av § 7-27 i personopplysningsforskriften. Personvernombudet tilrår at prosjektet gjennomføres.

Personvernombudets tilråding forutsetter at prosjektet gjennomføres i tråd med opplysningene gitt i meldeskjemaet, korrespondanse med ombudet, ombudets kommentarer samt personopplysningsloven og helseregisterloven med forskrifter. Behandlingen av personopplysninger kan settes i gang.

Det gjøres oppmerksom på at det skal gis ny melding dersom behandlingen endres i forhold til de opplysninger som ligger til grunn for personvernombudets vurdering. Endringsmeldinger gis via et eget skjema, <http://www.nsd.uib.no/personvern/meldeplikt/skjema.html>. Det skal også gis melding etter tre år dersom prosjektet fortsatt pågår. Meldinger skal skje skriftlig til ombudet.

Personvernombudet har lagt ut opplysninger om prosjektet i en offentlig database, <http://pvo.nsd.no/prosjekt>.

Personvernombudet vil ved prosjektets avslutning, 31.12.2019, rette en henvendelse angående status for behandlingen av personopplysninger.

Vennlig hilsen

Kjersti Haugstvedt

Amalie Statland Fantoft

Kontaktperson: Amalie Statland Fantoft tlf: 55 58 36 41

Vedlegg: Prosjektvurdering

*Dokumentet er elektronisk produsert og godkjent ved NSDs rutiner for elektronisk godkjenning.*



### NASJONAL SAMARBEIDSSSTUDIE

I meldeskjemaet har dere opplyst om at prosjektet er en nasjonal samarbeidsstudie hvor Universitetet i Bergen er behandlingsansvarlig institusjon. Personvernombudet forutsetter at dere har avklart ansvaret for behandlingen av personopplysninger mellom institusjonene. Vi anbefaler at dere inngår en avtale som omfatter ansvarsfordeling, ansvarsstruktur, hvem som initierer prosjektet, bruk av data og eventuelt eierskap.

### FORMÅL

Målet med prosjektet er å prøve ut og evaluere både implementeringsprosess og effekt av forskningsbaserte tiltak som bedrer det psykososiale læringsmiljøet og bidrar til reduksjon av frafall innenfor videregående opplæring.

### UTVALG

Utvalget består av omtrent 2500 elever i første klasse på videregående, ved 17 skoler. De samme elevene blir fulgt frem til våren 2019. I tillegg utgjør omtrent 500 lærere, ansatte i oppfølgingstjenesten, rektor, elever og elevmentorer en del av utvalget.

### SAMTYKKE

Enkelte av informantene i prosjektet er under 16 år. I e-post mottatt 24.06.2016, beskriver forsker at det vil bli hentet inn aktivt samtykke fra foreldre, for alle elever som ikke er fylt 16 år innen dato for datainnsamling. Fylkeskoordinator tilknyttet prosjektet (ansatt i fylkeskommunen) vil på bakgrunn av lister for opptak identifisere de elevene hvor det er behov for samtykke. Da det er eleven selv som søker opptak til videregående opplæring, er ikke fylket sikker på om de vil ha foreldres e-post. En e-post vil derfor bli sendt til eleven med forespørsel om å sende den videre til foreldre. Det vil bli sendt en påminnelse på SMS. Ved skolestart vil det bli gitt skriftlig informasjonsskriv til de elevene hvor en ennå ikke har mottatt tilbakemelding på samtykke. Det vil bli lagt opp til at foreldrene kan levere samtykke på nett ved hjelp av et svarskjema, på SMS eller skriftlig på tilbakemeldingsskjema i informasjonsskrivet. Informasjonsskrivet mottatt 24.06.2016, er godt utformet.

