

Hästen som hälsofrämjande faktor

En komparativ studie utifrån flickors känsla av sammanhang

Elin Mohlin

VT 2011



Handledare: Lotta Mulder

Abstract

Author: Elin Mohlin

Title: The horse as a health promoting factor – a study of girls sense of coherence

Supervisor: Lotta Mulder

Research into the horse's role in social work has increased, and there is evidence that the horse can be an important factor in treatment. It created an interest to study if the horse can also serve as a health promoting factor. The aim of this study is to examine the meaning of interests and to clarify and analyze the horse's importance for a sense of coherence.

Antonovsky has formulated the concept sense of coherence which led to a standardized questionnaire that measures how well difficulties in everyday life are handled. Respondents were girls in upper secondary school. They were divided into three groups. One group who did not do any sport, one group who rode horses, and one group who had some other sport as their interest. The study showed a clear difference in the sense of coherence between the groups. The group who rode horses had a stronger sense of coherence than the other two groups. The difference was statistically significant. The group who had some other sport as their interest had also a stronger sense of coherence than the group who didn't do any sport at all. The result of the study shows that the horse can be seen as a health promoting factor.

Keywords: Sense of coherence, Salutogenic, equine assisted therapy, group theory

Innehållsförteckning

1 Inledning.....	1
1:1 Problemformulering:	1
1:2 Syfte och hypoteser	2
Hypotes 1	2
Hypotes 2	2
Hypotes 3	2
1:3 Frågeställningar:	2
2 Tidigare forskning	2
2:1 Idrottens betydelse för självkänslan.	2
2:2 Forskning kring hästens betydelse.....	3
2:3 Hästen som en förebyggande faktor	4
2:4 Bandet mellan häst och människa	5
2:5 Stallmiljön	6
2:6 Oxytocin – kroppens lugn och ro system	6
2:7 Ökad stress - minskat lugn	7
2:8 Sammanfattning:.....	8
3 Teori	8
3:1 Salutogent synsätt	8
3:2 Känsla av sammanhang som begrepp.....	9
3:3 Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet	10
3:4 Livssituationers påverkan på KASAM.....	10
3:5 Framgångsrik problemhantering:	11
3:6 Grupp teori.....	12
4 Metod	12
4:1 Metodologiska överväganden.....	12
4:2 KASAM -13	14
4:3 Urval	14
4:4 Validitet och reliabilitet	15
4:5 Analytisk metod.....	16
4:6 Boxplot:	17
4:7 T-test:.....	17
5 Etiska överväganden	17

6 Bortfallsanalys:.....	18
7 Resultat.....	19
7:1 Deskriptiv statistik.....	19
8 Analys.....	23
8:1 Kausalitet.....	23
8:2 Socioekonomisk status	24
8:3 Salutogent perspektiv	24
8:4 Gemenskap och tillhörighet.....	24
8:5 En meningsfull vardag.....	25
8:6 En begriplig och hanterbar vardag.	26
8:7 Fysiologiskt perspektiv.....	27
9 Avslutning	28
10 Referenser.....	30
11 Bilagor.....	32
1:1 KASAM formulär.....	32
11:2 Bilaga 2 – T-test	35

1 Inledning

1:1 Problemformulering:

De senaste åren har forskningen kring djurs betydelse i vård och socialt arbete ökat. Intresset kring djur i vården har växt och lett till en ökad implementering. Olika aspekter av vad som är bra med att använda sig av djur i socialt arbete lyfts fram i olika forsknings-sammanställningar. Jag har valt att i min studie fokusera på hästen. Smith – Osborne och Selby (2010) har sammanställt litteratur kring hästunderstött socialt arbete. De menar att hästarna visat sig ha en terapeutisk inverkan på flera olika nivåer. Dels när det gäller fysiska funktionsnedsättningar men också vid psykosocial problematik. Liksom det Smith – Osborne och Selby beskriver ligger fokus ofta på hästens betydelse för ett tillfrisknande samt för förbättringar i vardagen. Det kan innebära att olika mål uppfylls som t.ex. ökad rörlighet, förbättrad förmåga till kommunikation eller ett tillfrisknande från psykisk sjukdom. Utifrån den forskning som finns inom området väcks intresset att studera om hästar även kan fungera som en hälsofrämjande faktor dvs. en faktor som bidrar till ökad hälsa och främjar en rörelse mot det friska (Antonovsky, 1991).

Enligt svenska ridsportförbundets officiella hemsida (2010) innebär ridsporten tävling och fritid för en halv miljon svenskar. Svenska ridsportförbundet har 170 000 medlemmar varav 65% är under 25 år. Det är alltså många unga som har kontakt med hästar, som är ett relativt stort fritidsintresse. Hästens terapeutiska inverkan kan analyseras på flera sätt, frågan är om det kan överföras som något hälsofrämjande. Skulle hästen kunna vara en faktor som gör att de som har en regelbunden kontakt med dem kan hantera svårigheter i vardagen på ett bättre sätt? Antonovsky (1991) har formulerat begreppet känsla av sammanhang (KASAM) där han fokuserar på vad det är som gör att vissa människor klarar av svårigheter i vardagen bättre än andra. Han menar att det finns olika faktorer som gör att svårigheter kan hanteras bättre, han benämner dessa som hälsofrämjande faktorer. Om hästen skulle kunna vara en sådan faktor skulle det innebära att de som har regelbunden kontakt med dem klarar av svårigheter på ett bättre sätt. Eftersom att hästar även är ett fritidsintresse är det också intressant att se om det har betydelse att ha ett fritidsintresse i form av en annan idrott jämfört med de som har kontakt med hästar.

1:2 Syfte och hypoteser

Syftet är att studera sambandet mellan känsla av sammanhang och idrott. Fokus ligger på ridning och vilken påverkan detta har på känslan av sammanhang.

Följande hypoteser ligger till grund för undersökningen:

Hypotes 1: Ett fritidsintresse i form av idrott leder till ökad hälsa.

Hypotes 2: Hästen har en positiv inverkan på människor.

Hypotes 3: Det finns en korrelation mellan regelbunden kontakt med hästar och starkare känsla av sammanhang

1:3 Frågeställningar:

Mina hypoteser leder till följande frågeställningar:

- Innebär ett fritidsintresse i form av idrott starkare känsla av sammanhang?
- Finns det ett samband mellan starkare känsla av sammanhang och en regelbunden kontakt med hästar?
- Vilka faktorer talar för att regelbunden kontakt med hästar skulle kunna ge en starkare känsla av sammanhang?

2 Tidigare forskning

För att skapa en förståelse för vilka faktorer som kan påverka känslan av sammanhang i min studie har jag valt att ta upp forskning kring idrottens betydelse men också forskning kring djurs betydelse. Syftet är att belysa och analysera hästens betydelse men för att få en övergripande förståelse kommer jag även att koppla in djur överlag t.ex. hunden.

2:1 Idrottens betydelse för självkänslan.

Wagnsson (2009) betonar idrottens betydelse för folkhälsan. Han menar att idrott inte enbart är bra för den fysiska hälsan utan även som en socialisationsmiljö. En miljö som vi uppfostras och socialiseras in i. I miljön skaffar vi oss värderingar, förväntningar, tro och kunskap om oss själva. En drivkraft som människan har är att försöka upprätthålla och stärka känslan av kompetens genom att söka upp områden där vi tror att vi klarar av de krav som ställs. Genom att klara de förväntningar, mål och krav som ställs stärks självuppfattningen. En självuppfattning innebär självbilden som beskriver vilka egenskaper individen uppfattar sig ha eller klara av att göra, olika beskrivande komponenter, t.ex. ”jag är snäll” Självbilden innebär

även värderande komponenter som visar vad individen tycker om sin bild av sig själv, ofta kallat självkänslan. Det är dessa komponenter som frammanar känslomässiga reaktioner såsom glädje, stolthet eller skuld. T.ex. ”jag är dålig på idrott (beskrivande) men det accepterar jag” (värderande) Självkänslan är en av de viktigaste komponenterna gällande personligheten. Hög självkänsla kopplas ihop med stabilitet, glädje, livskvalitet och ett hälsosamt levnadssätt medan låg självkänsla kopplas ihop med t.ex. ångest, depression och ätstörningar (a.a.).

Den organiserade idrotten erbjuder oftast verksamheter som är präglade av fysisk aktivitet vilket sätter igång olika fysiologiska processer i kroppen. Ofta ökar både kondition och muskelmassa vilket ofta leder till en förändrad fysisk självuppfattning som i sin tur kan påverka självkänslan i positiv bemärkelse. Fysisk aktivitet utsöndrar också en rad olika substanser i kroppen som har en ångest och stressdämpande funktion t.ex. endorfin, dopamin och serotonin. Detta leder till ökat välmående och antas leda till att individen både tolkar och blir bemött av omgivningen på ett positivt sätt, vilket i sin tur leder till stärkt självkänsla (a.a.).

Wagnsson (2009) liksom riksidrottsförbundet (2005) menar att goda relationer och samhörighet med jämnåriga är också en betydelsefull faktor för stark självkänsla och god hälsa. Inom idrotten skapas det ofta möjligheter till samarbete, ansvar, respekt för andra och skapande av starka vänskapsband. Ungdomar som inte upplever acceptans har större benägenhet att bli deprimerade, få ångest och fungera sämre i skolan. Genom samspel med andra ökar den sociala kompetensen. Social kompetens kan definieras som en förmåga till flera olika sociala färdigheter. Dessa färdigheter kan innebära hur väl man förstår sig på andra, hur väl man känner till sociala normer samt omtänksamhet och förståelse för andra.

Enligt riksidrottsförbundet (2005) är idrottsungdomar mer nöjda med livet. 91% av de som idrottar uppger att de är nöjda med livet jämförbart med 82% utanför idrotten. Ju oftare som de idrottar och umgås med andra desto vanligare är det att de uppger att de är nöjda med livet. Idrottsungdomar har också visat sig ha en mer positiv syn på framtiden.

2:2 Forskning kring hästens betydelse

Håkansson (2008) beskriver hur hästar används i det sociala arbetet och skiljer på hästunderstött arbete och ridterapi. AAA – animal assisted activity (djurunderstött) innebär att djuren finns till hands. Det handlar om egenvård och aktivering. Det finns ingen uttalad behandlingsprocess. I AAT – animal assisted therapy (djurterapi) finns det syfte och mål med

kontakten med djur. Terapeuten påverkar djuret att påverka människan med avsikt att förbättra fysiska, psykiska eller sociala funktioner.

Smith- Osborne och Selby (2010) sammanfattar litteraturen och forskningen kring häst-assisterat arbete och menar att hästen kan vara en faktor i olika slags behandlingar. Störst vikt läggs på fysisk träning för funktionsnedsatta, främst genom sjukgymnastik. Men det finns även mycket litteratur kring hästens betydelse för behandling av psykiska sjukdomar. En annan aspekt är att hästen är inte bara en faktor i behandling utan också ett fritidsintresse där det finns möjlighet både till samspel med jämnåriga och med djuren. Kontakten med hästar blir en idrott, ett fritidsintresse och en chans att ta hand om en annan levande varelse i en terapeutisk och utvecklingsmässigt lämplig miljö. En miljö där det finns samspel och kommunikation både med människor och hästar. Bilden som Smith – Osborne och Selby (2010) ger av den litteratur som finns kring hästar i vården stämmer väl överens med Manimalisrapporten (2009) som är en sammanställning av forskning kring djur i vården i Sverige. Enligt Manimalisrapporten är hästar i sjukgymnastik mest erkänt i Sverige och har funnits under lång tid. Områden som hästunderstöd psykoterapi och pedagogik har utvecklats mer under senare år. Idag finns det finns flera olika yrkesgrupper som använder hästar i behandling.

