



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INST FÖR KOST- OCH IDROTTSVETENSKAP

Ungdomars fysiska aktivitet och self-efficacy

– en deskriptiv surveyundersökning

Linnéa Lundblom & Sarah-Marie Matikka

Examensarbete:	15 hp
Program och/eller kurs:	Hälsopromotionsprogrammet, idrottsvetenskap
Nivå:	Grundnivå
Termin/år:	Vt/2013
Handledare:	Eva-Carin Lindgren
Examinator:	Magnus Lindwall
Rapport nr:	VT13-03



Abstract

Titel: Ungdomars fysiska aktivitet och self-efficacy

Författare: Linnéa Lundblom och Sarah-Marie Matikka
Institut: Institutionen för Kost- och Idrottsvetenskap
Göteborgs Universitet
P.O Box 300
405 30 Göteborg

Uppsats: 15 hp, Idrottsvetenskap
Program: Hälsopromotionsprogrammet, idrottsvetenskap
Nivå: Grund
Termin/år: Vt/ 2013
Handledare: Eva-Carin Lindgren
Examinator: Magnus Lindwall
Nyckelord: Ungdomar, generell self-efficacy, fysisk aktivitet, self-efficacy
Datum: 2013-06-04
Antal sidor: 40

Sammanfattning:

Ungdomar idag når inte rekommendationerna om minst 60 minuters moderat fysisk aktivitet. Det ses även att fysisk aktivitet minskar under tonåren. Forskare har undersökt vilka faktorer som kan påverka fysisk aktivitet, en sådan faktor är self-efficacy. Med denna utgångspunkt ämnar studien kartlägga och jämföra ungdomars fysiska aktivitet, self-efficacy och generell self-efficacy. Studien avser även att undersöka om det finns ett samband mellan graden av fysisk aktivitet och graden av self-efficacy samt graden av generell self-efficacy. Medverkande i studien var 187 ungdomar från en högstadieskola, varav 91 var pojkar och 96 flickor. Studien visade att det fanns skillnader mellan pojkar och flickor gällande fysisk aktivitet. Pojkar tränade fler timmar än flickor på fritiden, där 51 % (n=46) av pojkarna och 33 % (n=31) av flickorna tränade minst 4 timmar i veckan. Det fanns skillnader mellan pojkar och flickors deltagande under lektionerna i Idrott och Hälsa. Pojkar var med och blev svettiga mer än flickor, där 80 % (n=73) av pojkarna och 50 % (n=48) av flickorna alltid var med och blev svettiga. Statistiskt signifikanta positiva samband sågs gällande self-efficacy och hur ofta ungdomar tränade på fritiden både bland pojkar ($r=0,534$, $p=0,001$) och flickor ($r=0,375$, $p=0,001$). Det fanns även statistiskt signifikanta positiva samband mellan hur många timmar ungdomarna tränade och self-efficacy både bland pojkar ($r=0,545$, $p=0,001$) och flickor ($r=0,357$, $p=0,001$). Av resultatet gick det att utläsa att det fanns ett visst samband mellan fysisk aktivitet och self-efficacy och ett nästintill obefintligt samband mellan fysisk aktivitet och generell self-efficacy. Syns gör också att de flesta av de medverkande ungdomarna inte är tillräckligt fysiskt aktiva och då alltså inte når upp till rekommendationerna om 60 minuters minst moderat fysisk aktivitet om dagen.

Förord

De här månaderna av uppsatsskrivande har varit omvälvande för oss. Med att från början ha haft en helt annan forskningsidé som i ett sent skede fick förkastas av olycksamma omständigheter, till att få ta del av ett ganska omfattande material gällande ungdomar på en högstadieskola och komma på vad det är just vi vill undersöka med hjälp av det här materialet. När en tanke finns om vad som verkligen vill göras och det visar sig sen inte gå, kan det vara jobbigt att ofrivilligt släppa den och gå vidare med nästa. Sent omsider lyckades vi dock bli lika förtjusta i ämnet som uppsatsen kom att handla om, self-efficacy.

Med detta vill vi tacka vår handledare, Eva-Carin, för att hon stått ut med oss. Hon har fortsatt pusha och kommit med konstruktiv kritik. Hon har gett oss en spark i rumpan när vi har behövt hjälp att komma igång och hon har ryckt i nödbromsen när vi svävat iväg och velat undersöka forskningsfrågor som är på en helt annan nivå än vad en kandidatuppsats befinner sig.

Eva-Carin, tack för att du hela tiden visat att du trott på oss, även när du egentligen inte gjort det!

Slutligen vill vi också sända ett tack till Linnéas pojkvän, Simon. Tack för att du gett oss mat och inte gnällt då vi dygnet runt ockuperat soffan och soffbordet med oss själva och allt material till uppsatsen! Tilläggas ska också ett stort tack till alla ungdomar som svarat på enkäten. Tack!

Linnéa Lundblom och Sarah-Marie Matikka, Göteborg 2013-05-18

Arbetsuppgifter	Procent utförd av Linnéa/Sarah-Marie
Planering av studien	50/50
Litteratursökning	40/60
Analys	70/30
Skrivande	70/30
Layout	50/50

Innehållsförteckning

1. Inledning	5
2. Bakgrund.....	6
2.1 Definitioner	6
2.1.1 Fysisk aktivitet	6
2.2 Litteraturgenomgång	6
2.3 Teoretisk referensram	8
2.3.1 Hälsopromotion och self-efficacy	8
3. Syfte och frågeställningar	10
4. Metod.....	11
4.1 Design	11
4.2 Urval	11
4.3 Enkät	11
4.4 Procedur	12
4.5 Databearbetning och analys	12
4.6 Etik.....	13
4.7 Metoddiskussion	13
5. Resultat.....	15
5.1 Bakgrund.....	15
5.2 Utsträckning av fysisk aktivitet	15
5.3 Skillnader mellan pojkar och flickor	17
5.4 Korrelation mellan pojkar och flickors fysiska aktivitet, self-efficacy och generell self-efficacy	18
6. Diskussion	20
6.1 Resultatdiskussion	20
6.2 Konklusion och implikationer	22
7. Referenslista.....	24
Bilagor	27
Bilaga 1. Enkät	27

1. Inledning

Fysisk aktivitet har betydelse för människors hälsa, det är något som de flesta är medvetna om. Ofta är det svårt att upprätthålla en fysiskt aktiv livsstil och många som inte är fysiskt aktiva eller inte tillräckligt fysiskt aktiva uppger att de inte hinner motionera, vilket är paradoxalt då utbudet av träningsmöjligheter ständigt ökar och diverse maskiner och redskap utvecklas för att underlätta människors vardag (Kostenius & Lindqvist, 2006). Det tycks som om tiden inte räcker till, individens ork och brist på motivation är de största faktorerna som gör det svårt för människor att vara fysiskt aktiva.

Hälsovinster som kan skördas om fröet till fysisk aktivitet sås är många. Förutom de rent fysiologiska som till exempel minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar, finns det likväl en rad psykologiska och emotionella hälsovinster att inbringa (Kostenius & Lindqvist, 2006). Människor som är fysiskt aktiva är i högre grad tillfreds med sig själva och sitt liv än andra (Schäfer Elinder & Faskunger, 2006). Sambandet fysisk aktivitet och tillfreds med livet ses i alla åldergrupper och är oberoende av socioekonomisk status och hälsotillstånd. Den positiva förändringen som sker när en individ som tidigare varit inaktiv blir fysiskt aktiv är störst hos de som har eller tidigare har haft en låg självbild. Fysisk aktivitet minskar även risken att drabbas av depression och ångest och kan hjälpa att mildra symptomen av de samma.

Under tonåren tenderar många individer att bli mindre fysiskt aktiva (Sallis, 2000; Lopes, Vasques, Maia & Ferreira, 2007). WHO (2010) rekommenderar att barn och unga bör vara fysiskt aktiva i moderat till hård intensitet i minst 60 minuter varje dag. Rasmussen, Eriksson, Bokedal och Schäfer Elinder (2004) visar på att det är relativt många ungdomar som är minst moderat fysiskt aktiva i 60 minuter per dag, men med en relativt stor skillnad mellan könen. Enligt Telama, Yang, Viikari, Välimäki, Vanne och Raitakari (2005) spelar mängden av fysisk aktivitet i ungdomen stor roll för hur fysiskt aktiv individen kommer att vara i vuxen ålder. Det har visat sig att graden av self-efficacy har varit en viktig determinant för i vilken utsträckning unga är fysiskt aktiva, därför är ett sätt att försöka främja fysisk aktivitet att hjälpa individer till en högre grad av self-efficacy (Bandura, 1997). Self-efficacy innebär en individs tilltro till sin egen förmåga att klara av specifika uppgifter eller situationer. Stärkandet av någons self-efficacy kan ske på olika sätt, ett exempel är att hjälpa individen att klara av en fysiskt aktiv uppgift och på så sätt stärks self-efficacy och nästa gång individen hamnar i samma eller i en liknande situation finns det en större chans att han eller hon tar sig an uppgiften då tilltro finns till den egna förmågan att klara av uppgiften.

