

Fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande

- En kvantitativ undersökning bland studerande vid en svenskspråkig yrkeshögskola i Helsingfors

Jutta Hentinen

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	13235
Författare:	Jutta Hentinen
Arbetets namn:	Fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande – En kvantitativ undersökning bland studerande vid Arcada.
Handledare (Arcada):	Mikaela Wiik
<p>Sammandrag:</p> <p>Syftet med arbetet var att ta reda på mängden fysisk aktivitet och graden av känslan av sammanhang hos studerande vid yrkeshögskolan Arcada. Dessutom undersöktes sambandet mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang. Ytterligare var syftet att utreda hur en högskola kunde bidra till studerandes hälsa genom att fråga studerande vad de anser, att skolan kunde göra för att öka deras motionsvanor och det psykiska välbefinnandet. Enligt studenternas hälsovårdsstiftelse har fysisk inaktivitet och mentala problem ökat bland studerande under hela 2000-talet (Kunttu & Pesonen 2012). Målgruppen i arbetet bestod av studerande vid Arcada. Datainsamlingen gjordes genom en enkät som bestod av två delar, första delen handlade om fysisk aktivitet (IPAQ-kortversion) och den andra om känslan av sammanhang (SOC-13 livsfrågeformulär) En öppen fråga gällande vad Arcada kunde göra för att öka mängden fysisk aktivitet respektive psykisk välbefinnande i studerandes vardag tillades i slutet. Urvalet gjordes genom bekvämlighetsurval med inslag av systematiskt slumpmässigt urval. Sammanlagt delades ut 50 enkäter, varav 47 (94%) returnerades. Resultaten analyserades med hjälp av SPSS genom univariat och bivariat analys. Vid analyseringen av de öppna frågorna användes innehållsanalys. Enligt resultaten hade studerande utövat måttligt ansträngande fysisk aktivitet i medeltal i två timmar och fyra minuter och mycket ansträngande aktivitet i tre timmar och 36 minuter. Därmed rör studerande på sig enligt motionsrekommendationerna för hälsotion. Graden av känslan av sammanhang var i medeltal 66. Högsta poäng är 91 och lägsta 13. Ett positivt samband mellan känslan av sammanhang och fysisk aktivitet kunde även fastställas. Genom förbättrad information mellan lärare och elever samt informationen överlag kunde Arcada främja fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande hos studerande.</p>	
Nyckelord:	studerande, fysisk aktivitet, motion, känsla av sammanhang, salutogenes
Sidantal:	65
Språk:	svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and health promotion
Identification number:	13235
Author:	Jutta Hentinen
Title:	Physical activity and sense of coherence in students – A quantitative study among students at Arcada
Supervisor (Arcada):	Mikaela Wiik
<p>Abstract:</p> <p>The purpose of the study was to examine the amount of physical activity and the degree of sense of coherence among students at Arcada university of applied sciences. In addition, the relationship between physical activity and sense of coherence was examined. A further aim was to investigate how a college could contribute to students' health by asking students what they think that the school could do to increase their exercise habits and mental well-being. According to the Finnish student health service physical inactivity and mental health problems has increased among students throughout the 2000s (Kunttu & Pesonen 2012). The target group consisted of students at Arcada. The data was collected through a questionnaire which consisted of two parts, the first part was about physical activity (IPAQ-short version) and the second part measured the degree of sense of coherence (SOC-13). An open question regarding what Arcada could do to increase the amount of physical activity and mental well-being in students' everyday lives was added to the end. The sample was selected by convenience sampling with elements of systematic random sampling. A total of 50 questionnaires was distributed of which 47 (94%) were returned. The results were analyzed using SPSS by univariate and bivariate analysis. Content analysis was used when analysing the open questions. The students had according to the results exercised moderately strenuous in average of two hours and four minutes and very strenuous activity three hours and 36 minutes. Therefore the students meet the recommendations for health exercise. The degree of sense of coherence were on average 66. The highest score is 91 and the lowest 13. A positive relationship between sense of coherence and physical activity could also be established. Arcada could promote physical activity and mental well-being among students by improving the flow of information between teachers and students, and also the information in general.</p>	
Keywords:	students, Physical activity, sense of coherence, salutogenes,
Number of pages:	65
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunnan ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	13235
Tekijä:	Jutta Hentinen
Työn nimi:	Liikunta ja koherenssin tunne opiskelijoiden keskuudessa – määrällinen tutkimus Arcadan opiskelijoista
Työn ohjaaja (Arcada):	Mikaela Wiik
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli tutkia opiskelijoiden liikunnan määrää ja koherenssin tunteen astetta ammattikorkeakoulu Arcadassa. Myös liikunnan ja koherenssin tunteen yhteyttä tutkittiin. Tämän lisäksi tutkimuksen tavoitteena oli selvittää miten korkeakoulu voi edistää opiskelijoiden terveyttä kysymällä opiskelijoilta mitä heidän mielestään koulu voisi tehdä lisätäkseen heidän liikuntatottumuksiaan ja psyykkistä hyvinvointia. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätion mukaan opiskelijoiden liikunnan määrä on vähentynyt ja psyykkiset ongelmat lisääntyneet (Kunttu & Pesonen 2012) Kohderyhmä koostui Arcadan opiskelijoista. Aineiston kerättiin kyselylomakkeella joka koostui kahdesta osasta. Ensimmäinen osa käsitteli liikuntatottumuksia (IPAQ-lyhyt versio) ja toinen koherenssin tunteesta (SOC-13). Molempien osioiden lopuksi lisättiin avoin kysymys siitä mitä Arcada voisi tehdä lisätäkseen opiskelijoiden liikunnan määrää sekä koherenssin tunnetta. Otantamenetelmänä käytettiin näyttöä ja systemaattista satunnaista otantaa. Kyselylomakkeita jaettiin yhteensä 50 joista 47(94%) palautettiin. Tulokset analysoitiin SPSS-ohjelmassa. Analysoinnissa käytettiin yhden ja kahden muuttujan analyysia. Avointen kysymysten analysoinnissa käytettiin sisältöanalyysia. Tulosten mukaan opiskelijat olivat keskimäärin liikkuneet kohtalaisen rasittavasti kaksi tuntia neljä minuuttia ja hyvin rasittavasti kolme tuntia ja 36 minuuttia. Tämä tarkoittaa, että opiskelijat täyttävät terveysliikuntasuosituksen. Opiskelijoiden keskimääräinen koherenssin tunne oli 66. Korkein pistemäärä on 91 ja alin 13. Positiivinen suhde liikunnan ja koherenssin tunteen välillä pystyttiin myös todentamaan. Tiedonkulun parantaminen opettajien ja oppilaiden välillä sekä yleinen tiedonkulku edistäisi opiskelijoiden liikunnan ja psyykkisen hyvinvoinnin määrää.</p>	
Avainsanat:	Opiskelijat, liikunta, terveysliikunta, salutogeneesi, koherenssin tunne
Sivumäärä:	65
Kieli:	ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	Inledning.....	9
2	Att studera på Arcada.....	10
2.1	Högskolan Arcada som hälsofrämjande arena	11
3	Fysisk aktivitet.....	12
3.1	Effekter av regelbunden fysisk aktivitet.....	13
3.2	Inaktivitet	15
3.3	Motionsrekommendationer	16
3.4	Metoder för att främja fysisk aktivitet.....	18
4	Salutogenes—ett resursperspektiv.....	20
4.1	Känsla av sammanhang	23
4.1.1	<i>Sambandet mellan komponenterna</i>	<i>25</i>
4.1.2	<i>Hur känslan av sammanhang utvecklas.....</i>	<i>26</i>
4.1.3	<i>Att främja känslan av sammanhang</i>	<i>27</i>
4.1.4	<i>Känsla av sammanhang och hälsa</i>	<i>28</i>
5	Forskning kring fysisk aktivitet och känsla av sammanhang	29
5.1	Fysisk aktivitet och känslan av sammanhang	29
6	Syfte & forskningsfrågor	33
7	Metod.....	34
7.1	Urval	34
7.2	Datainsamling och bearbetning.....	35
7.3	Etiska aspekter och tillförlitlighet	36
8	Resultat	37
8.1	Mängden fysisk aktivitet	39
8.1.1	<i>Mycket ansträngande fysisk aktivitet.....</i>	<i>40</i>
8.1.2	<i>Måttligt ansträngande fysisk aktivitet.....</i>	<i>41</i>
8.1.3	<i>Promenad</i>	<i>41</i>
8.1.4	<i>Inaktivitet</i>	<i>42</i>
8.2	Graden av känsla av sammanhang.....	42
8.2.1	<i>Begriplighet.....</i>	<i>43</i>
8.2.2	<i>Hanterbarhet.....</i>	<i>44</i>
8.2.3	<i>Meningsfullhet</i>	<i>45</i>
8.3	Sambandet mellan känsla av sammanhang och fysisk aktivitet	47

8.4	Utvecklingsförslag	48
9	Diskussion	49
9.1	Resultatdiskussion.....	49
9.1.1	<i>Fysisk aktivitet och inaktivitet</i>	<i>50</i>
9.1.2	<i>Känslan av sammanhang.....</i>	<i>51</i>
9.1.3	<i>Utvecklingsförslag</i>	<i>51</i>
9.2	Metoddiskussion.....	53
Källor		56
Bilagor		61

Figurer

Figur 1. Modell för studieförmåga (Kunttu 2005).....	10
Figur 2. Motionskakan (UKK-institutet 2009)	17
Figur 3. Kontinuumsyn på hälsa och ohälsa (Hanson 2010 s.35).....	20
Figur 4. Dynamiska samband mellan komponenterna i känsla av sammanhang. (Antonovsky 1987 s. 49).....	24
Figur 5. Fördelning av respondenterna enligt utbildningslinje.....	37
Figur 6. Totala mängden fysisk aktivitet under den senaste veckan hos studerande.....	39
Figur 7. Känsla av sammanhang bland respondenterna	42
Figur 8. Sambandet mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos respondenterna.	46
Figur 9. De oftast förekommande svaren som kunde bidra till en ökad fysisk aktivitet hos studerande	47
Figur 10. De oftast förekommande svaren på vad skolan kunde göra för att öka det psykiska välbefinnandet hos studerande	48

1 INLEDNING

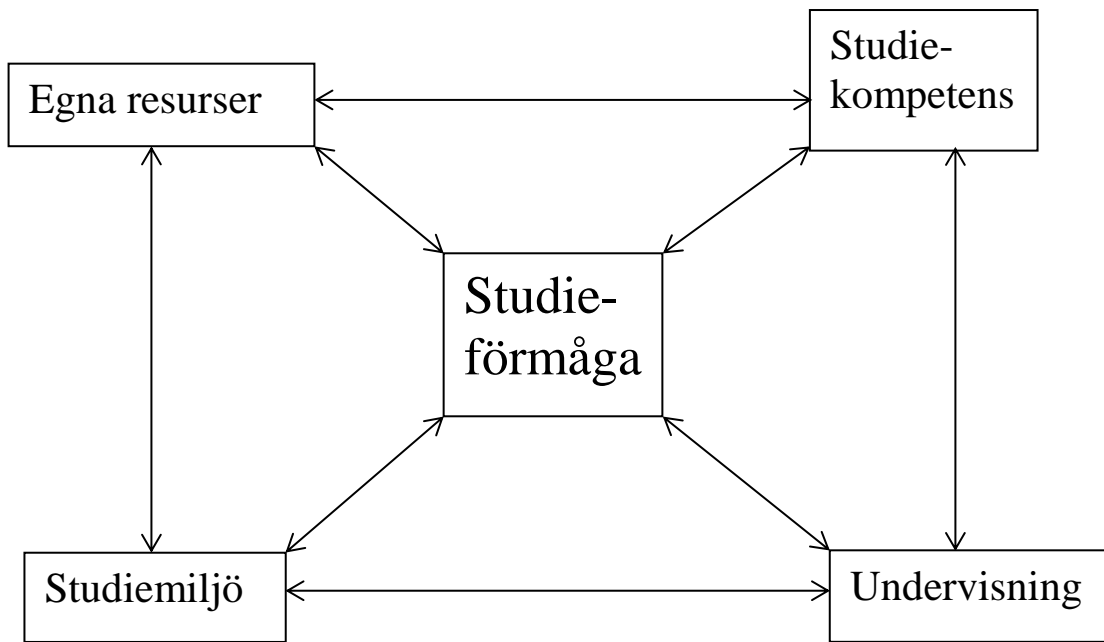
Fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande är viktigt för studerande inte enbart med tanke på studieförmågan utan också med tanke på framtiden. Fysisk aktivitet och psykisk hälsa i ungdomen förutspår aktiv livsstil och psykisk hälsa också i senare vuxenålder. En välmående studerande är även en välmående och kompetent arbetstagare. Det finns dock en oroande utveckling gällande studerandes fysiska och psykiska hälsa. Enligt Studenternas hälsovårdsstiftelses utredningar har mentala problem och övervikt bland studerande ökat under hela 2000-talet. Enbart en liten del av högskolestuderande rör på sig enligt rekommendationerna för hälsotion. (Kunttu 2011 s. 154, 197, 199) Även om studerande rör på sig under sin fritid räcker det inte till att upprätthålla hälsan, eftersom mängden vardagsmotion är för liten. Enligt undersökningar är studerande vid yrkeshögskolor mindre fysiskt aktiva än studerande vid universitet. Dessutom deltar studerande vid universitet aktivare i aktiviteter ordnade av skolan. (Kunttu&Pesonen 2012, Kunttu 2011 s.197) Främjandet av fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande hos studerande stöder framskridandet av studierna, förbättrar inlärningsresultaten samt förebygger studierelaterade problem (Kunttu 2011 s. 154). Eftersom skolan är ett ställe där studerande tillbringar en stor del av sin tid skulle det vara viktigt att skolan kunde främja fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande hos studerande (Sosiaali-, ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 s. 30, Nilsson 2003 refererad i Folkhälsokommittén 2010).

Studerande är en viktig målgrupp vars fysiska och psykiska hälsa är viktigt, bland annat på grund av att studerande är framtida arbetstagare och arbetsgivare. Dessutom förtjänar denna grupp en plats i dagens hälso-, och välbefinnandediskussion som ofta fokuserar på barn och vuxna (i arbetslivet). Detta arbete har som avsikt att lyfta fram studerandes hälsa genom att undersöka deras aktivitetsvanor och känslan av sammanhang i vardagen. Arbetet strävar ytterligare till en djupare förståelse kring vad en högskola kunde göra för att främja fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande hos studerande.

2 ATT STUDERA PÅ ARCADEA

I detta kapitel beskrivs begreppet studieförmåga och vilka faktorer som påverkar studieförmågan. Utöver detta redogörs för vad högskolan Arcada kan erbjuda för att främja studieförmågan bland studerande. Studieförmåga kan förknippas med det mera använda och kända begreppet arbetsförmåga. Arbetsförmåga innebär att uppskatta individens handlingsförmåga i relation till hans/hennes arbete. Eftersom studierna är studerandes arbete är dessa begrepp nära relaterade.

