

Ungdomars fysiska och psykiska välmående

- En kvantitativ studie

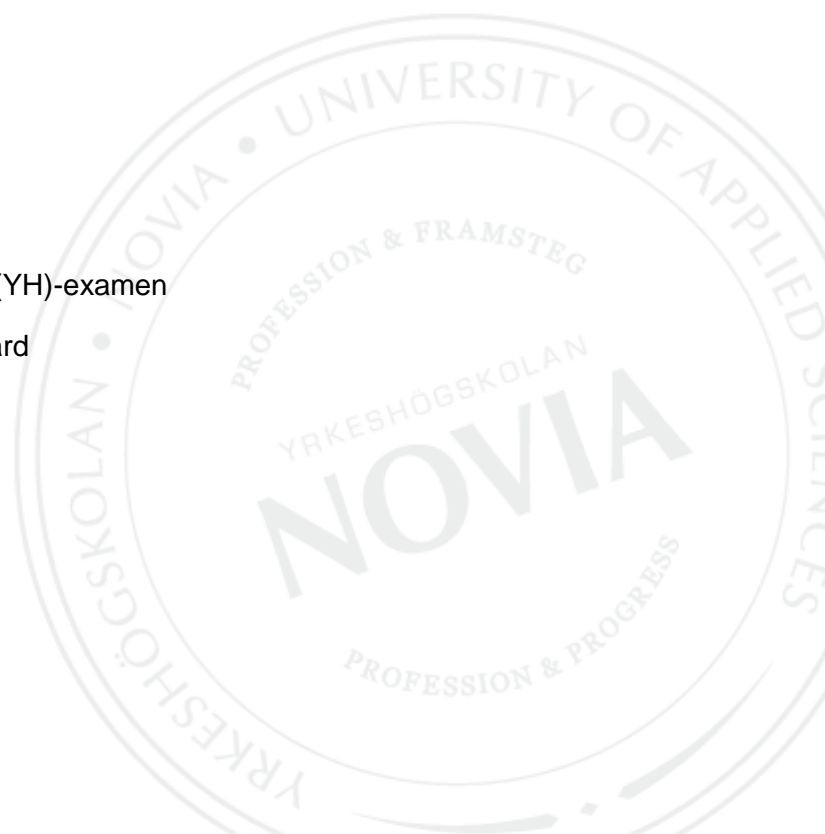
Alexandra Nordmyr

Alexandria Nyholm

Examensarbete för sjukskötare (YH)-examen

Utbildningsprogrammet för Vård

Vasa 2013



EXAMENSARBETE

Författare: Alexandra Nordmyr & Alexandria Nyholm

Utbildningsprogram och ort: Vård, Vasa

Inriktning/alternativ/Fördjupning: Vårdarbete

Handledare: Barbro Mattsson-Lidsle

Titel: Ungdomars fysiska och psykiska välmående

-En kvantitativ studie om ungdomars fysiska och psykiska hälsa

Datum Mars 2013

Sidantal

43

Bilagor

2

Sammanfattning

Syftet med detta examensarbete var att undersöka på ett kvantitativt sätt om ungdomars fysiska och psykiska hälsa. Finns det samband mellan den fysiska och psykiska hälsan bland ungdomar? Kan olika relationer påverka den psykiska hälsan? Påverkar lidande den psykiska hälsan hos ungdomar?

Examensarbetet är en kvantitativ studie där datainsamlingsmetoden är en färdiggjord enkät från undersökningen "Youth-research in the Kvarken region". De teoretiska utgångspunkterna är Erikssons (1994) syn på lidande och hälsa samt Lindholms (1998) syn på lidande och hälsa bland ungdomar. Resultatet från enkäten har analyserats med hjälp av deskriptiv statistik.

I resultatet framkommer det att ungdomar upplever sig ha en god fysisk och psykisk hälsa. I allmänhet upplever ungdomarna inget negativt lidande utan med hjälp av vänner samt familj får de hjälp med sina problem och utmaningar. Ungdomarna får även god hjälp i skolarbetet samt positiva relationer till sina lärare.

Språk: Svenska

Nyckelord: ungdom, fysisk hälsa, psykisk hälsa, relationer, lidande.

Förvaras: I webbliblioteket Theseus.fi

OPINNÄYTETYÖ

Tekijä: Alexandra Nordmyr & Alexandria Nyholm

Koulutusohjelma ja paikkakunta: Hoitotyö, Vaasa

Suuntautumisvaihtoehto/Syventävät opinnot: Hoitotyö

Ohjaaja: Barbro Mattsson-Lidsle

Nimike: Nuorten fyysinen ja psyykinen hyvinvointi

- Kvantitatiivinen tutkimus nuorten fyysisestä ja psyykkisestä terveydestä

Päivämäärä	Maaliskuu 2013	Sivumäärä	43	Liitteet	2
------------	----------------	-----------	----	----------	---

Tiivistelmä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tutkia kvantitatiivisesti nuorten fyysistä ja psyykkistä terveyttä. Onko yhteyttä fyysisen ja henkisen terveyden välillä nuorten keskuudessa? Voivatko erilaiset suhteet vaikuttaa mielenterveyteen? Vaikuttaako kärsimys nuorten mielenterveyteen?

Opinnäytetyö on kvantitatiivinen tutkimus, jossa tiedonkeruumenetelmänä on valmis kysely tutkimuksesta "Youth-research in the Kvarken region". Teoreettinen perusta on Eriksonin (1994) näkymys kärsimykseen ja terveyteen. Toinen teoreettinen perusta on Lindholmin (1998) näkymä kärsimyksestä ja terveydestä nuorten keskuudessa. Kyselyn tulokset analysoitiin kuvailevan tilastotieteen perusteella.

Tulos osoittaa, että nuoret kokevat omaavansa hyvän fyysisen ja psyykkisen terveyden. Yleensä nuoret eivät koe mitään kielteistä kärsimystä ja ystävien ja perheen avulla he saavat apua ongelmiin ja haasteisiin. Nuoret saavat myös hyvin apua koulutyössä sekä myönteisiä suhteita opettajiinsa.

Kieli: Ruotsi Avainsanat: nuoriso, liikunta, mielenterveys, ihmissuhteet, kärsimys.

Arkistoidaan: Nettikirjastossa Theseus.fi

BACHELOR'S THESIS

Authors: Alexandra Nordmyr & Alexandria Nyholm

Degree Programme: Health care, Vasa

Specialization: Nursing

Supervisors: Barbro Mattsson-Lidsle

Title: The physical and mental well-being of young people

- A quantitative study on the physical and mental health of young people

Date March 2013

Number of pages 43

Appendices 2

Summary

The aim of this Bachelor's thesis was to examine in a quantitative way the physical and mental health of young people. Is there a connection between physical and mental health among adolescents? Do different relationships affect mental health? Does suffering affect the young people's mental health?

The Bachelor's thesis is a quantitative study where data has been collected in a completed survey based on the study "Youth research in the Kvarken region". The theoretical basis is Eriksson's (1994) view on health and suffering and Lindholm's (1998) view on health and suffering in adolescents. The results of the completed study have been analyzed with the help of descriptive statistics.

The results show that the young people feel that they have a good physical and mental health. In general, the young people do not experience any negative suffering; with help from friends and family can they find solutions to their problems and challenges. The youth also get help with school-work and have positive relationships with their teachers.

Language: Swedish

Key words: Youth, physical health, mental health, relationships, suffering

Filed at: In the web library Theseus.fi

Innehåll

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställningar.....	2
3	Teoretisk utgångspunkt.....	2
3.1	Hälsa och lidande enligt Eriksson.....	2
3.2	Hälsa och lidande enligt Lindholm.....	3
4	Teoretisk bakgrund.....	4
4.1	Relationer.....	4
4.1.1	Relationer till föräldrar.....	5
4.1.2	Relationer till jämnåriga.....	6
4.1.3	Relationer till skolan.....	6
4.2	Fysisk aktivitet och självkänsla.....	7
4.2.1	Finländska rekommendationer om fysisk aktivitet.....	8
4.3	Kost.....	10
4.4	Sömn.....	11
5	Tidigare forskningar.....	12
5.1	Samband mellan fysisk och psykisk hälsa.....	12
5.2	Relationer i samband med psykisk hälsa.....	14
5.3	Lidande och psykisk hälsa.....	15
6	Metod.....	16
6.1	Undersökningens material.....	17
6.2	Datainsamling.....	17
6.2.1	Frågornas uppbyggnad.....	18
6.2.2	Enkätens egenskaper.....	19
6.3	Dataanalys.....	20
6.4	Undersökningens praktiska genomförande.....	21
7	Resultat.....	22
7.1	Sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa.....	23
7.2	Relationer i samband med psykisk hälsa.....	25
7.3	Lidandets påverkan på psykisk hälsa.....	29

8 Tolkning.....	34
8.1 Sambandet mellan psykisk och fysisk hälsa hos ungdomar.....	34
8.2 Relationer och psykisk hälsa hos ungdomar.....	36
8.3 Lidande och psykisk hälsa hos ungdomar.....	38
8.4 Sammanfattning.....	39
9 Kritisk granskning.....	39
10 Diskussion.....	41

Litteratur

Bilagor

1 Inledning

Intresset för detta examensarbete väcktes hos respondenterna så fort vi fick ta del av de rubriker som fanns. Vi upplevde att det skulle vara intressant att undersöka hur mycket som är annorlunda från när vi själva var i samma ålder som ungdomarna i undersökningen var. Har utvecklingen bland ungdomarnas hälsa utvecklats positivt eller negativt angående hälsan enligt våra egna uppfattningar från vår ungdomstid. Vi anser också att ungdomarnas välmående är en viktig sak att undersöka eftersom ungdomarna är framtiden.

Examensarbetet är en liten del av den EU-finansierade undersökningen "Youth-reaserch in the Kvarken region". Denna undersökning pågick under vintern 2002 samt hösten 2003. Efter att ha sett undersökningens enkät valde respondenterna ut sitt syfte som resulterade i att undersöka sambandet mellan ungdomars fysiska och psykiska hälsa. Efter att ha valt ut en del av frågorna från enkäten, som bestod av tretton sidor, fick respondenterna tillgång till det material som man hade valt. Detta examensarbete är därför en kvantitativ studie.

Examensarbetet är uppstrukturerat efter respondenternas egna frågeställningar för att på så vis lätt kunna ta del av allt material som vi har om våra frågeställningar. Respondenterna hoppas att resultatet senare skall kunna användas av yrkespersoner som arbetar med ungdomar och unga människor.

Vi respondenter ansåg att det skulle bli givande samt intressant att arbeta med denna undersökning, eftersom vi ville se hur ungdomarna mår rent hälsomässigt i dagens samhälle. Detta är en viktig sak att ta upp eftersom ungdomarna är de som skall leda det finländska samhället men även världen i framtiden. Syftet med undersökningen har därför varit att se om det finns något samband mellan den psykiska och fysiska hälsan hos ungdomar.

2 Syfte och frågeställningar

Syftet med detta examensarbete är att se om det finns något samband mellan den psykiska och fysiska hälsan hos ungdomar. Respondenterna vill veta hur ungdomarnas psykiska samt fysiska hälsa är. Respondenterna vill också veta hur och om olika relationer i ungdomarnas liv kan påverka den psykiska hälsan. Dessutom vill man se hur den psykiska hälsan påverkas av lidande. Detta ligger i respondenternas intresse eftersom vi är blivande sjukskötare som vill veta hur vi skall bemöta samt hjälpa ungdomarna i vårt kommande yrke.

Respondenternas frågeställningar är:

- 1) Vilket samband finns det mellan den fysiska och psykiska hälsan hos ungdomen
- 2) Hur påverkar olika relationer den psykiska hälsan hos ungdomar?
- 3) Hur inverkar lidandet på ungdomarnas psykiska hälsa?

3 Teoretisk utgångspunkt

Som teoretisk utgångspunkt för detta examensarbete har respondenterna valt Erikssons (1994 & 1993) syn på lidande och hälsa samt Lindholms (1998) syn på hälsa och lidande hos unga människor.

3.1 Hälsa och lidande enligt Eriksson

Eriksson (1994) nämner att människan behöver ha hälsa och lidande i sitt liv. Detta behövs för att man skall kunna vilja utveckla sitt liv. Hälsa definierar Eriksson (1994, 63) som en helhet och helighet. Eriksson menar att helighet är när människan är medveten om att hon är unik och bär ansvar gentemot sina medmänniskor. Helheten är enligt Eriksson ett samband mellan kropp, själ och ande. Genom detta vill Eriksson lyfta fram att lidandet är en del av den mänskliga

hälsan. En människa kan, enligt Eriksson, uppleva hälsa även om hon upplever ett kraftigt lidande.

Hälsa är, enligt Eriksson, en process och verklighet. Hälsan består av tre nivåer: "görande", "varande" och "vardande". Den första nivån, görande, kännetecknas av yttre objektiva kriterier. I den andra nivån, varande, önskar man sig balans och harmoni. På den tredje nivån, vardande, känner människan till lidandet i hälsan.

Även lidandet kan människan uppleva i tre olika nivåer, enligt Eriksson. Dessa olika nivåer kan speglas med hälsans tre olika nivåer. Lidandets tre nivåer är "att ha ett lidande", "att vara i lidande" samt "att varda i lidande". Den första nivån av lidande är när människan inte känner sig som en person utan låter sig påverkas av saker utifrån. Andra nivån är när människan är mitt i lidandet. Hon upplever en oro inuti sig själv, vilket gör att hon försöker finna en helhet. Sista nivån av lidandet är kampen mot allt negativt som människan upplever i sitt liv. Kampen där människan själv väljer livet eller döden.

Hälsan och lidandet utgör båda en del av livet. De samspelar med varandra men är skilda enheter. Beroende på i vilken situation människan är i livet så upplevs lidandet och hälsan på ett varierande sätt. (Eriksson, 1994, 63-66)

3.2 Hälsa och lidande enligt Lindholm

Enligt Lindholm (1998, 58) har hälsa och lidande ett samband i ungdomars liv. Sambandet kan ses i en utvecklande rörelse, vilket är det som den unga upplever som gott i livet. Detta utvecklas till ett lidande om hon upplever att det goda i livet hotas, kränks eller kan förloras. Genom att de unga upplever lidande ökar också deras insikt om att känna av risker i sitt välmående. Dessa är då eventuella hot, kränkningar och förluster. Den ökade insikten som de unga då får ökar på samma gång deras sårbarhet.

De unga upplever lidandet på olika sätt och detta beror på hur den unga uppfattar lidandet själv, vilket gör lidandet individuellt. De unga ser lidandet som en naturlig del av livet. Trots att lidandet är något negativt i livet så hör det till för att kunna utvecklas som människa.

Ungdomar upplever ett lidande om de blir kritiserade för sitt inre eller yttre jag. Det största lidande som den unga kan uppleva är att inte bli accepterad av miljön runtomkring sig. Även att se andra lida och inte kunna eller klara av att ingripa i situationen för att göra den bättre blir ett personligt lidande för den unga. (Lindholm, 1998, 58-59)

Lindholm (1998, 60) beskriver hälsa som en "tillblivelse eller vardande i kropp, själ och ande." Den ungas hälsa beskrivs i tre olika utvecklande motsatser, vilka är: "att ha – inte ha något värdefullt", "att vara – inte vara någon i relation till en annan", "att vard – inte varda i sin väsens kärna". Detta betyder då att hälsa är att ha, vara och varda.

4 Teoretisk bakgrund

Med begreppet ungdom menar man när människan är i livscykelns ena utvecklingsstadium. När man använder sig av begreppet ungdom så vill man hänvisa till en grupp av människor där man inte har beaktat någon av gruppmedlemmarnas individuella egenskaper. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen, 2006, 24)

Ungdomstiden är inte bara en övergångsfas från barn till vuxen, utan det är även en utveckling inom det sociala, fysiska och psykiska planet. För att den unga människan skall kunna utvecklas kräver det att hon får det stöd som behövs. I litteraturen framkommer stödet som ömhet, förståelse, kärlek och trygghet. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 2003, 14-15)

4.1 Relationer

I möten med ungdomar skall man som utomstående ha en inställning som syftar på att få en tillitsfull kommunikation, genom att stegvis uppmuntra ungdomen att ta eget ansvar för sig själv. Ungdomstiden kännetecknas av att man försöker finna sin egen identitet där man vill bli oberoende och självständig. (Hanséus, Lagercrantz & Lindberg, 2012, 131)

Människouppfattningen som vi har innebär vilken mening vi har med livet, människans värde samt det onda och det goda. Genom människouppfattningen får ungdomen sin syn på hur man står i relation till andra människor men även till sig själv.

Kännetecknande för ungdomstiden är att man börjar ta steget mot vuxenlivet. Flera av utvecklingsskedena som inträffar i livet behöver inte innebära någon dramatik. Under en period blir det sammandrabbningar mellan barnet och föräldrarna. Annat som förändras under ungdomstiden är självbilden samt ungdomens egna värderingar. Relationerna börjar även nu att förändras. (Litmanen, Pesonen, Renfors & Ryhänen, 2006, 24)

4.1.1 Relationer till föräldrarna

Det som är kännetecknande för ungdomarna är att de försöker finna sin egen plats i livet, identiteten, samt att börja ta avstånd från beroendet, emotionellt men även socialt, från sina föräldrar. När ungdomarna börjar ta avstånd från sina föräldrar är det ett avgörande skede i utvecklingen.

Det är viktigt att föräldrarna låter sina ungdomar få provocera fram det som de är lärda i rätt och fel. Föräldrarna skall vara stödjande i denna process så att ungdomarna kan få en god start i att finna sig själv. Föräldrarna skall stödja ungdomarna men det är även viktigt att de ger motstånd eftersom ungdomarna behöver få auktoritet i sitt liv. Det uppstår problem om föräldrarna kräver av de egna ungdomarna att vara självständiga. Detta på grund av att ungdomarna i denna situation försöker finna sig själv.

Det finns en sammankoppling mellan ungdomarnas utveckling samt hur de upplever sina föräldrar som individer. Ungdomarna blir skickligare på att se hur rollerna fördelas mellan föräldrarna. Ungdomarna börjar även upptäcka vilka känslor samt behov deras egna föräldrar besitter. Det är viktigt att relationen mellan ungdomen och föräldrarna blir kärleksfull och ungdomarna skall behandlas som vuxna och självständiga individer. (Evenshaug & Hallen, 2001, 314-315)

4.1.2 Relationer till jämnåriga

Jämnåriga är en viktig del i ungdomarnas liv. Vid just denna tidpunkt i livet får dessa relationer en speciell betydelse. Genom att ungdomarna ses som barn vid ett tillfälle och vid nästa tillfälle så förväntas de uppträda som vuxna människor, så blir det naturligt att ungdomarna söker stöd hos varandra. Tack vare de jämnåriga så får ungdomarna behovet att vara barn uppfyllt. (Evenshaug & Hallen, 2001, 318-319)

Genom att umgås med jämnåriga får ungdomarna träna upp sin sociala samvaro som ger dem en god början till det vuxna livet. (Evenshaug & Hallen, 2001,319) Ungdomarna dras till andra ungdomar genom pålitlighet samt närhet. Man ger medkänsla och omsorg samt att man vågar ge tillkänna många personliga saker och funderingar.

