

Pernille Rusten

Ungdoms opplevelse av kroppspress

En kvantitativ studie om sammenhengen mellom skjermtid,
sosiale medier og kroppspress

**Masteroppgave i sosialt arbeid
OsloMet – Storbyuniversitetet
Fakultet for samfunnsvitenskap**

Sammendrag

Formål: Masteroppgavens formål er å undersøke sammenhenger mellom kroppspress og bruken av sosiale medier og annen skjermaktivitet, slik som data, mobil og TV. Det undersøkes i tillegg hvilke betydninger kjønn har på opplevelsen av kroppspress, spesielt sammen med bruken av sosiale medier.

Teoretisk rammeverk: Oppgaven tar utgangspunkt i det økende fokuset som forskningsfeltet viser på press, stress og økende selvrappotering av plager som kroppspress. Flere studier undersøker temaet kroppspress nærmere blant annet ved å se på sammenhengen med bruken av ulike former for media, slik som sosiale medier. Ulike teorier gir forklaringer på hvordan blant annet sosiale medier kan fungere som en kilde til økt kroppsmisnøye i ungdomsmiljøer.

Metode: Datamaterialet baseres på Ko-Rus Øst sine respondenter i Ungdata undersøkelsen, fra 2017-2019. Utvalget består av over 57 000 elever fra ungdom- og videregående skoler i fylkene Akershus, Hedmark, Oppland og Østfold. Jeg bruker krysstabeller for å studere de bivariate sammenhengene mellom skjermtid, sosiale medier, kjønn, selvbylde og kroppspress. For å undersøke hva som øker sannsynligheten for opplevd kroppspress, bruker jeg en bi- og multivariat regresjonsanalyse.

Resultater: 1) Det er en sammenheng mellom høyt tidsbruk på skjermaktiviteter som TV, data, mobil og kroppspress i den innledende analysen, men viser seg å være delvis signifikant i den multivariate regresjonsanalysen. 2) Det er en sammenheng mellom mye aktivitet på sosiale medier og kroppspress. 3) Mye aktivitet på sosiale medier utgjør en større risiko for kroppspress blant jenter enn det gjør for gutter.

Konklusjon: Analysene viser at det er en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og kroppspress for begge kjønn, men tendensen viser seg sterkest for jenter. Slike funn kan bidra med å gi empirisk kunnskap og en stemme i diskusjonen som pågår i debatten om media sin rolle med påvirkningen på kroppspress blant ungdom.

Nøkkelord: *Ungdomstid, kroppspress, skjermtid, sosiale medier*

Abstract

Purpose: This master's thesis purpose is to investigate the correlation between pressure to look good and time spent on social media and other screen activities, such as computer, phone, and TV among Norwegian adolescents. Another intent with this study will be to examine the relationship between gender and social media usage, with an extended amount of pressure to look good, or what can be translated to "body pressure".

Literature: The thesis is based on an understanding of various research and theoretical models that describes the influence media may have on youth's body dissatisfaction. Also discussed is how the media contributes to create a remarkable pressure among adolescent's perceptions of their bodies.

Method: Data used for the analysis is gathered from the Norwegian national survey called "Ungdata 2017-2019". The selection consists of over 57 000 students both from secondary schools and high schools across four counties in Norway. Bivariate analysis is used for exploring the correlation between body pressure and time spent on social media and other screen activities. A bivariate and multiple regression is included, to investigate which variables that will increase the likelihood of experiencing pressure to look good.

Results: 1) There is partly a correlation between time spent on screen activities such as TV, computer and phone, and body pressure. 2) There is a correlation between time spent on social media and body pressure. 3) Time spent on social media is a greater indicator of risk for body pressure among girls, than it is for boys.

Conclusion: The analysis demonstrates how there is a relationship between body pressure and time spent on social media among Norwegian boys and girls, especially for girls. Findings like these can contribute with empirical knowledge and a voice in the public debate on how media might influence body pressure among teenagers especially.

Keywords: *Adolescence, body image issues, screentime, social media*

Master's thesis in social work
OsloMet – Oslo Metropolitan University
Faculty of Social Sciences

Forord

De to siste årene har vært både en spennende og utfordrende tid i livet mitt. Å balansere både jobb, fritid, venner/familie samtidig som jeg studerer master på heltid, har ikke alltid vært like enkelt. Samtidig har jeg lært mye om meg selv og hva jeg evner i denne utfordrende perioden. Nå er jeg endelig i mål, med en oppgave jeg ikke så hvordan skulle bli ferdig på et tidspunkt.

Jeg vil begynne med å takke min veileder Anne Grete Tøge, for din enorme innsats som veileder med fortløpende tilbakemeldinger gjennom hele masterperioden, både under og utenom kontortid. Takk til Mira Aaboen Sletten og Åsmund Hermansen for deres innføringer i kvantitativ metode og workshops. Takk også til NOVA for tilgang til dette spennende datamaterialet og ikke minst takk til alle ungdommene som deltok i undersøkelsen. Slike studier hadde ikke vært mulig uten deres deltakelse!

Jeg vil til slutt takke alle de gode vennene jeg har fått på grunn av studiet: Ida, Ronja, Dorte, Stine og Jonas. Deres støtte har vært uvurderlig for meg igjennom denne perioden. En spesielt stor takk til Ronja og mamma for å lese korrektur og komme innspill. I tillegg vil jeg takke kjæresten min Magnus for å ha vært ekstra tålmodig med meg når jeg har trengt det mest.

Oslo, 15.05.2020

Pernille Rusten

OsloMet – Storbyuniversitetet, Fakultet for samfunnsvitenskap

Innholdsfortegnelse

Kappe: Ungdoms opplevelse av kroppspress

1. Innledning.....	1
1.1 Oppgavens tema og hensikt.....	1
1.2 Relevans for sosialt arbeid	2
1.3 Forskningsspørsmål.....	4
2. Tidligere forskning	4
2.1 Kroppspress og stress	4
2.2 Skjermbruk, massemedia og sosiale medier.....	5
2.3 Kjønnsforskjeller i opplevelsen av kroppspress	6
3. Teoretisk rammeverk.....	7
3.1 Tripartite Influence Model	7
4. Metode og data	9
4.1 Tilrettelegging av datasett og variabler i studien.....	9
4.2 Analysestrategi	11
4.3 Validitet og reliabilitet.....	12
4.4 Begrensninger med datamaterialet	13
4.5 Forskningsetiske vurderinger	14
5. Funn.....	14
6. Diskusjon og konklusjon	15
6.1 Studiens bidrag til kunnskapsfeltet	15
Litteraturliste	17

Artikkel: Hvorfor opplever noen ungdom mer kroppspress enn andre?

Innledning.....	1
Kroppspress og stress blant norske ungdom.....	1
Tidligere forskning om skjermbruk og massemedia	2
Tidligere forskning om sosiale medier	3
Hvorfor oppstår kroppspress og kroppsmisnøye?	5
Betydningen av kjønn på opplevelsen av kroppspress	6
Hvordan oppstår kjønnsforskjellene?	7
Forskningsspørsmål.....	8
Metode og datagrunnlag	8
Resultater.....	12
Diskusjon.....	16
Oppsummering og konklusjon.....	20
Litteraturliste	22
Vedlegg	25

1.0 Innledning

1.1 Oppgavens tema og hensikt

Temaet for oppgaven er kroppspress, hvor jeg skal undersøke media som en mulig aktør som kan være pådriver av dette fenomenet. Oppgaven består av to deler, en kappe og artikkel. I kappen legger jeg blant annet vekt på å sette forskningsstudien (artikkelen) i en større sammenheng ved å redegjøre for blant annet oppgavens tema og hensikt, relevans for faget og metodiske vurderinger. Artikkelen vil presentere oppgavens forskningsfunn gjennom ulike analyser og modeller, gjengitt sammen med tidligere forskning gjort på temaet. Artikkelen følger forfatterveiledningen til Nordisk Tidsskrift for Ungdomsforskning (vedlegg forfatterveiledning).

I studien (artikkelen) undersøker jeg nærmere hvordan norske ungdom opplever kroppspress og om dette har en sammenheng med tiden brukt på skjermaktiviteter slik som TV, data, nettbrett og mobil. Videre undersøker jeg om de med mer tid på sosiale medier opplever mer kroppspress. Artikkelen bygger videre på funn fra tidligere forskning og teori. Blant annet en rapport som viser sammenhenger mellom stress og press blant ungdom (Eriksen, Sletten, Bakken & Von Soest, 2017, s.93). Her kommer det frem at kroppspress er et område som bør forskes videre på for å etablere sikrere sammenhenger mellom hvilke aktører som kan være med på å bidra til et økt kroppspress i samfunnet. Det blir blant annet hentet frem hvor sentral rolle sosiale medier har i ungdoms liv og sammenhengen dette kan ha med opplevelsen av misnøye med egen kropp. Hensikten med denne oppgaven blir dermed å undersøke nærmere om media, og da særlig sosiale medier har påvirkning for kroppspress blant ungdomsmiljøer i Norge. En viktig del av oppgaven er i tillegg å se hvordan dette presset kan være skadelig for ungdom og hvordan vi som sosialarbeidere kan bidra med å opplyse ungdom om sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og opplevelsen av press om å se bra ut.

På bakgrunn av dette vil jeg presentere en empirisk studie om hvordan sammenhengen er mellom tid brukt på skjermaktiviteter, tid på sosiale medier og opplevelsen av kroppspress. Tidligere forskning på feltet viser blant annet hvordan det å bruke mye tid på internetsider med høy eksponering av tynnhetsidealer har sammenheng med opplevelsen av misnøye med egen kropp (Tiggemann & Miller, 2010, s.85), og en internalisert forestilling om disse utseendeidealene, spesielt blant jenter (Bair, Kelly, Serdar & Mazzeo, 2012, s.400). Det er i

tillegg etablert i forskningen at hyppig bruk av sosiale medier, gir økt sannsynlighet for opplevelsen av kompliserte tanker om egen kropp og vekt (Holland & Tiggemann, 2016). Fardouly og Vartanian (2014, s 83) mener den at den kontinuerlige muligheten til å sammenligne seg selv med andre er en grunn til at sosiale medier kan påvirke ungdom negativt med hensyn til kroppsbilde. Studiens første forskningsspørsmål er dermed basert på disse funnene og hypotesen jeg har formulert blir da at høy skjermtid og høy aktivitet på sosiale medier gir økt sannsynlighet for at ungdom opplever kroppspress, sammenlignet med de som bruker mindre tid på skjerm og sosiale medier.

I tillegg ønsker jeg å undersøke om jenter som er aktive på sosiale medier er mer sårbare for opplevelsen av kroppspress, sammenlignet med gutter. Denne hypotesen har jeg formulert på bakgrunn av det etablerte skillet mellom kjønn innen kroppsforskning. Flere studier har kun undersøkt sammenhengene mellom bruk av ulike media (som TV, data, sosiale medier) og kroppspress hos jenter, nettopp på grunn av de store kjønnsforskjellene empirien har etablert innen temaet (Bair et al., 2012; Fardouly & Vartanian, 2014; Harrison & Hefner, 2006; Perloff, 2014; Tiggemann & Miller, 2010). Det er grunn til å tro at sosiale medier utsetter jenter for et annet nivå av kroppspress enn gutter, både fordi plattformen kan spille en annerledes rolle i jenters selvrepresentasjon på sosiale arenaer og fordi studier finner at jenter er mer opptatt av «likes» på sosiale medier (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018, s.53-54).

Det finnes derimot studier som i større grad har rettet søkelyset mot gutters opplevelse av kroppsbilde. En studie fant at blant gutter som brukte sosiale medier var det økt sannsynlighet for utseendesammenligninger, som videre hadde sammenheng med en internalisering av utseendeidealer knyttet til muskelbygging (Rodgers, Slater, Gordon, McLean, Jarman & Paxton, 2020, s.405). Oppsummert tyder disse studiene på at kroppspress og kroppsmisnøye kan være mer fremtredende hos jenter enn gutter, men det er også etablert at gutter kan bli påvirket av sosiale medier slik som jenter når det gjelder kroppsbilde (Perloff, 2014). Jeg ønsker å undersøke videre hvordan norske jenter og gutter fordeler seg på opplevelsen av kroppspress, spesielt sammen med bruken av sosiale medier.

1.2 Relevans for sosialt arbeid

Ulike former for press ser ut til å påvirke svært mange ungdom i dagens samfunn, hvor det ligger en forventning om å både prestere og være best på flere områder samtidig (Bakken et al., 2018, s.47). Dette kan være områder som kropp og utseende, skole, vennskap, eller

gjennom anerkjennelse på sosiale medier (Bakken, 2019, s.72). Blant de ulike formene for press og stress som ungdom utsettes for mener Nylander (2018, s.14) at kroppspress et viktig tema å undersøke nærmere. Dagens ungdomsgenerasjon vokser opp i et miljø hvor betydningen av sosiale medier står svært sentralt, som også gir ungdom andre måter å presentere seg selv på enn før. Det presset som kan oppstå ved bruk av sosiale medier kan gjøre det vanskelig å både håndtere og mestre de forventningene som ungdom møter (Bakken et al., 2018).

På bakgrunn av den økende selvrappoteringsen i opplevd press om eksempelvis kropp og utseende (Eriksen et al., 2017) vil et mål med oppgaven være å utvide kunnskap om eventuelle sammenhenger mellom kroppspress og bruk av sosiale medier/internett. Denne kunnskapen vil komme gjennom den empiriske studien jeg har gjennomført, presentert sammen med relevant forskning på temaet kroppspress. Et sentralt perspektiv i profesjonsgruppens virksomhet er å fremme sosial endring, rettferdighet, utvikling, samhold samt myndiggjøring og frigjøring av mennesker (Fellesorganisasjonen, 2015, s.3). Sosialt arbeid kan ifølge Fellesorganisasjonen (2017) defineres som et praksisbasert yrke og en akademisk disiplin som setter søkelys på utviklingen av en kritisk refleksjon over strukturelle årsaker til blant annet undertrykking. En form for undertrykkelse kan oppleves av de som føler at kroppen ikke er «bra nok» for samfunnets idealer. Kunnskap om strukturelle årsaker til undertrykkelse av noen kroppsformer eller noen «godkjente» måter å se ut på kan utfordres, som igjen kan bidra til å oppnå sosial endring (Fellesorganisasjonen, 2017, s.4). Det er eksempelvis gjennom slik kunnskap at ungdom har anvendt sin mulighet til å bli en handlende aktør og bidra i diskusjonen om kroppspress på nett, gjennom bevegelser som «kroppspositivsimen» (Sastre, 2014).

Kroppspositivisme er en bevegelse og et begrep som har oppstått som en reaksjon på hvor sjeldent kropper som er i «minoritet» (slik som fyldige eller handikappede kropper) blir representert på plattformer som sosiale medier, fremfor idealkroppen (slik som et slankt, veltrent utseende). Slike bevegelser kan på denne måten bidra med å gi litt makt tilbake til de som føler seg utenfor samfunnets rammer om hva som defineres som et fint utseende. I tillegg kan dette bidra med å øke synligheten av eksempelvis ulike kroppsformer, som kanskje kan hjelpe ungdom med å normalisere forholdet de har til forventninger om egen kropp og utseende. Gjennom denne studien ønsker jeg derfor å utfordre samt sette søkelys på slike strukturelle betingelser som media kan ha for påvirkning på kroppspress og et negativt

kroppsbilde. Kunnskapen vi kan gi ungdom i direkte arbeid med dem, blir da først å fremst å belyse om hvilke mekanismer vi finner i forskningen om bruk av sosiale medier og kroppspress, slik som at det nødvendigvis ikke er sosiale medier i seg selv som skaper kroppspress, men det er måten den brukes på som kan være skadelig for dette presset (Bakken et al., 2018, s.54).

