

Högskolan Kristianstad

Sektionen för Hälsa och Samhälle

Uppsatsarbete i folkhälsopedagogik
Grundnivå 30 hp
(Folkhälsovetenskap 15 hp och pedagogik 15 hp)

Upplevelse av stress och lärande relaterat till KASAM och fysisk aktivitet

En enkätstudie till gymnasieelever

2009-05-04

Sabina Adamsson Jensen
Josefin Johnsson

Handledare: Ingemar Andersson
Bihandledare: Bengt Selghed

Examinator: Elisabeth Malmström
Göran Ejlertsson

Uppsats för filosofie kandidatexamen vid Högskolan Kristianstad
15 hp folkhälsovetenskap och 15 hp pedagogik (...sid.)

Författare: Sabina Adamsson Jensen & Josefin Johnsson (2009). *Upplevelse av stress och lärande relaterat till KASAM och fysisk aktivitet – en enkätstudie till gymnasieelever.*

Handledare: Ingemar Andersson

Sammanfattning

Folkhälsa berör många samhällsområden och därför är det av vikt att ställa upp olika mål som kan vägleda folkhälsoarbetet inom olika sektorer, bland annat skolan. Det finns i dagens samhälle flera folkhälsoproblem som stress, övervikt och fysisk inaktivitet. För att individen ska uppleva välbefinnande har bland annat fysisk aktivitet, KASAM och upplevelse av stress en viktig funktion. Skolan är en viktig faktor för elevernas lärande, utveckling och socialisation. Det är angeläget att se hur stor del av gymnasieungdomarna som är fysiskt aktiva samt om fysisk aktivitet kan minska upplevelsen av stress. Syftet med undersökningen är att studera om upplevelsen av lärande om stress och fysisk aktivitet kan relateras till gymnasieungdomars KASAM, fysiska aktivitet och upplevelse av stress, samt belysa relationen mellan KASAM, fysisk aktivitet och stress. En kvantitativ enkätundersökning genomfördes bland 187 elever på tre gymnasieskolor i södra Sverige. Enkäten var indelad i fyra kategorier; stress, fysisk aktivitet, pedagogik och KASAM. Resultatet visar att elevens KASAM kan relateras till elevens upplevelse av stress och förekomst av olika symptom. Elevens utövande av fysisk aktivitet kan inte relateras till elevens KASAM och upplevelse av stress. Undervisning kring fysisk aktivitet visade en tendens att relatera till ökad fysisk aktivitet medan stressundervisning var relaterad till ökad stressförekomst. Det sociokulturella perspektivet präglar undersökningen vilket tyder på att lärandet inte enbart sker i skolan utan även i sociala sammanhang. Skolan borde öppna fler dörrar för fysisk aktivitet och skapa ett större intresse för god hälsa och KASAM för att på så sätt skapa bra möjligheter för eleverna i deras framtida liv.

Nyckelord; Stress, fysisk aktivitet, KASAM, gymnasieungdomar, lärande.

Dissertation in partial fulfilment of the requirements for a Bachelor degree in Health Promotion and Education, Kristianstad University.
Equivalence: 15 ECTS points Public Health Science and 15 ECTS points pedagogy (...p.).

Authors: Sabina Adamsson Jensen & Josefin Johnsson (2009). *Experience of stress and education related to SOC and physical activity- A questionnaire study to upper secondary school students.*

Supervisor: Ingemar Andersson

Abstract

Public health is important to many areas of society. It is important to have different goals to focus the work with health promotion in different sectors, one such area is the school. In the society of today there are a lot of public health issues like stress, overweight and physical inactivity. To experience well-being physical activity, sense of coherence (SOC) and the individual experience of stress have important functions. School is an important part of the student's learning, development and socialisation. The aims of the study were numerous: how many of the upper secondary school students are physically active and if physical activity reduces the experience of stress. Other questions of the study were: if the experience of teaching about stress and physical activity relate to students SOC, physical activity and the experience of stress, and also illuminate the relation between SOC, physical activity and stress. A quantitative questionnaire study was performed among 187 students at three upper secondary schools in the south of Sweden. The questionnaire was classified into four different categories; stress, physical activity, pedagogy and SOC. The result showed that the students' SOC related to the students' experience of stress and prevalence of different symptoms. The students' physical activity did not relate to the students SOC and experience of stress. The physical activity education showed a trend to relate to increased physical activity and prevalence of stress education was related to increased stress. The socio-cultural perspective imprinted the study that shows that learning takes place not only in school, but also in other social contexts. The school should open up for physical activity and create a bigger interest in good health and SOC and thereby create opportunities for the future life of the students.

Keywords; Stress, physical activity, SOC, upper secondary student, learning.

Innehållsförteckning

1. Bakgrund	7
Internationellt.....	8
Nationellt.....	8
Lokalt.....	8
2. Litteraturgenomgång	9
Ungdomar.....	9
Skola.....	9
Ungdomar och lärande.....	9
Hälsobegrepp	10
Fysisk hälsa.....	11
Psykisk hälsa.....	11
Empowerment.....	11
Social- och emotionell hälsa.....	12
Stress	12
Hur upplevs stress?.....	13
Kontroll och stress.....	13
Fysisk aktivitet	14
Undervisningens betydelse.....	16
Känsla av sammanhang	18
Motivation.....	20
Socialisation.....	20
Problemprecisering.....	21
3. Syfte	21
4. Material/Metod	21
Metod för data insamling.....	21
Urval.....	21
Konstruktion av enkät.....	22
Genomförande.....	22
Bearbetning av data.....	22
Etik.....	23
5. Resultat	24
Bakgrundsdata.....	24
Upplevelse.....	25
Fysisk aktivitet.....	26
Symptomförekomst.....	27
Stress.....	29
Uppled skolsituation.....	30
KASAM.....	31

Undervisning och kunskap.....	32
Relationen mellan förekomst av stress, symptom och KASAM.....	32
6. Diskussion	32
Metoddiskussion.....	36
Konklusion.....	37
Referenslista	38
Bilaga	
1. Enkät om stress och fysisk aktivitet	

Förord

Vi har varit två författare till denna uppsats, att just vi två skrev tillsammans föll sig naturligt då vi tidigare har skrivit en litteraturstudie tillsammans under utbildningen. Vi är även goda vänner vilket vi ansåg som en fördel när vi har arbetat med uppsatsen. Mellan alla våra underbara skrattattacker har vi givit varandra stöd, råd, uppmuntran och en härlig arbetsvilja. Arbetsfördelningen har fördelats lika mellan oss och vi har båda varit delaktiga i alla moment i undersökningen. Vi vill passa på att tacka alla som har gjort vår uppsats möjlig att genomföra. Tack till eleverna som har visat intresse för vår undersökning och tagit sig tid att fylla i vår enkät. Tack till personalen på de olika gymnasieskolorna som hjälpte oss att komma i kontakt med eleverna. Ett stort tack vill vi ge vår handledare Ingemar Andersson som har ställt upp i samband med vårt uppsatsarbete. Ingemars kloka råd och långa erfarenhet har hjälpt oss otroligt mycket. Vi vill även tacka Bengt Selghed som har varit till stort stöd under skrivandet. Vi tycker själva att det har varit väldigt givande på många sätt att skriva uppsatsen och finner uppsatsen intressant och spännande. Vi hoppas att ni får en trevlig läsning.

Kristianstad, mars 2009

Sabina Adamsson Jensen & Josefin Johnsson

1. Bakgrund

Under de senaste decennierna har folkhälsan förbättrats vilket har visat sig genom att medellivslängden fortsätter att öka i Sverige. Det allmänna hälsotillståndet har förbättrats i de flesta befolkningsgrupper med undantag för ungdomar och unga vuxna där den psykiska ohälsan har ökat. Ungdomar och unga vuxna har även sämre ekonomi och sociala förhållanden än den övriga befolkningen. De senaste uppgifterna från Socialstyrelsen angående hälsotillståndet är från år 2005. Då speglades samhället utav en högkonjunktur, i dagens ekonomiska kris, som har varit aktuell den senaste tiden, finns det möjligheter att hälsotillståndet ytterligare har försämrats (Socialstyrelsen, 2009).

Enligt ULF-undersökningarna har motionsvanorna i befolkningen under det senaste decenniet blivit bättre. Andelen normalviktiga har dock minskat. Förklaringen kan vara att många andra faktorer påverkar vikten. Det är inte endast motion utan även mat, dryck, sömn och stress som inverkar (Ejlertsson, 2009). Är befolkningen inaktiv kan det bland annat leda till välfärdssjukdomar så som fetma, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Psykosomatiska och stressrelaterade symptom har ökat i befolkningen och speciellt bland barn och ungdomar. Hälsan påverkas av flera olika faktorer, som till exempel arv, kön och ålder. Hälsa påverkas även av levnadsvanor, det sociala nätverk som finns runt omkring människor, hur de bor och vilken utbildning de har. För att förbättra folkhälsan bland Sveriges befolkning arbetade regeringen år 2002 fram ett folkhälsomål som innehöll elva målområden. År 2007 omarbetades målområdena utav den ny tillsatta regeringen. Målområde tre ”Barn och ungas uppväxtvillkor” är starkt kopplat till barn och ungdomars hälsa då det har visat sig att hälsan under de första levnadsåren har stor betydelse för hälsoutvecklingen senare i livet. Barns och ungdomars uppväxt omfattar utvecklingen av bland annat förmågor, attityder och fysisk hälsa (Statens folkhälsoinstitut, 2009).

Vi anser att skolan har en viktig roll i att förmedla kunskaper som är hälsorelaterade. Skolan är en bra arena för att uppnå en jämlikare hälsa bland barn och ungdomar eftersom ett hälsofrämjande arbete där når många. I dagens samhälle är det allt fler konversationer mellan människor som handlar om hälsa och välbefinnande. En stor del av befolkningen bedömer sin hälsa som en viktig faktor för att orka med vardagen och att inte bli sjuka. Ändå är det en så stor del av befolkningen som inte bryr sig om sin kropp och själ. För att ökningen av bland annat fetma och utbrändhet i Sverige inte ska utvecklas i än större grad är det viktigt att kunskap förmedlas om dessa tillstånd. Sådan kunskap bör anpassas efter varje målgrupp. I den här undersökningen är det angeläget att se hur stor del av gymnasieungdomarna som är fysiskt aktiva samt om fysisk aktivitet kan relatera till minskad upplevelse av stress. Undersökningen avser att studera ungdomar på gymnasiet eftersom skola och utbildning är en av flera viktiga delar i samhället. Skolan är en viktig institution för lärande, men är det i skolan som lärandet kring stress och fysisk aktivitet sker? Som bakgrund till undersökningen diskuteras hälsa ur flera perspektiv och i litteraturgenomgången redovisas teorier och tidigare studier av betydelse för vår undersökning..

Internationellt

I april 1948 bildades världshälsoorganisationen (WHO) och samma år skrevs grunddokumentet där hälsa definierades (WHO, 1948).

”Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity. The enjoyment of the highest attainable standard of health is one of the fundamental rights of every human being without distinction of race religion, political belief, economic or social condition. The achievement of any State in the promotion and protection of health is of value to all.” (WHO, 1948).

Genom grunddokumentet betonade WHO att hälsa inte endast var något kroppsligt utan tog även upp hälsans psykiska och sociala aspekter. På grund av detta blev det betydelsefullt att fråga individen om dess upplevda hälsa och välbefinnande (Hanson, 2004).

Nationellt

För att främja hälsan hos befolkningen antog riksdagen 2003 en ny proposition: ”Mål för folkhälsan”. Syftet med propositionen var att skapa en tydlig plats för folkhälsan i samhällspolitiken (Statens folkhälsoinstitut, 2005). Folkhälsa berörde många samhällsområden och därför var det av vikt att ställa upp olika mål som kunde vägleda folkhälsoarbetet inom de olika sektorerna (Ewles & Simnet, 2005). Sverige har utifrån propositionen skapat en nationell folkhälsopolitik som består av 11 målområden. Dessa målområden innefattade de bestämningsfaktorer som har en viktig roll i den svenska befolkningens hälsa. Det övergripande målet för alla målområdena var att skapa samhälleliga förutsättningar för en god hälsa för hela befolkningen. Folkhälsoarbetet fokuserar utifrån detta på de faktorer som påverkar folkhälsan. Dessa faktorer är livsvillkor, miljöer, produkter och levnadsvanor. Ansvar för arbetet är fördelat i hela landet mellan olika sektorer och nivåer i samhället. För ett bra folkhälsoarbete på nationell nivå krävs därför aktiva insatser av samhällsaktörer inom flera politiska områden (Ewles & Simnet, 2005, Statens folkhälsoinstitut, 2005). Formuleringarna för de 11 målområdena ändrades något 2007 men innehållsmässigt är de väsentligen oförändrade (Statens folkhälsoinstitut, 2009).

De målområden som var intressanta för denna studie var målområde 1: Delaktighet och inflytande i samhället, detta genom att öka barns, ungdomars och äldres möjligheter till inflytande och delaktighet i samhället. Målområde 3: Barn och ungas uppväxtvillkor, som är avgörande för barns och ungdomars hälsa och för folkhälsan på lång sikt. Den ökande psykiska ohälsan hos barn och ungdomar samt deras levnadsvanor ska särskilt uppmärksammas. Målområde 4: Hälsa i arbetslivet, kraven i arbetslivet måste balanseras mot människors möjligheter att må bra och fungera under ett helt arbetsliv. Arbetslivet ska även gå att förena med familjeliv och fritid. Målområde 9: Fysisk aktivitet, genom gemensamma insatser ska samhället utformas så att det ger förutsättningar för fysisk aktivitet. Detta ska främst ske genom insatser från bland annat förskola och skola (Statens folkhälsoinstitut, 2009).

Lokalt

För att skolan ska vara en hälsofrämjande miljö finns det bestämmelser i skollagen om vilka grundläggande krav som ställs på kommunerna samt riktlinjer som berör elever och föräldrar som exempelvis en hälsofrämjande miljö och rätten till utbildning (Rättssekretariatet, 2008). Kristianstad kommun har som mål för skolhälsovården att främja elevernas hälsa genom att följa deras utveckling, bevara och förbättra elevernas fysiska och psykiska hälsa samt verka för sunda levnadsvanor. Skolhälsovården ska främst vara förebyggande (Fredin, 2008).

För att uppleva välbefinnande har fysisk aktivitet, känsla av sammanhang (KASAM) och upplevelsen av stress en viktig funktion i människors liv. Sannolikheten för ökad fysisk aktivitet hos barn och ungdomar ökar vid god självkänsla, bra skolanpassning och goda skolprestationer (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Individens kontroll över sin livssituation har en avgörande roll i individens sätt att hantera olika situationer i livet (Antonovsky, 1991).