Som det har nämnts har jämnåriga en viktig del i ungdomens liv. Ifall dessa relationer skulle upphöra, upplever ungdomarna detta som ett lidande. Familjen eller andra vuxna människor i ungdomens liv kan inte fylla det tomrum som lämnar efter uppbrottet med den jämnåriga. De vänner som man finner under ungdomstiden blir oftast vänner för livet. (Hwang & Nilsson, 2003, 244-245)

Vid den senare delen av ungdomen så börjar kamratrelationerna övergå till parrelationer. Om man inte finner någon att börja en parrelation med så kan livet börja upplevas som ensamt och som om man lever i ett utanförskap. De ungdomar som inte har haft några jämnåriga att umgås med löper en större risk att uppleva ensamhet. (Hwang & Nilsson, 2003, 245)

Ungdomar med stor kamratkrets har ofta bättre psykisk hälsa än ungdomar med en mindre kamratkrets. Ungdomarna med större umgängeskrets klarar sig också oftast bättre i skolan. (Bremberg, 2004, 55)

4.1.3 Relationer till skolan

Ungdomar som använder sig av otillåtna medel såsom tobak, alkohol och droger har vanligtvis beteendeproblem. Ungdomen vill visa problemen genom att utagera

dem, exempelvis genom att röka. Genom att få en bättre psykisk hälsa bland eleverna i skolorna så skulle man få ner användningen av de otillåtna medlen. Denna metod skulle vara den egentliga metoden för bekämpning mot ungdomarnas användning av de otillåtna medlen. (Bremberg, 2004, 51)

Skolor som går under beteckningen "*framgångsrika skolor*", visar de bästa resultaten angående den psykiska hälsan i skolan. I skolorna så finns det tydliga mål i utbildningen men även lärare som ger positiva komplimanger till eleverna. Trots att ungdomarna lever i varierande familjeförhållanden så finns det resultatmässigt inga skillnader i dessa "*framgångsrika skolor*". (Bremberg, 2004, 52)

Risken för att ungdomen skall kunna börja må psykiskt illa finns när kombinationen mellan lite inflytande samt höga krav uppkommer. Det finns även ett samband mellan hur lärarna agerar mot sina elever. De lärare som eleverna upplever som stränga och hårda ger en nedsatt självförtroende, medan lärare som ger eleverna ansvar ökar på den positiva självförtroendet. Eleverna själva önskar att få mera inflytande i sin skolgång. I högstadiet och gymnasiet uppkommer sådana situationer. Därför är det här viktigt att ge eleverna mera inflytande i utbildningen för att få en bättre hälsofrämjande miljö. (Bremberg, 2004, 53)

4.2 Fysisk aktivitet och självkänslan

Den fysiska aktiviteten kan påverka en människas självkänsla. Genom att människan når nya framgångar inom träningen och upplever nya belöningar genom en förbättrad fysisk hälsa, kan också människans självkänsla öka i takt med att den fysiska hälsan förbättras. (Hallberg, 2010, 181-182) Med fysisk aktivitet menas "All kroppsrörelse utförda av skelettmuskulaturen som resulterar i en ökad energiförbrukning.". Detta innebär då att alla sorters kroppsrörelser som eventuell lek, olika bollspel, idrotter och andra hobbyverksamheter räknas till fysisk aktivitet. (NCFE, uppdaterad 07.06.2010, hämtad 12.11.2012)

För att upprätthålla sin goda psykiska hälsa bör människan också utöva någon sorts motion dagligen. Att ofta utöva tung motion ofta betyder dock inte att människan mår bättre hälsomässigt, utan för att få den största möjliga effekten på

hälsan bör man ha en måttlig dos av fysiska aktiviteter och motion i livet. (Hallberg, 2010, 176) Motion innebär då "Planerad eller strukturerad fysisk aktivitet som syftar till att förbättra eller upprätthålla en eller flera komponenter av fysisk kondition, nämligen syreupptagningsförmåga, muskelstyrka och muskeluthållighet.". (NCFE, uppdaterad 07.06.2010, hämtad 12.11.2012)

Enligt Nordiska Rådet bör unga vara fysiskt aktiva minst 60 minuter per dag och den fysiska aktiviteten bör då vara av både måttlig och ansträngande grad. Den fysiska aktiviteten kan delas upp under dagen, men bör vara varierande för att befrämja konditionen, muskelstyrkan, koordinationen, rörligheten, snabbheten och för att förkorta reaktionstiden hos den unga. (NCFE, uppdaterad 07.06.2010, hämtad 12.11.2012)

När man regelbundet utövar någon sorts fysisk aktivitet så känner man sig gladare, piggare och man börjar sova bättre. Den fysiska aktiviteten påverkar humöret hos människan på ett positivt sätt och ser också till att minska risker inom den psykiska hälsan så som depressioner, ångest och oro. Stresstoleransen ökar också tack vare den fysiska aktiviteten. Detta sker tack vare att en nybildning av nervceller i hjärnan sker och då ökar produktionen av endorfiner. Även signalsubstanserna i hjärnan ökar och dessa har en stor betydelse för människans humör. (Andersson & Tedin , 2008, 17)

4.2.1 Finländska rekommendationer om fysisk aktivitet

I handboken *Rekommendation om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år*, som programmet Nuorisuomi har gjort upp om fysisk aktivitet hos barn och ungdomar, framkommer vilka rekommendationer som man har för barn och unga i Finland. Handboken har gjorts upp som en grund till Undervisningsministeriet om de rekommendationer som barn och unga åtminstone behöver få av den fysiska aktiviteten. I handboken tar författarna upp hur aktiviteten skall byggas upp. Med detta menas hur mycket tid samt kvaliteten i aktiviteten som behövs för att den skall kunna ge ett positivt resultat ur hälsosynvinkel. Genom att ge den unga människan möjligheten till rätt motion så förbättras ungdomens hälsa men även välbefinnandet. (Hakkarainen, m.fl. 2008, 6) Programmet startades i slutet av 1980-talet för att befrämja en mångsidig idrottsverksamhet för barn och ungdomar i Finlands idrottsföreningar. (Nuorisuomi rf., 2)

Det rekommenderas att barnen och ungdomarna skall ha fysisk aktivitet minst en till två timmar dagligen. Detta är grunden för att kunna fortsätta utveckla den fysiska aktivitetens mängd enligt åldern samt behovet. Den fysiska aktiviteten skall även vara varierande. Den tid som ungdomarna kan använda för att titta på tv, dator eller helt enkelt vara stilla skall inte få vara mer än två timmar per dag. (Hakkarainen,m.fl. 2008, 6)

I handboken framkommer det att man som tonåring börjar få förmågan att sitta stilla mer än vad man gjorde som yngre. Detta har medfört att vuxna tror att man som ungdom inte behöver lika mycket motion som ett litet barn. Här framkommer det att ungdomarna behöver nästan lika mycket motion som ett barn. Orsaken till detta är den stora omställningen som sker i människan. Tillväxten blir snabbare samt utvecklingen. Genom att prova på många olika motionsformer, antingen i grupp eller ensam, så finner ungdomen själv ett bra sätt att förbättra sin grundkondition på. En annan skillnad som finns mellan barnen och ungdomarna är att man som ung man eller kvinna vet vilken motionsform som man dras till. (Hakkarainen, m.fl. 2008, 17)

Man rekommenderar att ungdomar i Finland skall röra på sig åtminstone en halv till en timme dagligen. Motionen skall medföra en förhöjning av andningen samt pulsen. Detta får man genom exempelvis en rask promenad . (Hakkarainen,m.fl. 2008, 17-18)

Det är viktigt att träningen eller motionen sker på den unga människans egna villkor. Man kan dra paralleller i detta eftersom det har att göra med utvecklingen. Den unga människan måste lära sig att planera men även lära sig vilka gränser som finns för att få sin träning möjlig. (Hakkarainen, m.fl. 2008, 20)

Sammanfattningsvis kan man säga att den fysiska aktiviteten är nyttig för den unga människan. Genom att utöva motion underlättar det för ungdomar att få nya sociala kontakter samt ger dem ett bättre humör. Tack vare att man lättare kan tillkännage sina känslor genom motionen, så förstärks ungdomarnas självförtroende. Den fysiska konditionen, hälsotillståndet samt hållningen utvecklas

till det bättre och ger ungdomar möjlighet till att få en bättre kroppsbild.(Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 2003, 145)

När ungdomarna tränar eller motionerar så stärks deras välbefinnande och grundkonditionen förbättras. För att uppnå ett gott välbefinnande behöver ungdomarna även få tillräckligt näringsrik mat men även tillräckligt god sömn. (Hakkarainen, m.fl. 2008, 23)

4.3 Kost

Under ungdomstiden behöver ungdomar få mera mat. Man rekommenderar att man behöver ge ungdomarna fem hälsosamma måltider per dag. Detta på grund av att tillväxttakten snabbt ökar.

Det är allmänt känt att alla ungdomar inte klarar av att äta frukost på morgonen. Denna måltid är viktig för ungdomarna för att klara av skolarbetet. För att ungdomen skall få i sig energin som behövs, så kan man erbjuda dem någonting att äta senare på morgonen när aptiten finns.

Lunchen är också ett viktigt tillfälle för ungdomen att få mera energi från maten. Denna skall uppfylla de kriterier som finns. Serveringen skall ske i en lugn men även tilltalande miljö. Fast man uppfyller alla dessa kriterier så finns det ändå några eller någon som inte gillar maten. De kan då istället börja äta smörgåsar eller godis. Om detta blir en vana, så sker en negativ inverkan på skolarbetet men även på hälsan hos ungdomarna. En ökad risk för järnbrist, fetma och övervikt föreligger. Järnbristen kan leda till att flickor som har menstruation upplever sig tröttare.

Efter att skoldagen har tagit slut, så behöver man i hemmet ge ungdomarna ännu ytterligare två måltider. Direkt efter skolan behöver ungdomarna äta mellanmål. Sista målet för dagen, kvällsmålet, behöver innehålla fisk eller kött samt grönsaker och exempelvis potatis. (Hanséus, Lagercrantz & Lindberg, 2012, 98-99)

Kosten är inte bara viktig för att orka med skolarbetet. För att få den absoluta bästa effekten av träningen så behöver ungdomarna få denna struktur på sitt

födointag. Det rekommenderas att ungdomar äter 500 gram grönsaker dagligen om man tränar. (Hakkarainen, m.fl. 2008, 23-24)

4.4 Sömn

Föräldrarna har en viktig uppgift hos ungdomarna då det gäller deras sömn. Det är upp till dem att se till att barnen får tillräckligt med sömn. I dagens samhälle blir det allt vanligare att man fuskar med sömnen. Detta på grund av att samhället erbjuder olika tjänster dygnet runt. Detta gör att föräldrarna kan uppleva uppgiften med att få sina tonåringar i säng som en svår uppgift. (Hakkarainen, m.fl. 2008, 24) Ju äldre tonåringarna blir, desto senare börjar de gå och lägga sig, vilket senare resulterar i att de sover mycket längre på morgonen än vad de gjort tidigare. För att ungdomarna ska vakna upp på morgonen så behöver de få hjälp med väckningen. Ungdomarna upplever sig ofta trötta när de blir väckta på morgonen. (Hanséus, Lagercrantz & Lindberg, 2012, 105-106)

Pubertetsutvecklingen som ungdomarna genomgår är orsaken till varför deras sömntider blir senare lagda (Hanséus, Lagercrantz & Lindberg, 2012, 106). Denna utveckling gör det bara ännu mera viktigt för ungdomen att få den sömn som behövs. (Aaltonen, Ojanen, Vihunen & Vilén, 2003, 142) Ungdomarna får även in mera samhälleliga och familjesociala faktorer som gör att föräldrarna inte kan kontrollera deras rutiner kring sömnen på samma vis som tidigare. (Hanséus, Lagercrantz & Lindberg, 2012, 106)

Störningarna som ungdomarna får i sömnrytmen leder till ett nattugglande. Problemet med detta kan bli att insomnandet blir först sent in på natten, vilket i sin tur leder till att ungdomen kanske inte orkar upp på morgonen för att gå till skolan. När detta har pågått under en tid, så börjar skolan inte längre ha tålamod med att de inte tar sitt ansvar för skolgången. Detta kan leda till att motivationen till en förändring hos ungdomen själv kan försvinna och en risk för drogmissbruk och depression kan uppkomma. Det finns även situationer där den unge går och lägger sig i tid för att få den sömn som man behöver, men denna är sällsynt under ungdomstiden. (Hanséus, Lagercrantz & Lindberg, 2012, 108)

Sömnen är viktig för att man skall kunna återhämta sig från sin träning men även för utvecklingen samt inläringen. Därför skall man ta i beaktande vilka träningstider barnen har, så att de inte påverkar den nattliga sömnen. Sömnkvaliteten påverkas av om man utför en hård träning strax före man skall behöva lägga sig till ro. Tv- tittandet sent inpå kvällen kan även påverka kvaliteten på sömnen. Antalet timmar som en ung människa behöver för sömn är åtta till tio timmar per natt. (Hakkarainen, 2008, 24)

5 Tidigare forskning

I examensarbetet har tio tidigare forskningar som kan vara av intresse för de tre frågeställningarna som respondenterna har utgått från blivit utvalda. Respondenterna har använt sig av databaser som Academic Search Elite, BioMed Central, EBSCO och Cinahl. Sökord som har använts är "physical activity, youth, suffering, relations, parents, nutrition, adolescent" och "sleeping".

De tio tidigare forskningarna blir presenterade enligt hur innehållet passar respondenternas tre frågeställningar.

5.1 Samband mellan fysisk och psykisk hälsa

Sagatun, Søgaard, Bjertness, Selmer och Heyerdahl (2007, 1-9) har i sin studie undersökt sambandet mellan regelbunden fysisk aktivitet i åldern 15 till 16 och den mentala hälsan efter tre år. Studien är en fortgående självrapporterande hälsoenkät. Metoderna som användes under studien var en grund studie, uppföljningsstudie och en gruppstudie. Resultatet av studien visade att emotionella problem var mindre om den fysiska aktiviteten var högre. Detta betyder då att de elever som var fysiskt aktiva 5-7 timmar per vecka hade den lägsta risken för att uppleva stress eller en försämring i det sociala livet. Resultaten visade också att de pojkar som hade en regelbunden fysisk aktivitet upplevde mindre emotionella problem, men att det hos flickor inte utgjorde någon skillnad om den fysiska aktiviteten var högre eller lägre.

Shields, Spink, Chad och Odnokon (2010, 43-53) ville undersöka om graden av självkänsla och fysisk aktivitet påverkade uppkomsten av depressiva symptom hos

ungdomar. Studien är en del av ett större kommunalt projekt där man undersökte den fysiska aktivitetens mönster hos ungdomar. Man genomförde undersökningen med hjälp av tre olika mätningar som baserade sig på självkänsla, depressiva symptom och fysisk aktivitet. Metoden i undersökningen var kvantitativ. Resultatet i undersökningen visar att ungefär en tredjedel av deltagarna i undersökningen upplevde symptom på depression. Dessa ungdomar upplevde att de inte klarade av sina uppgifter. Hos de ungdomar som upplevde depressiva symptom påverkades den fysiska aktiviteten negativt av den låga självkänslan.

Lake, Townshend, Alvanides, Stamp och Adamson (2009, 444-454) undersökte i sin undersökning hur uppfattningen var om ungdomars diet, miljö, beteendemönster och fysisk aktivitet. Ungdomarna var i åldern sexton och tjugo år och de var alla skolungdomar. I denna undersökning använde man sig av både öppna och slutna frågor i de färdiggjorda formulären. Resultatet i undersökningen visade att de som var fysiskt aktiva flera dagar i veckan under åtminstone en timme hade en bättre kost än de som inte var lika fysiskt aktiva.

Undersökningen om sambandet mellan ungdomars fysiska aktivitet, övervikt samt måltidernas antal är undersökt av Mota, Fidalgo, Silva, Ribeiro, Santos, Carvalho och Maria Paula Santos (2008, 1-10). Fetman och övervikten undersökte man genom att mäta ungdomarnas BMI. Måltidernas antal fick man genom ett frågeformulär. Man använde sig av ungdomarnas egna uppfattningar om den fysiska aktiviteten. Ungdomarna som åt mindre än tre måltider per dag visade sig vara mer överviktiga än vad ungdomar med mera måltider var. Överviktiga pojkar hoppade även oftare över frukosten. Resultatet visar att tendensen att låta bli att äta frukost inte ger någon garanti för att inte drabbas av övervikt. Pojkar som var fysiskt aktiva hade en större möjlighet till att hålla en normalvikt än vad flickor hade.

De fyra undersökningarna ovan, som alla handlar om sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa, visar alla på att en ökad fysisk aktivitet kan sänka andelen emotionella problem och minska depressionssymtom. Även den fysiska aktiviteten kan förbättra kosten hos ungdomarna. I två av undersökningarna kommer det fram att pojkar som har högre fysisk aktivitet också har mindre emotionella problem och

att pojkar som var fysiskt aktiva hade lättare att hålla en normal vikt med hjälp av rätt kost än vad flickor med samma förutsättningar hade.

5.2 Relationer i samband med psykisk hälsa

Ciairano, Bonino, Bosma och Kliwer (2008, 99-117) har undersökt hur föräldrars stöd och kontroll påverkar ungdomarnas uppförande i Nederländerna och Italien. Om föräldrarna ger sitt stöd till ungdomarna ger det en mera positiv bild och påverkar dessa beteende. Föräldrar som däremot vill ha mera kontroll på ungdomarna också har en mera negativ bild av deras uppförande. Undersökningen skede i både italienska och nederländska skolor. En del av respondenterna var närvarande under tiden som ungdomarna svarade på frågeformuläret och ungdomarna behövde inte svara på alla frågor om de inte ville. Ungdomarna gavs också möjligheten att fråga frågor av respondenterna.

Xaio, Stanton och Li (2011,53–65) undersökte överensstämmelsen mellan ungdomarnas och föräldrarnas uppfattning kring den öppna kommunikationen inom familjen och dess samband med den psykosociala utvecklingen hos ungdomarna. De ville även se om föräldrarna och ungdomarna anser att den öppna diskussionen är viktig. Forskarna använde sig av ett frågeformulär vid undersökningen. Både föräldrar och ungdomar fick ett frågeformulär, dock fick de inte samma frågeformulär. Resultatet visar att det fanns en ojämn uppfattning om den öppna familjekommunikationen. Resultatet angående den psykosociala utvecklingen visar på en möjlighet, att en öppen kommunikation i familjen kan ge ett bättre välbefinnande hos ungdomarna.

Golsäter, Sidenvall, Lingfors och Enskär (2011, 2573-2583) har undersökt hur ungdomars och skolhälsovårdares uppfattning om ett hälso- och livstilsverktyg som fanns till förfogande i diskussioner om hälsa. Undersökningen är en kvalitativ gruppstudie. Resultatet visar att tack vare verktyget fick man en tydligare bild av livsstilen och hälsan, vilket underlättade diskussioner om hälsan. Undantagsvis så kunde verktyget ge en mera komplicerad hälsodiskussion.

