

Gymnasieungdomars hälsa och motionsvanor

- En jämförande studie mellan dans-, idrotts- och vanligt gymnasium

Av: Anna Petersén Stenberg

Socialhögskolan vid Lunds universitet
SOPA 63

HT - 09



Handledare: Anders Östnäs

Abstract

Author: Anna Petersén Stenberg

Title: Exercise and health among high school students. [Translated title]

Supervisor: Anders Östnäs

The purpose of this study was to describe and analyze what role of sport and exercise has for high school youth's daily life and health. The aim was also to see if there are any differences or similarities in the health of youth attending high school focusing on sports, dance high school or at those who go to a normal high school. Further questions formulations were whether there were differences between the sexes, regarding training, health and how the youth consumes alcohol and tobacco. A questionnaire was compiled and distributed in third grade classes at three different high schools: an ordinary high school, a sports-focused and a dance-focused. A total of 148 responses were collected. These were put together and analyzed with statistical analysis software. Graphs were generated; these were presented and analyzed in text. The theory that was selected to analyze the outcome of the study was Antonovskys' SOC (sense of coherence). No direct relations or differences were detected among the schools. There were some small differences on why girls and boys trained. For example, more guys exercise to get bigger muscles and girls to lose weight. The reason too why there were variations can be explained by the fact that health, exercise, diet, stress, tobacco- and alcohol-habits are very individual. There were no traceable differences in categorizations such as school, a training quantity or gender.

Key words: health, exercise, high school, comparative study

Innehållsförteckning

Abstract	1
Förord.....	4
1. Inledning	5
1.1 Problemformulering	5
1.1 Syfte	6
1.2 Centrala frågeställningar	6
1.3 Fortsatt framställning	6
2. Metod	7
2.1 Val av metod för empirisk undersökning	7
2.2 Förtjänster och begränsningar med metodval	8
2.3 Urval.....	9
2.4 Tillförlitlighet	9
2.5 Bearbetning och analys av enkätsvar	10
3. Begreppsdefinition	11
3.1 Begreppet fysisk aktivitet.....	11
3.2 Hälsa.....	11
3.3 Idrottsgymnasium.....	11
3.4 Dansgymnasium.....	11
4. Teori	12
5. Tidigare forskning	13
5.1 Söksätt.....	13
5.2 Allmänt om fysisk aktivitet och hälsa	13
5.3 Positiva effekter	14
5.4 Motionsvanor	15
5.5 Negativa konsekvenser	15
5.6 Kost	16
5.7 Tobak och alkoholvanor	16
5.8 Sammanfattning	17
6. Resultat.....	18
6.1 Allmänt om fysisk aktivitet och hälsa	18
6.1.1 Sammanfattning	19
6.2 Positiva effekter och negativa konsekvenser	20

6.2.1 Sammanfattning	22
6.3 Motionsvanor	23
6.3.1 Sammanfattning	24
6.4 Kost	25
6.4.1 Sammanfattning	25
6.5 Tobak och alkohol	26
6.5.1 Sammanfattning	27
7. Slutsatser	28
7.1 Sammanfattande resultat	28
7.2 Egna reflektioner och synpunkter	31
7.3 Förslag till fortsatt forskning.....	32
Källförteckning	33
Bilaga - Enkät.....	36

Förord

Att göra denna uppsats har varit väldigt roligt och intressant. Processen har även varit väldigt lärorik. Jag vill tacka de skolor som jag fått dela ut enkäter på. Jag vill även tacka de lärare och elever som ställt upp med sin tid. Ett speciellt tack riktar jag till Lars Wahlgren som hjälpt mig med statistik och diagram. Jag vill även ge ett stort tack till min handledare Anders Östnäs som bidragit med goda råd längs vägen. Sist men inte minst vill jag tacka Calle och Markus för er hjälp och stöd.

1. Inledning

1.1 Problemformulering

Idrotten och idrottsrörelsens bredd och popularitet visar på hur stor betydelse den har för samhället i stort och den enskilde individen. Från alla de som följer sitt favoritlag på TV till de som själva är aktiva i någon idrott, engagemanget i idrotten är stort. Effekter av träning kan vara positivt för både individens välbefinnande och fysiska hälsa. Den kan bidra till stärkt självförtroende och personlig tillfredsställelse. Den bidrar även till glädje som ger både fysiska och psykiska konsekvenser (Riksidrottsförbundet, 2008).

Hälsan är något som byggs upp under hela livet. Den påverkas av flera olika faktorer exempelvis av fysisk aktivitet och kost. Hälsa byggs inte enbart upp den tiden träning utövas utan under hela dagen och under hela livet (Wiking & Lindström, 2005). En grundförutsättning för god hälsa är att kroppen får i sig tillräckligt med energi och nödvändiga näringsämnen. Detta är något som även påverkar prestationsförmågan (Statens folkhälsoinstitut, 2006). Fysisk aktivitet behöver inte enbart innebära positiva konsekvenser. En studie visar att risken för skador ökar i förhållande till hur ofta individen tränar och hur fysiskt ansträngande träningsformen är (ibid.).

Elever som går gymnasium med specialidrott som inriktning har nästan dubblats sedan för tio år sedan. Det finns ett flertal friskolor som har olika idrottsinriktningar och arbetar tillsammans med olika idrottsföreningar. Tydligt i dessa specialidrottsgrupper är fokuseringen på tävlingsinriktning och talangutveckling. (Riksidrottsförbundet, 2007)

CAN:s (Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning) enkätstudie som genomfördes år 2008 i alla gymnasietvåor visar att 40 procent av eleverna brukade tobak (Hvitfeldt & Nyström, 2008).

Jag är intresserad av att se om det finns några samband mellan hur mycket fysisk aktivitet individen utövar och hur dess tobak- och alkoholvanor ser ut. Går det att se tendenser som visar att individen har bättre självförtroende beroende på hur mycket den tränar? Finns det några likheter eller skillnader mellan könen? Vilka negativa konsekvenser ökar beroende på typ och mängden av fysisk aktivitet?

I ett flertal rapporter och uppsatser beskrivs träning ge positiva konsekvenser för ungdomars hälsa. Stämmer detta? Är självförtroendet bättre hos de som utövar någon form av träning? Är hälsan bättre eller sämre beroende på hur mycket individen tränar? Ökar stressen när antalet träningstimmar ökar? Genom att jämföra tre olika typer av gymnasieskolor med varandra hoppas jag kunna svara på dessa frågor. Gymnasieskolorna jag vill inrikta mig på är av tre olika typer: ett

dansgymnasium, ett idrottsgymnasium och ett ”vanligt” gymnasium. Med vanligt gymnasium menar jag att det inte finns en inriktning med någon typ av fysisk aktivitet.

Jag vill även se vilka negativa respektive positiva effekter träning har på gymnasieungdomar i allmänhet.

1.1 Syfte

Syftet är att beskriva och analysera vilken betydelse idrott och träning har för gymnasieungdomars vardagsliv och hälsa samt se om det finns några skillnader eller likheter i hälsan hos de ungdomar som går gymnasium med idrottsinriktning, dansinriktning och de som går på vanligt gymnasium.

1.2 Centrala frågeställningar

I problemformuleringen ställer jag mig ett flertal frågor. Dessa frågor har jag samlat ihop till fyra stycken centrala frågeställningar som kommer att genomsyra uppsatsen.

- Finns det några faktorer som visar på att hälsan är bättre eller sämre hos gymnasieungdomar som är aktiva i någon form av fysisk aktivitet, i så fall vilka?
- Skiljer sig, och i så fall på vilket sätt, hälsan hos ungdomar som går dans- eller idrottsgymnasium respektive vanligt gymnasium?
- Hur ser tobak och alkohol användandet ut hos de elever som är aktiva jämfört med de som inte är aktiva i någon form av fysisk aktivitet?
- Går det att finna någon relation mellan kön, fysisk aktivitet och hälsa?

1.3 Fortsatt framställning

I detta avsnitt kommer jag att förklara hur uppsatsen är upplagd. Jag kommer att gå igenom de olika kapitlen och dess olika avsnitt.

Första kapitlet är *Inledning*. Här beskrivs Problemformulering, Centrala frågeställningar, Syfte och hur den Fortsatta framställningen kommer att vara. I andra kapitlet presenteras *Metodologiska överväganden*. Detta kapitel är indelat i tre avsnitt: Teori, Empiri och Analys. Det tredje kapitlet är

Begreppsdiskussion. Här finns ett avsnitt som heter Minidiskussion kring begreppsanvändning. Fjärde kapitlet är *Teori*. De två avsnitt som finns i detta kapitel är KASAM och Maslows behovstrappa. *Tidigare forskning* är femte kapitlet. Detta kapitel är indelat i sex stycken avsnitt: Allmänt om fysisk aktivitet och hälsa, positiva effekter, motionsvanor, negativa konsekvenser, kost, tobak- och alkohol. I kapitel sex presenteras *Resultat*. Det finns sex avsnitt i detta kapitel: Allmänt om fysisk aktivitet och hälsa, Positiva effekter och negativa konsekvenser, Motionsvanor, Kost, Tobak och alkohol samt Sammanfattande analys med hjälp av teorin. Kapitel sju är *Slutsatser*. I detta kapitel finns tre avsnitt: Slutsatsernas generaliserbarhet, Förslag till fortsatt forskning och egna reflektioner och synpunkter. Sist bifogas enkäten som *Bilaga*.

2. Metod

I detta avsnitt beskrivs vilken metod som valts. Vilka förtjänster och begränsningar som finns med metoden. Även hur urvalet gått till finns med i detta avsnitt.

2.1 Val av metod för empirisk undersökning

Mitt syfte var att beskriva och analysera vilken betydelse idrott och träning har för gymnasieungdomars vardagsliv och hälsa. Syftet var även att se om det finns några skillnader eller likheter i hälsan hos de ungdomar som går gymnasium med idrottsinriktning, dansinriktning och de som går på vanligt gymnasium. Jag var inte intresserad av att göra enbart studier på ett fåtal ungdomar. Jag ville skaffa mig en förståelse hur det ser ut i en större grupp. Aspers (2007) beskriver att valet av metod är beroende på beviskravet som finns i studien som ska göras. I min studie ville jag visa ett resultat som är mer generellt. Detta tolkar jag som att mitt beviskrav är högt. Jag måste samla in ett stort material med många individer för att kunna dra slutsatser kring en större grupp. Levin (2008) tar upp datainsamlingsmetoden ”frågeformulär eller enkät med fasta svarsalternativ”. Detta är en metod som jag har använt mig av. Metoden innebär att man förlitar sig på att vad personen svarar är även vad den känner inombords. Genom att ställa frågor till ett urval av en grupp går det att dra slutsatser kring en större grupp. Jag är intresserad av kausala orsakssamband och förklaringar. Enligt Levin (2008) innebär detta att göra en kvantitativ studie. Även om Levin inte uppmuntrar uppdelningen kvalitativ/kvantitativ. Detta på grund av att begreppen inte alltid behöver ses som motparter.

Den typ av undersökning jag har använt mig av i uppsatsen kallas även för respondentundersökning. Det vill säga att studieobjektet är de personer som svarar på undersökningen och de tankar de har (Esaiasson et al., 2004). Jag är som ovan nämnt intresserad av

helheten och de kausala orsakssamband som finns, detta innebär att jag har använt mig av samma frågor till samtliga respondenter. Detta för att svaren och resultatet ska gå att jämföra. Esaiasson et al. (2004) tar precis som Levin (2008) upp att de helst undviker att dela in undersökningar i kvalitativ/kvantitativ. Detta för att begreppen kan bli missvisande när det gäller kvantiteten på respondenter. En kvantitativ studie kan utföras med ett fåtal studieobjekt och en kvalitativ kan utföras med ett större antal, även om det oftast är tvärtom (Esaiasson et al., 2004). Istället för kvalitativ eller kvantitativ undersökning använder de sig av begreppen samtalsintervjuundersökningar respektive frågeundersökningar.