Flertalet studier har undersökt relationen eller sett på orsak och verkan mellan self-efficacy och fysisk aktivitet och funnit ett samband dem emellan (Dwyer, Chulak, Maitland, Allison, Lysy, Faulkner & Sheeshka, 2012; Strauss, Rodzilsky, Burack och Colin, 2001; Motl, Dishman, Saunders, Dowda & Pate, 2007). Det kan vara intressant att se om en hög grad av fysisk aktivitet också har ett samband med generell self-efficacy och även om det finns ett samband mellan self-efficacy och generell self-efficacy. Finns det ett samband mellan generell self-efficacy och self-efficacy och fysisk aktivitet så kan generell self-efficacy

arbetas med för att öka fysisk aktivitet bland ungdomar, vilket i så fall även skulle höja self-efficacy gällande fysisk aktivitet. Fördelen med att arbeta med generell self-efficacy är att den påverkar mer än bara en specifik situation.

2. Bakgrund

I bakgrunden beskrivs definitionen av fysisk aktivitet. Därefter görs en litteraturgenomgång för att visa på vad relevant tidigare forskning om fysisk aktivitet och self-efficacy kommit fram till. Därefter redovisas begreppen hälsopromotion och self-efficacy, vilka är den teoretiska referensramen för studien.

2.1 Definitioner

2.1.1 Fysisk aktivitet

Med stöd i Hassmén och Hassmén (2008), Schäfer Elinder och Faskunger (2006) och Skolverket (2011) definieras fysisk aktivitet i den här studien som vardagsmotion, träning och skolidrott. Vardagsmotion är den typ av motion som sker i en individs vardagliga liv, såsom promenad/cykling till och från skolan och bära matkassar. Träning syftar till att individen har en målsättning att öka prestationsförmågan inom någon idrottsgren och utövar aktiviteten i tävlingssyfte. Ämnet idrott och hälsa är det sätt elever kommer i kontakt med fysisk aktivitet genom skolan, ämnet syftar till att eleverna ska utveckla en omfattande rörelseförmåga och ett intresse för fysisk aktivitet och hälsa. Dessa val har gjorts då de här formerna av fysisk aktivitet är berörda i den enkät (Bilaga 1) som ligger till grund för datainsamlingen och på så sätt besvarat hur fysiskt aktiva ungdomarna som fyllt i enkäten är.

2.2 Litteraturgenomgång

Studier har visat att ungdomar inte når rekommendationerna gällande 60 minuter moderat fysisk aktivitet per dag i tillräckligt stor utsträckning (Morrow, Tucker, Jackson, Martin, Greenleaf & Petrie, 2013; Riddoch et al., 2004). Morrow et al. (2013) använde självskattningstest för att mäta den fysiska aktivitetsnivån bland de medverkande. Av de 4621 deltagarna gav fler än 4200 (90 %) deltagare fullständig data angående fysisk aktivitet. Populationen var i stort sett jämfördelad med 50,6 % pojkar och 49,4 % flickor och deltagarna var i åldrarna 10-16 år. Resultatet i studien visade att endast 16 % av pojkarna och 18 % av flickorna når rekommendationerna. I studien gjord av Riddoch et al. (2004) var stegräknare instrumentet som användes för mätningen av aktivitetsnivå bland barn och ungdomar i åldrarna 9 och 15 år. Studien var gjord i fyra europeiska länder och totalt deltog 2185 barn och ungdomar. Utöver att studien påvisade att ungdomar inte når rekommendationerna i tillräckligt stor utsträckning visade den även att 9-åringarna var mer fysiskt aktiva än 15-åringarna, samt att pojkar var mer fysiskt aktiva än flickor i båda åldersgrupperna. Telama et al. (2005) genomförde en studie som sträckte sig över 21 år, vilken startade 1980 och avslutades under 2001. Populationen bestod av 2309 finska barn och ungdomar i åldrarna 3-18 år blev slumpmässigt utvalda att delta. Under de 21 åren gjordes

mätningar fem gånger och vid sista mätningen var det 1563 (68 %) individer kvar. Den fysiska aktiviteten var mätt genom ett kort självskattningstest. Studien visade att en hög nivå av fysisk aktivitet i åldrarna 9-18 år signifikant tydde på en hög nivå av fysisk aktivitet i vuxen ålder, särskilt om den fysiska aktiviteten var regelbunden.

Relationen mellan fysisk aktivitet och self-efficacy har undersökts där deltagare har fått svara på enkäter gällande den självupplevda fysiska aktivitetsnivån och self-efficacy (Dwyer et al., 2012; Strauss et al., 2001; Motl et al., 2007). Studierna visade att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och self-efficacy. Dwyer et al. (2012) genomförde sin studie i Kanada där 484 ungdomar i åldrarna 14-18 år deltog. Det som undersöktes var tilltron att överkomma hinder för fysisk aktivitet, hinder såsom skolarbete, jobb, genans, socialt stöd med mera. Resultatet i studien visade att ungdomar med hög self-efficacy också var mer fysiskt aktiva. Strauss et al. (2001) undersökte utöver self-efficacy i relation till fysisk aktivitet även skillnader mellan pojkar och flickor gällande fysisk aktivitet. Stegräknare användes som komplement till enkäterna, 92 barn och ungdomar i åldrarna 10-16 år deltog, varav 48 % var pojkar och 52 % var flickor. Skillnader fanns mellan pojkar och flickor. Över 13 års ålder hade pojkar en högre aktivitetsnivå än flickor, dock sjönk aktivitetsnivån både bland pojkar och flickor ju äldre de blev. Self-efficacy var inte signifikant relaterat till moderat fysisk aktivitet, däremot var self-efficacy relaterat till intensiv fysisk aktivitet. Även en studie gjord i USA visade att det fanns samband mellan self-efficacy och fysisk aktivitet (Motl et al. 2007). Deltagarna var 1655 tonårsflickor med en medelålder på 17 år, utöver sambandet mellan self-efficacy och fysisk aktivitet sågs samband mellan self-efficacy och fysisk miljö samt self-efficacy och socialt stöd.

Nedan kommer två studier att redovisas för, vilka handlar om generell self-efficacy. Den första är en interventionsstudie som undersökt generell self-efficacy i samband med fysisk aktivitet. Studie två gäller också generell self-efficacy, dock inte i samband med fysisk aktivitet. Anledningen till att denna studie valts är för att det finns få studier genomförda som både behandlar generell self-efficacy och fysisk aktivitet. Det fanns en studie, vilken verkade vara relevant, dock var denna studie skriven på koreanska och enbart abstract var översatt till engelska.

Lindgren, Baigi, Apitzsch och Bergh (2011) genomförde en interventionsstudie bland 110 tonårsflickor i Halland. Studien såg på skillnader, före och efter, träningsinterventionen avseende generell self-efficacy. 54 av flickorna ingick i interventionsgruppen, medan de resterande 56 var en kontrollgrupp. Innan interventionen startade fick flickorna svara på en enkät vilken mätte generell self-efficacy. Samma enkät blev även besvarad efter interventionens slut. Interventionen var utformad så att de som ingick i interventionsgruppen fick, två gånger i veckan i sex månader, vara med och träna sådant som de tyckte var meningsfullt. Efter interventionsens slut hade flickorna i interventionsgruppen höjt sin generella self-efficacy, medan flickorna i kontrollgruppen låg kvar på samma nivå som innan.

En studie har gjorts där generell self-efficacy har undersökts, studien har dock berört ett annat område än generell self-efficacy i relation till fysisk aktivitet (Matsuo, Murotake, Kim, Akiba,

Shimojo, Kim, Tanaka, 2009;). Matsuo et al. (2009) genomförde en interventionsstudie där 154 medelålders japanska kvinnor deltog i ett 14 veckors viktminskningsprogram. Det som undersöktes i studien var samband mellan generell self-efficacy och viktnedgång. Resultatet visade att deltagare med låg grad av generell self-efficacy gick ner mer i vikt än de med högre grad av generell self-efficacy, dock visade det sig finnas ett samband mellan situationsspecifik self-efficacy och viktnedgång bland de medverkande kvinnorna.

2.3 Teoretisk referensram

2.3.1 Hälsopromotion och self-efficacy

Hälsopromotion är ett begrepp som är väldigt brett (Korp, 2004). Promote blir att främja eller att förbättra och hälsa är, som WHO (1986) definierar det: "Hälsa ses som en resurs i vardagslivet, inte målet med livet. Hälsa är ett positivt koncept som betonar sociala och individuella resurser såväl som fysisk förmåga." (Citerad i Schäfer Elinder & Faskunger, 2006, s. 10). Med denna syn på hälsopromotion är det mycket som kan vara att arbeta hälsopromotivt eller hälsofrämjande, kravet blir att strävan är att förbättra eller bibehålla någons hälsa oavsett vad handlingen är. Ett sätt att arbeta hälsopromotivt och hjälpa någon till en bättre eller bibehållen hälsa är att arbeta med personens self-efficacy. Self-efficacy är den tilltro individer hyser till sin egen förmåga att planera, genomföra och klara av olika uppgifter vid specifika tillfällen (Bandura, 1997). Ju högre grad av self-efficacy en individ har, desto starkare är dess tro på sin egen förmåga. Om en individ har en hög grad av self-efficacy är det mer troligt att individen väljer att ta sig an svåra uppgifter och anstränger sig mer för att klara av dem. Bandura (1997) påvisar även att graden av self-efficacy har inverkan på individers förmåga att känna, tänka och handla. Self-efficacy är oftast av framtida och operativ karaktär och gäller dessutom specifika uppgifter eller domäner. Det innebär att den self-efficacy en individ upplever är bestämd och begränsad till en eller några liknande situationer eller uppgifter.