Studieförmåga består av individens egna resurser och hälsa, studiemiljö, undervisning och studiekompetens (se figur 1). Till de egna resurserna hör faktorer som personlighet och identitet, livssituation och förhållanden, sociala förhållanden, fysisk och psykisk hälsa samt hälsobeteende. Upplevelsen om livshantering och att egna resurser och förmågor räcker till samt socialt stöd har stor betydelse för välbefinnandet och till att studierna löper. Studiekompetens innefattar problemlösningsförmåga, inlärningsstil, kritisk tänkande och sociala färdigheter. Tidsanvändning och att göra upp en studieplan är även faktorer som påverkar studiekompetensen. Undervisning och handledning har en betydelsefull roll med tanke på studieförmågan. Hit hör växelverkan mellan lärare och studerande, feedback, bedömning, tutorverksamhet, studerandes integrerande i studiesamfundet samt information. Brist på dessa faktorer kan orsaka studiestress. Studiemiljö syftar på den fysiska, psykiska och sociala miljön. Den fysiska inlärningsmiljön påverkas av hur undervisningen ordnas och vilka verktyg som används vid undervisningen samt av utrymmen för vilopaus. Den psykiska och sociala miljön innefattar växelverkan mellan personal och studerande samt den ömsesidiga växelverkan sinsemellan, studieatmosfär och studerandeföreningarnas utbud. Högskolorna har en möjlighet att påverka studieförmågan hos studerande. För att främja studieförmågan bör lärare, studerande, stöd-, och handledningspersonalen och ledningen delta och samarbeta. (Kunttu 2011 s.34,35,53, 154)



Figur 1. Modell för studieförmågan. Modifierad.(Kunttu 2005)

2.1 Högskolan Arcada som hälsofrämjande arena

Arcada är en yrkeshögskola i Helsingfors med 2700 studerande. Vid Arcada finns 17 utbildningar på bachelornivå och fyra utbildningar på masternivå. Dessutom finns möjlighet till fortbildning samt öppna yrkeshögskolestudier. (Arcada 2014)

Studerande vid Arcada har möjlighet att använda skolans gym till ett relativt förmånligt pris varje vardag kl. 6.00 - 22.00 samt vid behov under helgen. Som medlem i Studerandekåren ASK kan studerande få rabatt till några kommunala och privata gym samt simma billigare i en del simhallar. Genom samarbetet med Metka (studerandekåren vid Metropolia-ammattikorkeakoulu) kan ASK-medlemmar delta i motionsverksamhet som ordnas av Metka för ett förmånligt pris. Studeranden har möjlighet till att delta i ledda motionstimmar till exempel i dans, yoga och muskeluthållighet. Dessutom finns möjlighet till badminton och simning. (Studieguiden 2014)

En psykiatrisk sjukskötare står till förfogande för studerande nästan alla vardagar. Till den psykiatriska sjukskötaren kan studerande vända sig till vid livskriser, panik-, eller ångestkänslor, nedstämdhet, depression, stress eller övriga tankar om livssituationen. En studiepsykolog vägleder främst vid frågor och tankar kring inläring, motivation, stresshantering men också vid tankar om livssituationen i övrigt. Utöver detta har Arcada två präster som finns på plats varje onsdag, som ger bland annat andligt stöd samt ett studentomsorgsteam vars uppgift är att värna om förutsättningar för självstyrt lärande och en studiemiljö som är öppen för alla vad gäller information och omgivning. (Studieguiden 2014)

3 FYSISK AKTIVITET

Fysisk aktivitet definieras som all rörelse där musklernas sammandragning leder till ökad energiförbrukning. (FYSS 2008 s.11, Bouchard et.al 2012 s.12) Denna aktivitet är viljestyrd och styrs av nervsystemet. Exempel på olika grundformer av fysisk aktivitet är att gå, löpa, hoppa, kasta, lyfta, bära och simma. (Vuori 2003 s.12)

Fysisk aktivitet är ett paraplybegrepp som inkluderar allt från motion utförd i hälsosyfte till rörelse i vardagen, samt träning utförd i prestationssyfte. Fysisk aktivitet kan delas in enligt hur den förverkligas och dess huvudsakliga skäl i; vardaglig fysisk aktivitet, motion, träning (för prestation) och elitträning. (Vuori 2003 s. 12-13, Hassmén & Hassmén 2005 s. 136-137) Vardaglig fysisk aktivitet eller *vardagsmotion* innebär till exempel hushållsarbete, trädgårdsarbete eller annan typ av rörelse som sker i eller omkring hemmet. Hit hör också resor till och från jobbet som utförs med hjälp av kroppsrörelse och muskelkraft, aktivitet i arbetet eller relaterat till det, samt all rörelse på fritiden som inte genomförs i förstahand i motionssyfte. *Motion* är regelbundet och genomförs med syftet att uppnå fysisk och/eller psykisk hälsa, samt en bättre framtida hälsa. Motion innebär oftast ombyte till träningskläder. *Träning* (för prestation) innebär att intensiteten ökar så pass mycket att kroppens syretransporterande organ och muskler ansträngs. I och med anpassningen till de nya kraven medför träning en större förbättring vad kommer till syreupptagningsförmåga och muskelstyrka än motion. Därmed ökar också syreupptagningsförmågan och muskelstyrkan betydligt mera vid träning än vid motion. Trä-

ning och elitträning har en klar målsättning att förbättra prestationsförmågan i olika typer av fysiska aktiviteter. *Elitträning* innebär dock en ytterligare ökning av intensitet och en regelbundenhet i träningen. (Hassmén & Hassmén 2005 s. 136, Ekblom & Nilsson 2000 s.24-25, FYSS 2008 s. 48) Utöver dessa begrepp är *konditionsträning* ett vanligt förekommande begrepp inom ramen för fysisk aktivitet (Fogelholm 2011 s. 71).

Ordet *hälsomotion* är ett etablerat begrepp sedan 1990-talet. Hälsomotion innebär fysisk aktivitet som främjar hälsan och inkluderar all sådan aktivitet som har bevisats ha gynnsamma effekter på hälsan och som inte orsakar skada. (Vuori 2003 s.27) Hälsomotion innefattar motionsformerna vardagsmotion (till exempel rask gång) och konditionsträning (till exempel löpning) och varar i minst 10 minuter (Fogelholm et.al 2011 s 70, 199). Hälsomotion skall utföras regelbundet med måttlig belastning. (Vuori 2003 s.27, Winroth & Rydqvist 2008 s.110-111) Således är all fysisk aktivitet, förutom elitidrott och lätt fysisk aktivitet, hälsomotion. (Fogelholm et.al 2007 s 70, 199) De största hälsoeffekterna uppnås då motion utövas regelbundet med en ökad intensitet jämfört med vardagsaktivitet. Ur ett hälsoperspektiv (både fysiska och psykiska) är regelbunden motion enligt Hassmén att rekommendera, eftersom skaderisken är lågt jämfört med träning och elitträning, samt att flera positiva hälsoeffekter uppnås. (Hassmén & Hassmén 2005 s. 137-138)

3.1 Effekter av regelbunden fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har flera positiva effekter på den fysiska, psykiska och sociala hälsan (WHO 2003 s.1). Fysisk aktivitet har en betydelsefull roll i förebyggandet och vårdandet av flera vanliga sjukdomar, syndrom och symptom samt vid upprätthållandet av funktionsförmågan. (Fogelholm et.al 2007 s.186-196)

En del träningseffekter är omedelbara och märks genast medan det för en del tar veckor eller månader innan de är märkbara. Effekterna av fysisk aktivitet är beroende av frekvens (hur ofta), duration (hur länge) och intensitet (hur hårt) (FYSS 2008 s.12-13). Dessutom påverkar också typ av träning, individens ålder och genetiska faktorer på tränings effekten (Ekblom & Nilsson 2000 s.38). I och med att kroppen anpassar sig till de krav den utsätts för bör motion utövas regelbundet för upprätthållandet av prestationsförmågan (Hassmén & Hassmén 2005 s 140).

Fysisk aktivitet är ett viktigt medel i förebyggande av flera sjukdomar. Regelbunden fysisk aktivitet minskar risken för bland annat osteoporos, artros (ledförslitning), diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, astma och cancer (Vuori, 2003 s. 21-23). Ytterligare har fysisk aktivitet en positiv inverkan vid minskandet av högt blodtryck, hög kolesterol och övervikt (WHO 2003 s.2). Mängden fysisk aktivitet påverkar också vårt välbefinnande i vardagen (Winroth & Rydqvist 2008 s.67, 84).

Fysiologiska effekter

Under fysisk aktivitet ökar pulsen och hjärtats minutvolym m.a.o. mängden blod som hjärtat pumpar per minut (Winroth & Rydqvist 2008 s.100). Andningen blir snabbare, blodtrycket ökar och kroppstemperaturen stiger. Dessutom bildas mer mjölksyra och frisättningen av hormoner blir snabbare (FYSS 2008 s.11). Då fysisk aktivitet utförs regelbundet förbättras cirkulationssystemets funktion då hjärtats slagvolym m.a.o. den mängd blod som hjärtat pumpar ut per slag ökar och kroppens syretransporterande organ, det vill säga hjärta, lungorna och blodet (blodomloppet) arbetar effektivare (Hassmén & Hassmén 2005 s.139-140, Winroth & Rydqvist 2008 s.95-100). Vad som sker är, att antalet kapillärer i musklerna ökar och utbyte av näring, slaggprodukter och syrgas förbättras (Ekblom & Nilsson 2000 s. 43). Fysisk aktivitet delas vanligen i grupper enligt belastningssättet; uthållighet, styrka, snabbhet, rörlighet och skicklighet (Fogelholm et.al 2011 s.16)

Utöver ändringar i cirkulationssystemet medför all typ av fysisk aktivitet förändringar i muskulaturen och skelettet. Muskelfibrernas storlek ökar som en följd av styrketräning (Ekblom & Nilsson 2000 s.45). Muskelkontraktionen strävar till att åstadkomma kläm, vridning och drag i benen, vilket resulterar i ökad ämnesomsättning i benvävnaden. Genom ökad ämnesomsättning förstärks benbyggnaden och tål bättre stöt och belastning som de utsätts för, vilket är viktigt med tanke på upprätthållandet av funktionsförmågan på längre sikt (Vuori 2003 s.17, 20)

Psykisk och social hälsa

Effekterna av fysisk aktivitet på den psykiska hälsan är välkända, trots att objektiva mätmetoder fattas (Vasankari 2010 s. 63). Psykisk hälsa innebär en positiv grundinställning, att se möjligheter istället för hinder, att ha ork och energi samt att reagera aktivt på sin omgivning. Dessutom innebär psykisk hälsa upplevelsen av att förstå sin omvärld, en känsla av att kunna påverka sin situation och känslan av att det finns något att uppnå. (Winroth & Rydqvist 2008 s.67)

Liksom de fysiologiska effekterna har också de psykiska effekterna av fysisk aktivitet akuta och långsiktiga effekter. Till de akuta effekterna av fysisk aktivitet hör upplevelsen av minskad ängslan, oro och stress samt minskad grad av ilska och aggression. På individens självförtroende påverkar känslan av nöjdhet efter passet, att ha klarat av det. (Arent et al. 2000, Treasure & Newbery 1998, Tuson et al. 1995 refererad i Hassmén & Hassmén 2005 s. 143) Den kanske vanligaste motiveringen som människorna anger till att de är regelbundet fysiskt aktiva är känslan av ökat psykiskt välbefinnande efteråt (Hassmén & Hassmén 2003 s. 267) På långsikt har regelbunden fysisk aktivitet en positiv inverkan på skol-, och arbetsprestationer samt bidrar positivt till den psykiska hälsan som beskrevs tidigare. (Stathi et al. 2002, Taylor et al. 1985 refererad i Hassmén & Hassmén 2005 s. 144) Den fysiska aktivitetens påverkan på den psykiska hälsan är dock väldigt individuella och påverkas förutom själva aktiviteten också av den fysiska och sociala motionsmiljön (Vuori 2003 s. 30).

Fysisk aktivitet har positiva effekter också på den sociala hälsan. Den bidrar till förbättrade sociala färdigheter och skapar vänskapsförhållanden (Vuori 2003 s.33). Dessutom skapar motionsaktiviteter kontakter, trivsel och gemenskap bland annat på arbetsplatsen och i föreningen (Winroth & Rydqvist 2008 s. 112, Fogelholm 2011, s.192, Kunttu 2011 s.198)

3.2 Inaktivitet

Fysisk inaktivitet är ett av de största hälsoproblemen i världen. Eftersom fysisk inaktivitet är starkt förknippat med hjärt- och kärlsjukdomar är det ett de av största orsakerna till dödlighet globalt. Som en följd av fysisk inaktivitet har övervikt ökat i de flesta län-

terna och övervikt påträffas hos allt yngre personer. (WHO 2003) Finland gör inget undantag, en stor del av finländarna borde röra på sig mera med tanke på hälsan (Fogelholm et al. 2007, Sosiaali-, ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013) Finländarna är ganska aktiva under sin fritid men det räcker inte för att upprätthålla hälsan, eftersom mängden vardagsmotion är alldeles för liten hos finländarna i förskolor, skolor, arbetsplatser och under arbetsresor. Med åldern minskar andelen fysisk aktivitet i vardagen. Barn är inaktiva 60 % av sin tid på daghem eller skola, medan vuxna är inaktiva 80 % av sin tid. (Sosiaali-, ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 s. 24, 4-5, 10, Husu et.al 2011 s.37). Ett sittande livsstil medför ökad risk för högt blodtryck, ogynnsamma förändringar i ämnesomsättningen och ökad midjemått, vilket i sin tur ökar risken för typ två diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. (Healy et al. 2008 refererad i Vuori & Laukkanen 2010) Fysisk inaktivitet medför en större risk att insjukna i folksjukdomar och ökar åldersrelaterade problem. Dessutom medför fysisk inaktivitet kostnader för samhället, en minskad produktivitet och konkurrens i arbetslivet, samt har ett samband till ökade hälsoskillnader bland folket. (Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013) Människor i alla åldrar sitter för mycket, 46% av kvinnorna och 51% av männen sitter över sex timmar per dag. (Sjöström et al. 2006 refererad i Vuori & Laukkanen 2010) Det är en stor utmaning att ändra dessa inaktiva attityder och handlingsmönster till mer fysiskt aktiva. Genom att öka förståelsen om de positiva effekterna av fysisk aktivitet och genom att ge riktlinjer för minimimängden fysisk aktivitet för att upprätthålla hälsan kan förhållningssättet i samhället till fysisk aktivitet ändras mot ett mera fysiskt aktivare samhälle (Sosiaali ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013)

3.3 Motionsrekommendationer

Motionsrekommendationerna baserar sig på vetenskapligt fakta och experternas gemensamma syn på motionens och hälsans dos-respons - förhållande. (FYSS 2008 s. 40, Fogelholm et.al 2011 s.68) Dos innebär i detta sammanhang till exempel motionens energiförbrukning, tidsanvändning eller belastning. Respons kan förknippas med antingen fysiologiska eller psykologiska reaktioner. Till fysiologiska hör till exempel syreförbrukning, hormonbalans eller blodtryck. (Fogelholm et.al 2011 s. 13, 68, Bouchard, 2012 s. 346) Vid utarbetandet av motionsrekommendationer är man tvungen att göra kompromisser, generaliseringar och antaganden då rekommendationen skall vara an-

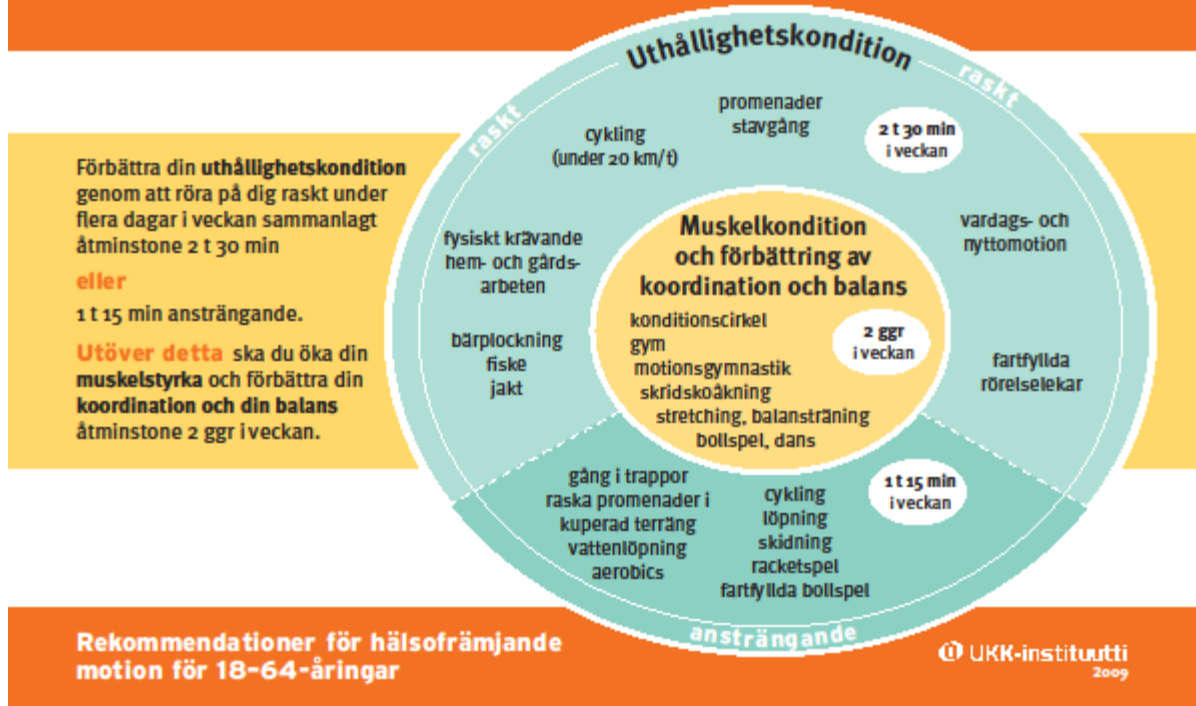
vändbar av alla i den målgruppen den är avsedd för (till exempel barn, vuxna eller åldringar) (Fogelholm et.al 2011 s. 13, 68). Motionsrekommendationerna åskådliggör riktlinjer för minimimängden motion som krävs för att upprätthålla hälsan. De fungerar inte som individuella direktiv, eftersom behovet av motion varierar hos olika personer. Bland annat motionsbakgrund, ärftliga faktorer, hälsa, levnadsvanor och sjukdomar påverkar motionsbehovet och motionseffekterna. (Vuori 2003 s. 28-29) Motion med måttlig intensitet innebär något ansträngande motion där andningen blir snabbare men det går att tala under aktiviteten (till exempel rask gång), medan rask intensitet innebär en ökad belastning där andningen ökar ytterligare och det är svårt att tala under aktiviteten (till exempel löpning). (U.S. Department of Health and Human Services, 2008 s. 23, Husu et.al 2011 s.16)