I undersökningarna ovan, som handlar om ungdomarnas relationer och dess påverkan på ungdomarnas psykiska hälsa, kommer det fram att en öppnare kommunikation mellan ungdomen och eventuellt då föräldern kan leda ungdomens

psykiska hälsa i en mera positiv riktning. Även om föräldrarna ger ungdomarna stöd till deras val i livet, kan detta leda till ett mera positivt beteende hos ungdomarna. Undersökningarna visade också att föräldrar som har ett mera kontrollerande sätt mot ungdomarna, också har en mera negativ bild av ungdomarnas beteende. I kommunikationen om ungdomens hälsa kan ett hälso- och livstilsverktyg som underlättar kommunikationen också vara till hjälp, men detta visade sig också kunna försvåra en diskussion om den ungas hälsa.

5.3 Lidande och psykisk hälsa

Noland, Price, Dake och Telljohann (2009, 224-230) har i sin studie undersökt hur ungdomars sömnvanor påverkar hälsan. Metoden som man har använt sig av är en kvantitativ studie. Resultatet visar att de ungdomar som inte får tillräckligt med sömn upplever sig tröttare på dagen, har koncentrationssvårigheter i skolan, sämre betyg, är mindre stresstoleranta samt får problem med de sociala kontakterna. Nästan alla ungdomar som deltog i undersökningen tycker att de behöver få åtta till nio timmar sömn per natt. Ungdomarna nämnde även, nästan alla som deltog, att om man skulle motionera de flesta dagar så skulle sömnkvaliteten förbättras. Trots kunskapen så var det lite över hälften av ungdomarna i undersökningen som gjorde detta. Många av deltagarna hade även en teori om att man kunde kompensera sömnbristen med en vilostund under dagen. Även här så är det mindre än hälften av ungdomarna som gör detta.

Randler (2011, 29-38) ville undersöka sambandet mellan ungdomarnas fysiska och psykiska hälsa i relation till hur pigga och trötta de är från morgonen. I undersökningen har man använt sig av två olika formulär. I ett av formulären fokuserade man endast på välmående medan man i det andra fokuserar både på välmåendet och livsstilen. Resultatet i undersökningen visar att de äldre tonåringarna var mera kvällsorienterade. De kvällsorienterade tonåringarna har en positivare syn på livet, dock hade de en större risk att bli deprimerade. Ungdomarna som är morgonpigga visar i resultatet en betydligt positivare psykisk och fysisk hälsa gentemot de som var morgontrötta. De morgonpigga ungdomarna visade även en positivare familjrelation, skolframgång samt självförtroende. Man fann dock inget direkt samband till vänner.

Madsen, Hicks och Thompson (2011, 461-470) har undersökt om det finns något samband mellan låginkomsttagande studerandes hälsa och skolframgång genom att ha förebyggande faktorer i samband med ungdomarnas positiva utveckling. Undersökningen var fortlöpande mellan åren 2001 och 2007. Undersökningen är ett kvasiexperiment. Deltagarna bestod av nittiofyra skolor som fick ett strukturerat program för lekar. Dessa tillhörde ett skolprogram som skulle vara ett förslag till fysisk aktivitet samt ungdomarnas utveckling. Man hade även sammansatt en kontrollgrupp på sextiofyra skolor. Resultatet visar att skolorna som marknadsför skolprogrammet för fysisk aktivitet förbättrar välbefinnandet och ökar på den fysiska aktiviteten hos ungdomarna.

I de tre tidigare undersökningarna om ungdomarnas lidande och psykiska hälsa, syns det att sömnen är en viktig del av deras psykiska hälsa. Får ungdomen för lite sömn leder det till att de känner sig tröttare, har koncentrationssvårigheter, sämre betyg, är mera stresskänsliga och har sämre sociala kontakter. Motion visade sig också ha en positiv inverkan på den ungas sömn. Äldre ungdomar visade sig i undersökningarna vara mera kvällsorienterade och dessa hade då en mera positiv syn på livet, men också större risk för att drabbas av depressioner. Den morgonpigga ungdomen visade sig dock ha en positivare psykisk och fysisk hälsa, positivare familjerelationer, positivare skolframgång och bättre självförtroende än de kvällsorienterade. Även fysisk aktivitet förbättrar ungdomarnas psykiska hälsa, enligt undersökningarna.

6 Metod

Kvantitativa metoder kan användas när man vill använda sig av en större målgrupp. (Eliasson, 2006, 28) Man kan också använda sig av kvantitativa metoder om man vill pröva olika påståendens reliabilitet. Dessa har då tagits fram ur existerande litteratur. På detta sätt kan man se om de upplagda hypoteserna stämmer överrens, man kan också se om det finns något samband mellan de existerande variablerna. (Nyberg & Tidström, 2012, 123)

Genom den kvantitativa metoden kan man med hjälp av små mängder kunna få fram ett resultat för en större målgrupp. Det som kännetecknar den kvantitativa

metoden är enkät- samt intervjuundersökningar. Dessa två är de vanligaste undersökningarna. Det är viktigt att ta i beaktande gällande de kvantitativa undersökningarna att frågeformuläret blir så pass bra utformat så att alla som deltar vill fylla i eller svara på frågorna.

I en kvantitativ undersökning får man inte efter en tid ändra på utformningen av undersökningsmaterialet. Därför är förberedelserna mycket viktiga så att de blir noggrant gjorda i en kvantitativ undersökning. Andra positiva saker med denna typ av undersökning är att arbetet efter insamlingen av materialet går ganska snabbt. Kvantitativa metoder passar bra när man vill få fram ett bredare resultat, eftersom man i frågeformuläret kan ta in många olika områden. Det som skiljer den kvantitativa undersökningen från den kvalitativa är att man inom den kvalitativa kan gå in mera på djupet kring ett ämne. Detta leder även till att den kvalitativa undersökningen kräver mycket mera energi samt resurser. (Eliasson, 2006, 28-31)

6.1 Undersökningens material

Examensarbetet är en del av "Youth-research in the Kvarken Region" som är ett forskningsprojekt som är EU-finansierat (Unizon). I vår del av slutarbetet använder vi oss av "Umeå-Vasa Youth Study". Undersökningen är ett samarbete mellan universitetet i Oxford, Umeå universitet och Åbo Akademi i Vasa. Detta är ett tvärvetenskapligt samarbetsprojekt som har pågått under tre år. (Pellfolk, 2008, 16-18)

6.2 Datainsamling

Ordet enkät härstammar från det franska ordet enquête, som översätts till rundvandring på svenska. Dagens samhälle har utvecklats så att man med enkät menar att svaren i frågeformuläret kommer från deltagarens hand. Det finns två olika typer av enkäter: postenkät samt gruppenkät. Den förstnämnda, postenkäten, hörs på namnet att den sänds ut via posten till deltagaren. Denna sänder i sin tur tillbaka sin färdigt ifyllda enkät till respondenten. I dagens samhälle har det även blivit vanligt med att man sänder ut enkäten via e-post. Gruppenkäten är ett vanligt fenomen på ställen där grupper färdigt är samlade, exempelvis skolor. Respondenten själv är med vid tillfället och vid eventuella

frågor kan denne svara på dessa. Vårt examensarbete baserar sig på en färdiggjord enkät som har blivit utsänt till deltagande skolklasser. (Trost, 2012, 9-10)

Ejvegård (2009, 49-51) nämner att en enkät är skriftlig kommunikation mellan forskaren och deltagaren. Deltagaren nämner Ejvegård som respondent och forskaren kan benämnas som enkätkonstruktör eller intervjuare. Enkäten är ett frågeformulär som sänds med posten till ett flertal personer. Ejvegård nämner att man skall använda sig av en enkät när man vill få reda på kunskap, synpunkter, åsikter samt tankesätt hos en grupp av individer. Det som är kännetecknande för enkäterna är att samma frågor ställs till alla deltagare i undersökningen. På så vis är enkäterna strukturerade.

Descombe (2007, 207) nämner tre olika kriterier som enkätens frågeformulär måste uppfylla för att det skall kunna användas inom forskningen. Det första kriteriet säger att man skall fråga de frågor som man vill ha svar på i sin undersökning direkt till individen. Dessa frågor skall vara på så vis upplagda att man senare kan använda svaren för att analysera fram ett resultat, vilket är det andra kriteriet. Man vill inom forskningen få fram nya upptäckter. Avslutningsvis det tredje och sista kriteriet, som Descombe nämner, är att frågorna skall finnas i en serie. Det som även kan nämnas är att dessa kriterier endast gäller postenkäterna eller enkäter som sänds via e-post.

6.2.1 Frågornas uppbyggnad

Det som man skall tänka på när man skriver ner frågorna till enkäten är att det endast får finnas en fråga i samma fråga. Det finns risk för att missuppfattningar kan uppstå när man lägger flera frågor i en och samma fråga. Språket som man använder sig av i enkäten skall vara vardagligt, sådant språk som alla förstår. Detta för att alla skall förstå vad man svarar på.

Frågor som kan uppfattas negativt eller har negationer i sig skall undvikas. Någonting som absolut skall undvikas är att ha två negationer i en och samma fråga. Som exempel kan nämnas "*instämmer inte och instämmer inte alls*". För att visa de som svarar på frågorna att man uppskattar deras deltagande så skall man göra korta och konkreta frågor, eftersom alldeles för långa frågor leder till att

deltagaren inte minns vad frågan var från början. I frågorna skall man även alltid använda sig av samma person hela tiden när man riktar sig till deltagaren. (Trost, 2012, 79-84)

Ejvegård (2009, 51) nämner att frågorna i en enkät kan vara slutna eller öppna. Med öppna frågor menas det att deltagaren med egna ord får besvara frågan, medan forskaren i de slutna frågorna har färdiga svarsalternativ till deltagaren att välja på. Det finns även frågor som kan innehålla båda alternativen av svar. Forskaren kan begära att den svarande skall ge ett tydligare svar till de slutna frågorna. I examensarbetet finns både öppna och slutna frågor i enkäten som används till arbetet. Respondenterna har dock endast valt ut slutna frågor för examensarbetet.

När allt kring formulärets frågor är klart så skall man tänka på hur man skall göra enkäten så att någon vill delta i den. Den skall enligt Trost (2012, 91) vara lockande. Man skall ta utseendet i beaktande enligt målgruppen som man har, vad som anses lockande hos dem. Det är viktigt att finna en balans mellan tilltalande och trevlig enkät respektive en enkät som uppfattas som skrikig och dyr.

6.2.2 Enkätens egenskaper

När man jämför enkäten med en intervju så är enkäten ett billigare, tidssparande samt enklare alternativ. I intervju kan man heller inte ta med lika många deltagare och inte lika stora geografiska områden i undersökningen. Detta kan man däremot göra i en enkät, vilket gör att man får en chans till ett bredare resultat. Enkätsvaren blir lättare att analysera eftersom de redan från början är skriftliga.

Vid enkäterna kan forskaren inte påverka svaret hos deltagaren eftersom de inte ser varandra, vilket i sin tur sker vid en intervju. Eftersom enkäterna är färdigt strukturerade frågor så vet man som forskare att alla svarar på samma frågor samt att de inom samma tidsperspektiv svarar på frågorna. Det är även lättare att räkna bort bortfallen i en enkät efter de två till tre påminnelserna som man har gjort. (Ejvegård, 2009, 55, 63)

Tidigare nämndes det av en annan författare att enkäterna är ett billigare alternativ än vad intervjun är. Eliasson, en annan författare, nämner likadant. Eftersom man

kan sända enkäterna med posten, så kommer postkostnaderna till samt de kostnader som krävs för att få enkäten tryckt. Det Eliasson även nämner är att man sparar ännu mera på kostnaderna ifall man kan sända enkäten via e-post. Problemet i detta fall är att alla inte har tillgång till en dator och internet som man behöver för att delta. Positivt ännu med enkäterna är att man i lugn och ro får fylla i den.

Om man skall göra en gruppenkät behöver man få tillstånd från ägaren eller föreståndaren. Genom att göra en gruppenkät så kan man som forskare uppmuntra även tillståndsgivaren till att man skall delta i undersökningen. Vad som ger intervjun en fördel är att man i dessa är duktigare på att delta än vad man är när man får hem en enkät i postlådan. Om det är den mänskliga kontakten som saknas som orsakar detta vet man inte. Feltolkningar sker även en oftare i enkäterna än i intervjuerna. (Eliasson, 2006, 28-29)

6.3 Dataanalys

I kvantitativ data arbetar man med siffror som företräds av olika områden. Detta kännetecknas av forskningsmetoder, exempelvis observationer, men även av experiment och urvalsundersökningar. Det är väsentligt att veta vilka slutsatser man kan dra från analysen och vilken data man kan göra av statistiken, eftersom viss data passar med viss statistik. Tack vare detta får man sex olika områden eller rubriker. Detta kallas deskriptiv statistik. (Descombe, 2009, 327- 328)

När man använder sig av kvantitativ data är det viktigt att göra en kodning i början av forskningsprocessen. Eftersom man kan arbeta med både bilder och ord, så behöver man forma om dessa till siffror. Innan man börjar med kodningen så skall man lägga in bilderna och orden i olika fack. Dessa fack blir senare kodade med ett nummer. Kodningen är en förutsättning för att kunna analysera materialet kvantitativt. Annat som man behöver ordna upp är rådatan för att få en lättare insikt i materialet. Denna skall man organisera i en viss ordning. Descombe (2009, 333) nämner denna ordning som "*stigande ordning*". Efter att detta har organiserats så ska man organisera frekvenserna, en så kallad frekvenssammanräkning. Denna gör att det blir ännu lättare att få en överblick över materialet. (Descombe, 2009, 332-333)

När man skall lägga fram sitt resultat så kan man använda sig av tabeller och diagram. Med dem kan man få fram mycket information på ett lätt och kärnfullt sätt. Tabellerna har den fördelen att all numerisk data kan användas i dessa. Dessa använder man när man vill få fram olika jämförelser av de olika facken som tidigare nämndes. Informationen som man får fram i tabellerna och diagrammen får man lägga fram enligt vissa föreskrifter. Detta för att man som läsare lättare skall förstå vad man vill få fram i tabellen eller diagrammet. Diagrammen använder man oftast i olika rapporter. Det finns flera olika typer av diagram. Vi kommer att berätta mera ingående om de olika diagrammen här nedan. (Descombe, 2009,350-353)

Histogram och stapeldiagram är två diagram som liknar varandra. Dessa kan användas vid presentationer av olika rapporter genom frekvenser och antal. Ju mindre kategorier i dessa, desto bättre får man fram sitt resultat. Utseendemässigt ser dessa två liknande ut. Skillnaden mellan dem är att det i stapeldiagrammen finns mellanrum mellan staplarna, vilket det inte gör i histogrammet. I detta examensarbete kommer respondenterna att använda sig av stapeldiagram.

Spridningsdiagram kan användas för att visa samband och avvikelser. Problemet med detta diagram är att det behövs mycket data för att få fram ett mönster.

Linjediagrammet ger en inblick i tillväxten samt utvecklingen. Denna typ av diagram passar bra vid framförande av data som gäller årtal.

Sista diagrammet är cirkeldiagrammet. I dessa diagram får man lätt fram fördelningen mellan resultaten i olika bitar som tillsammans bildar en cirkel. (Descombe, 2009, 353-359)

I vårt examensarbete kommer vi att använda oss av SPSS. Med hjälp av detta dataprogram kan man analysera det samhällsvetenskapliga kvantitativa materialet. (Eliasson, 2006, 36)

6.4 Undersökningens praktiska genomförande

I undersökningen deltog 386 ungdomar i åldern 17-19 år från Österbotten i Finland samt Västerbotten i Sverige. Två skolor i Umeå deltog i undersökningen och i

Finland deltog tio skolor. Undersökningen genomfördes under vintern och hösten åren 2002 och 2003. Innan man sände ut undersökningen så åkte man runt till de deltagande skolorna och berättade om undersökningen. Ungdomarna fick då svara ifall de ville delta i undersökningen eller inte. Senare fick de under lektionstid fylla i enkäten.

Vårt examensarbete baserar sig på en färdiggjord undersökning där vår uppgift har varit att analysera de frågor som vi har valt ut från enkäten (bilaga 1) *The Umeå-Vasa Youth Study* (Nyman-Kurkiala, Lindholm, Sjöström, Ehrman, Pellfolk, Rätzel, Schmauch, Westberg & Malmberg, 2002). Svaren från enkäten har analyserats i programmet SPSS. Uppdragsavtalet till examensarbetet finns som bilaga 2 i slutet av examensarbetet. Där framkommer det vilka frågor som respondenterna har valt till examensarbetet.

7 Resultat

I detta examensarbete har respondenterna valt att ta reda på hur sambandet är mellan fysisk och psykisk hälsa hos ungdomarna. Annat som respondenterna också har valt att fokusera på är hur relationer samt lidande påverkar ungdomarnas psykiska hälsa. Resultaten som redogörs här nedanstående är de resultat som kom fram i enkäten *The Umeå-Vasa Youth Study* (bilaga 1). Respondenterna har använt sig av tabeller för att redogöra för de resultat som har framkommit i examensarbetet.

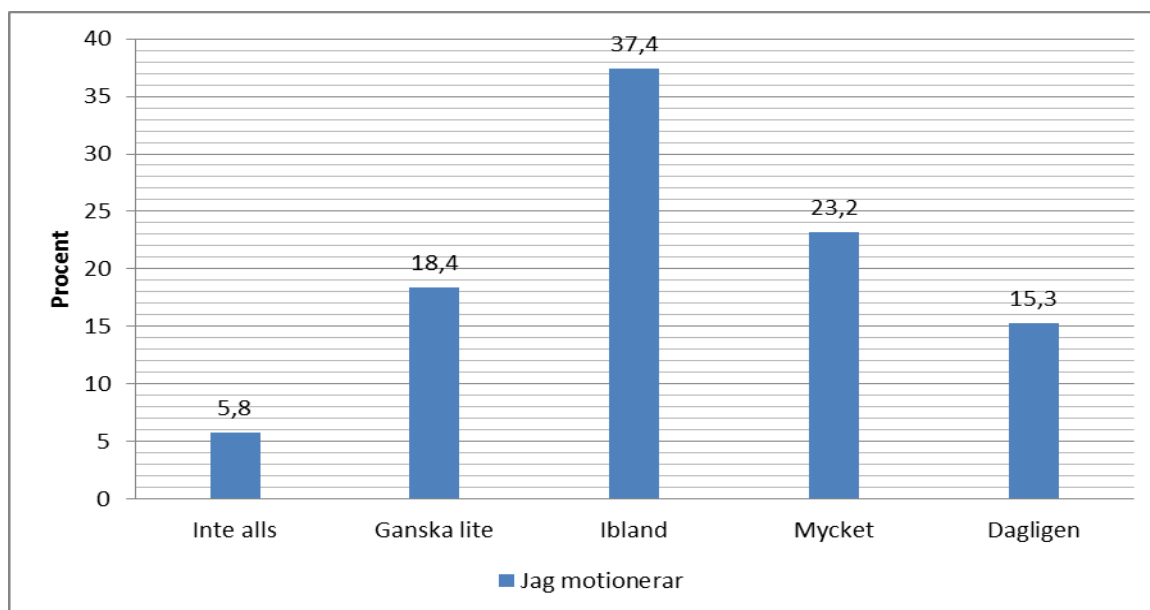
För att analysera resultaten har respondenterna använt sig av deskriptiv statistik (Descombe, 2009, 327-328) och SPSS (Eliasson, 2006, 36). Respondenterna valde att inte ta upp alla frågor från enkäten (bilaga 1) utan valde ut de frågor som var relevanta för examensarbetets syfte samt frågeställningar. Därefter påbörjades analyseringen av frågorna med hjälp av SPSS och deskriptiv statistik.