2:3 Hästen som en förebyggande faktor

Norling (2002) menar att djur överlag har positiva effekter för hälsan. De innebär t.ex. sällskap, motion och kärlek. En förutsättning är dock att man har en positiv inställning till sitt djur. Det är inte enbart djuren i sig som har positiva effekter utan även de orsakskedjor som de skapar. Orsakskedjorna kan innebära t.ex. fysisk aktivitet och socialt stöd. Djuret behöver motion vilket även ger ägaren motion. I stallet eller på promenaden med hunden sker samspel med andra människor. Även umgänget med djuret är en faktor för välmående då det ger sällskap och trygghet.

Manimalisrapporten (2009) tar upp hästarna som fritidsintresse. Hästarna är inte bara motion utan innebär även utomhusvistelse, kontakt med djur, social tillhörighet och ansvar. Alla dessa faktorer bidrar till välbefinnande och livskvalitet. Även Hart (2006) betonar olika områden där djur har en positiv inverkan. Hon tar upp djurens socialiserande effekt. De finns alltid tillgängliga för sällskap och ger en ovillkorlig kärlek. De kan ibland kompensera för mänsklig kontakt men även öka det sociala samspelet med andra. Det har visat sig vara lättare att starta en konversation när ett djur är närvarande. Djuret blir ett första samtalsämne som

leder kontakten vidare. Det har också visat sig att djur har en lugnande inverkan vilket innebär att svårigheter i vardagen kan hanteras på ett bättre sätt. Liksom Norling (2002) menar Hart (2006) att fördelarna med djur blir starka om det finns ett band och en positiv inställning till djuret.

Håkansson (2008) menar att kontakt med hästar även ökar kroppskänedom och självkänsla. Samspelet mellan ryttare och häst samt ryttarens ansvar för hästen är viktiga faktorer som bidrar till självkänsla. Kroppskänedom kan öka genom själva ridningen som kräver medvetenhet om vilken kroppsdel som man rör och hur denna påverkar hästen. Ridningen kräver tydlighet och medvetenhet i hur kroppen ser ut och hur den påverkar hästen till att utföra rörelser. Håkansson (2008) tar även upp den fysiska träningen som själva ridningen ger. Hästens rörelse i skritt, dvs. när hästen går överförs till ryttaren genom höfter, knän och anklar och motsvarar rörelsen som man själv utför när man går. Ridningen ger också träning av bålen, ryggen och axlarna. Förändringen av gångart (hastighet) samt att svänga innebär ytterligare träning av stabilitet och balans. Hela kroppen utsätts för träning vilket ökar välbefinnandet i sig. Att även komma över rädsla och att kunna slappna av ger ökat självförtroende. Håkansson (2008) menar att även ridläraren har en betydelse. Det är viktigt med beröm och bemötande för att ryttaren ska kunna utveckla självkänsla.

2:4 Bandet mellan häst och människa

Forsling (2001) tar upp den starka relationen som kan uppstå mellan människa och häst. Genom det ansvarstagande som vården av hästar kräver befästes relationen och känslan av att klara av något själv höjer självkänslan. Att känna sig viktig och att bära ansvar blir en del i utvecklingen. Hästen blir en trygghet och något att luta sig mot. Det finns inga krav på hur man ska vara eller tala. Forsling (2001) återger en flickas funderingar kring relationen med hästen.

Pysen och jag kunde vara ensamma tillsammans och vi kunde vara tysta ihop det var bra. Mot människor vet man inte alltid hur man ska bete sig. Gör man rätt. Säger man rätt? Man måste vakta på sin tunga. Det behövde man inte med Pysen. Jag hade en kompis där uppe i stallet. Jag behövde inte hänga med de andra tjejerna om jag inte ville. Jag behövde inte ställa upp på deras sätt eller speciella jargong. Pysen gjorde så att jag kunde vara mig själv och vara för mig själv om jag ville. Och har man någon att ta ansvar för fastnar man bara inte i sina egna tankar. *Man får tänka nya tankar.* (Forsling, 2001, s.28)

2:5 Stallmiljön

Forsberg (2007) liksom Forsling (2001) menar att stallmiljön är speciell. Stallet innebär mycket ansvar vilket i sig bidrar till ett bättre självförtroende då olika uppgifter utförs. Miljön bland hästarna kännetecknas ofta av ordning, struktur men framförallt av en stor gemenskap och tillhörighet. Stallet kan också innebära en fristad och en plats där man får vara sig själv. I stallet, i synnerhet på ridskolor är reglerna många. De som sköter hästarna förväntas kunna ta ansvar och klara av en rad olika uppgifter. Omtanken och relationen till hästen anses som en mycket viktig dimension i stallet. I mötet med hästen intas en ledarroll, vilket krävs för att kunna manövrera det stora djur som hästen är. Även en person som i vanliga fall inte är bestämd behöver lära sig att vara bestämd och tydlig. Hästen är både en kamrat och ett redskap. Att tävla ses som ett meningsfullt mål. Ju bättre kommunikationen är mellan häst och ryttare desto bättre blir ridningen. Forsberg (2007) menar att alla dessa aspekter leder till ett bättre självförtroende. Vardagen blir meningsfull tack vare ansvaret. Det går inte att bara strunta i att dyka upp en dag, då blir hästen lidande. Det finns en stor känsla av meningsfullhet i att sköta hästen och i att ta ansvaret. Forsberg återger en flickas berättelse om stallets betydelse

Det är en miljö att få känna sig meningsfull. Om jag inte hade stallet då skulle jag inte göra nåt..då skulle jag ligga i min soffa och se på tv...stallet, det har gett mig..jag har fått gå ledarkurser, ulk, det har gett mig självförtroende, jag har blivit mer säker, på mig själv, jag är med i us, jag får vara med och bestämma saker i styrelsen, int jag själv, men jag är en del i bestämmandet, det är roligt att jobba för en ny manege, man känner sig, eh..behövd. (Forsberg, 2007, s. 52)

2:6 Oxytocin – kroppens lugn och ro system

Oxytocin är en substans som är utvecklingshistoriskt sett gammal och som finns hos alla däggdjur. Substansen styr livsviktiga effekter både för djur och människor. Oxytocinet kan kallas för kroppens lugn och ro system och sätts ofta i motsats till de olika substanserna som utsöndras vid stress, t.ex. adrenalin. Oxytocinets utsöndring i kroppen visar sig på flera sätt. Dels sänks blodtrycket, minskad nivå stresshormoner samt minskad smärtkänslighet och dels genom ett beteende präglad av lugn och social interaktion. Den sociala interaktionen är viktig. Oxytocinet har en förmåga att skapa ett nyfiket och socialt beteende, den förmågan är även viktig för reproduktionen av oxytocin då substansen frigörs t.ex. vid amning eller

omhändertagande. Det har visat sig att substansen mycket lätt kan frigöra sig genom yttre stimuli t.ex. beröring (Uvnäs-Moberg, 2000).

Oxytocinet bildas i grupper av celler i hjärnan, när hormonerna frisätts går de ut i blodomloppet. Om oxytocincellerna stimuleras väldigt kraftigt kan även de celler som ligger kring oxytocincellerna gå ihop med dem och producera oxytocin om en stor enhet. Själva frisättningen av oxytocin styrs via nerver t.ex. nerver från huden (a.a.).

2:7 Ökad stress - minskat lugn

Stressnivån har ökat markant i den västerländska kulturen. Pressen att prestera är enorm. Konkurrensen om jobb är hård, tempot högt och musiken är ofta högljudd, särskilt bland ungdomar. Trycket på stresssystemet har ökat och det är mindre lugn och ro omkring oss. Ju mindre lugn och ro desto mindre aktiveras "lugn och ro systemet" inom oss. För att må bra krävs det en balans mellan utmaningar och lugn samt spänning och avslappning. Som tidigare nämnt är beröring en stark faktor. Samspel med andra människor är viktigt. När samspelet faller bort minskar aktiveringen av "lugn och ro systemet".

Upplevelsen av lugn är en förebyggande faktor i sig då den lindrar psykiska och fysiska reaktioner på stress. Att vara tillsammans med någon som rör vid oss på ett behagligt sätt skapar inte enbart känslomässiga band till den personen utan vi får även njuta av oxytocinets positiva hälso och antistresseffekter. Relationer och möten kan även ge en upplevelse av beröring på ett psykiskt plan. Beröringen behöver alltså inte vara fysisk det kan handla om t.ex. en varm blick eller när medlemmar i samma idrottsklubb känner stark samhörighet och gruppkänsla. Kunskapen om vad som aktiverar oxytocinet i kroppen hjälper till att hantera balansen mellan aktivitet och vila. Vi kan välja sysselsättningar och fritidsaktiviteter som gör att vi klarar av en stressig omvärld utan att förlora balansen. Sysselsättningar som innebär fysisk aktivitet innebär också en inkoppling av "lugn och ro systemet". Motion hänger alltså ihop med oxytocinfrisättning. Att hitta balansen mellan aktivitet och lugn är otroligt viktigt. När "lugn och ro systemet" aktiveras finns det en chans till återhämtning. Kroppens näringsdepåer fylls på, matsmältningen blir mer effektiv, blodgenomströmningen i muskler minskar och ökar istället i slemhinnor och hud, blodtrycket sänks, läkning underlättas och nivåer av stresshormoner sänks. Många av dessa förändringar håller inte enbart för tillfället utan kvarstår också efter en tid. Detta gör att hälsan ökar och att kroppen kan hålla sig frisk längre. (a.a)

Uvnäs-Moberg (2000) liksom Manimalisrapporten (2009) tar upp djurets effekter för en frisättning av oxytocin. Beröring av djur kan ge samma frisättning som från människa till människa. Oxytocinet är även viktigt för relationen mellan djuret och människan. Kontakten med djuren kan ge lugn och ro och medverka till att stressnivån hålls nere.

2:8 Sammanfattning:

Det som jag har tagit upp i den tidigare forskningen är faktorer som kan öka hälsan på olika sätt, både inom idrott i sig och inom kontakten med hästar. Fysiologiskt sätt så frisätts olika substanser i kroppen t.ex. serotonin, endorfin, dopamin och oxytocin, även muskelmassan och kondition ökar. Idrotten innebär samhörighet och är en positiv faktor för självkänslan. Även hästintresset ger en stark tillhörighet och gemenskap. Att ha hand om en häst innebär mycket ansvar som i sig ökar självförtroendet. En annan faktor som kan öka hälsan är bandet mellan häst och människa. De ger ovillkorlig kärlek och sätter inga krav på hur man ska vara vilket kan vara betydelsefullt för många.