Den globala rekommendationen för hälsotion för vuxna i åldern 18-64 är två timmar 30 minuter med måttlig intensitet eller en timme 15 minuter med rask intensitet i veckan eller en motsvarande kombination av måttlig och rask intensitet. Aktiviteten bör vara i perioder på minst 10 minuter. Ytterligare rekommenderas muskelträning som involverar stora muskelgrupper att utövas under två eller flera dagar i veckan. För att uppnå större hälsoeffekter borde motionsmängden ökas betydligt. (WHO 2010 s. 26, U.S Department of Health and Human Services 2008 s.22)

I Finland har UKK-institutet utvecklat motionskakan (se figur 2.) för att åskådliggöra och motsvara den globala rekommendationen. Motionskakan anger minimimängden motion i veckan och föreslår olika motionsformer som uppfyller rekommendationerna för hälsotion. I mitten av kakan finns förslag på aktiviteter som förbättrar muskelkondition, koordination och balans som till exempel konditionscirkel och dans. (Husu et.al 2011 s.17)

MOTIONSKAKAN

rekommendation
för en vecka



Figur 2. Motionskakan (UKK.institutet 2009)

3.4 Metoder för att främja fysisk aktivitet

Främjandet av fysisk aktivitet kan ske på många olika plan. Denna verksamhet kan rikta sig till individer, grupper, arbetsplatser, kommuner eller staten. Dessa olika plan kallas mikro-, meso-, och makroplan. Det som sker på ett plan påverkar de andra planen. Mikroplan är närmast individen och omfattar smågrupper så som familj, arbetsamfund och vänner. Nästa plan, mesoplan, inkluderar grannskap, bostadsområde, skola, arbetsplats, organisationer och samfund. Det tredje planet, makroplan, består av samhällets struktur, planläggningar samt av administrativa och ekonomiska institutioner. På denna nivå finns också medierna som kan påverka attityder och värderingar. Makro-, och mesoplans institutioner påverkas av den historiska kulturtraditionen som för oss till exempel betyder uppskattning av fysisk prestation i form av fritidsmotion eller idrottsprestationer (Ovaskainen et al. 2013 s.10,39-40, Vuori 2003 s. 128-129, Fogelholm et.al 2011 s. 189, 190, Fogelholm 2003 s.3)

Miljön har en betydelsefull roll vid främjandet av fysisk aktivitet eftersom det i hög grad styr människans motionsbeteende. Faktorer som motionsplatsens läge, tillgänglighet, säkerhet och avstånden mellan bostad, arbetsplats och service påverkar valet av motionsform. Vad som direkt påverkar negativt på motionsbeteende är miljöstress vilket innebär att miljöupplevelsen blir negativ. Miljöstress kan orsakas av bland annat buller, luftförorening, trafik eller rädsla för våld. En dålig miljöplanering och obehagliga utsikter minskar människans upplevelse av kontrollbarhet och viljan att motionera ute. En upplivande miljö i sin tur har en positiv effekt på människan. Vatten, träd och buskar samt tillräckligt stora utrymmen bidrar till ökat välbefinnande och uppmuntrar till motion. Vad kommer till den fysiska miljön gäller det alltså att skapa en inspirerande atmosfär där det finns möjlighet för alla att motionera. Genom fungerande samhällsstruktur där service, arbetsplats och bostad ligger på passliga avstånd samt cykel-, och gångvägarna är trygga kan mängden vardagsmotion hos befolkningen ökas. Detta betyder att motions-, och hälsoaspekterna skall tas i beaktande i all typ av beslutsfattande i samhällspolitiken. (Ovaskainen et al. 2013 s.39-40, Fogelholm et al. 2011 s. 192-194, Husu et al. 2011 s.18, Sosiaali-, ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2013 s.11)

Fysisk aktivitet hos individen förverkligas genom handling och aktivitet, alltså beteende. Till exempel attityder, förväntningar och val. (Fogelholm et al. 2011 s.187) För att kunna främja fysisk aktivitet på ett ändamålsenligt sätt kan det vara till stor hjälp att känna till vilka faktorer som ligger bakom motionsbeteende och beteendeförändring. Beteendeteorier som använts mest inom forskningen om fysisk aktivitet är social kognitiv teori och den transteoretiska modellen. (SBU 2006) Vid främjande av fysisk aktivitet bör beaktas att människans funktioner till stor del styrs av rutiner, vanor och anpassning till den fysiska och sociala miljön. (Fogelholm et al. 2011 s.188) Då fysisk aktivitet anpassas smidigt som en del i människornas vardag finns det en stor sannolikhet att lyckas med att öka mängden fysisk aktivitet hos befolkningen (Sosiaali-, ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 s.30) Med tanke på främjandet av hälsan hos befolkningen finns största möjligheterna i vardagsmotion, eftersom majoriteten av befolkningen inte är villig, kapabel eller intresserad att utöva konditionsträning (Fogelholm et al. 2007 s.186-196). Vardagsmotion förverkligas i sådana miljöer där passligt avstånd och smidiga rutter möjliggör cykling och gång. Sociala modeller påverkar funktioner, till exempel kan en omgivning där människorna är fysiskt aktiva påverka positivt på en persons motionsbeteende som flyt-

tar in till grannskapet. Eftersom det i Finland finns en positiv attityd till fysisk aktivitet bör fokus ligga på de faktorer som möjliggör fysisk aktivitet. (Fogelholm et al. 2011, s.190-192, Hassmén et al. 2003 s. 258)

Exempel på verktyg vid främjandet av fysisk aktivitet är motionsrådgivning, motionsrekommendationer, fysisk aktivitet på recept, uppmuntra folk att välja trappor istället för hiss, konditionstest och stegmätare. Motionsrådgivning kan öka den fysiska aktivitetsnivån med 12-50 procent hos klienten (SBU 2006). Motionsrådgivning är en del av hälso- och sjukvården och genomförs som individuell rådgivning. För att fungera på bästa möjliga sätt bör motionsrådgivning förverkligas som multiprofessionellt samarbete (i samarbete med olika yrkesgrupper). (Fogelholm et al. 2011 s., Sosiaali-, ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013 s.37) Motionsrådgivningens andel av den allmänna livsstilsorienteringen samt användningen av motionsrecept (till exempel motionskakan) i hälsovården och arbetshälsovården borde ökas för att främja fysisk aktivitet. Effekten av motionsrådgivningen kan ökas genom till exempel användning av motionsdagbok, fysisk aktivitet på recept eller målsättningsdiskussion (SBU 2006). Fysisk aktivitet på recept är ett verktyg som utvecklades åt läkarna i syfte att höja mängden fysisk aktivitet hos patienter. Uppmuntran till att välja trappor istället för hiss är också ett effektivt sätt att öka fysisk aktivitet. Konditionstest, och stegmätare kan vara bra sätt att höja motionsmotivationen på kortsikt. (Fogelholm 2011 s.) Andra metoder för att främja fysisk aktivitet är handledd träning i grupp och interventioner som bygger på teoribaserade beteendeförändringsmodeller (SBU 2006)

4 SALUTOGENES–ETT RESURSPERSPEKTIV

För att förstå vad känsla av sammanhang, som är ett centralt begrepp i detta arbete, innebär är det viktigt att vara bekant med det salutogena synsättet. I detta kapitel redogörs först för salutogenes och generella motståndsresurser för att sedan gå in på känslan av sammanhang.

Den salutogena modellen formulerades av Aaron Antonovsky år 1970 då han analyserade resultaten från en undersökning av hur kvinnor i olika etniska grupper hade anpas-

sat sig till klimakteriet. Det visade sig att en förvånansvärt stor mängd av de kvinnor som varit på koncentrationsläger uppgav vara vid tillfredställande hälsa trots, att de börjat om från början i ett annat land och ytterligare upplevt krig i det nya landet. Antonovsky ställde sig frågan: hur kunde dessa kvinnor (som varit på koncentrationsläger) vara vid tillfredsställande hälsa? Och vidare: Vad är orsaken till att människan behåller eller förbättrar/stärker sin hälsa? (Antonovsky 1987 s.15, Hanson 2010 s.30)

Salutogenes handlar om hälsans ursprung där fokuset ligger på vad som orsakar hälsa i motsats till det patologiska synsättet där man försöker förklara vad som orsakar sjukdom. Det salutogena synsättet skall dock inte enbart ses som motsatsen till patogent, utan som en helt annorlunda synsätt som är minst lika meningsfullt. Antonovsky anser att det hos den hälsoorienterade och sjukdomsorienterade synsätten allt för ofta finns en grundläggande dikotomi mellan friska och sjuka människor (Antonovsky 1987 s.16,26) Dikotomi betyder tudelning, där ingenting kan samtidigt tillhöra båda delarna (Nationalencyklopedin 1990 s. 585). Hälsa och ohälsa är något som finns i alla människor hela tiden, det är en del av livet. Även en person som lider av en sjukdom har hälsa kvar oavsett hur sjuk personen skulle vara. (Hanson 2010 s. 35). Därför ser det salutogena synsättet dimensionen hälsa-ohälsa som ett kontinuum istället som en dikotomi, och försöker få reda på var på kontinuumet människan befinner sig vid ett visst tillfälle. Ytterligare ställs frågan: vad får människan att hamna i den positiva polen, eller att röra sig mot den vid en viss tidpunkt? Det salutogena synsättet lär oss att tänka på ett sätt som främjar rörelsen mot hälsopolen (Antonovsky 1987 s. 28, 31).

Minimal hälsa ————— Optimal hälsa

Figur 3. Kontinuumsyn på hälsa och ohälsa (Hanson 2010 s.35)

Varför det salutogena synsättet är betydelsefullt och användbart finns det flera argument för. Om vi tänker på en individ som tagits in på avdelning och har ett patogent synsätt, är det sjukdomen som står i fokus istället för människan som har en eller flera medicinska problem. Dessutom förbises människans etiologi, det vill säga de bakomliggande orsakssambanden till människans nuvarande situation. Det patologiska synsättet leder med andra ord till en snäv bild där människans sjukdomsupplevelse förblir obetydlig. Ett sa-

lutogent tänkande garanterar inte en lösning på problemen, men leder åtminstone till en djupare kunskap och förståelse av en människas liv, vilket i sin tur är en premis för rörelsen mot hälsopolen. Trots att Antonovsky argumenterar starkt för det salutogena synsättet menar han att de två olika synsätten skall ses som komplementära och att det borde finnas en balanserad fördelning av dem båda. (Antonovsky 1987 s.29-30,40)

Stressorer som definieras som ”krav som det inte finns några omedelbart tillgängliga eller automatiska adaptiva responser på” (Antonovsky 1987 s. 57), betraktas i det patologiska synsättet som riskfaktorer och sjukdomsalstrande. Detta antagande är enligt Antonovsky en dålig utgångspunkt. Stressorer är överallt närvarande och behöver inte alltid vara något negativt, tvärtom kan stressorer fungera hälsofrämjande beroende på hurdan typ av stressor det är och hur individen hanterar denna spänning. (Antonovsky 1987 s 29-30,33- 34,39-40, 128)

Människan utsätts under sin livstid för stressorer av olika slag. Hanteringen av dessa stressorer bestämmer var på kontinuumet människan hamnar vid just det tillfället. Det centrala för dem som tillägnat sig det salutogena tankesättet blir då att undersöka de faktorer som ligger bakom sättet att hantera den spänning som stressorer orsakar. Här kommer vi till det som Antonovsky kallar för generella motståndsresurser (GMR), det vill säga, potentiella resurser som ger styrka till att bekämpa olika stressorer. Generella motståndsresurser förser en person med meningsfulla och sammanhängande livserfarenheter. Exempel på generella motståndsresurser kan vara socialt stöd, kulturell stabilitet, pengar eller jagstyrka. (Antonovsky 1987 s.16, 17, Antonovsky 1979, s 189) Generella motståndsresurser kan hittas i människans bakgrund och i den sociala och kulturella omgivningen. (Hanson 2004, s. 111)

För att förstå vilka faktorer som bidrar till att människan rör sig mot hälsopolen fortsatte Antonovsky att studera de kvinnor som varit på koncentrationsläger och uppgett sig vara vid tillfredställande hälsa trots allt. Han listade olika faktorer som fungerade som generella motståndsresurser hos dessa kvinnor, men nöjde sig inte med det. Han ville hitta en regel, faktorer som återkom i kvinnornas berättelser, någonting som hängde ihop. Utgående från informationen från intervjuerna utvecklade Antonovsky begreppet känsla av sammanhang. En person med en stark känsla av sammanhang kan använda sig

av de potentiella resurser som han/hon har för att lösa problemet. (Antonovsky 1987 s.17, Hanson 2010 s.32, 38-39)

4.1 Känsla av sammanhang

De tre komponenterna som Antonovsky kunde identifiera hos dem som upplevt svåra saker i livet men hade bra hälsa trots allt var begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Dessa samspelar hela tiden med varandra i det sammanhang som människan för tillfället befinner sig i. Komponenterna fungerar som motståndsresurser och utgör tillsammans känsla av sammanhang. (Hanson 2010 s.66, 120) Begreppet (känsla av sammanhang) utvecklades för att försöka hitta en teoretisk förklaring till hur generella motståndsresurser är kopplade till hälsa. Känsla av sammanhang är enligt Antonovsky ett förhållningssätt, inte ett personlighetsdrag. (Antonovsky 1987 s. 129, 22)

Antonovsky definierar känsla av sammanhang enligt följande:

”Känsla av sammanhang är en global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomträngande och varaktig men dynamisk känsla av tillit till att (1) de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, (2) de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgänglig, och (3) dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang” (Antonovsky 1987 s. 46).

Begriplighet

Begriplighet innebär att förstå sin omvärld, i hur hög grad inre och yttre stimuli upplevs som gripbara. Det vill säga, att informationen från omvärlden är ordnad, sammanhängande, strukturerad och tydlig. En person med hög känsla av begriplighet upplever framtiden som förutsägbar eller som något som går att förklara och ordna då de kommer plötsligt. Detta oberoende om det handlar om positiv eller negativ stimuli. Misslyckanden, sorg, och krig kan uppträda men de går att göra begripliga. (Antonovsky 1987 s.44) Enligt Hanson är begriplighet något som finns i människans natur, en nedärvd drift för

att säkra överlevnaden. Detta förekommer hos dagens människor som behovet av att vara medveten om vad som händer runt omkring och förstå orsaken till varför det händer eller är som det är. (Hanson 2010 s. 120)

Hanterbarhet

Hanterbarhet definieras som upplevelsen av och tron på att det finns resurser till ens förfogande med vars hjälp man kan möta de krav som ställs. Resurserna som står till ens förfogande kan antingen kontrolleras av en själv eller andra lämpliga personer som man har förtroende för, exempel på dessa kan vara familj, vänner, kolleger eller läkare. (Antonovsky 1987 s.45) Hanterbarhet är därmed mer av en social karaktär i begreppet känsla av sammanhang i och med att det har betydelse hur samspelet med andra människor fungerar (Hanson 2010 s. 144). En person med hög känsla av hanterbarhet upplever sig själv inte som ett offer för omständigheterna (Antonovsky 1987 s. 45), utan strävar till att hantera situationen på bästa möjliga sätt. Detta förutsätter att individen vill, kan och ges möjlighet till att göra det. (Hanson 2010 s. 142)

Meningsfullhet

Antonovsky kallar denna komponent för begreppet (känsla av sammanhang) motivationskomponent. Detta på grund av att de intervjuade personerna med hög känsla av sammanhang talade om områden i livet som hade stor betydelse för dem, något som de var delaktiga och engagerade i. Delaktighet är starkt kopplat till meningsfullhet i och med att man som delaktig formar sitt öde och skapar dagliga erfarenheter. Meningsfullhet handlar om upplevelsen av att livet har ett känslomässigt innehåll som är värt att investera energi i, eller att åtminstone en del av kraven som man ställs inför är värda engagemang. Dessutom upplever man att dessa krav är mer välkomna än en belastning man hellre var utan, vilket dock inte betyder att en person med hög känsla av meningsfullhet skulle glädjas av motgångar eller till exempel närståendes död. Istället för att konfrontera utmaningen tvingas personen att söka mening i den och på det sättet komma igenom den. (Antonovsky 1987 s. 45-46, Hanson 2010 s. 95)

4.1.1 Sambandet mellan komponenterna

De tre komponenterna hänger oskiljaktigt ihop och enligt en undersökning i Israel var korrelationen mellan komponenterna höga. Men det kan bra hända att en person har hög begriplighet, låg hanterbarhet och hög meningsfullhet, kombinationen får då prediktionen ”press uppåt”. Medan hög hanterbarhet, låg begriplighet och låg meningsfullhet får prediktionen ”press nedåt”. I det senare fallet stöder begriplighet och meningsfullhet hanterbarheten eftersom situationen är meningsfull och förståelig, det är bara användningen av resurserna som ställer till med problem. I det senare fallet där meningsfullheten och begripligheten är låga och hanterbarheten hög fattas delaktigheten och engagemanget vilket leder till att det inte är hållbart i det långa loppet eftersom man inte ser en mening i det eller bryr sig om det. Därmed anser Antonovsky att meningsfullhet är den viktigaste komponenten eftersom ”de människor som är engagerade och bryr sig om har alltid möjlighet att vinna förståelse och finna resurser”. Den näst viktigaste komponenten är begriplighet i och med att förståelse är en förutsättning för hög hanterbarhet. Hanterbarhet skall trots inte ses som något oviktigt. Utan hanterbarhet minskar både meningsfullheten och personens försök att hantera situationen. Därmed är känsla av sammanhang i dess helhet viktig vid problemlösning. (Antonovsky 1987 s 47-50)

Hög B + låg H + hög M → hög B + hög H + hög M

Hög B + låg H + låg M → hög B + låg H + låg M

Figur 4. Dynamiska samband mellan komponenterna i känsla av sammanhang. (Antonovsky 1987 s. 49)

Tidigare nämndes att de tre komponenterna i begreppet känsla av sammanhang samverkar hela tiden med varandra i det sammanhang som människan befinner sig i. Hela sammanhanget är alltså viktigt med tanke på hälsan. (Hanson 2010 s. 68) Hur stor detta sammanhang är varierar hos olika människor i och med att människan sätter upp gränser. Antonovsky menar att det inte har så stor skillnad ifall det som händer utanför gränserna är begripligt, hanterbart och meningsfullt eftersom det som finns inom gränserna är betydelsefullt. (Antonovsky 1987 s. 50, Hanson 2010 s.69) Sammanhanget kan vara ganska snävt eller mycket stort beroende på personen. För att ha en stark känsla av sammanhang behöver inte allting upplevas som begripligt, hanterbart och meningsfullt.