2. Litteraturgenomgång

Ungdomar

En viktig indikator på barns och ungas hälsa är den självskattade hälsan. Svenska ungdomar ser sin hälsa och livskvalitet som god och är generellt bättre än i övriga Europa (Ohlsson, 2002). Trots detta visar undersökningar att barn och ungdomar mår allt sämre psykiskt. De vanligaste psykosomatiska symptomen hos barn och ungdomar är huvudvärk och magont medan de vanligaste psykiska symptomen är självosäkerhet, överkänslighet och ångslan (Levi, 2001). Samhällets hårda klimat påverkar barnen negativt då de kan uppleva stress och otillräcklighet och psykisk ohälsa går allt längre ner i åldrarna. Föräldrarna har den viktigaste rollen i barns liv när det gäller uppfostran och stöd genom uppväxten. Detta är en svår uppgift då mycket i samhället så som medias inverkan, dålig ekonomi och hög arbetsbelastning försvårar för föräldrarna. Skolan har en viktig roll precis som föräldrarna då det gäller att ge de unga en bra start i livet. Detta arbete försvåras dock genom nedskärningar och bristande resurser på skolorna (Bjärås & Kanström, 2000).

Skola

Den svenska skolan är en arbetsplats för 1,5 miljoner människor, både barn och vuxna. I skolan utvecklas barn och ungdomar fysiskt, psykiskt och socialt. Här skapas även relationer utanför hemmet med vänner och andra vuxna och värderingar för hela livet grundläggs (Barnombudsmannen, 2001). I samband med att regeringen gjorde ett tillägg till läroplanen om att skolorna ska sträva efter att varje dag ska innehålla fysisk aktivitet, har en del försöksverksamhet kommit igång vilken följs upp av Myndigheten för skolutveckling. Medan arbetet är framgångsrikt på flera håll finns det brister på vilja, förståelse och utrymme på många skolor i landet. Inom skolan finns stor potential till att öka barn och ungdomars fysiska aktivitet (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Skolmiljön är viktig ur många aspekter då den har stor betydelse för hur eleverna trivs och mår. Elevernas erfarenheter från deras skolmiljö påverkar deras självförtroende och utveckling för deras vanor och livsstil som påverkar hälsan. En annan viktig aspekt i detta sammanhang är elevernas prestationer i skolan. Elever som presterar bra får ett bättre självförtroende och deras allmänna välbefinnande ökar. De som presterar bra i skolan har goda förutsättningar för ett gott liv. Hur barn och unga trivs i sin skolmiljö har genom undersökningen för svenska skolbarn 2005/2006 visat sig ha ett samband med hur de trivs med livet i allmänhet (Danielsson, 2006).

Ungdomar och lärande

Inom skolan finns det flera olika sätt att använda pedagogik. En typ av pedagogik innebär att läraren är den aktive. Det är läraren som väljer ut och strukturerar material så att eleven skall lära sig och uppnå lärarens uppställda mål. Lärandet sker oberoende av elevens förutsättningar och erfarenheter. Den andra ytterligheten inom pedagogik innebär att eleven är aktiv och själv

ställer upp mål och väljer ut kunskap för att uppnå målet (Björklid & Fischbein, 1996). Lärande som leder till nya kunskaper, förmåga till problemlösning, delaktighet i beslut och som ger individen förståelse, är enligt den franske filosofen Foucault positivt lärande. Detta är en form av lärande som leder till ökad makt över sin situation. Han menar att kunskap kan ge individen makt eller möjlighet att ta del av makten men lärandet kan även vara ett sätt att utöva kontroll (Hanson, 2004). Pedagogiken som disciplin innefattar även tankar kring utveckling av hälsa och fysisk kondition, social och moralisk välfärd, etik och estetisk. Det syftar till att underlätta samhällets och den enskilda människans pedagogiska mål (Marton & Booth, 2000).

Enligt Vygotskij förändras och utvecklas människans genom de verktyg som samhället erbjuder. Utvecklingen kan påverkas av inläringen. En händelse får mening genom de begrepp man förstår den med samtidigt som begreppens mening utvecklas då de används. Individens förståelse utvecklas inom olika områden och den praktiska situationen påverkar hur kunskap struktureras och hur tänkandet formas. På så sätt har pedagogen i skolan, framför allt i idrottsundervisningen, ett stort ansvar kring utvecklingen av barnets olika verktyg som senare kan tillämpas i livet (Ekberg & Erberth, 2000). Synen på den pedagogiska processen rör frågor om vem som är den centrale aktören i den pedagogiska situationen. Läraren/pedagogen *lärt ut* från sina kunskaper och erfarenheter och strukturerar och presenterar sin information eller eleven som aktivt *lärt in* och arbetar med sina omvärldsinytryck utifrån sina förutsättningar, intressen och behov (Maltén, 1997).

I slagordet *learning by doing* sammanfattade Dewey teorin om lärandet och kunskapen. Dewey menade att *"den bild vi får av världen är inte den vetande om tillvaron i sig utan en bild som stämmer med de saker som vi gör med tingen och med de relationer som vi har till människor och djur"* (Egidius, 2003:65). Då Dewey skrev i de pedagogiska ämnena uppehöll han sig ofta vid vikten av att ge utrymme åt den enskilda individens fria utveckling samt att anpassa undervisningen till den enskilda elevens förutsättningar. Dewey ansåg att det var viktigt att ha ett lärostoff som är relevant för ett arbete med de praktiska problem som eleverna skulle komma att möta i samhället. Därför var det viktigt att skolan skulle föras närmare samhället då skolan är samhällets styrinstrument när det gäller elevernas utveckling och samhällets framtid. För att detta skulle bli möjligt ansåg Dewey att den skarpa uppdelningen mellan praktik och teori skulle överges (Dewey, 2004). Kunskap uppstår när vi prövar oss fram i arbete och handling. Dewey söker delaktighet, han påstår att elever ska känna engagemang i en uppgift och kunna sätta sig in i uppgiftens natur för att kunna se dess svårigheter. Att tänka efter hur den kan lösas i fantasin och med ny kunskap föreställa sig vad som händer om man gör på det ena eller det andra sättet. Slutligen kan eleven prova sig fram med de hypoteser som förefaller mest lovande (Egidius, 2003). Dewey menar att det är genom uppfostran och utbildning som värderingar, kunskaper och språk överförs vilket möjliggör för nästa generation att komma in i samhället, för att sedan kunna överta och utveckla samhället (Dewey, 2004).

Hälsobegrepp

Människan lever längre, men är vi friskare? Levnadsvanor inkluderar många av de val individen själv gör när det berör hur vi lever. Levnadsvanor har under den senaste tiden utvecklats i både positiv och negativ riktning. Det är fler som motionerar mer, äter bättre och röker mindre samtidigt som alkohol- och läkemedelskonsumtionen är större och allt fler är överviktiga. Problemet är att skillnaden mellan de individer som lever sunt och de individer som lever osunt blir allt större i samhället (Bjärås & Kanström, 2000).

Fysisk hälsa

Fysisk hälsa handlar om att kroppen är frisk och fungerar normalt. Övervikt utgör en betydande riskfaktor för dåligt allmäntillstånd, sjuklighet och ökad dödlighet. Detta är ett kraftigt tilltagande folkhälsoproblem i västvärlden. Ett flertal studier från olika delar av Sverige visar att andelen överviktiga i befolkningen stadigt ökar. Särskilt oroväckande är att vikten ökar mer än längden bland landets skolbarn (Pellmer & Wramner, 2007). Individens fysiska faktorer som har en betydande roll i vardagslivet är kondition, styrka, rörlighet och koordination. De fysiska faktorerna behöver regelbundet utsättas för träning och belastning för att fungera väl i vardagslivet. Är individen inaktiv blir de funktionella faktorerna sämre, vilket i sin tur ofta påverkar hur individen mår mentalt. Har individen en låg kapacitet eller sällan tränar de funktionella, fysiska faktorerna minskar dessa funktioner vilket påverkar individens välbefinnande i vardagen. Kropp och själ har även ett sammanhang vilket tyder på att även själsliga problem kan visa sig i kroppsliga symptom (Rydqvist & Winroth, 2004).

Psykisk hälsa

Psykisk hälsa innebär att vara i mental balans, att kunna tänka klart, rationellt och att inte känna sig deprimerad eller ångestfylld. Den psykiska hälsan har samband med social och emotionell hälsa. I huvudet formas våra tankar som sedan formar hur vi beter oss i olika situationer. Vår sinnesstämning/humör säger oss därför mycket kring hur vi mår. Vår sinnestämning påverkas starkt av vårt självförtroende. Ett bra självförtroende medför att individen känner sig trygg, vågar lita på sin egen förmåga och blir inte lika lättpåverkad av omgivningen. Ett dåligt självförtroende däremot kan påverka hälsan och livsstilen negativt då individen exempelvis inte vågar stå emot gruppträck. De tankar individen har om sig själv och sin förmåga utgår ifrån det bemötande individen fick under sin uppväxt. Genom att hitta en fritidsaktivitet som man själv trivs med kan stärka det eventuellt dåliga självförtroendet genom att bli bra på något. Ett viktigt grundläggande behov hos människan är att uppleva att man har kontroll över sitt liv. Självkontroll handlar om att fatta egna och positiva hälsobeslut som kan stärka individens självkänsla och i sin tur självförtroendet. För att stärka självkänslan hos individen handlar det ofta om att förändra värderingar och att öka förståelsen för sig själv och sitt beteende. Individens självuppfattning har ett starkt samband med både självförtroende och vår självkontroll (Ohlsson, 2002).

Uppväxtförhållanden, den aktuella psykosociala miljön, livssituationen och tillgången till socialt stöd är några av de faktorer som påverkar individens psykiska hälsa (Bjärås & Kanström, 2000). Människan går igenom många påfrestningar i sitt liv och vissa av dessa kan leda eller bidra till uppkomsten av tillstånd av depression och ångest (Levi, 2001). Har individen ett svagt socialt nätverk påverkar detta den psykiska hälsan i en negativ riktning. Psykiska besvär hos barn och ungdomar förekommer ofta som en kombination av flera symptom (Bjärås & Kanström, 2000).

Empowerment

Genom att möjliggöra för individen att utveckla sin egen förmåga att klara av sin livssituation kan individen åstadkomma empowerment. Denna process utgår från individens önskemål för att öka sin förmåga och motivation till att effektivt ta ansvar för sitt liv och sin hälsa, som i sin tur kan påverka individens psykiska hälsa (Medin & Alexanderson, 2000). Egenkontroll, hög motivation och personligt handlingsutrymme är positivt men det kan även vara negativt då det kan leda till frustration och stressbelastning. Individen som är kompetent och självgående riskerar att drabbas av utbrändhet och sjukdom. Den kanske viktigaste framgångsfaktorn i hälsopromotion är den enskilda människans möjlighet att vara med och påverka. Det handlar

om att beslut fattas av de besluten berör. Att skapa delaktighet kan vara ett sätt att främja elevens kontroll över sin arbetssituation (Hanson, 2004).

Social och emotionell hälsa

Den sociala hälsan handlar om individens relationer med andra människor. Hur väl individer fungerar tillsammans med andra, i det sociala nätverket, i vilken mån de känner stöttning och om de känner att de är en del i samhället har stor betydelse för individens sociala hälsa (Ohlsson, 2002). Det sociala nätverket är viktigt för att skapa identitet, självkänsla och en känsla av samhörighet (Sundin & Willner, 2003). Det handlar om att känna gemenskap och samhörighet. Dessa är så kallade basbehov och kanske även de viktigaste hälsofaktorerna. Därför har den sociala hälsan en stor betydelse för hur vi mår. Emotionell hälsa är vår förmåga att uppleva känslor så som glädje, rädsla eller sorg samt att uttrycka och hantera dessa känslor. Den emotionella hälsan påverkar även vår förmåga att hantera stress, spänning och depression (Ohlsson, 2002).

En aspekt inom hälsoarbetet är betydelsen av att skapa stödjande miljöer för individen. Genom att dessa skapas kan individen själv ta ansvar över de faktorer som är avgörande för hälsan. En hälsofrämjande arena ger bland annat människan handlingsutrymme, individen har stort inflytande och hälsa har en naturlig del i verksamheten. Exempel på hälsofrämjande arenor är skola, arbetsplatser och bostadsområde. I skolan handlar det om att utgå från en helhetssyn. Det kan handla om elevinflytande, bra skolluncher, underlätta och uppmuntra till fysisk aktivitet och insatser för barn och ungdomar med särskilda behov (Medin & Alexanderson, 2000).

Stress

Det uppmärksammas allt mer att vuxna blir stressade i sin vardag men studier tyder även på stress hos barn och ungdomar (Barnombudsmannen, 2001). Stress är dock en naturlig del i livet och kan på vissa sätt verka som stimulerande för individen. När påfrestningarna blir intensiva och långvariga reagerar individen med kroppsliga eller psykiska symptom (Assadi & Skansén, 2000). Symptom på långvarig stress hos vuxna visar sig ofta genom exempelvis högt blodtryck och höga halter blodfetter medan barn och ungdomar ofta upplever stressen som ont i magen, huvudvärk, koncentrationssvårigheter, irritation, sömnproblem, att ha bråttom och känna oro (Barnombudsmannen, 2001). Det är viktigt att skolan har en god arbetsmiljö för eleverna, eftersom en stressad och hotfull miljö försämrar möjligheter till lärande. Stressfaktorer finns hela tiden runt om kring eleverna, exempelvis kommer för sent till skolan, glömt gymna kläderna, blir osams med bästa vännen med mera (Dahlkwist, 2005).

På teknikens språk är stress ”en kraft som deformerar kroppar”. Kroppens organ har en plan som startar när kroppen utsätts för påfrestningar och anpassningskrav. Dessa påfrestningar kan vara obehagliga upplevelser, oro, ångest eller när balansen mellan krav och möjlighet till prestation (egen förmåga) inte går att genomföra. Genom kroppens anpassningsförsök sker en uppvarning inom kroppen med bland annat ökad hjärtrytm. Individens stressnivå kan sägas spegla organismens förslitningsprocess. Desto mer stress desto snabbare förbrukar kroppen energi och slits. Graden av stress påverkas av individens egenskaper samt stressorer. Mycket hänger på hur individen tolkar situationen, antingen som ett hot eller som en utmaning (Levi, 2001).

Stress kan bland annat framkallas av obalans mellan vad individen behöver och klarar av och vad miljön kan erbjuda och kräver. Individen tar aktivt emot vad miljön utsätter henne för. Individen försöker hantera miljön och styra sina reaktioner i den och valet av förhållningssätt

påverkar individens stressnivå. Stressen beror både på hur individen ”*har det*” men även hur individen ”*tar det*”. Individen kan på så sätt både påverka den faktiska situationen och sin egen upplevelse. Båda dessa faktorer har effekter på hälsa och välbefinnande. En annan faktor som påverkar stressnivån är socialt stöd. Det sociala stödet är en viktig friskfaktor både beträffande den egna och andras självkänsla. Det sociala stödet innefattar kontakter med exempelvis en livskamrat, vänner och arbetskamrater. Dessa kontakter är viktiga för vår förmåga att klara svårigheter samt för integrationen i samhället (Levi, 2001).

Hur upplevs stress?