Resultaten är uppdelade i tre olika kategorier enligt de tre frågeställningar som respondenterna har ställt i början av examensarbetet. Den första kategorin som presenteras är sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa. Andra kategorin är relationer i samband med psykisk hälsa. Sista kategorin som presenteras är lidandets påverkan på psykisk hälsa

7.1 Sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa.

Eftersom respondenternas första frågeställning handlar om sambandet mellan den fysiska och psykiska hälsan hos ungdomar redovisas denna kategori först. Här nedanför kommer figur 1-4 att redovisa de resultat som kommit fram i enkäten och som respondenterna har valt att fokusera på i examensarbetet.

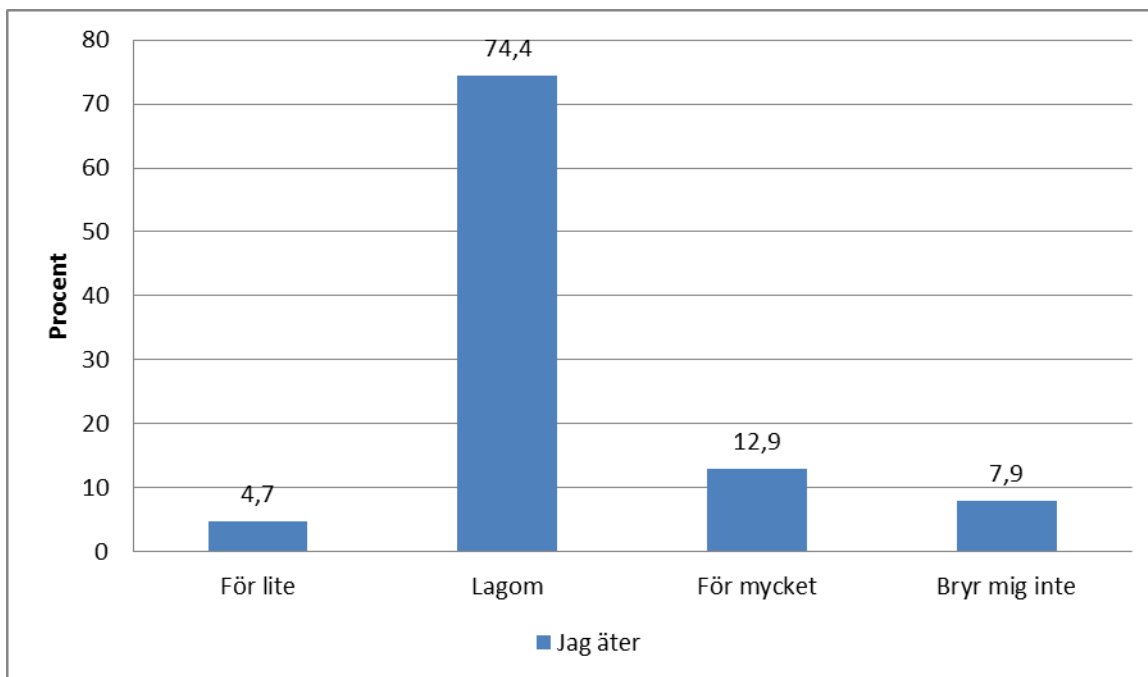
I figurerna kommer resultatet av frågorna "Tänk på din hälsa" (bilaga 1, 12) och "Tänk på hur du känner dig" (bilaga 1, 13) att redovisas. I figur 1-3 visas resultatet av frågan "Tänk på din hälsa" där respondenterna valde ut tre svarsalternativ av alla de olika svarsalternativ som fanns "Jag motionerar", "Jag äter" och "Jag äter". I figur 4 presenteras resultatet av frågan "Tänk på hur du känner dig" och där har respondenterna valt att fokusera på svarsalternativen "Jag har sömnproblem varje natt" och "Jag är alltid trött". Respondenterna har valt ut de svarsalternativ som enkäten hade.



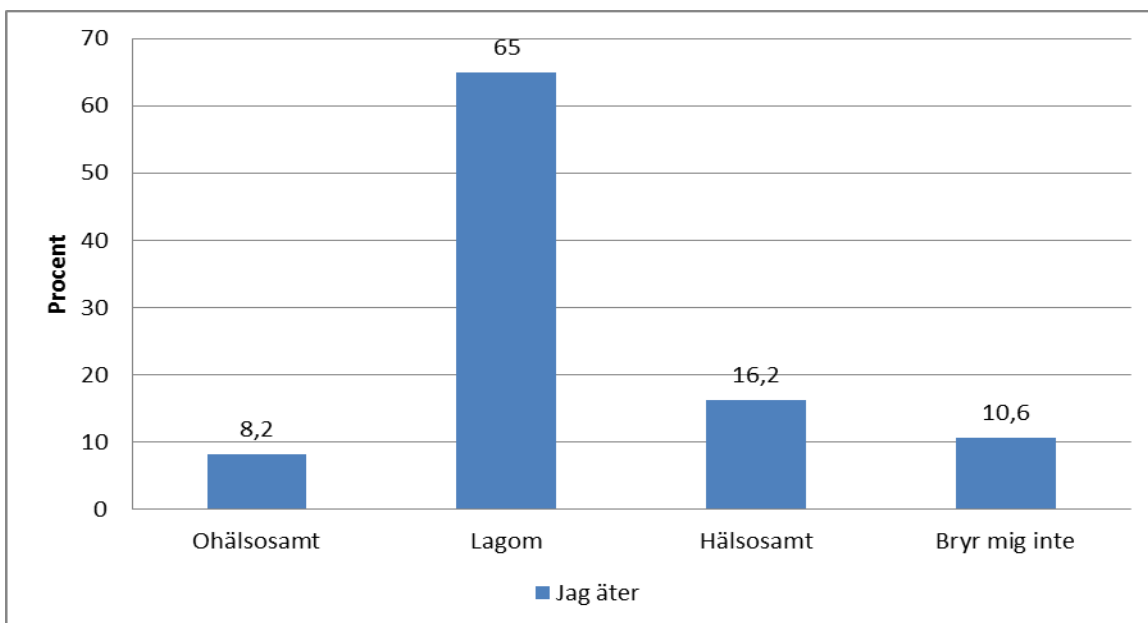
Figur 1. Tänk på din hälsa; Jag motionerar.

I figur 1 kan man se att största delen av ungdomarna (37,4 %) anser att de ibland motionerar av något slag enligt deras egen åsikt. Det som även framkommer i samma figur är att många ungdomar (23,2 %) utövar mycket motion.

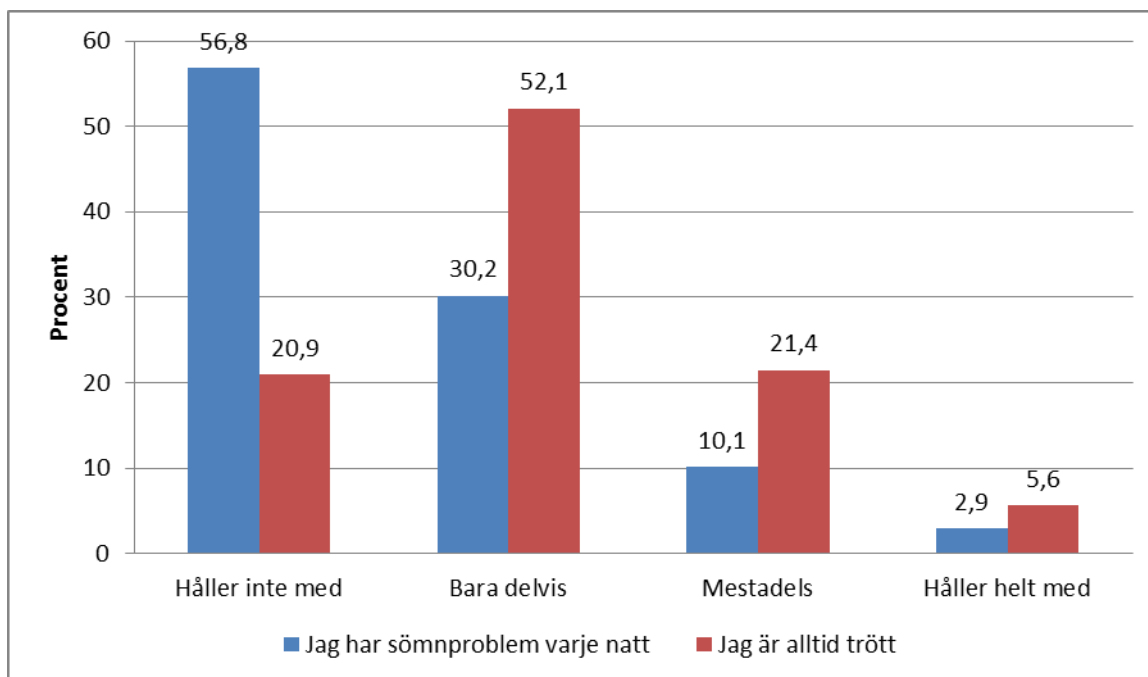
Ungdomarna svarade även i enkäten på hur mycket de äter samt hur hälsosam föda de intar. I figur 2 visas att ungdomarna upplever att de äter lagom (74,4 %) mycket mat och även lagom hälsosam (65,0 %) mat, vilket framkommer i figur 3.



Figur 2. Tänk på din hälsa; Jag äter.



Figur 3. Tänk på din hälsa; Jag äter.



Figur 4. Tänk på hur du känner dig; Jag har sömnproblem varje natt, Jag är alltid trött.

I figuren ovan framkommer det att ungdomarna inte upplever att de har några sömnproblem. Detta eftersom mer än hälften hade svarat att de inte håller med på att de har sömnproblem varje natt (56,8 %). Dock anser över hälften att de delvis alltid är trötta (52,1 %).

I enkäten som ungdomarna har svarat på så framkommer det även att de inte upplever att de är sjuka hela tiden. Eftersom mer än hälften av ungdomarna har svarat att de inte håller med i detta påstående (76,5 %), så har respondenterna valt att inte ta upp diagrammet då det inte har påverkat examensarbetets resultat.

7.2 Relationer i samband med psykisk hälsa

Den andra kategorin som redovisas i resultatet är baserad på den andra frågeställningen som handlar om hur olika relationer påverkar den psykiska hälsan. Figur 5-8 visar resultatet av de frågor som har valts ut av respondenterna ur enkäten.

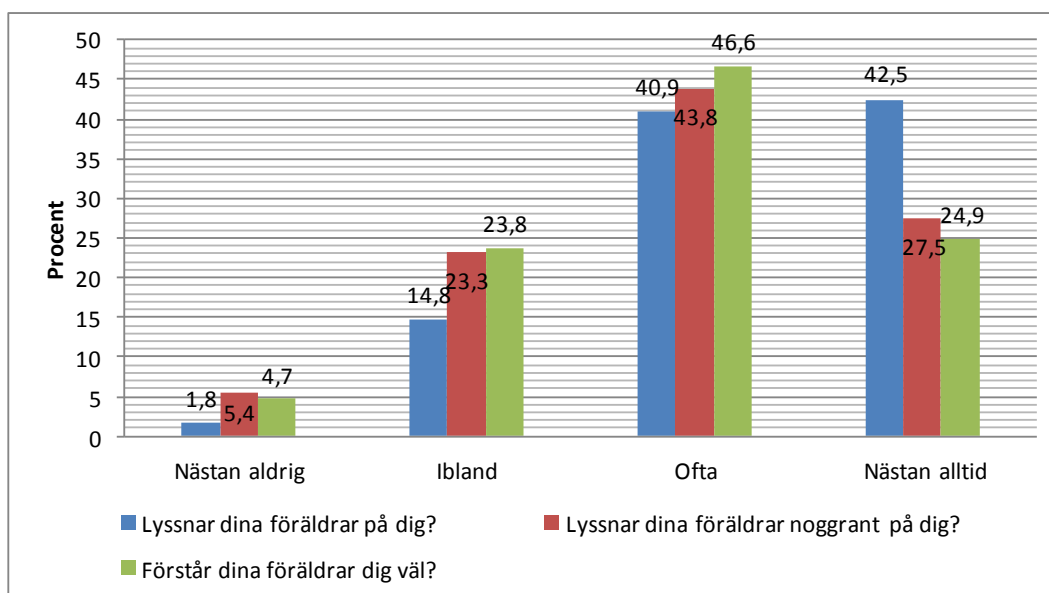
Frågorna som respondenterna har valt ut är "Tänk på dina föräldrar" (bilaga 1, 6), "Tänk på hurdana problem du har haft senaste månad" (bilaga 1, 12), "Tänk på

vad du gör för att få en bra hälsa” (bilaga 1, 13) och ”Tänk på olika svårigheter eller lidande som du har gått igenom eller upplevt” (bilaga 1, 14).

I figur 5 presenteras resultatet från frågan ”Tänk på dina föräldrar”, i figur 6 kommer resultatet från ”Tänk på hurdana problem du har haft senaste månad”. Figur 7 presenterar frågan ”Tänk på vad du gör för att få en bra hälsa” och i figur 8 presenteras ”Tänk på olika svårigheter eller lidande som du har gått igenom eller upplevt”. Respondenterna har valt ut de svarsalternativ som gavs i frågorna och som respondenterna ansåg var av intresse för examensarbetet. Svarsalternativen finns presenterade i tabellerna.

Resultatet i figur 5 nedan visar att ungdomarna oftast känner sig hörda av sina föräldrar (40,9 %) samt förstådda (46,6 %). Dock känner sig ungdomarna inte alltid förstådda (23,8 %) eller att föräldrarna inte alltid lyssnar noggrant (23,3 %).

De upplever även att de allt som oftast på egen hand får ta reda på hur de skall lösa sina uppgifter eller problem (51,3 %). Dock så finns nästan alltid föräldrarna där för att hjälpa ungdomen i deras problem (43,5 %). Det är ibland som föräldrarna försöker påverka de beslut som fattas av ungdomen själv (53,9 %).

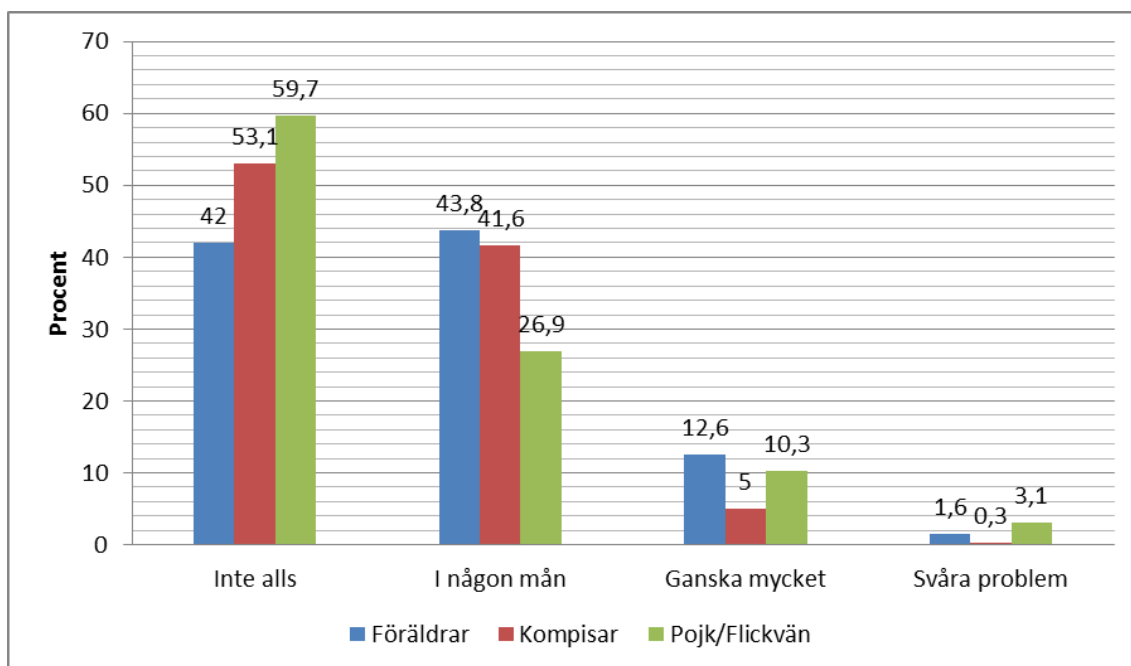


Figur 5. Tänk på dina föräldrar; Lyssnar dina föräldrar på dig?, Lyssnar dina föräldrar noggrant på dig?, Förstår dina föräldrar dig väl?

I figur 6 nedan kan man nämna om resultatet att ungdomarna har små problem i sina relationer gentemot andra. Över hälften (59,7 %) av ungdomarna har inga

problem med flickvän eller pojkvän och inte heller kompisar (53,1 %). Under hälften (43,8 %) av ungdomarna har i någon mån problem med sina föräldrar.

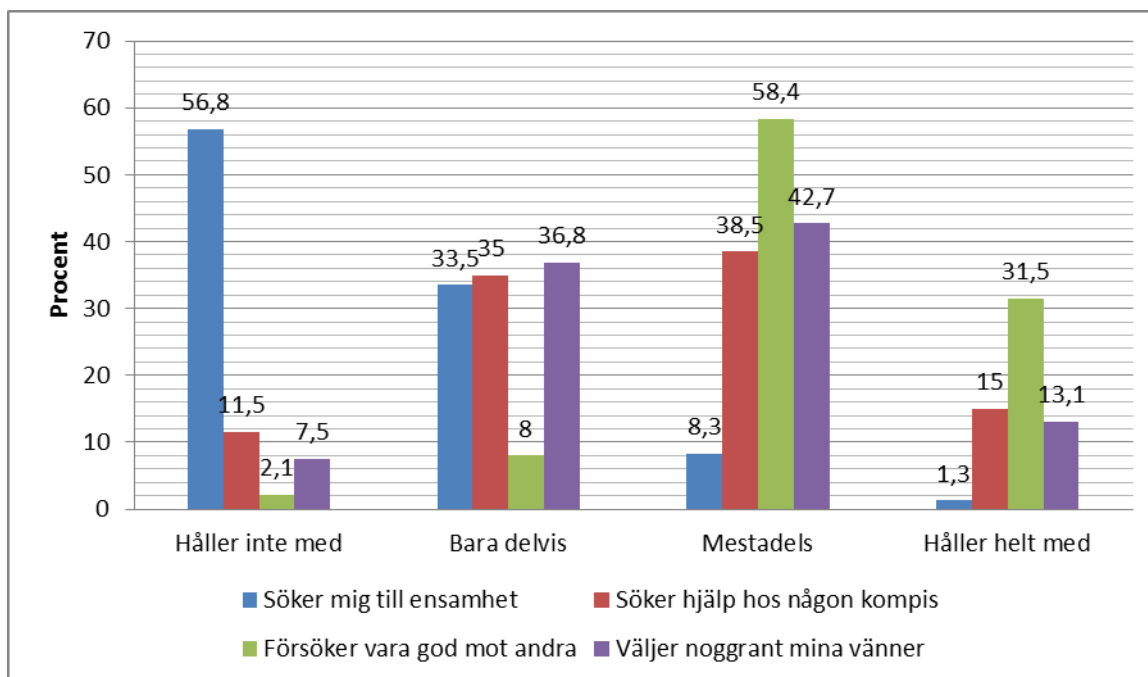
Det man dock kan se i resultatet är att de största problemen hos ungdomarna finns i ekonomin (41,9 %) och studierna (52,9 %). Dessa problem har de dock bara haft i någon mån enligt enkätens svarsalternativ. Resultatet visar att ungdomarna inte alls har haft några problem med myndigheter (93,4 %), polis (91,3 %) eller olika sorters rasism (95,2 %).