Till exempel kan människor vara likgiltigt inställda till politik, konst och religion eller vara mindre begåvade i praktiska eller kognitiva färdigheter men ändå ha en stark känsla av sammanhang. Det väsentliga är ifall det finns delområden i personens liv som han/hon upplever som betydelsefulla och som upplevs som begripliga, hanterbara och meningsfulla. Antonovsky anser att en stark känsla av sammanhang inte kan uppnås ifall gränserna för det sammanhang människan lever i är så snävt satt att känslor, närmaste relationer, arbete och existentiella teman så som död, misslyckanden och konflikter blir utanför. Dessa områden är helt enkelt så viktiga att de inte kan förbises. (Antonovsky 1987 s. 50-51).

En stark känsla av sammanhang bevaras genom att vara flexibel gällande de livsområden som är viktiga. Genom att dra in gränsen på ett visst område antingen tillfälligt eller permanent kan man fokusera på det som är viktigt istället. Genom att utvidga gränsen kan känsla av sammanhang förstärkas ytterligare. (Antonovsky 1987 s.51-52) Naturligtvis kan sammanhanget utvidgas och det är möjligt att tillhöra flera sammanhang. Familj, arbete eller skola är exempel på olika sammanhang och ett sammanhang kan upplevas som viktigare än ett annat. (Hanson 2010 s. 69-70)

4.1.2 Hur känslan av sammanhang utvecklas

Redan från födseln utsätts människan för utmaningar, respons, stress, spänning och beslut. Ju mer dessa erfarenheter karaktäriseras av kontinuitet, delaktighet i att forma resultatet och en balans mellan över-, och underbelastning, desto mer ser personen världen som sammanhängande och förutsägbar. Dock enbart förutsägbara erfarenheter leder till svagare känsla av sammanhang, eftersom oundvikliga och oönskade överraskningar inte kan hanteras. (Antonovsky 1979 s. 187) Känsla av sammanhang skapas från mycket tidig ålder då barnet testar i vilken utsträckning livet är förutsägbart. Då barnet har försäkrat sig om en relativt stabil fysisk och social värld med bekanta stimuli bildas rutiner och därigenom en första bild av en begriplig värld. En lite famlande och osäker känsla av sammanhang har utvecklats. (Antonovsky 1987 s.133-134)

Under ungdomen formas bland annat identiteten och grunden för känslan av sammanhang skapas. Om erfarenheterna fortsätter att i stora drag vara liknande som de tidigare erfarenheterna förstärks känslan av sammanhang. I vuxenlivet förstärks eller försvagas känslan av sammanhang genom sociala roller och relationer. Ju äldre en person blir, desto större blir möjligheterna att välja eller möta sådana erfarenheter som antingen ökar eller minskar på känslan av sammanhang. En person i tidig vuxenålder har redan skaffat sig en uppfattning av världen och genom förpliktelser så som äktenskap, fast arbete och familj skapas en rad stabila och trygga livserfarenheter som i sin tur leder till upplevelsen av hållbarhet. Detta ger möjlighet till att välja och tolka erfarenheter för att passa in i det egna livet. Det tar med andra ord en lång tid att skapa de livserfarenheter som formar ens känsla av sammanhang. (Antonovsky 1987 s 147-148)

Enligt Antonovsky är det osannolikt att ens känsla av sammanhang ändras radikalt efter att den skapats och blivit permanent/stabil. En liten förändring i känsla av sammanhang kan dock orsakas av en omvälvande stressor som ändrar flera livserfarenheter på en kort tid och orsakar en avsevärd förändring hos en persons generella motståndsrresurser. Det handlar om erfarenheter som man inte kunnat förbereda sig på eller haft några alternativ. En närståendes död, mista ett arbete eller krig är några exempel på sådana plötsliga stressorer som oundvikligen leder till en försvagad känsla av sammanhang. (Antonovsky 1979 s. 187-189, Antonovsky 1987 s.147) I motsats till vad Antonovsky hävdade har senare forskning visat att känslan av sammanhang kan variera under tid (Nilsson et. al 2003, Kuuppelomäki & Utriainen 2002).

4.1.3 Att främja känslan av sammanhang

De sociokulturella faktorerna, så som kön, nationalitet och samhällsklass har en betydelsefull roll vid utvecklandet av känslan av sammanhang (Antonovsky 1987 s. 129) Dessa formar människans livserfarenheter och är avgörande för utvecklandet av känsla av sammanhang (Antonovsky 1979 s.187, 189). Antonovsky beskriver inte exakt hur en stark känsla av sammanhang uppnås eller vilka faktorer som främjar känslan av sammanhang. Han påpekar att rörelsen mot hälsopolen och en stark känsla av sammanhang kräver mycket arbete och nämner att med hjälp av professionellt stöd kan den påverkas

mer eller mindre, tillfälligt eller mer bestående. (Antonovsky 1987 s. 168-173) Schnyder et al. (2000) anser att tillgångar som känslan av sammanhang borde användas mera inom terapi, konsultation och rådgivning för att förstärka och stöda klientens förmåga att reagera på de utmaningar som livet ställer. (Schnyder et al. 2000)

Utöver professionell hjälp kan känslan av sammanhang främjas genom daglig interaktion mellan människor. Erkännande, förståelse, uppmuntran och acceptering av individen, samt uppskattning och respekt i mellanmännsliga interaktioner stöder känslan av sammanhang. (Krause & Lorenz 2009. Refererad i Mayer & Boness 2011) I arbets-, och inlärningssituationer främjas känslan av sammanhang genom öppen kommunikation uppskattande av prestationer, vänlighet, rättvisa, tolerans och humor. (Mayer 2011 refererad i Mayer & Boness 2011, Antonovsky (1987 s. 168-173). Betydelsen av att ha kompisar, få socialt stöd och vara nöjd med det är relaterat till en stark känsla av sammanhang. Med andra ord har socialt stöd en betydelsefull roll vid främjande av känslan av sammanhang. (Volanen et al. 2004)

Enligt Ravesloot et al. (1998) kan känslan av sammanhang främjas genom att ordna hälsofrämjande seminarier och utbildningar. Dessa seminarier innefattar övningar och teman som till exempel att sätta upp mål, problemlösning, hälsosam kommunikation, att hantera depression och nedstämdhet, informationssökning, öka mängden fysisk aktivitet och hälsosam kost. (Ravesloot et al. 1998)

4.1.4 Känsla av sammanhang och hälsa

Då människan utsätts för en stressor utsätts han/hon för spänning. Detta tillstånd kräver agerande. Antonovsky menar, att en person med en stark känsla av sammanhang kommer med större sannolikhet att lita på att han/hon kan automatiskt adaptera till kraven och definierar stressorn som betydelselös än en person med svag känsla av sammanhang. Detta beror på att personen med stark känsla av sammanhang har tilltro till att saker och ting kommer att ordna sig och att det finns resurser till ens förfogande att lösa problemet. Dessutom har personen med en stark känsla av sammanhang förmågan att från sina motståndsresurser välja det effektivaste sättet att lösa problemet, vilket innebär

att spänningen inte omvandlas till stress. Personen med en stark känsla av sammanhang som definierat en stressor som farlig kommer att uppleva känslor som bland annat ledsenhet, ilska, smärta och sorg. Dessa känslor bidrar till handlande medan en person med svag känsla av sammanhang upplever känslor som raseri, skam och förtvivlan, vilket leder till förlamande. Antonovsky hävdar starkt, att personer med en stark känsla av sammanhang kommer att svara på en hotande stressor genom att identifiera problemet, förhålla sig till det som en utmaning, välja de mest ändamålsenliga resurserna och använda dem förnuftigt. Därmed kommer denna person att möta stressorn genom anpassningsbart beteende ur ett hälsoperspektiv, vilket innebär till exempel minskad användning av alkohol och cigaretter och ökad mängd motion. (Antonovsky 1987 s.174-205). Enligt flera tvärsnittsstudier finns det ett samband mellan känsla av sammanhang och hälsofrämjande beteende (Bernabee et al. 2009, Kuuppelomäki&Utriainen 2003, Lindmark et al. 2005, Wainwright et al. 2007, Endo et.al 2012, Frenz et al. 1993 refererad i Öztekin & Tezer 2009, Senjam&Amarjet, 2011, Eriksson et al. 2007)

5 FORSKNING KRING FYSISK AKTIVITET OCH KÄNSLA AV SAMMANHANG

Detta avsnitt ger en överblick av vad forskning säger om sambandet mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang. Vidare presenteras forskningar om sambandet fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande.

5.1 Fysisk aktivitet och känslan av sammanhang

Hassmén et al. (2000) undersökte sambandet mellan mängden fysisk aktivitet och psykologiska effekter i en omfattande populationsbaserad undersökning i Finland. Sammanlagt svarade 3403 personer i åldern 25-64 enkäterna. Frågorna omfattade bland annat motionsvanor, upplevd hälsa, depression, fientlighet, upplevd stress och sociala relationer. Dessutom fyllde respondenterna i SOC-13 enkäten. Resultaten visade, att individer som var regelbundet fysiskt aktiva (åtminstone två gånger i veckan) hade en starkare känsla av sammanhang än de som var mindre aktiva. (Hassmén et al. 2000 s.22)

I en undersökning gjord i Sverige studerades känslan av sammanhang och dess stabilitet under tid, samt relationen till hälsa, sjukdom och psykosociala ändringar i en allmän population. I undersökningen, som genomfördes åren 1994 och 1999, deltog 1254 personer. Respondenterna svarade på en enkät gällande sjukdom, upplevd hälsa, civilstånd och psykosociala faktorer samt SOC-13 enkäten för att mäta graden av känsla av sammanhang. Enligt resultaten minskade känslan av sammanhang i hela populationen. Det påträffades inga skillnader i känslan av sammanhang mellan män och kvinnor. Fysiskt aktiva män och kvinnor uppgav en högre känsla av sammanhang än inaktiva män och kvinnor. (Nilsson et al. 2003)

I en tvärsnittsstudie i England undersöktes sambandet mellan känsla av sammanhang, rökning, alkoholanvändning och inaktivitet, samt intaget av frukter, grönsaker, fiber, mättade fetter, salt och socker. I undersökningen deltog 7863 män och 10 424 kvinnor. Respondenterna som uppgav en stark känsla av sammanhang var mindre benägna att vara rökare och fysiskt inaktiva. De uppgav även en större konsumtion av frukter, grönsaker och fibrer. (Wainwright et al. 2007)

I Sydafrika undersöktes regelbunden fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande under en period på två till sex månader bland personer som var medlemmar på ett gym. Regelbunden fysisk aktivitet definierades som fysisk aktivitet minst 30 minuter per dag under minst tre dagar i veckan. Psykisk välbefinnande mättes genom en välbefinnande profil som bestod av komponenterna humör, livsstil, livstillfredsställelse, känsla av sammanhang, karaktärsstyrka, stresshantering, coping och det totala välbefinnandet. Den viktigaste slutsatsen var att regelbunden fysisk aktivitet påverkade den välbefinnandet märkbart. Speciellt för komponenterna humör, känsla av sammanhang, karaktärsstyrka, stress och coping. (Edwards 2006)

Fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande

I en finsk undersökning studerades sambandet mellan känsla av sammanhang, rökning, alkoholanvändning och fysisk aktivitet bland yrkeshögskolestuderande (inom hälsovård,

business och teknologi) i början av studierna. Hälsovårdsstuderande uppföljdes ytterligare under tre års tid. Datainsamlingen gjordes genom att dela ut enkäter i klasser vid tre olika tillfällen; 1996, 1997 och 1999. Sammanlagt deltog 287 studerande i undersökningen. Resultaten visade, att varken rökning eller alkoholanvändning var relaterat till en stark känsla av sammanhang. Studerande som var fysiskt aktiva mer än tre gånger i veckan uppgav en stark känsla av sammanhang, medan de som var aktiva bara en gång i månaden eller mindre uppgav en svag känsla av sammanhang. Känslan av sammanhang hos hälsovårdsstuderande förblev oförändrad hos de flesta, men en del uppgav en svagare eller starkare känsla av sammanhang. (Kuuppelomäki & Utriainen 2003)

I en annan forskning studerades graden av känsla av sammanhang hos idrottare och icke-idrottare bland 716 högskolestuderande i en undersökning i Japan. Datainsamlingen gjordes genom SOC-13 enkäten och en enkät gällande medlemskap i idrottsförening, intensitet och engagemang i idrotten samt idrottsaktiviteter nu och tidigare. Utgående från svaren kunde respondenterna delas in i tre kategorier; högintensiv idrottsaktivitet (HSF), medelintensiv idrottsaktivitet (MSF) och lågintensiv idrottsaktivitet eller ingen idrottsaktivitet (LSF). Avsevärda skillnader i graden av känsla av sammanhang i dessa tre grupper kunde påvisas. Idrottare hade en starkare känsla av sammanhang än icke-idrottare. En flera års utövande av idrottsaktiviteter hade en höjande effekt på känslan av sammanhang. (Endo et.al 2012)

I Polen studerades sambandet mellan känsla av sammanhang och hälsorelaterat beteende hos 521 polska studerande. Vid datainsamlingen användes SOC-29 enkäten och the Inventory of Health-Related Behaviour enkäten. Enligt resultaten finns det ett samband mellan känslan av sammanhang och hälsosamma vanor. Desto högre känsla av sammanhang desto mer karaktäriserades beteendet av hälsosamma matvanor, förebyggande beteende (till exempel följa hälsorekommendationer) och att välja att vara fysisk aktiv på fritiden. Starkaste sambandet mellan känslan av sammanhang och hälsorelaterat beteende uppfanns hos medicinstuderande. (Binkowska-Bury & Januszewicz 2010)

I en tvärsnittsstudie undersöktes sambandet mellan hälsofrämjande beteende och känsla av sammanhang hos 200 nordindiska studerande, varav 100 var kvinnor och 100 var män. Health Promoting Lifestyle Profile-skalan användes för att mäta hälsofrämjande

beteende och Orientation to life-enkäten för att bestämma graden av känslan av sammanhang. Enligt resultaten fanns det en positiv korrelation mellan hälsofrämjande beteende och känslan av sammanhang. Kvinnorna var mer hälsomedvetna än männen, medan männen utövade en aning mer fysisk aktivitet än kvinnorna. (Senjam & Amarjet, 2011)

6 SYFTE & FORSKNINGSPRÅGOR

Eftersom studierna förutsätter fysiska och psykiska resurser av studerande (Kunttu 2011 s.36) är syftet med arbetet att ta reda på mängden fysisk aktivitet och graden av känslan av sammanhang hos studerande. Enligt flera forskningar finns det ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang, (bl.a. Kuuppelomäki & Utriainen 2003) därför studeras sambandet i detta arbete hos studerande. För att främja fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande vid Arcada är avsikten med arbetet ytterligare att utreda hur en högskola kunde bidra till studerandes hälsa genom att fråga studerande vad de anser att skolan kunde göra för att öka studerandes motionsvanor och känslan av sammanhang

Arbetets forskningsfrågor är:

1. Hur mycket rör sig studerande vid Arcada i relation till rekommendationerna för hälsotion?
2. Hurudan känsla av sammanhang har dessa studerande vid Arcada?
3. Finns det ett samband? Hurudan är sambandet?
4. Vad upplever dessa studerande att en högskola kunde göra för att främja fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande hos studerande? – Hur kan det kopplas ihop med känslan av sammanhang?