I de olika situationer som uppstår reagerar vi först efter vi har gjort en tolkning av vad situationen innebär för oss. Denna tolkning påverkas av individens minnen och förväntningar. Reaktionerna är bland annat känslor, intellekt och beteende. Några av de påfrestningar som människan utsätts för kan vara överkrav, underkrav, överstimulans, understimulans, otillfredsställda behov och förväntningar som inte uppfylls. I dessa situationer upplever flera av oss känslor av nedstämdhet, oro och ångest. Speciellt vid understimulering tillsammans med oro finns en benägenhet hos människan att känna efter och tolka normala impulser i kroppen som sjukdomssymptom. Människan reagerar inte bara med känslor utan vissa reaktioner berör intellektuella funktioner. Dessa reaktioner kan kännas igen som minnessvårigheter, svårigheter att lära nya saker, svårt att koncentrera sig på en uppgift samt svårigheter att fatta beslut. Svårigheter att finna kreativa lösningar när de väl behövs är även det ett tecken på att stressen påverkar människans intellektuella funktioner. Stressen kan även påverka en individs beteende. Detta kan visa sig genom att individen röker mer än tidigare, söker tröst hos alkohol eller börjar trösta och stimulera sig med mat. Förändringar i beteendet kan även leda till att individen tar sitt liv (Levi, 2001).

Det finns ofta kopplingar mellan livsstil och stress. Stress hos individen framkallas av individuella stressorer (Ohlsson, 2002). När individen utsätts för stressorer som dåligt inflytande, för höga krav och avsaknad av socialt stöd upplever de flesta individer känslomässiga reaktioner så som oro, nedstämdhet, rastlöshet, olust eller trötthet. Alla dessa stressreaktioner kan få individen att må dåligt eller bli sjuk (Theorell, 2003). När individen känner att hon klarar av de krav som ställs upplevs positiv stress. Negativ stress orsakas oftast av omgivningen exempelvis när individen inte har kontroll över sin arbetssituation men negativ stress kan även orsakas av individen själv. Det som kännetecknar negativ stress kan vara känslan av stark olust och ensamhet men även tristess (Ohlsson, 2002).

Sömn spelar en viktig roll i individens återhämtning. Sömn är intressant då den utgör en viktig hälsoaspekt och är av intresse då den sannolikt utgör en del i mekanismen bakom stressens långsiktiga konsekvenser. Gällande vardagsstress så finns det färre sömnstörningar hos individer som är nöjda med sitt arbete och inte upplever stress samt har ett bra socialt stöd. De individer som kan stänga av arbetets stress, tidsbrist och krav när de kommer hem har betydligt färre problem med trötthet än de som inte kan koppla bort arbetet på hemmaplan. Återhämtning är en viktig del i vardagen, det kan gälla en rast eller några minuters vila men även dygnsvilan efter en skoldag eller lov efter en termin. Återhämtning handlar inte enbart om vila utan även om ”alternativa aktiviteter” så som att göra något utöver det individen vanligen är engagerad i (Theorell, 2003).

Kontroll och stress

En experimentell studie gjordes för att visa effektiviteten av ett skolbaserat stresshanteringsprogram för ungdomar. Studien visade effekter beroende på individens ålder, kön samt hur individen påverkas av bland annat stress. Studien visade en högre grad av

självkänsla och lägre upplevd stress hos ungdomarna efter att förändringar gjorts (Hampel, Meier & Kummel, 2008). Fritid och fritidsaktiviteter har stor betydelse för individens livskvalitet och stresshantering. Utövas de aktiviteter individen trivs med i lagom omfattning ger aktiviteterna möjligheter till avkoppling och ”laddning av batterierna” samtidigt som det ger positiva upplevelser i form av social samvaro, självförverkligande och avbrott från vardagen. Dock kan starkt prestationsinriktade fritidsaktiviteter leda till ökad stress, frustration och prestationsångest hos individen (Ohlsson, 2002). Egenmakt och utövandet av kontroll kan i flera fall vara nyckelbegrepp för att beskriva sociala olikheter i hälsa och förhållandet att personer i lägre sociala grupper har högre sjuklighet och dödlighet än andra grupper. Det finns många situationer där individen reagerar med stress då hon eller han fruktar att förlora kontrollen över någonting (Theorell, 2003).

En annan studie visade att stress inte kan tas bort helt och hållet från individen, däremot kan individen reducera stressen. Stress framkom i studien i många fall genom bland annat skola, relationer, utbildningsplaner, karriär och hälsa. Resultatet visade att stressorer är en del i ungdomars låga självkänsla samt beroende av relationen mellan individens låga självkänsla och KASAM. Flera av individerna led av frustration, aggressivitet, depression, avundsjuka eller psykisk stress och samtliga var i riskzonen att bli ensamma i samhället (Balamurugan & Kumaran, 2008).

Människans handlande styrs mycket av att individen vill ha belöning. Siegrists ansträngning och belöningsmodell visar på ett samband mellan individens ansträngning och den belöning individen kommer att få. Belöning innefattar inte bara pengar utan även betyg, feedback och självkänsla. Hur individen upplever belöningen påverkar även vad individen anser är en tillräcklig belöning för det arbete som har utförts. Beslutsutrymme används för att beskriva den möjlighet som individen har att fatta beslut om sitt arbete. Detta begrepp innehåller två grundkomponenter: påverkansmöjligheter och kunskapskontroll. Påverkansmöjligheter innebär att individen har möjlighet att påverka vad som ska göras och hur det ska göras. Kunskapskontroll innebär tillgång till kompetensutveckling vilket leder till relativt stora möjligheter att ta kontroll över de flesta situationer som uppstår (Siegrist, 1996).

Fysisk aktivitet

Vikten av fysisk aktivitet uttrycktes redan på 1800-talet av läkaren Edward Stanley ”*Den som idag inte avsätter tid för fysisk aktivitet, måste i framtiden avsätta tid för sjukdom*” (Ohlson, 2002:14). En definition av fysisk aktivitet är: *att med fysisk aktivitet avses all kropps rörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i en ökad energiförbränning. Begreppet fysisk aktivitet innefattar således kropps rörelse under såväl arbetstid som fritid och alla olika former av kroppsövningar, gymnastik, motion och friluftsliv* (SBU-rapport 2007).

Kondition är en färskvara som snabbt går över om individen slutar att motionera. I det moderna samhället är människan mer stillasittande och oftast ges kroppen för stora mängder med energi genom mat till denna livsstil. Regelbunden motion har under en längre tid ansetts som viktig för att skapa hälsosamma levnadsvanor. Nya vetenskapliga bevis visar även på klara samband mellan motionens positiva inverkan och individens mentala och fysiska hälsa. Trots detta är en stor del av befolkningen inaktiv. Inaktivitet och brist på motion kan leda till ökad risk för sjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, benskörhet och värk i nacke och axlar samt förtidig död. Med samhällets tekniska utveckling i form av all kommunikation

ligger ansvaret på individen att själv ta vara på möjligheter till att utöva fysisk aktivitet (Bjärås & Kanström, 2000).

I dagens samhälle finns det en tendens att barn och unga lämnar traditionella formbestämda och regelbundna aktiviteter för att istället prioritera aktiviteter som är spontana, individuella och fria. Istället för den organiserade idrotten väljer många barn och unga andra typer av fritidssysselsättningar som inte alltid innebär att individen är fysisk aktiv. I skolan märks det tydligt att barn och unga minskat sin totala mängd fysisk aktivitet och har en annan inställning till fysisk aktivitet än för bara 20 år sedan. Samhällets förändring och utveckling är en avgörande faktor för hur fysisk aktivitet i samhället och i skolan utvecklas (Ekberg & Erberth, 2000; Ziviani, 2008). En ökning av den fysiska aktiviteten i befolkningen skulle medföra en kraftig förbättring av folkhälsan.

Barn och ungdomar utgör en särskild målgrupp för fysisk aktivitet eftersom fysisk aktivitet påverkar både deras nutida men även framtida hälsotillstånd. Genom aktiviteterna får ungdomarna en annan stimulans än av skolarbetet. På fritiden kan barnen och ungdomarna få utlopp för sin kreativitet och för sitt behov av rörelse. Inom många fritidsaktiviteter utvecklas även sociala förmågor av olika slag. Individen måste bland annat lära sig vänta på sin tur, lyssna och att umgås med människor i olika åldrar och från olika bakgrund. Genom fritidsintressen får barn och ungdomar möjlighet att utveckla egna färdigheter och förmågor, umgås och ha roligt samt uppleva gemenskap och att vara duktig. Detta påverkar barnets självförtroende och i sin tur även individens psykiska hälsa (Ohlsson, 2002).

De beteendemönster som grundläggs i barndomen fortsätter att inverka på individens beteende i vuxen ålder. Positiva förändringar i skolan har visat sig vara förknippade med idrottsundervisning som är lämpligt utformad, genomförd och understödd. Även lämpliga tillfällen och lättillgängliga lokaler till fysisk aktivitet samt genom att engagera ungdomarna i planeringen av undervisningen och programupplägget spelar roll för den positiva förändringen. Viktiga faktorer som medverkar till att göra programmen effektiva är professionell träning i pedagogik, stödverksamhet samt lämpliga aktiviteter (Naidoo & Wills, 2007).

Både svenska och internationella studier har visat att pojkar generellt är mer fysiskt aktiva än flickor. Aktivitetsnivån sjunker dock under tonåren hos båda könen. Nästan alla barn och ungdomar i Europa är ur hälsosynpunkt otillräckligt fysiskt aktiva och når inte upp till rekommendationen om 60 minuters daglig aktivitet. Under idrotts- och hälsoundervisning kan barn bland annat förbättra sin fysiska kapacitet, utveckla en positiv självuppfattning och skapa en positiv attityd till fysisk aktivitet. Tidiga insatser i skolan kring ämnesområdet kan bidra till att bland annat minska framtida skillnader i fysisk aktivitet mellan olika socioekonomiska grupper i befolkningen (SBU-rapport 2007).

I USA har en studie utförts som beskriver hur viktig läraren är för elevernas deltagande i skolans fysiska aktivitet samt hälsoundervisning. Syftet med studien var att undersöka inflytandet av professionell utveckling av lärarens självkänsla gentemot undervisning av fysisk aktivitet och hälsolektioner. Resultatet av undersökningen visade att försöksgrupperna hade ökade möjligheter att undervisa i de berörda ämnena. Studiens slutsats visar på att ökat stöd för den professionella utbildningen av läroplanen och en ökad självkänsla hos lärarna ger en bättre hälsoundervisning (Martin, McChaughtry, Hodges- Kulinna & Cotran, 2008).

En studie har gjorts med syftet att undersöka sambandet mellan elevernas betyg och skolbaserad fysisk aktivitet. Den fysiska aktiviteten inkluderar att eleven läser om fysisk aktivitet teoretiskt och utövar det praktiskt. Materialet visade att flera timmar per dag av fysisk aktivitet inte gav några negativa effekter på elevens betyg. Trots detta kunde inte några positiva effekter på skolbetygen påvisas. Dock kan en teoretisk kurs inom fysisk aktivitet resultera i en liten ökning i betyget överlag. Studien visade att fysisk aktivitet har positiv inverkan på elevernas koncentrationsförmåga, minnesförmåga och uppförande i klassrummet (Trudeau & Shephard, 2007). En annan studie visade att de elever som har ett fysiskt aktivt liv hade bättre studieresultat än de elever som var mindre aktiva. De elever som var fysiskt aktiva 3-4 gånger/vecka har bättre resultat i skolan än de som tränade mer eller mindre. Detta kan bero på att god kondition sällan går att relatera till trötthet, huvudvärk, ryggont och psykiska besvär (Ekberg & Erberth, 2000).

Ämnet idrott och hälsa har på senare tid gått igenom stora förändringar när det gäller innehåll och målsättning. Verksamheten har tidigare inriktat sig på att ge kunskaper och färdigheter i vissa huvudmoment samt ställt krav på fysiska prestationer i ett antal idrotter. Nu har skolan övergått till att vara en verksamhet som ser till varje elevs enskilda behov och utgår från varje individs egna förutsättningar. Precis som andra ämnen i skolan ska mål uppfyllas och ge en fördjupad kunskap inom området fysisk aktivitet, som har fått en mera hälsoinriktad profil. Ämnet idrott och hälsa i skolan står också för en helhetssyn på människan. Det innebär att kropp, känslor, intellekt och tankar har ett samband och är beroende av varandra. Dessa kan tillsammans leda till att barnets kroppsuppfattning utvecklas i en positiv riktning. (Grindberg & Langlo Jagtoien, 2000). Ämnet idrott och hälsa har ett egenvärde som bidrar till att höja livskvaliteten och lusten att röra på sig har ett värde som är omöjligt att mäta. Glädjen att röra på sig är för många elever viktigare än prestationen i sig. Upplevelser av gemenskap och samvaro i grupp ger en extra dimension som är ett viktigt inslag i ämnet (Ekberg & Erberth, 2000).

Studier visar att inaktivitet har ett starkt samband med sociala skillnader vilket innebär att skolan och den kommunala sektorn har en viktig uppgift. Nerdragningar på skolidrotten kommer att påverka eleverna i en negativ riktning hälsomässigt (Bjärås & Kanström, 2000). Självmod rankas som den tredje ledande dödsorsaken bland ungdomar, dock kan idrott vara en lovande skyddsfaktor mot detta problem. Utifrån sådana uppgifter har en studie gjorts som tittar på den relativa risken av hjälplöshet och självmordstankar kopplat till individens deltagande i fysisk aktivitet och idrott. Resultatet visade att både mäns och kvinnors medverkan i olika sporter skyddar mot hjälplöshet och självmordstankar. Resultatet visade även på att låg aktivitet hade motsatt effekt hos kvinnor men inte hos män. Socialt stöd visade sig också vara en positiv påverkansfaktor inom området (Taliaferro, Rienzo, Miller, Pigg, Morgan Jr. & Dodd, 2008).

Undervisningens betydelse

De senaste åren har betydelsen av fysisk aktivitet, kost, hälsa och välbefinnande diskuterats flitigt. Rapporter och forskning visar att fysisk aktivitet, tillsammans med en balanserad kost är ytterst viktig. Detta är ett bra sätt att behålla hälsan, undvika sjukdomar och skador (Ekberg & Erberth, 2000). Resultat från forskning kring fysisk aktivitet på barn visar att barn utvecklar sin fysiska aktivitet utifrån tre faktorer: (1) pedagogiken, (2) kön, och (3) motorik. Det är tre viktiga faktorer som pedagogen ska utgå ifrån när val av perspektiv och metoder ska väljas för att öka barnets fysiska aktivitet. Trots lite forskning kring ämnet så visar resultat från olika studier att fysisk aktivitet är viktigt för barns hälsa och lärande och att det skapar en fysiskt aktiv livsstil (Graham, 2008). Den tid som spenderas på fysisk aktivitet i skolan minskar både

i Sverige och i andra västländer. I dag varierar antalet tillfällen i skolan från en gång i veckan till varje dag. Klyftan mellan mycket aktiva barn och mycket passiva barn ökar (Ericsson, 2005).