Samtalsintervjuundersökningar innebär att man använder sig av färdiga frågor eller teman. Utifrån dessa förs en dialog. Genom detta sätt vill man kartlägga en individs uppfattning kring ett ämne eller på djupet förstå en individs tänkande. Frågeundersökningar använder sig av samma frågor till alla respondenter. Det finns färdiga svarsalternativ till varje fråga. När denna metod används ligger intresset i att beskriva hur vanligt förekommande olika svar är i en population. Frågorna ställs ofta till ett slumpmässigt urval av personer från en specifik population. Detta innebär att resultaten kan generaliseras och appliceras på hela populationen (ibid.). Till min studie passade det bäst att använda frågeundersökning. Detta för att jag var intresserad av att få fram resultat för en hel grupp individer.

2.2 Förtjänster och begränsningar med metodval

Genom att använda frågeformulär med fasta svarsalternativ kunde respondenterna själva fylla i svaren. Detta innebar att de kunde vara anonyma och att det sparade tid. Att de kunde vara anonyma ledde förhoppningsvis till att validiteten ökade (Esaiasson et al., 2004). Denna metod har hjälpt mig att inom tidsramen samla in den kvantitet av enkäter jag behövde ha för att göra en generalisering.

Genom att använda mig av enkäter och inte intervjuer går det inte att få reda på om de olika frågorna tolkas på olika vis av respondenterna. Om det förekommer olika tolkningar minskar tillförlitligheten till svaren. En begränsning kan vara att enkäten blir för omfattande. Om många enkäter inte fylls i eller enbart fylls i delvis blir det en begränsning.

Jag har delat ut enkäterna till 148 stycken elever som går trean på gymnasiet. 81 stycken var tjejer och 67 stycken killar. Jag delade ut enkäterna i klassrummen. Detta kan leda till att respondenterna inte upplevde att de kunde förbli helt anonyma gentemot varandra. De kanske upplevde att någon annan såg vad de svarade. Jag var tydligt med att berätta för eleverna att de kunde fråga om de inte förstod någon fråga. Esaiasson et al. (2004) tar upp att respondenterna som besvarar en enkät kan uppleva det jobbigt att fråga om de inte förstår något. I en intervju är det lättare för respondenten att fråga och det är lättare för intervjupersonen att läsa av respondenten.

2.3 Urval

May (2001) tar upp vikten av att urvalet ska ha samma typ av representanter som populationen. Urvalet har en central roll för en enkätstudie. Det finns två olika typer av urval, sannolikhetsurval även kallat slumpmässiga urval och icke- sannolikhetsurval. Ska det göras en statistisk generalisering från urvalet till populationen är det enligt May viktigt att om det går använda sig av sannolikhetsurval.

Genom ett strategiskt urval valde jag först ut populationen som jag ville dela ut enkäterna till. Det vill säga vilken grupp individer jag ville skulle svara på enkäten. Jag använde mig även av ett strategiskt urval när jag valde ut vilka gymnasieskolor jag skulle dela ut enkäterna på. Även vilka klasser jag delade ut enkäten i gjordes genom ett strategiskt urval. Detta för att jag ville ha så stor spridning på programinriktningar som möjligt. Efter detta använde jag mig av ett slumpmässigt urval, jag påverkade inte vilka elever som svarade på enkäten (Esaiasson et. al., 2004).

Jag delade ut enkäten på tre olika skolor. Enkäterna delades ut till de elever som går trean i gymnasiet. Skolorna var av dessa tre olika typer: en gymnasieskola med vanliga inriktningar, en med idrottsinriktning och en med dansinriktning. Antalet elever som svarade på enkäten var på den vanliga skolan 74 stycken, på idrottsgymnasiet 51 stycken och på dansgymnasiet 23 stycken. På den vanliga gymnasieskolan och gymnasiet med idrottsinriktning var det cirka 50 procent killar respektive 50 procent tjejer som svarade på enkäten. På dansgymnasiet var majoriteten tjejer.

2.4 Tillförlitlighet

Reliabilitet innebär att de mätningar som ska göras är tillförlitliga (Thurén, 2004). Frågorna i enkäten har sin grund i tidigare forskning och teorier. Jag har delat ut enkäten i ett flertal olika klasser detta för att sprida urvalet över olika typer av utbildningar och individer. Detta innebär att risken för att resultatet skulle skilja sig om studien upprepas minskar. Frågorna i enkäten har främst haft fasta svarsalternativ. Detta innebär att felmarginalen för feltolkning av datamaterialet är minimal. Jag har ensam lagt in datamaterialet i analysprogrammet. Detta innebär att all data har lagts in och tolkats på samma sätt.

Validiteten innebär att jag undersöker det jag vill undersöka och inget annat (ibid.). Innan jag utformade enkäten studerade jag den tidigare forskning som finns inom ämnet. Detta hjälpte mig att utforma frågor med hög validitet. Flera av de resultat denna studie visar stämmer överrens med vad tidigare studier visat. Detta bidrar till en ökad validitet. Jag har även vänt mig till den målgrupp som min uppsats och dess centrala frågeställningar riktar sig mot. Även detta ökar validiteten.

2.5 Bearbetning och analys av enkätsvar

Genom att studera tidigare forskning och teorier utvecklade jag mina enkätfrågor. Enkäten täcker sex olika områden. Dessa områden är kön, träning, skola, kost, alkohol/tobak och psykisk hälsa. Flera av frågorna är till för att se om resultatet som presenteras i kapitlet *tidigare forskning* stämmer in på gymnasium med inriktning mot någon fysisk aktivitet.

Fråga 11 a- k har ett antal påstående kring individens psykiska hälsa. Dessa påstående är inspirerade av det standardiserade frågeformuläret GHQ-12 (General Health Questionnaire). Frågeformuläret innehåller påstående kring individens välbefinnande och mäter självskattad generell psykologisk hälsa (Region Skåne, 2010). Fråga 6 i enkäten kommer från en del av AUDIT (Alcohol Use Disorders Identification Test). AUDIT är till för att hitta de patienter som har riskabla alkoholvanor. AUDIT är ett screeningformulär (Internetmedicin, 2009).

På flera av frågorna finns det möjlighet att svara annat, och eleverna får då själv fylla i det som stämmer. Sist i enkäten finns möjlighet att skriva om individen har något övrigt att tillägga. Detta för att få ett så korrekt svar av respondenten som möjligt.

När enkäten var framställd pilottestade jag den på ett fåtal individer i samma åldersgrupp som målgruppen. Detta för att säkerställa att frågorna var bra utformade. Inga större ändringar gjordes efter pilottestet. Enkäten finns med som bilaga i uppsatsen (se bilaga).

För att analysera mina enkätsvar tog jag hjälp av SPSS, detta är ett statistiskt analysprogram som May (2001) tar upp. Han skriver även att det finns tre stycken mätnivåer inom samhällsvetenskapen: nominal-, ordinal-, intervallnivå. Dessa mätnivåer använde jag mig av när jag utformade och analyserade min enkät då de är grundläggande. May (2001) tar även upp att syftet med enkäter är att analysera och se om det finns olika mönster och relationer mellan svaren på enkäten. Detta är något jag tillämpade på min uppsats.

Signifikanstest är ett test som går att göra för att se vilka variabler som påverkar varandra och hur de gör detta. Signifikanstest visar på legitimiteten att generalisera urvalet till populationen (ibid.). En möjlighet att testa signifikansen är genom ett chi-2 test. Med hjälp av detta test har jag dragit slutsatser om hur variabler är relaterade till varandra (Wahlgren, 2008).

Jag har presenterat resultatet av enkäterna genom en sammanställning av olika diagram. Resultatet har en liknande uppdelning som kapitlet tidigare forskning. Detta för att på ett så enkelt sätt som möjligt kunna jämföra de olika resultaten.

Diagrammen har tolkats och jag har presenterat chi-2 testvärden där det var möjligt. Efter detta analyserades de olika resultaten och därefter applicerades teorierna. Avslutningsvis för jag en sammanfattande diskussion kring teorier och resultat.

3. Begreppsdefinition

3.1 Begreppet fysisk aktivitet

Jag har valt att använda mig av begreppet fysisk aktivitet som ett samlingsnamn för flera olika begrepp. Dessa begrepp liknar varandra till stor del men har vissa nyansskillnader som jag kommer att bortse från. Begreppen som kommer att gå under benämningen fysisk aktivitet är motion, idrott, dans, träning och högintensiv aktivitet.

3.2 Hälsa

Enligt Världshälsoorganisationens (WHO) definition (1946) är hälsa ”ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande och inte blott frånvaro av sjukdom och handikapp”. (NE, 2009)

3.3 Hälsopoäng

I enkätens fråga 11 (a- k) finns ett antal påstående kring individens psykiska hälsa. Dessa frågor har svarsalternativen: *stämmer helt*, *stämmer bra*, *stämmer delvis* och *stämmer inte alls*. Svarsalternativen kan ge från ett till fyra poäng. Höga poäng innebär att individen svarar att den upplever något som dåligt. Ett påstående kan exempelvis vara ”Jag känner mig stressad på ett negativt sätt?”. Svarar individen ”stämmer helt” på denna fråga får den fyra poäng. Dessa poäng summeras sedan till en sammanlagt hälsopoäng.

3.4 Idrottsgymnasium

För att ungdomar lättare ska kunna satsa på sin elitidrott samtidigt som den ska klara av gymnasiestudier finns det gymnasium som har idrottsinriktningar. Eleverna går inte på ett enskilt gymnasium utan går vanlig gymnasieutbildning och är integrerade i vanliga gymnasieklasser. De läser specialidrott som eget ämne. Eleverna som går på gymnasium med idrottsinriktning har avsatt tid till träning. (Riksidrottsförbundet, 2009a)

3.5 Dansgymnasium

Dansgymnasiet är en specialutformad yrkesutbildning. Den är till för att ge individen grundläggande kunskaper för ett kommande yrkesliv som dansartist. De personer som utbildningen

vänder sig till är de som vill satsa på dans, träna dans under professionell ledning och utveckla sin sceniska förmåga (Kulturama, 2009).

4. Teori

Jag har valt att använda mig av Antonovskys teori KASAM. Jag kommer här att presentera teorin kring KASAM.

Teorin kommer från det salutogena perspektivet. Detta perspektiv fokuserar på hälsa och på de personer som bättre klarar av att möta de svårigheter livet innehåller. Patogenes är motsatsen och syftar till sjukdom och det som hindrar god hälsa. Individen ligger och skiftar fram och tillbaka på en axel mellan de båda tillstånden av total hälsa och total ohälsa (Antonovsky, 1996). Antonovsky tittade på individer som inte hade någon kontinuerlig kontakt med psykiatrin, de som hade förmågan att behålla ett arbete och de som var optimistiska mot framtiden och kunde koppla av (Gassne, 2008). Antonovsky utgick från grundfrågan: Vilka viktiga faktorer bidrar till att vissa människor håller sig friska och klarar svåra livssituationer bättre än andra? (Carlsson, 2005)

KASAM står för Känsla av sammanhang. KASAM är främst ett perspektiv som Antonovsky utvecklat för att förstå vad hälsa är. Antonovsky delar in KASAM i tre centrala delar: Meningsfullhet, Begriplighet och Hanterbarhet. Dessa tre delar är hårt sammanflätade med varandra. KASAM är även ett mätinstrument med ett frågeformulär som kan användas för att mäta enskilda individers upplevelse av sammanhang. För individen höga värden på frågeformuläret innebär det ett positivt svar på de faktorer som visar på god hälsa (ibid.).