7 METOD

I detta arbete används den kvantitativa metoden med kvalitativa inslag. Studiedesignen är en kvantitativ tvärsnittsstudie. Kvantitativ metod används då det är viktigt att kunna sätta siffror på undersökningsmaterialet. En kvantitativ studie ger möjligheten att uttala sig om en större grupp och generalisera från en mindre grupp till en stor grupp. (Eliasson 2006 s.21,28-30) I och med att forskaren på förhand definierar vad som är intressant att få veta och vilka svarsalternativ som är ändamålsenliga, är en kvantitativ metod en relativt sluten metod. Dessutom behandlas många enheter vilket innebär att arbetets design är extensiv. (Jacobsen 2007 s.52-53, 180) Kvalitativa metoder karaktäriseras av förståelse och av att gå på djupet av det fenomen som undersöks. I och med att forskaren försöker så lite som möjligt styra den information som samlas in är kvalitativ metod en öppen metod. (Jacobsen 47-49, Eliasson 2006 s.21) En kombination av kvantitativ och kvalitativ metod kan komplettera varandra (Jacobsen 2007 s.58). I detta kapitel redogörs för metoden, urvalet av enheter, etiska aspekter samt validitet och reliabilitet. Dessutom beskrivs genomförandet av undersökningen

7.1 Urval

Den teoretiska populationen i arbetet, det vill säga alla de som man vill uttala sig om, bestod av studerande vid Nylandssvenska yrkeshögskolan Arcada. Urvalet gjordes genom ett icke slumpmässigt urval, bekvämlighetsurval. Ytterligare användes drag av systematiskt slumpmässigt urval för att urvalet skulle bli mer representativt. I detta sammanhang betydde det avsikten att be var tredje studerande som lämnar matkön att delta i undersökningen för att möjligtvis få studerande från olika linjer. Bekvämlighetsurval innebär att man väljer de som finns till hands, de som är lättast att få tag i. Vid systematiskt slumpmässigt urval väljs respondenterna med ett visst intervall (Jacobsen 2007 s.214). Dessa urvalsmetoder valdes utgående från antagandet att flera svar skulle fås in (än till exempel genom att skicka ut enkäter via e-post) och därmed försäkra sig om att få svar från tillräckligt många enheter. Till undersökningen valdes sådana som studerade vid Arcada, hade varit friska under de senaste sju dagarna och kunde svenska. Med frisk avses i detta sammanhang att man inte varit förkyld eller haft feber. Databaser som användes i litteratursökningen var Academic search elite (EBSCO), Julkari (Institutet för

hälsa och välfärd), Sportdiscus och Social-, och hälsovårdsministeriets publikationer. Sökord som använts är fysisk aktivitet, motion, känsla av sammanhang, salutogenes och studerande.

7.2 Datainsamling och bearbetning

Datainsamlingen gjordes genom en enkät som bestod av två delar. Enkäten som användes för att mäta graden av känsla av sammanhang var SOC-13 frågeformuläret och enkäten som användes för att få reda på mängden fysisk aktivitet IPAQ:s (International physical activity questionnaire) förkortade version om aktivitetsvanor. SOC-13 enkäten är en allmänt accepterad förkortad version av den ursprungliga enkäten om känsla av sammanhang med 29 frågor (SOC-29)(Nilsson et al. 2003). Frågorna handlar om i vilken utsträckning respondenten upplever sitt liv som begripligt, hanterbart och meningsfullt. Skalan på varje fråga går från ett till sju. Respondenten ringar in det nummer som bäst motsvarar den aktuella upplevelsen på respektive fråga. Högsta poäng för enkäten är 91 och lägsta 13. IPAQ:s korta version är testad i flera studier och används i internationella undersökningar (Hagströmer et al. 2005). I enkäten skall respondenten uppskatta dagar och tid för utförd fysisk aktivitet under de senaste sju dagarna. Dessutom tillfrågas hur mycket man suttit under de senaste sju dagarna.

De båda enkäterna är standardiserade och valdes för att de är korta och ger svar på forskningsfrågorna. Ju kortare en enkät är, desto högre är svarsprocenten (Jacobsen 2007 s.230). Anhållan om lov att använda SOC-13 skickades till Dr. Monika Eriksson vid Högskolan Väst, Trollhättan, Sverige. Lov till att använda enkäterna erhöles. Öppna frågor i enkäten är att rekommendera, eftersom det ger respondenten möjlighet till att komma med egna tankar och åsikter (Jacobsen 2007 s. 195) Till enkäten tillades en fråga om kön, en fråga om utbildningsprogram samt två öppna frågor om vad respondenten anser att Arcada kunde göra för att öka mängden fysisk aktivitet respektive psykisk välbefinnande i studerandes vardag.

Datainsamlingen genomfördes vid Arcada under lunchtid (10.45-14.45) då det är mest folk. Avsikten var att var tredje som lämnade matkön skulle tillfrågas villighet att delta i undersökningen. För att få en så jämn könsfördelning som möjligt skulle varannan vara

kvinna och varannan man. Ifall personen varit sjuk under de senaste sju dagarna uteslöts han/hon från att delta i undersökningen, eftersom enkäten gällande aktivitetsvanor inte kunde besvaras i det fallet. Om personen var villig att delta i undersökningen ombads han/hon att komma till ett separat rum efter avslutad lunch och fylla i enkäten eller alternativt ta med enkäten och returnera den till kabinetten. Innan respondenten fyllde i enkäten läste han/hon igenom infobrevet där det redogjordes för syftet med undersökningen, begreppen, anonymitet, frivillighet och var resultaten publiceras. Fördelen med att undersökaren och respondenten träffar varandra är att respondenten kan fråga undersökaren vid eventuella oklarheter gällande frågorna i enkäten eller övrigt om undersökningen (Jacobsen 2007 s. 203-204) En belöning kan väcka respondenternas intresse att delta i undersökningen (Jacobsen 2007 s.229), därmed tilldelades alla som svarat enkäten en kaffebiljett.

Datainsamlingen bearbetades genom att insamlade data kodades till tal och fördes in i statistikprogrammet SPSS. Genom att använda den univariata analysen kunde medeltal, median och typvärde bestämmas. För att få fram korrelationen mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang användes den bivariata analysen. Innehållsanalys användes vid analysering av öppna frågor.

7.3 Etiska aspekter och tillförlitlighet

I och med att undersökningar ofta innefattar frågor kring enskilda individers privatliv gäller det att ta de etiska aspekterna i beaktande under hela undersökningsprocessen. De oftast förekommande kraven som en undersökning strävar efter att tillfredsställa är: informerat samtycke, skydd av privatliv och krav på korrekt presentation av data. (Jacobsen 2007 s. 21) De etiska aspekterna beaktades i undersökningen enligt följande.

Informerat samtycke

Informerat samtycke innebär att de som deltar i undersökningen deltar frivilligt. Respondenten skall själva kunna avgöra ifall han/hon vill delta eller inte, utan press utifrån. Dessutom skall de som undersöks få fullständig information om undersökningen. Detta innebär att undersökningens syfte och eventuella konsekvenser för respondenten skall informeras. (Jacobsen 2007 s.21-23) Dessa krav uppfylldes i och med att studeran-

de blev tillfrågade villighet att delta i undersökningen och att alla respondenter tilldelades ett infobrev där det framgick syfte, definition av begrepp, frivillighet att delta, var resultaten publiceras samt kontaktuppgifter. (Bilaga)

Skydd av privatlivet

Skydd av privatlivet betyder att undersökaren överväger hur känslig och privat den information som samlas in är för respondenten. Eftersom alla upplever olika vad som är känsligt och vad som inte är det, är det ytterst viktigt att undersökaren försäkras om att inga enskilda personer kan identifieras från det data som samlats in eller från resultaten. (Jacobsen 2007 s.24-25) Kraven på skydd av privatliv uppfylldes genom att enkäterna fylldes anonymt och behandlades enbart av undersökaren.

Krav på korrekt presentation av data

Krav på korrekt presentation av data innebär att undersökaren återger den information som samlats in och resultaten på ett fullständigt sätt. Fullständig återgivande av data är omöjligt men något som undersökaren skall eftersträva. (Jacobsen 2007 s.26-27) För att möta kraven på korrekt presentation av data i detta arbete har forskningsprocessen beskrivits i detalj. Arbetet är dessutom tillgängligt för alla efter publiceringen.

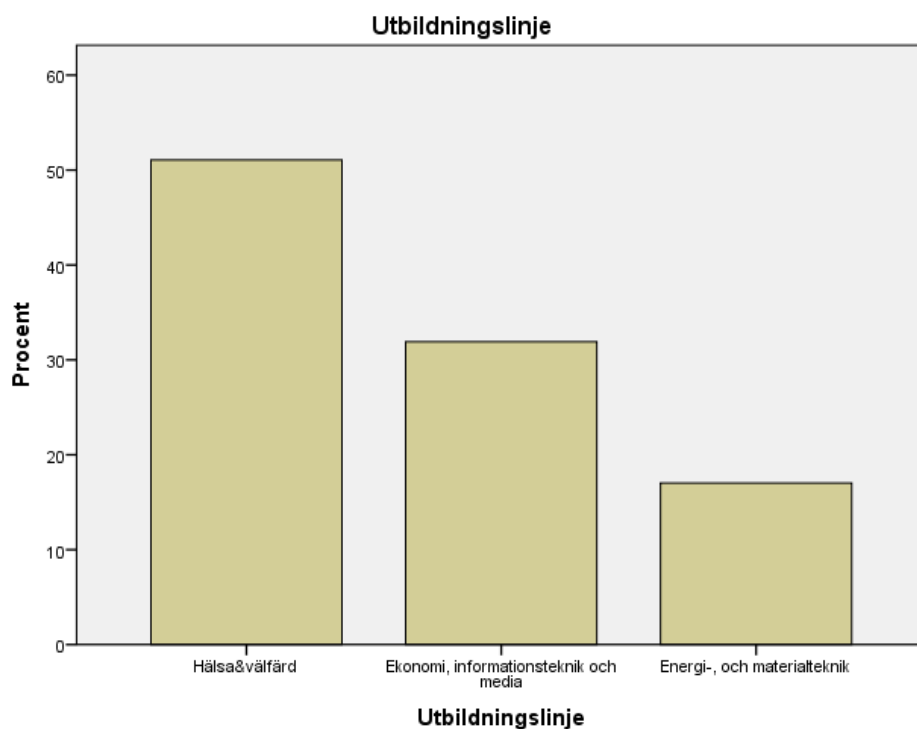
Validitet innebär i vilken utsträckning undersökningen mäter det som det skall mäta. Med reliabilitet avses ifall undersökningen är pålitlig, det vill säga, att få samma resultat ifall den upprepas på samma sätt. (Eliasson 2006 s. 14-17) I detta arbete används standardiserade enkäter vilket ger en hög validitet. Dessutom svarar enkäten på forskningsfrågorna vilket också bidrar till en hög validitet. I och med att undersökningen är väl förberett och genomförs på ett trovärdigt har den en hög reliabilitet. Ytterligare uppnår denna undersökning en hög reliabilitet i och med att flera variabler mäter samma sak.

8 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultaten av undersökningen. Först redogörs för mängden fysisk aktivitet och sittande. Vidare för känslan av sammanhang och sambandet mellan känsla av sammanhang och fysisk aktivitet. Till slut presenteras resultaten för de öppna

frågorna. Resultaten tar upp medeltal och det mest typiska svaret för att få svar på forskningsfrågorna.

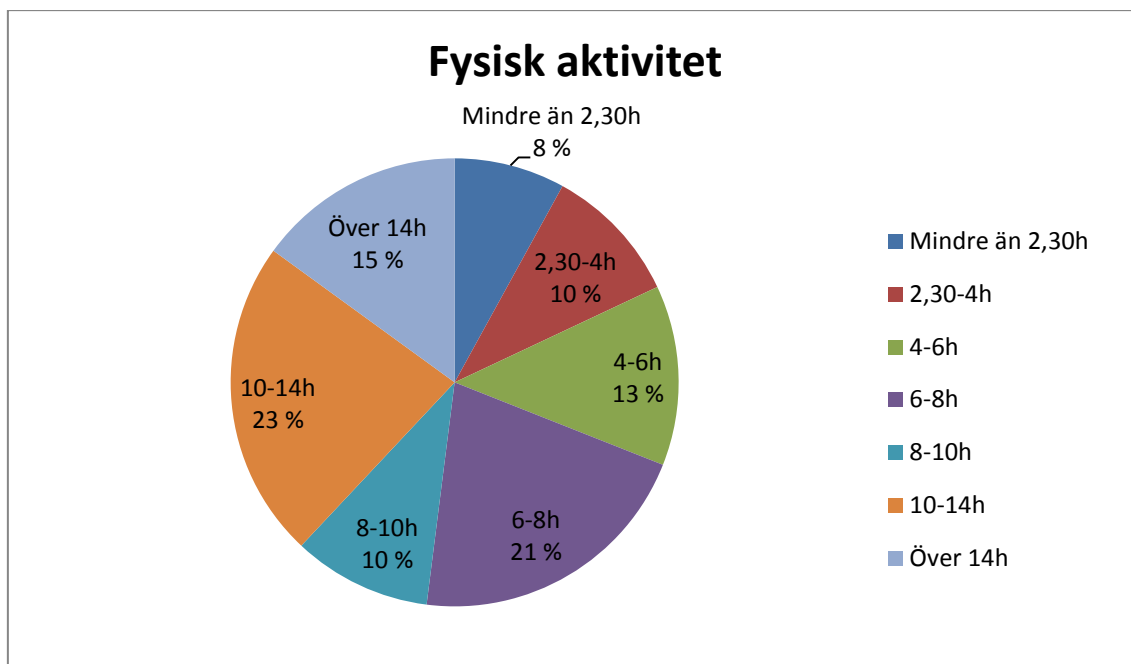
Sammanlagt delades 50 enkäter ut, av vilka 47 (94%) returnerades. Enligt Jacobsen är en svarsprocent på över 70% mycket bra (Jacobsen 2007 s. 230). Bortfallet under studien var 3 (6%). Enkäterna besvarades av 23 (49%) kvinnor och 24 (51%) män. Respondenterna delades in enligt utbildningslinje i avdelningen för hälsa och välfärd, avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media samt avdelningen för energi och materialteknik. Till avdelningen för hälsa och välfärd hör utbildningsprogrammen vård, akutvård, fysioterapi, idrott och hälsopromotion, ergoterapi och det sociala området. 24 (51%) respondenter uppgav tillhöra någon av dessa utbildningar. Till avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media hör utbildningsprogrammen film och television, företagsekonomi, informations-, och medieteknik, kulturproducentskap, mediekultur och turism. 15 (32%) studerande uppgav tillhöra någon av dessa utbildningsprogram. Till avdelningen för energi och materialteknik hör utbildningsprogrammen distribuerade energisystem och plastteknik. 8 (17%) respondenter uppgav tillhöra någondera utbildningsprogrammen. (Figur 3)



Figur 5. Fördelning av respondenterna enligt utbildningslinje

8.1 Mängden fysisk aktivitet

Genom att multiplicera dagar med genomsnittlig tid och addera minuterna kunde en variabel för totala mängden fysisk aktivitet skapas för alla respondenter under de senaste sju dagarna (från undersökningstillfället). 39 (83%) av alla 47 respondenter svarade på alla frågor gällande fysisk aktivitet. Det visade sig att studerande i medeltal varit fysiskt aktiva i nio timmar och 8 minuter. Medianen för mängden fysisk aktivitet hos studerande var åtta timmar och det mest typiska svaret 11 timmar i veckan. Det lägsta värdet som uppgavs var en timme 40 minuter och det högsta 25 timmar 15 minuter. 19 (83%) kvinnor respektive 20 (83%) män svarade på alla frågor om fysisk aktivitet. Männerna hade varit fysiskt aktiva i 10 timmar och 13 minuter och kvinnorna i sju timmar och 59 minuter. Medianen för män var 10 timmar 30 minuter och för kvinnor sex timmar 20 minuter. Det mest typiska svaret hos män var 11 timmar och hos kvinnor tre timmar 30 minuter. Vid jämförelse av utbildningsprogram uppgav studerande på avdelningen för energi-, och materialteknik ett medeltal på 12 timmar. Medianen var 10 minuter medan typvärdet var tre timmar 20 minuter. Studerande på avdelningen för hälsa och välfärd hade i medeltal rört på sig i nio timmar och en minut, medianen var åtta timmar 40 minuter och typvärdet 11 timmar. Studerande på avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media uppgav i medeltal fysisk aktivitet sju timmar 53 minuter. Medianen var sex timmar och typvärdet tre timmar 30 minuter.