När man arbetar med fysisk aktivitet finns det flera olika pedagogikmetoder att använda sig av. I en studie har gjorts på ett flertal grundskolor i USA, användes olika pedagogiska modeller för att öka den fysiska aktiviteten på grundskolorna. De olika modellerna visar sig ha olika effekter beroende på om de användes till sport, ökad rörelseförmåga, hälsorelaterat ansvarstagande eller fysisk aktivitet i allmänhet. Pedagoger har utvärderat modellerna och använt dem för att utveckla elevers fysiska rörelseförmåga. Sammanfattningsvis visar studien att det är viktigt att pedagogen är medveten om vilken metod som används och vad syftet är för att nå det bästa resultatet (Kulinna, 2008).

Människan kan genom lärande fostras till att passa in i en viss kultur eller en viss ”fälla” som någon annan styr över. Den viktiga läroprocessen blir då inte individens situation och möjligheter utan istället systemets eller samhällets. Frågan blir då om individen får möjlighet till ett lärande som inte syftar till underordning. Istället syftar till att öka individens möjligheter till delaktighet och kontroll över sin egen situation och på så sätt tar eget initiativ (Hanson, 2004). Kunskap och föreställningar om lärande hos pedagogen i skolan är en avgörande faktor för tänkandet kring hur arbetet utformas och hur den fysiska aktiviteten tillämpas i skolan. Inom pedagogiken har synen på det som berör individens utveckling, relationen, inläring och mognad förändrats (Ekberg & Erberth, 2000). Läraren kan vara intresserad av att öka eller minska olikheter bland eleverna beroende på målsättningen med undervisningen. När det gäller att tillägna sig så kallade basfärdigheter i skolan är naturligtvis målsättningen att alla ska tillägna sig dessa. Den kan också vara en målsättning att få eleverna att vara kreativa och komma på nya och ovanliga lösningar på problem. (Björklid & Fischbein, 1996).

Det finns många olika intressenter som ser ämnet fysisk aktivitet som en viktig del i skolans vardag men ur olika perspektiv. Ekberg & Erberth (2000) tar upp fyra olika perspektiv, som har olika konsekvenser för utformning av undervisningen. Även om den fysiska aktiviteten undervisas ur olika perspektiv och metoder är det viktigt att pedagogen vet syftet med fysisk aktivitet och kan arbeta för att främja elevernas hälsa ur ett livslångt perspektiv. Ett första perspektiv är att undervisningen borde syfta till att ge träning av de fysiska kvaliteterna. Målet bör vara att lära barnen att vara fysiskt aktiva och främja deras kondition och fysiska förmåga. Genom att regelbundet utöva måttlig till kraftig fysisk aktivitet under idrottslektionerna kan detta mål uppnås. Det andra perspektivet är att undervisningen borde syfta till att ge färdigheter i olika idrotter för att återupprätta sport som en av de stora stöttepelarna i undervisningen tillsammans med det akademiska, det yrkesmässiga och det moraliska. Det tredje perspektivet är att undervisningen bör ses ur ett livslångt perspektiv. Skolans idrottsundervisning är en viktig del för träningstillståndet och konditionen. Lika viktigt är det att kvaliteten är hög i ledarskapet så att aktiviteter väljs utifrån ett livslångt perspektiv. Sannolikt uppmuntrar det eleverna att röra på sig även utanför skoltiden och att de fortsätter med fysisk aktivitet framtiden.

Det fjärde perspektivet är att undervisningen bör syfta till att utveckla också andra värden jämfört med de tidigare tre perspektiven. Det är viktigt att skolan kan stimulera eleverna till att utveckla insikt och färdigheter för att öka möjligheterna kring fysisk aktivitet. Ansvar att utveckla elevernas fysiska förmåga bör inte ligga på idrottsundervisningen utan undervisningen bör istället ge ett bättre värderingsunderlag hos eleverna så att de kan välja

fritidsaktiviteter. Eleverna bör även få en allmän kunskap om betydelsen av fysisk aktivitet och faktiska möjligheter att hålla sig i form. Individens förståelse för den sociala utvecklingen kan utvecklas genom idrott och kan då även användas i andra sammanhang (Ekberg & Erberth, 2000). Vi har valt att utgå ifrån det sociokulturella perspektivet som en teoretisk utgångspunkt i undersökningen, vilket även beskrivs i det fjärde perspektivet.

Säljö (2000), som utgår ifrån det sociokulturella perspektivet, menar att lärande finns i all mänsklig verksamhet. Det finns i alla samtal, handlingar och händelser en möjlighet att lära något individen kan använda i framtiden. På så vis blir lärande ett resultat av mänsklig verksamhet vilket inte på något enkelt sätt kan kopplas till skolan och undervisningens bestämda organisation. Skolan har dock skapat bilden att undervisningen kommer före individens lärande. Men det är även viktigt att vara medveten om att de vardagliga erfarenheterna och fysiska aktiviteterna samhället erbjuder är betydligt mer övertygande än den formella undervisningen. Det grundläggande lärandet handlar på så vis om vad individer tar med sig från olika sociala situationer och brukar i framtiden. Individen blir även delaktig i kunskaper och färdigheter genom kommunikation med andra individer. Här kan man prata om den primära och sekundära socialisationen som under olika villkor förmedlar förhållningssätt, kunskaper och färdigheter. Samtidigt som denna utveckling äger rum hos individen får skolan en viktig position i individens liv. Individens prestationer i skolan får då en avgörande roll i individens framtid.

Människan är en kulturell varelse som samspelar med andra människor i sin vardag. I samhället finns materiella resurser som kan ses som redskap och verktyg för individens tänkande och handlingar. En utgångspunkt i det sociokulturella perspektivet kring lärande och mänskligt handlande är hur individen utnyttjar de fysiska och kognitiva resurser samhället erbjuder. Dessa resurser krävs, då vi som varelser har begränsningar både fysiskt och psykiskt. I det sociokulturella perspektivet, som har en tydlig utgångspunkt i Vygotskijs idéer, kan individen inte undvika att lära. Synsättet betonar att kunskap kommer ur olika aktiviteter. Dessa processer har likheter med Piagets ackommodation och assimilation. Det sociokulturella perspektivet har fokus på samspelet mellan kollektiva resurser för tänkande och handling samt individens lärande. Individen föds in och utvecklas inom ramen för samspel med andra människor för att bland annat skapa erfarenheter. De individer som ingår i samspelet är oftast omedvetna om att de hjälper individen förstå hur världen fungerar och hur den ska förstås. Språk och kommunikation är den centrala länken för förståelse. Kommunikationen blir här kopplingen mellan det inre tänkandet och den yttre interaktionen (Säljö, 2000).

Känsla av sammanhang

Antonovsky avsåg en livshållning med känsla av sammanhang (KASAM) som innebär förmåga att uppleva tillvaron som meningsfull. Att individen själv kan förstå och begripa sin tillvaro och vilken roll man själv spelar samt att ha möjlighet att med stöd av människor i ens närhet lära sig hantera situationer som är avgörande för hur ens liv ska utvecklas (Antonovsky, 1991). Antonovsky utvecklade ett instrument för att mäta och studera människors KASAM. Från ett salutogent perspektiv försöker man förstå vad som förutsätter hälsa och har utgångspunkten i det friska och vitala hos människan (Nilsson, 2002). Med KASAM uppstår förmåga att förstå sig själv, sin situation och sina känslor samt stärker förmågan till positiv livsstil. Individer med stark känsla av sammanhang upplever oftare att de har hälsa. KASAM består av tre komponenter. För att få en så god KASAM som möjligt bör individen ha hög nivå på alla tre komponenterna. Det är dock sällsynt för individen att höja sin nivå på KASAM (Antonovsky, 1991).

Första komponenten är begriplighet som handlar om i vilken utsträckning individen upplever information och uttryck i tillvaron som är strukturerade och förutsägbara (Hanson, 2004). För att individen ska finna begriplighet i praktiken är det viktigt att hon eller han förstår det som händer och sker runt omkring och att individen förstår sin roll i tillvaron. Det innebär också att det som händer i livet går att förklara och förstå samt att individen har insikt i de händelser som sker (Levi, 2001). Andra komponenten är hanterbarhet som bygger på hur individen upplever att det finns resurser till förfogande och möjlighet att verka utifrån de krav som ställs. Hanterbarhet i praktiken handlar om den förmåga och möjlighet individen har att påverka sin situation och sin omgivning samt individens förmåga att värdera och omvärdera betydelsen av en situation (Hanson, 2004). Sista och tredje komponenten är meningsfullhet. Antonovsky menade att meningsfullheten var den viktigaste komponenten och såg detta som motivationskomponenten (Nilsson, 2002). Det är denna komponent som får människor att agera och göra saker som leder mot det som motiverar individen (Hanson, 2004). Meningsfullhet innebär även att individen är delaktig i de händelser som skapar vardagen och individens liv (Bjärås & Kanström, 2000).

KASAM kan ses som en pedagogisk modell för förändringsarbete och lärandeprocesser. Genom att elevens varför- fråga kring lärandet blir besvarad bidrar det till meningsfullhet för eleven. Begriplighet framkommer genom att ur flera aspekter i form av kunskap, information och förståelse titta på området. Hanterbarheten skapar även möjligheter för individen att agera, försöka och misslyckas (Hanson, 2004). En individ med en hög känsla av sammanhang väljer det mest passande sättet att hantera uppkommande situationer. Känner individen vilja och engagemang blir det lättare att hantera olika situationer och på så sätt öka möjligheten till välbefinnandet (Bjärås & Kanström, 2000).

En studie som har gjorts bland gymnasieungdomar visade på positiva faktorer som är viktiga för individens välbefinnande och attityder. Individuella faktorer så som kvinnligt kön, bra livskvalitet, högt KASAM, god hälsa, stöd från båda föräldrarna och positiva erfarenheter från skolan visade sig positivt relatera till individens inställning till arbete. En analys visade att bra livskvalitet, högt KASAM och god hälsa var signifikant relaterade till positiv arbetsmoral (Axelsson, Andersson, Håkansson, & Ejlertsson, 2005).

En studie kring KASAM visade på att ett starkt KASAM kan associeras med minskad risk för sjukdom med dödlig utgång. Sambandet mellan KASAM och dödlighet kunde förklaras genom socioekonomisk status och individens val av livsstil som bland annat rökvanor, fysisk aktivitet, intaget av frukt, grönsaker och fibrer. Resultatet visade att ett starkt KASAM associeras till en 20 % minskad risk att få en sjukdom med dödlig utgång. Studiens slutsats visade på sambandet mellan de olika faktorerna och individens hälsosituation (Wainwright, Surtess, Welch, Luben, Khaw & Bingham, 2008). En annan studie gjordes på tonåringar med syftet att se om det fanns variabler som var relaterade till positiv inställning till fysisk aktivitet samt högt KASAM. Resultatet av studien visade att det fanns en koppling mellan KASAM och individens inställning till fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet kunde påverka barns och ungdomars hälsa på två sätt. Det första sättet var att öka individens allmänna hälsa. Det andra sättet var att de tankar och beteende som formades när individen var ung följde ofta med individen i resten av livet. Därför har skolan en viktig roll i arbetet kring hälsa och fysisk aktivitet. Resultatet från studien visade på att det inte fanns någon signifikant skillnad mellan kvinnliga och manliga elevers KASAM (Sollerhed, Ejlertsson & Apitzsch, 2005).

Motivation

Maslow bidrar till förståelsen för motivationens och de socioemotionella behovens betydelse för den mänskliga prestationen. Han menar att människan ständigt strävar efter att tillfredställa sina behov. Maslows behovstrappa beskriver behovens hierarki i olika steg och hur de förhåller sig till varandra i en viss ordning. De lägre behoven i behovstrappan måste vara tillfredställda innan individen kan klättra vidare i behovshierarkin. Alla behov påverkar individens förhållningssätt till tillvaron. Det första behovet hos människan är de fysiologiska. Det vill säga hunger och törst. Hierarki behov nummer två är ett trygghetsbehov som innehåller bland annat behov av frihet från rädsla och oro samt ett krav på beskydd och stabilitet. Det tredje behovet i behovstrappan är ett tillhörighets- och kärleksbehov med andra ord kontakt med andra människor. Uppskattningsbehovet kommer på fjärde plats i hierarki trappan. Inom detta behov ryms bland annat människans behov av erkännande, respekt och uppskattning från andra. Det femte och sista behovet i Maslows behovstrappa är självförverkligandebehovet. I detta steg försöker människan bli allt det hon är kapabel till att bli. Alla dessa behov måste tillfredställas innan motivation till andra företeelser kan uppnås (Maslow, 1987).

Granbom (1998) beskriver två olika sorters motivation, den inre och den yttre. Inre motivation är en naturlig motivering som ligger till grund för en handling eller aktivitet. Den har sin grund i att inlärning sker utifrån intresse och engagemang. Vid inlärningssituationer är det därför viktigt att väcka individens inre motivation. Detta kan exempelvis göras genom att elevens egna initiativ och ansvar uppmuntras. Den yttre motivationen är den motivation som bygger på att aktiviteten eller inlärningen hålls vid liv genom att individen hoppas på att uppnå vissa mål eller en belöning. Belöningen kan bland annat i skolan vara i form av betyg, feedback eller status.

Socialisation

Socialisation avser den vuxna generationens påverkan på dem som ännu inte är mogna för samhällslivet. Socialisation berör uppväxtförhållanden, uppfostran och barnens väg till vuxenvärlden. Familjen och skolan är viktiga för individens socialisation och där grundläggs exempelvis människans moralföreställningar, könsroller, språk, sociala samspel och självuppfattning. Ofta skiljer man på den primära och sekundära socialisationen. Den primära socialisationen syftar till att tillfredsställa barnets utveckling de första levnadsåren inom bland annat motoriska, känslomässiga, kognitiva och sociala områden. Detta lägger grunden för individens begreppsbildning och föreställningar, vilka utgör vår kunskap om oss själva och om omvärlden (Angelöw & Jonsson, 2000; Ericsson, 2005). Familjen kan tidigt påverka barnets inställning till fysisk aktivitet. Detta kan göras genom exempelvis aktiviteter och utflykter (Grindberg & Langlo Jagtoien, 2000).

Den sekundära socialisationen innebär att individen tillägnar sig och övar in speciella färdigheter så att individen kan fungera i samhället utifrån samhällets normer och målsättningar (Angelöw & Jonsson, 2000). Här är det viktigt att individen har en förebild kring hur man ska hantera svåra livssituationer och val i livet (Theorell, 2003). Skolan skapar en förutsättning för lärande men samtidigt de problemen att lära vi idag kan se hos barn (Säljö, 2000). Därför är det viktigt att skolans budskap och användningsområde av fysisk aktivitet främjar elevens utveckling, lärande och hälsa (Ekberg & Erberth, 2000). Det är viktigt att vara medveten om att individen, oavsett om det handlar om barn, ungdomar eller vuxna, inte är passiva mottagare i socialisationen utan spelar en aktiv och viktig roll (Angelöw & Jonsson, 2000).