3 Teori

Antonovskys (1991) formulerade begreppet känsla av sammanhang. Jag redogör här dels för begreppet i sig men också för de tre komponenterna meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. För att få en förståelse för begreppet tar jag även upp det salutogena synsättet och dess innebörd. Eftersom att idrott i sig innebär en gemenskap och tillhörighet beskriver jag även kortfattat gruppteori.

3:1 Salutogent synsätt

Det patogenetiska tänkandet ansluter sig till termen riskfaktor. Det läggs stor fokus på riskfaktorer och stressorer. Riskfaktorer är faktorer som ökar risken för ohälsa och problem. De finns kring individen på alla nivåer, individnivå, familjenivå, kamratnivå/skola samt på samhällsnivå. Ett exempel kan vara brist på socialt stöd (Statens folkhälsoinstitut, 2009). Det som framkallar stress kallas för stressor. Det finns olika slags stressorer i vardagen. En stressor kan t.ex. vara hot om arbetslöshet eller brist på tid (Bremberg, 2003). Antonovsky (1991) menar att man inom det patogenetiska synsättet fokuserar på att identifiera dessa riskfaktorer och stressorer för att kunna utreda varför människor blir sjuka. Fokusen ligger alltså på att se vad det är som gör en människa sjuk. Det salutogenetiska synsättet tänker istället i form av faktorer som främjar en rörelse mot det friska. Ur ett patogent synsätt försöker man förklara varför människor blir sjuka medan man utifrån ett salutogent synsätt fokuserar på hälsans ursprung. Det salutogena synsättet avvisar kategoriseringen av

människor som friska eller sjuka för att istället se var människan befinner sig mellan hälsa och ohälsa. Det finns ett sökande efter den totala historien och inte enbart utifrån sjukdomen. Istället för att fokusera på vad som orsakade sjukdomen ligger fokus på vilka faktorer som skapar en rörelse mot det friska samt vad som upprätthåller positionen (Antonovsky, 1991).

3:2 Känsla av sammanhang som begrepp

Antonovsky var intresserad av vad som gör att människor klarar påfrestningar utan att bli sjuka snarare än vad som gör människor sjuka dvs. ett salutogent perspektiv. En del av förklaringen till varför vissa personer verkar klara påfrestningar bättre ligger i begreppet motståndskraft. Vilka effekter styr vår motståndskraft? Kan man förutse en nedsatt motståndskraft? Kan man mäta den samt förbättra den? Dessa var frågeställningar som ledde till begreppet känsla av sammanhang (KASAM) Begreppet känsla av sammanhang definierar Antonovsky som:

En global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att ens inre och yttre värld är förutsägbar, och att det finns en hög sannolikhet för att saker och ting kommer att gå så bra som man rimligen kan förvänta sig. (Antonovsky, 1991, s.13)

Att enbart undvika motgångar räcker inte för att få en hög känsla av sammanhang. Att främja hälsan är mer komplicerat än så. Tillvaron måste vara sammanhängande. Detta blir den om den görs begriplig, hanterbar och meningsfull. Det finns olika faktorer som gör att påfrestningar kan hanteras. Dessa kallas för motståndsresurser t.ex. socialt stöd, jagstyrka och kulturell stabilitet. De olika motståndsresurserna kan skilja sig mycket från människa till människa. För att kunna identifiera en motståndsresurs utan att behöva vänta och se om den fungerar kan en generell motståndsresurs definieras som något som bidrar till att göra de stressorer som vi ständigt bombarderas av begripliga. Att få många sådana erfarenheter bidrar till en hög känsla av sammanhang (a.a.).

Det räcker inte att laga ”broläggningen” över ”livsfloden” så att folk inte ramlar (eller hoppar) i vattnet. Man måste därutöver ”lära dem simma” (Antonovsky, 1991, s.7)

3:3 Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet

KASAM innefattar tre komponenter. Begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa tre tillsammans bildar ett sammanhang. Begriplighet handlar till stor del om förutsägbarhet. En människa med hög begriplighet förväntar sig att de stimuli som framtiden innebär är förutsägbara, eller att de åtminstone går att ordna och förklara. Även om hemska saker händer kan de göras begripliga. En person med låg begriplighet kan uppleva sig som en ”olycksfågel”. Någon som är ständigt otursföljd. Hanterbarhetsbegreppet innefattar de resurser som finns till förfogande vid påfrestningar. Dels resurser hos en själv men även andra i omgivningen som man sätter tillit till. Det kan vara t.ex. en partner, kollega eller vän. Om en människa har hög hanterbarhet upplever inte denna sig som ett offer för omständigheterna eller att livet är orättvist. Olyckliga saker händer och när de sker kommer han/hon reda sig och inte sörja för alltid. Den tredje komponenten, meningsfullhet handlar om betydelse och engagemang. Vid stark meningsfullhet är olika områden i livet betydelsefulla. Det finns engagemang, känslomässiga investeringar och utmaningar. Livet har alltså en känslomässig innebörd. Problem och krav är värda att lägga energi på.

De tre komponenterna i KASAM är sammankopplade men det innebär inte att olika höga värden kan fås på de olika komponenterna. Vissa livssituationer kan ge olika resultat. De är svårt att tro att man klarar sig bra om den världen man lever i upplevs som kaotisk och oförutsägbar. En hög känsla av begriplighet i kombination med låg hanterbarhet leder till att meningsfullheten avgör. Om det finns en förståelse för problemet och ett engagemang inför vad som man ställs inför kan detta ge en motivation att söka efter resurser. Om denna motivation inte finns blir världen obegriplig och det finns inget som motiverar för att söka resurser i hanteringen av problemet (a.a.).

3:4 Livssituationers påverkan på KASAM

Tillhörigheten till olika sociala grupper har en stor påverkan på KASAM. De sociala grupperingarna har ett inflytande på vilka livserfarenheter som skapar ett starkare eller svagare KASAM. Livserfarenheternas inslag av över – under belastning och delaktighet kopplas till synen på världen som ordnad och inte kaotisk. Upplevelser av förutsägbarhet leder till begriplighet, en bra belastningsbalans leder till hanterbarhet och delaktighet i resultatet leder till lägger grunden för meningsfullhet. Många av livets erfarenheter kan vara förutsägbara utan att vi själv har valt att genomgå dem. Om andra bestämmer och skapar spelreglerna blir vi objekt. Det gäller att acceptera uppgifterna och att vara delaktig. Det är

avgörande att ha ett betydande ansvar för sina handlingar och att vad som görs eller inte görs påverkar utfallet. Livsmönster och livserfarenheter har därför en stor påverkan på utfallet av KASAM. Betingelser som ligger bakom och upprätthåller KASAM är som tidigare nämnt stressorer och generella motståndsresurser. Stressorerna sänker och de generella motståndsresurserna höjer KASAM (a.a.).

Tonårsperioden är ofta turbulent. Det centrala är att skaffa sig en känsla för verkligheten samt en identitet. Det individuella sättet att bemästra tillvaron ska skapas. Samhällsklass, historia och kön är faktorer som påverkar och befrämjar framväxten av ett starkt KASAM. De generella motståndsresurser som skapas eller finns kring tonåringen hjälper till att hantera de stressorer som emellanåt bombarderar tillvaron. Livserfarenheterna och förmågan att begripa situationerna skapar ett starkt KASAM som kan ligga som grund för vuxenlivet (a.a.).

3:5 Framgångsrik problemhantering:

Antonovsky (1991) poängterar att stark KASAM inte är detsamma som en särskild copingstrategi, en strategi i att hantera motgångar. Att ständigt använda sig av samma copingmönster, kämpa, fly, förlamas eller lita på andra, sig själv, förneka etc. är inte detsamma som att svara på stressorens art och därigenom få en bra problemhantering.

Vad personer med starkt KASAM gör är att välja just den copingstrategi som verkar mest lämpad för att handskas med den stressor som han eller hon har ställts inför. (Antonovsky, 1991, s.171)

Antonovsky menar med detta citat att personen väljer bland de generella motståndsresurser som står till förfogande och tar fram den mest lämpade kombinationen. Det är i just mobiliseringen av resurser som den verkliga fördelen med starkt KASAM visar sig. I dessa situationer har meningsfullheten en stor roll. Som tidigare nämnt ger stark meningsfullhet en känsla av engagemang att handskas med stressoren. En person med svag KASAM fokuserar på de känslomässiga parametrarna, den olycka och ångest som stressoren skapat. En person med starkt KASAM fokuserar istället på problemets instrumentella parametrar och uppfattar det som en utmaning att finna resurser som kan mobiliseras för att möta problemet (a.a.).

3:6 Gruppteori

Många idrotter innebär gemenskap och tillhörighet. För att förstå vad denna gemenskap och tillhörighet har för betydelse för de olika komponenterna i KASAM redogör jag kort för ett gruppteoretiskt perspektiv.

Svedberg (2007) menar att en grupp kan definieras som individer som har något gemensamt. Gemenskapen blir ett socialt samspel där individerna speglar sig i varandra. Det är i mötet med andra som vi finner oss själva. Människan handlar och i andras reaktioner och attityder till handlingen sker speglingen. Andra speglar de handlingar som utförs vilket utgör de sociala erfarenheterna. De sociala erfarenheter som skaffas i gruppen införlivas i personligheten och skapar jaget. Vi söker gärna upp andra som har samma intresse och som kan stödja uppfattningen om oss själva. På det sätt bibehålls ett positivt självsystem. Genom att andra återspeglar och stödjer en positiv uppfattning av oss själva finner vi mening och förståelse. Speglandet är på det sätt ett mönster av relationer, sociala koder och roller som innebär ett ömsesidigt meningsskapande. Medlemmarna i en grupp skapar tillsammans ordning och mening genom att spegla varandra. Den sociala miljön innebär en möjlighet att uttrycka och bearbeta olika tankar och känslor. Alla dessa sociala erfarenheter leder till sättet att uppfatta sig själv, förstå sina tankar, sina känslor och sin omvärld. I de olika grupper som vi befinner oss i är det inte enbart speglingen som bidrar till att skapa jaget och personligheten utan även de förebilder som vi skaffar oss. Dessa förebilders positiva egenskaper identifierar vi oss med och införlivar i oss själva. Förebildens tankar och idéer formar det egna sättet att tänka. Omedvetet upplever vi då dessa goda förebilder och deras kvaliteter som en del av oss själva (a.a.).

