

”Visar motionen vägen till ett bättre välbefinnande ”

-En kvantitativ studie

Tom Sundberg

Examensarbete för socionom (YH)-examen

Sociala området

Vasa, 2023

EXAMENSARBETE

Författare: Tom Sundberg

Utbildning och ort: Socionom Vasa

Inriktning: Familjearbete

Handledare: Nadja Suomela

Titel: Visar motionen vägen till ett bättre välbefinnande – En kvantitativ enkätstudie

Datum: 15.11.2023 Sidantal: 36

Bilagor: 1

Abstrakt

Den teoretiska bakgrundsförståelsen för detta arbete utgick ifrån teori och teorier kring fritid, motion baserade hobbyn, psykisk hälsa och ungdomar. Dessa ämnen ger en djupare förståelse för varje ämne. Genom en enkätundersökning menade jag att undersöka sambandet mellan psykiskt välmående och fysisk aktivitet. Jag ville också få reda på om nikotinet spelar en roll för psykiska välmående.

Jag siktade på att få cirka 60 svar på min enkät av nionde klassister i Finland. Jag skickade ut en enkät med tio frågor och använde mig av nättjänsten SurveyMonkey. Jag hade en aning svårigheter att få forskningstillstånd till först. Detta ledde till att jag inte fick så många svar som jag hade önskat mig och analysen blev en aning fattig.

Teoridelen beskriver psykisk ohälsa, psykisk hälsa och om psykisk ohälsa i Norden. Senare förklarar jag fritiden och fritidens historia som följs av kapitel som förklarar olika motion baserade hobbyn som man kan ha som hobby i Finland. Ytterligare berättar jag om olika nikotinprodukter. I de senare kapitlen visar jag tidigare forskning om fysisk aktivitet, psykiskt välmående och nikotinanvändning bland åttonde och nionde klassister i Finland.

De sista kapitlen visar in undersökning och min resultatredovisning. Denna blev en aning smal för att jag hade inte så många deltagare i undersökningen.

Språk: Svenska

Nyckelord: Nikotin, ungdom, mental hälsa, fysisk aktivitet

BACHELOR'S THESIS

Author: Tom Sundberg

Degree Programme: Social Welfare

Specialisation: Family social work

Supervisor: Nadja Suomela

Title: Does Exercise Secure a Better Mental Well-being - A Qualitative Study

Date 15.11.2023 Number of pages: 36

Appendices: 1

Abstract

The theoretical background analysis for this work is centred on the study of theories pertaining to free time, exercise-oriented hobbies, mental health, and adolescents. The purpose of the thesis is to provide a deeper understanding of each problem. Through a survey, I aimed to investigate the connection between mental well-being and physical activity. The dissertation also examines whether nicotine plays a role in psychological well-being.

I aimed to get about sixty responses from Finnish ninth graders. I sent out a survey with ten questions and used the online service SurveyMonkey. I had a bit of difficulty getting a research permit at first. This resulted in a smaller number of responses than I would have liked, and the results report was somewhat poor.

The theoretical part focuses on mental illness and mental health in general in the Nordic region. Later I explain the topic of leisure and its history followed by chapters explaining various exercise-based hobbies that one can take up in Finland. I also talk about various nicotine products. In later chapters, I present previous research on physical activity, psychological well-being, and nicotine use among eighth and ninth graders in Finland.

The final chapters show the investigation and my results report. This part is slightly shorter because I did not have that many participants in the survey.

Language: Swedish

Key words: Nicotine, adolescent, exercise, mental wellbeing

Innehållsförteckning

1	Inledning.....	1
2	Syfte och frågeställning.....	2
3	Vad är psykisk ohälsa	3
3.1	Psykisk hälsa	3
3.1.1	Grundläggande egenskaper som definierar god psykisk hälsa samt grundstenarna i mentala hälsan.....	4
3.2	Unga människors psykiska ohälsa i Norden.....	5
3.3	Sambandet mellan motion och psykiskt välmående	6
3.3.1	Sambandet mellan motion och psykiskt välmående för unga	6
3.4	Motion som vägvisaren bort från mentala ohälsan	7
3.5	Könsperspektiv på psykiskt välmående.....	8
4	Ungdom.....	8
4.1	Ungdomar och skolan	8
5	Fritid.....	10
5.1	Fysisk aktivitet	11
5.2	Vanliga finländska motion baserade hobbyyn	11
5.3	Fotboll.....	12
5.3.1	Fotbollens historia	12
5.3.2	Fotbollens regler.....	12
5.4	Ishockey	12
5.4.1	Ishockeyns historia	12
5.4.2	Ishockeyns regler.....	12
5.5	Ridning	13
5.6	Dans	13
5.7	Salibandy	13
5.7.1	Salibandyns regler.....	14
5.8	Utbjud på fysisk aktivitet och hobbyyn.....	14
5.8.1	Sibbos utbjud på fysisk aktivitet och hobbyyn	14
5.8.2	Vasas utbjud på fysisk aktivitet och hobbyyn.....	14
6	Tobaksprodukter.....	15
6.1	Snus.....	15
6.1.1	Ungdomars snusande i Finland.....	15
6.2	Cigaretter.....	16
6.3	Passiv rökning	17
6.4	Cigarrer	17
6.5	E-cigaretter	18
7	Nikotin och fysisk aktivitet.....	18