1.3 Forskningsspørsmål

Med hensyn til den empiriske analysen i oppgaven (som presenteres i artikkelen) er det formulert tre forskningsspørsmål:

- *Er det en sammenheng mellom høyt tidsbruk på skjermaktiviteter som TV, data, mobil og kroppspress?*
- *Er det en sammenheng mellom mye aktivitet på sosiale medier og kroppspress?*
- *Utgjør mye aktivitet på sosiale medier en større risiko for kroppspress blant jenter enn det gjør for gutter?*

2.0 Tidligere forskning

2.1 Kroppspress og stress

Innen det sosialfaglige forskningsfeltet er det flere studier som undersøker betydningen av press og prestasjoner på forventninger til kropp og utseende (Bakken et al., 2018; Eriksen et al., 2017; Sletten & Bakken, 2016). De fleste studiene på dette feltet konkluderer med at det økende presset som oppstår i samfunnet hvor vi skal prestere både privat i hjemmet, på skolen, sosialt med venner eller med et «perfekt» utseende. I tillegg fremhever flere betydningen av å utvide kunnskapen om hvilke samfunnsmessige faktorer som bidrar til press om å se bra ut, slik som sosiale medier (Eriksen et al., 2017, s.93; Sletten & Bakken, 2016, s.77). Å være med på å utvide kunnskap knyttet til temaet, er en av måtene min studie bidrar til forskningsfeltet innen temaer relatert til kroppspress og kroppsbilde.

Det finnes en god del forskning på temaet kroppspress og stress blant ungdom, men det er etter min kunnskap viet lite tid på forskning om hvilke risikofaktorer slik som sosioøkonomisk status har for betydningen av kroppspress, noe som kan være interessant å forske mer på i debatten med hvordan stress og press påvirker ungdom negativt. I arbeid med ungdom ønsker vi å identifisere de som er mer sårbare og dermed er utsatt for en større

helse- og sosialrisiko som følge av kroppspress og misnøye. En helhetlig forståelse av kroppspress og stress blant ungdom bør dermed kunne inneholde kunnskap om hvilke sårbarhetsfaktorer som kan medføre en større risiko for press (Borge, 2018). Det er mange foreldre som bekymrer seg over at barna lever i et miljø preget av stress i forbindelse med travelhet, arbeidsoppgaver og inntrykk (Borge, 2018, s.69). Helse- og sosialarbeidere bør ha god kompetanse når det kommer til å vurdere risiko for skadelig innvirkning på barn og ungdom, ved at de kjenner de utfordringene som individer kan møte på (Borge, 2018, s.76). Det innebærer å kunne ha kjennskap til risikoen som kan komme med bruk av sosiale medier og hvordan dette kan påvirke kroppspress eller kroppsbilde. Det finnes ikke en enkel forklaring mellom risiko og nedsatt eller dårlig sosial/følelsesmessig fungering, og hvorfor disse kan ha større risiko for å oppleve eksempelvis kroppspress. Dette innebærer at vi ikke kan ta for gitt at barn i risikogruppen får økte problemer (Borge, 2018).

Ettersom kroppspress er en faktor til økt stress, og et kronisk *negativt stress* er skadelig for ungdom i utvikling og kan få alvorlige konsekvenser, er kunnskap om risikofaktorer knyttet til temaet (slik som stress eller sosioøkonomisk status) nødvendig for at vi skal finne gode løsninger og mestringsstrategier for ungdom å håndtere presset som møter dem (Nylander, 2018, s.23). Dette er noe forskningsfeltet kan trenge mer kunnskap om, hvor videre studier kan forske på sammenhengen mellom stress, kroppspress og andre risikofaktorer som sosioøkonomisk status eller vennerelasjoner.

2.2 Skjermbruk, massemedia og sosiale medier

En stor del av forskningen på massemedia, skjermbruk og sosiale medier viser først og fremst hvordan eksponeringen for mediabasert innhold som promoterer tynnhetsidealer, gir risiko for opplevelse av kroppsmisnøye (Groesz, Levine & Murnen, 2002; Tiggemann & Miller, 2010, s.85). Mediene i dag er i stor endring. Tidligere var ungdom kun tilskuere av media, men det har nå blitt et område som inkluderer unge som aktører i stor grad (Nylander, 2018, s.20). Tradisjonelle medier er pliktige til å følge standarder slik som «Vær varsom» plakaten, men såkalte «influensere» eller bloggere er ikke underlagt det samme ansvaret. Disse aktørene er mindre regulerte angående innhold som oppfordrer til visse endringer samt holdninger til kropp og utseende (Nylander, 2018). Det at aktørene til stor grad er uregulerte på denne måten kan være problematisk ettersom flere studier finner at de som oftere bruker slike plattformer, også oftere oppgir å ha et problematisk kroppsbilde (Holland & Tiggemann, 2016; Stronge, Greaves, Milojev, West-Newman, Barlow & Sibley, 2015, s.207).

I min empiriske studie finner jeg lignende resultater som deler av den nevnte forskningen på feltet har funnet. Dette inkluderer sammenhengen mellom at ungdom som bruker mye tid på skjerm og sosiale medier også oftere oppgir å oppleve kroppspress. Min studie derimot undersøker et litt annet perspektiv enn hva de fleste studier på feltet gjør når det gjelder sammenhengen mellom påvirkningen media og skjermbruk har på vårt syn om kropper. *Kroppspress* er et begrep som ikke blir mye anvendt i den *engelske* forskningslitteraturen for kroppsforskning og bruken av sosiale medier. Når man gjør et enkelt søk på databaser med forskningsartikler relatert til sosiale medier og kropp er de fleste søkeordene på dette temaet relatert til kroppsmisnøye, kroppsbilde, kroppssammenligninger, spiseforstyrrelser og kroppssammenligninger. Det gjelder både for tidligere forskning på feltet samt teorier knyttet til å forklare hvordan vi utvikler et bestemt syn på egne kropper, med påvirkning av for eksempel sosiale medier eller jevnaldrende (Perloff, 2014). Det finnes ikke mye forskning som direkte undersøker fenomenet «pressure to look good» eller «body pressure» i den engelske forskningslitteraturen, men min studie kan teste om det samme gjelder for kroppspress blant teorier som forsøker å forklare for eksempel kroppsmisnøye.

2.3 Kjønnforskjeller i opplevelsen av kroppspress

Tidligere forskning om kroppspress og kroppsmisnøye, i både engelsk og norsk forskningslitteratur omhandler i stor grad hvordan jenter ofte sliter mer med dette enn gutter. Gjennom intervjuer av norske ungdom blir det kvinnelige skjønnhetsidealet beskrevet som at man har former på de riktige stedene; slik som en «tynn midje, med stor rompe og store pupper» (Eriksen et al., 2017, s.68). Det mannlige skjønnhetsidealet blir identifisert med å ha synlige muskler og lite fett. Når ungdommene prater om kroppspress sier de fleste jentene at dette er noe gutter *kanskje* opplever, mens guttene referer gjerne til at kroppspress er noe jentene *sliter* med (Eriksen et al., 2017, s.71). I samme studie finner Eriksen et al. (2017, s.92) at det er langt flere jenter enn gutter som er misfornøyd med utseende sitt, som kan tyde på at jenter i gjennomsnitt har mer vansker med forhold til eget utseende enn gutter. I tillegg er jenter klart overrepresentert blant «storforbrukerne» av sosiale medier, sammenlignet med gutter. Intervjuene av ungdom på temaet kroppspress viser at det kun er jenter som snakker om egne erfaringer med dette, og det virker tabubelagt å prate om egenopplevd kroppspress for begge kjønn. Utfra resultater fra studier som dette har jeg valgt å undersøke nærmere hvordan kroppspress har forskjellig betydning for gutter og jenter, spesielt med hvordan bruken av sosiale medier kan ha sammenheng med ulike mengder av opplevelse på kroppspress.

3.0 Teoretisk rammeverk

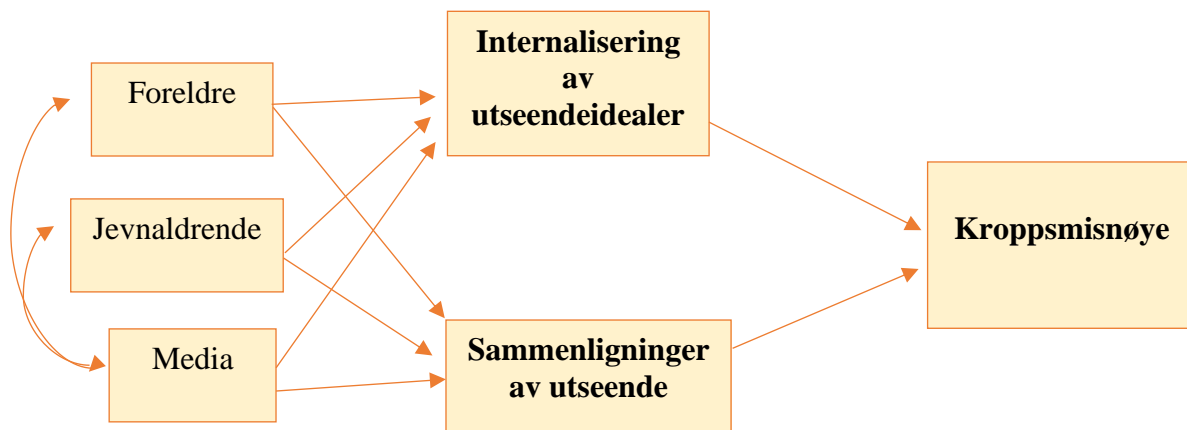
I artikkelen belyser jeg hovedsakelig tre ulike teorier som ofte anvendes innen sosialfaglig forskning på temaer som kroppsbilde, kroppsmisnøye og kroppspress. Den mest etablerte teorien for å forklare media sin påvirkning på kroppspress anser jeg som «Tripartite Influence Model (TIM)» av Thompson, Heinberg, Altabe og Tantleff-Dunn (1999). Videre bruker artikkelen teorier som feministisk teori om objektivisme (Fredrickson & Roberts, 1997) for å forstå noen årsaksforklaringer til hvorfor jenter påvirkes i større grad av kroppspress. I tillegg bruker jeg sosiokulturell teori (Rodgers, 2016) som et teoretisk rammeverk. Sosiokulturell teori har mange likhetstrekk med den teoretiske modellen «TIM» av Thompson et al. (1999), som kommer med forklaringer om hvordan sosialiserende agenter slik som jevnaldrende, familie og sosiale medier påvirker kroppsmisnøye i stor grad.

3.1 Tripartite Influence Model

Teorien brukes som det primære rammeverket for teori i denne studien, ettersom de fleste studier knyttet til temaet kan relateres til denne etablerte modellen. Den ble originalt utviklet av Thompson et al. (1999) i deres bok om utviklingen samt behandlingen av kroppsbildeproblematikk og spiseforstyrrelser, blant annet i ungdomsmiljøer. Modellen er ofte testet gjennom empiriske studier som anvender teorien for å forklare årsaker til blant annet kroppsmisnøye, eller kroppspress som jeg ønsker å undersøke.

Ifølge modellen er det tre kilder fra samfunnet som er med på å forme holdninger til utseende - slik som at tynne kropper er mer attraktive enn store kropper (Nylander, 2018, s.18). De tre kildene/aktørene som påvirker slike holdninger er jevnaldrende, foreldre og media (Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon & Covert, 2002, s.1007). Jeg har derimot bare tatt utgangspunkt i en av de tre kildene fra modellen; hvordan media (sosiale medier eller annen aktivitet på skjerm som TV, data og mobil) påvirker kroppspress blant ungdom. Modellen forklarer først og fremst hvordan samfunnet kan være med på å forme internaliserende faktorer som påvirker tankemønstre hos ungdommen, hvor denne prosessen ofte skjer uten at de er klar over hva som kan påvirke deres kroppsbilde negativt (Nylander, 2018). Modellen forklarer hvordan media, foreldre og jevnaldrende er tenkt å påvirke ungdom gjennom sammenligninger av utseende og en såkalt internalisering av utseendeidealer. Disse prosessene fører så til at ungdommen opplever betydelig press om å se bra ut, eller kroppsmisnøye slik modellen foreslår (Nylander, 2018; Van den Berg et al., 2002, Thompson

et al., 1999):



Figur 1. Demonstrasjon av «Tripartite Influence Model»

Den første prosessen som påvirker forholdet mellom kroppsmisnøye og påvirkning fra aktørene (foreldre, jevnaldrende og media) er *internaliseringen av utseendeidealer*. Disse idealene blir formidlet gjennom de ulike aktørene med for eksempel erting, kritikk eller mobbing basert på utseende. Det kan skje på ulike måter; slik som å være vitne til at foreldre snakker negativt om egen kropp daglig, at en selv blir ertet for eget utseende, eller gjennom å høre venner «rose» attraktive kropper. Internaliseringen av idealene skjer dermed når individer tilpasser handlinger og tankemønstre for å adoptere disse idealene, gjennom eksempelvis slanking, trening, kosmetiske inngrep og lignende (Thompson & Stice, 2001, s.181; Thompson, Van den Berg, Roehrig, Guarda & Heinberg, 2004, s.294).

Sosiale medier kan spre budskap som hvilken utseendestandard som er gjeldende, og med en hyppig eksponering til slike budskap blir det en stadig påminnelse at ens eget utseende ikke er oppnåelig til idealet, som igjen er med å skape kroppsmisnøye (Rodgers, McLean & Paxton, 2015, s.707). Den andre prosessen som påvirker forholdet skjer gjennom det teorien forklarer som *sammenligninger av utseende*, spesielt med jevnaldrende. Sosiale sammenligninger er tenkt å påvirke kroppsmisnøye med at en ser et stort gap mellom hvordan «jeg» ser ut sammenlignet med «dem», på samme måte som individer ofte føler dersom man sammenligner eget utseende med modeller/personer som har et ideelt utseende ifølge samfunnets normer. Sosiale sammenligninger kan også forekomme på måten ungdom følger andre unge på sosiale medier og blir eksponert for utseende idealer av jevnaldrende gjennom slike plattformer (Rodgers et al., 2015). Det er altså en prosess av både den massive *eksponeringen av utseendeidealer*, hyppige *sammenligninger av utseende* med andre og

internaliseringen av samfunnets normer og verdier angående kropp og utseende som påvirker kroppsmisnøye, eller det jeg tester i mine analyser: kroppspress. I artikkelen tester jeg denne teorien ved å undersøke sammenhengen mellom bruk av tid på skjerm og sosiale medier og opplevelsen av kroppspress.

4.0 Metode og data

Datamaterialet er basert på ungdomsundersøkelsen fra 2017-2019 gjennomført av NOVA i samarbeid med de regionale kompetansesentrene for rusfeltet (KoRus). Ungdata er finansiert over statsbudsjettet gjennom tilskudd fra Helsedirektoratet. NOVA er ikke ansvarlig for analyser eller fortolkninger av resultatene. Undersøkelsen foregår i survey-format og stiller spørsmål om hverdagslig tematikk og problematikk for norsk ungdom. I løpet av denne perioden (2017-2019) har NOVA mottatt svar fra 259 700 ungdommer med en svarprosent på 87 for ungdomstrinnet og 73 på videregående (Bakken, 2019). Det opprinnelige utvalget til denne studien er basert på KoRus Øst sine moduler (N=65203) og inkluderer fylkene Akershus, Hedmark, Oppland og Østfold, for alle elevene fra 13-19 år. De har produsert egendefinerte spørsmål som omhandler temaer om blant annet skjermbruk og internettvaner (KoRus-Øst, 2019). I analysene benytter jeg et analytisk utvalg (N=57547), som vil si at det består av de ungdommene som har svart på spørsmål om både kroppspress, skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbilde.