4 Metod

4:1 Metodologiska överväganden

Anledningen till att valet blev att använda mig av begreppet känsla av sammanhang var att teorin utgår från ett salutogent perspektiv. Antonovsky (1991) menar att det salutogena perspektivet innebär vad det är som gör att människor håller sig friska trots motgångar. Eftersom att jag ville undersöka om hästen kunde vara en faktor som främjar rörelse mot det friska ansåg jag känsla av sammanhang som ett lämpligt val. Jag har använt mig av det standardiserade livsfrågeformuläret som utgår från KASAM. Formuläret är ett livsfrågeformulär som finns i två versioner. En förkortad och en längre version. Frågorna

representerar tre komponenter: meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet. Varje fråga skattas på en skala mellan 1 -7. Ett samlat värde samt ett värde på varje komponent räknas ut. Det resultat som räknas ut utgör KASAM – värdet. (Antonovsky, 1991)

Utifrån att jag valde att använda mig av Antonovskys begrepp känsla av sammanhang och därmed det standardiserade livsfrågeformuläret valde jag kvantitativ metod. Bryman (2011) definierar kvantitativ metod som en forskningsstrategi som i allmänna ordalag innebär en insamling av numeriska data. Studien är komparativ, vilket innebär att jag jämför de olika numeriska data som jag samlat in. Studien skulle kunna utföras genom kvalitativ metod för att få en djupare förståelse. Enligt Bryman (2011) kan kvalitativ forskning ses som en strävan efter förståelse av den sociala verkligheten. Detta skulle kunna vara relevant för min studie då jag har studerat den sociala verkligheten utifrån hur den upplevs. Aspers (2007) menar att valet av metod måste knytas till valet av teori och fråga. Mitt val av teori ledde mig in på den kvantitativa metoden. Detta eftersom att det var ett salutogent perspektiv som jag ville undersöka.

Frågeformuläret finns i en längre version KASAM – 29 samt en förkortad version KASAM – 13. Jag valde att använda mig av den förkortade versionen. Detta för att motverka att respondenterna inte orkar hålla fokus så länge och inte fyller i formuläret noggrant. De stora fördelarna med formuläret i min studie handlar om förförståelse samt om studiens komparativa karaktär. Genom att använda mig av formuläret har jag fått numerisk data. Detta är data som går lätt att jämföra mellan de olika grupperna. Jag har som hästägare och hästintresserad en förförståelse. Jag anser då att formuläret inte ger utrymme för tolkning som skulle kunna styra min empiri. Allt empiriskt material är bearbetat i datorprogrammet SPSS (statistical package for the social science).

Den kvantitativa metoden har förtjänster liksom brister. Levin (2008) menar att en forskningsmetod som innefattar standardiserade frågeformulär bygger på antaganden om att respondenten dels är en trovärdig leverantör av sina värderingar inom området och dels att det finns en korrespondens mellan vad respondenten känner/upplever och vad som sägs. I livsfrågeformuläret har jag fått förlita mig på att deras svar överensstämmer med verkligheten. I en kvalitativ undersökning kan det vara lättare att se överensstämmande då det finns möjlighet till förtydligande och följdfrågor. Aspers (2007) tar upp problemen med både kvalitativ och kvantitativ metod. Han menar att kvantitativa metoder ofta ses som mer stringenta och regelstyrda. Detta kan ge en hög vetenskaplighet. Aspers (2007) tar dock upp

problemet med att samhällsvetenskapliga forskare ofta inte har en stark grund i matematik och statistik. I en kvantitativ hävdas det att förförståelsen ofta minskas dock kan hålligheter i statistiken ibland kompenseras av forskaren, detta utifrån förförståelse (a.a.).

Mitt syfte och mina frågeställningar besvaras genom att jag analyserar numeriska data. Metoden jag valt innebär att jag kan använda mig av min teori på ett korrekt sätt. Den kvalitativa metoden ger å ena sidan en djupare förståelse men å andra sidan möjliggör den kvantitativa metoden generalisering. Mitt syfte är inte att studera en individ i sin kontext utan att studera flera grupper av individer och deras känsla av sammanhang vilket motiverar mitt val av metod.

4:2 KASAM -13

Jag har valt att använda mig av KASAM – 13. Antonovsky (1991) menar att det förkortade formuläret är lika tillförlitligt som KASAM-29. Formuläret är konstruerat utifrån komponenterna hanterbarhet, begriplighet och meningsfullhet. I KASAM -13 motsvarar 4 frågor meningsfullhet, fem frågor begriplighet och fyra frågor hanterbarhet. Frågorna är konstruerade utifrån en fasett design. Fasett design innebär att fasetter av det som ska mätas specificeras samt de viktigaste elementen inom dessa. Ett element från varje fasett utgör grunden för formuleringen av frågorna. Fasetten blir i detta fall KASAM och elementen hanterbarhet, meningsfullhet och begriplighet. Varje fråga är begränsad till att uttrycka en av dessa komponenter. Frågorna konstrueras utifrån den svarandes sätt att reagera på ett givet stimulus. I den första delen i utformande av formuläret skulle en fråga kunna vara: I vilken utsträckning uppfattar du stimulus x som meningsfull? Nästa steg är att ta fram viktiga fasetter hos stimuli. En övergripande kartmening fås ut där frågor kan konstrueras och testas (Antonovsky, 1991).

4:3 Urval

Det finns många faktorer att se till när det gäller urvalet. För att kunna besvara mina frågeställningar krävdes det ett urval som representerar de som har hästar som fritidsintresse men också en grupp som sysslar med annan idrott samt en grupp som inte idrottar. May (2001) menar att det är viktigt med representativitet i urvalet. Detta är för att syftet med kvantitativa studier ofta är att kunna generalisera. För att kunna göra studien så representativ som möjligt valde jag att enbart utgå från flickor. Detta beror på att det är färre pojkar som har regelbunden kontakt med hästar. Enligt svenska ridsportförbundets officiella hemsida (2010) utgör 85 % procent av deras medlemmar flickor. Genom att få många flickor som

respondenter inom ridsport och många pojkar inom en annan grupp skulle inte resultatet bli tillförlitligt. Detta eftersom KASAM - värdet kan skilja mellan flickor och pojkar. (Antonovsky 1991) Ytterligare en aktuell faktor var ålder. De måste kunna förstå livsfrågeformuläret och insamlingen av material behövde bli så tillförlitlig och representativ som möjligt. Jag valde därför åldrarna 16 – 18 år vilket representerar gymnasieungdomar. Jag vände mig till samhällsprogrammet med idrottsinriktning och ridsportinriktning samt samhällsprogrammet utan specifik inriktning. Detta för de antagna till programmen skulle ligga på en så jämn nivå som möjligt då de läser samma program i botten. Valet av gymnasieskolor begränsades av att jag ville att de skulle ligga i samma geografiska område. Detta för att förhindra skillnader som eventuellt kan bero på var man bor någonstans. Området valdes ut utifrån var det fanns skolor som representerade urvalsgrupperna och som ville medverka i enkätundersökningen. Respondenterna delades upp i tre grupper. En grupp som inte idrottar, en grupp som rider samt en grupp som har annan idrott som fritidsintresse.

Bryman (2011) liksom May (2001) redogör för sannolikhetsurval. Sannolikhetsurval innebär att ett stickprov tas ut i urvalsgruppen. Det obundna slumpmässiga urvalet innebär att varje enhet har samma möjlighet att komma med i populationen. Populationsstorleken delas på stickprovets storlek. Det slumpmässiga urvalet tas sedan fram med hjälp av slumpantalstabell eller ett datorprogram. En variant till detta är det systematiska urvalet där det inte används en slumpantalstabell. Populationsstorleken delas på stickprovets storlek. Då fås en siffra t.ex. var tionde person. Då börjar man slumpmässigt någonstans mellan ett och tio sedan väljs var tionde person. Det är viktigt att se till att det inte finns någon slags ordning i listan som man väljer ifrån. Utifrån hur mina populationsgrupper såg ut fanns det svårigheter i att göra ett sannolikhetsurval. Det skulle vara det mest tillförlitliga generaliseringsmässigt, men i en population under 100 blir en person mindre än en procent (May, 2001). Alternativet som jag valde var att istället göra ett icke-sannolikhetsurval, utformat som ett strategiskt urval där de som ska ingå i undersökningen väljs utifrån en känd egenskap etc. (a.a.). I min studie innebär det att jag valt ut alla respondenter i samtliga urvalsgrupper för att få tillräckligt många enheter för en statistisk sammanställning.

4:4 Validitet och reliabilitet

May (2001) liksom Bryman (2011) betonar vikten av reliabilitet och validitet. En studie bör vara reliabel på det sätt att samma resultat uppmäts vid samma mätningar vid olika tillfällen, reliabiliteten minskar om det finns faktorer runt som kan påverka t.ex. slumpmässiga betingelser. Valid är studien genom att undersökningen verkligen mäter det den ska mäta.

Mina frågeställningar och mitt syfte utgår från KASAM. Validiteten ökar genom att jag använder mig av det standardiserade formuläret då det är känsla av sammanhang som jag vill mäta. Det finns många faktorer som kan ha påverkat reliabiliteten i studien. Trost (2007) betonar vikten av standardisering. Med det menar han att frågorna och situationen är densamma för alla respondenter. För att försöka att hantera detta valde jag att utföra studien i skolmiljö för samtliga. För att förhindra att respondenterna inte fyllde i formuläret noggrant valde jag att använda mig av det förkortade formuläret, KASAM – 13. Trost (2007) betonar också vikten av att respondenterna förstår frågorna. Jag valde att avgränsa gruppen respondenter till gymnasieungdomar åldrarna 16- 18 för att samtliga skulle kunna läsa och förstå frågorna. Aspers (2007) menar att den geografiska miljön har betydelse. För att hantera detta har jag valt att göra studien på skolor i samma geografiska område. En annan faktor som jag tog hänsyn till var antagningspoängen till de olika programmen. Samtliga respondenter hade samma program i botten, samhällsprogrammet. Intagningspoängen är ungefär densamma för samtliga skolor som jag utförde min undersökning på. Trots att jag försökt att hantera olika faktorer kring formuläret kan respondenternas sinnesstämning ha påverkat resultatet vilket inte går att hantera.

Den faktor som kan ha påverkar reliabiliteten mest är förmodligen socioekonomisk status. Eftersom att det är dyrt att äga en häst har gruppen som rider med stor sannolikhet högre socioekonomisk status. Även om ridsports programmet inte kräver en egen häst, är sannolikheten stor att många ändå äger en häst. Deras föräldrar har sannolikt bättre ekonomi vilket ger andra förutsättningar för gruppen ridning.

4:5 Analytisk metod

För att undvika inmatnings fel samt för att kunna gå tillbaka och titta på en specifik enkäts resultat numrerade jag samtliga enkäter från 1-151 innan inmatningen. Alla resultat är framtagna i SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

I studien medverkande 151 respondenter från tre olika gymnasieskolor. En av gymnasieskolorna representerade ridsportsprogrammet. Här fick jag 55 respondenter. Den andra skolan representerade både samhällsprogram utan inriktning och med idrottsinriktning. Eftersom att många som läser samhällsprogrammet utan idrottsinriktning ofta idrottar på fritiden var jag tvungen att plocka bort många enkäter och behövde därmed respondenter från ytterligare en gymnasieskola. Gruppen med respondenter från samhällsprogrammet utan inriktning blev minst med 41 respondenter respektive 55 från gruppen med annan idrott. Alla

skolorna är kommunala och ligger inom samma kommun. Det som jag var intresserad av att se var om det fanns någon skillnad i KASAM värde mellan samtliga tre grupper. Jag har döpt grupperna till ridning, ingen idrott och annan idrott. Det är också intressant att titta på de olika KASAM komponenterna, dvs. meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. KASAM värdet formas utifrån dessa och ett relativt likvärdigt KASAM värde kan ändå innebära skillnad i de olika komponenterna.