8	Tidigare forskning, tobak och ungas välmående	19
9	Metod för insamling av data.....	23
10	Resultat och diskussion.....	23
11	Resultatredovisning.....	30
12	Slutdiskussion	32
13	Referenser	33
14	Bilagor	36
14.1	Bilaga 1.....	36

1 Inledning

Psykisk ohälsa är ett stort problem bland unga människor i Finland. Enligt THL har 20-25% av de unga i Finland någon form av psykisk ohälsa. Det är individuellt hur detta syns i olika ungdomar. Andra ungdomar behöver ett skiljt stöd medan andra ungdomar klara sig med ett annat. (THL, Nuorten mielenterveyshäiriöt, 2023)

Psykisk ohälsa kan påverka livskvaliteten på många sätt, till exempel genom att leda till nedsatt skolprestation, sociala problem och ökad risk för självmord. (Jackson & Goossens, 2008, s. 321)

Fysisk aktivitet har visat sig ha en positiv effekt på psykisk ohälsa bland människor. Regelbunden fysisk aktivitet kan minska risken för depression, ångest och andra psykiska problem. Fysisk aktivitet kan också hjälpa till att lindra symtom på psykisk ohälsa, till exempel nedstämdhet, oro och sömnproblem. (Pearce, o.a., 2022)

Tobaksprodukter, såsom cigaretter och snus, är en annan riskfaktor för psykisk ohälsa bland människor. Tobaksrök innehåller skadliga ämnen som kan påverka hjärnan och leda till kognitiva nedsättningar och psykisk ohälsa. Tobaksbruk kan också bidra till stress och ångest, vilket kan öka risken för depression. (Tobaksfakta, 2019)

Finns det ett samband mellan psykiska välbefinnandet och fysiska aktiviteter? Eller ett samband mellan tobaksprodukter och psykiska välbefinnandet? Stämmer det att de som aktivt håller på med fysiska aktiviteter använder sig av en viss sorts tobaksprodukt?

Jag kommer undersöka nionde klassister i Finland, det vill säga 14-16 år gamla elever. Undersökningen kommer göras med hjälp av kvantitativa forskningsmetoden. Jag hoppas på att kunna skicka ut en enkät åt ca 60 elever i nian.

I min teoretiska ram har jag valt att lägga fokus på att förklara de olika begreppen som innehåller information om psykisk hälsa och ohälsa. Kommer att förklara om de olika vanligaste tobaksprodukterna snus, cigaretter, e-cigaretter och cigarrer. Vidare förklarar

jag vad fysisk aktivitet är och en del om olika hobbyn, inom fysisk aktivitet som är möjliga att ha som fritidssysselsättning i Sibbo och Vasa. Senare kommer information och tidigare forskning om sambandet mellan fysisk aktivitet och psykiskt välmående samt sambandet mellan användning av tobaksprodukter och fysisk aktivitet.

2 Syfte och frågeställning

Syftet med detta examensarbete är att studera sambandet mellan psykisk ohälsa, fysisk aktivitet och tobaksprodukter bland nionde klassister i Finland. Studien kommer att använda en kvantitativ forskningsmetod för att samla in data från 3 klasser i nian på en svenskspråkig högstadieskola i Finland.

Jag valde att ta upp detta ämne för att om man ser på statistiken mellan 2019 och 2021 i THL:S Hälsa i Skolan enkäten kan man se att ungas psykiska välbefinnande i Finland hade blivit sämre. Jag vill veta om det finns ett samband mellan fysisk aktivitet och psykisk hälsa bland nionde klassister. Jag vill också veta om tobaksprodukter spelar en roll för välbefinnandet i denna grupp. Dessutom vill jag veta om en viss tobaksprodukt är vanligare för de som aktivt håller på med fysisk aktivitet samt om unga tror att nikotinet förbättrar prestandan då de motionerar. (THL, 2021)

Jag vill speciellt ta upp nikotinanvändningen bland de unga för att om man kollar på statistiken har nikotinanvändningen efter 2019 igen börjat gå upp bland unga. Jag vill med denna undersökning se att finns det något som tyder på att de som håller på med sport inte använder sig av nikotin eller vice versa. (THL, Sotkanet, 2023)

Frågeställning

1. Finns det ett samband mellan psykisk hälsa och fysisk aktivitet?
2. Finns det ett samband mellan psykisk ohälsa och tobaksprodukter?
3. Tror unga att nikotin kan förbättra prestationsförmågan inom fysisk aktivitet?