4.1 Tilrettelegging av datasett og variabler i studien

I denne oppgaven og den empiriske studien som følger med artikkelen ønsker jeg å undersøke om de som bruker mye tid på skjermaktiviteter og sosiale medier også opplever høyt kroppspress, sammenlignet med øvrige ungdom. Ungdata er et kvalitetssikret system som gjennomfører lokale spørreundersøkelser til ungdom på ungdomstrinnet og i videregående opplæring i Norge (Frøyland, 2017, s.13). Spørreskjemaet har forhåndsdefinerte spørsmål som kommuner kan velge fra, og de ulike oppdragsgiverne kan supplere med egendefinerte spørsmål. Alle undersøkelsene blir gjennomført i skoletiden og er elektroniske (Frøyland, 2017). For mer informasjon om spørreundersøkelsen eller dataproduksjon, besøk «Forskning/Metode og dokumentasjon» på www.ungdata.no.

Analysenes *avhengige variabel* – den som er ment å undersøke temaet *kroppspress* er basert på spørsmålet «opplever du press i hverdagen din? – press om å se bra ut eller ha en fin

kropp». Med svaralternativene «ikke noe press», «litt press», «en del press», «mye press» og «svært mye press». I den innledende analysen (krystabeller) benytter jeg kroppspress som en kategorisk variabel (kodet 0-4), for å se fordelingen på utvalget mellom de ulike gradene av kroppspress, fra ikke noe press til svært mye press. Til regresjonsanalysen er denne variabelen kodet om til en dikotom avhengig variabel. Jeg har definert *sterkt* kroppspress som de som har svart «mye» eller «svært mye» press med verdien 1. De som svarer «ikke noe», «litt» eller «en del press» definerer jeg som *lite* kroppspress med verdien 0. De som opplever lite kroppspress, er referansegruppe i regresjonsanalysene.

Skjermtid er analysenes første uavhengige variabel som spør ungdommene: «utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett og mobil) i løpet av en dag?». I datasettet rangeres svaralternativene på en skala fra 1-7, hvor laveste verdi starter med «ikke noe tid» til «mindre enn 1 time», «1-2 timer», «2-3 timer», «3-4 timer», «4-6 timer» og til slutt «mer enn 6 timer». Disse svaralternativene har jeg kodet slik at «ikke noe tid», «mindre enn 1 time» og «1-2 timer» er slått sammen til *under 2 timer*, og svaralternativene «2-3 timer», «3-4 timer», «4-6» og «mer enn 6 timer» består, for å unngå store skjevfordelinger i svaralternativene. I de innledende analysene benytter jeg disse kategoriene, mens jeg til regresjonsanalysen har laget fire dummy variabler hvor «under 2 timer» på skjermtid er referansekategori.

Sosiale medier er analysenes andre uavhengige variabel. Spørsmålet er stilt på følgende måte: «tenk på en gjennomsnittsdag, hvor lang tid bruker du på følgende: - sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)». Svarene rangeres fra «ikke noe tid» til «under 30 min», «30 minutter-1 time», «1-2 timer», «2-3 timer» og til slutt «mer enn 3 timer». Denne har jeg tilrettelagt slik at «ikke noe tid», «under 30 minutter» og «30 minutter-1 time» er slått sammen til lite bruk av sosiale medier (kodet til 0), deretter består de med middels bruk (kodet til 1) av «1-3 timer» og høy bruk (kodet til 2) av «over 3 timer» på sosiale medier. I regresjonsanalysen er «under 1 time» satt til referansegruppe og de andre verdiene er kodet om til grupper av dummyvariabler for å undersøke om de med middels og høy bruk av sosiale medier opplever mer kroppspress.

For å kontrollere for noen mulige bakenforliggende årsaker, og dermed undersøke at forholdet mellom skjermtid eller sosiale medier og kroppspress ikke er overestimert, inkluderes til slutt *kjønn* og *selvbilde*. Variabelen kjønn har jeg kodet slik at gutt=0 og jente=1, hvor gutt er

referansekategori i regresjonsanalysen.

Selvbilde er den andre kontrollvariabelen i regresjonsanalysen. Påstanden stilt til ungdommene i spørreskjemaet er «nedenfor er det noen påstander om hvor fornøyd du er med livet ditt – jeg liker meg selv slik jeg er». Ungdommene blir deretter spurt om hvorvidt de er enige i påstanden hvor 1= «passer svært godt», 2= «passer ganske godt», 3= «passer ganske dårlig», 4= «passer svært dårlig». Jeg har snudd verdiene til svaralternativene for variabelen slik at høyest verdi representerer høyest selvbilde for en mer intuitiv tolkning av analysene. Verdiene er også kodet om slik at de nå går fra 0-3. Jeg har videre laget grupper av dummyvariabler til regresjonsanalysen hvor *lavest selvbilde* er satt til referansekategori.

4.2 Analysestrategi

Analysene jeg har gjennomført for å undersøke temaet kroppspress er gjennom krysstabeller, en bivariat regresjon og en stegvis lineær regresjonsanalyse. I den innledende analysen har jeg brukt en kji-kvadrattest, markert med * i tabellen for å markere signifikansnivå – og dermed kan vi se om variabelen har en statistisk signifikant sammenheng med kroppspress. Deretter gjennomførte jeg en bivariat regresjonsanalyse mellom tidsbruk på skjerm og kroppspress. I den bivariate analysen viser jeg den ustandardiserte koeffisienten (B), som kan fortelle noe om hvor mye sannsynligheten for å oppleve kroppspress øker eller synker når skjermtid øker med en enhet (oppgett i prosentpoeng). Almquist, Ashir, og Brännström (2015) anbefaler en slik strategi for å kunne sammenligne korrelasjonen mellom utfall og hovedforklaringsvariabel med korrelasjoner i den multivariate analysen. Strategien gir meg altså mulighet til å undersøke hvordan regresjonskoeffisienten på en variabel endrer seg når jeg tar hensyn til andre variabler som kan påvirke utfallet. Til slutt gjennomførte jeg en stegvis lineær regresjonsanalyse bestående av tre modeller. Skjermtid, kjønn og selvbilde ble lagt inn i modell 1, sosiale medier i modell 2, og til slutt samspillsvariabelen mellom kjønn og sosiale medier i modell 3.

Ettersom analysene baseres på et analytisk utvalg, er det utført signifikanstester for å vurdere om funnene kan generaliseres til populasjonen. Dette vil være nødvendig ettersom mitt utvalg er begrenset til fylkene; Akershus, Hedmark, Oppland og Østfold, dermed ikke hele populasjonen. P-verdier under 0.05 vil bli tolket som statistisk signifikante og blir i artikkelen markert med * i tabellene for å markere $p < (\text{mindre enn})$. Det vil si at jeg aksepterer en usikkerhet på inntil 5 prosent for at funnene er resultat av tilfeldigheter (Almquist et al., 2015,

s.106). Både krysstabellene og regresjonsanalysen inkluderer det analytiske utvalget i sin helhet, det vil si at alle individene som inkluderes i utvalget har besvart alle spørsmålene om kroppspress, skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbylde (N=57547). Alle analyser er gjennomført i SPSS 25. Syntaks kan bli tilsendt ved å kontakte forfatter.

4.3 Validitet og reliabilitet

Validitet og reliabilitet handler kort sagt om hvorvidt studien og variablene i analysene måler de teoretiske begrepene man ønsker å måle, samt hvor presis operasjonaliseringen av variablene er i for eksempel et spørreskjema. Innen forskning er høy validitet og reliabilitet noe som tilstrebes, men vurderingen av hvor høy validitet/reliabilitet en har er et gradsspørsmål og kan oppnås gjennom argumentasjon (Thrane, 2018, s.47-48).

Ungdata har i sitt datamateriale utviklet et system for «rensing» av filene, hvor det lukes ut useriøse besvarelser (Frøyland, 2017, s.17). Rensingen foregår hovedsakelig gjennom å identifisere usannsynlige kombinasjoner av svar, slik som at noen er både plaget med alvorlige depressive plager, samtidig som de er svært fornøyde med alle sider av livet sitt. Denne prosessen utelukker bare de som er åpenbart useriøse i sin besvarelse, men gir ikke garanti for at alle useriøse besvarelser blir slettet. I tillegg er Ungdata opptatt av å oppdatere og revidere spørreskjemaene hvert tredje år slik at tematikken er relevant, samtidig som de kan finne spørsmål som ikke har fungert slik som de hadde tenkt (Frøyland, 2017, s.16). Spørsmålene om mediebruk, spesielt om *bruk av datamaskin* og *sosiale medier* er blitt revidert og modernisert en rekke ganger siden de ble utviklet i 2002 (Frøyland, 2017, s.52). Spørsmål om *opplevd press om å se bra ut eller ha en fin kropp* ble utviklet med revisjonen av spørreskjemaet høsten 2016. Spørsmål om *selvbylde* ble revidert høsten 2013, og er opprinnelig en del av en revidert variant av delskalaen «Global Self Worth» fra instrumentet «The Self-Perception Profile for Adolescents (SPPA)» (Harter, 1988; Wichstrøm, 1995, i Frøyland, 2017, s.55). Skalaen har blitt bruk i en rekke studier av norske ungdommer på temaer som kroppspress. Slike revideringer er blant annet med på å øke reliabiliteten og validiteten på variablene, gjennom å ha oppdaterte spørsmål som måler det fenomenet man ønsker å undersøke.

I tillegg styrkes datakvaliteten ved at det er svært mange deltakere, nærmere 80 prosent av samtlige ungdomsskoleelever i Norge har deltatt i løpet av perioden 2017-19, og rundt 60% av samtlige videregående elever (Bakken, 2019, s.7). I mitt analytiske utvalg er fordelingen

mellom kjønn nesten lik (48,24 prosent gutter og 51,76 prosent jenter), som er en styrke for datakvaliteten ettersom jeg ønsker å undersøke om sammenhengen mellom bruk av sosiale medier og opplevelsen av kroppspress er forskjellig for gutter og jenter.

4.4 Begrensninger med datamaterialet

Denne studien har som alle studier, noen begrensninger. Det er blant annet frivillig deltakelse i undersøkelsen, hvor noen velger bevisst å ikke delta mens andre var borte når undersøkelsen ble gjennomført. Dette gjør det vanskelig å si nøyaktig hvor representative dataene er (Bakken, 2019, s.10). Det kan bety at de ungdommene som virkelig sliter med kroppspress, *ikke* har deltatt på undersøkelsen, og vi kan på den måten miste viktige respondenter. En begrensning rundt alder bør også diskuteres. Det er en liten skjevfordeling på respondentene fra de ulike aldersnivåene, som vil si at datamaterialet særlig mot slutten av videregående, består av en noe mer selektert gruppe av ungdom sammenlignet med de på lavere klassetrinn (Bakken, 2019, s.9). De som opplever ekstra mye kroppspress kan også slite med andre problemer i livet sitt, som igjen kan føre til at de ikke har deltatt i undersøkelsen. Det er dermed mulig at noen ungdommer som ville skåret høyt på kroppspress ikke har deltatt i undersøkelsen for eksempel på grunn av frafall, høyt fravær eller andre grunner som gjør at de ikke ønsker å delta. Dette kan gjøre at sammenhengene som jeg finner i analysene dermed er underestimerte.

Alle resultatene som framkommer i analysene er basert på selvrapporterte svar som kan gi usikkerhet om ungdommene oppfatter spørsmålene på den måten som forskeren gjør, og om de er utformet på en måte som er god nok til å fange opp det man er interessert i (Bakken, 2019). Det kan være en utfordring å fange opp hvordan ungdom anser kroppspress, sammenlignet med hvordan fagfolk innen dette området anser fenomenet. Kroppspress er tross alt et bredt begrep som inneholder ulike aspekter, som igjen kan tolkes på forskjellige måter. Likevel viser analyser av besvarelsene at ni av ti mener undersøkelsen gir et representativt bilde av hvordan de har det, samtidig som det er lett å svare på og forstå spørsmålene (Bakken, 2019). Til slutt er det viktig å poengtere at tversnittundersøkelser ikke kan bekrefte kausalforhold –med andre ord; årsak-virkning-forhold (Thrane, 2018). Det kan altså være slik at sammenhengen jeg finner mellom sosiale medier og kroppspress ikke er i den retningen jeg antar at forholdet er. Studier som baserer seg på tversnittdata, kan ikke med sikkerhet si at sammenhengen er på den måten som teorier forsøker å forklare kroppspress med.

4.5 Forskningsetiske vurderinger

Velferdsforskningsinstituttet NOVA står som hovedansvarlig for at gjennomføring og behandling av datamaterialet er i tråd med gjeldende forskningsetiske retningslinjer. Dette innebærer blant annet at data behandles på en slik måte at respondentenes integritet og konfidensialitet er ivaretatt (Ungdata, 2019). De foresatte har fått informasjon om ungdommenes deltakelse, samt fått mulighet til å reservere ungdommene fra å delta i undersøkelsen. Selve undersøkelsen er gjennomført på skolen og det tar normalt en time å gjennomføre den. De blir informert om at deltakelse er frivillig, de trenger ikke å svare på alle spørsmålene i undersøkelsen, i tillegg til at de kan trekke seg eller avslutte når som helst i løpet av undersøkelsen (Frøyland, 2017, s.15). Jeg har i tillegg skrevet under på en utleveringsavtale av datamaterialet fra Ungdata. I denne er jeg er pliktig til å kun anvende og presentere datamaterialet i forbindelse med denne studien, i tillegg til å oppbevare alle opplysninger på en forsvarlig måte. Etter innlevering skal datamaterialet fjernes og slettes. Ungdata er basert på å være anonyme undersøkelser, hvor det dermed er begrenset med informasjon som blir innhentet fra ungdommene og det skal ikke være mulig å identifisere de som deltar (Frøyland, 2017, s.23).

5.0 Funn

Kji-kvadrattestene i de innledende krysstabellanalysene viser at både skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbilde har en statistisk signifikant sammenheng med kroppspress. På denne måten kan jeg generalisere funnene fra utvalget basert på fylkene til KoRus-Øst sine moduler (Akershus, Hedmark, Oppland og Østfold) til hele populasjonen. Det eksisterer en mulighet for at sammenhengen mellom eksempelvis skjermtid og kroppspress kan komme fra utvalgsfeil og dermed ikke har en reell sammenheng i virkeligheten. Samtidig kan det argumenteres for at ungdata både har god validitet og reliabilitet i deres undersøkelser, hvor dette er med på å styrke funnene i studien. Alle p-verdiene i de innledende analysene er under 0,001 som vil si at det er lav risiko for at sammenhengen med dette utvalget ikke kan generaliseres til populasjonen.

Videre bruker jeg en bivariat- og stegvis lineær regresjonsanalyse for å teste sannsynligheten for å oppleve sterkt kroppspress, avhengig av verdien på skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbilde. Resultatene fra disse analysene tyder på at tid brukt på *sosiale medier* har en signifikant sammenheng med kroppspress, kontrollert for skjermtid, kjønn og selvbilde. I

tillegg finner jeg indikasjoner på at mye tid på sosiale medier innebærer en større risikofaktor for at jenter skal oppleve mye kroppspress, enn at gutter skal det. Sammenhengen viser seg delvis signifikant for *skjermtid* i den stegvise regresjonsanalysen. I den innledende analysen og i den bivariante regresjonen er skjermtid imidlertid statistisk signifikant i sammenhengen med kroppspress.

Resultatene fra analysene kan dermed tyde på at mye tid brukt på forskjellige skjermaktiviteter som TV, data, mobil, nettbrett og lignende, ikke har like stor betydning for kroppspress, når sosiale medier blir kontrollert for. Sosiale medier er hovedsakelig den plattformen som anvendes i ulike skjermaktiviteter, som jeg ønsket å teste i forbindelse med risiko/sannsynlighet for opplevd kroppspress. Funnene tyder dermed på at sannsynligheten for å oppleve kroppspress er spesielt stor blant ungdom som bruker mye tid på sosiale medier.