4:6 Boxplot:

Wahlgren (2008) menar att en boxplot eller ett s.k. låddiagram är ett bra redskap för att påvisa skillnader mellan grupper. Diagrammet visar en låda med en markering som representerar medianen i gruppen. Från lådan går två streck, inom dessa streck ligger gruppens värden. Om det finns ett avvikande värde markeras detta med en punkt (a.a.).

4:7 T-test:

Att göra ett T-test innebär att medelvärdet i grupperna jämförs för att testa om skillnaden är signifikant. Signifikant innebär att resultatet är statistiskt säkerställt, slumpen har med 95% säkerhet inte kunnat avgöra skillnaden. För att se om resultatet är signifikant testas gruppernas medelvärde mot varandra. Testet görs för att kontrollera om skillnaden i medelvärde kan bero på slumpen. I ett T-test utformas en tabell där ett värde utläses. Värdet som visar om resultatet är signifikant eller inte kallas för p-värde. P- värdet kan utläsas i tabellen under rubriken *sig*. Om värdet är under 5 % är det med 95% säkerhet statistiskt säkerställt att det finns en skillnad. Det har införts en skala för att beteckna olika intervall: om P-värdet är under 0,1 % talar man om att det finns en trestjärnig signifikans. Om värdet är mindre än 1 % finns det en tvåstjärnig signifikans och om värdet är under 5 % finns det en enstjärnig signifikans. Fler stjärnor ger starkare stöd (Körner, Wahlgren, 2005).

5 Etiska överväganden

Bryman (2011) lyfter fram fyra huvudkrav när det gäller etik: informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet. Dessa krav har varit en del av min studie och bidragit till hur den genomförts. Mitt missivbrev är utformat på det sätt att respondenterna blir medvetna om frivillighet och syfte.

Informationskravet innebär att forskaren informerar om forskningen och dess syfte. Det är viktigt att information om vad som gäller för deltagandet och att det är frivilligt går fram (a.a.). I min studie valde jag att genom missivbrevet informera om vem jag är, syftet med

studien och att deltagandet är frivilligt. Inför varje utdelning av enkäter gav jag även en muntlig presentation. Samtyckeskravet innebär att respondenten måste ge sitt samtycke och ibland även målsman. Deltagandet får närsomhelst avbrytas. När det gäller samtyckte från målsman bedömde jag i samråd med lärare på en av skolorna att detta inte var nödvändigt. Undersökningen är anonym och respondenterna är alla över 15 år. Genom att jag informerade om att deltagandet var frivilligt fick eleverna avgöra själva om de ville ge sitt samtycke till deltagande. Konfidentialitetskravet innefattar att uppgifterna från en undersökning ska ges största möjliga konfidentialitet. Personuppgifterna ska förvaras på ett säkert ställe, där inga obehöriga kan få tillgång till dem (a.a.). De formulär jag samlade in var samtliga anonyma. De kategoriserades enbart utifrån vilken grupp respondenterna tillhörde. Materialet jag samlade in har förvarats utan tillgång för obehöriga. Det fjärde kravet, nyttjandekravet handlar om att uppgifterna från forskningen enbart får användas till sitt syfte. Det får inte lånas ut eller användas till annat än forskningsändamålet (a.a). Enkäterna som jag samlade in kommer enbart användas till denna uppsats.

6 Bortfallsanalys:

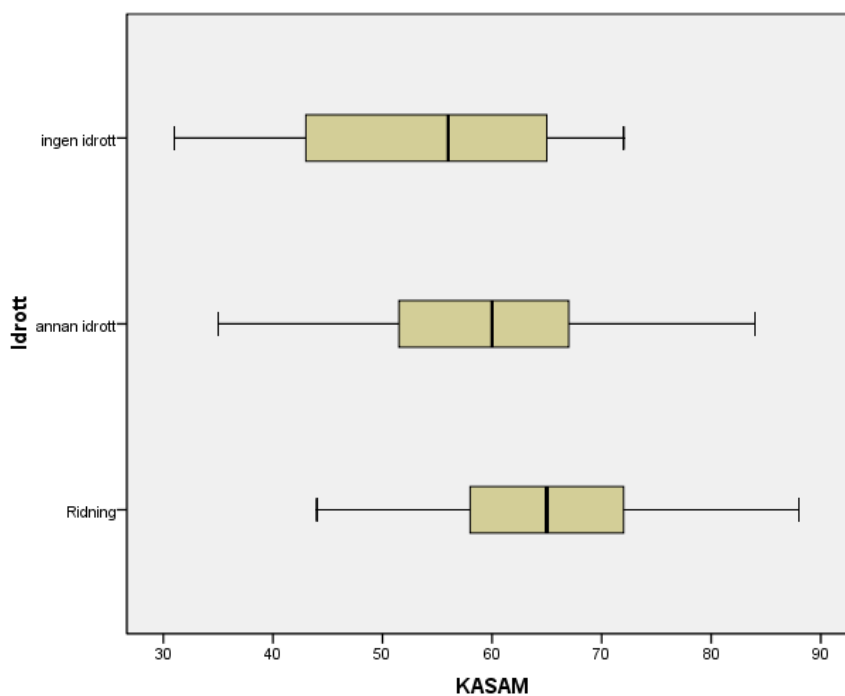
Att få ihop respondenter var svårt då många gymnasieskolor redan hade enkätundersökningar och intervjuer i omlopp. Många av de skolor som jag ringde till uppgav att de var trötta på enkäter. De ville inte belasta sina studenter med enkäter eftersom vårterminen är stressig för de flesta eleverna. Många rektorer svarade därmed nej på min förfrågan. Eftersom att jag ville att skolorna skulle ligga inom samma område begränsades även urvalet av skolor. Det fanns ett problem med bortfall under insamlandet av enkäter då många elever blev släppta tidigare av sina lärare på eftermiddagen och kunde därmed inte medverka. Alla enkäter blev ifyllda på ett korrekt sätt. Det blev ett litet bortfall då jag fick plocka bort de som både hamnade i kategorin annan idrott och i kategorin ridning. Det fanns svårigheter i att få ihop urvalsgruppen ingen idrott, då många även om de inte går idrottsinriktning idrottar på fritiden. Dessa enkäter plockades bort från gruppen ingen idrott och jag fick komplettera med respondenter från ytterligare en gymnasieskola. Det är sannolikt att elever var frånvarande under insamlingen av materialet. Detta kan ha påverkat värdena. En elev som t.ex. skolkar eller ofta är sjuk kan tänkas ha svagare KASAM värde. Det kan även ha varit så att elever med starkare KASAM var frånvarande vid tillfället. Oavsett kan detta ha haft en påverkan.

7 Resultat

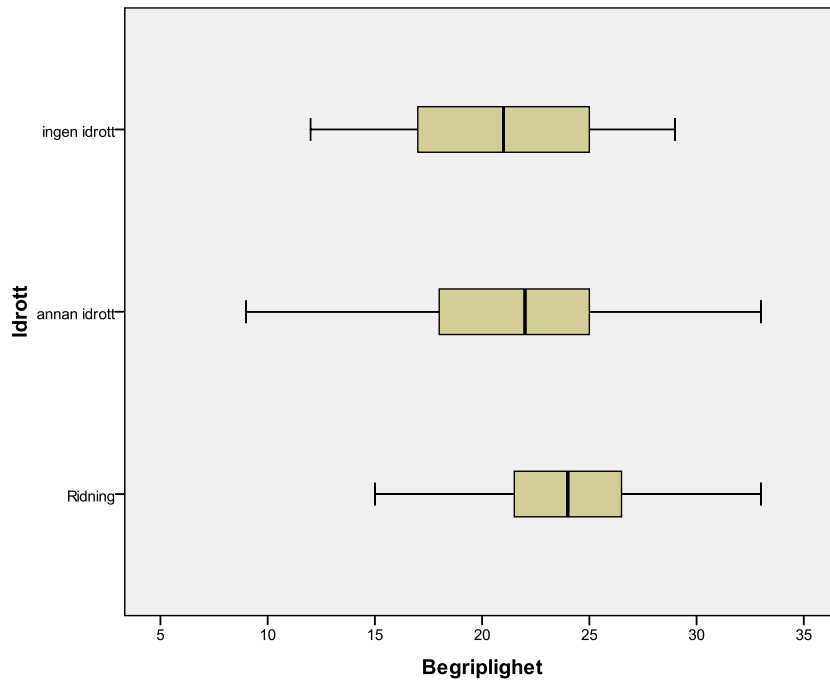
Jag beskriver resultatet från undersökningen utifrån det totala KASAM värdet. Eftersom att det kan skilja sig mellan de olika komponenterna redovisar jag även resultatet från dessa. Resultatet är framtaget genom att beräkna medelvärde, median och T-test. De redovisas genom tabeller och boxplot diagram.

7:1 Deskriptiv statistik

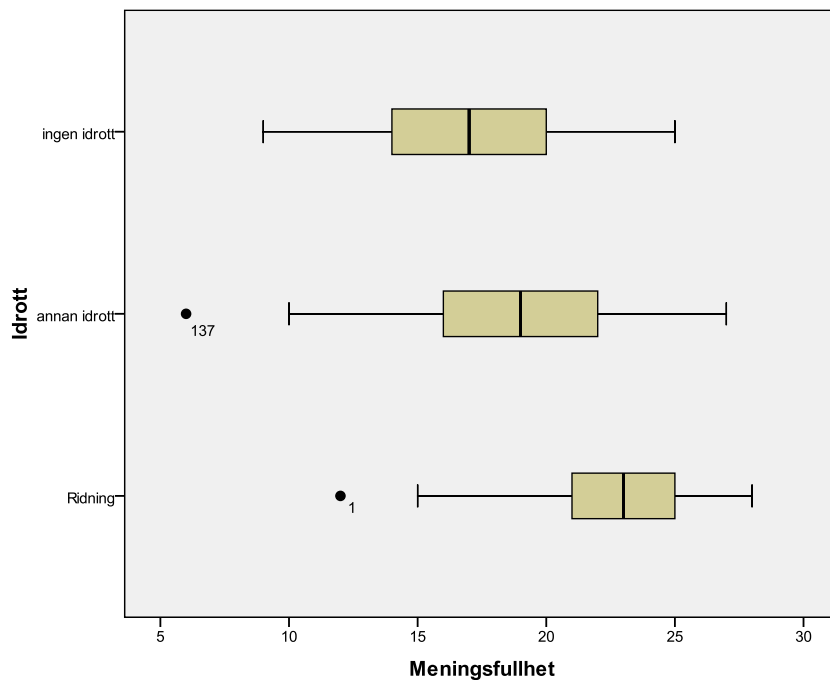
För att göra resultatet tydligt har jag valt att redovisa det materialet i boxplotdiagram, där ett mönster lätt kan utläsas. Strecket i mitten av boxplotten utgör medianen för gruppen. Jag har börjat med att jämföra det totala KASAM värdet. I diagrammet nedan kan de olika gruppernas medianvärden utläsas.