Meningsfullhet är den viktigaste delen. Antonovsky (1996) kallar den motivationskomponenten. Denna är en förutsättning för de andra två delarna. Denna del innebär att individen upplever livets krav som intressanta utmaningar. Den känner att det är värt att lägga ner tid och engagemang på olika saker. Detta innebär att individen ska kunna bära svåra känslor. Detta kallas även för ”coping”. Individen ska kunna förstå att den befinner sig i en svår situation. Den ska även ha en plan för att lösa eller klara av situationen. Motivation och möjlighet för att lösa problemet på ett bra sätt ska finnas hos individen. Om det händer något svårt för en individ med högt KASAM söker hon meningen med det som hänt och gör det bästa för att med värdighet komma igenom situationen. *Begriplighet* innebär att olika situationer upplevs som ordnade, strukturerade, tydliga och gärna förutsägbara. *Hanterbarhet* handlar om att inte uppleva sig själv som ett offer för omständigheter utan att det går att påverka det som händer. Individen ska ha resurser för att handskas med och möta de krav som livet ställer (ibid.).

5. Tidigare forskning

I detta kapitel kommer jag att börja med att beskriva hur jag sökt efter forskningen, vilka sökord och sökmotorer jag använt. Sedan kommer jag att ta upp vad jag hittat kring tidigare forskning, och vad den visar.

Forskningen och dess resultat har jag delat upp ämnesvis. Den är uppdelad i sex olika ämnen: Allmänt om fysisk aktivitet och hälsa, positiva effekter, motionsvanor, negativa konsekvenser, kost, tobak- och alkohol. Denna indelning är vald för att den kommer att återkomma i kapitlet *Resultat*. Detta för att på ett enkelt sätt binda ihop den tidigare forskningen med resultaten som kommit fram i denna uppsats.

5.1 Söksått

Jag har sökt i databaserna LIBRIS, ELIN@Lund, Riksidrottsförbundets dokumentbank och på Folkhälsoinstitutet hemsida. De sökord jag använde mig av var: välbefinnand* +mät*, idrott, ungdom, tobak och hälsa. Begreppen användes tillsammans på olika sätt för att begränsa antalet träffar. Jag har i alla databaserna funnit ett flertal relevanta utredningar och undersökningar.

På ELIN@Lund sökte jag även i deras databas över artiklar. Jag började med att söka på all: health* sedan förfinade jag sökningen genom att lägga till all: youth*, sedan all: exercise och till sist all: sport*. Detta ledde till att jag fick 17 träffar varav ett flertal användbara till min uppsats.

Författarna till de olika rapporter, studier och uppsatser som jag tar upp är av varierad karaktär. Några är C-uppsatser, de flesta är rapporter från studier och avhandlingar som gjorts inom ämnet. Jag kommer att vara tydlig med vilken typ av källa jag tar upp. Detta för att vissa källor har ”mer tyngd” i sig än andra. De C-uppsatser jag valt att ta med, bekräftar vad den djupare och tyngre forskningen säger, de kommer inte med ny fakta.

5.2 Allmänt om fysisk aktivitet och hälsa

Statens folkhälsoinstitut (2006) har gett ut boken *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. I den tar författarna upp hur kunskapsläget kring bland annat fysisk aktivitet och matvanor ser ut i dagens samhälle. Det beskrivs att de positiva hälsoeffekterna ökar i förhållande till hur mycket fysisk aktivitet individen utövar. Samtidigt ökar även risken för skador i förhållande till hur ofta individen tränar och hur ansträngande träningsformen är. De beskriver de nordiska rekommendationerna för fysisk aktivitet för barn och ungdomar. De ska minst 60 minuter om dagen göra någon form av fysisk aktivitet. I

den fysiska aktiviteten bör både måttlig och högintensiv aktivitet finnas. Exempel på måttlig aktivitet är promenader. Högintensiv aktivitet innebär ofta att individen byter till träningskläder och deltar i en aktivitet som höjer pulsen och ökar konditionen (ibid.).

5.3 Positiva effekter

Genom alla tider har fysisk aktivitet varit en del av individens vardag. Den fysiska aktiviteten har varit en viktig förutsättning för individens hälsa och välbefinnande. Möjligheten till att fysisk aktivitet påverkar livskvalitet, självkänsla, humör och självtillit positivt är stor. Oavsett ålder, socioekonomiska- eller hälsoförhållanden så finns det ett samband mellan högre nivåer av fysisk aktivitet och att individen upplever mer positiva känslor. Dessa känslor kan vara; bättre humör, högre subjektivt välbefinnande, livskvalitet och högre tillfredsställelse med livet (ibid.).

Isberg (2009) har skrivit avhandlingen *Viljan till fysisk aktivitet*. I den tar hon upp att fysisk aktivitet som ung bidrar till minskad risk för övervikt, hjärt- och kärlsjukdomar samt diabetes. Hon tar upp att ungdomars självförtroende ökar när de är aktiva i någon fysisk aktivitet. Om individen upplever glädje när den utövar en fysisk aktivitet påverkar även detta självförtroendet positivt.

Miller et al (2007) har skrivit artikeln *Wellness promotion in the schools: enhancing students' mental and physical health*. I den tar de upp att hopp och optimism förebygger psykisk och fysisk ohälsa. De tar upp exempel på hur detta har visats. Den självrapporterade fysiska hälsan och välbefinnandet har påverkats, immunförsvaret förstärks, hälsofrämjande beteende och humöret har blivit positivt genom fysisk aktivitet. Fredriksson och Johansson (2007) har under sin lärarutbildning skrivit en C- uppsats. De beskriver precis som Miller et al att individen har möjlighet att själv påverka sin hälsa. Individen kan genom egna aktiva handlingar förbättra både sin fysiska och psykiska hälsa. God social kapacitet, bra självförtroende och självständighet är skyddsfaktorer som kan hjälpa individen till bättre hälsa.

Ohlsson (2004) har under sin lärarutbildning skrivit Examensuppsatsen *Elevens attityder kring idrott och hälsa*. Hennes jämförande studie är gjord på 120 stycken elever i Sverige och 30 stycken elever i USA. Alla eleverna går årskurs nio. Hon skriver att det ger en positiv effekt av att motionera som ung. Det är bra för skelettet att belastas så att dess benvävnad kan växa och bli starkare. Träning leder till att muskler byggs upp och dessa ger lederna skydd och stöd. Rörligheten och balansen blir också bättre. Fysisk aktivitet som innebär en pulshöjning förbättrar individens kondition. Bra kondition gör att individen orkar mer under dagen och sover bättre på natten. Ohlsson tar upp, precis som studierna ovan, den positiva effekten träning har på individens psykiska hälsa.

Miller et al (2007) beskriver att en individs känsla av kontroll (Locus of control) ökar vid

deltagande i en organiserad fritidsaktivitet. Exempelvis olika idrotter och sporter. Depression- och ångestnivåer är också lägre hos dessa individer. Dessa individer visar även på bättre självförtroende än de som inte deltar i en organiserad fritidsaktivitet.

År 2004 gjordes en statistisk undersökning kring idrottens sociala betydelse. Det var BRIS och Riksidrottsförbundet som gjorde den tillsammans. Enkäter delades ut till 3000 stycken slumpmässigt utvalda 17-åringar. 59 procent svarade. Svaren visar bland annat att fyra av tio tränar i en idrottsförening. 91 procent av de som tränar har svarat att de är nöjda med livet. De kan se en tendens i att desto oftare idrott utövas desto vanligare är det att de är nöjda med livet. De menar att ju oftare individen tränar desto oftare får den umgås med vänner och att detta är en av anledningarna till att uppger att de är nöja med livet. Av de som inte tränar uppger 82 procent att de är nöjda med livet. I undersökningen framkommer även att 64 procent av de som var aktiva i en idrott upplever att de bli mindre stressade av att idrotta. 5 procent svarar att de blir mer stressade av att idrotta. De har även tittat på skälen till varför individen idrottar, 86 procent idrottar för att det är kul (Riksidrottsförbundet, 2005a).

5.4 Motionsvanor

I studien *Svenskarnas idrottsvanor* framkommer det att den viktigaste orsaken till varför personer tränar är för att gå ner i vikt, hålla sig i form och att de mår dåligt om de inte tränar (Riksidrottsförbundet, 2004).

Isberg (2009) tar även hon upp att glädje är den viktigaste faktorn till varför ungdomar idrottar. Hon skriver även att det är viktigt att ungdomarna motiveras till en hälsosam livsstil. En positiv och hälsosam livsstil bidrar bland annat till en upplevelse av psykiskt välbefinnande.

Statistiska centralbyrån genomförde 2005 en undersökning kring ungdomars tävlings- och motionsvanor. En enkät skickades ut till 3000 ungdomar i åldrarna 13-20 år. Denna undersökning visar bland annat att 56 procent av alla ungdomar mellan 13 och 20 år tränar och tävlar i en idrottsförening. Fotboll, innebandy, ridsport, golf, ishockey och handboll är de vanligaste sporterna som utövas totalt bland både killar och tjejer. 51 procent tränar två till tre gånger i veckan. Undersökningen visar även att killarna tränar mer än tjejerna. Ungdomar tävlings- och motionsvanor (Riksidrottsförbundet, 2005b).

5.5 Negativa konsekvenser

Att delta i någon form av idrottsaktivitet eller högintensiv aktivitet medför inte enbart positiva konsekvenser för individen utan även en viss risk. Ätstörningar kopplas ibland ihop med överdriven

fysisk aktivitet. De beskriver att de individer som är aktiva i estetiska sporter, uthållighetssporter och bollsporter har en markant större risk att utveckla en ätstörning än genomsnittsbefolkningen. Även risken att drabbas av skador exempelvis sträckningar och stukningar ökar vid högintensiv aktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2006).

Tävlingsidrottare är överrepresenterade bland de som drabbas av ätstörningar. Riksidrottsförbundet tar upp att det är svårt att förklara varför det är på detta sätt. De tar upp att det är flera faktorer som samverkar bland annat kroppsfixering, prestationskrav och olika stressfaktorer (Riksidrottsförbundet, 2009b).

I studien *Idrottens sociala betydelse* beskrivs att en femtedel av tjejerna och en tiondel av killarna slutade med sin idrott på grund av för höga prestationskrav. Undersökningen visade även resultat som går emot annan forskning kring träning och ätstörningar. Andra undersökningar visar på att det inom elitidrotten förekommer en ökad risk att drabbas av ätstörningar. Detta är något som denna studie går emot. Resultaten i denna studie visar på att det inte är vanligare med ätstörningar bland de som tränar på elitnivå. (Riksidrottsförbundet, 2004).

5.6 Kost

I boken *Fysisk aktivitet och folkhälsa* tar de upp Livsmedelsverkets rekommendationer kring hur mycket både barn och vuxna ska äta under en dag. Tre huvudmål och mellan ett och tre mellanmål är rekommendationen. Frukosten betyder mycket för individens kognitiva funktioner. Den påverkar även vilken typ av mat individen äter senare under dagen (Statens folkhälsoinstitut, 2006).

Ohlssons (2004) studie visade att 65 procent av de svenska killarna och 50 procent av de svenska tjejerna svarar att de äter skollunch varje dag. Hoppa över frukosten regelbundet gör var tionde elev i de svenska skolorna. Studien visar att de svenska elever som hoppa över frukosten även har en högre tendens att inte heller äta skollunchen regelbundet. Det är vanligare hos de svenska elever som inte regelbundet äter frukost och lunch att även bruka tobak och alkohol. Av de svenska elever som inte tränade var de vanligaste fritidssysselsättningarna att umgås med vänner, sitta vid datorn, se på TV och sova/ ta det lugnt (ibid.).