Ett bra exempel på self-efficacy, och högst relevant för studien, är tilltron till sin egen förmåga att klara av att vara fysiskt aktiv även om det till exempel regnar. För att kunna skapa tilltron finns det fyra faktorer som spelar en stor roll (Bandura, 1997). Den första faktorn är att individen får lyckade erfarenheter av att vara fysiskt aktiv, den andra faktorn är att individer observerar att någon annan med liknande förutsättningar klarar av att vara fysiskt aktiv, den tredje faktorn innebär att signifikanta andra övertyger individen verbalt att hon klarar det och den fjärde och sista faktorn handlar om fysiologiska reaktioner på uppgiften, som att vara rädd påverkar om individen tror sig klara av uppgiften eller inte.

Det tycks som att individer med högre grad av self-efficacy är mer fysiskt aktiva (Weinberg & Gould, 2003). Därför är det viktigt att samtidigt som människor blir informerade om vikten av fysisk aktivitet även får hjälpen att överkomma upplevda hinder gällande fysisk aktivitet. Informationen om och hjälpen till fysisk aktivitet är en stor del i det hälsofrämjande arbetet. Self-efficacy kan även vara generell. Generell self-efficacy innebär att individen mer generellt, alltså inte uppgift- eller domänspecifikt, känner tilltro till sig själv och tror att

hon/han i olika oväntade stressfulla situationer kommer att klara av att hantera dem (Schwarzer & Jerusalem, enligt Luszczynska, Scholz & Schwarzer, 2005).

Gissningsvis går det att anta att personer med hög specifik self-efficacy gällande fysisk aktivitet också är fysiskt aktiva eller att personer med en hög grad av fysisk aktivitet också har en hög grad av specifik self-efficacy gällande fysisk aktivitet. Oavsett orsak och verkan kan ett samband dem emellan antas. Med den utgångspunkten kommer det i den här studien göras ett försök att även kartlägga huruvida det finns något samband mellan generell self-efficacy och fysisk aktivitet bland pojkar och flickor i årskurs 7 och årskurs 8. Dock är det inte möjligt att identifiera orsak och verkan på det eventuella sambandet, utan endast förekomsten eller frånvaron av sambandet (Hassmén & Hassmén, 2008). Vad som däremot går att säga är huruvida det eventuella sambandet är positivt eller negativt.

3. Syfte och frågeställningar

Huvudsyftet med studien är att kartlägga och jämföra ungdomars fysiska aktivitet, self-efficacy och generell self-efficacy. Studien avser även att undersöka om det finns ett samband mellan graden av fysisk aktivitet och graden av self-efficacy samt graden av generell self-efficacy.

Ovanstående syfte avses besvaras med följande frågeställningar:

1. I vilken utsträckning är pojkar och flickor i årskurs 7 och årskurs 8 fysiskt aktiva?
2. Finns det en statistisk signifikant skillnad mellan pojkar och flickors, i årskurs 7 och årskurs 8, deltagande och i hur mycket de anstränger sig under lektionerna i idrott och hälsa?
3. Finns det en statistisk signifikant skillnad mellan graden av pojkar och flickors self-efficacy gällande fysisk aktivitet i årskurs 7 och årskurs 8?
4. Hur ser det eventuella sambandet ut mellan pojkar och flickors generella self-efficacy och graden av fysisk aktivitet, i årskurs 7 och årskurs 8?
5. Hur ser det eventuella sambandet ut mellan pojkar och flickors generella self-efficacy och self-efficacy gällande fysisk aktivitet i årskurs 7 och årskurs 8?

4. Metod

4.1 Design

Studien bygger på en tidigare insamlad empiri från fallstudien ”Ett generellt skolbaserat hälsopromotivt program – en studie om skolungdomars mat- och rörelsevanor, tilltro till egen förmåga och syn på kroppsligt utseende” (Eriksson, Baigi, Lindgren, 2010). I denna studie har endast baseline från ovan nämnda studie använts och är därför en deskriptiv surveyundersökning med kvantitativ ansats (Hassmén & Hassmén, 2008).

4.2 Urval

Studien är genomförd vid en högstadieskola på en bruksort i Halland, vilken hade medverkat i det hälsopromotiva projektet Liv och Rörelse driven av Region Halland och Hallands Idrottsförbund (Region Halland & Hallands Idrottsförbund, 2009). Liv och rörelse var ett interventionsprojekt i förskolor och skolor i Halland som ämnade hjälpa skolorna med fetmaförebyggande strategier och på så sätt lägga en grund hos eleverna för goda matvanor och fysisk aktivitet. Högstadieskolan lottades ut bland andra skolor som anmält intresse att vara den skola där empirin till Erikssons et al. (2010) fallstudie samlades in. Årskurs 7 och årskurs 8 tillfrågades att besvara en enkät och av de 259 tillfrågade ungdomarna samtyckte 187 (72 %) till deltagande i studien, det externa bortfallet blev således 72 (28 %). De 187 ungdomarna som samtyckte blev studiens population. Antalet flickor i studien var 96 och pojkar 91. Anledningen till att årskurs 9 inte tillfrågades att delta var för att insamlingen av empirin skulle ske vid två skilda tillfällen med ett års mellanrum och dessa ungdomar skulle bara ha haft möjlighet att medverka vid första tillfället eftersom de skulle ha bytt skola innan tillfälle två.

4.3 Enkät

Instrumentet för fysisk aktivitet och self-efficacy (FASE) konstruerades av Eriksson och Lindgren (Eriksson et al., 2010), men det baserades på ett annat validerat instrument (McAuley, 1992). Instrumentet FASE validerades genom explorativ faktoranalys (Eriksson et al., 2010) och Cronbach alfa (α .84) och laddade endimensionellt (Esaiasson, Gilljam, Oscarsson & Wängnerud, 2007). Svarsalternativen var en sexgradig modell likt Likert-skalan, från ”Inte alls säker” till ”Helt säker” (Patel & Davidsson, 2011). Exempelvis ingick frågan: ”Jag tror att jag skulle kunna motionera även om det är krångligt att ta sig till motions/träningsanläggningen?” där 1 motsvarade ”Inte alls säker” och 6 ”Helt säker”. För att mäta generell self-efficacy har ett validerat instrument använts; ”Generell Self-Efficacy Scale” (GSE) (Schwarzer & Jerusalem, 1995). Detta instrument har sedan översatts till ett flertal olika språk, bland annat svenska, och det är den version som har använts i enkäten.

Förutom FASE och GSE har de sju frågor som behandlar ungdomarnas bakgrund och fem frågor om nivå av fysisk aktivitet använts för att sammanställa resultatet till den här studien

(Bilaga 1). Kön, årskurs, födelseland och föräldrarnas sysselsättning är alla exempel på frågor som tas upp i bakgrunden i enkäten. De frågor som handlade om fysisk aktivitet tog upp skolidrott, sysselsättning under rast och träning på fritiden, till exempel: "Hur mycket rör du på dig på lektionerna i Idrott och Hälsa?". Svartalternativen var upplagda likt Likert-skalan, men med varierande antal svartalternativ (Patel & Davidsson, 2011). Bakgrundsfrågorna likväl som frågorna angående fysisk aktivitet är baserade på nationella samt regionala studier (Eriksson et al. 2010) Olika formulär användes för pojkar och flickor, dock ingår enbart frågor som var samma för både pojkar och flickor i den här studien, dessutom är det endast empirin från första insamlingstillfället som använts.

När enkäten var sammanställd och klar för att användas testades den först på en liten grupp ungdomar på en annan, men liknande skola, för att se om enkäten var bra formulerad och mätte det den skulle mäta (Esaiasson et al., 2007). Efter testet ändrades några av frågorna för att de skulle bli bättre. Det skedde alltså en bedömning av innehållsvaliditeten (eng: face-validity) i enkäten (Esaiasson et al., 2007).

4.4 Procedur

Datainsamlingsmetoden var en enkätundersökning som genomfördes vid ett tillfälle och är baseline till en fallstudie gjord av Eriksson et al. (2010). Frågor gällande bakgrund, fysisk aktivitet, matvanor, kroppsideal, kroppsuppfattning, förmåga att göra hälsosamma val och självförtroende togs upp (Bilaga 1). Enkäterna delades ut i början av en lektion, då enkäten innehåll många frågor behövde ungdomarna ha gott om tid på sig vid ifyllandet så att de hann svara i lugn och ro. Vid genomförandet av enkätundersökning var en folkhälsoplanerare närvarande, denne samlade även in enkäterna, satte dem i en klassspecifik brevpåse, vilken förslöts så ungdomarna såg det, och brevpåsen öppnades först då datalagringen skulle ske.