Högst KASAM har de som ägnar sig åt ridsport. Gruppen annan idrott har näst högst KASAM medan det verkar som att ingen idrott leder till lägre värden. Störst skillnad är det mellan grupperna ridning och ingen idrott. Det finns även en skillnad mellan annan idrott och ingen idrott. När det gäller meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet skiljer sig resultatet markant mellan grupperna. Diagrammet nedan visar skillnaden i begriplighet.

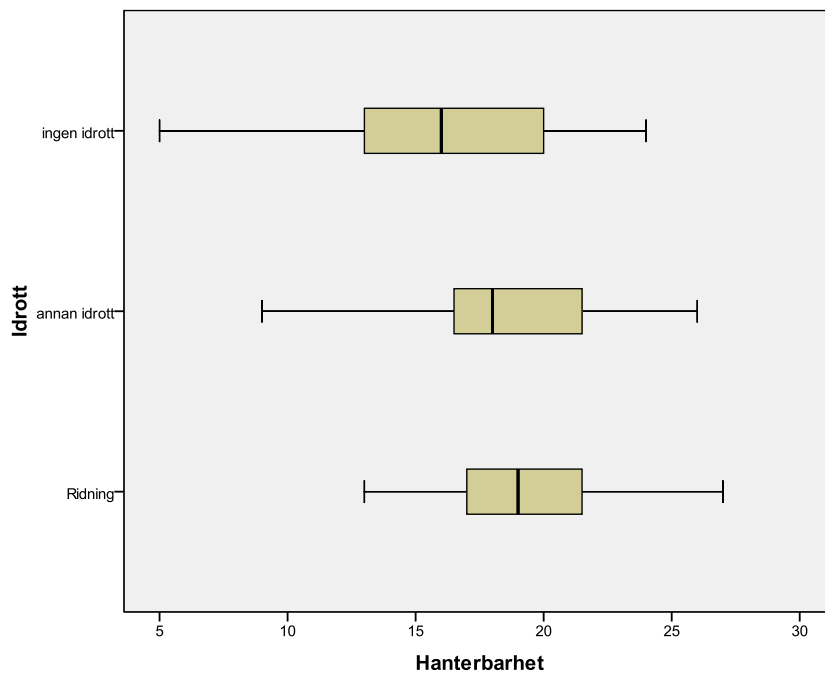


När det gäller begriplighet är skillnaderna inte lika markanta som vid det totala KASAM värdet. Skillnaden mellan grupperna annan idrott och ingen idrott är relativt liten. Det finns en något större skillnad när det gäller gruppen ridning.



Detta diagram visar skillnader i meningsfullhet. Det finns en markant skillnad när det gäller ridning i jämförelse med de två andra grupperna. En viss skillnad finns även mellan annan idrott och ingen idrott. I diagrammet finns det två avvikande värden (de punkter som ligger

utanför strecken.) Detta kan bero på en felaktig ifyllning av formuläret eller att deras värde i meningsfullhet av okänd anledning skiljer sig markant från övriga gruppen. Det sista diagrammet visar skillnader i hanterbarhet.



Enligt detta diagram är det en mindre skillnad mellan grupperna ridning och annan idrott jämfört med skillnader i de andra KASAM komponenterna. En något större skillnad kan istället utläsas mellan grupperna annan idrott och ingen idrott. Sammanfattningsvis finns det enligt diagrammen en skillnad mellan grupperna som innebär att gruppen ridning har högre KASAM värde än de andra två grupperna. När det gäller de tre olika komponenterna meningsfullhet, hanterbarhet och begriplighet finns det en markant skillnad i meningsfullhet. Diagrammen visar ett mönster och ett resultat där ungefärliga värden kan utläsas. För att kontrollera hur stora skillnaderna faktiskt är samt om skillnaden är statistiskt säkerställd har jag använt mig av T-test. I T-testet har jag jämfört två grupper åt gången. Det intressanta är att titta på medelvärdet och p-värdet. I tabellen nedan redovisas medelvärdet i samtliga grupper. Liksom boxplot diagrammet visade kan en stor skillnad i meningsfullhet utläsas.

Medelvärde i grupperna		Idrott			
		Ridning	annan idrott	ingen idrott	Total
Meningsfullhet	Mean	22,76	18,87	16,90	19,75
	N	55	55	41	151
	Std. Deviation	3,266	4,468	3,923	4,578
Begriplighet	Mean	23,73	22,07	20,76	22,32
	N	55	55	41	151
	Std. Deviation	3,979	5,371	5,108	4,946
Hanterbarhet	Mean	19,40	18,44	16,32	18,21
	N	55	55	41	151
	Std. Deviation	3,403	3,760	4,552	4,038
KASAM	Mean	65,89	59,38	53,98	60,28
	N	55	55	41	151
	Std. Deviation	8,985	11,218	12,407	11,752

I ett T-test på det totala KASAM värdet är p-värdet under 5% . Skillnaden mellan grupperna är signifikant och beror med 95% säkerhet inte på slumpen. När det gäller skillnad i medelvärde mellan grupperna ridning och ingen idrott är skillnaden i det totala KASAM värdet under 0.1 procent vilket innebär en trestjärnig signifikans.

Totalt KASAM värde	Sig (2 tailed) P-värde
Ridning / ingen idrott	,000***
Annan idrott/ingen idrott	0,028*
Annan idrott / ridning	0,001**

Begriplighet	Sig 2 tailed P-värde
Ridning/ingen idrott	0,002**
Annan idrott/ingen idrott	0,228
Annan idrott/ ridning	0,069

Meningsfullhet	Sig 2 tailed P-värde
Ridning/ingen idrott	0,000***
Annan idrott/ingen idrott	0,027*
Annan idrott/ ridning	0,000***

Hanterbarhet	Sig 2 tailed P-värde
Ridning/ingen idrott	0,000***
Annan idrott/ingen idrott	0,014**
Annan idrott/ ridning	0,162

I tabellerna ovan kan P – värdet för samtliga tre grupper jämföras. Om de är en signifikant skillnad har jag markerat värdet med en stjärna motsvarande hur starkt värdet är. Trestjärnig signifikans innebär ett värde under 0,1 %, tvåstjärnig under 1% och enstjärnig under 5 % . Om det inte finns en stjärna efter p-värdet innebär det att resultatet inte är statistiskt signifikant. För fullständiga tabeller och resultat se bilaga 2.

Meningsfullheten innebär en statistiskt säkerställd skillnad mellan samtliga grupper. Det finns en trestjärnig signifikans mellan grupperna ingen idrott och ridning samt mellan annan idrott och ridning. Begripligheten innebär endast statistisk säkerställd skillnad mellan grupperna ridning och ingen idrott. Skillnaden i grupperna annan idrott och ridning ligger dock nära värdet på 5% (0,069). När det gäller komponenten hanterbarhet finns det ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan annan idrott och ridning. Meningsfullheten är den komponent där störst skillnader kan utläsas. Begripligheten verkar vara den komponent där det finns minst skillnader och där gruppernas svar inte skiljer sig lika markant.

8 Analys

Den tidigare forskningen tar upp olika faktorer som kan tänkas höja värdena på komponenterna meningsfullhet, begriplighet, hanterbarhet samt det totala KASAM värdet i sig. I analysen kopplar jag ihop dessa faktorer med resultatet för att skapa en tydlig bild av vad det är som kan ha påverkat respondenterna att svara som de gjort.

8:1 Kausalitet

Mitt resultat visade en skillnad mellan grupperna samt ett samband mellan starkare KASAM och ridning. Jag utgår från att fritidsintresset har påverkat respondenternas värden. Att

ridningen i sig har gett ett högre värde på KASAM. Det är dock tänkvärt att det skulle kunna vara omvänt att det strakare KASAM värdet kan ha påverkat valet av fritidsintresse.

8:2 Socioekonomisk status

Som jag tidigare nämnt är fritidsintresset ridning ett dyrt intresse. Att äga och sköta en häst kostar mycket pengar. Flera av eleverna som går ridsportsinriktning har med stor sannolikhet en egen häst vilket innebär att de har en högre socioekonomisk status. Detta har med stor sannolikhet påverkat resultatet och bidragit till de strakare KASAM värdena på gruppen ridning.

8:3 Salutogent perspektiv

Antonovsky (1991) redogör för det salutogena tänkandet och menar att fokus ligger på vad det är som gör att människor håller sig friska istället för vad det är som gör människor sjuka. Mycket av den tidigare forskningen av hästens betydelse har utgått från tillfrisknande från sjukdom (Smith-Osborne och Selby, 2010). Genom ett salutogent synsätt har jag istället studerat hästens som en hälsofrämjande faktor. Resultatet av studien påvisar markanta skillnader i KASAM mellan grupperna. Det går därför att diskutera om hästen kan ses ur ett salutogent perspektiv där den är en faktor som gör att människor håller sig friska.

8:4 Gemenskap och tillhörighet

Resultatet påvisar en signifikant skillnad mellan grupperna. Vilka faktorer det är som utgör denna skillnad är svårt att säga. Det finns mycket som kan påverka resultatet men då skillnaden mellan grupperna ingen idrott och ridning är så stor, särskilt när det gäller meningsfullhet kan man diskutera om hästarna faktiskt har en påverkan på KASAM värdet (se boxplot meningsfullhet s. 24). En viktig del i resultatet kan tänkas vara gemenskap och tillhörighet. Svedberg (2007) liksom Wagnsson (2009) betonar vikten av gruppen. Även Antonovsky (1991) menar att olika grupper och sociala tillhörigheter har en stor påverkan på KASAM. Idrott innebär identitet, gemenskap och tillhörighet. Oavsett om det är ridning eller annan idrott befinner sig individerna i en miljö där de känner trygghet och tillhörighet. Enligt Wagnsson (2009) är detta en stor faktor till ökad självkänsla vilket kan kopplas till komponenterna i KASAM. Både gruppen annan idrott och ridning går i gymnasieklasser där alla har samma intresse. Det kan tänkas att klasserna med ett gemensamt intresse har en starkare gemenskap än en klass utan en gemensam faktor. Även lärarna är i många fall intresserade av samma idrott vilket kan innebära att de utgör förebilder för eleverna. Håkansson (2008) menar att även ridläraren har en betydelse för självkänslan. Lärarna i

skolan kan uppmuntra både i skolmiljö och under utövandet av idrott. Utifrån det som Svedberg (2007) menar speglar sig gruppmedlemmarna i varandra och bekräftar uppfattningen om sig själva. Förebilder innebär att individen identifierar sig med samt implementerar förebildens goda egenskaper i sig själv. Antonovsky (1991) betonar också gruppens inflytande på individen. Han menar att det är i gruppen som livserfarenheterna skapas. De olika erfarenheterna skapar i sin tur KASAM. Många positiva erfarenheter som kan fås i en grupp med samma intresse leder till starkare KASAM värde. Får individen däremot ingen bekräftelse eller positiv spegling leder det till svagare KASAM värde.