Problemprecisering

Samhällsklimatet blir allt hårdare vilket kan påverka barn och ungdomar i en negativ riktning. Högre krav ställs på utbildning, prestationer och utseende hos de inte ännu vuxna. Detta hårda klimat kan leda till att ungdomar känner sig otillräckliga, missförstådda och stressade. Skolan har utan tvekan en viktig roll i barns och ungdomars liv. Där utvecklas de fysiskt, psykiskt och socialt, värderingar grundläggs och relationer utanför hemmet skapas med både vuxna och vänner. Det är viktigt att skolan har en bra arbetsmiljö för att eleverna ska uppleva en trygghet som på så sätt kan främja lärandet. Det har visat sig att stress och den upplevda otillräckligheten sträcker sig längre ner i åldrarna vilket påverkar barnen och ungdomarna i vardagen. Genom nedskärningar inom skolan blir eleverna lidande. Den fysiska aktiviteten väljs bort och kunskap som berör livet blir inte längre lika relevant. Att den vuxna befolkningen är mer stillasittande och stressad är inget nytt. Dock är det skrämmande att sådana problem visar sig hos både barn och ungdomar i ökad omfattning. Här har både samhället, skolan och föräldrarna en viktig roll för att skapa en förändring. Vi vill med den här bakgrunden undersöka hur individens upplevda stressnivå relaterar till individens KASAM och fysiska aktivitetsnivå samt se varifrån eleverna får kunskap om stress och fysisk aktivitet.

3. Syfte

- Att studera om upplevelsen av lärande om stress och fysisk aktivitet kan relateras till gymnasieungdomars KASAM, fysiska aktivitet och upplevelse av stress, samt belysa relationen mellan KASAM, fysisk aktivitet och stress.

4. Material och metod

Material och metod innefattar en beskrivning av hur de olika delarna i studien har utförts från utformning till dataanalys.

Metod för datainsamling

En kvantitativ metod valdes för att på bästa sätt besvara undersökningens syfte. Genom att använda enkät kunde kostnaden per respondent begränsas och enkätundersökningen kunde på så sätt göras på ett större urval än om en kvalitativ intervjumetod hade använts. Det möjliggör också att resultatet i viss omfattning kan generaliseras. Enkätundersökningen kunde göras under en kortare tid och det krävdes endast en mindre arbetsinsats innan arbetet med materialbearbetningen påbörjades. Positivt med att använda frågeformulär till undersökningen är att alla frågor och svarsalternativ presenteras på samma sätt till alla respondenter (Ejlertsson, 2005).

Urval

Undersökningsgruppen var gymnasieelever i årskurs tre på tre olika gymnasieskolor i södra Sverige. Eleverna studerade på sju olika gymnasieprogram som valdes utav respektive rektor. Målgruppen valdes för att eleverna inom en snar framtid ska ta studenten och en eventuell oviss framtid väntar med arbete, studier och resor. Vi ansåg att denna målgrupp var relevant då gymnasieeleverna är gamla nog att ta egna beslut och reflektera över vad som händer och sker i livet.

Konstruktion av enkät

Utformningen av enkäten gjordes utifrån områden som ansågs relevanta till undersökningens syfte. Ämnena var stress, fysisk aktivitet, pedagogik samt KASAM. Varje ämnesområde ramades in med hjälp av olika frågor för att få fakta kring varje område. Frågorna kring stress, fysisk aktivitet och pedagogik har konstruerats utifrån tips och idéer från tidigare studier inom området samt relevant metodlitteratur. Enkätens första del var bakgrundsfrågor kring eleven som till exempel kön, gymnasieprogram och de personer som ingick i elevens hushåll. Frågorna om stress handlade bland annat om eleven upplevt fysiska och psykiska symptom, deras upplevelse av balans mellan krav och förmåga, upplevelsen att kunna påverka sin skolsituation och om eleven var nöjd med sina skolprestationer.

Ämnesområdet fysisk aktivitet hade frågor som skulle mäta elevernas grad av fysisk aktivitet varje vecka, motiv till ökad fysisk aktivitet och innebörden av fysisk aktivitet hos eleven. Pedagogikdelen innehöll frågor kring skolundervisningen; ämnen som togs upp var stresshantering, konflikthantering och fysisk aktivitet. Frågor ställdes om deras kunskaper kring stress, relationer och fysisk aktivitet hade ökat genom skolundervisning. För att ta reda på om elevernas kunskaper kommer från annat håll än enbart skolundervisningen ställdes frågor kring varifrån de fått kunskapen. Avslutningsvis i pedagogikdelen ställdes frågor kring om eleven hade egna strategier och åtgärder för att påverka sin upplevelse av oro och stress. Enkäten avslutades med 13 KASAMfrågor hämtade ur Antonovskys färdiga frågeformulär för känsla av sammanhang (Antonovsky, 1991). (Enkät, se bilaga 1).

Genomförande

För att nå ut till ungdomarna och med tanke på undersökningens omfång togs kontakt med tre av gymnasieskolorna i en sydsvensk kommun. Genom telefonsamtal till rektorerna på respektive skola berättade vi om vårt ärende. Två till fem klasser valdes av respektive rektor som gav oss namn och e-postadresser till de lärare som vi skulle kontakta. Efter överenskommelse bestämdes dag och tid då vi fick möjlighet att besöka eleverna och genomföra enkäten. Innan enkäten delades ut informerades eleverna muntligt på plats om undersökningens syfte, vad resultatet skulle användas till, att det var frivilligt att delta, att individen var anonym samt att enkäten fick avbrytas när så önskades istället för ett informationsbrev. Genomförandet av enkäten skedde i elevernas klassrum där den fylldes i enskilt och anonymt av eleverna. Som skapare av enkäten fanns vi tillhands i klassrummet för eventuella frågor och funderingar från eleverna. Vi valde att utföra utdelningen av enkäten, elevernas besvarande och insamling av enkäterna vid samma tillfälle. Vi ansåg att det var mest effektivt utifrån tidsaspekten och att svaren troligtvis skulle bli mer pålitliga från eleverna då de inte hade möjlighet att diskutera enkätfrågorna med varandra. Bortfallet i undersökningen var en individ, sammanlagt besvarade 186 elever enkäten. Målet var att dela ut enkäten till minst 150 gymnasieelever.

Bearbetning av data

Det insamlade resultatet bearbetades i det statistiska analysprogrammet SPSS med syftet att kunna studera samband och olikheter mellan de olika variablerna. Som hjälp användes metodboken *SPSS steg för steg* (Wahlgren, 2005) för att underlätta arbetet med analysprogrammet. I resultatet sammanvävs tabeller med text för att mer lättförståeligt följa vårt resonemang i analysen. Hypotesprövning av skillnader gjordes med hjälp av chitvå-test för kvalitativa variabler och med t-test för kvantitativa variabler. Signifikansnivån valdes till 0.05.

För att analysen skulle vara genomförbar och bättre spegla sammansatta begrepp har olika index skapats. Ett symptomindex över enkätfråga 4, som berör individens fysiska och psykiska symptom de tre senaste månaderna konstruerades. Detta för att många olika symptom som ingår i frågan tyder på stress. Ju fler symptom desto mer stressad kunde individen anses vara. Varje individ fick en summa utifrån indexet där det bedöms om individen har hög eller låg symptomnivå. Genom att addera alla symptomens variabelvärden skapades indexet. Symptomindexet delades in i två symptomgrupper efter medianen, indexvärdet 17-34 innebar mycket symptom och 35-50 innebar få symptom i den nya gruppindelningen. Reliabiliteten för symptomindex mättes med Cronbachs alpha till 0.83.

Ett liknande index gjordes för enkätfrågorna 5-10 som berör stressupplevelser. I detta index vändes frågorna 9 och 10 så att alla svarsalternativen hade samma positiva eller negativa riktning. Alla frågornas svarsalternativ adderades sedan för att skapa stressindexet. Låga tal i indexet tyder på lite stress och höga tal tyder på mycket stress. Stressindexet delades sedan in i två grupper efter medianen där 8-13 innebar låg stress och 14-24 innebar hög stress. Reliabiliteten värderades även här med Cronbachs alpha som blev 0.68.

Frågorna 28-40 i enkäten var KASAM-13 frågeformuläret. För att analyserna av individernas KASAM skulle vara genomförbara skapades även här ett index. För att få ett korrekt index vändes vissa av frågorna i enkäten, detta för att få samma riktning på innehållet i alla svarsalternativ. Genom att addera de 13 frågornas svarsalternativ fick varje individ en individuell KASAM-summa. Individens totala summa för KASAM kunde sträcka sig mellan 13 och 91 poäng. Cronbachs alpha användes för att värdera reliabiliteten och beräknades till 0.81.

För att en analys med användning av indexmedelvärdena skulle vara genomförbar för frågorna 5-13 gjordes sammanslagningar av svarsalternativen. Alla frågorna hade samma fyra svarsalternativ: aldrig, ibland, ofta, alltid. Dessa slogs samman två och två till två alternativ: aldrig/ibland och ofta/alltid. Sammanslagning av svarsalternativ gjordes också på fråga 14 som handlade om individens nivå av fysisk aktivitet. De ursprungliga svarsalternativen samanslogs till två alternativ: aldrig/mindre än 2ggr/vecka och 2-6 ggr/vecka. Även fråga fyras symptom huvudvärk, sömn och oro omkodades. Här lades de gamla svarsalternativen samman och bildade två nya. Dessa var: varje dag och flera ggr/vecka samt någon gång/vecka och mer sällan eller aldrig. Dessa sammanslagningar av svarsalternativ gjordes för att möjliggöra att villkoren för chitvå- test skulle uppfyllas. Pearsons tvåsidiga rangkorrelations test har även utförts för att se på relationen mellan förekomst av stress, symptom och KASAM.

Etik

Att eleverna upplevde enkätfrågorna som kränkande eller på ett sätt som upplevdes som obehagligt ansåg vi vara små. Dock kunde vårt besök i klassen och enkäten ha skapat oro och stress hos eleverna. Skaparna av enkäten gav eleverna tydlig information muntligt innan enkäten besvarades om att de var anonyma, att det var frivilligt att delta samt om undersökningens syfte och vad resultatet skulle användas till. Individen fick avbryta ifyllandet av enkäten när individen så önskade. Därmed togs det hänsyn till informationskravet, samtyckeskravet och konfidentialitetskravet. Nyttjandekravet uppfylldes genom att insamlade uppgifter endast kommer att användas för vad undersökningen avser och därefter förstöras (Ejlertsson, 2005). För att ingen individ skulle ta illa vid sig av frågorna kring stress, KASAM eller fysisk aktivitet försökte vi utforma frågorna på ett så lite etiskt kränkande sätt som möjligt. Studien har godkänts etiskt utifrån ovanstående krav av handledarkollegiet.

5. Resultat

I resultatet beskrivs det resultat som framkommit under analysen av undersökningens material. Totalt besvarades enkäten av 186 gymnasieelever, bortfallet var en individ.

Bakgrundsdata

Något fler kvinnor (54 %) än män deltog i undersökningen. Det dominerande gymnasieprogrammet var samhällsprogrammet. De flesta respondenterna (62 %) bodde hos mor och far samt med syskon (tabell 1).

Tabell 1

Bakgrundsvariabler andel % (n=186)

<i>Variabel</i>		n	%
Kön			
	Man	85	46
	Kvinna	101	54
Gymnasieprogram			
	Samhälle	71	38
	Livsmedel	12	6
	Handel	16	9
	El	15	8
	Naturbruk	35	19
	Nv-idrott	20	11
	Sp-idrott	17	9
Boende *			
	Ensam	6	3
	Mor & Far	116	62
	Mor	53	29
	Far	26	14
	Syskon	126	68
	Annat	33	18

* Flera svarsalternativ har kunnat väljas.

Upplevelse

Av eleverna upplevde 54% att de ofta eller alltid kunde påverka sin skolsituation medan 6 % upplevde att de aldrig kunde påverka sin skolsituation. En balans mellan deras krav och förmåga upplevde 47% av eleverna ofta eller alltid samtidigt som 6 % aldrig upplevde en balans mellan krav och förmåga (tabell2).

Tabell 2.

Förekomst av upplevelse att kunna påverka sin skolsituation och upplevelse av balans mellan krav och förmåga. Antal och andel % (n =186)

<i>Variabel</i>		n	%
Upplever att man kan påverka sin skolsituation	Aldrig	11	6
	Ibland	74	40
	Ofta	71	39
	Alltid	27	15
Upplever balans mellan krav och sin förmåga	Aldrig	11	6
	Ibland	85	47
	Ofta	71	40
	Alltid	13	7

Fysisk aktivitet

Den fysiska aktivitetens innebörd för eleverna var främst att förbättra kroppsformen och kroppsfiguren samtidigt som cirka 30 % av eleverna var fysiskt aktiva för att minska sin stress och för att finna inspiration. Vad som skulle motivera eleverna till att bli mer fysiskt aktiva var billigare gymkort samt mer fysisk aktivitet i skolan. Kunskap om fysisk aktivitet kom främst från skolan (72 %). Olika media, kompisar och föräldrar bidrog även till ökad kunskap inom området (tabell 3).

Tabell 3.

Förekomst av fysisk aktivitetsnivå, innebörden av fysisk aktivitet för individen, vad skulle kunna få individen att bli mer fysisk aktiv samt angivna kunskapskällor till fysisk aktivitet (andel %).

<i>Variabler</i>		<i>andel %</i>
Fysiskt aktiv minst 30 min, de tre senaste månaderna (n=185)	Aldrig	8
	Mindre än 2 ggr/v	19
	2-3 ggr/v	30
	4-6 ggr/v	26
	mer än 6 ggr/v	17
Den fysiska aktivitetens innebörd för individen * (n=185)	Avslappning	26
	Ont i musklerna	12
	Jobbigt	36
	Stimulerande	20
	Inspirerande	31
	Förbättra kroppsfigur	72
	Förbättra konditionen	84
	Minska min stress	32
Annat	5	
Vad skulle kunna få individen att bli mer fysiskt aktiv * (n=171)	Mer fysisk aktiv. i skolan	25
	Billigare gymkort	48
	Närmare idrottsanläggning	15
	Roligare idrottslektioner	15
	Bättre väder utomhus	19
	Större utbud av aktiviteter	16
	Fler föreningar	7
	Annat	20
Ökad kunskap kring fysisk aktivitet genom * (n=181)	Ej fått kunskap	7
	Olika media	44
	Skola	73
	Kompisar	45
	Föräldrar	41
Annat	13	

* Flera svarsalternativ har fått väljas.

Det fanns ingen signifikant skillnad i aktivitetsnivå mellan dem som rapporterade undervisning och dem som inte fått undervisning om fysisk aktivitet (tabell 4).

Tabell 4.