4.5 Databearbetning och analys

Insamlad empiri fördes in i statistikprogrammet SPSS (Statistical Package of Social Science) version 21 för analys. Under införandet av empirin framkom det ett visst internt bortfall då alla ungdomar inte hade svarat på alla frågor, dock var det så litet (<1 %) att det inte anses ha någon inverkan på studien (Hassmén & Hassmén, 2008; Esaiasson et al., 2007). Det finns olika test för att säkerhetsställa reliabiliteten i en studie, något sådant test har inte gjorts. Deskriptiva resultat togs fram genom frekvenstabeller, detta för att på ett lättöversiktligt sätt kunna beskriva populationen. För att undersöka skillnader mellan könen användes Mann-Whitney U-test (Wahlgren, 2008). Samband mellan fysisk aktivitet, self-efficacy och generell self-efficacy undersöktes med hjälp av Spearman rho's test. P-värde lägre än 0.05 ansågs vara statistiskt signifikant gällande skillnader och samband.

4.6 Etik

Innan genomförandet av datainsamlingen informerades rektor, lärare, ungdomarna och deras föräldrar om studien, detta både muntligt och skriftligt. De informerades om att det var frivilligt att delta och att medverkan kunde avbrytas när som helst. Alla ungdomar som medverkade i studien har tillsammans med föräldrar lämnat skriftligt godkännande till medverkan. Information, nyttjande, samtycke och konfidentialitet är de fyra forskningsetiska principerna, samtliga har följts (Vetenskapsrådet, 1990). Tillstånd för studien har också inhämtats från Regionala etikprövningsnämnden vid Lunds universitet, diarienummer 322/2007. Författarna till den här studien har endast fått tillgång till empirin genom SPSS och har alltså inte tagit del av enkäterna, således kan de inte veta vilken skola eller vilka elever som medverkat och inte heller vem som har svarat vad på vilken fråga. På detta sätt har den forskningsetiska principen konfidentialitet fortgått.

4.7 Metoddiskussion

Designen som valdes var en deskriptiv surveyundersökning med en kvantitativ ansats, att ansatsen just var kvantitativ var för att SPSS skulle användas och att all data gjordes numerisk (Hassmén & Hassmén, 2008). Huruvida att göra en enkätundersökning är det bästa sättet att göra en datainsamling på eller inte går att diskutera. Å ena sidan är det billigt och går relativt snabbt att genomföra samtidigt som mycket empiri samlas in på en gång, men å andra sidan är det risk att frågorna missförstås eller tolkas olika av olika personer (Hassmén & Hassmén, 2008; Esaiasson et al., 2007). Ett annat sätt att göra datainsamlingen på hade kunnat vara att genomföra strukturerade intervjuer med ungdomarna samt observationer under rast och lektion i idrott och hälsa, detta för att försöka undvika de brister som enkäter har. Dock finns det även risk för slumpmässiga fel i dessa insamlingsmetoder likväl, exempelvis finns det risk för att påverka respondenterna vid intervju även om den som intervjuar inte har för avsikt att göra det. Tack vare att Eriksson och Lindgren (2010) inte haft någon kontakt med respondenterna, utan det istället var folkhälsoplanerare som samlade in empirin, så har förhoppningsvis ungdomarna svarat utan att tänka på vad de tror att författarna vill att de ska svara. Dock kan ungdomarna likväl ha påverkats utav folkhälsoplanerarna.

Enkäten var uppbyggd av olika block med frågor. De block som är använda i den här studien är de som berör bakgrund, fysisk aktivitet, self-efficacy gällande fysisk aktivitet och generell self-efficacy. Det instrument som handlar om generell self-efficacy är ett sedan tidigare validerat instrument (Schwarzer & Jerusalem, 1995), instrumentet self-efficacy gällande fysisk aktivitet validerades i samband med Erikssons et al. (2010) fallstudie. Dock, de frågor som ämnar undersöka endast fysisk aktivitet är inte validerade. De bygger förvisso på regionala- och nationella studier, men då de inte är validerade kan det vara svårt att veta om de verkligen frågar det de ämnar fråga. Ungdomarna kan till exempel ha olika syn på vad fysisk aktivitet är och svarar på frågorna utifrån det. Då empirin från början är insamlad i syfte att sammanställa en annan studie än denna, så är enkäten gjord för att svara på den studiens frågeställningar. Om enkäten hade varit framtagen för att i första hand besvara frågeställningarna till denna studie finns det en möjlighet att frågorna i viss mån sett

annorlunda ut och att även andra frågor ingått. Den största styrkan med empirin var möjligheten att tillgå ett så pass stort material som svaren från 187 ungdomar är.

I denna studie ingår årskurs 7 och årskurs 8 från en högstadieskola, önskansvärt hade varit om även årskurs 9 hade medverkat för att få en mer representativ bild av en högstadieskola. Detta var dock inte möjligt då empirin skulle användas i en fallstudie och årskurs 9 skulle då missat andra insamlingstillfället. Viljan när en studie ska genomföras är att resultatet ska kunna generaliseras och då antas att det som framkom i den här studien också skulle framgå om samma studie genomfördes i årskurs 7 och årskurs 8 fast på andra högstadieskolor (Hassmén & Hassmén, 2008). Samma resultat skulle kunna framkomma på ett annat högstadium, men det går inte att anta att det ska göra det. Ponera att urvalet av population istället hade skett genom en lottning bland alla sjunde och åttonde klassare i Halland, då hade exempelvis ungdomar med olika socioekonomisk status ingått och studien hade med större sannolikhet blivit representativ för Halland. Dock kan det vara möjligt att studiens resultat stämmer för liknande högstadieskolor, alltså från en bruksort med samma socioekonomiska status. Med detta sagt ämnar denna studie inte att generalisera resultatet, utan studiens population representerar endast sig själv, men den kan ge en fingervisning om hur det skulle kunna vara och visar på att det finns behov av vidare forskning inom området.

Det externa bortfallet i studien uppgår till 28 %, är det externa bortfallet högre än 20 % behövs det funderas på varför många valt att inte delta i studien (Hassmén & Hassmén, 2008). När det gäller ungdomar som behöver tillåtelse från föräldrar för att kunna delta kan gissningsvis en del av bortfallet bero på denna variabel. Ungdomen kan ha glömt att lämna lappen hemma för påskrivning, eller glömt att lämna in den efter påskrift, föräldern kan ha glömt att skriva på med mera. Det kan också vara så att vissa av ungdomarna inte kunde delta beroende på olika saker, till exempel att de skulle vara bortresta eller dylikt. Eller, att de helt enkelt inte ville delta i studien. Internt bortfall är dock svårare att förklara, särskilt när inga utav frågorna krävde att ungdomarna behövde skriva med egna ord, utan endast kryssa i det svarsalternativ de tyckte passade dem bäst. Dock kan svarsalternativen varit en anledning till bortfall, ungdomarna kan ha tyckt att inget av de erbjudna svaren passade och valde sålunda att inte svara alls. Andra tänkbara förklaringar till varför interna bortfall förekom kan vara att ungdomen inte förstod frågan, inte ville svara på frågan eller missade den, då enkäten var ganska diger kan det lätt hända. Dock var det interna bortfallet i denna studie försvinnande litet (<1 %) och kan därför antas inte påverka resultatet nämnvärt.

För att säkerhetsställa reliabiliteten kan, när all aggregerad data är sammanställd, ett stickprov göras (Esaiasson et al., 2007). I denna studie skulle det skett när alla enkäter blivit införda i SPSS. Efter införandet väljs ett antal enkäter ut slumpmässigt och sedan ses, helst av någon annan än författarna till studien, det på om dessa är korrekt inmatade i SPSS. Är alla det kan det antas att övriga enkäter är det likväl och på så sätt höjs reliabiliteten. Detta är tyvärr inte gjort på datan och eftersom författarna till den här studien inte hade tillgång till enkäterna kunde inte heller de genomföra ett sådant här test för att säkerhetsställa reliabiliteten.

5. Resultat

5.1 Bakgrund

Populationen bestod av 187 ungdomar från årskurs 7 och årskurs 8 på en högstadieskola, 55 % (n=103) av ungdomarna gick i årskurs 7 och 45 % (n=84) i årskurs 8. I årskurs 7 var 46 % (n=57) pojkar och 54 % (n=56) flickor. I årskurs 8 var 52 % (n=44) pojkar och 48 % (n=40) var flickor. Totalt av de 187 ungdomarna var 49 % (n=91) pojkar och 51 % (n=96) flickor. Majoriteten av ungdomarna (80 %) bodde i villa och var födda i Sverige (97 %). De flesta hade föräldrar som arbetade, 93 % (n=174) av fäderna och 87 % (n=163) av mödrarna hade arbete.

5.2 Utsträckning av fysisk aktivitet

Följande fem tabeller beskriver fysisk aktivitet bland deltagarna i studien.

Övervägande delen av pojkarna (80 %, n=73) och hälften av flickorna (50 %, n=48) var alltid med på lektionerna i Idrott och Hälsa och blev svettiga och andfådda (Tabell 1). Båda svarsalternativen ”Alltid med, blir svettig och andfådd” och ”Oftast med, rör mig mycket” innebär att ungdomarna är aktiva på lektionen i Idrott och Hälsa. Läggs dessa två ihop var 98 % (n= 89) av pojkarna och 94 % (n=90) av flickorna aktiva under lektionerna i Idrott och Hälsa.