Elever som er 16 år eller over, skal samtykke til deltakelse selv. Vi er enig i at umyndige elever over 16 år kan samtykke selv til deltakelse i dette prosjektet, og opplysningene kan behandles med hjemmel i personopplysningsloven §§ 8 første ledd og 9 a). Informasjonsskrivet mottatt 24.06.2016, er godt utformet

### DATAMATERIALET

Data innhentes gjennom elektronisk spørreskjema, intervju og registerdata. Spørreskjema til elevene vil bli besvart i en klassesstime. Personvernombudet legger til grunn at elever som ikke deltar i undersøkelsen vil ha tilrettelagte aktiviteter mens undersøkelsen pågår. Det er vår vurdering at man gjennom spørreskjema til elevene innhenter opplysninger om (psykiske) helseforhold. Slike opplysninger er etter personopplysningsloven § 2 punkt 8 c) sensitive. Første spørreskjemaundersøkelse gjennomføres ved skolestart høsten 2016. Deretter vil det

gjennomføres en oppfølging våren 2017, 2018 og 2019.

Forskergruppen skal også koble på registerdata fra fylkeskommunen til svarene fra undersøkelsen. Variablene som skal innhentes fra fylkeskommunenes register er:

- Kjønn
- Studieretning
- Gjennomsnittskarakter
- Fravær
- Frafall
- Avbruddsårsak

Forsker forklarer hvilke verdier variabelen avbruddsårsaker består av, på e-post mottatt 24.06.2016. Personvernombudet vurderer at forskergruppen ikke får tilgang på særlig sensitiv informasjon gjennom verdiene på variabelen.

#### KOBLING

Det er fylkene som registrerer de indikatorene forskergruppen trenger for å analysere effekten av tiltakene. Fylkene er aktive samarbeidspartnere i dette prosjektet, og det er etablert egne koordinatorstillinger i hvert fylke. Koordinatoren henter ut informasjon fra fylkets eget register. Ut fra klasselister for alle førsteklasse ved de inkluderte skolene vil det bli laget unike ID-nummer for alle elevene, som ikke er identifiserbare. Klasselisten med nye unike ID-nummer og elevenes navn vil gjøres tilgjengelig for forskerne som gjennomfører datainnsamlingen i klassen. På denne måten kan de gi elevene deres unike id som de fører inn i spørreskjemaet. Etter datainnsamlingen er gjennomført på skolen vil klasselistene destrueres. Det samme unike ID-nummeret brukes også i registerdata fra fylkets register for å anonymisere informasjonen før den sendes til forskerne, for kobling opp mot spørreskjemadata. Håndteringen av koblingsnøkkelen vil gjøres av fylkeskoordinator, og koblingsnøkkelen vil ikke være tilgjengelig for forskerne.

#### DATABEHANDLER

Eanalyzer er databehandler i prosjektet, og personvernombudet forutsetter at det inngås en databehandleravtale med Eanalyzer, jf. personopplysningsloven § 15.

#### INFORMASJONSSIKKERHET

Forventet prosjektslutt er 31.12.2019. Ifølge prosjektmeldingen skal innsamlede opplysninger da anonymiseres. Anonymisering innebærer å bearbeide datamaterialet slik at ingen enkeltpersoner kan gjenkjennes. Det gjøres ved å:

- slette direkte personopplysninger (som navn/koblingsnøkkel)
- slette/omskrive indirekte personopplysninger (identifiserende sammenstilling av bakgrunnsopplysninger som f.eks. bosted/arbeidssted, alder og kjønn)

---

#### VILKÅR

Personvernombudet ber om å få tilsendt spørreskjema og/eller intervjuguider for hver runde - i god tid før oppstart/datainnsamling. Skjema sendes: personvernombudet@nsd.uib.no