6.0 Diskusjon og konklusjon

Mye av kroppspressforskningen finner antydninger til at skjermbruk og spesielt bruken av sosiale medier bidrar til opplevelsen av kroppspress i samfunnet. Påvirkningen media har er tenkt å skape et stort press for å ha et perfekt utseende, særlig blant ungdomsmiljøer. Jeg har i min studie tatt utgangspunkt i en av de tre kildene (media) som er tenkt at påvirker kroppspress i teorier som «Tripartite Influence Model». Det er på bakgrunn av dette naturlig å se på noen av de ulike faktorene som kan påvirke kroppspress: TV, data, mobil bruk og sosiale medier. I tillegg viser mye forskning på temaet at kjønnsforskjellene i opplevelsen av kroppspress er av betydning å undersøke nærmere, spesielt sammen med bruken av sosiale medier. Analysene i studien blir derfor styrt av følgende forskningsspørsmål: «*Er det en sammenheng mellom høyt tidsbruk på skjermaktiviteter som TV, data, mobil og kroppspress?*», «*Er det en sammenheng mellom mye aktivitet på sosiale medier og kroppspress?*», og til slutt «*Utgjør mye aktivitet på sosiale medier en større risiko for kroppspress blant jenter enn det gjør for gutter?*».

6.1 Studiens bidrag til kunnskapsfeltet

Studien bidrar med kunnskap og en stemme i diskusjonen som pågår i samfunnet om media sin påvirkning på kroppspress; spesielt med hvordan de som bruker sosiale medier oftere, også oppgir å oppleve sterkt kroppspress sammenlignet med øvrige ungdom. Resultatene indikerer at det er en sammenheng mellom bruk av sosiale medier og opplevelsen av sterkt kroppspress, men studien kan ikke fortelle hvilken årsakssammenheng funnet har. Jeg kan

heller ikke utelukke at sammenhengen mellom kroppspress og bruk av sosiale medier skyldes andre variabler som ikke er inkludert i studiens analyser. Videre forskning kan undersøke temaet nærmere med å kontrollere for flere faktorer, slik som «Tripartite Influence Model» foreslår. Vennerelasjoner og foreldrerelasjoner er da av særlig interesse å studere videre, med hvordan bruk av sosiale medier kan påvirke/ha sammenheng med kroppspress, mediert av slike sosialiserende aktører. Det kunne videre vært interessant for forskningsfeltet å utforske hvilke spesifikke risikofaktorer som finnes i forbindelse med kroppspress, for å kunne etablere sikrere hvilke sårbarhetsfaktorer som kan gjøre noen mer mottagelig for kroppspress enn andre. Slike studier kan utvide kunnskapen om kroppspress blant ungdom, for eksempel gjennom å teste om sosioøkonomisk status eller utenforskap kan bidra med å forklare hvorfor noen ungdommer opplever mer kroppspress enn andre.

Litteratur

- Almquist, Y., Ashir, S., & Brännström, L. (2015). *A guide to quantitative methods*. Stockholm: Chess
- Bair, C. E., Kelly, N. R., Serdar, K. L., & Mazzeo, S. E. (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors, 13*, 398–401. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.003>
- Bakken, A. (2019). *Ungdata. Nasjonale resultater 2019* (9). NOVA, OsloMet. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/Ungdata-2019.-Nasjonal-resultater>
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). *Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress* (2). NOVA, OsloMet. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/index>
- Borge, A. I. H. (2018). *Resiliens: risiko og sunn utvikling* (3. utg.). Oslo: Gyldendal.
- Eriksen, I. G., Sletten, M. A., Bakken, A. & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (6). NOVA, OsloMet. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>
- Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2014). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image, 12*, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fellesorganisasjonen. (2015). *Yrkesetisk grunnlagsdokument for barnevernspedagoger, sosionomer, vernepleiere og velferdsvitere*. Hentet fra <https://www.fo.no/getfile.php/1311735-1585635696/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Yrkesetisk%20grunnlagsdokument.pdf>
- Fellesorganisasjonen. (2017). *Global definisjon av sosialt arbeid*. Hentet fra https://www.fo.no/getfile.php/1315392-1552640737/Dokumenter/Din%20profesjon/Brosjyrer/Global%20definisjon%20av%20sosialt%20arbeid_NO.pdf
- Frøyland, L. R. (2017). *Ungdata – Lokale ungdomsundersøkelser. Dokumentasjon av variablene i spørreskjemaet*. NOVA, OsloMet. Hentet fra <http://www.ungdata.no/Forskning/Metode-og-dokumentasjon/Ungdata-dokumentasjonsrapport-2010-2019>
- Groesz, L. M., Levine, M. P. & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders, 31*, 1–16. <https://doi.org/10.1002/eat.10005>

- Harrison, K. & Hefner, V. (2006). Media exposure, current and future body ideals, and disordered eating among preadolescent girls: A longitudinal panel study. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 153–163. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9008-3>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- KoRus-Øst. (2019). *Folkehelse og ungdatabasen*. Hentet fra <https://www.rus-ost.no/folkehelse-og-ungdata/ungdata>
- Nylander, K. S. (2018). *Prosjekt perfekt, Press sin rapport om kroppspress 2018*. Hentet fra <https://press.no/wp-content/uploads/2018/03/Rapport-digital.pdf>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women’s body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363- 377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Rodgers, R. F., McLean, S. A., & Paxton, S. J. (2015). Longitudinal relationships among internalization of the media ideal, peer social comparison, and body dissatisfaction: Implications for the tripartite influence model. *Developmental Psychology*, 51(5), 706-713. <http://dx.doi.org.ezproxy.hioa.no/10.1037/dev0000013>
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K. & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 399–409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>
- Sletten, M. A. & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer* (4). NOVA, OsloMet. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/contentassets/95d85d2544d244cf99b762adf66dfef4/web-utgave-notat-4-16.pdf>
- Stronge, S., Greaves, L.M., Milojev, P., West-Newman, T., Barlow, F. K. & Sibley, C. G. (2015). Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users. *Sex Roles* 73, 200–213. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0517-6>
- Thompson, J. K. & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thompson, J. K., Heinberg, L. J., Altabe, M. N., & Tantleff-Dunn, S. (1999). *Exacting beauty: Theory, assessment, and treatment of body image disturbance*. Washington, DC: American Psychological Association. <https://dx.doi.org/10.1037/10312-000>
- Thompson, J. K., Van den Berg, P., Roehrig, M., Guarda, A. S. & Heinberg, L. J. (2004). The sociocultural attitudes towards appearance scale-3 (SATAQ-3): Development and validation. *International Journal of Eating Disorders*, 35: 293-304. <https://doi.org.ezproxy.hioa.no/10.1002/eat.10257>

- Thrane, C. (2018). *Kvantitativ metode – en praktisk tilnærming* (1. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademiske
- Tiggemann, M. & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1–2), 79–90. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Ungdata. (2019). *Personvern*. Hentet fra <http://www.ungdata.no/Om-undersokelsen/Personvern>
- Van den Berg, P., Thompson, K.J., Obremski-Brandon, K. & Coover, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance. A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007-1020. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3)

Hvorfor opplever noen ungdom mer kroppspress enn andre?

- En kvantitativ analyse som undersøker om det er mer kroppspress blant ungdom som bruker mye tid på skjermaktiviteter og sosiale medier

av Pernille Rusten

Antall tegn med mellomrom: 58865

Why do some adolescent boys and girls experience greater amounts of pressure towards looks and appearances?

- A quantitative study of the relationship between spending time on screen activities and social media with body image issues among Norwegian adolescents

by Pernille Rusten

Number of characters with spaces: 58865

Sammendrag

Hvorfor er det slik at stadig flere ungdommer rapporterer om plager som kroppspress? Kan det ha sammenheng med den økte bruken av blant annet sosiale medier i samfunnet? Med denne artikkelen ønsker jeg å undersøke dette viktige temaet. Et hovedfunn fra analysene er at sammenhengen mellom kroppspress og sosiale medier fremdeles er sterk etter det kontrolleres for andre faktorer som er tenkt kan påvirke kroppspress. Tiden brukt på skjermaktiviteter som TV, data og mobil viser seg derimot å ha delvis sammenheng med kroppspress i analysene. Funnene i artikkelen er basert på den nasjonale «Ungdata» undersøkelsen for ungdom, fra 2017-2019 (N=57547) og finner blant annet antydninger til hvordan media kan fungere som en pådriver av kroppspresset blant ungdomsmiljøer i Norge. Samtidig kan det være slik at de som opplever mest kroppspress også er storforbrukerne av sosiale medier. Teoriene som anvendes i artikkelen antar at sosiale medier har en sterk påvirkning i hvordan ungdom internaliserer de utseendeidealene som promoterer på slike kanaler.

Nøkkelord: *Ungdomstid, kroppspress, skjermtid, sosiale medier*

Abstract

Why is it a common occurrence that more youths now these days report that they feel more exposed towards a pressure to look a certain way? Can it be that the issues of this relates to the increasing use of social media in modern society? With this article I intend to investigate this relatable subject. One of the main findings is that the correlation between body pressure and time spent on social media is still significant after other plausible correlating variables are accounted for. The time spent on screen activities such as TV, computer or phones, are shown to be partly correlating with the experiencing of a significant pressure to look a certain way. The findings of this study are based on the national survey called “Ungdata”, between 2017-2019 (N=57547) and finds suggestions to how the media can function as a contributing factor to body image issues among Norwegian teenagers. All though the findings of this study suggest this direction, we cannot conclude which direction the relationship is based off on this type of data. Still, several studies find that the use of social media is linked to a greater body dissatisfaction, caused by an internalization of the bodily ideals being promoted on platforms like these.

Keywords: *Adolescence, body image issues, screentime, social media*

Innledning

Den landsomfattende spørreundersøkelsen Ungdata viser at 35 prosent av jentene og 10 prosent av guttene fra 8. klasse på ungdomsskolen til 3. klasse på videregående opplever mye eller svært mye press om å se bra ut eller ha en fin kropp (Bakken, 2019, s.73). Hva er det som fører til at unge opplever ett press om hvordan de skal se ut eller hvordan kroppen helst skal være? «Kroppspress» er ikke et enkelt fenomen i seg selv å finne årsaksforklaringer til og drivkraften bak dette fenomenet er sannsynligvis sammensatt og komplekst. Jeg lurer derfor på hvor denne høye standarden for utseende kommer fra? Magasiner og reklame/tv/filmbransjen har lenge mottatt kritikk for å formidle usunne kroppsidealer, særlig rettet mot unge jenter og kvinner (Bakken, Sletten & Eriksen, 2018, s.70). Bør vi være bekymret for at ungdommer utsettes for usunne skjønnhets- og kroppsidealer? Bakkens analyser (2019) viser at 6 prosent av guttene og 16 prosent av jentene *ofte* har problemer med å håndtere press på ulike områder i hverdagen, noe som kan gi grunnlag for bekymring for disse ungdommene. Opplevelsen av misnøye med egen kropp og kroppspress ser ut til å påvirke mange ungdommer i deres hverdag og jeg vil derfor undersøke dette temaet nærmere.

Kroppspress og stress blant norske ungdom

En norsk kunnskapsoversikt over mulige samfunnsmessige årsaker til økte psykiske helseplager blant ungdom, fremhever først og fremst at det bør forskes mer på hva som kan forklare årsakene til denne utviklingen, og at det dermed mangler kunnskap om hvilke samfunnsmessige faktorer som påvirker ungdoms forhold til kropp og utseende (Sletten & Bakken, 2016, s.7-9). Sletten og Bakken (2016) viser også til at det er behov for kunnskap om betydningen av sosiale medier og digitale plattformer som tar mye plass i mange ungdommers liv. Kroppspress er derfor et relevant tema for personer som skal arbeide med ungdom, og forskning på sosiale medier kan blant annet bidra med kunnskap til hvordan slike plattformer *kan* påvirke ungdoms kroppsbilde.

Innen det sosialfaglige forskningsfeltet er det et økende antall studier som undersøker press og prestasjoner, da særlig forventinger til egen kropp og hvordan man presenterer seg selv på sosiale medier. Fagfolk bekymrer seg for belastningen unge utsettes for når både de selv og mennesker rundt dem forventer sterke prestasjoner på stadig flere områder (Bakken et al.,

2018). Eriksen, Sletten, Bakken & Von Soest (2017, s.51) påpeker at faglitteraturen ofte har beskrevet press som en ytre stimuli som skaper en indre reaksjon av stress. Når Eriksen et al. (2017) spør ungdom hvordan de definerer stress, beskriver de fleste stress som noe som kommer utenfra, men som beveger seg «inn i hodet» og som igjen fører til at ungdommene presser seg selv. *Stress* blir dermed en ytre påvirkning som skaper en indre opplevelse av *press*.

Å oppleve stress i hverdagen er en del av det å være menneske; dette er nødvendig for kroppens system for å bruke energi (Eriksen et al., 2017, s.19). I arbeid med ungdom er det mange fagfolk som bekymrer seg for helsekonsekvensene av stress, men ikke alle typer stress anses som skadelig. I det som kalles *negativt stress* eksisterer det en ubalanse mellom mengden stress som ungdom utsettes for og deres forutsetninger for å håndtere dette stresset, herunder både egne evner og tilgjengelige ressurser i omgivelsene (Eriksen et al., 2017, s.20). Med andre ord kan vi ikke si at kroppspress i seg selv nødvendigvis fører til en helsemessig skade, men dette presset utgjør en risiko for å oppleve en ubalanse mellom mengden press og de midlene ungdommen har for å kunne mestre dette presset (Bakken et al., 2018, s.50-51).

Ungdommene Eriksen et al. (2017) intervjuer, beskriver ulike former for stress. En utbredt form for stress stammer fra et hverdagslig og vedvarende press om å ikke henge etter og ikke klare å hente seg inn igjen, samt at det stadig kommer nye krav. Denne type stress er ofte relatert til skole, men kan også være drevet av press om tilgang til materielle forhold til som fremstår viktig i ungdoms liv - slik som å være med på sosiale aktiviteter, være sunn, eller trene. Ungdommene mener de har for mange områder de må prestere på i hverdagen, at tiden ikke strekker til, som til sammen gjør at de aldri kan slappe av eller få en pause fra stresset (Eriksen, et al., 2017, s.51-52).

Tidligere forskning om skjermbruk og massemedia

De fleste ungdom er flittige brukere av internett og sosiale medier. Visuelt orienterte internettplattformer er spesielt populært for ungdom og mange av disse promoterer den stereotypiske idealkroppen (Holland & Tiggemann, 2016). Mange vil påstå at massemedia kan ansees som en av de verste pådriverne til formidling av tynnhetsidealer, slik som et slankt utseende (Groesz, Levine & Murnen, 2002). «Massemedia» kan være alt fra reklameplakater

til radio, men studier tyder på at effekten av visuelle medier slik som ukeblader og TV er sterkere på å skape press, enn tekst og lyd (Groesz et al., 2002, s.2).

En studie med et utvalg av tenåringsjenter har for eksempel funnet hvordan det å bruke mye tid på internettsider hvor det er høy eksponering av tynnhetsidealer, også utgir høyere risiko for opplevelse av kroppsmisnøye (Tiggemann & Miller, 2010, s.85). Internett gir ungdom en konstant tilgang til bilde-basert innhold, nyheter og informasjonsbaserte sider. Ungdom bruker stadig oftere internett til å se på videoer/film, i tillegg har smarttelefon-, PC- og nettbruken økt betydelig de siste årene (Bair, Kelly, Serdar & Mazzeo, 2012, s.400). Bair et al., (2012) fant at blant unge jenter som bruker mye tid på internett og TV er det forhøyet risiko for spiseforstyrrelser og en internalisert forestilling om tynnhetsidealer.