Tabell 1. Pojkar och flickors deltagande under lektionerna i Idrott och Hälsa

	Deltagande under lektionerna i Idrott och Hälsa			
	Pojkar		Flickor	
	n	%	n	%
Alltid med, blir svettig och andfådd	73	80	48	50
Oftast med, rör mig mycket	16	18	42	44
Oftast med, rör mig inte särskilt mycket	1	1	3	3
Sällan med	0	0	3	3
Aldrig med	1	1	0	0
Total	91	100	96	100

Flickor och pojkar var i låg grad aktiva på raster, 21 % (n=19) av pojkarna rörde sig minst 30 minuter varje skoldag, motsvarande siffra bland flickorna var 38 % (n=36) (Tabell 2).

Tabell 2. Pojkar och flickors aktivitetsvanor på raster minst 30 minuter per dag

	Aktiviteter på raster, minst 30 minuter per dag			
	Pojkar		Flickor	
	n	%	n	%
Varje skoldag	19	21	36	38
3-4 gånger i veckan	22	24	11	11
1-2 gånger i veckan	20	22	15	16
Sällan	20	22	29	30
Aldrig	7	8	5	5
Total	88	97	96	100

Det var 42 % (n=38) av pojkarna tränade minst 4 gånger i veckan på fritiden. Bland flickorna var det 31 % (n=29) (Tabell 3).

Tabell 3. pojkar och flickors frekvens av ansträngande träning på fritiden

	Hur ofta träning på fritiden som är ansträngande			
	Pojkar		Flickor	
	n	%	n	%
Varje dag	17	19	14	15
4-6 gånger i veckan	21	23	15	16
2-3 gånger i veckan	26	29	28	29
En gång i veckan	13	14	32	33
En gång i månaden	1	1	2	2
Mindre än en gång i månaden	2	2	1	1
Aldrig	10	11	4	4
Total	90	99	96	100

Hälften av pojkarna (51 %, n=46) tränade minst 4 timmar i veckan på fritiden. Bland flickorna var det 33 % (n=31) som tränade minst 4 timmar i veckan (Tabell 4).

Tabell 4. Pojkar och flickors träningstimmar per vecka på fritiden.

	Hur många timmar ansträngande träning i veckan på fritiden			
	Pojkar		Flickor	
	n	%	n	%
Mer än 7 timmar	21	23	11	12
Ungefär 4-6 timmar	25	28	20	21
Ungefär 2-3 timmar	21	23	23	24
Ungefär en timme	10	11	34	35
Ungefär en halvtimme	1	1	3	3
Aldrig	12	13	4	4
Total	90	99	96	100

Det var 35 % (n=32) av pojkarna och 41 % (n=39) av flickorna som varje dag vardagsmotionerade minst 30 minuter (Tabell 5).

Tabell 5. Pojkar och flickors frekvens av vardagsmotion minst 30 minuter per dag

	Hur ofta, minst 30 minuters vardagsmotion per dag			
	Pojkar		Flickor	
	n	%	n	%
Varje dag	32	35	39	41
4-6 gånger i veckan	25	28	20	21
2-3 gånger i veckan	18	20	23	24
En gång i veckan	10	11	8	8
En gång i månaden	1	1	5	5
Mindre än en gång i månaden	3	3	0	0
Aldrig	0	0	0	0
Total	89	98	95	99

5.3 Skillnader mellan pojkar och flickor

Det fanns en statistisk signifikant skillnad mellan könen avseende deltagandet under lektionerna i idrott och hälsa ($p=0,001$) (Tabell 6). Skillnaden sågs i ansträngningsgraden där 80 % ($n=73$) av pojkarna och 50 % ($n=48$) av flickorna svarade att de alltid är med och blir andfådda (Tabell 1). En statistiskt signifikant skillnad fanns även mellan könen gällande hur många timmar de tränade på fritiden, ($p=0,020$) (Tabell 4). Skillnaden sågs i att pojkar tränade fler timmar i veckan än flickor, då det var 51 % ($n=46$) av pojkarna som tränade på egen hand minst 4 timmar, bland flickorna var det 33 % ($n=31$) som tränar minst 4 timmar. Pojkar och flickor hade låg grad av self-efficacy, median för pojkar var 12 poäng av 36 möjliga och för flickor 14,5 poäng av 36. Även graden av generell self-efficacy var låg, 20 poäng av 60 möjliga bland pojkar och 23 poäng av 60 bland flickor.

Tabell 6. Jämförelse mellan pojkar och flickor gällande fysisk aktivitet, self-efficacy och generell self-efficacy

	Pojkar			Flickor			p-värde (p)*
	n	Median (IQR)	(min-max)	n	Median (IQR)	(min-max)	
Deltagande under lektionerna i Idrott och Hälsa ¹	91	1,0 (1,0-1,0)	(1-5)	96	1,50 (1,0-2,0)	(1-5)	0,001
Aktiviteter på raster, minst 30 min/dag ¹	88	3,0 (2,0-4,0)	(1-5)	96	3,0 (1,0-4,0)	(1-5)	0,383
Hur ofta ansträngande träning på fritiden ¹	90	3,0 (2,0-4,0)	(1-7)	96	3,0 (2,0-4,0)	(1-7)	0,189
Hur många timmar ansträngande träning i veckan på fritiden ¹	90	2,0 (2,0-4,0)	(1-6)	95	3,0 (2,0-4,0)	(1-6)	0,020
Hur ofta, minst 30 min vardagsmotion/dag ¹	89	2,0 (1,0-3,0)	(1-7)	95	2,0 (1,0-3,0)	(1-7)	0,711
FASE ²	88	12,0 (8,25-17,0)	(6-36)	90	14,5 (9,75-19,0)	(6-36)	0,257
GSE ²	88	20,0 (17,0-28,0)	(10-60)	90	23,0 (18,0-30,0)	(10-60)	0,146

Mann-Whitney U-test användes i analysen mellan grupperna.

¹Ju lägre poäng, desto mer fysiskt aktiva.

²Ju högre poäng, desto högre grad av FASE/GSE

*P-värde $<0,05$ anses vara statistiskt signifikant.

5.4 Korrelation mellan pojkars och flickors fysiska aktivitet, self-efficacy och generell self-efficacy

Det fanns ett statistiskt signifikant svagt samband ($r=0,257$, $p=0,018$) mellan pojkars self-efficacy och aktiviteter som sker på raster minst 30 minuter per dag (Tabell 7). Ett statistiskt signifikant samband sågs gällande hur ofta ungdomarna tränade på fritiden och self-efficacy, sambandets styrka var måttligt både för pojkars ($r=0,534$, $p=0,001$) och flickor ($r=0,375$, $p=0,001$). Ett statistiskt signifikant måttligt samband fanns mellan pojkars ($r=0,545$, $p=0,001$) och flickors ($r=0,357$, $p=0,001$) self-efficacy och hur många timmar de tränade på fritiden. Statistiskt signifikant svagt samband sågs gällande self-efficacy och hur ofta ungdomarna vardagsmotionerade i minst 30 minuter per dag, både bland pojkars ($r=0,285$, $p=0,008$) och flickor ($r=0,210$, $p=0,048$).

Det fanns ett statistiskt signifikant samband mellan pojkars deltagande under idrottslektionerna och generell self-efficacy, sambandets styrka var svagt ($r=0,230$, $p=0,031$) (Tabell 7). Samband sågs även gällande pojkars generella self-efficacy och aktiviteter som sker på raster minst 30 minuter per dag ($r=0,237$, $p=0,029$). Ett statistiskt signifikant samband sågs mellan hur många timmar pojkarna tränade i veckan och deras generella self-efficacy, sambandets styrka var svagt ($r=0,281$, $p=0,008$). Det fanns ett statistiskt signifikant måttligt samband mellan generell self-efficacy och self-efficacy gällande fysisk aktivitet bland pojkars ($r=0,446$, $p=0,001$) och flickor ($r=0,386$, $p=0,001$). Alla samband som fanns var positiva.

Tabell 7. Korrelation mellan pojkars och flickors fysiska aktivitet, self-efficacy och generell self-efficacy

	FASE						GSE					
	Pojkar			Flickor			Pojkar			Flickor		
	n	Korrelation (<i>r</i>)	p-värde (<i>p</i>)*	n	Korrelation (<i>r</i>)	p-värde (<i>p</i>)*	n	Korrelation (<i>r</i>)	p-värde (<i>p</i>)*	n	Korrelation (<i>r</i>)	p-värde (<i>p</i>)*
Deltagande under lektionerna i Idrott och Hälsa	91	0,194	0,070	96	0,153	0,151	91	0,230	0,031	96	0,178	0,093
Aktiviteter på raster, minst 30 min/dag	88	0,257	0,018	96	0,133	0,211	88	0,237	0,029	96	-0,037	0,731
Hur ofta ansträngande träning på fritiden	90	0,534	0,001	96	0,375	0,001	90	0,104	0,336	96	0,101	0,346
Hur många timmar ansträngande träning i veckan på fritiden	90	0,545	0,001	95	0,357	0,001	90	0,281	0,008	95	0,157	0,141
Hur ofta, minst 30 min vardagsmotion/dag	89	0,285	0,008	95	0,210	0,048	89	0,162	0,135	95	0,165	0,119
FASE	88	1		90	1		88	0,446	0,001	90	0,368	0,001
GSE	88	0,446	0,001	90	0,368	0,001	88	1		90	1	

*p-värde <0,05 anses vara statistiskt signifikant.