5.7 Tobak och alkoholvanor

Hvitfeldt & Nyström (2008) har för Centralförbundet för alkohol- och narkotikaupplysning (CAN) gjort en rapport kring skolelevs drogvanor. Enkäten delades ut till de elever som går nionde klass och tvåan i gymnasiet. Alkoholkonsument är en individ från det att den svarar att den dricker alkoholhaltiga drycker en gång om året eller mer sällan. 84 procent av både killar och tjejer som går

i tvåan i gymnasiet konsumerar alkohol. Rapporten visar även att 34 procent av killarna som gick i tvåan i gymnasiet rökte och 25 procent av dem snusade. 18 procent gjorde både och. Bland tjejerna i gymnasietvåorna rökte 41 procent och nio procent snusade. Sju procent gjorde båda delar. Rapporten visar att den totala konsumtionen av tobak hos elever som går tvåan i gymnasiet var ungefär 40 procent både hos killarna och hos tjejerna (ibid.).

Miller et al (2007) tar upp att ungdomar som deltar i en organiserad fritidsaktivitet brukar mindre alkohol, tobak och marijuana. Samtidigt tar även upp att det finns studier som visar att individer som deltar i en sportaktivitet konsumerar mer alkohol.

5.8 Sammanfattning

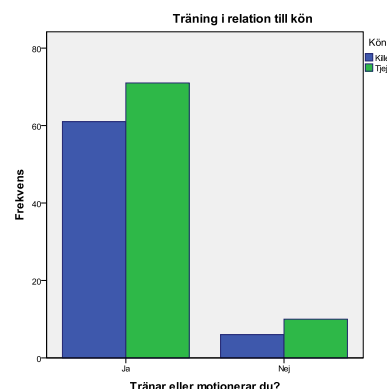
Ovan har ett flertal olika avhandlingar, studier, rapporter och böcker tagits upp. Flera olika resultat har belysts. Dessa resultat visar bland annat att aktiviteten påverkar hälsan och hur individen mår. Den har en positiv påverkan på hur individen mår både psykiskt och fysiskt. Ju mer fysisk aktivitet desto bättre mår individen. Att fysisk aktivitet, speciellt på elitnivå, även kan leda till skador och sjukdomar är något flera av rapporterna tar upp. Anledningarna till varför individer tränar och vad de gör om de inte tränar beskrivs.

6. Resultat

I detta kapitel kommer jag att redovisa de resultat min enkät visar. Jag kommer att avsluta varje kapitel med en analys av resultatet. Sist i kapitlet kommer en sammanfattande analys med hjälp av teorin. Jag har delat in materialet i fem olika kapitel. Denna indelning är nästan den samma som i kapitlet *Tidigare forskning*. Skillnaden är att negativa konsekvenser och positiva effekter inte är uppdelade utan ligger under samma rubrik. Indelningen ser ut på detta sätt: först allmänt om fysisk aktivitet och hälsa, positiva effekter och negativa konsekvenser, motionsvanor, kostvanor, tobak- och alkoholvanor.

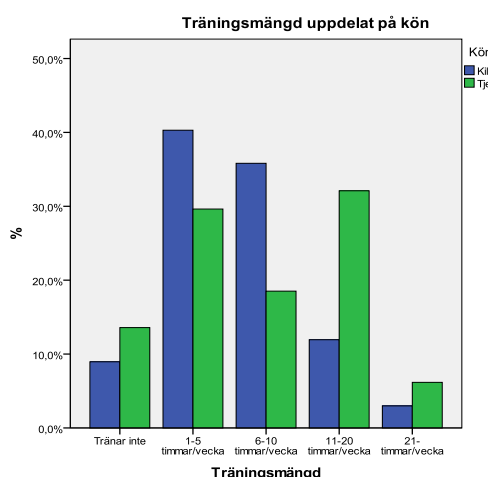
6.1 Allmänt om fysisk aktivitet och hälsa

Det första diagrammet (figur 1) visar att av 148 stycken elever är det 61 stycken killar och 71 stycken tjejer som tränar. Sex stycken killar och elva stycken tjejer tränar inte.



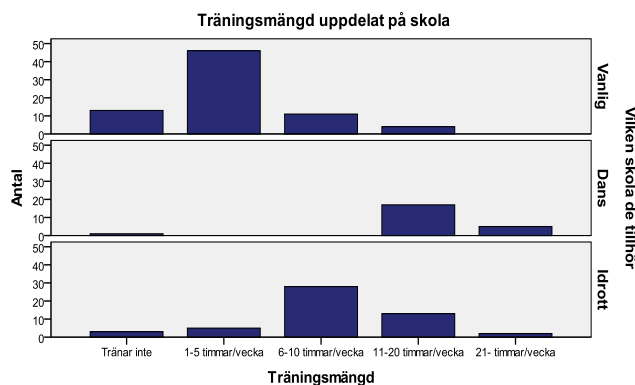
Figur 1

Hur många timmar i veckan individen tränar, uppdelat på kön går att se i det andra diagrammet (figur 2). Diagrammet visar att 40,3 procent av killarna och 29,6 procent av tjejerna tränar mellan en och fem timmar i veckan. 35,8 procent av killarna tränar sex till tio timmar veckan respektive 18,5 procent av tjejerna. 32,1 procent av tjejerna tränar 11 till 20 timmar i veckan. Motsvarande siffra för killarna i denna kategori är 11,9 procent. 3 procent av killarna och 6,2 procent av tjejerna tränar mer än 21 timmar i veckan. Figur 2 visar en signifikant skillnad ($p= 0.010$) mellan träningsmängden hos könen.



Figur 2

Om antalet träningstimmar per vecka delas upp beroende på skoltyp blir resultatet det som visas i diagram tre (figur 3). På en vanlig gymnasieskola tränar majoriteten en till fem timmar i veckan. På dansgymnasiet tränar majoriteten 11 till 20 timmar i veckan. Majoriteten av de elever som går idrottsinriktning tränar mellan sex och tio



Figur 3

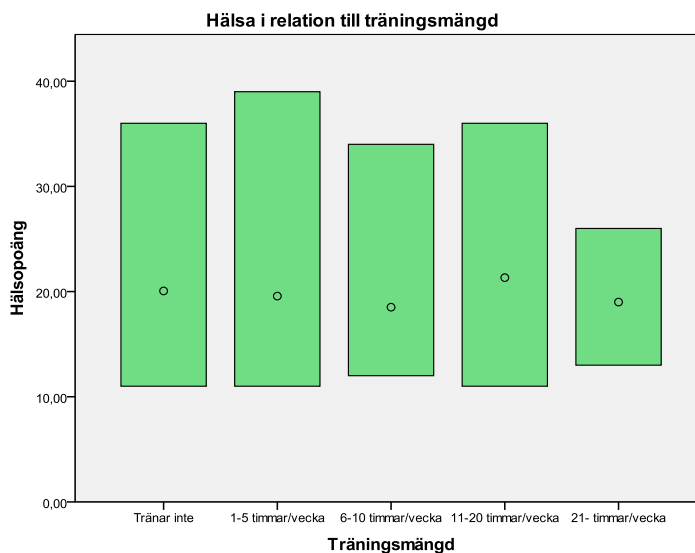
timmar.

För att få fram hälsopoäng är fråga 11 uppgift a till k i enkäten summerad. En person som har låga poäng har bättre hälsa. Diagrammet i figur 4a är indelat efter hur mycket individerna tränar och spridningen på deras hälsopoäng. Medelvärde är markerat som en cirkel i varje intervall.

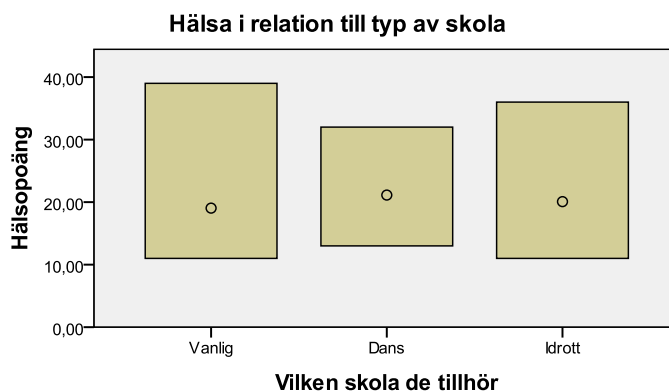
Diagrammet visar att spridningen är mindre hos de individer som tränar mer än 21 timmar i veckan. Det går även att utläsa att medelvärdet mellan de olika träningsmängderna inte skiljer sig stort. Kategoriseringen efter träningsmängd medför att ett chi-2 test inte är möjligt. Detta för att det blir för få frekvenser i vissa av intervallen. Det signifikanta värdet blir då missvisande.

Diagrammet i figur 4b är indelat efter eleverna på de olika skolorna. På den vanliga skolan har individerna som lägst 11 hälsopoäng och som högst 38 poäng.

Dans har 32 hälsopoäng som högst och 13 poäng som lägst. Idrottskolan har 35 hälsopoäng som högst och 10 som lägst.



Figur 4a



Figur 4b

6.1.1 Sammanfattning

Det är 11,5 procent av gymnasieeleverna som inte utövar någon fysisk aktivitet (figur 1). Diagrammet i figur 2 visar hur mycket fysisk aktivitet individen utövar. Det går att utläsa att 50,7 procent av killarna tränar från sex timmar och uppåt i veckan. Motsvarande siffra för tjejerna är 56,8 procent. Detta innebär att lite mer än hälften av både killarna och tjejerna utför någon fysisk aktivitet sex dagar i veckan.

Diagrammet i figur 4a visar att de som tränar 21 timmar och mer i veckan inte mår bättre än de som tränar mindre. Deras medelpoäng ligger i linje med de andra kategorierna. Högsta poängen i kategorin är tydligt lägre än i de andra kategorierna. Ur figur 3 går det att utläsa att träningsmängden är lägre på den vanliga gymnasieskolan. Diagrammet i figur 4b visar att de har störst spridning av hälsopoängen. Vidare går det att utläsa att de som går dans har högst träningsmängd per vecka av de tre skolorna. I figur 4b är hälsopoängens spridning lägst bland danseleverna.

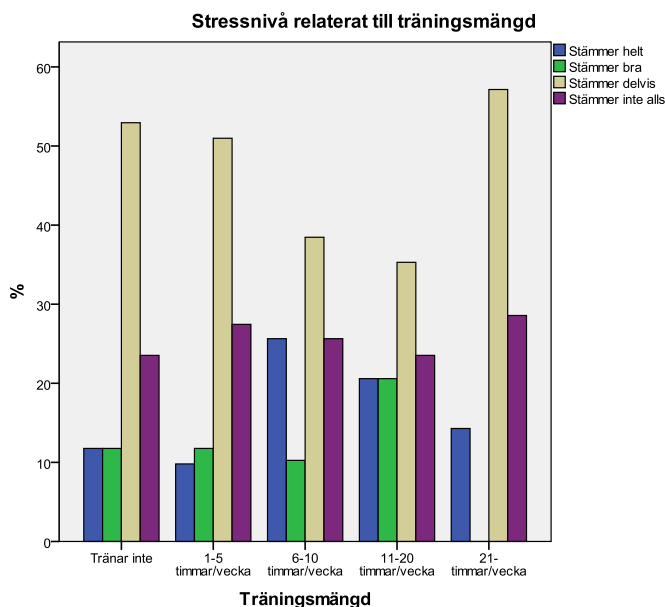
6.2 Positiva effekter och negativa konsekvenser

I figur 5 visas hur individerna har svarat på fråga 11f (*Jag har dåligt självförtroende*), fördelat på de olika typerna av skolor. Tabellen visar att över 60 procent av eleverna på den vanliga gymnasieskolan, 39,1 procent på dansskolan och 51 procent på idrottsskolan har ett bra självförtroende.