Figur 6. Totala mängden fysisk aktivitet under den senaste veckan hos studerande.

8.1.1 Mycket ansträngande fysisk aktivitet

På frågan ”Under de senaste 7 dagarna, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är mycket ansträngande såsom tunga lyft, tyngre bygg- och trädgårdsarbete, aerobics, löpning eller cykling i högre tempo?” svarade 39 (83%) studerande. I medeltal rörde sig studerande fyra dagar ansträngande. Det mest typiska svaret var fyra dagar ansträngande fysisk aktivitet som uppgavs av 14 (30%) studerande. 16 (67%) kvinnor respektive 23 (96%) män svarade på denna fråga. I medeltal utförde kvinnorna mycket ansträngande fysisk aktivitet under tre dagar, medianen och typvärdet var fyra. I medeltal hade männen under de senaste sju dagarna utfört mycket ansträngande fysisk aktivitet under fyra dagar. Medianen och typvärdet var fyra.

På frågan ”Hur mycket tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på mycket ansträngande fysisk aktivitet?” svarade 44 (94%) studerande varav 21 (48%) var kvinnor och 23 (49%) var män. I medeltal hade studerande rört på sig 54 minuter mycket ansträngande. Det mest typiska svaret var 60 minuter ansträngande fysisk aktivitet som uppgavs av 11 (23%) respondenter. Bland kvinnor var medeltalet 46 minuter mycket

ansträngande fysisk aktivitet. Medianen var 50 och det mest typiska svaret 0. Männerna hade i medeltal rört på sig 62 minuter mycket ansträngande. Medianen och typvärdet var 60.

8.1.2 Måttligt ansträngande fysisk aktivitet

På frågan ”*Under de senaste 7 dagarna, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är måttligt ansträngande såsom cykling, simning, måttligt bygg- och trädgårdsarbete eller annat i måttligt tempo? Inkludera ej promenader*” svarade 40 (85%) studerande, varav 20 (50%) var kvinnor och 20 (50%) var män. I medeltal rörde studerande på sig 2 dagar måttligt ansträngande. Det mest typiska svaret var en dag som uppgavs av 15 (32%) studerande. I medeltal uppgav kvinnorna två dagar måttligt ansträngande fysisk aktivitet. Medianen och typvärdet var 1. Bland männen utövades fysisk aktivitet i medeltal under tre dagar. Medianen var två och typvärdet ett.

På frågan ”*Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på måttligt ansträngande aktivitet?*” svarade 45 (96%) studerande, varav 21 (47%) var kvinnor och 24 (53%) män. I medeltal hade studerande rört på sig 62 minuter måttligt ansträngande. Det mest typiska svaret var 60 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet i genomsnitt som uppgavs av 14 respondenter. Bland kvinnor var medeltalet för måttligt ansträngande fysisk aktivitet en timme och 15 minuter, medianen 60 minuter och typvärdet 60 minuter. I medeltal uppgav männen 50 minuter måttligt ansträngande fysisk aktivitet, medianen och typvärdet var 60 minuter.

8.1.3 Promenad

På frågan ”*Under de senaste 7 dagarna, hur många dagar har du promenerat i minst 10 minuter i sträck?*” svarade 45 (95%) studerande, varav 22 (49%) var kvinnor och 23 (51%) var män. I medeltal uppgav studerande att de promenerat i minst 10 minuter i sträck under fem dagar. Det mest typiska svaret på denna fråga var 7 dagar som uppgavs

av 20 (42%) studerande. Både män och kvinnor uppgav i medeltal promenad med minst 10 minuter i sträck fem dagar, typvärdet var sju dagar.

På frågan ”*Hur mycket tid per dag tillbringade du, i genomsnitt en sådan dag, på promenader*” svarade 40 (85%) studerande, varav 20 (50%) var kvinnor och 20 (50%) var män. I medeltal hade studerande promenerat 42 minuter. Det mest typiska svaret var 30 minuter som uppgavs av 13 (27%) studerande. Kvinnor hade promenerat i medeltal i 42 minuter, medianen var 30 och typvärdet 30 minuter. Bland män uppgavs i medeltal 43 minuter promenad, medianen var 27 minuter och typvärdet 20 minuter.

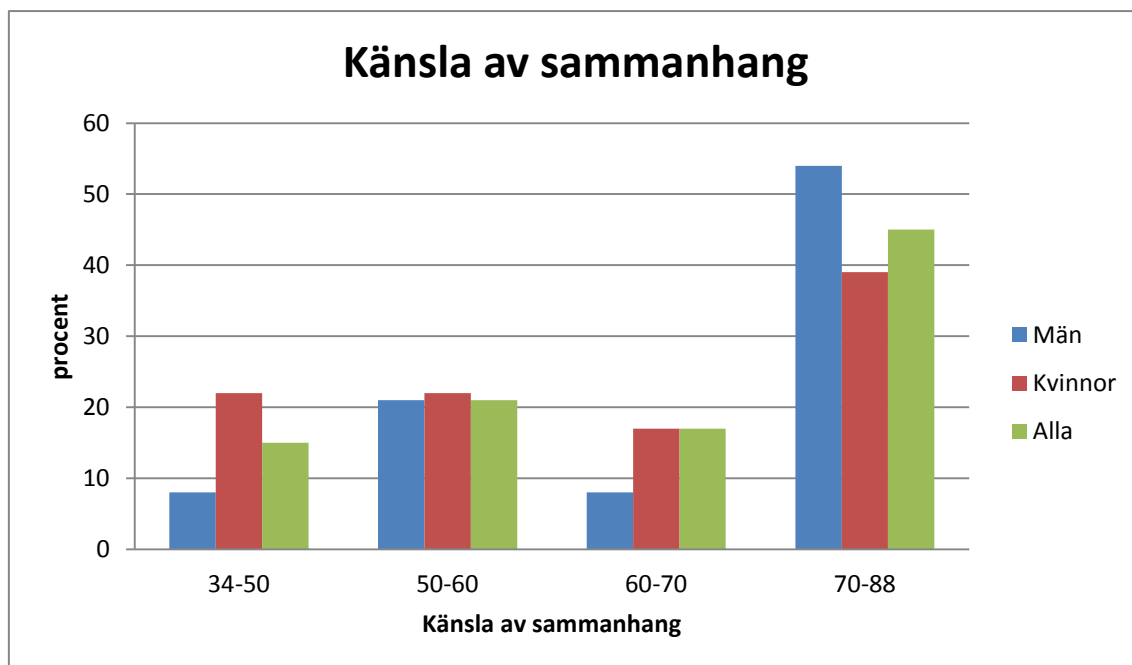
8.1.4 Inaktivitet

På frågan ”*Under de senaste 7 dagarna, hur mycket tid har du tillbringat sittande under en sådan dag?*” svarade 45 studerande varav 22 (49%) var kvinnor och 23 (51%) var män. I medeltal uppgav studerande att de tillbringade sex timmar och 49 minuter sittande. Medianen var sju timmar och det mest typiska svaret 10 timmar. Kvinnorna uppgav i medeltal 6 timmar och 7 minuter sittande, medianen var sex timmar och typvärdet fyra timmar. Männen satt i medeltal i sju timmar och 30 minuter, medianen var åtta timmar och typvärdet 10 timmar.

8.2 Graden av känsla av sammanhang

Alla studerande som deltog i undersökningen svarade på alla frågor gällande känslan av sammanhang. För varje enskild fråga är maxpoängen sju och minimipoängen ett. Poängen för frågorna ett, två, tre, sju och 10 måste svängas om för att poängen skall bli rätt. Det vill säga om respondenten ringat in nummer ett på skalan blir poängen för den frågan sju. I medeltal hade studerande vid Arcada en känsla av sammanhang på 66. Medianen var 67 och typvärdet 71. Det lägsta värdet var 34 och högsta 88. (Figur 7) Kvinnor uppgav i medeltal en känsla av sammanhang på 62 och männen ett medeltal på 68. Studerande på avdelningen för hälsa och välfärd uppgav högre känsla av sammanhang medan studerande på avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media uppgav lägsta värden på känslan av sammanhang. Upplevelsen av begriplighet mättes i fem frå-

gor, hanterbarhet och meningsfullhet i fyra frågor var. Nedan presenteras hur respondenterna svarat på de tre komponenterna.



Figur 7. Känsla av sammanhang bland respondenterna

8.2.1 Begriplighet

Upplevelsen av begriplighet hos studerande var i medeltal 24. Medianen och typvärdet var 26. Bland kvinnorna var begripligheten i medeltal 23, medianen 25 och typvärdet 26. Männerna uppgav i medeltal en begriplighet på 25. Medianen var 27 och typvärdet 28. Studerande på avdelningen för hälsa och välfärd uppgav i medeltal en begriplighet på 26, studerande på avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media hade ett medeltal på 22 och studerande på avdelningen för energi-, och materialteknik ett medeltal på 23.

På frågan ” Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?” hade de flesta (83%) ringat in svarsalternativen fyra, fem eller sex. Svarsalternativet ett på denna fråga motsvarar upplevelsen om att det ”har aldrig hänt” och svarsalternativet sju att det ”har ofta hänt”. Sju (15%) studerande uppgav att det

aldrig har hänt och en (2%) studerande uppgav att det hänt ofta. Studerande valde i medeltal svarsalternativet fyra. Medianen var fem och typvärdet sex.

På frågan *"Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?"* valde största delen (72%) av respondenterna svarsalternativen fem, sex eller sju. 13 (28%) studerande valde två, tre eller fyra. Ingen valde svarsalternativet 1. Svarsalternativet sju innebär *mycket sällan/aldrig* och svarsalternativet ett *"mycket ofta"*. Medeltalet var fem, medianen och typvärdet var sex.

På frågan *"Har du mycket motstridiga känslor och tankar?"* valde 27(57%) studerande svarsalternativen fem, sex eller sju. 4 (9%) studerande valde svarsalternativet fyra och 11 studerande (23%) valde svarsalternativen ett, två eller tre. Svarsalternativet sju innebär *"mycket sällan/aldrig"* och svarsalternativet ett *"mycket"*. I medeltal valde studerande svarsalternativet fyra. Medianen och typvärdet var sex.

På frågan *"Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?"* valde 28(60%) studerande svarsalternativen fem, sex eller sju. 10(21%) studerande valde svarsalternativet fyra och nio (19%) valde svarsalternativen ett, två eller tre. Sju på skalan innebär *mycket sällan/aldrig* och ett *"mycket ofta"*. I medeltal valde respondenterna svarsalternativet fyra. Medianen var fem och typvärdet sex.

På frågan om känslan efter att något har hänt valde 23 (49%) studerande svarsalternativen fem, sex eller sju. 16 (34%) studerande svarade fyra och åtta (17%) studerande valde svarsalternativen två eller tre. Ingen valde svarsalternativet ett. Svarsalternativet sju motsvarar upplevelsen om att *"du såga saken i dess rätta perspektiv"* och svarsalternativet ett att *"du över-, eller undervärderade dess betydelse"*. I medeltal valde studerande svarsalternativet fem. Medianen och typvärdet var fyra.

8.2.2 Hanterbarhet

Studerande uppgav i medeltal en hanterbarhet på 20. Kvinnorna uppgav i medeltal en hanterbarhet på 18 och männen i medeltal en hanterbarhet på 21. Studerande på avdelningen för hälsa och välfärd uppgav i medeltal en hanterbarhet på 21. Studerande på

avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media hade i medeltal en hanterbarhet på 18 och avdelningen för energi och materialteknik ett medeltal på 20.

På frågan *"Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?"* valde majoriteten (75%) svarsalternativen fyra, fem eller sex. Ett innebär att det *"har aldrig hänt"* och sju att det *"har ofta hänt"*. 3 (6%) studerande uppgav att det hänt ofta och nio (19%) valde svarsalternativen två eller tre. Ingen uppgav att det hänt aldrig. I medeltal svarade studerande 4, medianen var fem och typvärdet fyra.

På frågan *"Känner du dig orättvist behandlad?"* valde de flesta (79%) svarsalternativen fem, sex eller sju. 10 (21%) studerande valde svarsalternativen två, tre eller fyra. Svarsalternativet sju motsvarar upplevelsen om att man känt så *"mycket sällan/aldrig"* och svarsalternativet ett att man känt så *"mycket ofta"*. I medeltal ringade studerande svarsalternativet fem. Medianen var fem och typvärdet sex.

På frågan *"Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågeln"* Hur ofta har du känt det så?" valde 28 (60%) studerande svarsalternativen fem, sex eller sju. Åtta (17%) valde svarsalternativet fyra och 11 (23%) studerande ringade in alternativet två eller tre. Ingen valde svarsalternativet ett. Sju motsvarar upplevelsen *"mycket ofta"* och ett *"aldrig"*. I medeltal valde respondenterna svarsalternativet fyra. Medianen var fem och typvärdet sex.

På frågan *"Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?"* valde 20 (43%) studerande svarsalternativen fem, sex eller sju. Nio (19%) valde svarsalternativet fyra och åtta (17%) svarsalternativen två eller tre. Svarsalternativet sju motsvarade i detta fall upplevelsen *"mycket sällan/aldrig"* och svarsalternativet ett *"mycket ofta"*. I medeltal valde studerande svarsalternativet fem. Medianen var sex och typvärdet sju.

8.2.3 Meningsfullhet

Upplevelsen av meningsfullhet bland studerande var i medeltal 21. Medianen 22 och typvärdet 21. Både män och kvinnor uppgav i medeltal en meningsfullhet på 21. Avdelningen för hälsa och välfärd uppgav i medeltal en meningsfullhet på 23 medan medelta-

let för avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media var 18. Studerande på avdelningen för energi och materialteknik uppgav i medeltal en meningsfullhet på 20.

På frågan ”*Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?*” hade över hälften (74%) av studerande ringat in nummer fem, sex eller sju, där sju är ”*mycket ofta*”. 12 (26%) studerande valde alternativen ett, två, tre eller fyra, där ett är ”*mycket sällan eller aldrig*”. Medeltalet och medianen var fem och typvärdet sex.

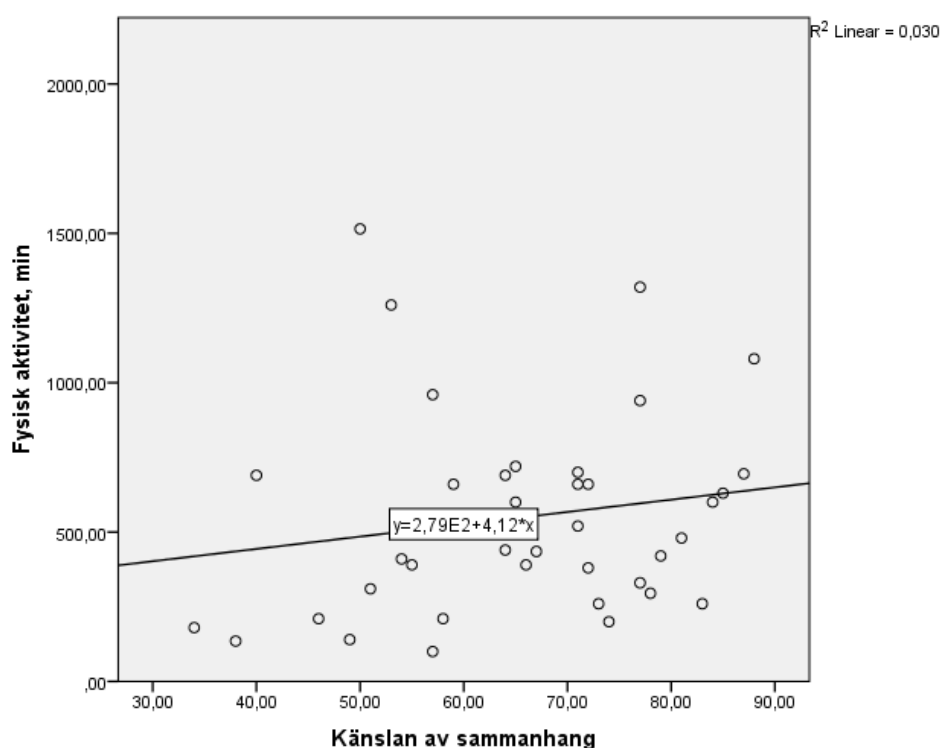
Till vilken grad livet hittills haft mål och mening valde de flesta (87%) svarsalternativen fem, sex eller sju. Sju innebär att livet ”*genomgående haft mål och mening*”. Sex (13%) studerande valde svarsalternativen två, tre eller fyra. Ett innebär att livet ”*helt saknat mål och mening*”. Ingen av respondenterna uppgav svarsalternativ ett. Medeltalet på denna fråga var fem, medianen och typvärdet var sex.