I en longitudinell studie av prepubertale jenter undersøkte Harrison & Hefner (2006) om TV og magasiner påvirker kroppsbilde. De fant en endring i hvordan jentene anså kroppsidealer ett år etter eksponering av ulik mengde tid med TV og magasiner. Forskerne bak studien mener funnene viser at jenter ønsker å bli tynnere, til og med før puberteten. Videre belyser Harrison og Hefner (2006, s.160) at spesielt jenter kan bli påvirket gjennom visuell eksponering for budskap av typen «pene kvinner er tynne».

Kroppspress og kroppsmisnøye er med andre ord et problem vi ser ramme ungdom ned i en svært ung alder, blant jenter (Bair et al., 2012; Harrison & Hefner, 2006). Dette er i tråd med funn i en studie av Carey, Donaghue og Broderick (2014) som finner at jo mer misfornøyd tenåringsjentene er med egen kropp jo større er sannsynligheten for at de også sammenligner eget utseende med andre, for eksempel med kjendiser på TV. Meta-analyser av tverrsnittsundersøkelser og eksperimentell forskning på kroppsbilde blant kvinner og jenter tyder på at jo mer eksponering til mediabasert innhold som promoterer tynnhetsidealer, desto større er risikoen for å oppleve et problematisk kroppsbilde (Groesz et al., 2002).

Tidligere forskning om sosiale medier

Hva er det med skjermbruken som gjør at ungdom føler seg så utsatt for et press om å ha en «perfekt» kropp? Mange er bekymret for nettopp hvordan sosiale medier virker negativt på ungdoms opplevelse av utseendepress ettersom de eksponeres i økende grad for kroppsidealer og vellykkete livsstiler, som er uopnåelige idealer for de fleste (Eriksen et al., 2017, s.72).

Holland & Tiggemann (2016) fant i deres studie at jenter som oftere sjekket profilene sine og som brukte mye tid på sosiale medier, oftere opplevde kompliserte tanker om egen kropp og vekt. Forskerne i studien mener resultatene kan tyde på at det er mengden av eksponering til sosiale plattformer som påvirker selvbildet negativt.

En studie testet forskjellen mellom aktive brukere og ikke-brukere av Facebook. De fant at aktive brukere av denne plattformen var mindre fornøyde med eget utseende enn de som ikke var aktive (Stronge, Greaves, Milojev, West-Newman, Barlow & Sibley, 2015, s.207). Det blir belyst hvordan slike funn kan bety at Facebook gjør brukerne mer misfornøyd med eget utseende, men det kan også bety at de som er mindre fornøyde med eget utseende bruker mer tid på Facebook. Begge disse mekanismene kan også operere samtidig, og dermed forsterke ett negativt syn på eget utseende. Resultater fra en undersøkelse om kroppspress og bruk av sosiale medier gjennom Redd Barna viste blant annet at ungdommene som rapporterte at de ønsket å se annerledes ut etter å ha vært aktiv på sosiale medier, hadde større sannsynlighet for å si at de var misfornøyd med egen kropp. Dette kan tilsi at ungdommer internaliserer kropps- og tynnhetsidealer som de ser på sosiale medier, som igjen kan føre til et problematisk kroppsbilde (Nylander, 2018, s.44).

Sosiale medier har inntatt en rolle hvor mange unge mennesker fungerer som forbilder. De høye idealene som ofte kommer til uttrykk via plattformene bidrar til å øke presset om å ha et «perfekt» utseende (Bakken et al., 2018, s.70). Videre kan sosiale medier forsterke kroppspresset fordi eksponeringen av kroppsidealer både er massivt og ofte formidles av jevnaldrende (Perloff, 2014, s.366). Det finnes studier som antyder at ungdommenes konstante tilgang til sosiale medier øker presset for å prestere sosialt og øker «frykten» for å gå glipp av sosiale hendelser (det som på engelsk heter «fear of missing out») (Beyens mfl. 2016, i Bakken et al., 2018, s.54). Disse plattformene er tilgjengelige som deler av ungdommenes sosiale liv hele døgnet og dermed øker antall situasjoner hvor ungdom sammenligner seg selv med andre (Perloff, 2014). Den kontinuerlige muligheten til å sammenligne seg med andre er en av grunnene til at sosiale medier kan antas å virke negativt på ungdoms selvbilde (Fardouly & Vartanian, 2014, s.83).

Mange studier finner at de som er mer på sosiale medier også oftere opplever mer kroppspress/kroppsmisnøye (Bakken et al., 2018; Fardouly & Vartanian, 2014; Holland &

Tiggemann, 2016; Nylander, 2018; Stronge et al., 2015). Flere metaanalyser av tidligere studier innen kroppsbildefeltet viser lignende resultater (Perloff, 2014; Holland & Tiggemann, 2016; Saiphoo & Vahedi, 2019). De som bruker mer tid på sosiale medier opplever mer kroppspress, kroppsmisnøye eller kompliserte tanker om eget utseende. Dette skaper en viss konflikt, siden sosiale medier også kan ha en rekke positive aspekter. Sosiale medier gir ungdommene tilgang til et digitalt sosialt liv og kan fungere som en kilde til avkobling (Eriksen et al., 2017, s.10). Sosiale medier kan altså både være positivt og negativt. Det kan øke kroppspresset, men samtidig være positivt for ungdommens sosiale liv. Mange ungdommer er opplyste om risikoene ved å bruke mye tid på sosiale medier, men velger likevel å delta til tross for at de er klar over at sosiale medier kan fungere som en kilde til kroppspress (Eriksen et al., 2017, s.73).

Hvorfor oppstår kroppspress og kroppsmisnøye?

Årsakene til ungdoms opplevelse av kroppspress er mangfoldige, men de fleste forklaringene bunner i mekanismer som påvirker holdninger og tankemønstre hos ungdommen (Nylander, 2018, s.18). Tripartite Influence model (TIM) forklarer utviklingen av kroppsmisnøye basert på tre kilder til påvirkning: jevnaldrende, foreldre og media (Van den Berg, Thompson, Obremski-Brandon & Coovert, 2002, s.1007). Disse kildene er ifølge modellen de tre viktigste årsakene til at ungdom internaliserer utseendeidealer og sammenligner utseende med andre, som igjen kan føre til kroppsbilde- og spiseproblematikk. Det er dermed to hovedmekanismer som styrer forholdet mellom kroppsmisnøye og påvirkning fra jevnaldrende, foreldre og/eller media; 1) internaliseringen av idealer som formidles i samfunnet gjennom tynnhets- eller muskulæridealer, og 2) hyppig sammenligninger av eget utseende med andre (Van den Berg et al., 2002).

Sosiokulturell teori har i mange studier utviklet seg til å bli det primære rammeverket som brukes for å forstå kroppsbilde/misnøye problematikk (Rodgers, 2016, s.122). Teorien henter frem samme budskap som den teoretiske modellen «TIM» gjør når den forsøker å forklare utviklingen av kroppsmisnøye og press; massemedia, familie og venner/jevnaldrende fungerer som formidlere av samfunnets budskap om fysisk utseende og idealer (Buunk & Gibbons, 2005; Jones, 2001; Rodgers, 2016; Thompson & Stice, 2001). Teorien er bygget på empiriske studier som viser hvordan *sammenligninger av utseende* med for eksempel jevnaldrende eller kjendiser er tilkoblet et mer negativt kroppsbilde for både gutter og jenter (Jones, 2001,

s.661). Dette omhandler hovedsakelig presset som kommer fra kilder som media eller venner, om å endre eller tilpasse kroppen til et urealistisk feminint eller hypermaskulint utseende. Dette påvirker oss og endrer vår oppfattelse av oss selv gjennom en såkalt *internalisering* av de kulturelle utseendestandardene (Thompson & Stice, 2001, s.181). Disse internaliserte standardene påvirker mer eller mindre bevisst måten vi tenker på, også kalt «social reinforcement». De sosialiserende aktørene (familie, venner, jevnaldrende og media) er ifølge sosiokulturell teori tenkt å forsterke tynnhetsidealet for kvinner gjennom kommentarer eller handlinger, slik som kritikk eller erting om vekt og oppmuntring til slanking eller idealisering av ultratynne modeller. Internaliseringen av tynnhets/muskuløse idealer kan gi økt risiko for kroppsmisnøye fordi den høye utseendestandarden ikke er representativ for den generelle befolkningen (Thompson et al., 1999, i Thompson & Stice, 2001, s.181). Dette kan føre til kroppspress og at unge tar i bruk ekstreme metoder for trening, diett eller andre måter å endre utseende på for å tilpasse seg standarden (Thompson et al., 1999, i Rodgers et al., 2020).

Betydningen av kjønn på opplevelsen av kroppspress

Et gjennomgående tema innen kroppspress, kroppsbilde og kroppsmisnøye-feltet, er betydningen av kjønnsforskjeller. Bakken et al., (2018, s.53) henviser til forskning på ungdoms holdninger til kropp og utseende og oppsummerer at jenter opplever mer press enn gutter og denne kjønnsforskjellen øker i tillegg utover i ungdomstiden. Det er også grunn til å tro at sosiale medier utsetter jenter for et annet nivå av kroppspress enn gutter (Bakken et al., 2018, s.69). En stor del av forskningen innen temaet kroppspress og kroppsmisnøye handler hovedsakelig om jenter og kvinners opplevelse av press (Bair et al., 2012; Fardouly & Vartanian, 2014; Harrison & Hefner, 2006; Perloff, 2014; Tiggemann & Miller, 2010). Enkelte studier har derimot undersøkt hvordan kroppspress varierer mellom gutter og jenter. Ata, Ludden og Lally (2007, s.1033) fant at jenter oftere rapporterer om et høyt nivå av press fra venner, familie samt media til å gå ned i vekt, mens gutter opplever dette på en litt annen måte; et press om å få mer muskler.

Videre har en studie som undersøkte forholdene mellom sosiale medier og kroppspress blant både gutter og jenter funnet at bruken av sosiale medier blant gutter har en direkte effekt på internalisering av utseendeidealene knyttet til muskelbygging (Rodgers, Slater, Gordon, McLean, Jarman & Paxton, 2020, s.405). I tillegg fant de at guttene oftere oppgir utseende sammenligninger med andre dersom de er brukere av sosiale medier. Oppsummert viser en

del forskning at det er kjønnsforskjeller i opplevelsen av kroppspress; jenter fremstår å oppleve dette oftere og på en litt annen måte enn gutter. Likevel er det tydelig at gutter også opplever kroppspress til en viss grad. Det kan se ut til at gutter oftere opplever et press om å trene og bygge muskler, mens jenter opplever press hovedsakelig om å gå ned i vekt (Bakken et al., 2018, s.70; Rodgers et al., 2020, s.407).

Hvordan oppstår kjønnsforskjellene?

Media har en tendens til å visuelt presentere menn med fokus på hodet og ansiktet, mens de presenterer kvinner med fokus på kroppen (Fredrickson & Roberts, 1997). Dette kan være en av årsakene til at menn og kvinner opplever kroppspresset som oppstår gjennom media, ulikt. I tillegg fremstiller media kvinner mer seksualisert enn menn. Evolusjonære teoretikere mener at den seksualiserte fremstillingen av kvinner sender indirekte signaler om reproduktiv verdi, og dermed har en vurdering av kvinners fysiske utseende blitt et viktig kriterium for menn når det gjelder valg av partner (Fredrickson & Roberts, 1997, s.176-177).

Historisk sett har derfor kvinners kropper oftere enn menns blitt ansett som objekter, kun «kropper», som betrakteren kan nyte. TV- og filmindustrien har lenge hatt en seksualisert fremstilling av kvinners kropper, der den kvinnelige kroppen er et mål for seksualisert objektivisering (Fredrickson & Roberts, 1997, s.176). Noen feministiske teoretikere argumenterer derfor for at den kulturen vi har i vårt samfunn, hvor kvinnelige kropper anses som objekter, oppstod for å opprettholde den mannsdominante kulturen. Kvinner føler dermed et større press enn menn for å tilpasse seg skjønnhets- og kroppsidealene, fordi dette kan gi tilgang til økt sosial og økonomisk suksess i vår kultur (Fredrickson & Roberts, 1997, s.177-178).

Det er på denne måten ifølge feministisk teori om objektivisering mer nødvendig for de som har mindre makt (kvinner) å gjenvinne denne ved å tilpasse seg den dominerende kulturen (menn) sin standard for hva som kan gi makt i samfunnet – slik som et vellykket utseende. Det er ifølge teorien slik en ubalanse i makten har oppstått og kvinner har dermed blitt «tvunget» til å bli mer påvirket enn det menn har av presset for å ha en fin kropp og den kulturelle/sosiale verdien dette kan gi til kvinner.

En svensk studie som ønsket å utforske nettopp hvorfor jenter blir mer påvirket enn gutter av kroppspress og bruken av sosiale medier, fant grunn til å tro at forskjellene til det opplevde presset er knyttet til jenter og gutters forskjeller i *selvbilde*. I tillegg kan forskjellene til det opplevde presset komme av at jenter blir lettere dømt utfra deres utseende enn det gutter blir (Alm & Låftman, 2017, s.537). Det tyder på at tendensen hvor jenter oftere blir vurdert ut fra utseende enn det gutter blir, kan være en av årsakene til at sosiale medier har mindre betydning på kroppspress og kroppsmisnøye for gutter enn det har for jenter (Alm & Låftman, 2017; Bakken et al., 2018). Det er mye som tyder på at det å se bra ut er viktigere i en jenterolle enn i en gutterolle. Jenter blir muligens utsatt for mer press på dette området objektivt sett, samtidig som jenter oftere enn gutter fortolker presset som truende for egen identitet. Det er dermed mulig å tenke at kroppspress er et «kjønnet» fenomen både fordi jenter og gutter utsettes for ulik mengde av press, i tillegg til at jenter og gutters reaksjoner på presset er ulikt (Bakken et al., 2018, s.69).

Forskningsspørsmål

I den empiriske analysen undersøker jeg om ungdoms eksponering og sårbarhet til press om å se bra ut eller ha en fin kropp øker når ungdom bruker mye tid på skjerm og sosiale medier. I tillegg undersøker jeg om bruken av sosiale medier har forskjellig betydning for kroppspress blant gutter og jenter. Artikkelen har som hensikt å belyse følgende forskningsspørsmål, basert på funn fra tidligere forskning og på bakgrunn av teoretiske forståelser av fenomenet kroppspress, misnøye og kroppsbilderelaterte problemer:

- *Er det en sammenheng mellom høyt tidsbruk på skjermaktiviteter som TV, data, mobil og kroppspress?*
- *Er det en sammenheng mellom mye aktivitet på sosiale medier og kroppspress?*
- *Utgjør mye aktivitet på sosiale medier en større risiko for kroppspress blant jenter enn det gjør for gutter?*

Metode og datagrunnlag

For å undersøke nærmere om tid brukt på skjermaktiviteter og bruk av sosiale medier har sammenheng med opplevelsen av betydelig kroppspress bruker jeg datamateriale fra en

undersøkelse kalt «Ungdata». Undersøkelsen foregår i survey-format og er gjennomført i et kvalitetssikret system, blant elever mellom 13-19 år, fra ungdomstrinnet og videregående i hele Norge (Frøyland, 2017, s.13). De har mottatt svar fra over 259 700 ungdommer med en svarprosent på 87 for ungdomstrinnet og 73 på videregående (Bakken, 2019). I analysene bruker jeg et analytisk utvalg (N=57547), som vil si at det består av de ungdommene som har svart på spørsmål om både kroppspress, skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbylde.