		Dåligt självförtroende fördelat på typ av skola			
		Jag har dåligt självförtroende			
		Stämmer inte alls	Stämmer delvis	Stämmer bra	Stämmer helt
Vilken skola de tillhör	Vanlig	60,8%	28,4%	5,4%	5,4%
	Dans	39,1%	43,5%	17,4%	0%
	Idrott	51,0%	31,4%	5,9%	11,8%

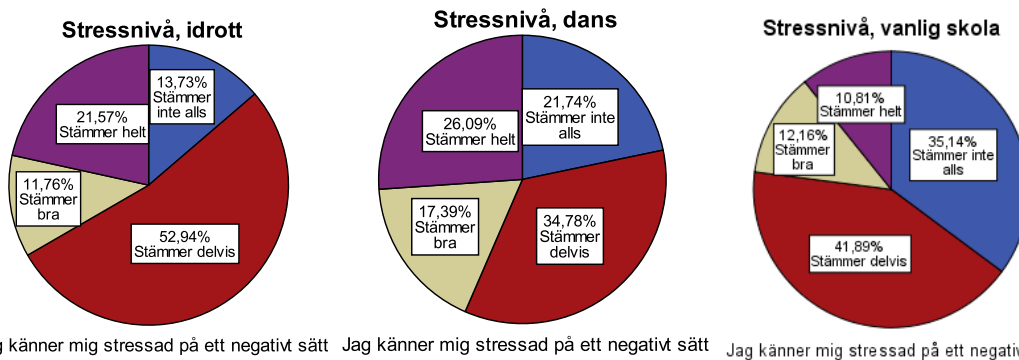
Figur 5

I diagrammet som visar stressnivå relaterat till träningsmängd (figur 6) går det att se hur individer svarat på fråga 11 c, *Jag känner mig stressad på ett negativt sätt*. Där förekommer en del olika tendenser i de olika staplarna. Det är över 66 individer som svarat att det *stämmer delvis*. Medan fördelningen mellan de som svarat att det *inte stämmer alls* är ganska lika mellan individerna i de olika träningsmängderna. Det går inte att finna några statistiskt signifikanta slutsatser genom ett chi-2 test ($p=0,724$).



Figur 6

Diagrammen i figur 7 visar hur individerna svarat på samma fråga som i förra diagrammet, *Jag känner mig stressad på ett negativt sätt*. Det finns ett diagram per typ av skola. Här går det att se lite större skillnader mellan de fyra kategorierna. På den vanliga gymnasieskolan känner sig cirka 35 procent av eleverna inte stressade på ett negativt sätt. Denna siffra är lägre i de båda idrottsinriktade skolorna. Över en femtedel av individerna som går dans eller idrott har svarat att de är stressade. På den vanliga skolan är antalet lägre, endast var tionde svarar att de är stressade ($p=0,093$).

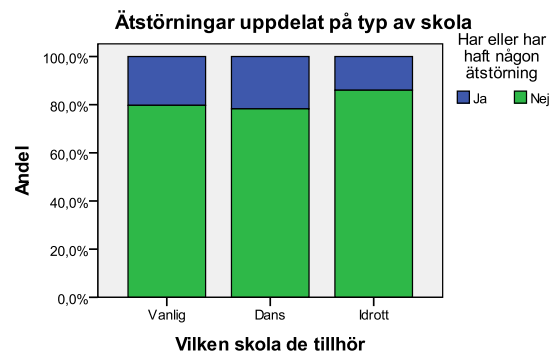


Figur 7

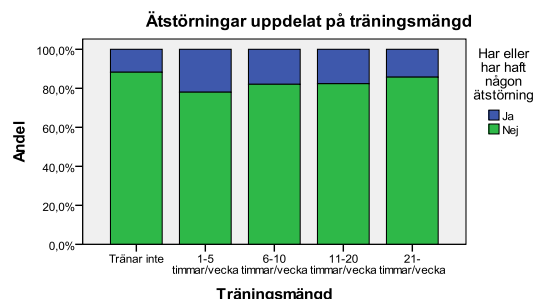
Diagrammen i figurerna 8 och 9 visar hur många som svarat ja, respektive nej, på fråga 10 "Har du eller har haft någon ätstörning?".

I figur 8 är resultaten uppdelade på vilken typ av skola individerna går på. På idrottsgymnasiet har 86 procent svarat att de ej har/har haft någon ätstörning. På dansgymnasiet är siffran 78,3 procent respektive 79,7 procent på vanlig skola. Detta ger ingen signifikant skillnad enligt ett chi-2 test ($p=0,610$).

I figur 9 är uppdelningen gjord på hur mycket individerna tränar, träningsmängden. Här finns inte någon större skillnad mellan de olika kategorierna. Ett chi-2 test visar heller inte på att det finns något mönster ($p=0,905$).



Figur 8



Figur 9

Figurerna 10 och 11 visar hur enkärdeltagarna svarat på fråga 8, ”Är du nöjd med din kropp?”.

Diagrammet i figur 10 visar svaren fördelat på träningsmängden. Här syns det en viss skillnad hos de som inte tränar alls. 17,6 procent av dem har svarat att de inte är nöjda med sin kropp. Den siffran ligger mellan 36,1 procent och 42,9 procent bland de som tränar. ($p=0,354$).

Delas det upp per skola är där ingen större skillnad i resultaten. Då ligger svaren mellan 35,3 och 39,1 procent och chi-2 test ger ett värde på 0,945. Vilket visar att det inte är några statistiskt påvisbara skillnader.

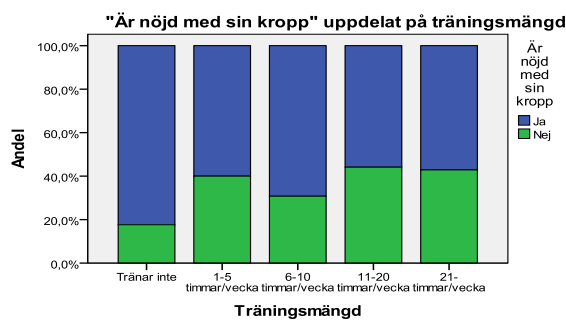
6.2.1 Sammanfattning

Tabellen i figur 5 visar att det är svårt att se några tydliga skillnader i självförtroendet beroende på skoltyp. Dansgymnasiet har inga elever som helt instämmer med att de ha dåligt självförtroende. Däremot är det 43,5 procent av dem som delvis instämmer och 17,4 procent som instämmer bra. Idrottsgymnasiet och det vanliga gymnasiet har relativt lika fördelningar mellan de fyra alternativen. Det som skiljer är att 11,8 procent av idrotts eleverna instämmer helt på att de har dåligt självförtroende. Detta går emot en del av de resultat som visats i kapitlet tidigare forskning. Flera av författarna tar upp att fysisk aktivitet påverkar en individs självförtroende positivt.

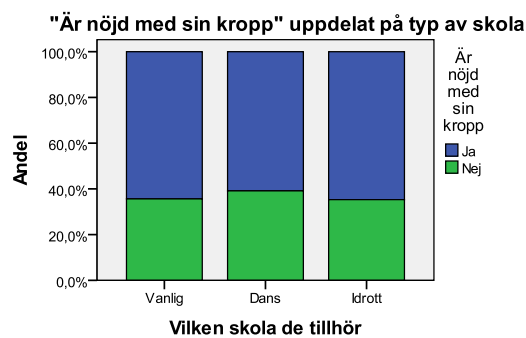
De tre cirkeldiagrammen i figur 7 visar en tendens att de elever som går idrotts- och dansgymnasium är mer stressade. Denna tendens visar att de som tränar mycket i skolan känner sig stressade på ett negativt sätt.

Resultaten från diagrammen i figurerna 8 och 9 visar att det inte finns något samband mellan träningsmängd och ätstörningar. Resultatet visar även att det inte finns några samband mellan typ av gymnasium och ätstörningar.

Frågan om de är nöjd med sin kropp visar på självkänslan hos individerna. Resultaten från figur 10 och 11 ger inga tydliga tendenser som varken kan styrka eller förneka de studier som nämns i tidigare forskning.



Figur 10



Figur 11

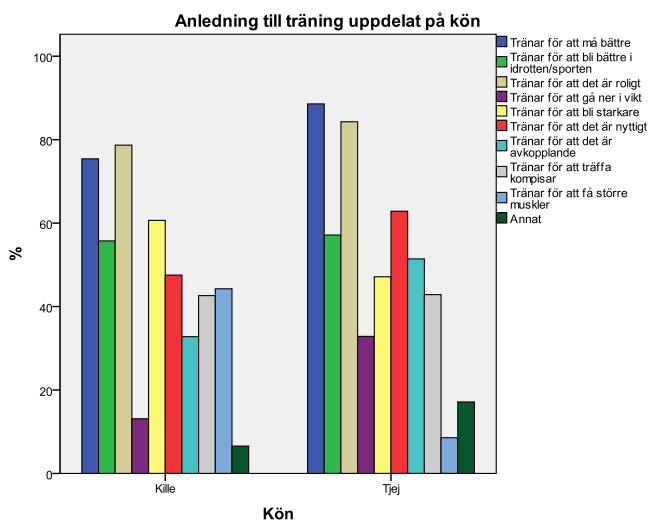
6.3 Motionsvanor

I figur 12 och 13 presenteras de olika anledningar till varför individerna tränar. Svaren kommer ifrån fråga 2 där de kunde välja flera alternativ. I diagram 12 är det uppdelat på kön. Diagram 13 är uppdelat på de tre olika skolorna.

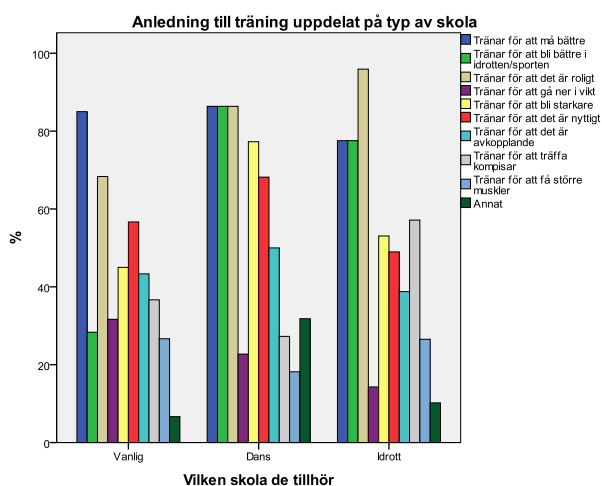
Diagrammet i figur 12 visar att de två vanligaste anledningarna till varför både tjejer och killar tränar är för att må bättre och för att det är roligt. Det går att se en markant skillnad mellan könen på några av staplarna. Exempelvis visar den lila stapeln att det är fler tjejer än killar som tränar för att gå ner i vikt ($p=0.009$). Den gula stapeln visar att fler killar än tjejer tränar för att bli starkare ($p=0.104$). Det är även fler killar än tjejer som svarat att de tränar för att få större muskler ($p=0.00$).

Figur 13 visar att det finns lite skillnader mellan anledningarna för träning. Den gröna

stapeln visar att de som går på idrott och dans inriktad skola i större utsträckning tränar för att bli bättre i sporten, jämfört med de som går i vanlig skola ($p=0,00$). Även när det gäller att träna för att det är roligt är det fler på dans och idrottsskolorna som gör detta ($p=0,001$). Det går att se en tendens att antalet individer som tränar för att gå ner i vikt minskar från vanlig skola till dans och idrott. Det är 31 procent av individerna som går vanlig skola som tränar för att gå ner i vikt. På dansgymnasiet är det 22,7 procent respektive 14,3 procent på idrottsgymnasiet. Den gula stapeln visar att fler på dansgymnasiet, i förhållande till de två andra skolorna, tränar för att bli starkare ($p=0,029$). Det är några stycken som svarat ”annat” på frågan varför de tränar. Här är några av de anledningar som lämnats: Bli skadefri, tränar för att det är framtida yrket, älskar att träna, koppla bort det som är jobbigt och bli avslappnad.