3 Vad är psykisk ohälsa

Till psykisk ohälsa klassas till exempel extrem trötthet, irritation, förvirring eller allmän oro över någonting. Det kan också handla om sådant som andra än man själv upplever störande, exempelvis då när någon har svårt att sitta still. Alla dessa oönskade psykiska besvär utgör mer eller mindre psykisk ohälsa. Det är vanligt att då man förlorar någon kär att då känna sig nedstämd, men att i en längre period må psykiskt illa utan någon så kallad orsak är avvikande. Om vi igen ser på sömn, är det vanligt att känna sig trött innan man skall gå och lägga sig men ovanligare att känna sig trött längs med dagen. Detta för med sig att det som vi upplever att är avvikande och normalt beror på hur vi tolkar situationen. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 50)

3.1 Psykisk hälsa

Hälsa är naturligtvis motsatsen till ohälsa. D.v.s. att främja hälsa motverkar ohälsa. Ordet hälsa kommer från forntida svenskans ord "hael", detta ord betyder också lycka. Detta skulle kunna betyda att för att leva ett lyckligt liv, skall vi se till att det är med god hälsa. Dagens samhälle är dock inte mera så svartvitt och olika människor får sin lycka från sina personliga upplevelser av lycka. För vissa kan detta vara att man blir uppskattad av olika människor och för andra betyder det att förstå den andliga världen. Med detta sagt, är det ett svårt uppdrag att utforma ett samhällsligt program som är gemensamt. Man kan dock skapa gemensamma förutsättningar för ett bra liv och en del i detta, är att arbeta i mot psykisk ohälsa både på mikro och makronivå. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 52 53)

Människan är en fysisk, psykisk, social, sexual, moralisk och andlig helhet. Detta sätt att se på helhet är nyckeln för att förstå psykisk hälsa och behandlingen av psykisk hälsa. Människan är i första hand psykisk och därför är erfarenheterna i första hand psykiska och sker i medvetandet, där också all psykisk ohälsa sker. För att människan är också fysisk så kan den psykiska ohälsan ses i fysiska välmående. En fysisk sjukdom är alltid en kris som hotar den psykiska hälsan. Människan är social och situationsanpassad till verkligheten och därför syns och påverkar sådant som psykiska hälsan och ohälsan, ens verklighet. Samtidigt vice versa kan verkligheten och saker som händer omkring dig påverka ditt psykiska välmående. (Karjalainen & Kukkonen Pirjo, 2005, s. 207)

3.1.1 Grundläggande egenskaper som definierar god psykisk hälsa samt grundstenarna i mentala hälsan

Psykisk hälsa är förmågan att älska och arbeta, sade Sigmund Freud i tiderna. Sigmund Freuds psykoanalytiska teori är ännu idag grunden för vetenskapen bakom psykisk hälsa och ohälsa. Denna enkla definition eller fras innehåller människolivets grundläggande styrkor. Förmågan att älska och kunna arbeta. Människans psykiska välmående är beroende av dessa grundläggande styrkor. (Karjalainen & Kukkonen Pirjo, 2005, s. 207)

- Viljan och förmågan att kunna hjälpa andra.
- Förmågan att göra moraliskt sett rätta beslut.
- En inre känsla av trygghet som orsakar att den inre försvarsmekanismens behov är minimalt. Denna är en produkt av kärleken du har känt som barn och senare i livet. Alltså en indikation av gynnsam tillväxtmiljö. Detta har senare då lärt dig att gilla dig själv och dina medmänniskor.
- Förmågan att binda dig till en högre kraft och vara andlig.
- Att vara empatisk.
- Förmågan att kasta sig in i djupa och hållbara förhållanden, vänskaper och människorelationer samt äktenskap.
- Förmågan att acceptera andra kulturer, människor och samtidigt kunna relatera till mänskligheten. Alltså tolerera, acceptera och tillåta människor vara och bli den de är och blir.
- Förmågan att bli inspirerad. Det kan också vara frågan om så kallad barnslig entusiasm.
- Förmågan att ha tålamod.
- Förmågan att vara flexibel.
- En förmåga att självreflektera och lära sig av sina misstag.
- Varje människa har rätt till en god psykisk hälsa. God psykisk hälsa skall främjas på makronivå.

- God psykisk hälsa handlar också om god fysiskt välmående. Det handlar om att ditt mentala och din kropp mår bra. Det är viktigt att främja barnens säkerhet och ge en uppväxt som stöder god psykisk hälsa.
- Allting påverkar psykiska hälsan, bland annat din omgivning. De att du blir jämlikt behandlad gynnar och betyder god psykisk hälsa.
- Varje god medborgare ser till och är i ansvar att hens agerande gynnar god psykisk hälsa på makronivå.
- Majoriteten av befolkningen har självbestämmanderätt. För att gynna en god psykisk hälsa på makronivå måste vi se till att vi så långt som möjligt ser till att vi inte stiger på självbestämmanderätten.
- Till slut är det ändå viktigast att du på mikronivå sköter om ditt eget psykiska välmående. De som är dig nära och kära skall inte gå före dig själv men av oanvända resurser skall du stöda dem också.
- Det är viktigt att kommunerna, städerna, och hela riket har service som gynnar god psykisk hälsa. Det har Finland ännu mycket att lära sig ifrån.