8:5 En meningsfull vardag

Inom komponenten meningsfullhet visade resultatet störst skillnad mellan grupperna. Antonovsky (1991) menar att en person med stark meningsfullhet ser olika områden i livet som meningsfulla. Det finns betydelse och engagemang för de olika områdena. Problem och krav tycker en person med stark meningsfullhet är värda att lägga energi på. Livet har för denna individ en känslomässig innebörd. Värdet på komponenten meningsfullhet var högt när det gällde gruppen ridning (se boxplot diagram meningsfullhet s. 24). Det finns mycket forskning som pekar på hästens positiva effekter för hälsan. Norling (2002) menar att djur överlag kan vara hälsofrämjande. En viktig faktor är dock att det finns ett intresse och en kärlek till djuret. Hästintresset kan tänkas vara ett mycket starkt intresse för de som väljer att gå ridsportsprogram på gymnasiet. Det intresse och den kärlek som Norling (2002) syftar på finns med stor sannolikhet bland dessa ungdomar. När det gäller meningsfullhet ligger det en betoning på ansvarstagande i den tidigare forskningen. Forsling (2001) liksom Forsberg (2007) lyfter ansvarstagandet som något som höjer meningsfullheten. Tillvaron blir meningsfull då det finns ett ansvar i att ta hand om hästen. Det går inte att strunta i att dyka upp en dag, då blir hästen utan mat. Även på ridskolor och inom ridsportsprogrammet delas detta ansvar ut. Det finns alltid en fokus på hästens välbefinnande och på vad som är bäst för hästen. Forsberg (2007) redogör för en flickas tankar kring att vistas i stallet. Hon menar att vardagen blir meningsfull på det sätt att hon annars skulle sitta kvar hemma. Ridningen ger ansvar och hennes delaktighet räknas. Enligt Antonovsky (1991) innebär ett högt värde på meningsfullheten även engagemang och känslomässig innebörd. Bandet mellan häst och människa kan enligt Forsling (2001) vara mycket starkt. Hästen är en vän som erbjuder ovillkorlig kärlek. Ansvarstagandet har betydelse även här då Forsling menar att relationen mellan häst och människa stärks när det finns ett ansvar. Att känna sig behövd och uppskattad är en viktig faktor för självkänslan och för relationen i sig. Hästen har inga krav på hur man

ska vara. Krav som kan upplevas i andra miljöer gäller inte i kontakten med hästen. Om hästintresset är starkt finns det ett engagemang som går utanför ridningen. Känslorna för hästarna är starka och miljön i sig innebär ansvar. Att KASAM komponenten meningsfullhet urskiljde sig markant kan tänkas hänga ihop med dessa faktorer. Den regelbundna kontakten med hästar innebär för många mer än ett fritidsintresse. Hästen blir som jag nämnde tidigare även en vän och en möjlighet att vara sig själv. Även om en del av de med regelbunden kontakt med hästar inte äger en egen häst skapas det relationer till vissa hästar. Hästintresset delas med många vilket ofta innebär en tillhörighet och gemenskap som blir viktig för en meningsfull vardag.

8:6 En begriplig och hanterbar vardag.

Enligt Antonovsky (1991) känner sig en person med hög begriplighet sällan eller aldrig som en olycksfågel. Saker som händer i vardagen sätts i sitt sammanhang och kan förstås. Begriplighet var den komponent där skillnaden var minst mellan grupperna. Det fanns en signifikant skillnad mellan grupperna ridning och ingen idrott men mellan grupperna annan idrott och ingen idrott samt annan idrott och ridning fanns det inte en lika stor skillnad. (Se t-test tabell begriplighet s.26) Varför denna komponent skiljde sig mindre är svårt att säga. Antonovsky (1991) beskriver livssituationers påverkan på KASAM. Han menar att det är erfarenheter som skapar KASAM värdet. Olika livserfarenheter bidrar till begripligheten genom att händelser t.ex. varit förutsägbara. Synen på världen som ordnad och inte kaotisk kan kopplas till tidigare erfarenheter. Tonårsperioden är ofta turbulent, det är då identiteten och känslan för verkligheten skapas (a.a.). Kopplat till resultatet av komponenten begriplighet kan det tänkas att tonårsperioden i sig kan ha haft inverkan. Samtliga respondenter är i samma ålder (16-18). Att skillnaden inte blir lika stor när det gäller begriplighet kan bero på att de alla genomgår samma period där händelser och framtiden inte alltid känns begriplig. Detta beroende på avsaknad av livserfarenheter som formar begripligheten. Wagnsson (2009) tar upp idrotten som en socialisationsmiljö. En miljö där värderingar, förväntningar och tro skapas. Miljön innebär också ett samspel med andra som ökar den sociala kompetensen. Denna kompetens kan innebära hur väl man förstår sig på andra, hur väl man känner till sociala normer samt omtänksamhet och förståelse för andra. Att ha ett intresse i form av ridning eller annan idrott kan tänkas bidra till högre begriplighet. I miljön skaffar vi kunskap om oss själva samt om vilka krav som ställs. Det kan tänkas att idrottens socialiserande aspekt kan ha en viss påverkan på begripligheten. Den sociala kompetens som utvecklas kan bidra till förståelse för andra och varför de handlar som de gör. Antonovsky (1991) menar också att

tillvaron måste vara sammanhängande. Det är då den görs begriplig, hanterbar och meningsfull. Om man återigen går tillbaka till gruppen ridning hade de högre begriplighet, även om skillnaderna inom denna komponent inte var lika påtagliga. Att ha ansvar för hästen kräver en väl planerad och sammansatt vardag där samma moment återkommer varje dag. Hästen behöver motion, en rengjord box, mat, vatten etc. tillvaron kan ur denna synvinkel ses som sammanhängande och förutsägbar vilket är en faktor som kan öka begripligheten.

Antonovsky (1991) beskriver en person med hög hanterbarhet som någon som vet vilken strategi som ska väljas för att hantera motgångar. En bra problemhantering uppnår personen genom att välja bland de generella motståndsresurser som står till förfogande och ta fram den bästa kombinationen. Resultatet från studien av komponenten hanterbarhet gav en signifikant skillnad både mellan grupperna ingen idrott och ridning samt mellan grupperna ingen idrott och annan idrott. Skillnaden mellan grupperna annan idrott och ridning blev inte signifikant (se t-test tabell hanterbarhet s. 27). Utifrån resultatet kan man tolka det som att idrott generellt har en betydelse för hanterbarheten. Antonovsky (1991) använder begreppet generell motståndsresurs. Fysisk aktivitet eller kontakt med hästar kan tänkas kunna ha påverkan i hanteringen av problem på det sätt att individen tvingas att tänka på något annat. Individer som utövar idrott generellt kan tänkas använda idrotten som en copingstrategi eller som det som Antonovsky (1991) förklarar som generella motståndsresurser. De generella motståndsresurser som finns kring individen hjälper till att hantera de stressorer som kan bombardera en tonåring. Det kan tänkas handla om prov, val av yrke, press från föräldrar etc. Även den fysiska aktiviteten i sig kan ha en betydelse detta redogör jag för i nästa stycke (8:7).

8:7 Fysiologiskt perspektiv

Idrott sätter igång olika processer i kroppen. Kondition och muskelmassa ökar, vilket leder till en förändrad fysisk självuppfattning. Fysisk aktivitet utsöndrar också en rad olika substanser i kroppen. Dessa substanser t.ex. serotonin, endorfin och dopamin som är stress och ångestdämpande vilket leder till ett ökat välmående (Wagnsson, 2009). Välmående i sig har en påverkan på KASAM generellt. Om individen tolkar och blir bemött av omgivningen på ett positivt sätt leder det till positiva livserfarenheter som skapar ett starkare KASAM värde. Enligt Riksidrottsförbundet (2005) är idrottande ungdomar mer nöjda med livet. Ju oftare de idrottar och umgås med andra desto vanligare är det att de har en positiv syn på framtiden. Paralleller till gruppen annan idrott kan dras. Även de respondenter som tillhörde gruppen annan idrott hade generellt högre KASAM värden. Den fysiska aktiviteten och gemenskapen

kan tänkas påverka gruppen i en positiv riktning. Håkansson (2008) tar upp ridningen som fysiska aktivitet som ökar kroppskänedom. Träningen är ofta hårdare än vad man kan tro då hästens rörelse påverkar ryttarens muskler. Ridningen leder även till avslappning vilket också är en faktor för välbefinnande. Även gruppen ridning kan alltså tänkas bli påverkade av de fysiologiska processerna i kroppen som kommer av idrottande och därmed få ett starkare KASAM p.g.a. det. I kontakten med djur är det inte bara substanser som endorfin, dopamin och serotonin som utsöndras i kroppen utan även oxytocin. Oxytocinet utsöndras i kontakten med hästarna. Speciellt vid beröring. Oxytocinet har ett flertal positiva effekter. När det utsöndras sänks blodtrycket, stresshormonerna minskar och smärtkänsligheten minskar (Uvnäs–Moberg, 2000). De respondenter som tillhör gruppen ridning har en regelbunden kontakt med hästarna, inte bara genom ridning. Skötsel av häst kräver även borstning och annan fysisk kontakt. Många av de som går ridsportsprogrammet kan tänkas ha ett stort intresse vilket innebär en kärlek till hästarna. Att känna hästens värme och kontakt sätter då igång en oxytocin utsöndring i kroppen. Stressen minskar och ett lugn infinner sig. De som rider har ofta ett starkt djurintresse. Detta kan innebära att de även har andra djur hemma t.ex. en hund, som leder till ytterligare frisättning av oxytocin. Det kan också vara fallet i någon av de andra grupperna. Uvnäs–Moberg (2000) menar att det inte alltid krävs beröring för att oxytocinet ska utsöndras. Stark samhörighet och gruppkänsla kan också innebära en utsöndring av oxytocin. Det kan innebära att även en annan idrott än ridning innebär en frisättning av oxytocin t.ex. fotboll. Oxytocinet talar för ett ökat välmående bland de som har regelbunden kontakt med hästar generellt har högre oxytocin frisättning än andra. En person som har regelbunden fysisk kontakt med en annan individ, eller som regelbundet får massage kan också ha höga värden av oxytocin. Att ha djur hemma är relativt vanligt det kan tänkas att en del av respondenterna i de andra grupperna faktiskt har det. I grupperna kan man dock diskutera om oxytocinet har en påverkan då alla i gruppen ridning har regelbunden kontakt med hästar. Det är inte säkert att alla i de övriga två grupperna har regelbunden kontakt med djur eller en annan individ som leder till oxytocinets utsöndring.