Fysisk aktivitet i relation till rapporterad undervisning om fysisk aktivitet (n=185)

Fysiskt aktiv minst 30 min, de tre senaste månaderna (%)			
		Aldrig/mindre än 2ggr/vecka	2-6 ggr/v
Har haft undervisning kring fysisk aktivitet?	Inte fått undervisning	36	64
	Fått undervisning	25	75

(n=185), $\chi^2=1,7$, df=1, p=.185

Symptomförekomst

Kvinnliga elever hade en högre symptomförekomst än manliga. De elever som kände sig utvilade på morgonen och som aldrig eller ibland upplevde tidsbrist upplevde även en lägre symptomförekomst. Elever som upplevde en balans mellan krav och sin förmåga samt som var nöjda med sina skolprestationer upplevde en lägre symptomförekomst än de elever som inte gjorde det. Däremot fanns ingen skillnad i symptomförekomst mellan grupper med olika fysisk aktivitetsgrad (tabell 5).

Tabell 5.

Förekomst av symptom, mätt som symptomindex, medelvärde, SD, i relation till kön, upplevelse av tidsbrist, morgontrötthet, skolsituation, upplevelse av balans mellan krav och förmåga samt fysisk aktivitet.

Variabel	n	Symptomindex		p	
		Medelvärde	SD		
Kön	Man	80	37.8	5.8	.000
	Kvinna	92	31.9	6.6	
Upplever känsla av tidsbrist	Aldrig/Ibland	77	37.6	6.1	.000*
	Ofta/Alltid	95	32.2	6.5	
Känner sig utvilad på morgonen efter sömn	Aldrig/Ibland	113	32.9	6.8	.000
	Ofta/Alltid	59	38.0	5.9	
Upplever balans mellan krav och sin förmåga	Aldrig/Ibland	89	32.6	6.7	.000
	Ofta/Alltid	79	36.4	6.3	
Individen är nöjd med sina skolprestationer	Aldrig/Ibland	84	33.4	7.1	.017
	Ofta/Alltid	88	35.8	6.5	
Fysiskt aktiv minst 30 min, de tre senaste månaderna	Aldrig/mindre än 2 ggr/v	45	33.2	7.1	.103
	2-6 ggr/v	127	35.1	6.8	

Högt indexvärde innebär låg symptomförekomst. * Funnen skillnad förklaras av inverkan av kön.

Bland rapporterade symptom förekom huvudvärk oftare om individen utövade en låg nivå av fysisk aktivitet och tenderade att vara vanligare vid tidsbrist (tabell 6).

Tabell 6.

Förekomst av huvudvärk (andel %) relaterat till fysisk aktivitetsnivå samt upplevd känsla av tidsbrist

		Upplever huvudvärk (%)					
		Varje dag	Flera gånger/v	Någon gång/v	Mer sällan	Aldrig	
Fysiskt aktiv minst 30 min, de tre senaste månaderna	Aldrig/Mindre än 2 ggr/v	8	22	44	24	2	(n=184) $\chi^2=13,9$ df=4 p=.008
	2-6 ggr/v	2	11	34	40	13	
Upplever känsla av tidsbrist	Aldrig/Ibland	4	7	35	41	13	(n=185) $\chi^2=8,6$ df=4 p=.072
	Ofta/Alltid	4	20	39	30	7	

Sömnbesvär var vanligare hos elever med upplevd tidsbrist (tabell 7).

Tabell 7.

Förekomst av sömnbesvär (%) relaterat till upplevd känsla av tidsbrist.

		Upplever sömnbesvär (%)				
		Varje dag	Flera gånger/v	Någon gång/v	Mer sällan	Aldrig
Upplever en känsla av tidsbrist	Aldrig/Ibland	3	22	23	21	31
	Ofta/Alltid	7	25	31	24	13

(n=182) $\chi^2=10,6$ df=4 p=.031

Stress

Manliga elever upplevde mindre stress uttryckt som lägre stressindex, jämfört med de kvinnliga eleverna. Låg symptomförekomst var vanligare vid låg förekomst av stress. Stress var vanligare om eleven upplevde att de inte kunde påverka sin skolsituation. Detta samtidigt som elever som var nöjda med sin skolsituation samt elever som tränade 2-6 gånger/vecka upplevde mindre stress jämfört med dem som inte var nöjda med skolsituationen respektive var fysiskt aktiva mindre än 2ggr/vecka. Elever som rapporterade om undervisning kring stress hade ett högre stressindex (tabell 8).

Tabell 8.

Förekomsten av upplevd stress, mätt som stressindex, medelvärde (SD) i relation till kön, symptomförekomst, upplevelse av skolsituation, fysisk aktivitet samt undervisning kring stress.

Variabel		n	Stressindex		p
			Medelvärde	SD	
Kön	Man	80	13.1	2.6	.002
	Kvinna	98	14.4	2.9	
Symptomförekomst	Låg symptom	86	12.5	2.4	.000*
	Hög symptom	80	15.3	2.6	
Upplever att man kan påverka sin skolsituation	Aldrig/Ibland	81	14.9	2.8	.000
	Ofta/Alltid	95	12.9	2.6	
Individen är nöjd med sina skolprestationer	Aldrig/Ibland	85	14.8	2.9	.000
	Ofta/Alltid	93	12.9	2.5	
Fysiskt aktiv minst 30 min, de tre senaste månaderna	Aldrig/mindre än 2 ggr/v	47	14.3	3.1	.191
	2-6 ggr/v	131	13.7	2.7	
Har haft undervisning kring stress?	Inte fått undervisning	126	13.5	2.7	.007
	Fått undervisning	53	14.7	2.9	

* Funnen skillnad förklaras av inverkan av kön.

Upplevd skolsituation

Det var vanligare att uppleva en balans mellan krav och sin förmåga om man upplevde att man kan påverka sin skolsituation (tabell 9). Det var även vanligare att de elever som upplevde att de kunde påverka sin skolsituation var nöjda med sina skolprestationer (tabell 10).

Tabell 9.

Förekomst av upplevelse av balans mellan krav och förmåga relaterat till upplevelsen att kunna påverka sin skolsituation (tabell 9).

Upplever balans mellan krav och sin förmåga (andel, %)					
Upplever att man kan påverka sin skolsituation	Aldrig/Ibland	Aldrig 11	Ibland 59	Ofta 29	Alltid 1
	Ofta/Alltid	2	37	48	13

(n=178) $\chi^2=22,3$ df=3 p=.000

Tabell 10.

Förekomst av upplevelse att kunna påverka sin skolsituation relaterat hur individen ser på sina skolprestationer (tabell 10).

Upplever att man kan påverka sin skolsituation (andel, %)					
Individen är nöjd med sina skolprestationer	Aldrig/Ibland	Aldrig 12	Ibland 48	Ofta 27	Alltid 13
	Ofta/Alltid	.0 *	33	51	16

(n=183) $\chi^2=20,7$ df=3 p=.000

* Förväntat värde >5

KASAM

Manliga elever hade ett högre KASAM än kvinnliga elever. De elever som upplevde låg förekomst av symptom och låg stress hade ett högre KASAM än de med höga nivåer. Ett högt KASAM visade sig vara vanligare om eleverna var nöjda med sina skolprestationer, kunde påverka sin skolsituation och upplevde en balans mellan krav och sin förmåga (tabell 11).

Tabell 11.

KASAM, medelvärde (SD), i relation till kön, symptomförekomst, stress, upplevelse av skolsituation, balans mellan krav och förmåga samt fysisk aktivitet.

Variabel		n	KASAM		p
			Medelvärde	SD	
Kön	Man	67	60.0	10.9	.000
	Kvinna	92	52.3	11.3	
Symptomförekomst	Låg symptom	72	61.2	10.6	.000*
	Hög symptom	76	50.1	10.0	
Stressgrupp	Låg stress	71	60.4	10.9	.000
	Hög stress	83	51.5	10.9	
Individen är nöjd med sina skolprestationer	Aldrig/Ibland	76	51.4	11.5	.000
	Ofta/Alltid	83	59.3	10.7	
Upplever att man kan påverka sin skolsituation	Aldrig/Ibland	74	52.7	11.5	.004
	Ofta/Alltid	83	57.9	11.5	
Upplever balans mellan krav och sin förmåga	Aldrig/Ibland	86	52.5	11.3	.000
	Ofta/Alltid	69	59.3	11.0	
Fysiskt aktiv minst 30 min, de tre senaste månaderna	Aldrig/mindre än 2 ggr/v	45	54.0	11.6	.311
	2-6 ggr/v	114	56.1	11.8	

* Funnen skillnad förklaras av inverkan av kön.

Undervisning och kunskap

Över 80 % av eleverna angav att de haft undervisning inom ämnet fysisk aktivitet i skolan. 43 % av eleverna hade haft undervisning kring fysiska och psykiska besvär och 30 % kring stresshantering. Vanliga kunskapskällor kring stress var skola, föräldrar och kompisar (tabell 12).

Tabell 12.

Andel (%) som rapporterar upplevd undervisning och olika vägar till ökad kunskap kring stress, relationer, konflikthantering, livskunskap, fysisk aktivitet samt fysiska och psykiska besvär.

Variabel		andel %
Har haft undervisning kring (n=173)	Stresshantering	30
	Relationer	18
	Konflikthantering	23
	Livskunskap	22
	Fysisk aktivitet	82
	Fysiska & psykiska besvär	43
Fått ökad kunskap kring stress genom (n=181)	Ej fått kunskap	20
	Olika media	33
	Skola	43
	Kompisar	17
	Föräldrar	38
	Annat	12

Flera svarsalternativ har kunnat väljas

Relationen mellan förekomst av stress, symptom och KASAM

För att ytterligare studera relationen mellan stress, symptom och KASAM utfördes Pearsons två sidiga korrelationstest. KASAM korrelerade i hög utsträckning till stressindex (-0.530 $p = .000$) samt symptomindex (0.562 $p = .000$). Stressindex korrelerade i sin tur till symptomindex (0.638 $p = .000$).

6. Diskussion

Gymnasieelevernas fysiska aktivitetsnivå kunde inte relateras till KASAM. De gymnasieelever som var fysiskt aktiva två till sex gånger i veckan hade ett högre medelvärde av KASAM än de elever som aldrig var fysiskt aktiva eller mindre än två gånger i veckan, en skillnad som inte var statistiskt signifikant. Resultatet visade dock på en signifikant skillnad mellan mäns och kvinnors KASAM, männens KASAM var högre än kvinnornas. Männens KASAM medelvärde var 60.0 och kvinnornas var 52.3. Undersökningens resultat kan jämföras med resultatet från en svensk studie kring KASAM och fysisk aktivitet hos gymnasieungdomar. Studien visade att det inte fanns en signifikant skillnad mellan kvinnliga och manliga elevers KASAM. I den studien var kvinnornas KASAM medelvärde 62.8 och männens var 62.4 (Sollerhed, m.fl. 2005). Att resultatet från Sollerheds m.fl. studie har visat ett annat resultat kan bero på att en större population samt en bredare målgrupp användes i jämförelse med denna undersökning.

Den fysiska aktivitetsnivån hos gymnasieeleverna kunde inte heller relateras till elevernas upplevelse av stress i vår studie. De elever som var fysiskt aktiva två till sex gånger i veckan hade en tendens av att ha en lägre förekomst av upplevd stress och symptomförekomst jämfört med eleverna som var fysiskt aktiva mindre än två gånger i veckan. Regelbunden fysisk aktivitet har starka positiva effekter på individens fysiska och psykiska hälsa. Hälsan kan främjas bland annat genom att kondition, balans och styrkan i muskler förbättras. Fysisk aktivitet motverkar även psykisk ohälsa såsom oro och ångest samt främjar individens självkänsla (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Cirka 32 % av eleverna ser den fysiska aktiviteten som ett verktyg för att minska sin stress. Fysisk aktivitet kan i flera sammanhang kopplas till en reduktion av individens stress. Motion och fysisk aktivitet har en positiv inverkan när individen upplever stress. Genom aktiviteten förbränns den energiuppladdning som stressreaktionen har orsakat (Levi, 2001). Genom motion får individen bättre rörlighet, ökad muskelstyrka, stärkt skelett och ett starkare immunförsvar. Individen får även bättre stresshantering, koncentrationsförmåga och risken för hjärt- och kärlsjukdomar minskar (Ohlsson, 2002). Genom att utföra de aktiviteter som passar individen intressevässigt och gärna tillsammans med andra minskas inte bara stressreaktionen utan även behovet av mänsklig kontakt uppfylls (Levi, 2001).

Fysiska symptom av stress kan bland annat vara ont i magen, spänningar i nacke och axlar, hjärtklappning, yrsel, svettningar, muskelsmär, sömnproblem, att ha bråttom och återkommande infektioner (Ohlsson, 2002). Flera av dessa symptom visade sig i studien genom symptomindex relatera till tidsbrist, dålig balans mellan krav och förmåga samt morgontrötthet. Undersökningen visade att 43 % av eleverna rapporterade att de fått ökad kunskap kring stress från skolan. Resultatet visade också att föräldrar och olika media har en viktig roll i lärandet kring stress. De elever som rapporterade att de fått undervisning om stress var mer stressade än de elever som inte hade tagit del av skolundervisningen. Det kan möjligen bero på att olika tecken på stress kan lättare kännas igen av de elever som har tagit del av undervisningen kring stress.

Resultatet av undersökningen visade att 82 % av eleverna rapporterade att de fått undervisning kring fysisk aktivitet. Av de elever som rapporterade att de fått undervisning kring fysisk aktivitet var 75 % av eleverna fysiskt aktiva två till sex gånger i veckan. Av eleverna som rapporterade att de inte fått undervisning inom ämnet fysisk aktivitet var 64 % fysiskt aktiva två till sex gånger i veckan. Det fanns en tendens men ingen signifikant skillnad mellan elevernas fysiska aktivitetsnivå i relation till undervisning kring ämnet eller inte. Resultat från ett projekt i södra Sverige angående utökad tid för idrott och hälsa på en skola med elever i åldrarna 6 -13 år visade att en ökad mängd av lektionstimmar i idrott och hälsa hade effekt på elevernas fysiska hälsa. Lektionstimmarna ökades till fyra 40-minuters lektioner i veckan samt en timme fysisk aktivitet utomhus jämfört med en grannskola som hade lektion i idrott och hälsa en till två gånger i veckan. Eleverna i projektet ökade sin fysiska kapacitet jämfört med barnen i grannskolan som användes som kontrollgrupp. Elevernas kondition och motoriska skicklighet ökade och den generella BMI-ökningen bromsades upp jämfört med kontrollgruppens. De utökade lektionstimmarerna var gynnsamma för både normalviktiga och överviktiga elever (Sollerhed & Ejlertsson, 2008).

Resultatet av undersökningen visade att 27 % av eleverna var fysiskt aktiva mindre än 30 minuter, två gånger i veckan. Relateras detta till de svenska rekommendationerna kring fysisk aktivitet är det en stor del av eleverna i undersökningen som är på gränsen till fysiskt inaktiva. Den svenska rekommendationen om minst 30 minuters daglig fysisk aktivitet på minst måttlig nivå bör uppfyllas för att individen ska ha en god hälsa. För att skapa hälsosamma

levnadsvanor är det viktigt med regelbunden motion. Det finns däremot flera studier där man frågat barn och ungdomar hur ofta och hur mycket de tränar respektive är stillasittande. De flesta resultaten tyder på en polarisering: både andelen med en stillasittande livsstil och andelen aktiva barn och ungdomar har ökat (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006).