På frågan vad de dagliga sysslorna medför valde majoriteten (81%) svarsalternativen fem, sex eller sju. Nio (19%) valde svarsalternativen två, tre eller fyra. Ingen valde svarsalternativet ett. Svarsalternativet sju motsvarar upplevelsen om att de dagliga sysslorna är en källa till ”*djup smärta och leda*” medan svarsalternativet ett motsvarar upplevelsen om att dagliga sysslor är en källa till ”*glädje och tillfredsställelse*”. Ingen uppgav svarsalternativet ett. I medeltal valde studerande svarsalternativet fem. Medianen och typvärdet var sex.

På frågan ”*Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?*” valde 32 (68%) studerande svarsalternativen fem, sex eller sju. 15 (32%) studerande valde svarsalternativen två, tre eller fyra. Svarsalternativet sju motsvarar upplevelsen ”*mycket sällan/aldrig*” och svarsalternativet ett ”*mycket ofta*”. Medeltalet var fem, medianen sex och typvärdet sju.

8.3 Sambandet mellan känsla av sammanhang och fysisk aktivitet

Ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos respondenterna kunde fastställas ($p=0,172$). Positivt samband innebär att de som angett högt värde på den ena variabeln också har ett högt värde på den andra. I detta fall betyder det att de som angett höga värden på fysisk aktivitet också angett höga värden på känslan av sammanhang. Regressionslinjen pekar snett uppåt höger, vilket betyder att sambandet är positivt. Sambandet kan sägas vara relativt starkt i och med att punkterna samlas nära linjen (Jacobsen 2007 s. 258-265) (Figur 8) Hos männen fanns en tydlig korrelation mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang medan korrelationen mellan kvinnorna inte var lika stark. Hos studerande på avdelningen för hälsa och välfärd samt avdelningen för ekonomi, informationsteknik och media fanns det ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang. Hos studerande på avdelningen för energi-, och materialteknik kunde ett samband däremot inte fastställas.



Figur 8. Sambandet mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos respondenterna.

8.4 Utvecklingsförslag

Den öppna frågan om vad skolan kunde göra för att öka mängden fysisk aktivitet i studerande vardag besvarades av 37 (79%) studerande varav 18 (49%) var kvinnor och 19 (51%) var män. Fyra (10%) kunde inte svara på frågan. Bland alla respondenter skulle ett större gym med mera maskiner, redskap och vikter bidra till en ökad fysisk aktivitet. Flera studerande var av den åsikten att de inte fått tillräckligt med information om möjligheter till fysisk aktivitet som skolan kan erbjuda och önskade mera reklam för aktivitetsmöjligheter. Förmånligare priser skulle motivera respondenterna till ökad fysisk aktivitet. Bland män skulle idrottsturneringar mellan utbildningslinjerna och bland kvinnor grupp gymnastik bidra till ökad fysisk aktivitet.

Vad kan skolan göra för att öka mängden fysisk aktivitet i din vardag?	Antal svar
Bättre gym	10
Mera reklam för och information om vad som erbjuds	8
Förmånligare priser	7
Ordna idrottsturneringar mellan utbildningslinjerna	6
Mera grupp gymnastik	4

Figur 9. De oftast förekommande svaren som kunde bidra till en ökad fysisk aktivitet hos studerande.

Den andra öppna frågan om vad skolan kunde göra för att öka det psykiska välbefinnandet i studerandes vardag besvarades av 26 (55%) studerande varav 12 (46%) var kvinnor och 14 (54%) var män. Fyra (15%) kunde inte svara på frågan eller ansåg att skolan inte kunde göra något för att öka det psykiska välbefinnandet. Mera struktur i studierna, bättre information och handledning var de mest förekommande svaren på denna fråga. Studerande ansåg att skolan kunde satsa mera på studerande framtid genom att ordna temadagar där det presenteras jobb möjligheter och där gamla studerande berättar om vad de gjort efter studierna vid Arcada. Mera rum som oasis eller ett vilo-

rum kunde öka det psykiska välbefinnandet hos studerande samt att psykologen hade en synligare roll i skolan. Män och kvinnor hade mycket liknande svar på denna fråga.

Vad kunde skolan göra för att öka ditt psykiska välbefinnande?	Antal svar
Handledning, struktur i studierna, information, tydliga instruktioner.	5
Framtid, jobbmöjligheter, målsättningar, temadagar	4
Rum som oasis	3
Psykologen borde ha en synligare roll i skolan	3

Figur 10. De oftast förekommande svaren på vad skolan kunde göra för att öka det psykiska välbefinnandet hos studerande

9 DISKUSSION

Syftet med denna undersökning var att ta reda på huruvida studerande uppfyller motionsrekommendationerna för fysisk aktivitet och hurdan känsla av sammanhang studerande har. Syftet var även att se hurdant samband det finns mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande och vad studerande anser att skolan kunde göra för att öka mängden fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande i deras vardag. Diskussionen förs utgående från forskningsfrågorna och litteraturen.

9.1 Resultatdiskussion

Resultatdiskussionen tar upp de resultat som är relevanta med tanke på arbetets frågeställningar. Först diskuteras fysisk aktivitet och inaktivitet samt känslan av sammanhang. Till slut diskuteras de öppna frågorna och förslag på vad skolan kunde göra för att öka fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande hos studerande läggs fram.

9.1.1 Fysisk aktivitet och inaktivitet

Enligt UKK -institutets motionskaka är minimimängden fysisk aktivitet för att upprätthålla hälsan antingen två timmar 30 minuter måttlig fysisk aktivitet eller en timme 15 minuter ansträngande fysisk aktivitet i veckan (UKK-institutet 2009) Studerande hade i medeltal utövat måttligt fysisk aktivitet två timmar och 4 minuter och mycket ansträngande fysisk aktivitet tre timmar 36 minuter under den senaste veckan. Med andra ord rör studerande på sig enligt motionsrekommendationerna för hälsomotion. Mängden mycket ansträngande fysisk aktivitet hos respondenterna var högre än måttligt ansträngande fysisk aktivitet. En orsak till detta kan vara att folk rör på sig relativt mycket under sin fritid men vardagsmotionens (t.ex. arbetsresa eller att välja trappor) andel är mycket liten. (Sosiaali-, ja terveystministeriö 2013 s. 24). Den totala mängden fysisk aktivitet hos studerande som deltog i undersökningen var i medeltal nio timmar och åtta minuter under den senaste veckan, vilket betyder, att respondenterna varit fysiskt aktiva varje dag minst en timme. Resultaten är mycket positiva med tanke på att en stor del av högskolestuderande inte rör på sig enligt rekommendationerna för hälsomotion (Kunttu 2011 s.199). I den totala mängden fysisk aktivitet fanns medräknat mycket ansträngande och måttligt ansträngande fysisk aktivitet samt promenad.

Huruvida resultaten för fysisk aktivitet motsvarar studerandes verkliga mängd fysisk aktivitet i veckan kan diskuteras. Trots att intensiteten för fysisk aktivitet definierades i enkäten är det upp till var och en att uppskatta vad till exempel mycket ansträngande fysisk aktivitet är. Dessutom upplever alla olika mycket ansträngande eller måttligt ansträngande fysisk aktivitet. Vad gäller enkätundersökningar finns det enligt Vuori (2003) en tendens att folk uppskattar att de rör på sig mera än vad de i verkligheten gör (Vuori 2003 s. 37). Nupponen (2003) skriver att det är förståeligt att folk snarare över-, än underskattar motionens belastning, regelbundenhet och tid eftersom fysisk aktivitet innefattar all typ av fysisk aktivitet i vardagen (Nupponen 2003 s. 4) Därmed skall man ställa sig kritisk till resultaten av mängden fysisk aktivitet i denna undersökning.

Enligt resultaten hade studerande under en dag suttit i medeltal i sex timmar och 49 minuter under den senaste veckan. Resultaten överensstämmer med Sjöström (2006) som uppger att människor i alla åldrar sitter för mycket och de flesta över sex timmar per

dag. Sittande över sex timmar per dag kan anses vara mycket. (Sjöström et al. 2006 refererad i Vuori & Laukkanen 2010) En sittande livsstil medför ökad risk för bland annat typ två diabetes och hjärt-, och kärlsjukdomar (Healy et al. 2008 refererad i Vuori & Laukkanen 2010).

9.1.2 Känslan av sammanhang

Skalan för graden av känslan av sammanhang är 13-91. Studerande uppgav i medeltal en känsla av sammanhang på 66. Det högsta värdet som uppgavs var 88 vilket var mycket nära maximipöängen 91, det lägsta värdet var 34. Antonovsky har inte tagit ställning till vad en hög respektive låg känsla av sammanhang är, men han anser, att en person inte kan ha höga värden på alla frågor. (Antonovsky 1987 s. 53) Ifall studerande som deltog i studien har en låg eller hög känsla av sammanhang kan därmed inte tas ställning till desto mera än att konstatera, att medeltalet ligger över hälften. I denna undersökning fanns det en mycket liten skillnad mellan könen i graden av känslan av sammanhang (kvinnor i medeltal 62 och män 68) vilket stöds av tidigare forskning där det inte har påvisats större skillnader mellan könen i graden av känslan av sammanhang (Nilsson et al. 2003).

Det fanns ett positivt samband mellan känslan av sammanhang och fysisk aktivitet hos studerande som deltog i undersökningen. Detta överensstämmer med tidigare forskning om sambandet mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos studerande (Kuppelomäki & Utriainen 2003, Endo et al. 2012, Binkowska-Bury & Januszewicz 2010, Senjam & Amarjet, 2011)

9.1.3 Utvecklingsförslag

Studerande ansåg bland annat att ett större gym och billigare priser skulle motivera dem till att vara mer fysiskt aktiva vilket stöds av bland annat Fogelholm et al (2011) som anser, att motionsplatsens läge och tillgänglighet är avgörande faktorer vid främjandet av fysisk aktivitet (Fogelholm et al. 2011). Som studerande vid Arcada och som medlem i studerandekåren ASK finns det möjlighet till fysisk aktivitet för billigare priser till statliga och privata gym. Dessutom finns det möjlighet att delta i ledda gymnastiktim-

mar. (Studieguiden 2014) På basis av svaren är informationen bristfällig om möjligheterna till fysisk aktivitet som skolan erbjuder på.

Utöver billigare priser och bättre gym önskades mera sociala aktiviteter för studerande så som idrottsturneringar och evenemang samt grupp gymnastik vilket stöds av modellen för studieförmågan (Kunttu 2005), Volanen et al (2004), Antonovsky (1987) och SBU (2006). Enligt modellen för studieförmågan hänger social miljö och sociala förhållanden ihop med studieförmågan (Kunttu 2005). I sin studie om vilka faktorer som påverkar känslan av sammanhang kom Volanen et al. (2004) fram till att socialt stöd har en betydelsefull roll vid främjandet av känslan av sammanhang (Volanen et al. 2004). Genom socialt umgänge stöds delaktigheten och därmed meningsfullheten (Antonovsky 1987 s. 45-46). Enligt SBU:s rapport (2006) är handledd träning i grupp ett effektivt sätt att öka mängden fysisk aktivitet (SBU 2006).

Respondenterna ansåg att mera handledning, information och struktur i studierna skulle öka det psykiska välbefinnandet i deras vardag. Detta kan tydligt kopplas till begriplighet och hanterbarhet. Begriplighet innebär att omvärlden upplevs som ordnad, strukturerad och tydlig, medan hanterbarhet handlar om upplevelsen om att det finns resurser till ens förfogande med vars hjälp man kan möta de krav som ställs. (Antonovsky 1987 s. 44-45). Studerande vid Arcada efterlyser med andra ord en ökad begriplighet och hanterbarhet i sina studier. Komponenten meningsfullhet kom också tydligt fram i form av att studerande ansåg att de skulle behöva mera temadagar till exempel om hurdana möjligheter till arbete det finns i framtiden. Detta kan tolkas som att respondenterna önskar att öka sin meningsfullhet. Meningsfullhet innebär, att det finns något i livet som upplevs som betydelsefullt och som är värt att investera energi i (Antonovsky 1987 s. 45-46, Hanson 2010 s.95). Respondenterna nämnde även att psykologen borde ha en synligare roll i skolan. Enligt modellen för studieförmågan kan studiekompetensen främjas genom handledning och stöd, till exempel av en studiepsykolog (Kunttu 2011). Enligt Antonovksy (1987) kan känslan av sammanhang ökas med hjälp av psykologiskt stöd. Schnyder et al. (2000) anser att tillgångar som känslan av sammanhang borde användas mera inom rådgivning, terapi och konsultation (Schnyder et al. 2000).

Sammanfattningsvis kan konstateras att studerande som deltog i studien uppfyller kraven för minimimängden motion i veckan vilket är mycket positivt. Graden av känslan av sammanhang hos studerande var närmare högsta poäng än lägsta för känslan av sammanhang. Ytterligare fanns ett positivt samband mellan fysisk aktivitet och känslan av sammanhang hos respondenterna. För att främja fysisk och psykisk hälsa borde det finnas bättre möjligheter till fysisk aktivitet samt ordnas mera evenemang där studerande kunde umgås. Till exempel idrottsevenemang skulle främja både sociala förhållanden och fysisk hälsa. Informationen vid Arcada är bristfällig gällande möjligheterna till fysisk aktivitet men också informationen överlag. Till exempel tycktes inte alla respondenter veta att det finns ett gym och ett vilorum i skolan eller att det finns möjlighet till billiga priser och grupp gymnastik i skolan. En del ansåg att informationen mellan lärare och elever borde vara bättre. Detta är något som Arcada borde se över eftersom bristfällig information kan orsaka studiestress, vilket har en negativ inverkan på de fysiska och psykiska resurserna (Kunttu 2011 s. 34-35).

9.2 Metoddiskussion

Den kvantitativa metoden med enkäter som datainsamlingsmetod var lämplig för denna studie eftersom målsättningen var att få svar från flera enheter. För att få fram studerande tankar och åsikter passade de öppna frågorna bra i enkäten. Urvalet gjordes genom ett icke slumpmässigt urval, bekvämlighetsurval, med inslag av systematiskt slumpmässigt urval, vilket visade sig vara bra i och med att svarsprocenten var hög. Denna typ av urval medför dock en del risker. Vid icke slumpmässiga urval är risken att man kan få ett systematiskt snedfördelat urval. Relevanta grupper kommer inte alls med och därför kan man inte generalisera från urval till population (Jacobsen 2007 s. 223). Därmed representerar denna studie enbart de enheter som deltog i undersökningen. Ett slumpmässigt urval med tanke på generaliserbarheten kunde ha varit ett bättre alternativ men då kunde svarsprocenten vara lägre. En av orsakerna till att välja icke slumpmässigt urval var uttryckligen att få många svar, vilket också uppfylldes. Vid själva undersökningstillfället frågades potentiella respondenter ifall de varit sjuka under de senaste sju dagarna i betydelsen förkylning. ”Sjuk” kan dock tolkas på olika sätt och det kan hända att en per-

son med diabetes svarat ja även om hon/han inte varit förkyld. Därmed finns en risk att respondenter fallit bort på grund av olika tolkningar på ”sjuk”.

IPAQ enkäten verkade vara svår att fylla i, att uppskatta hur länge man utövat fysisk aktivitet var svårt och ofta lämnades den tom. Enkäten kunde fungera bättre om den började med den sista frågan gällande sittande och slutade med den första det vill säga, mycket ansträngande fysisk aktivitet. Svagheterna med IPAQ enkäten är att den har mycket text även om den är kort och att den låter respondenten tolka mycket fritt vad ansträngande fysisk aktivitet och måttligt ansträngande fysisk aktivitet är. Enkäten ber respondenten att uppskatta hur länge han/hon utövat fysisk aktivitet i genomsnitt. Detta är en dålig utgångspunkt i och med att det innebär ett medeltal av utövat fysisk aktivitet för att inte tala om hur svårt det är att uppskatta tiden. Detta försämrar validiteten av IPAQ-enkäten. Vad gäller SOC-enkäten svarade alla respondenter på alla frågor, vilket bland annat bekräftar dess användbarhet. SOC-13 enkäten är lätt att fylla i och är inte för lång. Trots dess breda användning i flera forskningar är det dock viktigt att påpeka, att SOC-13 enkäten mäter människans enskilda upplevelse av känslan av sammanhang där livssituation och tidigare livserfarenheter, bland annat barndomen, har stor betydelse. Denna undersökning har alltså inte kunnat mäta studerande känsla av sammanhang i relation till Arcada.