Det skrivs att sämre psykisk hälsa härstammar ofta från en sämre självkänsla eller en dålig relation med en vän eller partner. Då man talar om god psykisk hälsa diskuteras det ofta att man skall ge sig realistiska bilder av sig själv och världen omkring sig. Man försöker höja sin självkänsla med att visa att man värderar nära och kära i sin omgivning. Det är viktigt i detta skede också att kunna självförverkliga och kunna visa känslor och ta i mot dem. Att ha god psykisk hälsa är att ha ett friskt känsloliv. (Karjalainen & Kukkonen Pirjo, 2005, s. 208)

3.2 Unga människors psykiska ohälsa i Norden

Desto fler unga i de nordiska länderna berättar att de lider av mental ohälsa. Detta är en av de ledande utmaningarna i de nordiska samhällen. Detta beror delvis på det att trots vi här i Norden har massor av professionella på denna bransch och till och med bra verktyg för att reda ut och finna psykisk ohälsa, så får man sällan hjälp genast om du inte är i skrikande nöd. D.v.s. om du känner dig lite nere eller känner lite ångest är du inte tillräckligt sjuk och

därmed finns det inte snabba vägar till att få hjälp. (Lagercrantz, Kolouh-Söderlund, Hultqvist, & Gustafsson, 2016, s. 7)

Skolor borde upprätthålla gott samarbete med de olika stöden som ges av välfärdsområden också dessutom vara öppen för olika nya stöd och arbetssätt. Arbetet skulle borda säkra en hälsosam och trivsamt skolmiljö för alla elever i skolan. Mental hälsa skulle kunna vara ett ämne i grundskolan. (Lagercrantz m.fl., 2016, s.8)

3.3 Sambandet mellan motion och psykiskt välmående

Det finns bevis på att de som aktivt håller på med fysisk aktivitet löper mindre chans för att insjukna till depression. Samtidigt så syns det att de som lider av depression och håller på med motion mår bättre. Dessa människors svar på symtomvärderingsskalor är betydligt lägre än de som inte håller på med motion. Det rekommenderas därmed att människor som lider av psykiskt illamående skall delta i fysisk aktivitet för att sköta och förebygga klinisk depression. (Carless & Douglas, 2010, s. 16)

Det menas vidare att många klienter inom "motion-terapi" har i efterskott upplevt olika positiva känslor. Dessa känslor var bland annat att lyckas och välbefinnande, en bättre självkänsla, en mera positiv mentalitet, en högre mental potential och bättre humör. Dessutom upplevde klienterna att det var roligt att träffa människor och att motionen hjälpte med bland annat sömnproblem. (Carless & Douglas, 2010, s. 16)

Det är vanligt att de som är klienter inom mentalvården ser positivt på motion som ett arbetssätt. Det är ofta att klienterna som deltar, ser på det som den mest uppskattade metoden av behandling. Det skrivs vidare att då när man deltar i fysiska aktiviteter så upplever man att är man inte mera en klient inom mentalvården utan en helt vanlig människa. (Carless & Douglas, 2010, s. 17)

3.3.1 Sambandet mellan motion och psykiskt välmående för unga

För att ett barn skall uppleva att hen är bra på någonting behöver det barnet också få höra det av någon utomstående, att denna utomstående känner igen skickligheten i den unga, och ger därmed positiv feedback. Detta gynnar den ungas självkänsla och självförtroende. Via att barnet lär sig sina styrkor och får feedback för det kan hen i framtiden lättare känna igen sådana egenskaper i sig själv som ännu saknar förbättring. Denna kunskap ger

färdigheter för barnet att senare klara livets motgångar och svårigheter. Samtidigt förstår barnet att det finns egenskaper som man kan förbättra och sedan egenskaper som inte går att förbättra för orsak eller annan. (Uusitalo , 2014, s. 266)

3.4 Motion som vägvisaren bort från mentala ohälsan

Det stämmer att motionen inte är någon magisk kraft som absolut får dig att må bättre om du lider av mental ohälsa. Det är mera som en medhjälpare som du kan använda dig av för att bekämpa mental ohälsa. Här berättar jag vad folk har svarat på intervjufrågor ställt av Carless & Douglas. Man hade frågat en av klienterna om han upplevde att golf hjälpte med hans mentala hälsa, han hade svarat att det funkar mera som ett batteri för att orka längre och att via motionen laddar man batteriet. En annan respondent frågas om hans tankar om fotboll. Han svarar då att hans sinne blir ockuperat då han håller på med fotbollen och att därför tänker han inte på negativa tankar undertiden han spelar fotboll. (Carless & Douglas, 2010, ss. 73-75)

Ökad fysisk aktivitet sägs kunna förebygga depressiva besvär. De som har psykiska besvär är oftast inte aktiva inom fysisk aktivitet. Det kan bero endera på att fysisk aktivitet gynnar mentala hälsan eller så kan det bero på att du inte håller på med motion för att du mår dåligt. För att man inte kan säga vilket av dessa två möjliga situationer det beror på, finns det en chans att motionen skulle hjälpa dig bort från ohälsan. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 205)

Det finns studier som visar denna hypotes sann. I en undersökning deltog unga vuxna och i en annan undersökning deltog ungdomar i åldern 16-17år. Dessa deltagare delades i fyra olika grupper. En grupp med stretchövningar, en grupp med intensiv träning, en grupp med måttlig träning och en kontrollgrupp. De två grupper som tränade, tränade en halv timme två gånger till veckan. Tio veckor senare kollades det hur deltagarna mår och man fann att de som hade tränat intensivt mårde bättre än de två övriga grupperna. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 205)