6. Diskussion

6.1 Resultatdiskussion

Resultatet visade att de flesta av ungdomarna oftast var aktiva under lektionerna i Idrott och Hälsa. Signifikant fler pojkar än flickor rapporterade dock att de alltid är med och blir svettiga och andfådda nästan varje gång. Läggs de två svarsalternativen som indikerade på mest medverkan under lektionerna i Idrott och Hälsa ihop låg 98 % av pojkarna och 94 % av flickorna inom det spannet. I Erikssons (2006) studie indikerade resultatet på att långt fler pojkar (65 %) än flickor (30 %) alltid var med på lektionerna i Idrott och Hälsa och blev andfådda och svettiga. Eriksson (2006) visade på samma som denna studie gör, att om svarsalternativen kategoriseras två och två blev skillnaden mellan pojkar (80 %) och flickor (60 %) mindre. Anledningar som Eriksson (2006) lyfter i sin studie till lägre medverkansgrad bland flickorna var bland annat att idrotten verkar vara bättre anpassad för pojkar och möter deras önskemål och behov. De här anledningarna skulle också kunna stämma in på denna studie och då vara orsaken till varför det är så pass stor skillnad mellan pojkar och flickor som alltid är med och blir andfådda och svettiga.

60 minuter minst moderat fysisk aktivitet per dag är de rekommendationer som finns för ungdomar (WHO, 2010; Rasmussen et al., 2004). Antagningsvis når inte ungdomarna i den här studien upp till dessa rekommendationer. Även om antalet lektioner i Idrott och Hälsa är okänt rör det sig förmodligen om 2-3 lektioner per vecka. Vad som är viktigt att ha i åtanke är att skolämnet Idrott och Hälsa inte enbart innebär rörelse, utan att det även innehåller teoridelar. Det är förmodligen någon form av instruerande del under varje lektion och ibland bör det även vara längre teoridelar om exempelvis hälsa. Detta innebär att om ungdomar har tre lektioner Idrott och Hälsa i veckan innebär det inte tre timmar fysisk aktivitet, utan betydligt mindre. Oavsett om det skulle vara så att ungdomarna hade möjlighet att vara fysiskt aktiva under tre timmar i veckan på lektionerna i Idrott och Hälsa är det fortfarande inte tillräckligt. Detta innebär att ungdomar, för att nå rekommendationerna, måste träna på sin fritid. Det resultat studien kommit fram till visar på att det endast är 42 % (n=38) av pojkarna och 31 % (n=29) av flickorna som tränade fler än tre gånger i veckan på fritiden och 51 % (n=46) av pojkarna och 33 % (n=31) av flickorna som tränade mer än 4 timmar i veckan på fritiden. Ett rimligt antagande kan vara att de som tränar många gånger i veckan också är de som uppgett ett högt antal träningstimmar i veckan. Med dessa antaganden gjorda, går det att utläsa att de flesta inte är fysiskt aktiva i minst 60 minuter varje dag. Dock går det inte att säga hur nära rekommendationerna de som inte når upp kommer och inte heller hur många som faktiskt når upp till rekommendationerna. Det är inte bara i den här studien ungdomar inte når upp till rekommendationerna (Morrow et al., 2013; Riddoch et al., 2004). Fler studier, vilka har undersökt olika populationer, har kommit fram till samma slutsats. Det tycks därför som om ungdomars brist på fysisk aktivitet är ett utbrett problem.

Det finns evidens för att ungdomar inte är tillräckligt fysiskt aktiva, att fysiskt aktiva ungdomar i större utsträckning också är fysiskt aktiva i vuxenålder och att ungdomar med högre self-efficacy också är mer fysiskt aktiva (Morrow et al., 2013; Riddoch et al., 2004;

Telama et al., 2005; Dwyer et al., 2012; Motl et al., 2007). I denna studie visade det sig finnas ett statistiskt signifikant samband mellan self-efficacy och fysisk aktivitet, om än svagt till måttligt, men fortfarande ett samband. Detta tillsammans med vad andra studier sett indikerar på att ungdomar med hög self-efficacy är mer aktiva. Dock, det kan istället vara att det är de ungdomar som är mycket fysiskt aktiva som har hög self-efficacy. I denna studie går det inte att säga någonting om orsakssamband, orsak och verkan, utan endast att det finns ett svagt till måttligt samband dem emellan (Hassmén & Hassmén, 2008). Även om det inte går att säga någonting om huruvida det är self-efficacy som gör att en individ är fysiskt aktiv eller om det är att fysisk aktivitet som höjer en individs self-efficacy, väljs ändå slutsatsen att dras att fysisk aktivitet och self-efficacy är viktiga för varandra. I denna studie finns det ingen statistisk signifikant skillnad i hur hög grad av self-efficacy pojkar kontra flickor har gällande fysisk aktivitet, dock kan det utläsas att både pojkar och flickor har relativt låg self-efficacy gällande fysisk aktivitet. Orsak till detta skulle kunna vara att de medverkande ungdomarna i denna studie hade en relativt låg grad av fysisk aktivitet.

Eftersom fysisk aktivitet är viktigt för att människor ska upprätthålla en fysisk- och psykisk hälsa är det nödvändigt att se på vad som kan hjälpa dem till fysisk aktivitet, då många har svårt att nå upp till rekommendationerna (Morrow et al., 2013; Riddoch et al., 2004). Self-efficacy kan också antas vara bra för den psykiska hälsan, då tilltro till sin egen förmåga kommer göra att individen tar sig an utmaningar som han eller hon utan tilltron inte hade tagit sig an (Bandura, 1997). När en individ klarar av något som hon tidigare inte klarat kommer han eller hon känna sig stolt och tillfreds med sig själv. Ponera att en individ inte har varit fysiskt aktiv tidigare i sitt liv, då kan steget att bli fysiskt aktiv vara en utmaning som anses vara oöverstiglig, men med högre self-efficacy skulle hindret istället kunna ses som en utmaning som i alla fall är värd att testa. Av resultatet går det inte att se vad som kom först, self-efficacy eller fysisk aktivitet, dock är det troligt att en individ som tidigare inte varit fysisk aktiv och sedan blir det höjer sin self-efficacy. Kopplas detta till Banduras (1997) fyra faktorer om hur self-efficacy kan ökas verkar föregående slutsats högst trolig. Även då det inte går att säga att self-efficacy är den största, eller enda, faktorn för fysisk aktivitet är det viktigt att främja self-efficacy bland ungdomar, precis som det är viktigt att främja fysisk aktivitet. För inte bara påverkar dessa två varandra, utan även andra saker i livet. Telamas et al. (2005) studie kring hur fysisk aktivitet i ungdomen påverkar aktivitetsnivån i vuxen ålder är en stark indikator på hur viktigt det är att arbeta med ungdomar för en sund livsstil. Inte bara för att de kommer att må bra just då, utan för att det finns en chans att de kommer må bra även senare i livet.

Som nämnt ovan fanns det ett svagt till måttligt samband mellan self-efficacy och fysisk aktivitet. Detta hade konstaterats vara väntat redan tidigare i studien då annan forskning visat på det (Strauss et al., 2001; Motl et al, 2007). I denna studie sågs det även på om det fanns något samband mellan fysisk aktivitet och generell self-efficacy. Sambandet som fanns var svagt för pojkar och fanns inte för flickor. Varför resultatet visade på svagt eller inget samband är svårt att veta, det hade kunnat antas att eftersom det fanns ett svagt till måttligt samband mellan self-efficacy och fysisk aktivitet skulle det även göra det mellan generell self-efficacy och fysisk aktivitet. En anledning till varför det finns ett svagt till måttligt

samband mellan self-efficacy och fysisk aktivitet och ett obefintligt till svagt samband mellan generell self-efficacy och fysisk aktivitet kan vara för att self-efficacy är domänspecifikt (Bandura, 1997). Generell self-efficacy däremot berör många olika stressfyllda situationer som kan uppstå i vardagen och behöver inte ha något att göra med huruvida individen är fysiskt aktiv eller inte (Schwarzer & Jerusalem, 1995). I Matsuos et al. (2009) studie har detta visat sig, att generell self-efficacy inte verkar ha något samband med vikttnedgång, vilket var vad de undersökte. Däremot kunde de se att situationsspecifik self-efficacy hade samband med vikttnedgång av kvinnorna i deras studie. Alltså samma som från denna studie, att generell self-efficacy knappt har något samband med fysisk aktivitet, men att specifik self-efficacy i alla fall har ett svagt till måttligt samband med graden av fysisk aktivitet hos ungdomarna.

Resultatet visade på att det finns ett måttligt samband både bland pojkar och flickor mellan generell self-efficacy och self-efficacy gällande fysisk aktivitet. Vad detta säger är egentligen att de ungdomar som har tilltro till sin egen förmåga att vara fysiskt aktiva är i viss utsträckning även de som tror sig klara av oväntade stressfulla situationer i vardagen. Likadant här går det inte att säga huruvida det är förekomsten av generell self-efficacy hos en individ som höjer self-efficacy gällande fysisk aktivitet, eller tvärtom, att hög self-efficacy gällande fysisk aktivitet tenderar att höja generell self-efficacy.