Avhengig variabel

Analysenes avhengige variabel er basert på spørsmålet «opplever du press i hverdagen din? – press om å se bra ut eller ha en fin kropp». Svaralternativene er «ikke noe press», «litt press», «en del press», «mye press» og «svært mye press». De som svarer «mye» eller «svært mye press» har jeg definert som *sterkt* kroppspress, de som svarer «ikke noe», «litt» eller «en del press» har jeg definert som *lite/ingen* kroppspress. Det er vanlig å bruke en slik inndeling for å fange de ungdommene med større plager (Bakken, Frøyland & Sletten, 2016, s.92), eller i dette tilfellet de ungdommene med størst opplevelse av kroppspress. Det gir meg muligheten til å undersøke den gruppen som opplever kroppspresset i aller sterkest grad som kan gi et bilde av hvilke variabler som har sammenheng med de som er plaget i størst grad av dette presset. I regresjonsanalysen benytter jeg lite kroppspress som referansekategori i den dikotome utfallsvariabelen.

Uavhengige variabler

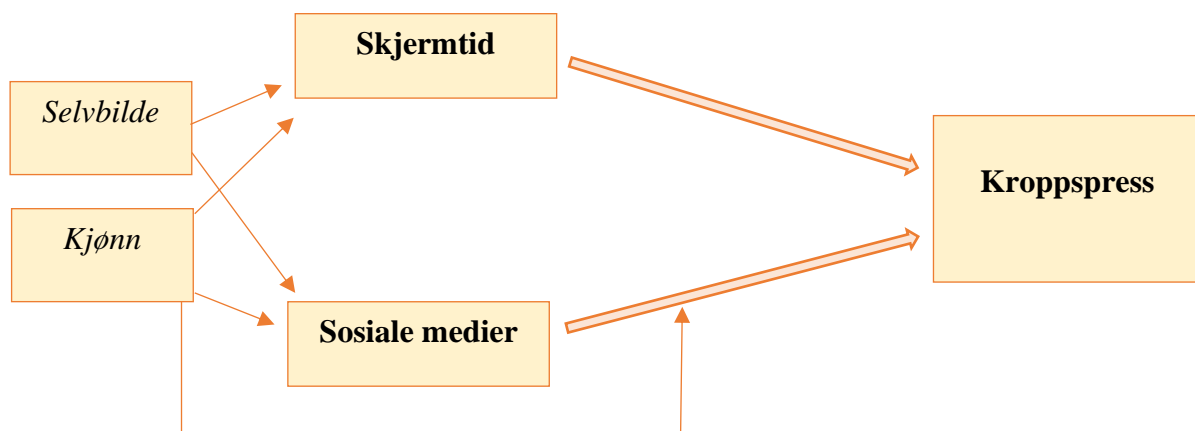
Skjermtid er analysenes første uavhengige variabel og er stilt på følgende måte: «utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett og mobil) i løpet av en dag?». Her skiller jeg mellom dem som bruker mindre enn 2 timer eller ingenting, 2-3 timer, 3-4 timer, 4-6 timer og mer enn 6 timer. I regresjonsanalysen undersøker jeg om andelen ungdom som opplever press varierer avhengig av tidsbruk, og benytter kortest skjermtid som referansekategori.

Bruken av *sosiale medier* er målt gjennom å spørre ungdommene om hvor mye tid de gjennomsnittlig bruker på disse plattformene. Her skiller jeg mellom dem som bruker mindre enn 1 time eller ingenting per dag, 1-3 timer og til slutt mer enn 3 timer. I regresjonsanalysen benytter jeg kortest tid på sosiale medier som referansekategori.

For å kontrollere at forholdet mellom skjermtid og sosiale medier med kroppspress ikke er overestimert, undersøker jeg to forhold i analysene som kan tenkes å ha betydning for fenomenet kroppspress; *kjønn* og *selvbilde*. Variabelen for kjønn skiller mellom gutt og jente, hvor gutt benyttes som referansekategori i regresjonsanalysen. I variabelen for *selvbilde* blir ungdommene spurt om hvor enige de er i påstanden «jeg liker meg selv slik jeg er» hvor jeg skiller jeg mellom lavt, middels lavt, middels høyt og høyt selvbilde. I regresjonsanalysen er lavest selvbilde referansekategori.

Til slutt har jeg laget en samspillsvariabel, noen ganger omtalt som et interaksjonsledd, for å undersøke om sammenhengen sosiale medier har med kroppspress avhenger av verdien på kjønn, det vil si om du er gutt eller jente. Det vil gi meg muligheten til å se om det er en sterkere tendens til kroppspress blant jenter som er mye på sosiale medier, enn blant gutter som er mye på sosiale medier.

Analysemodell



Figur 1. *Analysemodell for å illustrere antatte sammenhenger*

Analysemodell (figur 1) gir en oversikt over forskningsspørsmålene samt variabler, og gir et blikk på hvordan de antatte sammenhengene er. Det er viktig å poengtere at analysemodellen kun er ment som et forslag på sammenhenger mellom de ulike faktorene som undersøkes i studien. Basert på tversnittdata kan jeg ikke etablere årsakssammenhenger eller retningsforhold (Thrane, 2018, s. 146), som vil si at kroppspress også kan påvirke skjermtid eller sosiale medier. Modellen foreslår at tid brukt på skjerm og sosiale medier påvirker

kroppspress, og at betydningen av sosiale medier avhenger av kjønn.

Skjermtid er analysenes primære uavhengige variabel, for å undersøke nærmere om skjermbruk av ulikt slag kan fungere som en forsterkende effekt på kroppspress – gjennom å tilbringe mye tid på TV, nettbrett, mobil, data og lignende. Videre ønsket jeg å undersøke om *sosiale medier* er en av de «skadelige» plattformene bak skjermbruken som er med på å bidra til opplevelsen av kroppspress. Jeg ønsket i tillegg å undersøke at sammenhengen mellom skjermtid og sosiale medier på opplevd kroppspress fremdeles er statistisk signifikant dersom kjønn og alder blir inkludert i analysene. Fordi jeg forventer at sosiale medier har større betydning for kroppspress blant jenter enn blant gutter introduserer jeg til slutt et samspill mellom sosiale medier og kjønn.

Analysestrategi

Til analysene har jeg brukt IBM SPSS versjon 25. De statistiske metodene i studien består av krysstabeller, en bivariat- og en multivariat regresjonsanalyse. Krysstabellene (tabell 1) gir en oversikt over kroppspress og fordelingen etter studiens øvrige variabler: skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbilde. Den multivariate regresjonsanalysen undersøker den lineære sammenhengen mellom skjermtid, sosiale medier og kroppspress, og vil kunne gi svar på hva som øker eller reduserer *sannsynligheten* for kroppspress. Den stegvise regresjonen gir meg mulighet til å undersøke hvordan regresjonskoeffisienten på en variabel endrer seg når jeg tar hensyn til andre variabler som kan påvirke utfallet. Hensikten blir altså å undersøke om kroppspress kan forklares med skjermtid og sosiale medier, kontrollert for kjønn og selvbilde.

Jeg har valgt lineær regresjon fremfor logistisk regresjon, ettersom Hellevik (2009) hevder at den lineære regresjonen er mer meningsfull og lettere å forstå, ved at koeffisienten kan tolkes som forskjellen i sannsynlighet for å ha en viss verdi på utfallsvariabelen sammenlignet med referansegruppen. Lignende konklusjoner kommer Mood (2009) med i sin artikkel om logistisk og lineære regresjonsanalyser. Odds ratio (OR) som blir brukt i logistisk regresjon er kompliserte og vanskelig å lese, som ofte fører til en misforstått tolkning i ulik sosiologisk forskning. Mood (2009, s.80) konkluderer i likhet med Hellevik (2009, s.73) at det er best å velge en analysestrategi som gjør det mulig å fortolke effekten gjennom *sannsynlighet*, slik som lineær regresjon gir deg muligheten til. Ulempen blir derimot faren for underestimerte standardfeil, med for smale konfidensintervaller som kan gi økt risiko for feilkonklusjon.

Som kontroll variabler har jeg valgt kjønn og selvbilde. Dette er faktorer som er tenkt at kan påvirke både avhengig variabel *kroppspress* og forklarende variabler *skjermtid* og *sosiale medier*. Dermed tester jeg om sammenhengen mellom skjermtid/sosiale medier og kroppspress har det noen kaller en «spuriøs» sammenheng, det vil si om forholdet egentlig skyldes andre variabler (Almquist, Ashir, & Brännström, 2015). Det vil ikke si at jeg kontrollerer for alle mulige forhold, slik som mental helse, mobbing, venne- og familierelasjoner eller andre faktorer som allerede har etablerte sammenhenger med kroppspress (Rodgers et al., 2020; Thompson & Stice, 2001).

Flere studier påpeker hvordan kroppspress påvirker jenter i større grad enn gutter (Fardouly & Vartanian 2014; Tiggemann & Miller, 2010; Perloff, 2014), som gjør at jeg vil kontrollere for denne variabelen. I tillegg har en studie funnet grunn til å tro at forskjellene mellom opplevelsen av kroppspress blant gutter og jenter skyldes ulikheter i *selvbilde* (Alm & Låftman, 2017). Andre studier konkluderer med at det er mengden av eksponering til sosiale plattformer som påvirker selvbildet på en negativ måte (Holland & Tiggemann, 2016), som gir grunn til å tro at selvbilde kan være en variabel som kan ha betydning på både hvem som er mye på nett og sosiale medier, i tillegg til hvem som kan være mer sårbare for kroppspress.

Resultater

Tabell 1 kan fortelle oss noe om hvor stor andel ungdommer som opplever «ikke noe», «litt», «en del», «mye» og «svært mye» kroppspress, og hvordan dette varierer avhengig av skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbilde.

Tabell 1. Opplevd kroppspress etter skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbilde. Prosent.

Opplevd kroppspress						
	Ikke noe press	Litt press	En del press	Mye press	Svært mye press	N
Alle	16403	18138	9552	6705	6749	57547
%	(28.5)	(31.5)	(16.6)	(11.7)	(11.7)	
Skjermtid***						
Mindre enn 2 timer	37.0	32.5	14.0	8.6	7.9	8025
2-3 timer	28.4	33.6	17.1	11.4	9.5	12376
3-4 timer	26.1	32.7	17.8	12.6	10.8	16214
4-6 timer	25.4	30.6	16.9	13.0	14.1	13161
Mer enn 6 timer	30.2	26.2	15.4	10.9	17.3	7771
Sosiale medier***						
Mindre enn 1 time	42.1	33.3	12.6	6.6	5.4	18806
1-3 timer	23.9	33.3	18.9	13.2	10.6	23223
Mer enn 3 timer	18.9	26.7	18.0	15.4	21.0	15518
Kjønn***						
Gutt	42.5	33.4	13.4	6.5	4.3	27760
Jente	15.5	29.8	19.6	16.4	18.6	29787
Selvbilde***						
Lavt	7.5	10.8	11.8	16.1	53.9	3088
Middels lavt	8.8	22.3	22.2	22.0	24.7	10844
Middels høyt	20.4	38.7	20.6	12.6	7.8	24000
Høyt	52.6	31.1	9.4	4.1	2.7	19615

*p < 0,05, **p < 0,01, ***p < 0,001

Analysene i tabell 1 viser at det er 11,7 prosent av ungdommene som rapporterer om *mye* og 11,7 prosent rapporterer om svært mye kroppspress, dermed oppgir totalt 23,4 prosent av ungdommene det jeg har definert som *sterkt* kroppspress. Videre forteller tabell 1 at blant utvalget mitt oppgir ungdommene med mest skjermtid oftere svært mye kroppspress (17,3 prosent), sammenlignet med de som har minst skjermtid (7,9 prosent). Kji-kvadrattesten mellom skjermtid og kroppspress ($p < 0,001$) viser at svarfordelingen på spørsmålet om press ikke er likt for ungdommer som bruker ulik tid foran skjerm, det er altså «en sammenheng mellom skjermtid og kroppspress».

For sosiale medier ser vi at ungdommene i utvalget opplever mer kroppspress, jo mer tid de bruker på sosiale medier (5,4 prosent opplever *svært mye* kroppspress for mindre enn 1 time, 10,6 prosent for 1-3 timer og 21 prosent for mer enn 3 timer). Vi ser i tillegg at de ungdommene med minst tid på sosiale medier (42,1 prosent) oftere oppgir *ingen* kroppspress sammenlignet med de som har mest tidsbruk på sosiale medier (18,9 prosent). Kji-kvadrattesten mellom sosiale medier og kroppspress viser at sammenhengen er statistisk signifikant og forteller oss at svarfordelingen på spørsmålet om kroppspress ikke er likt for

ungdommer som bruker ulik mengde tid på sosiale medier. Kontrollvariablene kjønn og selvbilde har som forventet en statistisk signifikant sammenheng med kroppspress med p-verdier på under 0,001.

Bi- og multivariate analyser

I den bivariate- og multivariate regresjonsanalysen vil jeg undersøke sannsynligheten for å oppleve kroppspress, avhengig av verdiene på skjermtid, sosiale medier, kjønn og selvbilde, når de øker eller synker med en enhet. Den dikotome utfallsvariabelen er delt slik at ingen/lite kroppspress består av de ungdommene som har svart ja på «ikke noe, litt og en del press». Sterkt kroppspress defineres av de ungdommene som har svart at de opplever «mye og svært mye» på spørsmål om kroppspress.

Tabell 2. *Bivariat og stegvis multipl linear regresjonsanalyse av skjermtid, sosiale medier, kjønn, selvbilde og samspillsledd mellom kjønn og sosiale medier, med kroppspress som dikotom utfallsvariabel (N=57547).*

	Bivariat			Modell 1			Modell 2			Modell 3		
	B	SE	p	B	SE	p	B	SE	p	B	SE	p
Skjermtid (ref. mindre enn 2 timer)												
2-3 timer	,04	,01	***	,03	,01	***	,01	,01	**	,01	,01	*
3-4 timer	,07	,01	***	,04	,01	***	,01	,01	*	,01	,01	ns
4-6 timer	,11	,01	***	,06	,01	***	,02	,01	***	,01	,01	**
Mer enn 6 timer	,12	,01	***	,06	,01	***	,01	,01	ns	,01	,01	ns
Kjønn (ref. gutt)												
Jente				,17	>,01	***	,14	>,01	***	,10	,01	***
Selvbilde (ref. lavt selvbilde)												
Middels lavt				-,22	,01	***	-,21	,01	***	-,21	,01	***
Middels høyt				-,45	,01	***	-,45	,01	***	-,45	,01	***
Høyt				-,55	,01	***	-,54	,01	***	-,54	,01	***
Sosiale medier (ref. mindre enn 1 time)												
1-3 timer							,06	>,01	***	,04	>,01	***
Mer enn 3 timer							,12	>,01	***	,08	,01	***
Samspillsledd												
1-3 timer x jente										,04	,01	***
Mer enn 3 timer x jente										,09	,01	***
R2	,01			,22			,22			,23		

*p < 0,05, **p < 0,01, ***p < 0,001

Den bivariante analysen fra regresjonsmodellen (tabell 2) viser sammenhengen mellom kroppspress og skjermtid, hvor koeffisientene tyder på at flere har betydelig kroppspress blant de som bruker mer tid på skjerm (0,04, SE=0,01 for 2-3 timer, 0,07, SE=0,01 for 3-4 timer, 0,11, SE=0,01 for 4-6 timer og 0,12, SE=0,01 for mer enn 6 timer) sammenlignet med de som bruker mindre enn 2 timer på skjerm. R^2 er 0,01 som tyder på at skjermtid alene forklarer 1 prosent av forskjellen mellom lite/sterkt kroppspress. Det betyr at mesteparten av forskjellen i opplevelsen av kroppspress skyldes andre forhold enn skjermtid.