De båda öppna frågorna var av stor betydelse för denna undersökning. De bidrog till konkreta förslag på hur Arcada som en högskola kunde öka mängden fysisk aktivitet och psykiskt välbefinnande hos studerande. Svarsprocenten för de öppna frågorna var dock låg, speciellt frågan ”Vad kunde Arcada göra för att öka ditt psykiska välbefinnande i vardagen?” lämnades ofta tomt. De öppna frågorna formulerades utgående från forskningsfrågan ” Vad kan en högskola göra för att öka mängden fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande hos studerande?” och kunde inte ha formulerats bättre utan att betydelsen hade blivit en annan.

Detta arbete lyfter fram studerande som en viktig målgrupp vid främjandet av fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande. Samtidigt ger den verktyg och förslag på hur en högskola kan öka fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande hos studerande. För en idrottsinstruktör/ hälsopromotör är det viktigt att förstå hur fysisk aktivitet och känslan av

sammanhang kan främjas hos individer eftersom yrket kännetecknas av att främja hälsa och välbefinnande hos befolkningen. Arbetsprocessen har varit mycket lärorik och arbetet ger en bra grund för vidare utveckling av främjandet av fysisk aktivitet och psykisk välbefinnande bland studerande i högskolor.

KÄLLOR

Antonovsky Aaron, 1979. *Health, Stress and coping*, Jossey-Bass Publishers

Antonovsky Aaron, 1987. *Hälsans mysterium*, Jossey-Bass Inc., Publishers

Arcada, 2014. Hämtad: 3.4.2014. Tillgänglig: <http://www.arcada.fi/sv/utbildningar-och-studier>

Bernabee Eduardo, Kivimäki Mika, Tsakos Georgios, Suominen-Taipale Anna L, Nordblad Anne, Savolainen Jarno, Uutela Antti, Sheiham Aubrey, Watt Richard G, 2009. "The relationship among sense of coherence, socio-economic status, and oral health-related behaviours among Finnish dentate adults". *European Journal of Oral Sciences*, vol. 117:413-418

Binkowska-Bury Monika, Januszewicz Pawel, 2010. "Sense of coherence and health-related behaviour among university students—a questionnaire survey" *Cent.Eur. J Public Health 2010; 18(3): 145-150*

Bouchard Claude, Blair N. Steven, Haskell L. William, 2012. *Physical activity and health 2nd ed.* Human Kinetics Inc.

Edwards Steve, 2006. Physical exercise and psychological well-being. *South African Journal of Psychology*. 36(2) 2006, pp 357-373.

Eklom Björn, Nilsson Johnny, 2000. *Aktivt liv*. SISU Idrottsböcker

Eliasson Annika, 2006. *Kvantitativ metod från början*, Studentlitteratur

Endo Shintaro, Kanou Hidetoshi, Oishi Kazuo, 2012. "Sports activities and Sense of Coherence (SOC) among College Students" *International Journal of Sport and Health Science Vol.10, 1-11*.

Eriksson Monica, Lindström Bengt, Lilja John, 2007. Salutogenesis in a societal context: Åland, a special case? *J Epidemiol Community Health*. Aug 2007; 61(8): 684–688.

Fogelholm Mikael, Vuori Ilkka, Vasankari Tommi, 2011. *Terveysliikunta*. Kustannus Oy Duodecim.

- Fogelholm Mikael, Paronen Olavi, Miettinen Mari, 2007. *Liikunta – hyvinvointipoliittinen mahdollisuus. Suomalaisen terveystiikunnan tila ja kehittyminen 2006*. Sosiaali-, ja terveysministeriö. Hämtad: 28.11.2013. Tillgänglig: http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=28707&name=DLFE-3824.pdf&title=Liikunta___hyvinvointipoliittinen_mahdollisuus_fi.pdf
- Fogelholm Mikael, 2003. Terveystiikunta—ei pakko, vaan mahdollisuus. *Kansanterveys. Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti 1/2003*.
- Folkhälsokommittén, 2010. Västra Götalandsregionen. *Att tänka och arbeta hälsofrämjande. Teoretisk referensram och vägledande modeller*. Hämtad: 21.3.2014. Tillgänglig: http://www.vgregion.se/upload/Folkh%C3%A4lsa/rapporter/slutrapp_hogskolanvast_hgnatverk.pdf
- Hagströmer Maria, Oja Pekka, Sjöström Michael, 2005. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): a study of concurrent and construct validity. *Public Health Nutrition: 9(6)*, 755-762.
- Hanson Anders, 2004. *Hälsopromotion i arbetslivet*, Studentlitteratur.
- Hanson Anders, 2010. Salutogent ledarskap – för hälsosam framgång. Fortbildning AB.
- Hassmén Peter, Hassmén Nathalie, 2005. *Hälsosam motion—lindrar nedstämdhet och depression*. SISU Idrottsböcker
- Hassmén Peter, Hassmén Nathalie, 2003. *Idrottspsykologi*. Natur och kultur. Stockholm
- Hassmén Peter, Koivula Nathalie, Uutela Antti, Physical exercise and psychological well-being: A population study in Finland, *Preventive Medicine 30*, 17-25, 2000.
- Husu Pauliina, Paronen Olavi, Suni Jaana, Vasankari Tommi, 2011, Suomalaisten fyysinen aktiivisuus ja kunto 2010. Terveystä edistävän tiikunnan nykytila ja muutokset. Undervisnings-, och kulturministeriets publikationer 2011:15
- Jacobsen Dag Ingvar, 2007. Förståelse, beskrivning och förklaring. Studentlitteratur
- Kuntu Kristiina, 2005. *Modell för studieförmågan*. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. Hämtad: 21.3.2014. Tillgänglig: http://www.yths.fi/filebank/642-SWE_OPISKELUKYKYMALLI.pdf

- Kunttu Kristiina, Pesonen Tommi, 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012. *Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia* 47
- Kuuppelomäki Merja, Utriainen Pekka, 2003. A 3 year follow-up study of health care students' sense of coherence and related smoking, drinking and physical exercise factors. *International Journal of Nursing Studies* 40 (2003) 383-388.
- Käypä hoito-suositus, 2012. *Liikunta*. Hämtad: 17.3.2014. Tillgänglig: <http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/naytaartikkeli/tunnus/hoi50075>
- Lindmark Ulrika, Stegmayr Birgitta, Nilsson Berit, Lindahl Bernt, Johansson Ingegerd, 2005. "Food selection associated with sense of coherence in adults". *Nutrition Journal* 2005, 4:9.
- Mayer Claude-Helène, Boness Christian, 2011. Interventions to promoting sense of coherence and transcultural competences in educational contexts. *International Review of Psychiatry, December 2011;23(6):516-524*
- Nationalencyklopedin, 1990. Bokförlaget bra böcker AB, Höganäs. Cas-Din 4
- Nilsson Berit, Holmgren Lars, Stegmayr Birgitta, Westman Göranm, 2003. Sense of coherence—stability over time and relation to health, disease, and psychosocial changes in a general population: A longitudinal study. *Scand J Public Health* 2003; 31:297-304.
- Nupponen Ritva, 2003. Tutkimuksesta toimintaan terveyden edistämiseksi. *Kansanterveys*. Kansanterveyslaitoksen tiedotuslehti 1/2003.
- Ovaskainen Marja-Leena, Nummela Olli, Holstila Anna-Leena, Kosola Mikko, Helakorpi Satu, 2013. *Ihmisen ja ympäristön hyvinvointi: terveellisen liikunnan ja ravinnon edistäminen*. Hyvinvoipa projektin väliraportti. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Ravesloot Craig, Seekins Tom, Quincy-Robyn Young, 1998. Health Promotion for people with chronic illness and physical disabilities: The connection between health psychology and disability prevention. *Clinical Psychology and Psychotherapy*. 5, 76-85.

- SBU, 2006. Statens beredning för medicinsk utvärdering. *Sammanfattning om SBU:s rapport om: Metoder för att främja fysisk aktivitet*. Hämtad: 18.3.2014. Tillgänglig: http://www.sbu.se/upload/Publikationer/Content0/1/fysisk_sammanf.pdf
- Senjam Surai, Amarjeet Singh, 2011. "Study of sense of coherence health promoting behaviour in north Indian students". *Indian J Med Res* 134, November 2011, pp 645-652.
- Schnyder Ulrich, Büchi Stefan, Sensky Tom, Klaghofer Richard, 2000. Antonovsky's Sense of Coherence: Trait or State? *Psychotherapy and Psychosomatics* 2000;69:296–302
- Sosiaali-, ja terveystministeriö, 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjat terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali-, ja terveystministeriön julkaisuja.
- Statens Folkhälsoinstitut, 2008. FYSS 2008 Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling. Yrkesföreningar för fysisk aktivitet.
- Studieguiden, 2014. Arcada Hämtad: 21.3.2014. Tillgänglig: <http://studieguide.arcada.fi/student-service/halsa-och-valmaende/arcadas-gymstarcis>
- U.S Department of Health and Human Services, 2008. Physical Activity Guidelines for Americans. Hämtad: 14.2.2014. Tillgänglig: <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>
- Vasankari Tommi, 2010. *Liikunnan merkitys hyvinvoinnille*. Kolmannella lähteellä. Hyvinvointipalveluja kulttuurin, liikunnan ja nuorisotyön aloilta.
- Volanen Salla-Maarit, Lahelma Eero, Silventoinen Karri, Suominen Sakari, 2004. Factors contributing to sense of coherence among men and women. *European Journal of Public Health* 2004;14:322-330.
- Vuori Ilkka, 2003. *Lisää liikuntaa!* Edita Prima oy
- Vuori Ilkka, Laukkanen Raija, 2010. Vaarantaako istuminen terveytesi? *Näkökulma. Suomen lääkärilehti* 39/2010 vsk 65

Wainwright Nicholas W J, Surtees Paul G, Welch Ailsa A, Luben Robert N, Khaw Kay-Tee, Bingham Sheila A, 2007. Healthy lifestyle choices: could sense of coherence aid health promotion? *Epidemiol Community Health*. Oct 2007; 61(10): 871–876.

WHO, Health and development through physical activity and sport, 2003. Hämtad: 26.11.2013. Tillgänglig:
http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67796/1/WHO_NMH_NPH_PAH_03.2.pdf

WHO, 2010. Global recommendations on physical activity for health. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data. ISBN 9789241599979. Hämtad: 15.1.2014. Tillgänglig: http://whqlibdoc.who.int/publications/2010/9789241599979_eng.pdf

Winroth Jan, Rydqvist Lars-Göran, 2008. Hälsa & Hälsopromotion. SISU Idrottsböcker

Öztekin Ceyda, Tezer Esin, 2009. The role of sense of coherence and physical activity in positive and negative affect on Turkish adolescents. *Vol. 44 Issue 174, p421-432.12p.1Cha*

BILAGOR

Bilaga 1. Följebrev

Bilaga 2. Enkät

Bilaga 1. Följbrev

Bästa studerande,

jag heter Jutta Hentinen och studerar idrott och hälsopromotion vid Arcada. För tillfället skriver jag på mitt examensarbete och skulle behöva din hjälp i min undersökning.

Syftet med min undersökning är, att ta reda på hur mycket studerande vid Arcada rör på sig, hur de upplever sitt psykiska välbefinnande samt se eventuella samband mellan dem. Ytterligare hoppas jag kunna utveckla Arcada till en mer hälsofrämjande skola. Enkäten består av 4 frågor gällande fysisk aktivitet, 13 frågor gällande känslan av sammanhang samt 2 frågor om vad Arcada kunde göra för att öka studerande aktivitetsvanor och den psykiska hälsan i vardagen. Det tar ca.5-10 min att fylla i enkäten.

Fysisk aktivitet är allt från motion utförd i hälsosyfte till rörelse i vardagen, samt träning utförd i prestationssyfte. Exempel på olika former av fysisk aktivitet är gå, springa, cykla, simma samt trädgårdsarbete och aktivitet under arbetsdagen.

Känslan av sammanhang utvecklades av Antonovsky i syfte att förklara vilka faktorer som påverkar hälsan. De tre komponenterna i känslan av sammanhang är *begriplighet*, *hanterbarhet* och *meningsfullhet*. Då man förstår sin omvärld, upplever att den är kontrollbar och, att det man gör känns viktigt har man en hög känsla av sammanhang som leder till ökad hälsa.

Medverkan är frivillig och deltagarna har rätt att avbryta ifyllandet av enkäten när som helst. Enkäten fylls i anonymt och därmed kan ingen enskild person identifieras utgående från enkäten eller resultaten. Endast kontaktpersonen (se nedan) hanterar de ifyllda enkäterna. Resultaten publiceras i Theseus.fi

Tack att du deltar i min undersökning!

Jutta Hentinen, tel. 0405468392, jutta.hentinen@arcada.fi

Mikaela Wiik (handledare) tel. 0405132201, mikaela.wiik@arcada.fi

Bilaga 2. Enkät

A. Kön: Man Kvinna

B. Utbildningslinje: _____

AKTIVITETSVANOR

Följande frågor handlar om fysisk aktivitet. Vi är intresserade av att ta reda på all typ av fysisk aktivitet som utförs. Frågorna innefattar tid som du varit fysiskt aktiv de senaste 7 dagarna. Svara på frågorna även om du inte anser dig vara en aktiv person. Inkludera alla aktiviteter under såväl arbete, transporter, hushållsarbete, trädgårdsarbete, fritidsaktiviteter som planerad träning.

1. Tänk nu på alla de mycket ansträngande aktiviteter du utförde under de senaste 7 dagarna. Mycket ansträngande fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som mycket arbetsamma och får dig att andas mycket kraftigare än normalt. Tänk *enbart* på de aktiviteter som du utfört under minst 10 minuter i sträck.

1a. Under de senaste 7 dagarna, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är mycket ansträngande såsom tunga lyft, tyngre bygg- och trädgårdsarbete, aerobics, löpning eller cykling i högre tempo?

_____ dagar Ingen sådan aktivitet → Hoppa över fråga 1b

1b. Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på mycket ansträngande fysisk aktivitet?

_____ minuter Vet ej

2. Tänk nu på alla de måttligt ansträngande aktiviteter du utförde under de senaste 7 dagarna. Måttligt ansträngande fysisk aktivitet innefattar aktiviteter som upplevs som arbetsamma och får dig att andas något kraftigare än normalt. Tänk *enbart* på de aktiviteter som du utfört under minst 10 minuter i sträck.

2a. Under de senaste 7 dagarna, hur många av dessa dagar har du utfört arbete som är måttligt ansträngande såsom cykling, simning, måttligt bygg- och trädgårdsarbete eller annat i måttligt tempo? Inkludera ej promenader.

_____ dagar Ingen sådan aktivitet → Hoppa över fråga 2b

2b. Hur mycket tid tillbringade du, i genomsnitt under en sådan dag, på måttligt ansträngande aktivitet?

_____ timmar _____ minuter Vet ej

3. Tänk nu på all tid du promenerat under de senaste 7 dagarna. Detta inkluderar promenader på arbetet, under transporter och under fritiden.

3a. Under de senaste 7 dagarna, hur många dagar har du promenerat i minst 10 minuter i sträck?

_____ dagar Inga promenader → Hoppa över fråga 3b

3b. Hur mycket tid per dag tillbringade du, i genomsnitt en sådan dag, på promenader?

_____ timmar _____ minuter Vet ej

4. Tänk nu på den tid som du tillbringat sittande under en typisk dag, de senaste 7 dagarna, i samband med arbete, studier, transporter, i hemmet och på din fritid. Exempelvis tid vid skrivbordet, hemma hos vänner eller i TV-soffan.

Under de senaste 7 dagarna, hur mycket tid har du tillbringat sittande under en sådan dag?

_____ timmar per dag _____ minuter per dag Vet ej

5. Vad kunde Arcada göra för att öka mängden fysisk aktivitet i din vardag?

Känsla av sammanhang - Antonovsky's Livsfrågeformulär – korta formuläret (13 frågor)

Källa: Antonovsky, Aaron Hälsans mysterium. Stockholm 1991.

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 eller aldrig						mycket ofta

2. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har ofta hänt

3. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?

1	2	3	4	5	6	7
har aldrig hänt						har ofta hänt

4. Hittills har ditt liv:

1	2	3	4	5	6	7
helt saknat mål och mening						genomgående haft mål och mening

5. Känner du dig orättvist behandlad?

1	2	3	4	5	6	7
mycket ofta						mycket sällan/aldrig

6. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?

1	2	3	4	5	6	7
Mycket ofta						mycket sällan/aldrig

7. Är dina dagliga sysslor en källa till:

1	2	3	4	5	6	7
glädje och tillfredsställelse						djupa smärta och leda

8. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?

1	2	3	4	5	6	7
mycket						mycket sällan/ aldrig

nästa sida →