Figur 6. Tänk på hurudana problem du har haft den senaste månaden; Föräldrar, Kompisar, Pojk/Flickvän.

Det man behöver ta i beaktande i resultatet är att många av ungdomarna inte hade svarat på dessa frågor om problemen.

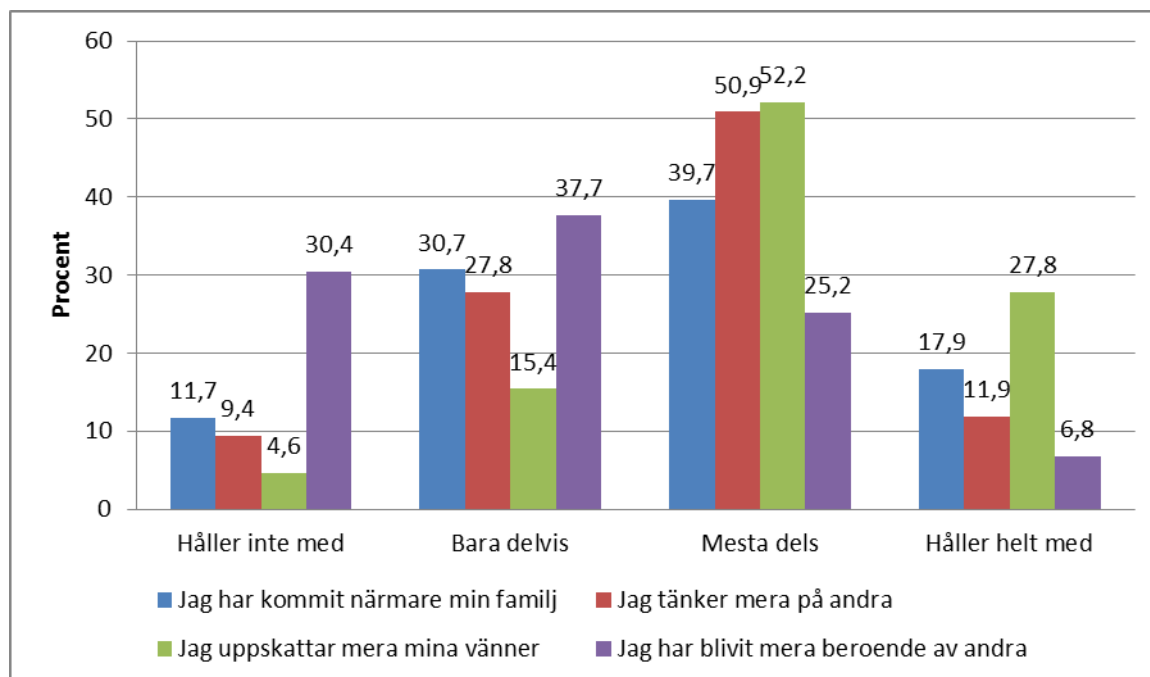
I figur 7 fick ungdomarna möjlighet att svara på vad de gör för att få en bra hälsa. Där fanns frågor som berörde rusmedel, studier, kaloriräkning samt hur mycket spänning man upplever i livet. Respondenterna har dock valt att fokusera på de frågor som framkommer i figur 6. Resultatet i figuren visar att kamraterna är en viktig del för de flesta. Många väljer noggrant sina kamrater (42,7 %) och att största delen av alla ungdomar (38,5 %) på något sätt söker hjälp hos någon kompis om det behövs. I figur 6 framkommer det även att en liten skillnad finns mellan att ungdomarna bara delvis begär hjälp hos någon kompis (35,0 %).



Figur 7. Tänk på vad du gör för att få en bra hälsa; Söker mig till ensamhet, Söker hjälp hos någon kompis, Försöker vara god mot andra, Väljer noggrant mina vänner.

Mer än hälften av ungdomarna (56,8 %) anser inte att ensamhet leder till en god hälsa. Det som ungdomarna anser ger en god hälsa är att vara god mot andra människor. Detta anser mer än hälften av de deltagande ungdomarna (58,4 %) i undersökningen också.

Figur 8 visar att lite över hälften av ungdomarna upplever att de har börjat uppskatta sina vänner mera (52,2 %). Dock visar resultatet i figuren ovan att ungdomarna delvis har blivit mera beroende av andra (37,7 %). En mindre del av de unga upplever inte att de har kommit närmare sin familj (11,7 %). Istället framkommer det att ungdomarna mestadels har börjat tänka på andra människor (50,9 %)



Figur 8. Tänk på olika svårigheter eller lidande som du har gått igenom eller upplevt; Jag har kommit närmare min familj, Jag tänker mera på andra, jag uppskattar mera mina vänner, Jag har blivit mera beroende av andra.

I enkäten fick ungdomarna även svara på frågor om sitt skolarbete samt hjälp från lärare, vänner och föräldrar i skolarbetena. Nästan alla ungdomarna upplever att de oftast klarar av sina skolarbeten (49,0 %) samt att de ofta upplever sig själva som tillräckligt klyftiga i samband med dessa arbeten (47,9 %). Ungdomarna upplever även att de oftast kan begära hjälp från både lärare (45,9 %) och kamrater (42,0 %). Föräldrarna kan även oftast hjälpa ungdomarna. Dock finns det en liten skillnad mellan de ungdomar som upplever att de oftast kan begära hjälp av föräldrarna (30,8 %) och de som ibland kan begära hjälp till sina skolarbeten från föräldrarna (30,6 %). Detta resultat har respondenterna valt att inte framställa i något diagram.

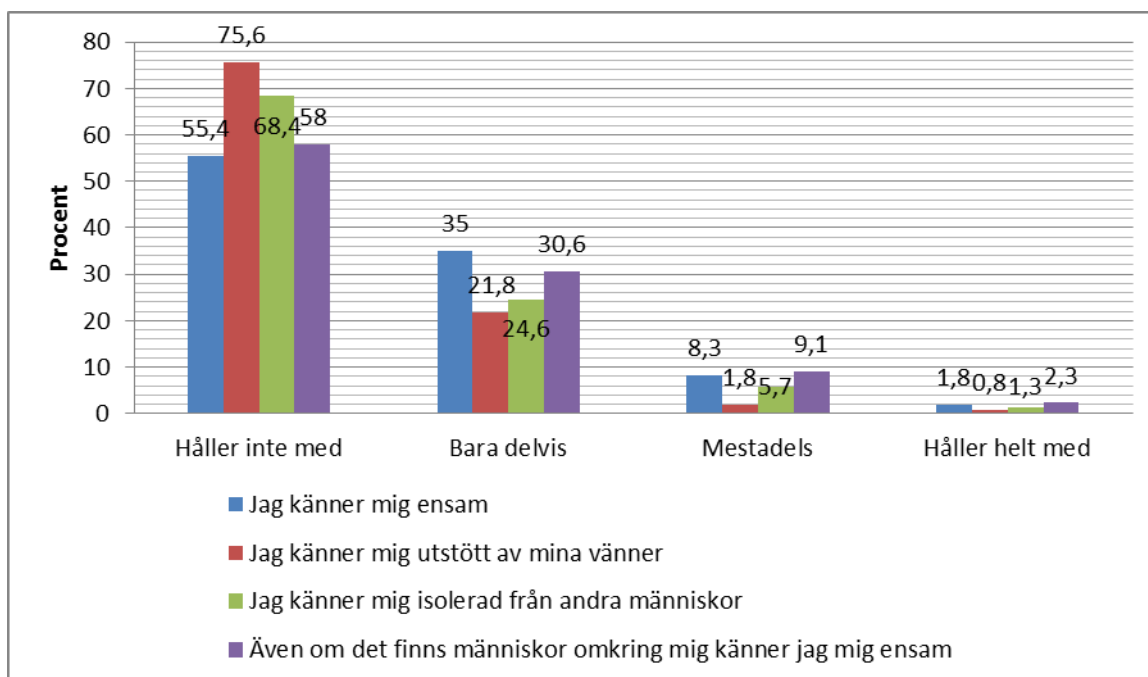
7.3 Lindandets påverkan på psykisk hälsa

Den sista kategorin som redovisas i resultatet är baserad på den sista frågeställningen som handlar om hur lidandet inverkar på den psykiska hälsan hos ungdomarna. I figur 9-12 kommer de resultat, som respondenterna har valt ut från enkäten och valt att fokusera på, att bli redovisade.

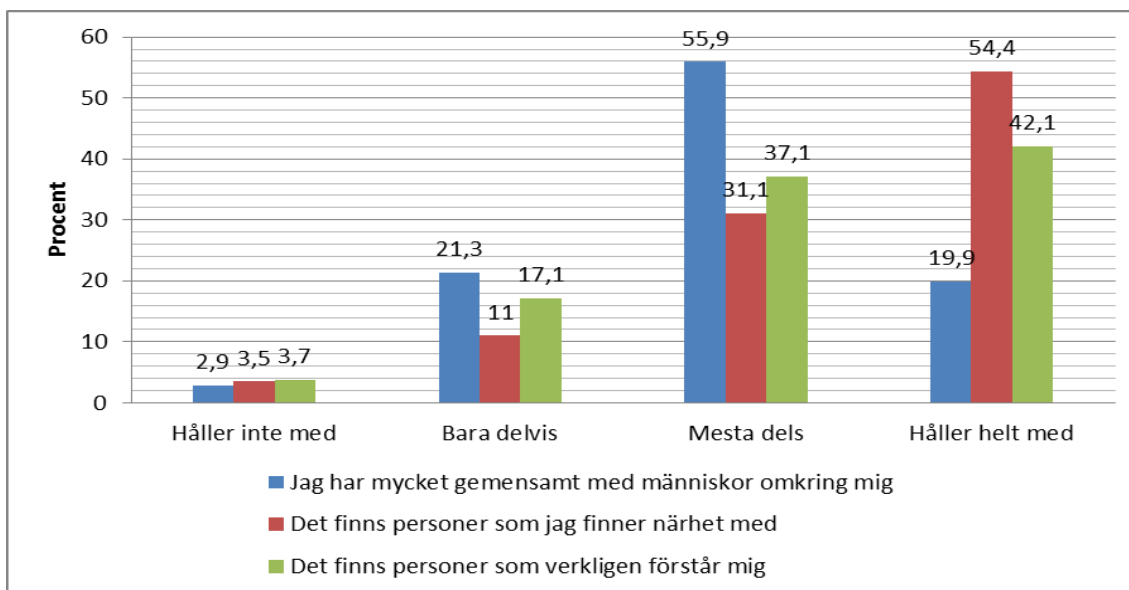
De resultat som kommer att bli redovisade kommer från frågorna "Tänk på dina relationer till andra" (bilaga 1, 14), "Tänk på din hälsa" (bilaga 1, 12) och "Tänk på hur du känner dig" (bilaga 1, 13).

Figur 9 och 10 visar resultaten från frågan "Tänk på dina relationer till andra". Figur 11 kommer att redovisa resultaten från "Tänk på din hälsa" och figur 12 visar de resultat som kom från frågan "Tänk på hur du känner dig". Svartalternativen presenteras i tabellerna och har blivit utvalda av respondenterna enligt vilka som var av intresse för examensarbetet.

Resultatet visar en positiv syn på hur ungdomarna upplever relationen till andra. Ungdomarna verkar inte uppleva någon större ensamhet. I figur 9 visar resultatet att en liten del av ungdomarna ibland upplever att de känner sig utstötta av sina vänner (21,8 %). Dock så framkommer det i resultatet att största delen av ungdomarna inte alls upplever att de är utstötta av sina vänner (75,6 %). Över hälften av ungdomarna upplever inte någon ensamhet (55,4 %) medan en mindre del upplever ibland att de är ensamma (8,3 %). En liten mängd av ungdomarna uppger också att de bara delvis upplever att de är isolerade (24,6 %) eller ensamma trots att de har vänner omkring sig (30,6 %).



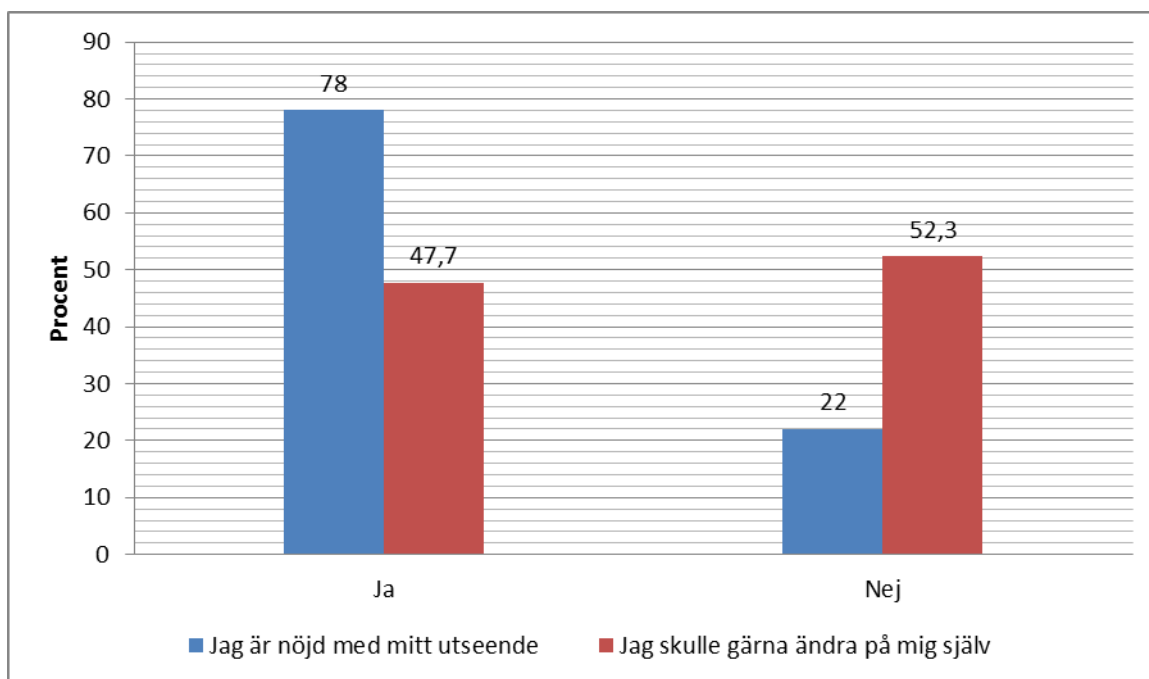
Figur 9. Tänk på dina relationer till andra.; Jag känner mig ensam, Jag känner mig utstött av mina vänner, Jag känner mig isolerad från andra människor, Även om det finns människor omkring mig känner jag mig ensam.



Figur 10. Tänk på dina relationer till andra; Jag har mycket gemensamt med människor omkring mig, Det finns personer som jag finner närhet med, Det finns personer som verkligen förstår mig.

I diagrammet ovanför, figur 10, visar resultatet att över hälften av ungdomarna (55,9 %) upplever att de mestadels har mycket gemensamt med människor omkring dem. Även över hälften av ungdomarna (54,4 %) håller helt med om att de har personer som de finner närhet hos. En liten del av ungdomarna (17,1 %) har bara delvis personer som verkligen förstår dem.

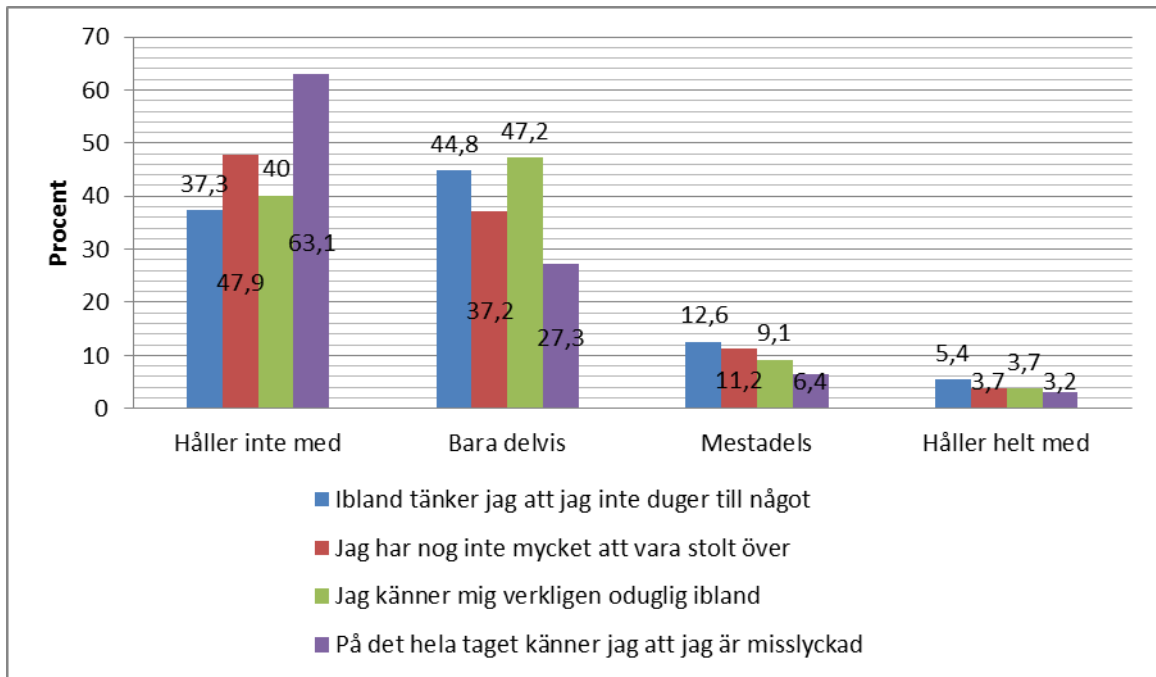
Man kan även se i svaren på frågan om relationer till andra att ungdomarna oftast behöver få ha någon vid sin sida eftersom de inte upplever att de behöver vara ensamma så ofta. Dock är de inte rädda för att bli ensamma.



Figur 11. Tänk på din hälsa; Jag är nöjd med mitt utseende, Jag skulle gärna ändra på mig själv.