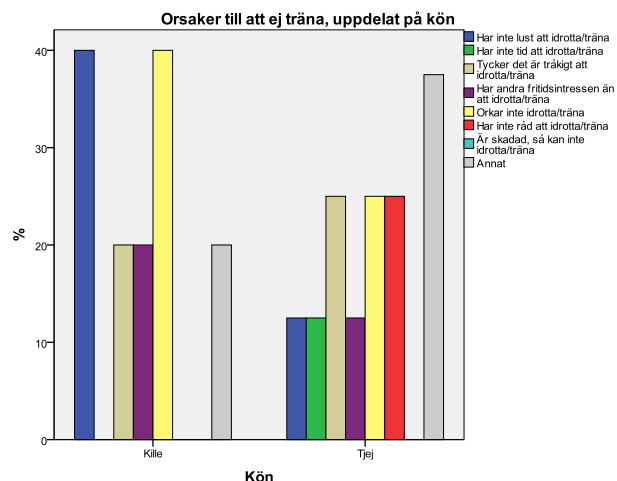


Figur 12



Figur 13

Antalet individer som inte tränar är 16 stycken. Detta medför att de olika staplarna i figur 14 har samlats kring jämna procentsatser. De två största anledningarna till att killarna inte tränar är för att de inte har lust och att de inte orkar. Det är ingen specifik orsak som sticker ut bland tjejerna till varför de inte tränar. Den stapel som är högst är ”annat” och de anledningar som är angivna här är: Att de har uppehåll, ska börja träna och att de har tröttnat på sporten.



Figur 14

De som inte tränar har angett vad de gör på fritiden. De främsta fritidssysselsättningarna är att träffa vänner och spela dator. Även att vila finns med som fritidssysselsättning.

6.3.1 Sammanfattning

Diagrammet i figur 12 visar att runt 80 procent av eleverna tränar för att det är kul. Resultatet visar en skillnad mellan könen. Fler tjejer tränar för att gå ner i vikt och fler killar tränar för att få större muskler.

Diagrammet i figur 13 visar att det är färre av eleverna som går dans- och idrottsgymnasium som tränar för att gå ner i vikt. Sett till de olika skolorna så finns det en skillnad i varför de tränar. Dans och idrottsskolan har en större andel elever som tränar för att bli bättre i sporten än vad den vanliga skolan har.

De två främsta orsakerna till att killarna inte tränar är för att de inte orkar och har inte lust. De främsta anledningarna till varför tjejerna inte tränar är annat att de inte har råd att träna och att de tycker det är tråkigt.

6.4 Kost

Diagrammen i figur 15, 16 och 17 visar hur kostvanorna hos eleverna ser ut. Figur 15 visar hur det ser ut på de olika skolorna. Figur 16 visar uppdelat på kön och figur 17 uppdelat på träningsmängd.

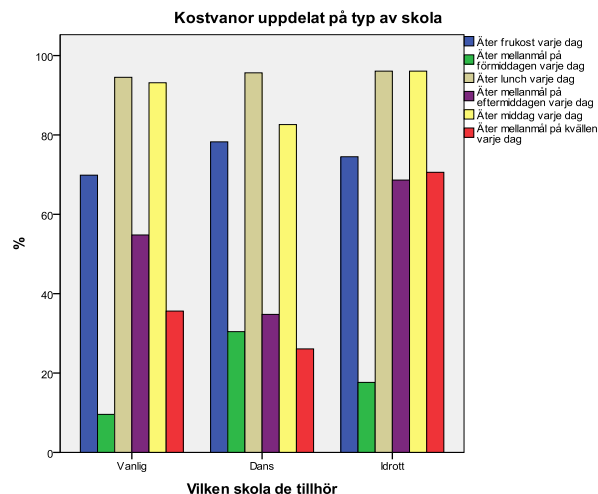
I figur 15 går det att utläsa att lunch och middag är de måltider flest elever på alla tre skolorna äter. Det finns skillnader mellan idrottseleverna och de andra eleverna kring att äta ett mellanmål på kvällen ($p=0,00$). Fler av eleverna som går idrottsgymnasium äter mellanmål på kvällen.

Diagrammet i figur 16 visar att det är cirka 70 till 80 procent av eleverna som äter frukost. Kostvanorna ser relativt lika ut mellan könen. Det går inte att med hjälp av chi-2 test se några signifikanta skillnader i de tre huvudmålen (frukost, lunch, middag). I de olika mellanmålen äter fler killar än tjejer mellanmål på kvällen ($p=0,00$).

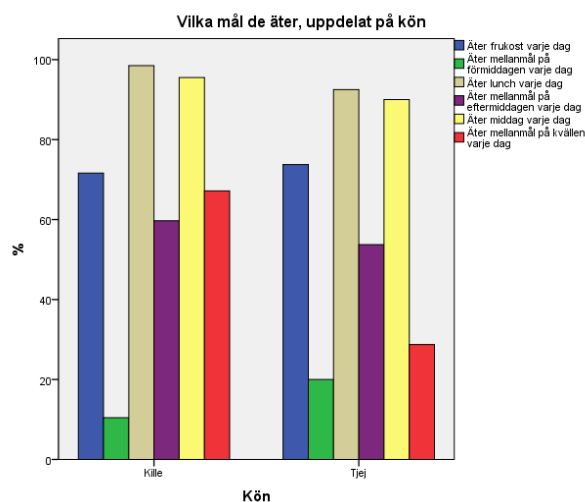
I figur 17 på den gröna stapeln går det att utläsa att ju mer en individ tränar desto mer regelbundet äter den mellanmål på förmiddagen ($p=0,060$).

6.4.1 Sammanfattning

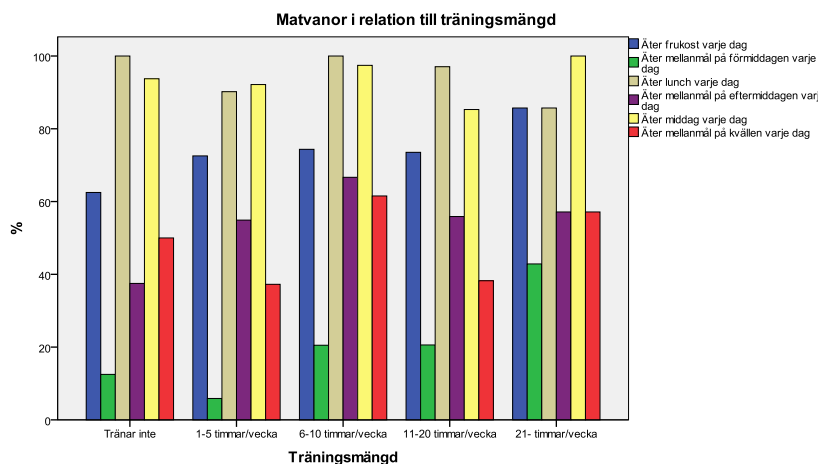
Figur 15 visar att motsvarande siffra är 25 procent. Siffrorna visar tvärtom vad det gäller lunch. I figur 15 visas det att över 90



Figur 15



Figur 16



Figur 17

procent av eleverna på alla skolorna som äter lunch.

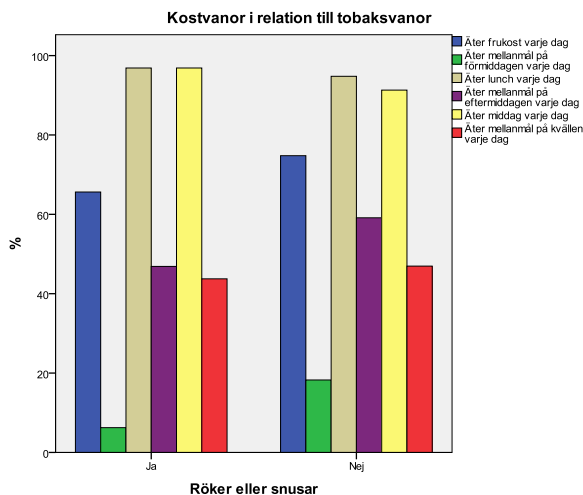
Resultatet från figur 16 visar att fler killar än tjejer äter mellanmål på kvällen. Siffran för hur många som äter mellanmål på förmiddagen stiger utefter en individs träningsmängd. En person som inte tränar äter alltså inte mellanmål på förmiddagen lika regelbundet som en som tränar.

6.5 Tobak och alkohol

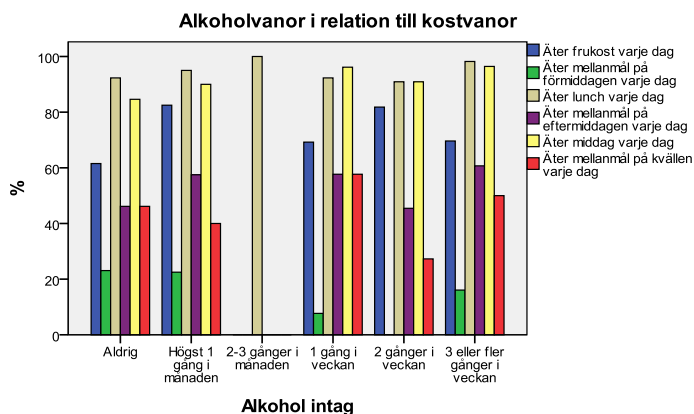
Det första diagrammet (figur 18) visar hur kostvanorna ser ut i förhållande till om individen röker eller snusar. Det går inte med hjälp av ett chi-2 test se några signifikanta skillnader i kostvanorna mellan de som röker/snusar och inte gör det.

Diagrammet i figur 19 visar individernas alkoholvanor i relation till deras kostvanor. De olika måltiderna visar relativt regelbundna mönster i de olika alkoholintervallerna. Eftersom antalet individer per alkoholintervall blir för lågt i flera fall går det inte att använda chi-2 test.

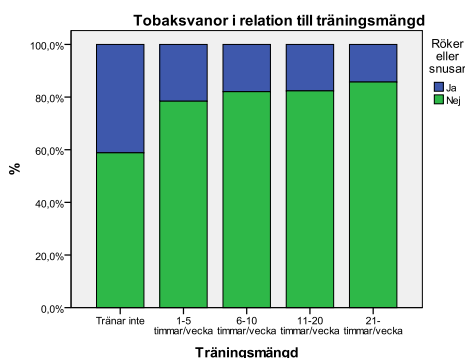
Figur 20a innehåller ett diagram som visar tobaksvanor i förhållande till träningsmängd. Av de som tränar syns det att det är färre som använder tobak jämfört med de som inte tränar. Det finns inga signifikanta skillnader enligt chi-2 testet ($p=0,321$). Det går att utläsa att det generellt är cirka 20 procent som brukar tobak av de som tränar. Motsvarande siffra av de som inte tränar är cirka 40 procent.



Figur 18



Figur 19



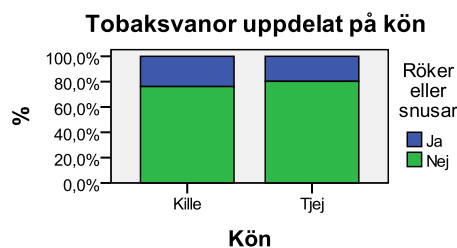
Figur 20a

Figur 20b visar att det är 23,9 procent av killarna som röker och 19,8 procent av tjejerna som röker.