En forskare har studerat åtta studier där grupperna i studien ökade sin fysiska aktivitet. Det sägs att deltagarnas självkänsla via motionen förbättrades. Det förklaras vidare att ungdomar som är fysiskt aktiva har bättre skolprestationer. Tänkbart här är då att om man tillägger mera motion till skolorna, förbättrar det inläringen i det fallet. I Sverige gjorde

man en studie på elever i årskurs 1-3 (6-9år), det kom fram att elever i försöksgruppen som hade fått mera motion, presterade bättre. Detta var tyvärr bara en studie och därför bär det med sig att det inte är möjligt att bevisa någonting med detta. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 206)

3.5 Könsperspektiv på psykiskt välmående

Kvinnor och tjejer löper större risk än män och pojkar för stressrelaterade symptom. Det sägs ändå att män och pojkar löper större risk för att insjukna i allvarligare psykiska problem och att för män är det betydligt större risk att begå självmord. (Statens offentliga utredningar, 2006, ss. 102-103)

Det berättas mera om olika skillnader och möjliga förklaringar om att vad detta kan bero på. Första förklaringen skulle kunna vara att kvinnor rapporterar oftare symptom. Men i boken sägs det att en studie tyder på att det inte är fallet. En till förklaring som har ifrågasatts är att kvinnor uttrycker både positiva och negativa känslor oftare än män. I tredje förklaringen funderar man på det **biologiska**. Könsskillnaderna syns i puberteten och därmed hormonnivåerna. Detta har observerats och man har kommit fram till att det finns tecken som stöder att det kan vara frågan om en biologisk fråga. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 105)

4 Ungdom

Det är vanligt att man hittar i olika källor, olika åldrar som beskriver ordet ungdom. Luc Goossens beskriver ändå att tidig ungdom är mellan 10 och 15år, mellan ungdom är mellan 15 och 18år medan sen ungdom är man då man är 18 till 22år gammal. Vidare fortsätter han att i västvärlden blir ungdomsåldern hela tiden längre för att det är vanligt att man når puberteten i yngre ålder och dessutom är man ekonomiskt beroende av sina föräldrar senare in i vuxenlivet. Unga människor i sydeuropeiska länder tenderar att leva längre hos sina föräldrar än unga i Norden. (Jackson & Goossens, 2008, s. 2)

4.1 Ungdomar och skolan

Det känns naturligt denna dag att barn och unga går i skolan. Om du ser tillbaka i tiden tvåhundra år så var det bara en bråkdel, för det mesta män från rika familjer som fick gå i

skolan. Idag är skolan en offentlig institution, det bjuds till alla men dessutom också är det obligatoriskt. Samhället har lagt upp ett system för att skola ungdomar och ge färdighet för vuxenlivet. (Jackson & Goossens, 2008, ss. 223-224)

Om vi ser tillbaka i tiden och jämför det med dagens liv så kan man lugnt säga att det moderna livet, både privat och på arbetsmarknaden fodrar mera kunskap, kompetens och erfarenhet, både tekniskt och socialt sett. För denna orsak har skolan blivit obligatorisk och sträckt ut sig på nio eller flera år. (Jackson & Goossens, 2008, s. 224)

Det är ett allmänt fenomen att längden av grundskolan har blivit längre de senaste 100 åren. Det är inte endast beroende av nya lagar utan också för individuella elevers mål och vilja att bli bättre. Allmänt sett har personer som har mera skolning bakom sig en bättre chans att klara sig i arbetslivet. Det är därför många väljer att gå längre i studierna än bara sköta undan det obligatoriska. Det att man bara går det minimala eller till och med hoppar av grundskolan är en säker väg till arbetslöshet. (Jackson & Goossens, 2008, s. 224)

Samtidigt som regeringar runtom världen försöker strida mot arbetslöshet via mera skolning löper dessa nya handlingssätt, risk för att ungdomarna blir mera stressade, mera trötta och till slut hoppar av. Detta kan senare leda till att de unga inte når lyckad socialisation. (Jackson & Goossens, 2008, s. 224)

Tidig bekantskap med arbetslivet kan föra med sig att dessa unga människor blir bekanta med en vild livsstil som till exempel våld och berusningsmedel, som härstammar från rollmodellerna de ser på bland arbetsuppgifter och på arbetsplatser som inte behöver en högskolning. Detta föder frågan att gynnar skolan den unga, eller gynnar skolning av den unga hela samhället. (Jackson & Goossens, 2008)

Skolorna och lärarna hamnar göra beslut och val, med tanke på alla dessa oförutsedda händelser. Det har kategoriserats fem punkter vad som skall läras åt elever.

1. Att bli en intellektuell, reflekterande person, d.v.s. kan skriva, kan uttrycka sig verbalt, lite konst och kreativitet samt att hen förstår matematik och logik, fysik och kemi.
2. Vara klar för att skaffa sig ett arbete och förstå inte bara sin egen ekonomi, utan också samhällets.