Ungdomarna fick även ge sina åsikter i hur nöjda de var med sitt utseende samt om de skulle vilja ändra på sig själva. I figur 11 visas det att nästan alla ungdomar (78,0 %) som svarade i undersökningen var nöjda med sitt utseende dock vill nästan hälften (47,7 %) av ungdomarna ändra på sitt utseende hos sig själv.

I figur 12 visas att ungdomarna som deltog har en positiv syn på sig själva. Över hälften av ungdomarna (63,1 %) har svarat att de inte håller med om att de upplever sig själva som misslyckade. En mindre del av ungdomarna (12,6 %) har svarat att de mestadels upplever att de inte duger till något. Annat som figur 12 visar är att ungdomarna (47,2 %) bara delvis upplever att de verkligen är odugliga ibland. Nästan hälften av ungdomarna (47,9 %) svarade att de inte håller med om att de inte har mycket att vara stolta över.



Figur 12. Tänk på hur du känner dig; Ibland tänker jag att jag inte duger till något, Jag har nog inte mycket att vara stolt över, Jag känner mig verkligen oduglig ibland, På det hela taget känner jag att jag är misslyckad.

8 Tolkning

I tolkningen kommer respondenterna att använda sig av den teoretiska utgångspunkten, teoretiska bakgrunden samt resultatet från undersökningen. Tolkningen har respondenterna valt att bygga upp enligt sina egna frågeställningar. Därefter så sammanfattas tolkningen i slutet av kapitlet.

8.1 Sambandet mellan psykisk och fysisk hälsa hos ungdomar

I den teoretiska bakgrunden nämnde vi respondenter det faktum att trots att ungdomarna utövar en tung motion behöver inte detta medföra att de mår hälsomässigt bättre (NCFF). Samma källa framlade att en måttlig dos av fysisk aktivitet och motion är den metod som ger den bästa effekten på ungdomens hälsa. Ungdomarna i undersökningen svarade att de utövade motion ibland eller ofta. Vilken sorts motion som de utövade kom inte fram i undersökningen. Fastän att ungdomarna i undersökningen motionerar ganska mycket, så kan vi inte utgå ifrån att de ungdomarna har någon bättre hälsa än vad de ungdomar som utöva mindre idrott har.

Andersson m.fl. nämner dock att regelbunden fysisk aktivitet gör att man som människa upplever sig gladare, piggare samt att man har en bättre sömnkvalité. Den regelbundna fysiska aktiviteten ger även en minskad risk för att drabbas av depressioner, oro, ångest samt att man blir mer stresstålig. Sagatun, Søgaaard, Bjertness, Selmer och Heyerdahl (2007) nämner även de i sitt resultat att ungdomar som hade fysisk aktivitet 5-7 timmar i veckan hade den lägsta risken för att uppleva stress samt förändringar i det sociala livet. I detta examensarbets resultat framkommer det inte hur många timmar som ungdomarna har motionerat.

Aaltonen m.fl. nämner att ungdomarna genom motion lättare kan prata om sina känslor och på så vis få ett bättre självförtroende. För att ungdomarna skall orka med både skola och motion så behöver de få i sig fem måltider per dag, nämner Hanséus m.fl. Mota m.fl. (2008) har undersökt sambandet mellan fysisk aktivitet, övervikt samt måltidernas antal bland ungdomarna. De fick resultatet att om

ungdomarna åt mindre än tre måltider per dag så ökade risken för att de skulle drabbas av övervikt om man jämförde med de som åt mer än tre måltider per dag.

I detta examensarbete framkom det inte hur många måltider som ungdomarna åt per dag, utan det framkom mera om de åt lagom mycket eller ej. Hanséus m.fl. nämner även att ungdomarna upplever sig trötta när de blir väckta på morgonen. En god sömn är viktig för att återhämta sig från träningen men även för att orka med sina skoluppgifter. Detta har nämnts i Nuorisuomis handbok (Hakkarainen,m.fl. 2008). Ungdomar som inte får tillräckligt med sömn upplever sig tröttare, får koncentrationssvårigheter i skolan, är mindre stresstoleranta, har problem i sociala kontakter samt sämre betyg. Detta enligt Noland, Price, Dake och Tellojohanns (2009) undersökning.

I vårt resultat i detta examensarbete upplever ungdomarna att de äter lagom mycket och hälsosamt. Det som tyvärr inte framkommer i undersökningen är hur mycket de själva upplever som lagom mycket. Därför kan vi respondenter inte dra några paralleller till om ungdomarna äter så mycket som de skulle behöva. I resultatet framkom det även att ungdomarna inte upplevde sig ha några sömnproblem varje natt. Dock kände de sig alltid trötta. Eftersom ungdomarna upplever att de inte har sömnproblem, så kan man dra den slutsatsen att skolprestationer, koncentrationen eller sociala kontakterna inte påverkas negativt av tröttheten. Detta kan vara en orsak till att de blir väckta på morgonen för att exempelvis stiga upp till skolan. Teorin nämnde ju tidigare att man som ungdom kan känna sig trött när man blir väckt på morgonen.

Sammanfattningsvis kan man säga om tolkningen är att ungdomarna som utövade mycket eller daglig idrott löper en mindre risk än de andra till att drabbas av någon psykisk ohälsa. Dock så behöver inte detta betyda att de behöver må bättre rent hälsomässigt. Sömnproblem finns inte hos ungdomarna trots att de upplever en konstant trötthet, detta är bara en biverkning av att de behöver bli väckta för att stiga upp till sina aktiviteter. Ungdomarna upplever även att de äter lagom mycket och hälsosamt men om de äter tillräckligt enligt de föreskrifter som finns, kan vi respondenter inte svara på.

8.2 Relationer och psykisk hälsa hos ungdomar

Evenshaug och Hallen säger att relationen mellan föräldrarna och ungdomen är i ett avgörande stadium då ungdomen börjar ta avstånd från sina föräldrar. Genom att vara stödjande men även ge motstånd i relationen till ungdomen, ger föräldrarna denne en god start till att finna sig själv men även för att få den auktoritet som behövs. Föräldrarna behöver även låta ungdomarna få provocera fram det som de har blivit lärda i rätt och fel. Ciairano, Bonino, Bosma och Kliewer (2008) fick i sin undersökning resultatet att föräldrar som ville ha mera kontroll över sina ungdomar hade en mera negativ inverkan på ungdomarnas uppförande. Enligt Xaio, Stanton och Li (2011) ger en öppen kommunikation mellan ungdomar och föräldrar ett bättre välbefinnande hos ungdomarna.

Den relation som dock är allra viktigast för ungdomen är de jämnåriga. De ger varandra möjligheten till att få behovet att vara barn uppfyllt. De jämnåriga ger varandra omsorg och medkänsla men de vågar också berätta personliga funderingar och saker.

Resultatet i undersökningen visade att ungdomarna oftast kände att föräldrarna lyssnade på samt förstod dem. Där framkom det även att ungdomarna upplevde att föräldrarna oftast lyssnade noggrant på dem. Genom den öppna kommunikationen ger föräldrarna ungdomen mera möjlighet till att få ett gott välbefinnande.

Då kan man dra parallellerna att föräldrarna ger ungdomarna stöd och motstånd, men föräldrarna tillåter även ungdomarna att provocera fram vad de har lärt sig om rätt och fel. Dock så håller föräldrarna kontrollen på en god nivå så att ungdomarna vågar provocera i vad de har lärt sig utan att det skall inverka negativt på deras uppförande. Genom att ungdomarna får detta, så har de fått den goda start som skrevs i teorin om självtilliten. Ungdomarna försöker mestadels vara goda mot andra för att få en god hälsa. Dock kan man se i resultatet att det är en liten skillnad mellan de som ibland eller mestadels söker hjälp hos någon vän eller som noggrant väljer ut vilka man har som sina vänner. Dock är det en liten del som söker sig till ensamheten.

Ungdomarna har även haft lite problem med sina föräldrar, vänner och flickvän eller pojkvän. Detta kan vara en orsak till skillnaden mellan hur ofta man tar hjälp av samt hur man väljer ut sina kompisar. Om ungdomarna skulle ha haft mera problem, så kanske man skulle ha sökt mer hjälp hos en kompis. I resultatet kan man även se att ungdomarna har börjat uppskatta sina vänner mer samt att de tänker mera på andra.

Genom att föräldrarna har gett den goda starten till ungdomarna i att finna tillit till sig själv, så kan de ungdomarna ge mera energi till sina vänner eller andra runt omkring sig. Detta eftersom de upplever en trygghet från sitt hem, vilket i sin tur kan vara en orsak till att man har börjat tänka mer på andra samt uppskatta de vänner som man har. Orsaken till att de har kommit närmare sin familj kan också vara det att relationen inte lika mycket är en vuxen-barn-relation utan den har övergått till en relation mellan vuxna människor.

Vi respondenter valde även att ta upp relationen mellan ungdomarna och skolan. Detta eftersom skolan ännu är en viktig del av ungdomarnas liv. I teorin nämner Bremberg (2004) om skolor som hade tydliga mål i utbildningen samt lärare som gav positiva komplimanger till eleverna. De hade bästa resultat angående den psykiska hälsan. Samma författare nämner även att elever som fick ta mer eget ansvar hade en positivare självtillit än eleverna som hade hårda och stränga lärare. I vårt resultat framkom det att eleverna hade självtilliten till att klara av skolarbetet, men även att de hade ett gott självförtroende till att klara av sina skoluppgifter. I resultatet framkom att ungdomarna anser att de kan få hjälp till sina skoluppgifter av vänner, lärare och föräldrarna. Med hjälp av vårt resultat samt den teoretiska bakgrunden så kan man säga att ungdomarna har fått lärare som ger dem ansvar samt positiva komplimanger. På så vis får ungdomarna en god början till en psykisk hälsa även från skolan.

Sammanfattningsvis kan man säga om relationerna att föräldrarna ger den relation som behövs till sina ungdomar för att de skall få början till en god självtillit. Positivt var att ungdomarna visade sig ha lite problem i sina relationer. Dock så kände ungdomarna att de kunde vända sig till sina vänner för att få hjälp istället för att söka sig till ensamheten. Vännerna var en viktig del av ungdomarnas liv. Där

kunde de få omsorg, medkänsla samt berätta om sina personliga problem. Även lärarna ger en positiv självtillit till sina elever, vilket i sin tur är en förebyggande orsak till nedsatt självtillit. Därför kan man ge den bilden att ungdomarna har en bra början till en positiv självtillit tack vare att relationerna till vänner, lärare samt föräldrar är goda.

8.3 Lidande och psykisk ohälsa hos ungdomar

Eriksson (1994) nämner i sin teori att man som människa behöver uppleva både lidande och hälsa. Människan kan uppleva hälsa trots att hon upplever ett lidande. Det största lidandet som ungdomar kan uppleva i livet är att inte bli accepterade av miljön omkring ungdomen själv. Ett lidande hos en ungdom kan utvecklas när hon eller han upplever att det goda som finns i livet kränks, förloras eller hotas. Detta enligt Lindholms (1998) teori.

I detta examensarbets resultat, som tidigare redovisades, så kan man se i figur 9 att mer än hälften av ungdomarna som deltog inte upplevde ensamhet eller att de skulle bli utstötta av sina vänner. Där kan man då dra en koppling till Lindholms teori, eftersom hon nämnde att det allra största lidandet för en ungdom är att inte bli accepterad av miljön omkring sig. Genom att hänvisa till figur 9 i vårt resultat, så kan man se att ungdomarna känner sig accepterade och därför så upplever de inte ett lidande. I resultatet framkom att ungdomarna till största delen har människor som ger närhet, förståelse samt trygghet i deras närmiljö. Detta ger bara en ännu större och klarare bild av att ungdomarna inte upplever ett lidande enligt Lindholms teori som tidigare har nämnts.

Ungdomarna upplever även att de oftast kan medföra någonting samt att de kan vara stolta över vad de har åstadkommit. Även om ungdomarna anser att de inte alltid upplever sig så här, så är det ingen fara eftersom ingen av oss människor upplever allt som positivt. Dock så behöver inte detta vara ett negativt lidande utan man försöker då att finna en helhet i den oro som finns inuti en själv. Detta är andra stadiet enligt Erikssons tre stadier om lidandet.

8.4 Sammanfattning

Avslutningsvis så kan man säga om respondenternas resultat samt tolkning, enligt frågeställningarna, att ungdomarna i allmänhet upplever att de mår bra fysiskt samt psykiskt. I allmänhet upplever de inget lidande som kan utvecklas till någonting negativt utan med hjälp av vänner och familj så har de fått en god självförtroende till att klara av sina problem och utmaningar. Relationerna behöver ungdomarna för att känna trygghet, gemenskap, närhet och förtroende. Genom respondenternas resultat kan man därför se att ungdomarnas relationer påverkar den psykiska hälsan. I examensarbetet påvisas relationerna ha en positiv inverkan på den psykiska hälsan. Även lidandet påverkar den psykiska hälsan. Dock så har ungdomarna tryggheten att kunna vända sig till vännerna eller föräldrarna om man känner sig osäker. Tyvärr så har respondenterna inte kunnat ge ett tillförlitligt svar på sambandet mellan den fysiska och psykiska hälsan.

9 Kritisk granskning

I detta kapitel kommer respondenterna att göra en kritisk granskning av examensarbetet. Respondenterna kommer att hänvisa till validitet samt reliabilitet som Ejvegård (2009) nämner i sin bok om vetenskapliga metoder. I detta kapitel kommer respondenterna att ta upp om etiken i arbetet.

Ejvegård (2009, 77-80) definierar reliabiliteten som mätinstrumentens samt måttenhetens funktionsduglighet samt trovärdighet, vilket i respondenternas examensarbete är den färdiggjorda enkäten. I litteraturen nämns det fyra olika kontroller som man kan göra med enkäten för att kontrollera dess reliabilitet. De deltagande individerna kan göra undersökningen två gånger, slumpmässig uppdelning av svaren i två delar, genom att göra upp två olika enkäter med samma syfte samt frågeställningar och avslutningsvis kan man ta till så kallade kontrollfrågor. När man använder sig av dessa kontroller, så vill man som respondent att skillnaderna blir så minimala som möjligt för att uppnå en god reliabilitet.

Examensarbetets reliabilitet har inte varit möjligt för respondenterna att påverka. Detta eftersom enkäten var färdigt utnyttjad när respondenterna tog del av materialet. Dock har vi respondenter lagt märke till upprepning av frågor i enkäten, men de har varit formulerade på olika sätt.

I en forskning är det viktigt att forskaren verkligen undersöker det ämne som man har för avsikt att undersöka (Ejvegård, 2009, 80). Detta innebär att forskaren använder sig av en god validitet. Om det förekommer en låg reliabilitet i enkäten, så speglar det sig även på validiteten. Denna är då vanligtvis också låg. Dock så behöver en god reliabilitet inte innebära en hög validitet.

Tidigare nämndes att vi respondenter inte har haft möjlighet att påverka undersökningens reliabilitet. Denna är dock god i arbetet, men validiteten i examensarbetet är inte lika god som reliabiliteten, eftersom man inte har fått svar på alla frågeställningar som ställdes upp. Dessa samt syftet lades upp efter den rubrik som hade framlagts, vilket resulterade i att den fysiska hälsan inte var lika framhävd i enkäten som den psykiska hälsan. Så här i efterhand så är respondenterna överens om att de skulle ha satsat mera på den psykiska hälsa än vad de har gjort. Resultatet i examensarbetet blir därför aningen lidande.

Etiken i detta examensarbete anser respondenterna är god, eftersom de endast har fått tillgång till det material som önskades. Respondenterna har inte nämnt vilka skolor som har deltagit i undersökningen och man har inte tagit i beaktande om flickor eller pojkar har svarat olika i enkäten. I litteraturen benämner man tillit, etik samt förtroende (Denscombe, 2009). För att diskussionen skall bli ledig, gedigen samt ärlig så behöver det finnas förtroende mellan forskaren samt den deltagande individen. Om diskussionen inte blir som den tidigare nämndes, så finns det en risk för att individerna i undersökningen inte är ärliga och öppna i sina svar. Med tillit menar man att deltagarna skall ha fått information om att deras svar samt deras deltagande är konfidentiellt.

Det är även viktigt om undersökningen sker i en grupp att deltagarna är medvetna om att allt som benämns i undersökningen inte får diskuteras utanför gruppen. (Denscombe, 2009, 243-244)

I undersökningen "Youth-research in the Kvarken Region" åkte forskarna, innan enkäten blev utsänd, till de deltagande skolorna och förde en diskussion om undersökningen. Efter samtalet fick eleverna själva ge sitt medgivande till ett deltagande i undersökningen, vilket respondenterna tror ökade på deltagandet i undersökningen. De deltagande ungdomarna fick ett ansikte på vem som ville forska om deras hälsa. Respondenterna vill även framhäva att en intervju som hade varit uppbyggd som enkäten skulle ha kunnat ge ett annat resultat än vad respondenterna fick i detta arbete.

10 Diskussion

Syftet med detta examensarbete var att undersöka ifall det fanns något samband mellan psykisk och fysisk hälsa hos ungdomar. Respondenterna har använt sig av tre olika frågeställningar för att få svar på syftet till examensarbetet. Frågeställningarna handlar om vilket samband som finns mellan den fysiska och psykiska hälsan hos ungdomar, hur det påverkar olika relationer och psykisk hälsa samt hur lidandet inverkar på ungdomarnas psykiska hälsa?

Respondenterna har inte gjort undersökningen själva utan har fått tillgång till 8 utvalda frågor ur enkäten "The Umeå-Vasa Youth Study". Undersökningen har gjorts under tiden hösten 2002 och våren 2003. Enkäten samt uppdragsavtalet är bifogade i slutet av examensarbetet.

Resultatet i undersökningen visade att ungdomarna inte upplevde lidande utan de hade positiva relationer samt gott självförtroende i skolarbeten. Ungdomarna utövade enligt egen utsago även lagom med idrott samt åt lagom mycket och hälsosam mat. Det som man skulle kunna diskutera kring detta examensarbete är att ungdomarna svarade lagom mycket på motion samt födointaget. Vad är lagom mycket för en ungdom? Anser alla att lagom mycket är lagom mycket? Detta kunde ha varit mera specifikt i enkäten, alltså vad som ansågs vara lagom mycket för att på så vis få en riktlinje för vad ungdomarna anser som lagom mycket motion. Detta för att man skall kunna se om ungdomarna uppfyllde de finländska kriterierna för fysisk aktivitet för ungdomar. Respondenterna märkte även att

bortfallen ökade ju längre fram man kom i enkäten. Dock har dessa bortfall inte varit så pass stora att de skulle kunna påverka resultatet. Därför skulle en kortare enkät ha varit till en fördel.

Respondenterna har inte fått svar på alla frågeställningar som hade framställts. Detta beror på att frågeställningarna blev gjorda innan respondenterna fick ta del av enkäten. Därför kan resultatet om sambandet mellan fysisk och psykisk hälsa vara otillförlitligt.