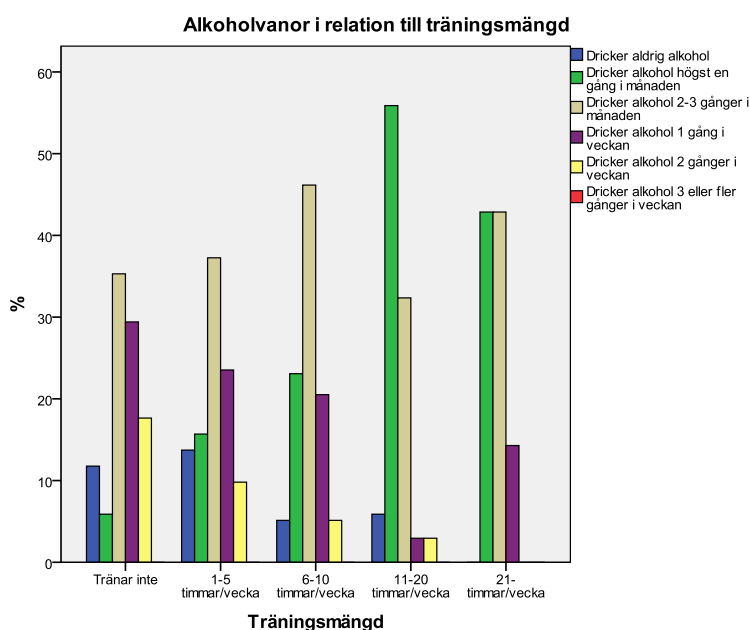
Diagrammet i figur 21 visar individernas alkoholvanor i förhållande till hur mycket de tränar. Det går att se en signifikant skillnad mellan de gröna staplarna ($p=0,00$). De staplarna visar de som

dricker alkohol högst en gång i månaden. Ju fler timmar individen tränar per vecka desto vanligare är det att den dricker alkohol högst en gång i månaden.

Att dricka alkohol en gång i veckan avtar ju fler timmar i veckan en individ tränar. Chi-2 testet ger ingen statistik signifikant skillnad men värdet ligger tillräckligt nära för att visa en tendens ($p=0,094$).



Figur 20b



Figur 21

6.5.1 Sammanfattning

Resultatet visar att det inte går att finna

något samband mellan vad en individ äter och hur dess tobak- och alkoholvanor ser ut. Detta samband är något Ohlsson (2004) har funnit i sin studie men som inte kan bekräftas här. Det går att se en minskning av tobaksanvändning bland de som tränar jämfört med de som inte tränar. Dock är det ingen signifikant skillnad mellan tobaksanvändning och hur mycket en individ tränar.

Frekvensen av alkoholanvändandet avtar när träningsmängden ökar enligt resultatet till figur 21. Detta innebär att personer som tränar, dricker mer sällan än de som inte tränar.

7. Slutsatser

I avsnitt *Sammanfattande resultat* kommer jag att presentera de slutsatser mitt resultat visar både på organisations- och individnivå. Presentationen av resultatet utgår från de fyra frågeställningarna. Min teori (KASAM) kommer också att finnas med i denna del. Avsnittet som sedan följer är *Egna reflektioner och synpunkter*. Här presenterar jag mina egna reflektioner kring resultatet och uppsatsen som helhet. I sista avsnitt tar jag även upp slutsatsernas generaliserbarhet. Sista avsnittet är *förslag till fortsatt forskning*. Denna del innefattar vad det kan vara intressant att forska vidare kring och vilka nya frågor som dykt upp på vägen.

7.1 Sammanfattande resultat

I detta avsnitt kommer jag att presentera en sammanfattning av de resultat jag kommit fram till. Antonovskys teori kring KASAM kommer även att användas i texten. Textens flöde följer den indelning som kapitlen *Tidigare forskning* och *Resultat* har. De fyra frågeställningar som genomsyrar hela uppsatsen är också besvarade i texten. Sammanfattningen kommer att vara både på organisations- och individnivå. Detta för att frågeställningarna och syftet vänder sig både till hur det ser ut mellan de olika skolorna och hur det ser ut mellan individerna.

För att påminna dig som läsare upprepar jag frågeställningarna här. *Finns det några faktorer som visar på att hälsan är bättre eller sämre hos gymnasieungdomar som är aktiva i någon form av fysisk aktivitet, i så fall vilka? Skiljer sig, och i så fall på vilket sätt, hälsan hos ungdomar som går dans- eller idrottsgymnasium respektive vanligt gymnasium? Hur ser tobak och alkohol användandet ut hos de elever som är aktiva jämfört med de som inte är aktiva i någon form av fysisk aktivitet? Går det att finna någon relation mellan kön, fysisk aktivitet och hälsa?*

Av 148 stycken elever är det 132 stycken som utövar någon typ av fysisk aktivitet. Sett på en organisationsnivå går majoriteten av de elever som inte utövar någon fysisk aktivitet på den vanliga skolan. Majoriteten av eleverna på den vanliga gymnasieskolan utövar en fysisk aktivitet mellan en och fem timmar i veckan. De flesta av eleverna som går på gymnasiet med idrottsinriktning har fysisk aktivitet mellan sex och tio timmar i veckan. Majoriteten av dansgymnasiets elever tränar mellan 11 och 20 timmar i veckan. Rekommendationerna för barn och ungdomar är att vara fysiskt aktiva minst 60 minuter om dagen. I dessa minuter ska det finnas både måttligt och högintensiv aktivitet (Statens folkhälsoinstitut, 2006).

En undersökning kring idrottens sociala betydelse visar en tendens att ju mer frekvent individen

tränar desto oftare uppger den att den är nöjd med livet (Riksidrottsförbundet, 2005a). Genom egna aktiva handlingar kan individen förbättra både sin fysiska och psykiska hälsa (Fredriksson & Johansson, 2007). Miller et al. (2007) tar upp att individens självkänsla påverkar dess hälsa. En trygg och stabil självkänsla leder till att individen mår bättre. När den gör detta påverkas även dess känsla av att kunna hantera svåra saker i livet (ibid.).

Träning och motion innebär att individen aktivt vill och känner att den kan påverka exempelvis sin kondition eller öka sin muskelmassa. Sett på en organisationsnivå har dansgymnasiet och gymnasiet med idrottsinriktning flest antal elever som är fysiskt aktiva. Flera av eleverna är mer aktiva än vad de behöver enligt rekommendationerna från Statens Folkhälsoinstitut. Denna höga frekvens av träning är något individerna själva valt och skolorna erbjuder. Hypotetiskt sett anser jag att detta tyder på att KASAM borde vara högre på skolorna med dans- eller idrottsinriktning.

Det finns inga samband sett till organisationsnivån som visar att hälsopoängen är signifikant lägre hos någon av de tre gymnasieskolorna. Det går inte heller att se något samband på individnivå mellan signifikant lägre hälsopoäng och de elever som tränar mer. Resultatet från enkäten visar på individnivå att de elever som tränar mer än 21 timmar i veckan har en mindre spridning av hälsopoängen, de mår inte bättre men de mår inte sämst. Sett till organisationsnivå är det dansgymnasiet som visar en mindre spridning av hälsopoängen. Detta beror på att denna skola har flest antal elever som utövar någon typ av fysisk aktivitet mer än 21 timmar i veckan. Detta både bekräftar och dementerar att fysisk aktivitet påverkar en individs KASAM. Hälsopoängen står för en individs psykiska hälsa. Resultatet visar att fysisk aktivitet inte ger signifikant lägre hälsopoäng. Samtidigt visar det på att de som går på dansgymnasiet tränar mest frekvent och har mindre spridning på hälsopoängen.

Isberg (2009) och flera andra studier visar att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och bättre självförtroende. Resultatet från denna studie kan inte bekräfta detta samband. Istället finns tendenser som visar på att dansgymnasiet och gymnasiet med idrottsinriktning har en högre andel elever som *instämmer helt* eller *delvis* på att de har dåligt självförtroende jämfört med det vanliga gymnasiet. Detta sett på organisationsnivå. Detta betyder att sett till självförtroende finns det inga resultat i denna studie som visar på ett samband mellan fysisk aktivitet och bättre självförtroende.

Resultatet av enkätundersökningen har visat att på organisationsnivå finns det en tendens till att de elever som går idrotts- och dansgymnasium är mer stressade än de som går på vanligt gymnasium. Det går inte att se denna tendens på individnivå där stressnivån relateras till träningsmängd.

Ovan har det nämnts att det aktiva valet av mycket fysisk aktivitet leder till ett högre KASAM. Resultaten i denna studie visar att dans- och idrottsgymnasierna har högre frekvens av dåligt

självförtroende och negativ stress.

Statens folkhälsoinstitut (2006) och Riksidrottsförbundet (2009b) tar upp att det finns ett samband mellan högintensiv aktivitet och att drabbas av ätstörningar. Riksidrottsförbundet (2004) tar upp att det inte finns en ökad risk att drabbas av ätstörningar om en individ tränar på elitnivå. Resultaten från diagrammen visar att det inte finns något samband mellan träningsmängd och ätstörningar. Resultatet visar även att det inte finns några samband mellan typ av gymnasium och ätstörningar. Frågan i enkäten om att vara nöjd med sin kropp hör lite ihop med föregående fråga. Resultaten från enkäten ger inga tydliga tendenser som varken kan styrka eller förneka de studier som nämns i tidigare forskning kring ämnet. Studien visar inga samband på individnivå mellan att vara nöjd med sin kropp och motionsvanor. Det finns inte heller några samband på organisationsnivå mellan att vara nöjd med sin kropp och typ av gymnasieskola.

Det finns inget i mitt resultat som tyder på att fysisk aktivitet och ätstörningar korrelerar. Jag drar slutsatsen att även här handlar det om individens egen kapacitet som påverkar om den drabbas av ätstörningar eller ej.

Riksidrottsförbundets (2005b) undersökning visar att 86 procent tränar för att det är kul. I denna studie är det 80 procent av eleverna som tränar för att det är kul. Sett på en individnivå finns det i denna studie en skillnad mellan könen till varför man tränar. Fler tjejer tränar för att gå ner i vikt och fler killar tränar för att få större muskler. På en organisationsnivå är det färre av eleverna som går dans- och idrottsgymnasium som tränar för att gå ner i vikt. Dessa två skolor har en större andel elever som tränar för att bli bättre i sporten jämfört med den vanliga skolan. Ur ett individnivå-perspektiv är att de inte orkar och att de inte har lust de två främsta anledningarna till varför killarna inte tränar. De två främsta anledningarna till att tjejer inte tränar är att de inte har råd och att de tycker det är tråkigt. Isberg (2009) skriver att de flesta i hennes studie tränar för att de känner sig glada när de tränar. Detta är något denna studie också visar, flera av individerna tränar för att det är roligt. Miller (2007) tar upp att träning höjer humöret. Humöret påverkar enligt Miller en individs känsla av att kunna hantera svåra saker i livet, vilket är en av delarna i teorin KASAM. Jag har inte mätt KASAM i min studie men hypotetiskt sett tyder mina resultat på att vissa individer i denna studie har högre KASAM. De känner då att de kan hantera och ta sig igenom svåra saker som händer på ett bättre sätt.

Varken på organisations- eller individnivå fanns några större skillnader i matvanorna mellan könen. 25 procent av gymnasieeleverna äter inte frukost. Däremot åt över 90 procent lunch. Fler killar än tjejer äter mellanmål på kvällen. Antalet personer som äter mellanmål på förmiddagen ökar i relation till hur träningsmängden ökar. Ohlsson (2004) beskriver att 10 procent av skolungdomarna i hennes studie missar att äta frukost. Ohlsson tar även upp att 65 procent av

killarna och 50 procent av tjejerna inte äter skollunch i hennes studie.

Hvitfeldt och Nyström (2008) visar i sin rapport att cirka 40 procent av både killarna och tjejerna som gick andra året i gymnasiet brukade tobak. Motsvarande siffra i denna studie är 22 procent. Denna studie visar på individnivå en minskning i tobaksanvändandet bland de som tränar jämfört med de som inte tränar. Antalet träningstimmar påverkar inte användandet av tobak. Miller et al. (2007) tar upp att det finns en minskning i tobaksanvändandet hos de som är aktiva i någon sport, vilket överrensstämmer med resultatet i denna studie. Miller et al. (2007) tar även upp en studie som visar på att alkoholanvändandet ökar när en individ är aktiv i någon sport. Resultaten i denna studie visar att när träningsmängden ökar, minskar frekvensen av alkoholanvändandet, vilket går emot studien Miller et al. gjort.