3. Att bli en god medborgare som röstar, bryr sig om naturen, respekterar andra kulturer och förstår mänsklighetens historia.
4. Att förstå etiska överväganden, att se det goda och det onda och ståva efter godhet.
5. Att bli och fortsätta vara en mentalt stark och fysiskt välmående person.

Denna katalog är ändå utopisk i jämförelse med vad man kan förvänta sig av skolor. (Jackson & Goossens, 2008, s. 225)

Skolan är alltså en förlängning av den ungas familj. Skolan lär ut det som inte familjen hinner och kan, som bonus får den unga också förhoppningsvis lära sig socialisation. Skolan visar också vägen till "andra världar". I de europeiska skolorna, i alla fall i andra stadiet, är det stor skillnad på nivån i studierna. Det är mycket svårare att bli läkare än att bli målare. Detta är därför för att läkare allmänt talat, fodrar en högre utbildning och därmed är det bättre betalt. På grund av detta strävar de flesta elever för att bli så bra som möjligt. Föräldrarna strävar efter att hjälpa sina barn i strävan efter att bli bra, oftast bättre än vad dom själv skulle kunna göra, eller bättre än vad de gjort i skolan. (Jackson & Goossens, 2008, s. 241)

Denna dynamik kan leda till massor av stress i ungdomar i skolan och senare frustration. Naturligtvis kan det leda till stor insats och senare stort nöje. Det kan också leda till besvikelse och till att den unga hoppar av skolan. (Jackson & Goossens, 2008, s. 241)

5 Fritid

Det skrivs att synen på arbetet har varierat längs med tiden. Aristoteles, en filosof från antikens Grekland såg på arbetet som någonting som jordbrukare och dylika höll på med. Aristoteles var av den åsikten att arbete försämrar människans utveckling. I stället skulle människan ha mycket fritid och därmed utveckla sina förmågor, dessutom också hinna socialisera så mycket man hann. I Nordvästra Europa har synen på arbete varit det motsatta de senaste århundraden. Tvärtom sägs det att ett gott arbete är grunden för ett gott liv. Tack vare en god syn på arbetet har välståndet också ökat. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 194)

Fritiden är ändå en viktig del av återhämtningen. Det menas att för att produktiviteten har ökat behöver den moderna människan inte arbeta lika länge mera utan att ungefär 4,7h per dag går till förvärvsarbete, då man räknar medeltalet mellan alla under 64år. Detta betyder att det blir över tio timmar per dag för att återhämta sig. (Statens offentliga utredningar, 2006, s. 195)

5.1 Fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har en viktig roll för vår hälsa. Den kan behandla och förebygga mera än 30 olika diagnoser. Många människor håller inte på med tillräcklig mängd fysisk aktivitet för att uppehålla god hälsa. De som lider av negativa hälsoeffekter, vinner mycket med att börja med motion. Regelbunden motion leder till att minnet och hälsan över lag blir bättre, en bättre livskvalitet och en bättre fysisk kapacitet. (Vårdgivarguiden, 2023)

Det sägs att fysisk aktivitet är svår att mäta för att människorna ofta överskattar den verkliga mängden fysisk aktivitet de deltar i. Ändå är det då man mäter fysisk aktivitet, märker man att det är många som inte rör på sig tillräckligt. Det är vanligt bland barn och vuxna att man inte uppnår den önskade mängden pulsförhöjningar per dag. (Vårdgivarguiden, 2023)

5.2 Vanliga finländska motion baserade hobbyn

Jag kommer ta upp i följande kapitel en del av de motion baserade hobbyn bland unga i Svenskfinland. Jag skriver om de mest kända och omtalade hobbyn som man kan hålla på med. Det är dessutom vanligt att man hittar mest info om dessa följande hobbyn på städernas och kommunernas hemsidor. För att jag kommer studera nionde klassister oberoende av kön så kommer jag att skriva info om hobbyn som är mera vanligt för flickor och hobbyn som är mera vanligt för pojkar. Senare i undersökningen är en mindre betydlig infallsvinkel, om man ser att detta stämmer.

5.3 Fotboll

5.3.1 Fotbollens historia

Fotboll och de regler man idag spelar med hittades på i mitten av 1800-talet i England. Man hade dock tidigare spelat olika sporter som kan kopplas samman med fotboll. Första officiella matcherna spelades i England 1871. Följande år spelades den första internationella matchen mellan Scotland och England. 1883 spelades den första officiella turneringen, där deltog fyra land: England, Scotland, Irland och Wales. Småningom började fotboll få sin plats i historien och 1908 var fotboll en gren i olympiska spelen. (Football History, 2023)

5.3.2 Fotbollens regler

Fotboll spelas med två lag i mot varandra, per lag spelar 11 spelare. Laget försöker få mera mål än det andra laget och de har 90 minuter tid på sig att lyckas med det. Matchen är 90 minuter lång och är delat i två perioder, en period är 45 minuter lång och där i mellan har spelarna en 15 minuters paus. (Rules of sport, 2022)