Modell 1 tester om flere opplever sterkt kroppspress når de bruker mer tid på skjerm. Modellen kontrollerer for kjønn og selvbilde, for å utelukke at sammenhengen mellom kroppspress og skjermtid egentlig skyldes at de med lavt selvbilde og jenter bruker mer tid på skjerm, og også opplever mer kroppspress. Den ustandardiserte koeffisienten (B) for skjermtid tyder på at de ungdommene som sitter mest på skjermen også opplever sterkt kroppspress mer, sammenlignet med de som sitter mindre/ikke noe på skjermen (0,03, SE=0,01 for 2-3 timer, 0,04, SE=0,01 for 3-4 timer, 0,06, SE=0,01 for 4-6 timer og 0,06, SE=0,01 for mer enn 6 timer). Alle koeffisientene er signifikante ($p < 0,001$). Med andre ord er sannsynligheten for sterkt kroppspress større blant ungdommer som bruker mer tid på skjermaktiviteter, kontrollert for kjønn (0,17, SE>0,01) og selvbilde (-0,22, SE=0,01 for middels lavt, -0,45, SE=0,01 for middels høyt og -0,55, SE=0,01 for høyt selvbilde). *Modell 1* har en forklart varians på 22 prosent (justert R^2).

Modell 2 tester om flere opplever sterkt kroppspress når de bruker mer tid på sosiale medier, kontrollert for kjønn, selvbilde og skjermtid. Analysene tyder på at ungdommene som bruker mye tid på sosiale medier (0,06, SE>0,01 for 1-3 timer og 0,12, SE>0,01 for mer enn 3 timer), også har en større sannsynlighet for å oppleve sterkt kroppspress sammenlignet med de som bruker minst tid på sosiale medier (mindre enn 1 time eller ingenting). P-verdiene for mer enn 6 timer skjermtid er ikke lenger statistisk signifikant, som kan bety at skjermtid ikke er like viktig i forklaringen på opplevelsen av kroppspress, når sosiale medier introduseres i analysen. Resultatene fra *modell 2* tyder på at sosiale medier kan ha en sterkere sammenheng med kroppspress enn skjermtid, kontrollert for kjønn og selvbilde, ettersom sosiale medier (0,06, SE>0,01 for 1-3 timer og 0,12, SE>0,01 for mer enn 3 timer) har sterkere koeffisienter enn skjermtid (0,01, SE=0,01 for 2-3 timer, 0,01, SE=0,01 for 3-4 timer, 0,02, SE=0,01 for 4-6 timer og er ikke signifikant for mer enn 6 timer). I tillegg er sosiale medier statistisk

signifikant med p-verdier under 0,001 for alle ledd i dummyvariablene i alle tre modellene.

Modell 3 tester om tendensen til kroppspress blant de som er mye på sosiale medier er sterkere for jenter enn gutter, altså om sosiale medier har ulik betydning for jenters og gutters opplevelse av kroppspress. Samspillsleddet indikerer at mye tid på sosiale medier innebærer en større risikofaktor for at jenter skal oppleve mye kroppspress, enn at gutter skal det. Tendensen til at flere opplever kroppspress blant dem som bruker mer tid på sosiale medier er signifikant for gutter (0,04, SE>0,01 for 1-3 timer og 0,08, SE=0,01 for mer enn 3 timer), men den er signifikant sterkere for jenter (0,04, SE=0,01 for 1-3 timer og 0,09, SE=0,01 for mer enn 3 timer). Sammenhengen mellom sosiale medier og kroppspress består når kjønn og selvbilde holdes konstant. *Skjermtid* er ikke statistisk signifikant i *modell 3* for 3-4 timer og for mer enn 6 timer, som kan bety at ulike skjermaktiviteter ikke spiller så stor rolle i opplevelsen av kroppspress når sosiale medier, kjønn, selvbilde og samspill kontrolleres for. Modell 3 har til slutt en forklart varians på 23 prosent (justert R²).

Diskusjon

Opplevelsen av kroppspress samt andre former for stress/press påvirker mange ungdom negativt i dag (Bakken, 2019). I denne artikkelen har jeg undersøkt om det er forhøyet risiko for kroppspress blant de som bruker mye tid bak skjerm og på sosiale medier. Mer spesifikt ønsket jeg å undersøke om de som bruker mye tid på skjermaktiviteter gjennom TV, data, nettbrett, mobil og lignende, har større risiko for å oppleve sterkt kroppspress, enn øvrig ungdom. I tillegg ønsket jeg å undersøke om sosiale medier kan være med på å forklare deler av sammenhengen mellom mye skjermbruk og opplevelsen av sterkt kroppspress. Til slutt ville jeg se nærmere på kjønnsforskjellene i opplevelsen av kroppspress; om høy aktivitet på sosiale medier utgjør en høyere risiko for kroppspress blant jenter enn gutter.

Analysene i denne artikkelen viser *delvis* større sannsynlighet for å oppleve kroppspress jo mer tid ungdommene bruker på skjermaktiviteter. En endring skjer for signifikansnivået til skjermtid når sosiale medier og samspillsleddet mellom sosiale medier og kjønn blir introdusert i analysene, hvor ikke alle leddene for skjermtid viser seg statistisk signifikant i de siste modellene. Sosiale medier derimot viser seg å være statistisk signifikant på tvers av alle analysene, som kan gi indikasjoner at sosiale medier vil ha mer å si for opplevelsen av kroppspress enn nødvendigvis andre aktiviteter som er vanlig på skjerm (for eksempel film og

TV-titting, lese nyheter eller surfe på ulike nettsider).

Et viktig poeng å belyse med forskningen er at vi kan ikke utelukke andre årsaker til kroppspress enn de jeg har undersøkt, som vil si at disse forklaringsvariablene kan se annerledes ut/ha et svakere forhold til kroppspress dersom andre forhold blir kontrollert for. Det kan også være noe spesielt med de ungdommene som i utgangspunktet opplever et sterkt kroppspress, som gjør at de fortolker dette presset som mer omfattende enn andre ungdommer (Bakken et al., 2018, s.68) og ikke nødvendigvis på grunn av bruken av sosiale medier. I analysene er det ikke tatt høyde for ungdoms ulike sårbarhet faktorer, slik som elevens sosiale bakgrunn, mobbing, utenforskap eller svake familie- og vennerelasjoner som «Tripartite Influence model» foreslår (Van den Berg et al., 2002). Det kan også tenkes at en skjermbruk som gir dårlig søvnkvalitet kan føre til økte psykiske plager, kan være en sårbarhetsfaktor som igjen kan gjøre ungdommer ekstra sårbare for kroppspress og andre former for press (Eriksen et al., 2017). Denne artikkelen har kun tatt for seg hvilken rolle media kan ha for kroppspress, videre forskning kan undersøke hvilken rolle foreldre og venner, eller hva andre sårbarhetsfaktorer (som søvnvaner) kan ha for ungdoms internalisering av kroppsidealer.

Betydningen av skjermtid

Det første forskningsspørsmålet i artikkelen spør om ungdommer som bruker mer tid på skjermaktiviteter gjennom data, TV, mobil, nettbrett og lignende, oftere rapporterer om kroppspress. Medieindustrien har lenge høstet kritikk for å formidle urealistiske idealer for kropp og utseende rettet mot ungdom (Bakken et al., 2018), hvor disse kanalene kan ansees som en av de verste pådriverne av formidling om tynnhetsidealer (Groesz et al., 2002). Samtidig er det uenigheter på fagfeltet om hvilke faktorer som påvirker ungdoms forhold til kroppsbilde (Sletten & Bakken, 2016). Med hjelp av studier og teorier på feltet som den teoretiske modellen «Tripartite Influence Model» og «sosiokulturell teori» er det foreslått enkelte mekanismer, altså hvordan bruken av sosiale medier kan påvirke og bidra til et økt kroppspress i ungdomsmiljøer. Det er blant annet studier som viser hvordan ungdoms eksponering av mediabaserte innhold som promoterer tynnhetsidealer innebærer en større risiko for kroppsmisnøye og hyppigere utseende sammenligner med andre (Carey et al., 2014; Groesz et al., 2002; Tiggemann & Miller, 2010).

I analysene kommer det frem at ungdommenes *skjermtid* kan være med på å forklare deler av bildet på hvem som har større sannsynlighet for å oppleve kroppspress. Deler av analysene viser med andre ord hvordan mye skjermtid utgjør en større risiko for opplevelsen av kroppspress. Det viser seg derimot at når andre forhold blir kontrollert for, mister skjermtid sammenhengen den har med kroppspress. Det kan derfor tyde på at skjermtid har mindre betydning for kroppspress enn først antatt i den innledende analysen, og at det ikke nødvendigvis er så skadelig å bli eksponert for *alt* som er på nettet. Dette er også hva tidligere forskning finner antydninger mot; at det er visse kanaler innen media som er de store pådriverne av kroppspress, og det er ikke nødvendigvis alt på nettet som er skadelig for press. Det analysene indikerer derimot er at sosiale medier *kan* være en av de skadelige plattformene på internett i forbindelse med press, noe som tidligere forskning også har funnet.

Betydningen av sosiale medier

I studien ønsket jeg å undersøke om ungdom som bruker mye tid på sosial medier, opplever mer press om å se bra ut enn øvrig ungdom. Resultatene tyder på at ungdom som bruker mye tid på sosiale medier også oftere er utsatt for press om å ha et bra utseende. Sosiale medier har endret både mengden og hyppigheten av de kroppsidealene som unge blir eksponert for (Perloff, 2014). Idealene kommer tettere på fordi de blir formidlet gjennom jevnaldrende, familie og venner, i tillegg til kjendiser og andre offentlige figurer (Fardouly & Vartanian, 2014). Personer i unges nettverk formidler daglig budskap om hvordan et bra utseende og kropp bør ser ut (for eksempel gjennom Instagram eller Snapchat). Aktørene på sosiale medier kan dermed bidra til å øke presset om et perfekt utseende gjennom å formidle verdier som at mennesker får et vellykket liv gjennom et «perfekt» utseende.

Sosiokulturell teori (Rodgers, 2020) forklarer kildene til kroppspress med den massive eksponeringen av tynnhetsidealer. Media bidrar til en hyppig eksponering av utseendeidealer, som fører til at vi internaliserer disse idealene og dermed opplever et betydelig press om å se bra ut. Denne internaliseringen bidrar til hvordan vi føler at vi bør se ut ifølge «standarden». Hvordan ytre påvirkning fra kilder slik som media har på vår internalisering av verdier, kan relateres til hvordan stress blir omtalt av ungdommene som Eriksen et al. (2017) intervjuet i sin studie. Stress blir forklart som en ytre påvirkning som skaper en indre opplevelse av press. Den konstante påminnelsen om hvilke utseendeidealer som er gjeldende i samfunnet, som kommer til uttrykk gjennom for eksempel sosiale medier, kan dermed bevege seg «inn i

hodet» og forme forståelsen av hvordan kroppen bør se ut. Stress sin påvirkning på kroppspress kan også relateres til den massive tilgangen ungdom har til det digitale sosiale livet, og hvordan dette kan ha en negativ påvirkning på ungdom som ikke klarer å koble seg av nettet. Denne negative påvirkningen skjer blant annet fordi det åpner for en konstant mulighet for sammenligning med andre og gir kontinuerlig tilgang til bilde-basert innhold dag og natt (Perloff, 2014; Bair et al., 2012). Lignende som *sosiokulturell teori* er det teoretisert gjennom «Tripartite Influence Model» at utviklingen til kroppsmisnøye (dermed opplevelsen av kroppspress) kommer til uttrykk gjennom tre kilder: jevnaldrende, foreldre og media (Van den Berg et al., 2002). En av disse kildene testes gjennom analyser for denne artikkelen; media sin rolle på kroppspress blant ungdom, målt gjennom skjermtid og bruken av sosiale medier. Jeg finner i likhet med flere studier på temaet at media fremstår å ha en negativ påvirkning på ungdoms opplevelse av kroppspress.

Kjønnforskjeller i opplevelsen av kroppspress

Et annet formål med denne artikkelen er å undersøke om sosiale medier har større betydning for jenters opplevelse av kroppspress sammenlignet med gutter. Analysene i studien viser at dette er tilfelle. Det er ikke overraskende ettersom flere studier om tematikk knyttet til kroppsbilde er begrenset kun til jenter, nettopp fordi kroppspress viser seg å ramme jenter i mye større grad enn gutter (Holland & Tiggemann, 2016). I denne studien finner jeg at bruk av sosiale medier innebærer en større risiko for opplevelsen av kroppspress blant begge kjønn, sammenlignet med lite/ingen bruk av sosiale medier. I tillegg finner jeg at bruken av sosiale medier betyr mer for jenters opplevelse av kroppspress, enn for gutter.

Det kan i tillegg være slik at jenter er de som *både* bruker sosiale medier mest *og* er de som opplever mest kroppspress, hvor sosiale medier ikke er den primære kilden til opplevelsen av kroppspress. Tidligere forskning på feltet finner store kjønnforskjeller i opplevd kroppspress (Bakken et al., 2018), hvor det har vært mye diskusjon om jenters utviklinger og forklaringer til kroppsbildeproblematikk, men lite tid er viet til gutters utvikling og opplevelse av dette. Dette er kanskje ikke så rart ettersom både denne studien og andre studier viser at tendensen er sterkest blant jenter, hvor det kan argumenteres at det muligens blir for lite forskning på gutter som rammes av dette, og at forskningen dermed ikke anerkjenner at kroppspress også påvirker gutter til en viss grad. Dette er noe videre studier kan undersøke nærmere for å få en bedre forståelse om hvordan kroppspress rammer og utvikles hos gutter.

TV og film industrien har gjennom alle tider mottatt kritikk for å formidle en seksualisert fremstilling av kvinners kropp (Fredrickson & Roberts, 1997). Kvinner har på denne måten lenge vært utsatt for et potensial om å kun anses som kropp, som gjør at det har oppstått en ubalanse mellom hvordan kvinner og menn blir vurdert ut ifra deres utseende (Alm & Låftman, 2017). Det kan derfor tenkes at det blir lagt ulik verdi og tolkning bak presset som oppstår gjennom for eksempel sosiale medier, som gjør at jenter og gutter opplever dette forskjellig (Bakken et al., 2018, s.55). Jentene kan legge mer i dette presset om å se bra ut med at betydningen om å fremstille seg selv i et visst lys er kritisk, fordi dersom man avviker fra den «godkjente» måten å se ut på, blir man sett ned på (Eriksen et al., 2017, s.69). Jenter kan i tillegg oppleve sterkere press enn guttene fordi kvinner historisk sett oftere er fremstilt som objekter, og har kunnet benytte utseende for å få tilgang til makt, ressurser og status. Dette har i mindre grad vært tilfelle for menn, som kan være en av årsakene til at menn er mindre utsatte for kroppspress. På denne måten kan kroppspress være et «kjønnet» fenomen, både gjennom mengden av belastninger som gutter og jenter utsettes for, samt forskjellene mellom individenes fortolkning og dermed reaksjon på det presset som oppstår (Bakken et al., 2018).

Oppsummering og konklusjon

Et hovedfunn fra analysene blir i korte trekk at både jentene og guttene som bruker mye tid på sosiale medier, opplever mer kroppspress enn ungdom som bruker mindre tid på dette. Det kan dermed se ut til at storforbrukerne av sosiale medier er den aller mest sårbare gruppen for kroppspress sammenlignet med øvrige ungdom. Det kan i tillegg være slik at ungdom som opplever kroppspress i tillegg er ekstra opptatte av fremstillingen av seg selv og andre på sosiale medier. Den kontinuerlige eksponeringen til de kroppslige idealene som fremstilles gjennom slike plattformer, kan med andre ord være en viktig del av forklaringen bak hvorfor noen ungdom opplever kroppspress i så stor grad.