6.2 Konklusion och implikationer

I studien framkom att både pojkar och flickor inte når upp till rekommendationerna om 60 minuter minst måttlig fysisk aktivitet om dagen. De samband som fanns mellan self-efficacy gällande fysisk aktivitet och fysisk aktivitet var svaga till måttliga, vilket kan bero på den låga graden av fysisk aktivitet bland de medverkande ungdomarna. Mellan generell self-efficacy och fysisk aktivitet var sambandet obefintligt till svagt och av detta kan det utläsas att self-efficacy gällande fysisk aktivitet spelar större roll än generell self-efficacy för graden av fysisk aktivitet bland ungdomar.

Vidare om de fyra faktorerna för en ökad self-efficacy kan sägas att dessa är en viktig del i det hälsopromotiva arbetet om att öka individers nivå av fysisk aktivitet. Med hjälp av dessa skulle olika program kunna skapas där fysisk aktivitet främjas. Ett exempel: Om individer med liknande liten erfarenhet av fysisk aktivitet får medverka i en träningsgrupp där de kan se varandra lyckas med olika uppgifter knutna till fysisk aktivitet, kommer de tänka: "Om hon lyckas, kan jag också!". Aktiviteterna i gruppen bör vara anpassade efter deras förmåga så att de är utmanande, men inte ouppnåbara, då får individerna positiva erfarenheter av fysisk aktivitet eftersom de klarade av uppgiften. När en uppgift klaras kommer den fysiologiska reaktionen förmodligen vara att individen blir glad och på så sätt kopplas glädje och fysisk aktivitet ihop. Dessa tre tillsammans med en ledare eller tränare för gruppen som talar om för dem att hon/han tror på dem så finns det en stor chans att individerna i träningsgruppen kommer öka sin self-efficacy gällande fysisk aktivitet och förhoppningsvis upprätthålla någon grad av fysiskt aktiv livsstil. Aningen kontroversiellt skulle klasser, ibland, under lektionerna

i Idrott och Hälsa kunna delas upp efter kunskapsnivå och på så sätt skapa en miljö där alla ungdomar får en chans att prestera och ha möjlighet att ta för sig.

Skolan är ett forum där det är lättare att nå ungdomar, eftersom grundskolan är obligatorisk. Därför är det logiskt att försöka att arbeta med ungdomar i just det forumet. Ett sätt att arbeta med dem är genom exempelvis en fallstudie där intervention ingår, som Eriksson et al. (2010) har gjort. Viktigt att tänka på är att se till att hela lärarstaben är med på projektet då det är deras arbetsplats och de behöver veta varför de får en ökad arbetsbörda. Vad som skulle kunna göras på en skola är, precis som i exemplet ett stycke upp, är att låta de ungdomar som upplever att de har det svårt på idrotten medverka i en grupp, vilken inte är bunden till vilken klass ungdomen går i, där alla är mer på samma nivå och att ingen då känner sig utpekad. Detta skulle exempelvis kunna ske under elevens val.

Då resultatet visar på att ungdomarna inte når upp till rekommendationerna som finns och det inte är möjligt för skolan att bedriva verksamhet på ett sådant sätt att ungdomar når upp till rekommendationerna under skoltid är det viktigt att lektionerna i Idrott och Hälsa lägger fokus på att främja rörelse och fysisk aktivitet. Alltså, att största fokus inte ska vara att röra på sig där och då utan att dessa lektioner är livsstilsskapande och bygger upp ett positivt förhållningssätt till fysisk aktivitet, vilket förhoppningsvis leder till att ungdomar blir mer aktiva på sin fritid, både nu och i framtiden.

Fortsättningsvis behövs mer forskning inom området self-efficacy genomföras, både allmänt om specifik self-efficacy och self-efficacy kopplat till fysisk aktivitet. Ett intressant tillvägagångssätt, och annorlunda gentemot den här studien, skulle vara att samla in empirin genom intervjuer. Detta för att kunna gå djupare än vad som kan göras med enkäter och möjlighet till följdfrågor finns. Det behövs även genomföras fler studier om generell self-efficacy och fysisk aktivitet för att se på om det finns ett samband dem emellan och hur detta samband i så fall ser ut.

Något som redan är konstaterat är att ungdomar inte rör på sig i den utsträckning som de behöver. Detta har setts i många studier, bland annat denna. Det som nu behövs göras är istället att ta reda på vad ungdomarna behöver för att bli mer fysiskt aktiva. Det här skulle kunna studeras genom exempelvis intervjuer som efterföljs av en intervention.

Till sist finns det en förhoppning om att, även om det inte går att generalisera resultatet, den här studien kan fungera som en indikator. Dels om att ungdomar behöver hjälp till en mer aktiv livsstil, men framför allt för att ge idéer och tankar till nya forskningsidéer och studier.

7. Referenslista

Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: the exercise of control*. New York: Freeman.

Dwyer, J. J. M., Chulak, T., Maitland, S., Allison, K. R., Lysy, D. C., Faulkner, G. E. J., & Sheeshka, J. (2012). Adolescents' self-efficacy to overcome barriers to physical activity scale. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 83(4), 513-521. doi: 10.1080/02701367.2012.10599140

Eriksson, C. (2006). *Fokus tonårsflickor. Förhållningssätt till och deltagande i idrott, fysisk aktivitet och skolämnet Idrott och Hälsa* (2006:01). Örebro: NCFE skriftserie och Örebro universitet.

Eriksson, L., Baigi, A., & Lindgren, E-C. (2010). Ett generellt skolbaserat hälsopromotivt program – en studie om skolungdomars mat- och rörelsevanor, tilltro till egen förmåga och syn på kroppsligt utseende. *Aktuell beteende- och Samhällsvetenskaplig Idrottsforskning, Svebi:s årsbok*, 54-80.

Esaiasson, P., Gilljam, M., Oscarsson, H., & Wängnerud, L. (2007). *Metodpraktikan - konsten att studera samhälle, individ och marknad*. Stockholm: Norstedts Juridik AB.

Hassmén, N., & Hassmén, P. (2008). *Idrottsvetenskapliga forskningsmetoder*. Stockholm: SISU idrottsböcker.

Korp, P. (2004). *Hälsopromotion*. Lund: Studentlitteratur.

Kostenius, C. & Lindqvist, A-K. (2006). *Hälsovägledning: Från tanke till ord och handling*. Lund: Studentlitteratur.

Lindgren, E-C., Baigi, A., Apitzsch, E., & Bergh, H. (2011). Impact of a six-month empowerment-based exercise intervention programme in non-physically active adolescent Swedish girls. *Health Education Journal*, 70(1), 9-20. doi:10.1177/0017896910379366

Lopes, V. P., Vasques, C. M. S., Maia, J. A. R., & Ferreira, J. C. V. (2007). Habitual physical activity levels in childhood and adolescence assessed with accelerometry. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 47, 217-222.

Luszczynska, A., Scholz, U., & Schwarzer, R. (2005). The General Self-efficacy Scale: Multicultural validation studies. *The Journal of Psychology*, 139(5), 439-457.

Matsuo, T., Murotake, Y., Kim, M-J., Akiba, T., Shimojo, N., Kim, M-K., & Tanaka, K. (2009) High general self-efficacy is associated with less weight loss under a supervised dietary modification program. *Obesity Research & Clinical Practice*, 4(2), 135-144. doi:10.1016/j.orcp.2009.12.002

McAuley, E. (1992). The role of efficacy cognitions in the prediction of exercise behavior in middle-aged adults. *Journal of Behavioral Medicine*, 15(1), 65-88.

Morrow Jr, J. R., Tucker, J. S., Jackson, A. W., Martin, S. B., Greenleaf, C. A., & Petrie, T. A. (2013). Meeting physical activity guidelines and health-related fitness in youth. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(5), 439-444.

Motl, R. W., Dishman, R. K., Saunders, R. P., Dowda, M., & Pate, R. R. (2007). Perceptions of physical and social environment variables and self-efficacy as correlates of self-reported physical activity among adolescent girls. *Journal of Pediatric Psychology*, 32(1), 6-12. doi:10.1093/jpepsy/jsl001

Patel, R., & Davidsson, B. (2011). *Forskningsmetodikens grunder: att planera, genomföra och rapportera en undersökning*. Lund: Studentlitteratur.

Rasmussen, F., Eriksson, M., Bokedal, C., & Schäfer Elinder, L. (2004). *Fysisk aktivitet, matvanor, övervikt och självkänsla bland ungdomar. COMPASS - en studie i sydvästra Storstockholm* (2008:1). Stockholm: Sämhällsmedicin, Stockholms läns landsting och Statens Folkhälsoinstitut.

Region Halland & Hallands idrottsförbund. (2009). *Projektet liv och rörelse*. Halmstad: Region Halland.