5.4 Ishockey

5.4.1 Ishockeyns historia

Ishockeyns historia påminner en del om fotbollens, den har också blivit spelad i årtal, den ishockey vi känner igen idag formades i England under sista kvartalet på 1800-talet, och en del av tacket hör till de offentliga skolornas tillväxt. 1908 spelades det i olympiska spelen den första internationella ishockeyturneringen. I turneringen deltog igen Wales, Scotland, England och Irland men dessutom också Frankrike och Tyskland. (FIH, 2023)

5.4.2 Ishockeyns regler

Ishockey så som fotboll spelas med två lag. Lagets uppgift är samma, att få mera mål än det andra laget. Mål får man med att få en puck in i det motsatta lagets mål. Lagen har sex spelare på planen och en av dessa sex är målvaktaren, målvaktaren kan dock bytas ut mot en extra spelare. Laget består ofta av fyra linjer och detta betyder att laget består alltsomallt av cirka 20 spelare. Ishockey spelas totalt 90 minuter per match och i skillnad

till fotboll spelas ishockey i tre perioder, i stället för två. Det betyder 20 minuter per period, mellan perioderna är det en 15 minuters paus. Matcherna tar oftast kring två och en halv timme. (Owayo, 2023)

5.5 Ridning

Ridning är en av de äldsta aktiviteterna som människan håller på med fortfarande. Med åren har ridningen och användning av hästar naturligtvis ändrat. I många land är ridningen fortfarande en viktig aktivitet för tävlingar och fritid. Det skrivs på webbsidan om att ridning kan gynna ett lägre blodtryck, ge en förbättrad kardiovaskulär hälsa och kan hjälpa dig bränna kalorier med mera. (Everythinghorseuk, 2022)

5.6 Dans

Dans är säkert den äldsta hobbyn som nämns i detta examensarbete. Man har funnit bevis på koreografier till och med från 2500 år före Kristus. Dans kopplades ofta till gudar och mytologi i början av människans historia. I antika Grekland så man på dans som ett sätt att uttrycka sig själv på teater och framför gudar men också som en konst att styra sin egen kropp och sitt sinne. Flera tusen år senare, i medeltida Frankrike blev dans en sport för eliten. Dansen kom tillsammans med ridderligheten. Det var vanligt att efter en lyckad kampanj, ordnades det danser som tog flera dagar. En annan nämnvärd revolution kom men polkadansen 1844. Den blev väldigt populär på krogar och restauranger. Senare har dansen spridit sig åt alla håll och kanter och denna dag kan man se alla möjliga olika danser och varje år hittar man på nya sätt att dansa. (Vuiller, 1898, ss. 10-15)

5.7 Salibandy

Salibandyn som också kallas innebandy hittades på i Sverige på 1970-talet. Den fortsatte växa under 80, 90 och 2000-talet och är nu en av de största svenska inomhusidrotterna. 23.9.1985 skapades första finländska innebandyförbundet. I nästan 40år har innebandy alltså spelats i Finland och under dessa 40år har Finland till och med påverkat mätarna på internationell nivå, dock spelas innebandy mest i Sverige och Finland. (Svensk innebandy, n.d.) (Love the way you play, 2015)

5.7.1 Salibandyns regler

Salibandy påminner mycket om ishockey. I innebandyn behövs dock inte is och skridskor, utan spelas med inneskor och en annorlunda klubba. Dessutom i stället för en puck spelas innebandy med en plastboll. Två lag spelar i mot varandra och försöker få mest mål. Alltsomallt får det vara 20 spelare per lag och lika som i ishockey får endast sex spelare vara ut på spelplan samtidigt, en av dessa är målvakten. Speltiden är 3x20minuter och mellan perioderna är det en tio minuters paus. (Salibandy, 2022)

5.8 Utbud på fysisk aktivitet och hobbyn

Till nästa kommer jag att berätta lite om utbudet av motion baserade hobbyn i de kommuner där objekten för min undersökning finns. Jag har valt Sibbo som kommun, Vasa som stad.

5.8.1 Sibbos utbud på fysisk aktivitet och hobbyn

Det finns en hel del att ha som hobby i Sibbo. Den mest kända föreningen heter Sibbo Vargarna. Deras utbud är bland annat cykling, fotboll, friidrott, handboll, orientering, skidning och volleyboll. (Sibbo Vargarna, 2023). Det finns dessutom Sipoon Wolf som är Sibbos ishockeylag. (Sipoon Wolf, 2023). ÅIF (Ådalens idrottsförening) är laget som utbjuder att ha innebandy som en hobby i Sibbo. (adalensif, 2023).

Då man googlar Sibbos utbud på fysisk aktivitet märker man att det är dåligt med information om alla hobbyn på en och samma plats. Vidare när man googlar hittar man olika stall och ridningsmöjligheter. Keravan Tanssiopisto bjuder ut danslektioner i Sibbo. (Sipoo, 2023)

5.8.2 Vasas utbud på fysisk aktivitet och hobbyn

I Vasa kan man hålla på med ishockey och fotboll. Det finns också utbud på dans och volleyboll. Det finns en hel del service som simhallen har som utbud. På Vasas hemsidor kan du dessutom hitta hobbyn och verksamheter som är menade för personer med funktionsvariation. (Vaasa, 2023)

6 Tobaksprodukter

Tidigare i frågeställningen har jag nämnt om att jag vill veta om det finns någonting som tyder på att de som håller på med sport inte använder sig av nikotin eller vice versa. Jag vill också se om det finns ett samband bland vissa idrottsgrenar och vissa nikotinprodukter. Till nästa skriver jag info om de olika nikotinprodukterna.