Undersökningen visade att ett av de stora motiven för öka sin fysiska aktivitet är tillgång till billigare gymkort. Däremot visade resultatet att 25 % av eleverna hade varit mer fysiskt aktiva om det funnits mer fysisk aktivitet i skolan. Innebörden av den fysiska aktiviteten i skolan kan bland annat kopplas till olika studier som har utförts. Studier visar att inaktivitet har ett starkt samband med sociala skillnader vilket innebär att skolan och den kommunala sektorn har en viktig uppgift. Nerdragningarna av skolidrotten påverkar eleverna i en negativ riktning hälsomässigt (Bjärås & Kanström, 2000). I samband med att regeringen gjorde ett tillägg till läroplanen om att skolorna ska sträva efter att varje dag ska innehålla fysisk aktivitet, har en del försöksverksamhet kommit igång som följs upp av Myndigheten för skolutveckling. Medan arbetet är framgångsrikt på flera håll finns det brister på vilja, förståelse och utrymme på många skolor i landet. Inom skolan finns stor potential till att öka barn och ungdomars fysiska aktivitet (Schäfer Elinder, Faskunger, 2006). Positiva förändringar i skolan visade sig vara förknippade med idrottsundervisning som är lämpligt utformad, genomförd och understödd. Även lämpliga tillfällen och lättillgängliga lokaler för fysisk aktivitet samt genom att engagera ungdomarna i planeringen av undervisningen och programupplägget spelar roll för den positiva förändringen (Naidoo & Wills, 2007).

Resultatet visade också att 40 – 45 % av eleverna hade fått ökad kunskap kring fysisk aktivitet av olika media, kompisar och föräldrar. Detta resultat tyder på att lärande inte bara sker i skolan utan även i andra sammanhang. Lärande som leder till nya kunskaper, förmåga till problemlösning, delaktighet i beslut och som ger individen förståelse är positivt lärande. Detta är en form av lärande som leder till ökad makt över sin situation. Det är kunskap som kan ge individen makt eller möjlighet att ta del av makten men lärandet kan även vara ett sätt att utöva kontroll (Hanson, 2004). Pedagogiken som disciplin omfattar även tankar kring utveckling av hälsa och fysisk kondition, social och moralisk välfärd, etik och estetisk (Marton & Booth, 2000). Även om fysisk aktivitet undervisas ur olika perspektiv och metoder är det viktigt att pedagogen och eleven vet syftet med fysisk aktivitet för att kunna arbeta för att främja elevens hälsa ur ett livslångt perspektiv (Ekberg & Erberth, 2000). Fysisk aktivitet ger i många sammanhang möjligheter till att träna socialt umgänge och till att samarbeta. Barn och ungdomar blir då medvetna om sig själv och andra både fysiskt och psykiskt (Grindberg & Langlo Jagtoien, 2000).

Individens förståelse utvecklas inom olika områden och den praktiska situationen påverkar hur kunskap struktureras och hur tänkandet formas. Skolan är en viktig faktor för elevens lärande och utveckling. På så sätt har pedagogen i skolan, framför allt på idrottsundervisningen, ett stort ansvar kring utvecklingen av elevens olika verktyg som senare kan tillämpas i livet (Ekberg & Erberth, 2000). Undersökningen visar att elevernas lärande kring fysisk aktivitet och stress kommer inte enbart från skolan utan elevens omgivning spelar även en viktig roll. Detta kan kopplas till det sociokulturella perspektivets syn på lärande. Vi anser att det sociokulturella perspektivet som präglar vår undersökning tyder på att lärandet inte enbart sker i bestämda former utan även i sociala sammanhang. Säljö (2001) menar att det är även viktigt att vara medveten om att de vardagliga erfarenheterna och fysiska aktiviteterna samhället erbjuder är betydligt mer övertygande än den formella undervisningen. Lärande handlar på så vis om vad individer tar med sig från olika sociala situationer och använder i framtiden. Samtidigt som denna utveckling äger rum hos individen får skolan en

viktig position i individens liv. Detta då individens prestationer i skolan får en avgörande roll i individens framtid. Detta arbete försvåras dock genom nedskärningar och bristande resurser på skolorna. Samhällets hårda klimat påverkar barnen negativt då de kan uppleva stress och otillräcklighet och psykisk ohälsa går allt längre ner i åldrarna (Bjärås & Kanström, 2000). Förekomsten av upplevd stress i undersökningen visade sig vara högre bland de kvinnliga eleverna än de manliga. De elever som hade en hög upplevelse av stress hade även en hög förekomst av stress symptom och vice versa. När påfrestningar blir intensiva och långvariga reagerar individen med kroppsliga eller psykiska symptom av stress (Assadi & Skansén, 2000).

Undersökningen visade även att eleverna som aldrig eller enbart ibland upplevde tidsbrist har lägre förekomst av stresssymptom än de som ofta eller alltid upplevde tidsbrist. Ett samband mellan tidsbrist och stress kunde inte påvisas i denna undersökning. Sömnbesvär och huvudvärk var däremot vanligare hos de elever som upplevde tidsbrist. De elever som ofta eller alltid kände sig utvilade på morgonen efter sömn hade en lägre förekomst av symptom än de elever som aldrig eller ibland kände sig utvilade på morgonen efter sömn. Lider individen av tidsbrist kan ofta detta även kopplas till att individen upplever sömnbrist. Sömn är intressant då den utgör en viktig hälsoaspekt. Det är även av intresse då sömn sannolikt utgör en del i mekanismen bakom stressens långsiktiga konsekvenser. Gällande vardagsstress finner man färre sömnstörningar hos individer som är nöjda med sitt arbete och inte upplever stress samt har ett bra socialt stöd. De individer som kan stänga av arbetets stress, tidsbrist och krav när de kommer hem har betydligt färre problem med trötthet än de som inte kan koppla bort arbetet på hemmaplan (Theorell, 2003).

När individen utsätts för stressorer som dåligt inflytande, för höga krav och avsaknad av socialt stöd upplever de flesta individer känslomässiga reaktioner så som oro, nedstämdhet, olust eller trötthet (Theorell, 2003). Undersökningen visade att de elever som ofta eller alltid upplevde en balans mellan krav och sin förmåga hade lägre förekomst av symptom än de eleverna som inte upplevde någon balans. Om eleven upplevde balans mellan krav och sin förmåga hade eleven också ett högre KASAM. När individen känner att hon klarar av de krav som ställs upplever individen positiv stress. Negativ stress orsakas oftast av omgivningen exempelvis när individen inte har kontroll över sin arbetssituation (Ohlsson, 2002). Vår undersökning visade att elever som hade låg förekomst av upplevd stress och låg förekomst av symptom hade ett högre KASAM än de elever som hade en hög förekomst av stress och symptom. Samvariationen (korrelationen) mellan högt KASAM, låg stress och få symptom var påtaglig. Ett högt KASAM har en betydande roll för individens upplevelser av sin livssituation. Forskningsresultat kring samband mellan kontroll och stress visar att människors möjlighet att kontrollera och påverka sin egen situation fungerar som en skyddande buffert mot stressens skadeverkningar (Angelöw & Jonsson, 2000). Antonovsky avsåg en livshållning med KASAM som innebar förmåga att uppleva tillvaron som meningsfull. Att man själv kan förstå och begripa sin tillvaro och vilken roll man själv spelar samt att ha möjlighet att med stöd av människor i ens närhet lära sig hantera situationer som är avgörande för hur ens liv ska utvecklas (Antonovsky, 1991).

Undersökningen stödjer vad Ohlsson (2002) beskriver angående individens kontroll. Om eleverna upplevde att de kunde påverka sin skolsituation upplevde de även mindre stress. Förekomsten av upplevd stress var lägre hos eleverna som var nöjda med sina skolprestationer jämfört med de elever som inte var nöjda. Dessa elever upplevde även en lägre förekomst av symptom. Elevens påverkansmöjligheter och prestationer har en viktig roll i elevens välbefinnande. Elever som presterar bra i skolan får ett bättre självförtroende och deras

allmänna välbefinnande ökar (Danielsson, 2006). Genom att möjliggöra för individen att utveckla sin egen förmåga att klara av sin livssituation kan man åstadkomma empowerment. Denna process utgår från individen och dennas önskemål för att öka individens förmåga och motivation till att effektivt ta ansvar för sitt liv och sin hälsa (Medin & Alexanderson, 2000). Det återspeglar sig i undersökningen då respondenterna som upplevde att de ofta eller alltid kunde påverka sin skolsituation hade ett högre KASAM än de elever som aldrig eller ibland upplevde att de kunde påverka sin skolsituation. De elever som var nöjda med sina skolprestationer hade ett högre KASAM än de elever som inte var nöjda med sina skolprestationer. En del av KASAM är meningsfullhet som också ses som en motivationskomponent. Maslow har bidragit till förståelsen för motivationens och de socioemotionella behovens betydelse för den mänskliga prestationen. Han menar att människan ständigt strävar efter att tillfredsställa sina behov (Maslow, 1987).

Metoddiskussion

För undersökningen valdes en kvantitativ metod, vilken vi anser var bäst lämpad då vi skulle nå ut till ett större antal gymnasieelever för att i viss mån kunna generalisera resultatet. Rektorena på respektive skola valde vilka klasser som skulle ingå i undersökningen. Målgruppen gymnasieungdomar valdes då den ansågs vara en intressant grupp för de olika ämnesområdena som tas upp i undersökningen. Tyvärr gjordes ingen pilotstudie innan enkäten delades ut till eleverna på grund av tidsbrist. Om en pilotstudie hade gjorts hade enkäten troligtvis blivit ännu bättre och svaret bättre mot vårt syfte med undersökningen. Större delen av frågorna i enkäten var utformade av författarna men en del av frågorna var inspirerade från andra undersökningar och böcker. Att forma frågorna själva och få tips och idéer från andra ansågs som positivt då majoriteten av frågorna relaterade till undersökningens syfte och gav hög svarsfrekvens. I efterhand uppmärksammades att svarsalternativen till några av enkätens frågor hade fler positiva än negativa svarsalternativ, vilket kan ha påverkat elevernas svar och resultatet i en positiv riktning. Eleverna uppfattade eventuellt KASAM-frågorna som komplicerade då vissa av de frågorna hoppades över. Att motverka elevernas eventuella negativa inställning till KASAM-frågorna skulle kunna göras genom att sätta frågorna tidigare i enkäten i stället för sist, för att på så sätt besvara de enklare frågorna när intresset för enkäten börjar minska.

Bortfallet i studien var 1/189. Bortfallet berodde på att individen valde att inte ställa upp i undersökningen. Eftersom undersökningen var en tvärsnittstudie och enkäten delades ut till eleverna som befann sig i klassrummet under vårt besök räknades inte eleverna som var frånvarande från lektionen med i bortfallet. Då bortfallet var litet ansågs det inte ha någon inverkan på undersökningens resultat. En eventuell förklaring till det lilla bortfallet kan vara att författarna fanns på plats när enkäten besvarades och fanns till förfogande för respondenternas frågor kring enkäten. Analysen av data gjordes med hjälp av SPSS och med relevant litteratur. De olika analyserna i SPSS gjordes utifrån tänkbara hypoteser om skillnader för att undvika typ-1 fel i resultatet. En sammanslagning av svarsalternativen gjordes medvetet med hänsyn till möjligheterna att genomföra en analys. Svarsalternativen delades in i två grupper för att få fram två medelvärden att jämföra vid t-test. Detta eftersom fler grupper hade gjort analysen mer svårtolkad och på en högre nivå än vad som uppfattades som rimligt till uppsatsen storlek. Vid enbart chitvå-test hade fler grupper i några fall varit möjliga. En del av resultatet kan förklaras av fördelningen av kön och som ses som en confounder. Reliabiliteten mättes med Cronbachs alpha vilket var tillfredsställande, förutom ett något lågt värde (0.68) för stressindex. Indexet bedömdes dock som användbart. Pearsons tvåsidiga rangkorrelations test gjordes för att se linjära samband mellan variablerna. Författarna ansåg att val av metod, urval, konstruktion av enkät, genomförande och

bearbetning av material har gjorts genomtänkt för att få ett resultat som så bra som möjligt kan svara på undersökningens syfte.

Konklusion

Ett av huvudfynden i studien är att fysisk aktivitet inte kan relateras till elevens KASAM och upplevelse av stress. Däremot kan KASAM relateras till elevens upplevelse av stress och förekomst av olika symptom. Undervisning kring stress var relaterad till en ökad stressförekomst medan undervisning kring fysisk aktivitet visade en tendens att relatera till ökad fysisk aktivitet. Det sociokulturella perspektivet präglar undersökningen vilket tyder på att lärandet inte enbart sker i skolan utan även i sociala sammanhang. Vi anser att det är av stor betydelse att skolan bör förmedla kunskap kring stress även till de lägre årskurserna. Då ökar sannolikheten att eleven kan hantera stress på ett bättre sätt i framtiden. Resultatet av undersökningen visar låg förekomst av undervisning om stresshantering hos eleverna. Vi anser att det är viktigt att skolan tar ett större ansvar inom området stress. Stress är ett påtagligt problem i dagens samhälle och stressen går längre ner i åldrarna. Det är av stor betydelse att ha kunskap kring stress för att kunna utveckla egna strategier och åtgärder för att främja hälsan.

För elevens välbefinnande är fysisk aktivitet en viktig faktor. De flesta elever kommer i kontakt med fysisk aktivitet genom skolan i form av idrottsundervisningen, vilken kan upplevas som begränsad. Om idrottsundervisningen är bredare och riktar sig till fler intressegrupper så kanske fler individer blir fysiskt aktiva. Skolan bör introducera och ge eleverna en bredare bild av vad fysisk aktivitet och ämnet idrott och hälsa är, då flertalet elever förknippar ämnet med bollsporter, redskap, simning och orientering. Skolan kan öppna fler dörrar för fysisk aktivitet och skapa ett större intresse för god hälsa. Genom att eleverna får hjälp att skapa balans mellan krav och sin förmåga ökar välbefinnandet och upplevelsen att kunna påverka sin skolsituation ökar. Det är viktigt att fler pedagoger inom skolan får goda kunskaper om KASAM för att förbättra elevernas möjligheter till att utveckla ett högt KASAM. Skolan bör individanpassas för att alla elever har olika förutsättningar och mål i livet. Skolan har även stora möjligheter att hjälpa eleverna att öka deras empowerment vilket kan resultera i ökat välbefinnande.

Att skolan arbetar hälsofrämjande och arbetar utifrån en anpassad pedagogisk grund för eleverna anser vi vara en självklarhet. Men genom stöd i denna och andra studier kan skolan förbättras på flera punkter. För att skolan ska kunna förbättras ytterligare krävs även mer forskning kring området. Forskningsresultat blir då en viktig grund att arbeta utifrån inom skolan och andra betydelsefulla arenor. Sådana insatser för barn och ungdomar kan skapa en förbättring av folkhälsan ur ett livslångt perspektiv.