Respondenterna upplever att deras examensarbete har gått långsamt framåt. Intresset kring att skriva examensarbetet har stundvis varit större och stundvis mindre. Under vintern 2012 samt vårvintern 2013 har respondenterna arbetat mest intensivt med sitt examensarbete. Respondenterna har upplevt att det var svårt i början att få någon start på arbetet. Var skulle man börja samt hur skulle man strukturera upp sitt examensarbete? Det tog även ganska lång tid innan respondenterna fick klartecken till att få skriva om ungdomarnas fysiska och psykiska hälsa. När man väl började komma igång med arbetet så hade man svårt att hitta källor till sitt examensarbete. En orsak till detta kan vara att rubriken var så bred. En sak som skulle ha underlättat var om man skulle ha fått fokusera på en sak, antingen den fysiska hälsan eller den psykiska. Artiklarna som man har funnit är från databasen Academic Search Elite, BioMed Central, Chinal och Ebsco. Någon artikel som har använts är från Norden, men största delen är från andra delar av världen. Respondenterna hade svårt att hitta artiklar som var från Norden men artiklar om ungdomars psykiska och fysiska hälsa var ännu svårare att hitta. Man hittade mestadels artiklar angående sexuell hälsa hos ungdomar samt övervikt.

I framtiden skulle man inom Norden kunna börja undersöka om ungdomarnas välmående, både fysiska och psykiska hälsan. I detta examensarbete var syftet att få fram om det fanns ett samband mellan fysisk och psykisk hälsa bland ungdomarna. Dock så kunde inte respondenterna på basis av resultatet säga om detta samband fanns eller inte. Därför så skulle man i framtiden kunna börja forska mera specifikt om den fysiska och psykiska hälsan. Gärna att man i en undersökning fokuserar mera på antingen fysisk eller psykisk hälsa, eftersom rubriken blir så bred men även enkäten lång ifall man väljer att använda sig av

båda två. En kortare enkät skulle även kunna ge att deltagarna orkar fylla i hela undersökningen.

Vi respondenter vill framhäva att detta är en viktig sak. Trots att resultatet har visat goda utsikter så behöver resultatet stanna på samma nivå eller förbättras ännu. Vi som arbetar inom social- och hälsovården behöver veta hur ungdomarna mår för att på så vis utveckla våra arbetssätt i att bemöta dem på ett korrekt och respektfullt sätt. Vi vill hjälpa dem att inte hamna på fel spår i livet.

Examensarbetet kommer förhoppningsvis att kunna användas av hälsovårdare men även andra personer som arbetar med ungdomar. Respondenterna upplever att examensarbetet har varit intressant att arbeta med. Det har gett dem en ny syn på hur man skall bemöta ungdomars samt hur ungdomarna mår. Vi hoppas även att fler personer vill forska inom detta område eftersom det finns mycket mer som man skulle kunna forska i kring ungdomarnas hälsa, både fysiskt och psykiskt.

Aaltonen, M., Ojanen, T., Vihunen, R. & Vilén M. (2007). *Ungdomstiden*. Vammala: Utbildningsstyrelsen.

Adamson, A.J., Alvanides, S., Lake, A.A., Stamp, E. & Townshend, T. (2009). Diet, physical activity, sedentary behavior and perceptions of the environment in young adults. *Journal of human nutrition and dietetics.*, 22, 444-454.

Andersson, D. & Tedin, P. (2009). (FAKTA) *Idrott och hälsa*. Kristianstad: Gleerups.

Bremberg, S. (2004). *Elevhälsa-problem och praktik*. (2:a upplagan.) Studentlitteratur.

Ciairano, S., Kliwer, W., Bonino, S. & Bosma, H.A. (2008). Parenting and adolescent well-being in two European countries. *Adolescence*, 43, 99-117.

Denscombe, M. (2009). *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*. (2:a upplagan.) Lund: Studentlitteratur.

Eliasson, A. (2006). *Kvantitativ metod från början*. (2:a upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Ejvegård, R. (2009). *Vetenskaplig metod*. (4:e upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Eriksson, K. (1994). *Den lidande människan*. Trelleborg: Liber

Eriksson K., (1993), *Hälsans idé*. (3:e upplagan.) Göteborg: Liber.

Evenshaug, O. & Hallén, D. (2001). *Barn- och ungdomspsykologi*, Lund: Studentlitteratur.

Golsäter, M., Sidenvall, B., Lingfors, H. & Enskär, K. (2011). Adolescents' and school nurses' perceptions of using a health and lifestyle tool in health dialogues. *Journal of clinical nursing*, 20, 2573-2583.

Hakkarainen, H., Heinonen, O. J., Kannas, L., Kantomaa, M., Karvinen, J., Laakso, L., Lintunen, T., Lähdesmäki, L., Mäenpää, P., Pekkarinen, H., Sääkslahti, A., Stigman, S., Tammelin, T., Telama, R., Vasankari, T. & Vuori, M. (2008). *Rekommendationer om fysisk aktivitet för skolbarn i åldern 7-18 år.* Undervisningsministeriet och Ung i Finland rf.

Hanséus, K., Lagercrantz, H. & Linberg, T. (2012) *Barnmedicin.* (4:e upplagan) Lund: Studentlitteratur.

Hwang, P. & Nilsson, B. (2003). *Utvecklingspsykologi.* (2:a utgåvan.) Stockholm: Natur och Kultur.

Lindholm, L. (1998). *Den unga människans hälsa och lidande.* Samhälls- och vårdvetenskapliga fakulteten, Institutionen för vårdvetenskap, Åbo Akademi, Vasa

Litmanen, H., Pesonen, J., Renfors, T. & Ryhänen, E-L. (2004). *Kom i form! 2.* Borgå:Werner Söderström.

Madsen, K.A., Hicks, K., & Thompson, H. (2011). Physical activity and positive youth development: impact of a school-based program. *Journal of school health*, 81, 461-470.

Mota, J., Fidalgo, F., Silva, R., Ribeiro, J.C., Santos, R., Carvalho, J. & Santos, M.P. (2008). Relationships between physical activity, obesity and meal frequency in adolescents. *Annals of human biology.* 35, 1-10.

NCFF.<http://www.oru.se/NCFF/Vara-omraden/Fysisk-aktivitet-i-skolan/Fakta-kring-fysisk-aktivitet/Fysisk-aktivitet-och-framtida-halsovinster/> (hämtad 12.11.2012)

Noland, H., Price, J.H., Dake, J. & Telljohann, S.K. (2009). Adolescents' sleep behaviors and perceptions of sleep. *Journal of school health*, 79, 224-230.

Nuorisuomin rf. http://www.nuorisuomi.fi/files/ns2/Nuori%20Suomi_PDF/ruo_nusu_esite_netti.pdf (hämtad 22.11.2012)

Nyber, R. & Tidström, A. (2012) *Skriv vetenskapliga uppsatser, examensarbeten och avhandlingar*. (Upplaga 2:1). Lund: Studentlitteratur.

Nyman-Kurkiala, P., Lindholm, L., Sjöström, S., Erhman, J., Pellfolk, T., Rätzel, N., Schmauch, U., Westberg, A. & Malmberg, L-E. (2002). *The Umeå-Vasa Youth Study*, 1-14.

Pellfolk, T. (2008). *Faktorer associerade med depressiva symptom bland ungdomar i Kvarkenregionen: en tvärsnittstudie*.

Randler, C. (2011). Association between morningness-eveningness and mental and physical health in adolescents. *Psychology, Health & Medicine*, 16, 29-38

Sagatun, A., Sjøgaard, A.J., Bjertness, E., Selmer, R. & Heyerdahl, S. (2007). The association between weekly hours of physical activity and mental health: A three-year follow-up study of 15-16-year-old students in the city of Oslo, Norway. *BMC Public Health*, 7, 1-9.

Shields, C., Spink, K., Chad, K. & Odnokon, P. (2010). The confidence to get going: The moderating effects of depressive symptoms on the self-efficacy-activity relationship among youth and adolescents. *Psychology and health*, 25, 43-53

Trost, J. (2012). *Enkätboken*. (4. upplagan). Lund: Studentlitteratur.

Xaio, Z., Li, X. & Stanton, B. (2011). Perceptions of parent- adolescent communication within families: It is a matter of perspective. *Psychology, Health & Medicine*, 16, 53-65.

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)



Ungdomars liv och hälsa

*Pia Nyman-Kurhinen, Lisbet Lindholm,
Susanne Sjöström, Jonas Ekman, Tony Pellfolk,
Nora Rätsel, Ulrica Schmauch, Anrika Westberg,
Lars-Erik Malmberg*
(Åbo Akademi, Finland, Umeå Universitet, Sverige,
University of London, England)

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

Vära studerande

Det är viktigt att veta hur unga personer tänker om sig själv och sitt liv, och ifall dessa tankar är likadana eller förändras över tid. På sikt kan resultaten användas för att ändra situationen för unga i Vasa och Umeå. Vi ställer frågor om dina tankar, din fritid, din hälsa, dina framtidsplaner och annat. I denna undersökning vill vi veta hur ungdomar i Vasa och Umeå tänker. Det finns inga riktiga eller felaktiga svar på frågorna vi ställer – bara olika.

Vi ber dig svara på alla frågor vi ställer. Oftast ber vi dig svara på en fyrgradig skala

nästan aldrig <input type="checkbox"/>	ibland <input type="checkbox"/>	ofta <input type="checkbox"/>	nästan alltid <input type="checkbox"/>
--	------------------------------------	----------------------------------	--

Tryck för eller ringa in det alternativ som bäst svarar mot hur *just du* tänker *just nu*. Fundera inte för länge på svaret. Din mest genuina respons är den mest genuina. Ibland formuleras frågorna annorlunda – följ då instruktionerna – ibland kan du skriva fria kommentarer.

Vi kan tycka att en del av frågorna upprepas – men det är frågan om viktiga fingradiga skillnader. Svara därför ärligt på alla frågor. Ifall det finns frågor du, oberoende av anledning, inte vill svara på är du fri att göra så. Hur som helst är all information du vill ge oss mycket viktig.

Ingen annan kommer att veta hur just du har svarat på våra frågor, ingen annan elev, ingen lärare, förälder eller någon annan. M a o skyddas din identitet enligt gängse forskningsetik.

tack på förhand

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

Följande frågor handlar om dig själv och din bakgrund.

Är du pojke?
 flicka?

Hur gammal är du? _____ år

Vilken klass går du i? _____

Vilken skola går du i? _____

Var föddes du? _____

Ifall du föddes utanför Finland: Hur gammal var du när du flyttade hit? _____ år

Varifrån kommer dina föräldrar? (vilken stad?, vilket land?)

Din mor? _____ /

Din far? _____ /

Hos vem bor du? (Kryssa för ett alternativ eller beskriv med egna ord)

hos mamma och pappa

hos mamma

hos pappa

ibland hos mamma och ibland hos pappa

du bor i studiebostad

någon annanstans? _____

Vem ingår i din familj? (Kryssa för alla alternativ som gäller för dig)

syster / systrar (hur många?) _____

bror / bröder (hur många?) _____

din mammas partners barn (hur många?) _____

din pappas partners barn (hur många?) _____

andra (vem?) _____

Vilken är din språkliga bakgrund?

Vilket språk talar du med din mor? (eller styvmor, fars partner,)

Vilket språk talar du med din far? (eller styvfar, mors partner,)

Vilket/vilka språk talar du med dina vänner? _____

Vilket/vilka språk talar du på fritiden? _____

Vilken är din etniska bakgrund (t.ex. Finlandssvensk, spanjor, afrikan...)

Hur länge har du bott på din nuvarande bostadsort (kommun)

under ett år

1-4 år

5-9 år

mer än 9 år

Hurudan är din nuvarande bostadsort

Stad, i centrum

Stad, utanför centrum eller tätort

Landsbygd, kyrkby, bostadscentrum eller annan tätort

Landsbygd, utanför kyrkbyn, bostadscentra eller andra tätorter

Angi bostadsort eller stadsdel _____

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

4

Tänk på var du bor och vem du identifierar dig med...

Ansör du dig vara...	INTE ALLS	BARA DELVIS	MESTA DELS	HELT OCH HÄLLET
... Vasabo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Östlänning	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Finlandsvensk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... "Invandrare"	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Finländare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Nordbo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... EU-medborgare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Europeé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... Världsborgare	<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"/>

I vilken utsträckning känner du samhörighet med följande områden, länder och regioner?

	Mycket stor Utsträckning	Ganska stor utsträckning	Svårt att säga	Ganska liten utsträckning	Mycket liten utsträckning
Vasa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Östbotten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Svenskfinland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finland	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sverige	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Norden	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EU	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Europa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jag är så fäst vid min hembygd
att jag inte skulle kunna tänka mig
att flytta någon annanstans

HELT AV DELVIS AV SVÄRT DELVIS AV HELT AV
SAMMA SAMMA ATT SÄGA ANNAN ANNAN
ÅSIKT ÅSIKT ÅSIKT ÅSIKT ÅSIKT

Vad är det bästa med att bo i Vasa?

Vad är det sämsta med att bo i Vasa?

Hur tänker du om dig själv?

I vilken grad är de följande sakerna viktiga för hur du identifierar dig själv eller hur du definierar dig själv?

	INTE ALLS VIKTIGT	LITE VIKTIGT	GANSKA VIKTIGT	MYCKET VIKTIGT
din familj	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
din religion	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dina vänner	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ditt språk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
din etniska grupp	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
din nationalitet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ditt blivande yrke eller dina studier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
en social eller politisk rörelse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
dina politiska idéer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

6

- Högre tjänsteman (i ledande position)
 Kommunal eller statlig tjänsteman
 arbetare
 studerande
 pensionär
 hemmafru
 annat (vad?) _____

Hur stora är hennes inkomster (indikera ett alternativ)

- hon har relativt låga inkomster
 hon förtjänar ungefär som andra kvinnor
 hon har relativt höga inkomster

Beskriv så noggrant som möjligt vad du gör i ditt arbete:

Tänk på dina föräldrar

Kryssa för i vilken grad detta stämmer för dig och dina föräldrar

	NÄSTAN ALDRIG	IBLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
Diskuterar du din framtid med föräldrarna.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyssnar dina föräldrar på dig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Försöker dina föräldrar påverka dina beslut.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Utlåper dina föräldrar dig om du har problem.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gör du saker tillsammans med dina föräldrar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ger dina föräldrar dig valmöjligheter.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Låter dina föräldrar dig själv komma på hur saker skall göras.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Overvakar dina föräldrar dig för att vara säker på att du gör rätta saker.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säger dina föräldrar åt dig exakt hur saker skall göras.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Förstår dina föräldrar dig väl.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lyssnar dina föräldrar noggrant på dig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ger dina föräldrar dig klara regler.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Säger dina föräldrar precis vad du får och inte får göra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Håller dina föräldrar vad de lovat dig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tänk på hur du lär dig saker i skolan...				
När du vill lära dig något nytt....				
... kan du klara av det?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du jobba tillräckligt hårt?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... är du tillräckligt klyftig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du få din lärare att hjälpa dig?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du be en vän om hjälp?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du räkna med hjälp av dina föräldrar?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har du tillräckligt god tur?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du använda dig av datorer?.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Tänk på när du har problem med att lära dig något nytt. Hur gör du då?				
När jag har problem med att lära mig något nytt ...				
... spelar det ingen roll för mig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... känner jag mig upprörd eller generad över det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

7

... gör jag helt enkelt ingenting	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tar jag itu med det.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gör jag något annat istället	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... söker jag stöd av andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan nog ingen hjälpa mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... har jag nog mig själv att skylla	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... försöker jag undvika att vecka dem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vilket var ditt senaste betyg/kuravitsord i

Matematik _____

Modersmål _____

Vilket var ditt senaste vitsord i ditt/dina huvudämne/ämnena? (om du har en yrkesinriktning)

Ämne _____

Vitsord _____

	INTE ALLS	GANSKA NÖJD	MYCKET NÖJD
Är du nöjd med din studieframgång?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tänk på hur du gör när du vill komma underfund med något nytt ...

	NÄSTAN ALDRIG	IBLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
När du vill komma underfund med något nytt i skolan ...				
... brukar du ha tur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du anstränga dig tillräckligt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... är du tillräckligt klok?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du be om hjälp av din lärare?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du få dina föräldrar att hjälpa dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan en vän hjälpa dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du klara av det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du skaffa dig information från internet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tänk på när du har problem med att komma underfund med något nytt. Hur känner du dig då?

När jag har problem med att komma underfund med något nytt ...	NÄSTAN ALDRIG	IDLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
... bryr jag mig inte om det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... känner jag mig ilskan eller olycklig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... känner jag mig skyldig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... är jag passiv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... vänder jag mig till andra	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... tycker jag att andra bara är i vägen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... funderar jag fundera ut ett nytt sätt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gör jag allt annat istället	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... försöker jag undvika att någon ska märka det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tänk på dina relationer till andra.

Skriv in benämningar (Lex, Mamma, Peter, vän 1, ...) på de som du upplever som nära dig inom den första ringen. Skriv sedan in hänförelser på de människor som finns runt dig men som inte är så nära dig. Du kan inkludera så många eller så få personer som du vill i denna bild

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

8

ERROR: rangecheck
OFFENDING COMMAND: makepattern

Dig
Själv

Tänk på hur du gör när du vill förstå något nytt
När du vill förstå något nytt

	NÄSTAN ALDRIG	IBLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
... är du tillräckligt utbälld?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... är du tillräckligt intelliger?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du få en vän att hjälpa dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du lita på din tur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du klara av det?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du få din lärare att hjälpa dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du be dina föräldrar hjälpa dig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan du ta dalar till hjälp?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Ibland är det svårt att förstå nya saker
När jag har problem med att förstå något nytt ...

	NÄSTAN ALDRIG	IBLAND	OFTA	NÄSTAN ALLTID
... brukar jag inte oroa mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... känner jag mig arg eller sur.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... försöker jag lösa det	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gör jag inget	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... ser jag hur andra gör	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... kan nog ingen hjälpa mig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... gör jag annat istället	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... funderar jag på vad andra tänker om mig.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tänk på din framtid.

Skriv på raderna nedan fyra bekymmer du har om framtiden.

Personliga mål

Genom sitt liv har människor olika saker de strävar efter, olika projekt eller mål. Dessa mål kan handla om vilket livsområde som helst, till exempel arbete, studier, sällskapskapande eller vänskap. Vi ber dig på raderna nedanför att skriva fyra (4) personliga mål som du har för tillfället.

(Mål 1) _____ (Mål 2) _____

(Mål 3) _____

(Mål 4) _____

9

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

Härefter ber vi dig fundera på ett mål som berör dina studier, yrke eller karriär. Läs igenom först och följ sedan instruktionerna A, B eller C.