9 Avslutning

Det finns faktorer i den tidigare forskningen som talar för att de som har en regelbunden kontakt med hästar har en högre känsla av sammanhang. Hästen är en vän som kräver ansvarstagande vilket höjer meningsfullheten. Gemenskapen och tillhörigheten som finns i ett hästintresse är av stor betydelse. Att vara "hästtjej" blir en identitet och en tillhörighet. Inom

intresset blir inte bara hästen en vän, utan även de som har samma intresse och som står i samma stall. Krav som finns i vardagen kan kopplas bort under vistelsen i stallet. Stressorer kan hanteras på ett bättre sätt om hästen och tillvaron i stallet blir ett individuellt sätt att bemästra tillvaron. Ett välmående och ett bra självförtroende i sig leder till starkt KASAM. Att klara uppgifter och att känna sig delaktig är faktorer som höjer självförtroendet. I gruppen med samma intresse blir individen speglad och bekräftad vilket också har en avgörande betydelse för KASAM. Fysisk aktivitet och frisättningen av oxytocin ökar rent fysiologiskt välbefinnandet. Enligt studien av gymnasieungdomarna finns det en signifikant skillnad mellan grupperna av respondenter. Utifrån studien finns det alltså ett samband mellan regelbunden kontakt med hästar och en starkare KASAM. Studien visade också ett samband mellan annan idrott och starkare värden på KASAM. Idrott i sig kan därför också ses som en betydande faktor. Det fanns dock en signifikant skillnad mellan respondenter som rider och de som utför annan idrott. Det är alltså inte enbart att ha ett fritidintresse i sig som är betydande för gruppen ridning. Det är därmed möjligt att hästen kan ses som den faktor som gör att gruppernas värden skiljer sig åt. Varför gruppen som idrottar har starkare KASAM än de som inte idrottar kan kopplas till de tidigare resonemangen om gemenskap och tillhörighet. Även den fysiska aktiviteten har en betydelse. Substanser som ökar välbefinnandet i kroppen utsöndras vid idrott vilket är en skillnad gentemot de som inte idrottar.

Studien påvisar skillnader, samtidigt är det viktigt att vara medveten om att det finns många faktorer som kan ha påverkat resultatet i olika riktningar. Olika sinnestämningar, trötthet eller andra faktorer kan ha påverkat respondenterna. Det är även så att en ekonomisk skillnad kan diskuteras då flera med stor säkerhet har egen häst på ridsportsprogrammet.

Den forskning jag redogjort för pekar på att hästen har en positiv inverkan. Det finns ett flertal faktorer som visar på att resultatet av studien överensstämmer med verkligheten och som talar för att hästen faktiskt ger en ökad känsla av sammanhang. Eftersom att skillnaderna blev markanta och statistiskt säkerställda skulle man kunna hävda att hästen kan ses som en hälsofrämjande faktor.

10 Referenser

- Antonovsky, Aron (1991) *Hälsans mysterium* Stockholm: Natur och kultur
- Aspers, Patrik (2007) *Etnografiska metoder: att förstå och förklara samtiden*. Malmö: Liber
- Bremberg, Sven (2003) *Jämlikhet i hälsa: perspektiv, begrepp och mått* Östersund: Statens folkhälsoinstitut
- Bryman ,Alan (2011) *Samhällsvetenskapliga metoder* Malmö: Liber
- Forsberg, Lena (2007) *Att utveckla handlingskraft - om flickors identitetsskapande processer i stallet* Luleå tekniska universitet: institutionen för pedagogik och lärande
- Hart A. Lynette (2006) ”Community context and psychosocial benefits of animal companionship” I Aubrey H. Fine (red) *Animal- assisted therapy theoretical foundations and guidelines for practice* San Diego: Academic press
- Forsling, Sven (2001) *Flickan och hästen bilder från ett hem med särskild tillsyn* Stockholm: Statens institutionsstyrelse
- Håkansson, Margareta (2008) *Equine assisted therapy in physiotherapy* Gotenburg: institute of medicine at Sahlgrenska academy
- Körner, Svante, Wahlgren Lars (2005) *Statistiska metoder* Lund: studentlitteratur
- Levin, Cleas (2008) ”Att undersöka det >>sociala << - några ingångar” I Meeuwisse Anna, Swärd Hans, Eliasson – Lappalainen Rosmari & Jacobsson Katarina, (red): *Forskningsmetodik för socialvetare*. Stockholm: Natur och kultur
- May, Tim (2001) *Samhällsvetenskaplig forskning* Lund: studentlitteratur
- Norling, Ingmar (2002) *Djur i vården* Göteborg: Sektionen för vårdforskning, Sahlgrenska universitetssjukhuset
- Riksidrottsförbundet (2005) *Idrottens sociala betydelse en statistisk undersökning hösten 2004* (FoU-rapport 2005:5).Stockholm: riksidrottsförbundet
- Smith – Osborne, Alexia & Shelby, Alison (2010) ” Implications of the literature on equine-assisted activities for use as a complementary intervention in social work practice with children and adolescents” *Child and adolescent social work journal*, 27, 291-307

Statens folkhälsoinstitut (2009) ” Risk- och skyddsfaktorer –förbyggande och hälsofrämjande” (elektronisk) *Svenska folkhälsoinstitutets officiella hemsida* <http://www.fhi.se/Handbocker/Uppslagsverk-barn-och-unga/Risk--och-skyddsfaktorer-/> (2011-04-17)

Svedberg, Lars (2007) *Gruppsykologi om grupper, organisationer och ledarskap* Lund: Studentlitteratur

Svenska ridsportsförbundet (2010) ”Vision, värdegrund, policy och mål” (elektronisk), *Svenska ridsportsförbundets officiella hemsida* <http://www3.ridsport.se/Svensk-Ridsport/Organisation/Vardegrund-vision-och-mal/> (2011-03-25)

Trost Jan (2007) *Enkätboken* Lund: studentlitteratur

Uvnäs-Moberg, Kerstin (2000) *Lugn och beröring oxytocinets läkande verkan i kroppen* Stockholm: Natur och kultur

Wahlgren, Lars (2008) *SPSS steg för steg* Lund: Studentlitteratur

Wagnsson, Stefan (2009) *Föreningsidrott som socialisationsmiljö en studie av idrottens betydelse för barns och ungdomars psykosociala utveckling* Karlstad: Karlstad universitet, Estetisk-filosofiska fakulteten

11 Bilagor

1:1 KASAM formulär

Lunds Universitet socialhögskolan

Meningsskapande

Jag heter Elin Mohlin och går socionomprogrammet vid Lunds universitet. Denna enkät är en del av mitt examensarbete som handlar om meningsskapande inom idrott. Syftet med studien är att studera meningsskapande inom fritidsintressen samt analysera och belysa hästens betydelse för en känsla av sammanhang.

Enkäten är helt anonym och kommer enbart användas för examensarbetet. När de sammanställts kommer det vara i statistiska tabeller. Enskildas svar kommer inte kunna utläsas. Deltagandet är frivilligt och jag är mycket tacksam för er hjälp.

Frågorna besvaras genom att ringa in den siffra som överensstämmer bäst med den egna uppfattningen. De handlar om meningsfullhet, begriplighet och hanterbarhet. Enkäten är en standardiserad enkät som bygger på begreppet "känsla av sammanhang" (KASAM)

Tack på förhand för din medverkan!

Elin Mohlin

KASAM-formulär

Kvinna Man

Idrottar du regelbundet? Ja Nej

Om ja, vilken idrott? _____

Tänk efter och ringa in den siffra mellan 1 och 7 som stämmer bäst in på vad du tycker

1. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?

1 2 3 4 5 6 7
Mycket sällan Mycket ofta
eller aldrig

11:2 Bilaga 2 - T-test

Group Statistics

Idrott		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Meningsfullhet	Ridning	55	22,76	3,266	,440
	annan idrott	55	18,87	4,468	,602
Begriplighet	Ridning	55	23,73	3,979	,537
	annan idrott	55	22,07	5,371	,724
Hanterbarhet	Ridning	55	19,40	3,403	,459
	annan idrott	55	18,44	3,760	,507
KASAM	Ridning	55	65,89	8,985	1,212
	annan idrott	55	59,38	11,218	1,513

Independent Samples Test	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
Meningsfullhet	6,577	,012	5,214	108	,000	3,891	,746	2,412	5,370
			Equal variances not assumed	5,214	98,885	,000	3,891	,746	2,410
Begriplighet	4,057	,046	1,836	108	,069	1,655	,901	-,132	3,441
			Equal variances not assumed	1,836	99,552	,069	1,655	,901	-,134

Hanterbarhet	Equal variances assumed	,202	,654	1,409	108	,162	,964	,684	-,392	2,319
	Equal variances not assumed			1,409	106,939	,162	,964	,684	-,392	2,319
KASAM	Equal variances assumed	2,227	,138	3,359	108	,001	6,509	1,938	2,668	10,350
	Equal variances not assumed			3,359	103,085	,001	6,509	1,938	2,666	10,353

Group Statistics

Idrott		N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Meningsfullhet	Ridning	55	22,76	3,266	,440
	ingen idrott	41	16,90	3,923	,613
Begriplighet	Ridning	55	23,73	3,979	,537
	ingen idrott	41	20,76	5,108	,798
Hanterbarhet	Ridning	55	19,40	3,403	,459
	ingen idrott	41	16,32	4,552	,711
KASAM	Ridning	55	65,89	8,985	1,212
	ingen idrott	41	53,98	12,407	1,938

Independent Samples Test

	Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
	F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper

Meningsfullhet	Equal variances assumed	2,905	,092	7,979	94	,000	5,861	,735	4,403	7,320
	Equal variances not assumed			7,768	76,817	,000	5,861	,755	4,359	7,364
Begriplighet	Equal variances assumed	7,047	,009	3,204	94	,002	2,971	,927	1,130	4,812
	Equal variances not assumed			3,091	73,269	,003	2,971	,961	1,055	4,887
Hanterbarhet	Equal variances assumed	4,289	,041	3,799	94	,000	3,083	,812	1,472	4,694
	Equal variances not assumed			3,644	71,120	,001	3,083	,846	1,396	4,770
KASAM	Equal variances assumed	9,488	,003	5,460	94	,000	11,915	2,182	7,582	16,248
	Equal variances not assumed			5,214	69,520	,000	11,915	2,285	7,357	16,473

Group Statistics

	Idrott	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Meningsfullhet	annan idrott	55	18,87	4,468	,602
	ingen idrott	41	16,90	3,923	,613
Begriplighet	annan idrott	55	22,07	5,371	,724
	ingen idrott	41	20,76	5,108	,798
Hanterbarhet	annan idrott	55	18,44	3,760	,507
	ingen idrott	41	16,32	4,552	,711
KASAM	annan idrott	55	59,38	11,218	1,513
	ingen idrott	41	53,98	12,407	1,938

Independent Samples Test

		Levene's Test for Equality of Variances		t-test for Equality of Means						
		F	Sig.	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	Std. Error Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
									Lower	Upper
Meningsfullhet	Equal variances assumed	,655	,420	2,250	94	,027	1,970	,876	,231	3,709
	Equal variances not assumed			2,293	91,433	,024	1,970	,859	,264	3,677
Begrifflighet	Equal variances assumed	,135	,714	1,213	94	,228	1,317	1,085	-,838	3,472
	Equal variances not assumed			1,222	88,552	,225	1,317	1,077	-,824	3,458
Hanterbarhet	Equal variances assumed	2,375	,127	2,496	94	,014	2,119	,849	,433	3,805
	Equal variances not assumed			2,427	76,399	,018	2,119	,873	,380	3,858
KASAM	Equal variances assumed	1,881	,173	2,232	94	,028	5,406	2,422	,597	10,215
	Equal variances not assumed			2,199	81,255	,031	5,406	2,458	,516	10,297