7. Referenslista

- Angelöw, B. & Jonsson, T. (2000). *Introduktion till socialpsykologi* 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Antonovsky, A. (1991). *Hälsans mysterium*. Stockholm: Natur & Kultur.
- Assadi, A. & Skansén J. (2000). *Stresshandboken lär dig förstå och hantera din stress*. Lund: Studentlitteratur.
- Axelsson, L. Andersson, I. Håkansson, A. & Ejlertsson, G. (2005). Work ethics and general work attitudes in adolescents are related to quality of life, sense of coherence and subjective health – a Swedish questionnaire study. *BMC Public Health* 5:103
doi:10.1186/1471-2458-5-103
- Balamurugan, M. & Kumaran, D. (2008). Development and Validation of Students' Stress Rating Scale. *Online submission* 7(1):35-42.
- Barnombudsmannen. (2001). *Barn och ungas stress i skolan – en studie i hur barn och unga påverkas av sin fysiska och psykosociala arbetsmiljö i skolan*. Stockholm: Barnombudsmannen.
- Bjärås, G. & Kanström, L. (2000). *Folkhälsokunskap*. Stockholm: Liber.
- Björklid, P. & Fischbein, S. (1996). *Det pedagogiska samspelet*. Lund: Studentlitteratur.
- Dahlkwist, M. (2005). *Arbetsätt och lärande*. Stockholm: Liber.
- Danielsson, M. (2006). *Svenska skolbarns hälsovanor 2005/2006: grundrapport*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.
- Dewey, J. (2004). *Individ, skola och samhälle*. Stockholm: Natur och Kultur.
- Egidius, H. (2003). *Pedagogik för 2000 – talet*. Stockholm: Natur och kultur.
- Ejlertsson, G. (2005). *Enkäten i praktiken – En handbok i enkätmetodik*. 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur.
- Ejlertsson, G (2009). Folkhälsovetenskap i ett hundraårigt perspektiv. I Andersson, I & Ejlertsson, G (red.). *Folkhälsa som tvärvetenskap- möten mellan ämnen*. Lund: Studentlitteratur
- Ekberg, J. & Erberth, B. (2002). *Fysisk bildning – om ämnet idrott och hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Ericsson, I. (2005). *Rör dig- lär dig motorik och inläring*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Ewles, L. & Simnett, I. (2005). *Hälsoarbete*. 2:a uppl. Lund: Studentlitteratur.

- Fredin, A (2008) *Skolhälsovård*. (Elektronisk)
Tillgänglig: <<http://www.buf.kristianstad.se/skolhalsovard/>> (Läst 2008-11-12).
- Granbom, A. (1998). *Att motivera till hälsa*. Lund: Studentlitteratur.
- Graham, G. (2008). Children's and adults' perceptions of elementary school physical education. *Elementary school journal*. 108 (3): 241-249.
- Grindberg, T. & Langlo Jagtoien, G. (2000). *Barn i rörelse*. Lund: Studentlitteratur.
- Hampel, P, Meier, M. & Kummel, U. (2008). School-Bases Stress Management Training for Adolescents: Longitudinal Results from an Experimental Study. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8):1009-1024.
- Hanson, A. (2004). *Hälsopromotion i arbetslivet*. Lund: Studentlitteratur.
- Kulinna, P. (2008). Models for curriculum and pedagogy in elementary school education. *Elementary school journal*. 108(3): 219-227.
- Levi, L. (2001). *Stress och hälsa*. Stockholm: Skandia.
- Maltén, A. (1997). *Pedagogiska frågeställningar: en introduktion till pedagogiken*. Lund: Studentlitteratur.
- Martin, J, McChaughtry, N, Hodges- Kulinna, P, & Cotran, D. (2008). The influence of professional development in teachers self-efficacy toward educational change. *Physical education and sport pedagogy*, 13(2): 171-190.
- Marton, F. & Booth, S. (2000). *Om lärande*. Lund: Studentlitteratur.
- Maslow, A (1987). *Motivation and personality*. New York: Harper & Row, publishers.
- Medin, J. & Alexanderson, K. (2000). *Begreppen hälsa och hälsofrämjande- en litteraturstudie*. Lund: Studentlitteratur.
- Naidoo, J. & Wills, J. (2007). *Folkhälsa och hälsofrämjande insatser*. Lund: Studentlitteratur.
- Nilsson, B. (2002). *Vad betyder känsla av sammanhang i våra liv? Aspekter på stabilitet, kön, hälsa och psykosociala faktorer*. Umeå: Solfjäders.
- Ohlson, L. (2002). *Hälsopedagogik*. Stockholm: Liber.
- Pellmer, K. & Wramner, B. (2007). *Grundläggande folkhälsovetenskap*. Stockholm: Liber.
- Rydqvist, L-G. & Winroth, J. (2004). *Idrott, friskvård, hälsa & hälsopromotion*. Malmö: SISU Idrottsböcker.
- Rättssekretariatet (2008). *Skola och vuxenutbildning*. (Elektronisk)
Tillgänglig <<http://www.skolverket.se/sb/d/777#paragraphAnchor1>> (Läst 2008-11-12)

SBU-rapport. (2007). *Metoder för att främja aktivitet- en systematisk litteraturöversikt*. Mölnlycke: SBU

Schäfer Elinder, L. & Faskunger, J. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut.

Seigrist, J (1996) Adverse health effects of high-effort/low-reward conditions. *Journal of occupational health psychology*. 1(1): 27-41.

Socialstyrelsen, (2009). *Folkhälsorapport 2009*. (Elektronisk)
Tillgänglig<<http://www.socialstyrelsen.se/Publicerat/2009/10363/Sammanfattning.htm>
(Läst 2009-04-22)

Sollerhed, AC, Ejlertsson, G, & Apitzsch, E. (2005). Predictors of strong sense of coherence and positive attitudes to physical education in adolescents. *Scandinavian Journal of Public Health*, 33: 334-342.

Sollerhed, AC & Ejlertsson, G. (2008). Physical benefits of expanded physical education in primary school: findings from a 3 year intervention study in Sweden. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 18(1): 102-7.

Statens folkhälsoinstitut. (2009). *Folkhälsans målområden*. (Elektronisk)
Tillgänglig<<http://www.fhi.se/> (Läst 2009-04-22)

Sundin, J. & Willner, S. (2003). *Samhällsförändring och hälsa olika forskarperspektiv*. Stockholm: Elanders AB.

Säljö, R. (2000). *Lärande i praktiken ett sociokulturellt perspektiv*. Stockholm: Prisma.

Taliaferro, L, Rienzo, B, Miller D, Pigg, R, Morgan Jr. & Dodd, V. (2008). High School youth and suicide risk: exploring protection afforded through physical activity and sport participation. *Journal of school health*, 78(10): 545-553.

Theorell, T. (2003). *Psykosocial miljö och stress*. Lund: Studentlitteratur.

Trudeau, F. & Shephard, R. (2008). Physical education, school physical activity, school sports and academic performance. *International Journal of behavioural nutrition and physical activity*, 5(10): doi:10.1186/1479-5868-6-10

Wainwright, N, Surtess, P, Welch, A, Luben, R, Khaw, K. & Bingham, S. (2008). Sense of coherence, lifestyle choices and mortality. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 62(9): 829-831.

WHO. Constitution. New York: WHO, 1948

Wahlgren, L. (2005). *SPSS steg för steg*: Lund: Studentlitteratur.

Ziviani, J. (2008). Physical activity of young children: a two-year follow-up. *Physical & occupational therapy in pediatrics*, 28 (1): 25-39.

Bilaga 1

Enkät om stress och fysisk aktivitet

Allmänt

1. Kön.

Man

Kvinna

2. Vilken gymnasielinje läser du? _____

3. Vilka personer ingår i ditt hushåll?
(Flera svarsalternativ kan väljas)

Jag bor ensam

Mamma och pappa

Mamma

Pappa

Syskon

Annat _____

Stress

4. Hur ofta har du de *tre senaste månaderna* upplevt:

	Varje dag	flera ggr/v	någon gång/v	mer sällan	aldrig
Huvudvärk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Magbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sömnbesvär	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trötthet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Smärta	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Värk i rygg el. nacke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hjärtklappning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Irritation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oro	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nedstämdhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Annat _____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- | | aldrig | ibland | ofta | alltid |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 5. Jag upplever en känsla av tidsbrist (känner att jag bör skynda mig). | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Jag har svårigheter att koncentrera mig på skolarbete. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Jag har upplevt minnessvårigheter. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Jag känner oro över motgångar som jag annars brukar klara av. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

- | | aldrig | ibland | ofta | alltid |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 9. Jag sover tillräckligt för att jag ska känna mig utvilad när jag vaknar. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Jag upplever en balans mellan krav på mig och min egen förmåga | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Jag upplever att jag kan påverka min skolsituation. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Jag känner mig nöjd med mina skolprestationer | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Jag upplever stöd i vardagen från personer i min omgivning. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Fysisk aktivitet

14. Hur ofta har du i genomsnitt under de *tre senaste månaderna* varit fysiskt aktiv minst 30 minuter och blivit andfådd eller svettig?

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| Aldrig | <input type="checkbox"/> |
| Mindre än 2 gånger/veckan | <input type="checkbox"/> |
| 2-3 gånger/veckan | <input type="checkbox"/> |
| 4-6 gånger/veckan | <input type="checkbox"/> |
| Mer än 6 gånger/veckan | <input type="checkbox"/> |

15. Brukar du cykla eller gå en del av (eller hela) vägen till skolan?

- | | |
|-----|--------------------------|
| Ja | <input type="checkbox"/> |
| Nej | <input type="checkbox"/> |

16. Om ja på fråga 15, ungefär hur lång blir denna sträcka totalt per dag. _____ km

17. Vad skulle kunna få dig att bli mer fysiskt aktiv?

(Flera alternativ kan väljas)

- | | |
|---|--------------------------|
| Mer fysisk aktivitet under skoltid | <input type="checkbox"/> |
| Billigare gymkort | <input type="checkbox"/> |
| Närmare till idrottsanläggningar | <input type="checkbox"/> |
| Roligare idrottslektioner | <input type="checkbox"/> |
| Bättre väder för uteaktiviteter | <input type="checkbox"/> |
| Större utbud av aktiviteter efter skoltid | <input type="checkbox"/> |
| Fler förningar | <input type="checkbox"/> |
| Annat _____ | |

18. Vad innebär fysisk aktivitet främst för dig?

(Flera alternativ kan väljas)

- Avslappning
- Ont i musklerna
- Jobbigt
- Stimulerande för andra aktiviteter
- Inspirerande
- Förbättra kroppsfiguren
- Förbättra konditionen
- Minska min stress
- Annat _____

Pedagogik

19. Jag har under gymnasietiden haft undervisning kring:

(Flera svarsalternativ kan väljas)

- Stresshantering
- Relationer
- Konflikthantering
- Livskunskap
- Fysisk aktivitet
- Fysiska/psykiska besvär

20. Upplever du att dina kunskaper kring området/områdena ovan har ökat med hjälp av skolundervisningen?

- Ja
- Nej
- Vet ej

21. Om ja på vilket sätt?

22. Varifrån får du kunskap om stress?

(Flera svarsalternativ kan väljas)

- Har inte fått någon kunskap om stress
- Olika media
- Skola
- Kompisar
- Föräldrar
- Annat _____

23. Varifrån får du kunskap om relationer?

(Flera svarsalternativ kan väljas)

- Har inte fått någon kunskap om relationer
- Olika media
- Skola
- Kompisar
- Föräldrar
- Annat _____

24. Varifrån får du kunskap om fysisk aktivitet?

(Flera svarsalternativ kan väljas)

- | | |
|---|--------------------------|
| Har inte fått någon kunskap om fysisk aktivitet | <input type="checkbox"/> |
| Olika media | <input type="checkbox"/> |
| Skola | <input type="checkbox"/> |
| Kompisar | <input type="checkbox"/> |
| Föräldrar | <input type="checkbox"/> |
| Annat _____ | |

25. Har du några egna strategier/åtgärder för att påverka din upplevelse av oro?

(Flera svarsalternativ kan väljas)

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Jag upplever ingen oro | <input type="checkbox"/> |
| Planera min vardag | <input type="checkbox"/> |
| Åtgärda det som skapar oron | <input type="checkbox"/> |
| Utöva någon form av fysisk aktivitet | <input type="checkbox"/> |
| Annat _____ | |

26. Har du några egna strategier/åtgärder för att påverka din upplevelse av stress?

(Flera svarsalternativ kan väljas)

- | | |
|--|--------------------------|
| Jag känner ingen stress | <input type="checkbox"/> |
| Planera min vardag | <input type="checkbox"/> |
| Åtgärda det som skapar stressupplevelsen | <input type="checkbox"/> |
| Utöva någon form av fysisk aktivitet | <input type="checkbox"/> |
| Annat _____ | |

27. Har du några egna strategier/åtgärder för att påverka din trötthet?

(Flera svarsalternativ kan väljas)

- | | |
|--------------------------------------|--------------------------|
| Jag upplever ingen trötthet | <input type="checkbox"/> |
| Planera min vardag | <input type="checkbox"/> |
| Åtgärda det som skapar tröttheten | <input type="checkbox"/> |
| Utöva någon form av fysisk aktivitet | <input type="checkbox"/> |
| Sova | <input type="checkbox"/> |
| Annat _____ | |

Känsla av sammanhang

I de avslutande frågorna ber vi dig ringa in den siffra mellan 1- 7 som du anser passa bäst in på hur du graderar din uppfattning mellan de angivna ytterligheterna.

I fråga 28 betyder 1 = mycket sällan eller aldrig, 7 = mycket ofta.

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

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

29. Har det hänt att du blivit överraskad av beteende hos personer som du trodde du kände väl?
- Har aldrig hänt 1 2 3 4 5 6 7 Har ofta hänt
30. Har det hänt att människor du litade på har gjort dig besviken?
- Har aldrig hänt 1 2 3 4 5 6 7 Har ofta hänt
31. Hittills har ditt liv...
- Helt saknat tydligt mål och mening 1 2 3 4 5 6 7 Haft klara mål och mening
32. Känner du dig orättvist behandlad?
- Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan eller aldrig
33. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du ska göra?
- Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan eller aldrig
34. Är dina dagliga sysslor en källa till...
- Djup glädje eller tillfredställelse 1 2 3 4 5 6 7 Smärta och leda
35. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?
- Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan eller aldrig
36. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?
- Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan eller aldrig
37. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en "olycksfågel". Hur ofta har du känt så?
- Aldrig 1 2 3 4 5 6 7 Mycket ofta
38. När något har hänt, har du i vanligtvis funnit att du...
- Över- eller undervärderar betydelsen av vad som hände 1 2 3 4 5 6 7 Såg saken i dess rätta proportioner
39. Hur ofta känner du att det inte finns någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?
- Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan eller aldrig
40. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?
- Mycket ofta 1 2 3 4 5 6 7 Mycket sällan eller aldrig

Tack för att du tog dig tid till att svara på enkäten. Din medverkan är viktig för undersökningen.

Vänliga hälsningar
Josefin Johnsson & Sabina Adamsson Jensen