- (A) Ifall du redan nämnt ett mål som berör studier eller yrke, ringa in vilket mål det är.
 (B) Ifall du redan nämnt flera mål som berör studier eller yrke, ringa in vilket mål av dem som är det viktigaste.
 (C) Ifall du inte redan nämnt ett mål som berör studier eller yrke, skriv ett sådant mål här nedanför

Med vem har du diskuterat detta mål med? | Skriv in de tre personer du diskuterat mest med, t.ex. "mor", "god vän", "Caroline"...] och indikera hur mycket/ofta ni diskuterat det senaste halvåret:

	VÄLDIGT LITE	GANSKA LITE	INÅGON MÅN	GANSKA MYCKET	VÄLDIGT MYCKET
(person1)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(person2)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
(person3)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Svara nedan på alla följande frågor om ditt viktigaste studie eller yrkesmål

	VÄLDIGT LITE	GANSKA LITE	INÅGON MÅN	GANSKA MYCKET	VÄLDIGT MYCKET
I vilken grad har du ... redan gjort framsteg / kommit närmare ditt mål	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I vilken grad uppskattar du att förverkligandet av ditt mål... ... beror på dig själv	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
... beror på andra faktorer än dig själv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur stressande är ditt mål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur mycket resurser har du använt för att nå målet?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur tung eller belastande är ditt mål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur troligt tycker du att det är att ditt mål kommer att förverkligas?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur kapabel är du att förverkliga ditt mål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hur mycket har du arbetat för att förverkliga ditt mål?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vilka känslor har du haft gentemot ditt mål den senaste veckan?					
Intresse	<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"/>
Iyer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nervositet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beslutsamhet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ängest	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Varför vill du förverkliga ditt mål?

- För att någon annan vill det, eller för att situationen kräver det
- För att det känns bra och det verkligen är något du vill.....
- För att du skulle känna skam,
skuld eller ångest ifall du inte gjorde det.....
- För att du verkligen tror att det är viktigt för dig.....

INTE ALLS DÄRFÖR	PRECIS DÄRFÖR
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

INTE ALLS VIKTIGT	INTE SÅ VIKTIGT	GANSKA VIKTIGT	MYCKET VIKTIGT
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

Hur viktigt är det för dig att ...

... skaffa/få en hög utbildning	1	0	0	0
... få höga vitsord	0	0	0	0
... skaffa dig ett heltids arbete	0	0	0	0
... hitta en partner att sambo med eller gifta dig med	0	0	0	0
... få barn	0	0	0	0
... få makt	0	0	0	0
... bli rik	0	0	0	0
... bli berömd	0	0	0	0
... vara med vänner	0	0	0	0
... ha roligt på fritiden	0	0	0	0
... hela ditt framtida liv kommer att vara bra	0	0	0	0
... försä dig på dig själv	0	0	0	0
... veta vad du innerst inne vill göra av ditt liv	0	0	0	0
... veta vem du är	0	0	0	0
... undvika att göra misstag som förändrar din framtid	0	0	0	0
... inte göra något sådant nu som du senare kunde ångra	0	0	0	0
... inga kriser skall hända dig	0	0	0	0
... undvika att bli obeslösa	0	0	0	0

Tänk på Finland

I vilken grad håller du med om följande påståenden

	INTE ALLS	BARA I DELVIS	MESLA DELS	HELT OCH HELENT
Nuförtiden avgör slumpen om man får ett jobb eller ej.....	0	0	0	0
Det är dålig tur som gör att folk är fattiga.....	0	0	0	0
Att vara framgångsrik på jobbet är endast en fråga om tur.....	0	0	0	0
Trivseln på jobbet beror helt på andra människors.....	0	0	0	0
En person måste ha ett jobb för att				
känna sig som en fullvärdig medlem av samhället.....	0	0	0	0
Vilket jobb som helst är bättre än att vara arbetslös.....	0	0	0	0
När du har ett jobb så är det viktigt att hålla fast vid det även om				
man egentligen inte tycker om det.....	0	0	0	0
Om jag hade ett jobb som jag inte tyckte om så skulle jag sluta				
även om jag inte hade något annat jobb.....	0	0	0	0
Man kan vara tillfreds med sitt liv				
även om man inte har något jobb.....	0	0	0	0

Hur sannolikt tror du att du kommer att vara när följande händelser inträffar?

Skriv åldern på linjen. Ifall du inte kan föreställa dig när eller ifall det kommer att inträffa rita då ett streck ("-") eller kryssa för ett av alternativen "svårt att säga", "omöjligt att säga", "antagligen aldrig" eller skriv en kommentar.

När tror du att du har avslutat dina studier (alla studier)?	(svårt att säga)(omöjligt att säga)(antagligen aldrig)	—
När tror du att du kommer att ha ett fast arbete?	(svårt att säga)(omöjligt att säga)(antagligen aldrig)	—
När tror du att du kommer att flytta bort från dina föräldrar?	(svårt att säga)(omöjligt att säga)(antagligen aldrig)	—
När tror du att du kommer att hitta någon att leva med eller gifta dig med?	(svårt att säga)(omöjligt att säga)(antagligen aldrig)	—
När tror du att du kommer att få barn?	(svårt att säga)(omöjligt att säga)(antagligen aldrig)	—

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

11

Tror du att du kommer att flytta bort från din hemort? (kryssa för ett alternativ)

- Jag flyttar säkert aldrig
 Jag kommer kanske att flytta
 Jag kommer kanske inte att flytta
 Jag flyttar säkert bort

Tror du att du kommer att flytta till någon annan ort i Finland i framtiden

- Nej
 Ja, tillfälligt
 Ja, permanent

Om du svarat ja, så i så fall till vilken ort: _____

Om du svarat ja, så i så fall på grund av:

- Studier
 Arbete
 Annan orsak, vad: _____

Tror du att du kommer att flytta utomlands i framtiden

- Nej
 Ja, tillfälligt
 Ja, permanent

Om du svarat ja, så i så fall på grund av:

- Studier
 Av pair-arbete
 Annat arbete
 Annan orsak, vad: _____

Om du svarat ja, vart har du tänkt flytta

- Till något nordiskt land, vilket: _____
 Till något annat europeiskt land, vilket: _____
 Till något land utanför Europa, vilket: _____

Ifall du tänkt flytta bort, tror du att du kommer att flytta tillbaka till din hemort? (kryssa för ett alternativ)

- Jag flyttar säkert aldrig tillbaka
 Jag kommer kanske att flytta tillbaka
 Jag kommer kanske inte att flytta tillbaka
 Jag flyttar säkert tillbaka

Ifall du tänker flytta tillbaka till din hemort senare, när tror du att det kommer att hända?

- När jag studerat färdigt
 När jag bildar familj
 Annat, vad: _____

Ifall du tänker flytta tillbaka till din hemort senare, vad skulle i så fall vara återflyttningsorsaken _____

I hurdan omgivning vill du bo som vuxen

- Stad, i centrum
 Stad utanför centrum eller tätort
 Landsbygd, i kyrkby, bostadscentrum eller annan tätort
 Landsbygd, utanför kyrkbyn, bostadscentra eller andra tätorter

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

Tänk på hur du använder din tid under en vanlig veckodag. Skriv in på linjen nedan vilka aktiviteter du utför en vanlig veckodag. Märk ut när aktiviteten börjar och när aktiviteten slutar dvs. hur länge aktiviteten pågår.



Tänk på hur du använder din tid under en vanlig dag på veckoslutet (gör som ovan)



Tänk på hurdana problem du haft den senaste månaden

Har du haft problem med ...

	INOM ALLS	INÅGON MÅN	GANSKA MYCKET	SVÅRA PROBLEM
...dina föräldrar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dina kompisar	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...din pojk/flickvän	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...din(a) lärare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...polis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...myndigheter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...dina studier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...din ekonomi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...utsatt för färdomar mot invandrare	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...färdomar om svenskspråkiga hos finskspråkiga	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
...utsatt för rasism	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tänk på din hälsa

Kom ihåg att ingen annan får veta hur just du svarat

Hur mycket väger du? _____ kg

Hur lång är du? _____ cm

Har du någon av läkaren konstaterad sjukdom Ja [] Vilken _____ Nej []

Jag är nöjd med mitt utseende [] ja [] nej

Jag skulle gärna ändra på mig själv [] ja [] nej

Ifall ja, vad _____

Jag motionerar [] inte alls, [] ganska lite, [] ibland, [] mycket, [] dagligen

Jag äter: [] för lite [] lagom [] för mycket [] bryr mig inte

Jag äter: [] ohälsosamt [] lagom [] hälsosamt [] bryr mig inte

Tänk på din kroppsliga hälsa

Jag sköter om min kroppsliga hälsa [] ja [] nej

Ifall ja, hur _____

Jag gör saker som påverkar min kroppsliga hälsa

positivt [] ja [] nej

Ifall ja, vad _____

negativt [] ja [] nej

Ifall ja, vad _____

Oberoende av vad jag gör så påverkas inte min kroppsliga hälsa [] ja [] nej

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

14

Tänk på dina re

Jag känner mig
Jag har mycket
Mina intressen i
Det finns personer
Jag känner mig i
Egentligen finns
Jag känner mig i
Det finns personer
Jag trivs med att
Även om det finns
Jag behövs vara
Jag känner att jag
Jag behövs vara
Jag är rädd för att
Jag söker mig till
När jag är ensam
I ensamhet lär jag
Jag har inte en er

Tänk på olika svå

Vilka positiva eff
I vilken grad bält

Jag tar livet mera
Jag sköter min hä
Jag är inte så akti
Jag lever en dag i
Jag har kommit ut
Jag har börjat anv
Jag har blivit ena
Jag tänker mera på
Jag har blivit bättre
Jag har svårt att tr
Jag har börjat tänk
Jag har börjat vän
Jag har börjat möt
Jag uppskattar mer
Jag har blivit mera
Jag har blivit mera
Annat _____

Tack för hjälpen!

13

Jag har tillräckligt med kunskap för att sköta om min kroppsliga hälsa () ja () nej

Ingen kan hjälpa mig med min kroppsliga hälsa () ja () nej

Jag kan påverka andra i hur de sköter om sin kroppsliga hälsa () ja () nej

Tänk på ditt psykiska välbefinnande.

Jag sköter om min psykiska hälsa () ja () nej

Ifall ja, hur _____

Jag gör saker som påverkar min psykiska hälsa

positivt () ja () nej

Ifall ja, vad _____

negativt () ja () nej

Ifall ja, vad _____

Oberoende av vad jag gör så påverkas inte min psykiska hälsa () ja () nej

Jag har tillräckligt med kunskap för att sköta om min psykiska hälsa () ja () nej

Ingen kan hjälpa mig med min psykiska hälsa () ja () nej

Jag kan påverka andra i hur de sköter sin psykiska hälsa () ja () nej

Tänk på vad du gör för att få en bra hälsa

?

... har tur

... jobbar målinrett med mina studier

... räknar kalorier inför varje måltid

... söker hjälp från skolhälsovården

... undviker rusmedel

... söker mig till ensamheten

... söker hjälp hos någon kompis

... något jag har utan att veta hur

... lever på ett sätt som inte ger dåligt samvete

... försöker vara god mot andra

... väljer noggrant mina vänner

... tar ansvar för sitt liv

... tar dagen som den kommer

... lever så spännande som möjligt

... gör det jag innerst inne längtar efter

... försöker uppleva så mycket som möjligt

... annat _____

Vad är du mest bekymrad för angående din hälsa nu?

Vad är du mest bekymrad för angående din hälsa i framtiden?

Tänk på hur du känner dig. I vilken grad bält du med om dessa påståenden?

På det hela taget är jag nöjd med mig själv

Jag har sömnproblem varje natt

Ibland tänker jag att jag inte duger till något

Jag tycker att jag har en del goda egenskaper

Jag är alltid trött

Jag har nog inte mycket att vara stolt över

Jag har ingen aptit

Jag känner mig verkligen oduglig ibland

Jag önskar jag hade mer respekt för mig själv

Jag äter rätt väl

På det hela taget känner jag att jag är misslyckad

Jag har en positiv attityd till mig själv

Jag känner mig svag hela tiden

Jag är aldrig hungrig

Jag är sjuk nästan hela tiden

ILLÄM
INT. MED

BARA
DELVIS

MESTA
DEL S

ILLÄM HELT
MED

ILLÄM
INT. MED

BARA
DELVIS

MESTA
DEL S

ILLÄM HELT
MED

14

Appendix 2. (The Umeå-Vasa Youth Study)

Tänk på dina relationer till andra	HÄLLER INTE MED	BARA DELVIS	MESTA DELS	HÄLLER HELT MED
Jag känner mig ensam.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har mycket gemensamt med människorna omkring mig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mina intressen och idéer delas inte av andra omkring mig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det finns personer som jag känner närt med.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig utstött av mina vänner.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Egentligen finns det ingen som verkligen känner mig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner mig isolerad från andra människor.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Det finns personer som verkligen förstår mig.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag trivs med att vara ensam.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Även om det finns människor omkring mig känner jag mig ensam..	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag behöver vara ensam för att kunna vara med andra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag känner att jag helnar när jag drar mig tillbaka.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag behöver vara ensam ihland.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är rädd för ensamhet.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag söker mig till ensamhet när jag lider och har det svårt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
När jag är ensam hämtar jag ny styrka.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
I ensamhet lär jag känna mig själv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har inte en enda vän som jag kan anförtro mig åt.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Tänk på olika svårigheter eller lidande som du har gått igenom eller upplevt

Vilka positiva eller negativa saker har de fört med sig?
I vilken grad håller du med om följande påståenden:

	HÄLLER INTE MED	BARA DELVIS	MESTA DELS	HÄLLER HELT MED
Jag tar livet mera på allvar.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag sköter min hälsa bättre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag är inte så aktiv längre.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag lever en dag i taget.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har kommit närmare min familj.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har börjat använda rusmedel.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har blivit ensam.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag tänker mera på andra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har blivit bitter och arg.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har svårt att tro på framtiden.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har börjat tänka mera på mig själv.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har börjat vända mig till Gud för att be om hjälp.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har börjat mobba andra.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag uppskattar mera mina vänner.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har blivit mera tolerant.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jag har blivit mera beroende av andra.....	<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"/>

Tack för hjälpen!



UPPDRAGSAVTAL FÖR LÄRDOMSPROV MELLAN STUDERANDE OCH UPPDRAGSGIVARE

UPPGIFTER OM STUDERANDE

Namn Alexandra Nordmyr & Alexandria Nyholm
 Adress Kronbackavägen 58, 66200 Korsnäs & Anäsvägen 11, 66800 Oravais
 Telefon 050-3835726 & 050-4065144
 E-post alexandra.nordmyr@novia.fi & alexandria.nyholm@novia.fi
 Utbildningsprogram Up Vård

LÄRDOMSPROV

Arbetsnamn Ungdomars fysiska och psykiska välmående.
 Frågor: s. 6; Tänk på dina föräldrar & Tänk på hur du lär dig i skolan.
 s. 12 Tänk på hurdana problem du har haft senaste månaden & Tänk på din hälsa.
 s. 13 Tänk på vad du gör för bra hälsa & Tänk på hur du känner dig.
 s. 14 Tänk på dina relationer till andra & Tänk på olika svårigheter och lidande...

Tidtabell 01.01.2012-31.05.2013

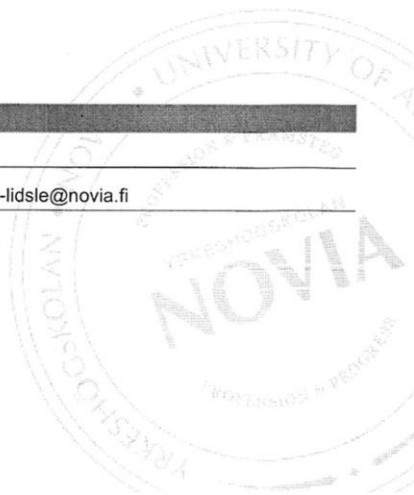
UPPDRAGSGIVARE

Företag/organisation FoU/Social- och hälsovård
 Handledare/kontaktperson Tony Pellfolk/ Annika Wentjärvi
 Adress Seriegatan 2, 65320 Vasa
 Telefon _____ E-post tony.pellfolk@narpes.fi

HANDLEDARE FRÅN YRKESHÖGSKOLAN NOVIA

Handledande lärare Barbro Mattsson-Lidsle
 Telefon (06)328 5338 E-post barbro.mattsson-lidsle@novia.fi

Yrkehögskolan Novia
 PB 6, Fabriksgatan 1
 65201 Vasa
 Tfn (06) 328 5000 (växel)
 www.novia.fi



Avtalsvillkor för examensarbete

Avtal mellan studerande och uppdragsgivare.

1.Handledning och ansvarsfördelning

Studerande ansvarar för examensarbetets genomförande och resultat. Yrkehögskolan Novia ansvarar för att studerande får såväl ämnesmässig som vetenskaplig handledning. Ifall uppdragsgivaren önskar konsultation av handledaren kommer man överens om detta separat. Uppdragsgivaren ansvarar för att studerande får behövligt material, information och eventuellt övrigt stöd som behövs i processen.

2. Upphovsrätt

Studerande har upphovsrätt till sitt examensarbete i enlighet med Lagen om upphovsrätt (8.7.1961/404).

3. Offentlighet samt affärs- och yrkeshemligheter

Ett godkänt examensarbete är offentligt och bör sammanställas så att det inte innehåller affärs- och yrkeshemligheter eller andra sekretessbelagda myndighetshandlingar enligt Lagen om offentlighet i myndigheternas verksamhet (21.5.1999/621). Affärs- och yrkeshemligheter samt sekretessbelagda uppgifter ska sparas som bakgrundsmaterial så att man vid vitsordsbedömning kan beakta såväl den offentliga som den sekretessbelagda delen av examensarbetet.

Studeranden och uppdragsgivaren förbinder sig att hemlighålla all sådan konfidentiell information samt alla sådana affärs- och yrkeshemligheter som

framkommit såväl före, under och efter uppdraget. Sekretessen gäller även dokument och myndighetshandlingar. Sekretessplikten gäller i 5 år.

Studerande har ansvar för att uppdragsgivaren bereds tillfälle att bekanta sig med det färdiga examensarbetet minst 14 dagar före publicering. På basen av denna förhandsgranskning ska uppdragsgivaren avge en skriftlig redogörelse för de delar i examensarbetet som inte får publiceras.

Presentationstillfället för examensarbetet är offentligt. Studerande har tillsammans med uppdragsgivare ansvar för presentationens innehåll.

Studerande bär ansvar för att det godkända examensarbetet överläts till uppdragsgivaren i önskat format samt att examensarbetet lämnas in i elektronisk format till Novias bibliotek för uppladdning till yrkehögskolornas webbliotek Theseus.

4. Arbetsförhållande och ersättning

Om uppdraget innefattar ett eventuellt arbetsavtalsförhållande med tillhörande lön och/eller annan ersättning, bör studerande och uppdragsgivare avtala separat om detta. Ifall det inte finns ett arbetsavtalsförhållande med uppdragsgivaren har den studerande en olycksfallsförsäkring via Yrkehögskolan Novia.

5. Tillämpad lag och konfliktlösning

Tillämpning av detta avtal enligt gällande lag i Finland och tvist rörande tolkning och/eller tillämpning av detta avtal avgörs av tingsrätt.

VI HAR GEMENSAMT KOMMIT ÖVERENS OM ATT LÄRDOMSPROVET FÖRVERKLIGAS PÅ DET SÅTT SOM BESKRIVS OVAN

29 / 11 20 12

Alexandra Hödjes Alexandra Hödjes
Studerande

29 / 11 20 12

Anniela Wenjörn
Uppdragsgivare

BILAGA/ARBETSPLAN FÖR LÄRDOMSPROV



Yrkehögskolan Novia
PB 6, Fabriksgatan 1
65201 Vasa
Tfn (06) 328 5000 (växel)
www.novia.fi