Riddoch, C. J., Andersen, L. B., Wedderkopp, N., Harro, M., Klasson-Heggebø, L., Sardinha, L. B., Cooper., & Ekelund, U. (2004). Physical activity levels and patterns of 9- and 15-yr-old European Children. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 36(1), 86-92. doi: 10.1249/01.MSS.0000106174.43932.92

Sallis, J. F. (2000). Age-related decline in physical activity: a synthesis of human and animal studies. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 32(9), 1598-1600. doi: 0195-9131/00/3209-1598/0

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

Schwarzer, R., & Jerusalem, M. (1995). Generalized Self-Efficacy scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35-37). Windsor, UK: NFER-NELSON.

Skolverket. (2011). *Läroplan för grundskolan, förskoleklassen och fritidshemmet 2011*. Hämtad 2013-05-10 <http://www.skolverket.se/publikationer?id=2575>

Strauss, R. S., Rodzilsky, D., Burack, G., & Colin, M. (2001). Psychosocial correlates of physical activity in healthy children. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 155(8), 897-902. doi:10.1001/archpedi.155.8.897

Telama, R., Yang, X., Viikari, J., Välimäki, I., Vanne, O., & Raitakari, O. (2005). Physical activity from childhood to adulthood: a 21-Year tracking study. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(3), 267-273. doi:10.1016/j.amepre.2004.12.003

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

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2003). *Foundations of sport and exercise psychology*. Champaign: Human Kinetics.

Vetenskapsrådet. (1990). *Forskningsetiska principer*. Hämtad 2013-05-05 från <http://www.codex.vr.se/texts/HSFR.pdf>

WHO, (2010). *Global recommendations on physical activity for health*. Genève: WHO Press.

5. I vilket land är du född?

1 I Sverige

2 I ett annat land

6. Vad gör din pappa?

1 Arbetar

2 Är arbetslös

3 Studerar

4 Annat

7. Vad gör din mamma?

1 Arbetar

2 Är arbetslös

3 Studerar

4 Annat

Fysisk aktivitet

Här nedan följer några frågor som handlar om fysisk aktivitet, kryssa för det svar du anser stämma bäst in på dig. (OBS! Var vänlig och ange endast ett svar per fråga).

8. Vad har du för intresse för ämnet Idrott och Hälsa?

1 Inte alls intresserad

2 Lite intresserad

3 Ganska intresserad

4 Mycket intresserad

9. Hur mycket rör du dig på lektionerna i Idrott och Hälsa?

1 Jag är alltid med och blir svettig och andfådd nästan varje gång

2 Jag är oftast med och rör mig mycket

3 Jag är oftast med men rör mig inte särskilt mycket

4 Jag är sällan med

5 Jag är aldrig med

10. Hur ofta håller du på med motionsaktiviteter på raster minst 30 minuter per dag (kan delas upp vid fler tillfällen under skoldagen exempelvis 3x10 minuter). Genom att exempelvis promenera raskt eller spela något bollspel.

- 1 Varje skoldag
- 2 3-4 gånger i veckan
- 3 1-2 gånger i veckan
- 4 Sällan
- 5 Aldrig

11. Hur ofta brukar du träna, på egen hand eller i en förening, på din fritid (dvs utanför skoltid), så att du blir andfådd eller svettas?

- 1 Varje dag
- 2 4-6 gånger i veckan
- 3 2-3 gånger i veckan
- 4 En gång i veckan
- 5 En gång i månaden
- 6 Mindre än en gång i månaden
- 7 Aldrig

12. Hur många timmar i veckan brukar du träna, på egen hand eller i en förening, på din fritid (dvs utanför skoltid), så att du blir andfådd eller svettas?

- 1 Aldrig
- 2 Ungefär en halvtimme
- 3 Ungefär en timme
- 4 Ungefär 2-3 timmar
- 5 Ungefär 4-6 timmar
- 6 Mer än 7 timmar

13. Hur ofta promenerar du raskt, cyklar, åker inlines eller liknande på din fritid (dvs. utanför skoltid) minst 30 minuter per dag?

- 1 Varje dag
- 2 4-6 gånger i veckan
- 3 2-3 gånger i veckan
- 4 En gång i veckan
- 5 En gång i månaden
- 6 Mindre än en gång i månaden
- 7 Aldrig

Matvanor

Här nedan följer några frågor som handlar om dina matvanor, kryssa för det svar du anser stämma bäst in på dig. (OBS! Var vänlig och ange endast ett svar per fråga).

14. Hur ofta äter du frukost?

- 1 Alla dagar i veckan
- 2 Alla skoldagar
- 3 2-4 skoldagar
- 4 En skoldag per vecka
- 5 Bara på helgerna
- 6 Aldrig

15. Hur ofta brukar du äta skollunch i skolmatsalen?

- 1 Alla skoldagar i veckan
- 2 2-4 dagar i veckan
- 3 En skoldag i veckan
- 4 Nästan aldrig/aldrig

16. Vad tycker du om skollunchen?

- 1 Mycket bra
- 2 Ganska bra
- 3 Ganska dålig
- 4 Mycket dålig

**17. Hur ofta äter eller dricker du något av följande?
(Sätt ett kryss på varje rad)**

	Flera gånger om dagen	En gång om dagen	Flera gånger i veckan	En gång i veckan	Flera gånger i månaden	Sällan	Aldrig
	1	2	3	4	5	6	7
12a. Frukt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12b. Grönsaker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12c. Fullkornsbröd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12d. Mjölk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12e. Läskedryck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12f. Light drycker	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12g. Godis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12h. Kakor, bullar, tårter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12i. Chips	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12j. Pommefrites	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12k. Hamburgare, kebab, varm korv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12l. Pizza	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Hur ofta köper du till exempel hamburgare / korv / pizza istället för att äta lunch i skolan?

- 1 Alla skoldagar i veckan
- 2 2-4 dagar i veckan
- 3 En skoldag i veckan
- 4 Nästan aldrig/aldrig

19. Hur ofta köper du till exempel godis / choklad / bullar / glass / dricka istället för att äta lunch i skolan?

- 1 Alla skoldagar i veckan
- 2 2-4 dagar i veckan
- 3 En skoldag i veckan
- 4 Nästan aldrig/aldrig

20. Är du nöjd med din vikt?

- 1 Ja
- 2 Nej, jag vill gå ner i vikt
- 3 Nej, jag vill gå upp i vikt

Kroppsideal

Här nedan följer 14 påståenden som handlar om kroppsideal och media, kryssa för det svar du anser stämma bäst in på dig. (OBS! Var vänlig och ange endast ett svar per påstående).

21. Tjejer som visas i TV och filmer har den typen av utseende som jag ser som mitt mål

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

22. Jag tycker att kläder sitter bättre på smala modeller som visas i TV och filmer

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

23. Musikvideor som visar smala tjejer får mig att önska att jag också var så smal

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

24. Jag önskar att jag såg ut som modellerna i tidningarna

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

25. Jag brukar jämföra min kropp med tjejer i tidningar och på TV

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

26. I vårt samhälle ses överviktiga människor som oattraktiva

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

27. Fotografier på smala tjejer får mig att önska att jag också var så smal

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

28. Att vara attraktiv är väldigt viktigt om man vill nå framgång i vårt samhälle

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

29. Det är viktigt för människor att arbeta hårt med sin kropps utseende om de vill nå framgång i dagens samhälle

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

30. De flesta har uppfattningen av att ju smalare man är desto bättre ser man ut

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

31. Människor tänker att ju smalare man är desto bättre sitter kläderna

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

32. I dagens samhälle är det viktigt att alltid se attraktiv ut

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

33. Jag önskar att jag såg ut som en modell för badkläder

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

34. Jag läser ofta tidningar som t ex Frida och Vecko-Revyn och jämför mitt utseende med modellernas

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

Kroppsuppfattning

Här nedan följer 7 påståenden som handlar om din uppfattning av din kropp, kryssa för det svar du anser stämma bäst in på dig. (OBS! Var vänlig och ange endast ett svar per påstående).

35. Jag önskar att jag inte brydde mig så mycket om hur min kropp ser ut.

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

36. Ibland känner jag mig generad när andra bedömer min vikt negativt.

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

37. När jag kommer till olika ställen blir jag nervös för att andra ska bedöma hur vissa delar av min kropp ser ut.

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

38. När jag är tillsammans med andra oroar jag mig för hur min kropp ser ut

- 1 Stämmer inte alls in på mig
- 2 Stämmer något in på mig
- 3 Stämmer ganska bra in på mig
- 4 Stämmer väldigt bra in på mig
- 5 Stämmer extremt bra in på mig

57. Jag har inga svårigheter att hålla fast vid mina målsättningar och förverkliga mina mål.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker

58. I oväntade situationer vet jag alltid hur jag skall agera.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker

59. Till och med överraskande situationer tror jag mig klara av bra.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker

60. Tack vare min egen förmåga känner jag mig lugn även när jag ställs inför svårigheter.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker

61. Vad som än händer klarar jag mig alltid.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker

62. Vilket problem jag än ställs inför kan jag hitta en lösning.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker

63. Om jag ställs inför nya utmaningar vet jag hur jag skall ta mig an dem.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker

64. När problem uppstår kan jag vanligtvis hantera dem av egen kraft.

1 2 3 4 5 6
Inte alls säker Helt säker