



G. Sunna Gestsdóttir ver doktorsritgerð sína í menntavísindum við Íþróttatómstunda og þroskaþjálfadeild Menntavísindasviðs Háskóla Íslands:



Mental well-being in adolescence and young adulthood: Changes and association with fitness and physical activity/ Andleg líðan á unglings- og snemfullorðinsárum: Breyting á andlegri líðan sem og tengsl við þrek og hreyfingu

Athöfnin fer fram Þriðjudaginn 24. maí nk. kl. 13:00 í Hátíðasal Háskóla Íslands.

Andmælendur eru dr. Bente Wold prófessor, Háskólanum í Bergen, Noregi og dr. Elín Díanna Gunnarsdóttir dósent, Háskólanum á Akureyri

Leiðbeinendur voru dr. Erlingur S. Jóhannsson prófessor, Háskóla Íslands, meðleiðbeinandi dr. Erla Svansdóttir nýdoktor, Háskóla Íslands. Auk þeirra sátu í doktorsnefndinni dr. Ársæll Már Arnarsson, prófessor við Háskólann á Akureyri og dr. Þórarinn Sveinsson, prófessor við Háskóla Íslands.

Dr. Jóhanna Einarsdóttir sviðsforseti Menntavísindasviðs, stjórnar athöfninni.

Allir velkomnir

Þriðjudaginn 24.mái nk. kl. 13:00 fer fram doktorsvörn frá Íþróttá- tómsunda og þroskaþjálfadeild við Menntavísindasvið, Háskóla Íslands. Þá ver G. Sunna Gestsdóttir ritgerð sína *Mental well-being in adolescence and young adulthood: Changes and association with fitness and physical activity/ Andleg líðan á unglings- og snemfullorðinsárum: Breyting á andlegri líðan sem og tengsl við þrek og hreyfingu*

Um verkefnið

Meginmarkmið rannsóknarinnar er að skoða breytingar á andlegri líðan ungmenna frá 15 til 23 ára aldurs og kanna hvernig andleg líðan tengist þreki og hreyfingu. Niðurstöður sýndu eftirfarandi breytingar frá unglingsaldri til snemfullorðinsára: sjálfsálit þátttakenda jókst, það dró úr kvíða og sálvefrænum einkennum en lífsánægja minnkaði. Engin breyting var á líkamsmynd né þunglyndi. Skoðun á kynjamun leiddi í ljós að sjálfsálit kvenna jókst meira en karla yfir tímabilið og á sama tíma versnaði þrek og hreyfing karla meira en kvenna. Þversniðssamband var á milli þreks (hlutlæg mæling) og líkamsmyndar hjá 15 ára drengjum en huglægt mat á þreki hafði tengsl við líkamsmynd kvenna óháð aldri sem og hjá 23 ára körlum. Þrek (hlutlægt mat) við 15 ára aldur hafði sterkustu langtímatengslin við líkamsmynd við 23 ára aldur, óháð kyni, hreyfingu, líkamsþyngdarstuðli og líkamsmynd við 15 ára aldur. Jafnframt kom í ljós að líkamsmynd miðlar sambandi þreks við sjálfsálit bæði við 15 ára og 23 ára aldur. Það dregur úr kynjamun á andlegri líðan frá 15 til 23 ára. Nálágast þarf kynin með ólíkum hætti þegar efla á líkamsmynd og sjálfsálit ungra einstaklinga.

About the project

The main aim of this study is to shed light on the changes occurring in mental well-being from age 15 to age 23 and to study how mental well-being is associated with fitness and physical activity.

Results indicated that from age 15 to 23, self-esteem increased but life satisfaction, anxiety, and somatic complaints decreased. No changes were found in participants' body image or depression during the period. Regarding gender differences, females' self-esteem increased more than males' self-esteem, and physical activity and fitness decreased more in males than females.

Cross-sectional analyses revealed that aerobic fitness was related to adolescent males' body image whereas self-reported fitness, associated with females' body image at both ages and males' body image at age 23. The strongest longitudinal association was found between aerobic fitness at age 15 and body image at age 23, independent of gender, physical activity, self-reported fitness, body mass index and body image at age 15. Mediation analysis of the association between aerobic fitness and self-esteem through body image resulted in an indirect association between fitness and self-esteem, both at baseline and at follow-up. Body image fully mediated the relation at baseline but did so partially at follow-up.

Findings suggest that gender differences in mental well-being in adolescence, favouring men, are not as lasting as previously thought. It is likely that different methods are needed to improve body image and self-esteem in males and females.

Um doktorsefnið

Sunna Gestsdóttir er fædd á Blönduósi 27. júní 1976. Hún er aðjunkt við Menntavísindasvið Háskóla Íslands. Sunna lauk stúdentsprófi frá Menntaskólanum á Akureyri árið 1996, BA próf í sálfræði frá Háskóla Íslands árið 2007, kennsluréttindum frá Háskólanum á Akureyri árið 2008 og meistaraþrófi í heilbrigðisvísindum frá Háskólanum á Akureyri árið 2010.

Maki Sunnu er Héðinn Sigurðsson læknir börn þeirra eru Anna Rósa og Guðmundur Ágúst.