Denne studien tyder på at sosiale medier kan være med på å formidle usunne utseendeideal, som igjen kan bidra til kroppspress i ungdomsmiljøer. Kunnskap om hvilke faktorer som bidrar til å utsette noen ungdommer for kroppspress og hvilke aktører som kan bidra til å øke presset, kan være deler av viktige strategier for å lære ungdom å bli mer motstandsdyktige mot presset de opplever. Det er gjennom kunnskap om hvordan sosiale medier påvirker

kroppspress at ungdom selv kan ta et standpunkt på hvor mye de velger å eksponere seg selv for dette presset. Samtidig kan kunnskapen gi mot til å selv være handlende aktører for en mer reell fremstilling av utseende og kropp – slik som mange ser skje med kroppspositivismebevegelsen. «Kroppspositivisme» er et begrep og en bevegelse som har oppstått de siste årene som en motreaksjon på den sjeldne fremstillingen av ulike kroppsstørrelser i media og utfordrer de utseendeidealene som vi ofte ser blir promotert gjennom for eksempel sosiale medier (Sastre, 2014). Det er gjennom slike bevegelser at både profilerte og «vanlige» mennesker velger å legge ut uredigerte bilder av kroppsformer i alle størrelser eller med en «selfie» uten sminke. Mange legger ut slike bilder for å utfordre normaliseringen av tynne, trente kropper blant annet.

Studien kan konkludere med at selv om ikke sosiale medier nødvendigvis vil føre til et usunt kroppsbilde, så er det en fare for at det kan påvirke negativt på kroppspress. Det kan antyde at det ikke er sosiale medier i seg selv som er problemet, men hvordan det blir brukt. Ikke alle som bruker Instagram vil oppleve kroppspress eller være misfornøyd med eget utseende – men bruken av sosiale medier kan påvirke de som er mottagelige for dette presset.

Litteratur

- Alm, S., & Låftman, S. B. (2018). The Gendered Mirror on the Wall: Satisfaction with Physical Appearance and Its Relationship to Global Self-esteem and Psychosomatic Complaints Among Adolescent Boys and Girls. *Young*, 26(5), 525–541. <https://doi.org/10.1177/1103308817739733>
- Almquist, Y., Ashir, S., & Brännström, L. (2015). *A guide to quantitative methods*. Stockholm: Chess
- Ata, R. N., Ludden, A. B. & Lally, M. M. (2007). The Effects of Gender and Family, Friend, and Media Influences on Eating Behaviors and Body Image During Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 36(8), 1024–1037. <https://doi.org/10.1007/s10964-006-9159-x>
- Bair, C. E., Kelly, N. R., Serdar, K. L., & Mazzeo, S. E. (2012). Does the Internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors*, 13, 398–401. <https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2012.06.003>
- Bakken, A. (2019). *Ungdata. Nasjonale resultater 2019* (9). NOVA, OsloMet. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/Ungdata-2019.-Nasjonal-resultater>
- Bakken, A., Frøyland, L. R. & Sletten, M. A. (2016). *Sosiale forskjeller i unges liv. Hva sier Ungdata-undersøkelsene?* NOVA, OsloMet. Hentet fra <https://bufdir.no/bibliotek/Dokumentside/?docId=BUF00003483>
- Bakken, A., Sletten, M. A. & Eriksen, I. M. (2018). *Generasjon prestasjon? Ungdoms opplevelse av press og stress* (2). NOVA, OsloMet. Hentet fra <https://journals.hioa.no/index.php/ungdomsforskning/index>
- Buunk, A. P. & Gibbons, F. X. (2007). Social comparison: The end of a theory and the emergence of a field. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 102, 3-21. <https://doi.org/10.1016/j.obhdp.2006.09.007>
- Carey, R. N., Donaghue, N. & Broderick, P. (2014). Body image concern among Australian adolescent girls: The role of body comparisons with models and peers. *Body Image* 11, 81–84. <http://dx.doi.org/10.1016/j.bodyim.2013.09.006>
- Eriksen, I. G., Sletten, M. A., Bakken, A. & Soest, T. V. (2017). *Stress og press blant ungdom. Erfaringer, årsaker og utbredelse av psykiske helseplager* (6). NOVA, OsloMet. Hentet fra <http://www.hioa.no/Om-OsloMet/Senter-for-velferds-og-arbeidslivsforskning/NOVA/Publikasjoner/Rapporter/2017/Stress-og-press-blant-ungdom>

- Fardouly, J. & Vartanian, L. R. (2014). Negative comparisons about one's appearance mediate the relationship between Facebook usage and body image concerns. *Body Image*, 12, 82-88. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2014.10.004>
- Fredrickson, B. L. & Roberts, T. A. (1997). Objectification theory: Toward understanding women's lived experiences and mental health risks. *Psychology of Women Quarterly*, 21, 173–206. doi:10.1111/j.1471-6402.1997.tb00108.x
- Frøyland, L. R. (2017). *Ungdata – Lokale ungdomsundersøkelser. Dokumentasjon av variablene i spørreskjemaet*. NOVA, OsloMet. Hentet fra <http://www.ungdata.no/Forskning/Metode-og-dokumentasjon/Ungdata-dokumentasjonsrapport-2010-2019>
- Groesz, L. M., Levine, M. P. & Murnen, S. K. (2002). The effect of experimental presentation of thin media images on body satisfaction: A meta-analytic review. *International Journal of Eating Disorders*, 31, 1–16. <https://doi.org/10.1002/eat.10005>
- Harrison, K. & Hefner, V. (2006). Media exposure, current and future body ideals, and disordered eating among preadolescent girls: A longitudinal panel study. *Journal of Youth and Adolescence*, 35(2), 153–163. <https://doi.org/10.1007/s10964-005-9008-3>
- Hellevik, O. (2009). Linear versus logistic regression when the dependent variable is a dichotomy. *Qual Quant*, 43, 59-74. doi:10.1007/s11135-007-9077-3
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2016.02.008>.
- Jones, D. C. (2001). Social comparison and body image: Attractiveness comparison to models and peers among adolescent girls and boys. *Sex Roles*, 45, 645-664. <https://doi.org/10.1023/A:1014815725852>
- Mood, C. (2010). Logistic regression: Why we cannot do what we think we can do, and what we can do about it. *European sociological review*, 26(1), 67–82. <https://doi.org/10.1093/esr/jcp006>
- Nylander, K. S. (2018). *Prosjekt perfekt, Press sin rapport om kroppspress 2018*. Hentet fra <https://press.no/wp-content/uploads/2018/03/Rapport-digital.pdf>
- Perloff, R. M. (2014). Social media effects on young women's body image concerns: Theoretical perspectives and an agenda for research. *Sex Roles*, 71(11-12), 363- 377. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0384-6>
- Rodgers, R. F., Slater, A., Gordon, C. S., McLean, S. A., Jarman, H. K. & Paxton, S. J. (2020). A Biopsychosocial Model of Social Media Use and Body Image Concerns, Disordered Eating, and Muscle-Building Behaviors among Adolescent Girls and Boys. *Journal of Youth and Adolescence*, 49, 399–409. <https://doi.org/10.1007/s10964-019-01190-0>

- Rodgers, R.F. (2016). The Relationship Between Body Image Concerns, Eating Disorders and Internet Use, Part II: An Integrated Theoretical Model. *Adolescent Research Review*, 1, 121–137. <https://doi.org/10.1007/s40894-015-0017-5>
- Saiphoo, A. N. & Vahedi, Z. (2019). A meta-analytic review of the relationship between social media use and body image disturbance. *Computers in Human Behavior*, 101, 259-275. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2019.07.028>
- Sastre, A. (2014). Towards a Radical Body Positive. *Feminist Media Studies*, 14(6), 929-943. <https://doi.org/10.1080/14680777.2014.883420>
- Sletten, M. A. & Bakken, A. (2016). *Psykiske helseplager blant ungdom – tidstrender og samfunnsmessige forklaringer* (4). Oslo, NOVA. Hentet fra <https://utdanningsforskning.no/contentassets/95d85d2544d244cf99b762adf66dfef4/web-utgave-notat-4-16.pdf>
- Stronge, S., Greaves, L.M., Milojev, P., West-Newman, T., Barlow, F. K. & Sibley, C. G. (2015). Facebook is Linked to Body Dissatisfaction: Comparing Users and Non-Users. *Sex Roles*, 73, 200–213. <https://doi.org/10.1007/s11199-015-0517-6>
- Thompson, J. K. & Stice, E. (2001). Thin-Ideal Internalization: Mounting Evidence for a New Risk Factor for Body-Image Disturbance and Eating Pathology. *Current Directions in Psychological Science*, 10(5), 181–183. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00144>
- Thrane, C. (2018). *Kvantitativ metode – en praktisk tilnærming* (1. utg.). Oslo: Cappelen Damm akademiske
- Tiggemann, M. & Miller, J. (2010). The Internet and adolescent girls' weight satisfaction and drive for thinness. *Sex Roles*, 63(1–2), 79–90. <http://dx.doi.org/10.1007/s11199-010-9789-z>
- Van den Berg, P., Thompson, K.J., Obremski-Brandon, K. & Coover, M. (2002). The Tripartite Influence model of body image and eating disturbance. A covariance structure modeling investigation testing the mediational role of appearance comparison. *Journal of Psychosomatic Research*, 53(5), 1007-1020. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(02\)00499-3](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(02)00499-3)

Vedlegg 1

Forfatterveiledning Nordisk Tidsskrift for ungdomsforskning

KRAV TIL MANUSKRIFTET

Artikler skal være basert på original empirisk og/eller teoretisk analyse av høy faglig kvalitet. Kvaliteten sikres gjennom bedømming av minst to anonyme fagfeller. Artikler må ikke overskride 7500 ord. Sammendrag, litteraturliste, tabeller, figurer og eventuelle noter telles ikke med.

Avsnitt markeres med en åpen linje mellom hver tekstdel.

Teksten kan ha maksimalt to overskriftsnivåer. Overskrifter skal ikke nummereres. Innsendte manuskripter skal inneholde følgende (sendes inn i ett dokument i denne rekkefølgen):

- Tittelside med tittel på artikkel (på originalspråket og engelsk), samt antall tegn med mellomrom i artikkelen
- Sammendrag på inntil 200 ord og 3-5 nøkkelord på originalspråket
- Abstract på inntil 200 ord og 3-5 nøkkelord på engelsk
- Selve manusteksten i Times New Roman, 12 pkt, linjeavstand 1,5
- Nummererte noter, organisert som sluttnoter (ikke fotnoter)
- Litteraturreferanser, alfabetisk ordnet
- Eventuelle takksigelser og opplysninger om finansiering kan legges til under overskriften "Om artikkelen" mellom selve artikkelen og referanselisten

I separate filer leveres:

- Nummererte figurer og illustrasjoner (en per side)
- Forfatters navn, institusjonstilknytning, e-postadresse, samt en kort biografisk tekst om forfatteren
- Opplysninger om eventuelle interessekonflikter ved publisering av artikkelen i tidsskriftet.

REFERANSESYSTEM

Tidsskriftet bruker referansestilen APA 6th. På nettstedene til Søk & skriv og Kildekompasset får du innføring i hvordan dette skal utføres.

APA bruker forfatter og årstall i referanser. Når man refererer eller oppsummerer en kilde, settes forfatterens etternavn og årstall i parentes i teksten på denne måten: (Andersen, 2011; Andreassen, 2004; Askheim, 2009). Hvis referansen har to eller flere forfattere, benyttes &-tegnet: (Deegan & Anderson, 2006).

Referanselisten skrives til slutt etter hovedteksten. Referanselisten føres alfabetisk på første forfatters etternavn. Hver referanse har innrykk andre linje på alle referanser (hengende innrykk).

DOI

Referansene skal alltid inkludere DOI (digital object identifier) for kilder som har dette. DOI skal være en klikkbar URL og plasseres til sist i referansen. Hvis du er usikker på hva DOI-koden til en referanse er, eller om en DOI-kode finnes, kan du gjøre et raskt søk etter tittel, forfatternavn osv i Crossref: <https://search.crossref.org/>

DOI plasseres på slutten av referansen, slik som i dette eksempelet:

Aas, K. F. and Gundhus, H. (2015). Policing Humanitarian Borderlands: Frontex, Human Rights and the Precariousness of Life. *The British Journal of Criminology*, 55(1), 1-18.
<https://doi.org/10.1093/bjc/azu086>.

SITAT I TEKSTEN

Sitater over tre linjer skiller ut i eget avsnitt. Kortere sitater integreres i løpende tekst med anførselstegn. Alle litteratursitater må ha en referanse som plasseres i parentes etter sitatet, men før punktum eller komma. Dersom forfatter oversetter sitater, marker dette slik: (Lindgren, 1981, s. 33; egen oversettelse). Sitater skal ikke kursiveres. Boktitler og begreper brukt i løpende tekst kan enten kursiveres eller markeres med hermetegn.

TABELLER, FIGURER/ILLUSTRASJONER

Tabeller må leveres i et redigerbart format, det vil si at rader og kolonner kan justeres. Tabeller nummereres fortløpende, og plasseres på riktig sted i manus.

Antall tabeller, figurer og illustrasjoner bør begrenses, og tabeller og figurer bør være selvforklarende og ha korte overskrifter.

Alle tabeller, figurer og illustrasjoner som benyttes i manuskriptet må være tillatt å publisere med åpen tilgang (open access). Dersom det ikke er forfatteren selv som har laget figuren, skal navnet på tegner eller fotograf oppgis i figurteksten. Forfatteren innhenter selv tillatelse til bruk av tidligere publiserte illustrasjoner. Kontakt redaksjonen dersom du er i tvil.

NOTER

Noter skal være i form av sluttnoter (ikke fotnoter). Notene skal først og fremst inneholde tekniske opplysninger om kilder og lignende. Saksforhold som har betydning for framstillingen bør heller inngå i teksten.

PUBLISERINGSETIKK

Redaksjonen er opptatt av at det som publiseres i tidsskriftet, er av høy faglig kvalitet og følger internasjonale etiske standarder for vitenskapelig publisering. Tidsskriftet følger retningslinjene til Committee of Publication Ethics (COPE) og Vancouver-konvensjonen for medforfatterskap.

Vedlegg 2

Variablene i spørreskjemaet

Kroppspress

Side 30 Opplevd press

Opplever du press i hverdagen din?	Ikke noe press	Litt press	En del press	Mye press	Svært mye press
Press om å se bra ut eller ha en fin kropp	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Press om å gjøre det bra på skolen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Press om å gjøre det bra i idrett	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Press om å ha mange følgere og likes på sosiale medier	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Press på andre områder	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Sosiale medier og skjermtid

Side 29 Mediebruk

Tenk på en gjennomsnittsdag. Hvor lang tid bruker du på følgende:	Ikke noe tid	Under 30 minutter	30 minutter – 1 time	1–2 timer	2–3 timer	Mer enn 3 timer
Se på TV	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lese bøker (ikke skolebøker)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Se på filmer/serier/Youtube	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spille dataspill/TV-spill	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Spille på telefon/nettbrett	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sosiale medier (Facebook, Instagram eller lignende)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Utenom skolen, hvor lang tid bruker du vanligvis på aktiviteter foran en skjerm (TV, data, nettbrett, mobil) i løpet av en dag?
<input type="radio"/> Ikke noe tid
<input type="radio"/> Mindre enn 1 time
<input type="radio"/> 1–2 timer
<input type="radio"/> 2–3 timer
<input type="radio"/> 3–4 timer
<input type="radio"/> 4–6 timer
<input type="radio"/> Mer enn 6 timer

Kjønn

Side 1 Bakgrunnsspørsmål

Er du gutt eller jente?
<input type="radio"/> Gutt
<input type="radio"/> Jente

Selvbilde

Side 32 Selvbilde

Nedenfor er det noen påstander om hvor fornøyd du er med livet ditt. Kryss av i den ruta som passer best for deg.	Passer svært godt	Passer ganske godt	Passer ganske dårlig	Passer svært dårlig
Jeg er svært fornøyd med hvordan jeg er	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er ofte skuffet over meg selv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg liker meg selv slik jeg er	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg er fornøyd med hvordan jeg har det	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg opplever at det jeg driver med i livet er meningsfullt	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jeg synes det er ganske vanskelig å få venner	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>