Min studie visar på att det inte finns några större skillnader mellan kön, träningsmängd och typ av skola. Rent hypotetiskt går det att förklara dessa skillnader, som finns mellan individerna, med att de har olika KASAM. Detta är dock inget jag har ett tydligt stöd för i min undersökning.

Denna studie har inte kunnat bekräfta några tydliga samband mellan typ av skola, fysisk aktivitet och hälsa. KASAM fokuserar på individens egna resurser att hantera livet och de möjligheter och hinder som ingår. Varje enskild individ, i detta fall elev, har olika individuella resurser att klara av och hantera sin vardag. Genom detta drar jag slutsatsen att bristen på sammanhang mellan skola, fysisk aktivitet och hälsa beror istället på de individuella resurserna.

7.2 Egna reflektioner och synpunkter

Denna studie innehåller en sammanställning från 148 stycken enkätsvar. Dessa svar är kategoriserade på olika sätt i resultatkapitlet exempelvis efter skoltyp och träningsmängd. Detta leder till att antalet svarande i varje kategori inte är så stor och därför är svaren inte helt generaliserbara. Valet av skolor är både till för- och nackdel. Det skiljer sig mycket mellan skolorna vad gäller träningsmängd. Ett flertal av eleverna tränar under skoltid vilket medför att de inte motsvarar den allmänna populationen av gymnasieungdomar. Detta innebär att resultatet för gymnasieskolor generellt kan bli missvisande. Fördelen med mitt val av skolor är att flera olika typer av träningsformer och träningsmängder täcks. Detta innebär även att olika typer av individer med olika intresse kommer med. Att välja olika typer av skolor hjälper även till att få fram en nyanserad bild av varför de olika individerna tränar, exempelvis tränar vissa för att det är ett yrkesval medan vissa tränar för att umgås med vänner.

Jag har i metodavsnittet tagit upp att denna uppsats har en hög validitet då jag innan utformandet av enkäten läst mycket tidigare forskning. Något som jag nu i efterhand kan se, är att validiteten

gällande teorin inte är hög då jag utformade enkäten och dess frågor innan jag valde teori. Valet av teori skulle ha skett i början av uppsatsskrivandet, då hade frågorna på enkäten kunnat anpassas mer till teorin.

Jag hade önskat att fler av mina resultat hade gått att statistiskt säkerställa. Jag fick inte fram något signifikant resultat som bekräftade de tidigare studierna kring de positiva effekterna av fysisk aktivitet. Hade jag fått göra om mitt urval hade jag fokuserat helt på de idrottsrelaterade gymnasierna. Här tror jag att det finns många intressanta resultat att få fram. Jag hade även lagt mer tyngdpunkt på att inrikta mig på ett färre antal faktorer, exempelvis enbart hälsopoäng, kost eller tobak.

7.3 Förslag till fortsatt forskning

Det hade varit intressant att göra en liknande studie fast med större urval. Många av de resultat som kom fram i denna studie var inte möjliga att statistiskt fastställa. Även forskning som fokuserar på de olika gymnasieskolorna med någon typ av fysik aktivitet som inriktning hade varit intressant att göra. Exempelvis forskning kring hur hälsoeffekterna påverkas av mycket träning både i skolan och på fritiden.

Djupare studier kring tobak, kost och självbild hos de som är aktiva inom någon fysisk aktivitet hade varit intressant att göra.

Källförteckning

Antonovsky, A. (1996) *Hälsans mysterium*, Köping: Bokförlaget Natur och Kultur

Aspers, P. (2007) *Etnografiska metoder*. Malmö: Liber AB.

Carlsson, S. (2005) "Hälsopsykologi". I Hwang. P, Lundberg. I, Rönnberg. J, Smedler. A-C (red): *Vår tids psykologi*. Stockholm: Natur och kultur.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H. & Wängnerud. L (2004) *Metodpraktikan. Konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Nordstedts juridik AB, 2:a upplagan.

Fredriksson, R. & Johansson, J. (2007) *Idrott och hälsa. Elevers hälsa genom hälsoprofilering i skolan*, Luleå tekniska universitet: Institutionen för Utbildningsvetenskap.

Gassne, J. (2008) *Salutogenes, KASAM och socionomer*, Lund: Lunds universitet, Socialhögskolan.

Hvitfeldt, T. & Nyström, S. (2008) *CAN Rapport 114, Skolelevers drogvanor 2008*, Stockholm: AJW Tryck AB.

Internetmedicin (2009) "AUDIT" (elektronisk)

<http://www.internetmedicin.se/dyn_main.asp?page=1590> (2009-12-18)

Isberg, J. (2009) *Viljan till fysisk aktivitet – En intervention avsedd att stimulera ungdomar att bli fysiskt aktiva*, Kålleröd: Intellecta Infolog

Karlsson, L. (2007) *Psykologins grunder*, Lund: Studentlitteratur, fjärde upplagan.

Kulturama (2009) "Dans" (elektronisk)

<http://www.kulturama.se/templates/pages/CoursePage.aspx?sgid=2&sid=29&cid=21301_Gustav&wids=404&mspid=482> (2009-12-10)

Levin, C. (2008) "Att undersöka >>det sociala<< - några ingångar" i Meeuwisse. A, Swärd. H, Eliasson-Lappalainen. R, Jacobsson. K (red): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur

& Kultur.

May, T. (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning*, Lund: Studentlitteratur AB.

Miller, D., Gilman, R. & Martens, M. (2007) "Wellness promotion in the schools: enhancing students' mental and physical health", *Psychology in the Schools*. Vol 45(1) 2008. Wiley Periodicals. Inc

NE (2009) "Hälsa" (elektronisk) <<http://ne.se.ludwig.lub.lu.se/sok/Hälsa?type=NE>> (2009-10-30)

Olsson, J. (2004) *Elevers attityder till idrott, hälsa samt ämnet idrott och hälsa. En jämförelse mellan svenska och amerikanska elever*, Luleå tekniska universitet: Institutionen för lärarutbildningen.

Region Skåne (2010) "GHQ" (elektronisk)

<<http://www.skane.se/googlesearch/templates/search.aspx?id=1861>> (2010-01-17)

Riksidrottsförbundet (2004) FoU rapport 2004:5, *Svenskarnas idrottsvanor. En Studie av svenska folkets tävlings- och motionsvanor 2003*.

Riksidrottsförbundet (2005a) FoU Rapport 2005:5, *Idrottens sociala betydelse, En statistisk undersökning hösten 2004*, Stockholm: Riksidrottsförbundet

Riksidrottsförbundet (2005b) FoU rapport 2005:6 *Ungdomars Tävlings- och motionsvanor. En statistisk undersökning våren 2005*.

Riksidrottsförbundet (2007) *Idrott och rörelse i skolan – en studie av idrotten i skolan 2007*, Stockholm: Andrèn & Holm.

Riksidrottsförbundet (2008) *Idrottens roll i samhället II – En modell för idrottsgenererade sociala och monetära effekter på samhället*, Stockholm: Andrèn & Holm.

Riksidrottsförbundet (2009a) "Idrottsgymnasium" (elektronisk)

<<http://www2.rf.se/t3.asp?p=13420>> (2009-11-20).

Riksidrottsförbundet (2009b) ”Ätstörningar” (elektronisk)

<<http://www.rf.se/Nyheter/2006/Atstorningar/>> (2009-11-15)

Statens folkhälsoinstitut (2006) ”Fysisk aktivitet, hälsa och sjukdom” i Schäfer. L & Faskunger. J (red): *Fysisk aktivitet och folkhälsa*, Huskvarna: NRS Tryckeri AB

Tamm, M. (2002) *Psykosociala teorier vid hälsa och sjukdom*, Lund: Studentlitteratur.

Thurén. T (2004) *Vetenskapsteori för nybörjare*, Malmö: Liber.

Wahlgren, L. (2008) *SPSS steg för steg*, Polen: Studentlitteratur

Wiking, S. & Lindström, J. (2005) *Idrott, motion och hälsa* Kristianstad: Liber.

Bilaga - Enkät

Hej!

Jag läser till Socionom på Socialhögskolan i Lund. Denna termin skriver vi en C-uppsats. Min uppsats ska handla om träning/idrott och hur det påverkar hälsan. Enkäten är frivillig och helt anonym.

1) Kön:

Kille Tjej

2) Tränar eller idrottar du?

Ja Nej

Om du svarat JA (svara på a-d nedan och hoppa sedan till fråga 3):

a) Vilken/vilka typer av idrott/träning utövar du regelbundet (minst en gång i veckan)?

b) Hur många gånger i veckan idrottar/tränar du? _____

c) Hur många timmar i veckan idrottar/tränar du? _____

d) Varför idrottar/tränar du? Kryssa för de alternativ som stämmer in:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Må bättre | <input type="checkbox"/> Nyttigt |
| <input type="checkbox"/> Blir bättre i sporten | <input type="checkbox"/> Avkoppling |
| <input type="checkbox"/> Roligt | <input type="checkbox"/> Träffa kompisar |
| <input type="checkbox"/> Gå ner i vikt | <input type="checkbox"/> Få större muskler |
| <input type="checkbox"/> Bli starkare | <input type="checkbox"/> Annat: _____ |

1 Om du svarat NEJ (svara på fråga e och f nedan samt fortsatt sedan med fråga 3):

e) Vad gör du på fritiden? Nämn en eller två av dina viktigaste fritidsaktiviteter:

f) Varför idrottar/tränar du inte?

- | | |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Har inte lust | <input type="checkbox"/> Orkar inte |
| <input type="checkbox"/> Har inte tid | <input type="checkbox"/> Har inte råd |
| <input type="checkbox"/> Tråkigt | <input type="checkbox"/> Skadad |
| <input type="checkbox"/> Har andra fritidsintressen | <input type="checkbox"/> Annat: _____ |

3) Hinner du med läxor och skolarbete?

Ja Nej

4) Vilka måltider äter du regelbundet (varje dag)? Kryssa i de alternativ som passar:

Frukost

Mellanmål (förmiddag)

Lunch

Mellanmål (eftermiddag)

Middag

Mellanmål (kväll)

5) Röker/snusar du?

Ja Nej

6) Hur ofta dricker du alkohol?

Aldrig

Högst 1 gång i månaden

2-3 gånger i månaden

1 gång i veckan

2 gånger i veckan

3 eller fler gånger i veckan

7) Har du fått tillräcklig med information från skolan om doping, tobak och alkohol?

Ja Nej

8) Är du nöjd med din kropp?

Ja Nej

a) **Om du svarar NEJ** vad är du inte nöjd med? _____

9) Känner du dig omtyckt av dina vänner?

Ja Nej

Om du svarat Nej, varför inte?

10) Har du eller har haft någon ätstörning?

Ja Nej

11) Jag är intresserad av att veta hur du känt dig under de senaste veckorna.

Sätt ett kryss i den cirkel som stämmer bäst överens med påståendet:

	Stämmer	stämmer	stämmer helt	stämmer bra	delvis	inte alls
a) Jag kan koncentrera mig på vad jag gör			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b) Jag känner att jag spelar en betydelsefull roll för andra			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c) Jag känner mig stressad på ett negativt sätt			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d) Jag kan uppskatta det positiva i tillvaron			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e) Jag känner mig olycklig och nedstämd			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f) Jag har dåligt självförtroende			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g) Jag tänker på mig själv som en betydelselös person			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h) Jag känner mig ganska lycklig på det hela taget			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i) Jag har mycket att vara stolt över			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
j) Jag känner mig misslyckad			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
k) Jag känner mig duktig			<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12) Är det något övrigt Du vill tillägga?

Tusen tack för att du tog dig tid att besvara frågorna!!

Anna Petersén Stenberg

Socialhögskolan

Lunds Universitet