## Vedlegg 2. Spørreskjema kroppstilfredshet

### Spørreskjema T1 21032017\_bokmål

#### 52. For hver av påstandene under, kryss av i hvilken grad de passer for deg

	Hele tiden	Ofte	En del av tiden	Sjelden	Ikke i det hele tatt
Jeg respekterer kroppen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er fornøyd med kroppen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes at kroppem min i det minste har noen gode kvaliteter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har en positiv holdning til kroppen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg lytter til kroppens behov	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er glad i kroppen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg setter pris på de ulike og unike sidene ved kroppen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oppførselen min viser min positive holdning til kroppen min, for eksempel at jeg går med hodet hevet og smiler	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er komfortabel i kroppen min	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler meg fin å se på selv om jeg er ulik medias fremstillinger av tiltrekkende mennesker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### Vedlegg 3. Spørreskjema sosiale medier avhengighet

#### Spørreskjema T1 21032017\_bokmål

#### 26. I løpet av det siste året, har du...

(Oppgi kun ett svar pr. spørsmål)

	Aldri	Av og til	Ofte	Nesten alltid	Alltid
...syntes at det var vanskelig å ikke sjekke sosiale medier mens du gjorde noe annet (for eksempel skolearbeid)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...følt behov for å bruke sosiale medier oftere og oftere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...følt behov for å sjekke meldinger på sosiale medier oftere og oftere?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ikke konsentrert deg på skolen eller mens du gjorde lekser fordi du var på sosiale medier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ikke fått nok søvn fordi du var på sosiale medier til sent på natten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ikke gitt oppmerksomhet til/ikke brydd deg om folk rundt deg (for eksempel familie eller venner) fordi du var på sosiale medier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...ikke hatt interesse av hobbyer eller andre aktiviteter fordi du heller ville være på sosiale medier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...hatt alvorlige problemer på skolen fordi du brukte for mye tid på sosiale medier?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spørreskjema T1 21032017\_bokmål

**25. Hvor godt stemmer følgende utsagn med dine erfaringer?**

**(Oppgi kun ett svar pr. spørsmål)**

	1 (Helt usant)	2	3	4	5	6	7 (Helt sant)
Ved å være på nettet føler jeg meg mer involvert i hva som skjer med mine venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ved å være på nettet kan jeg og mine venner opprettholde vennskapet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ved å være på nettet kan jeg forbedre mitt forhold til vennene mine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg oppmuntrer vennene mine på nettet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg bruker nettet for å kommunisere med venner jeg ser regelmessig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Å være på nettet hjelper meg å opprettholde min posisjon i vennegjengen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Spørreskjema T1 21032017\_bokmål

**11. Nedenfor er noen spørsmål om hvordan du synes du selv er. Klikk på det svaralternativet som passer best for deg.**

**(Oppgi kun ett svar pr. spørsmål)**

	Stemmer svært godt	Stemmer nokså godt	Stemmer nokså dårlig	Stemmer svært dårlig
Jeg synes jeg er like smart som andre på min alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er ganske vanskelig å få venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg klarer å få virkelig nære venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er ofte skuffet over meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er ganske sein med å bli ferdig med skolearbeidet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har mange venner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tror jeg kan gjøre det bra i nesten hvilken som helst ny sport	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har en nær venn som jeg kan dele hemmeligheter med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker ikke den måten jeg lever livet mitt på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg gjør det svært godt på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Andre ungdommer har vanskelig for å like meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**12. Nedenfor er noen spørsmål om hvordan du synes du selv er. Klikk på det svaralternativet som passer best for deg.**

**(Oppgi kun ett svar pr. spørsmål)**

	Stemmer svært godt	Stemmer nokså godt	Stemmer nokså dårlig	Stemmer svært dårlig
Jeg synes jeg er bedre i sport enn andre på min alder	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har en venn som jeg kan dele ting med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er stort sett fornøyd med meg selv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har vansker med å svare riktig på skolen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er populær blant jevnaldrende	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes jeg ser bra ut	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg synes det er vanskelig å få venner som jeg kan stole på	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker meg selv slik jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg tror jeg er ganske intelligent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg føler at jevnaldrende godtar meg	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg liker utseende mitt veldig godt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg har ikke noen god venn som jeg kan dele virkelig personlige ting med	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>