Enligt Finlands tobakslag klassas allt som går att bruka och innehåller nikotin till tobak. Dessa är, cigaretter, e-cigaretter, snus och vattenpipa (THL, 2023). Nedan kommer jag att förklara vad alla dessa produkter är och gå in på info om hur ungdomar ser på dessa produkter.

6.1 Snus

Snus innehåller ungefär 2000 olika ämnen. Vissa av dessa är cancerframkallande. Snuset tillverkas med att mala tobak och sedan blanda det med vatten, det tilläggs till och med natriumkarbonat, glycerol, salter och andra smakämnen. Nikotinet är det mest beroende framkallande ämnet i snuset. (Tobaksfakta, 2016)

Snus orsakar förändringar i slemhinnorna och förstör tandhalsen, dessutom är snuset starkt beroendeframkallande. Snuset höjer risken att få cancer, speciellt i bukspottskörteln. Kunskapen om skadorna snus hämtar med sig håller på att öka tack vare en expertgrupp som EU tillsatte år 2008. De har kommit fram till att andra sjukdomar som kopplas med tobaksrökning inte är så ovanliga för snusare heller. Till exempel, dödlig hjärt- eller hjärninfarkt, cancer i andra organ, påverkan på andra organ än bukspottskörteln och ämnesomsättningssjukdomar så som diabetes. (Tobaksfakta, 2016)

6.1.1 Ungdomars snusande i Finland

Det var svårt att hitta statistik på just snusande högstadiesbarn. Men det sägs att 2021 använde hela 12% av Finlands andrastadiets studerande snus. Det är dock en skillnad på var man bor, till exempel är det vanligare för de unga som bor i Tornio att snusa än för de som bor i huvudstadsregionen. Det var tidigare så att det var mest pojkar som spelade innebandy och ishockey som snusa. Denna dag har det till och med gått till det att flickor snusar. Statistiken säger att från år 2017, då bara 2,3% av flickorna snusade har användning

av snus bland flickor gått upp till 6,8% år 2021. Denna statistik handlar om flickor i andrastadiet. (Fressiedu, u.d.)

Detta kan bero på att det är lättare att använda sig av snus på grund av att det inte luktar lika starkt som tobaksrökning och man gömmer snuset i munnen i stället för att gå ut från skolan och röka. Det sägs dessutom att man upplever snusandet som mera acceptabelt än tobaksrökning, en orsak för detta är det att man inte orsakar fara för andra då man snusar. (Fressiedu, u.d.)

I Finland och andra EU-länder är produktion och försäljning av snus förbjudet, förutom i Sverige. Finlands tobakslag ger lov att som privatperson får du hämta med dig 1 kilogram snus eller andra tobaksprodukter då du besöker Sverige. Efter 24h får du göra det om igen. Dock får du inte som underåring göra detta. Lagen säger också att du inte får använda dig av snus i lokaler eller på områden som hörs till daghem eller förskole, grundläggande, yrkesutbildande- eller gymnasie-läroanstalter. Lagen strävar efter att inte underåriga skulle bli påverkade av användningen av nikotinprodukter. (Fressiedu, u.d.)

6.2 Cigaretter

Cigaretter är tobak som är rullat in i papper. Den delen man lägger i munnen har ett filter som filtrerar en del av giftet. När man bränner tobak innehåller det över 7000 olika kemikalier. 70 av dessa är cancerframkallande. När du röker tobak är inte du den enda som lider av dessa kemikalier utan också de som står i närheten, detta kallas för passiv rökning. (Tobacco Stops with me, 2023)

Rökning av cigaretter är källan till en lång lista av kroniska sjukdomar så som bronkit, stroke och cancer. Rökning kan orsaka infertilitet och peptiska magsår samt sakta ner läkningen av sår. Rökning av cigaretter är den ledande orsaken av för tidig dödlighet. (Tobacco Stops with me, 2023)

Tobak innehåller bland annat aceton (som finns i nagellackborttagare), ammoniak (finns i toalettrengöringsmedel), arsenik (finns i råttgift), bensen, butan, kadmium (finns i batterier), kolmonoxid (finns i avgaser av fordon), formaldehyd, bly, metan och metanol samt andra giftiga ämnen. (Tobacco Stops with me, 2023)

Cigaretter tar livet av över åtta miljoner globalt varje år. Sju miljoner av dessa röker själv men 1.3 miljoner dör av passiv rökning. Över 80% av de 1.3 billioner som använder sig av cigaretter finner sig i låg och medelklassen. Tobaksanvändning är en av de orsakerna, dessa människor finner sig i fattigdom, människorna använder av de små inkomster de har för att köpa cigaretter i stället för att köpa mat och andra livsmedel. Det kostar för stater runtom världen massor att betala för vård av sjukdomar orsakats av tobak. (WHO, 2023)

6.3 Passiv rökning

Passiv rökning är då man står i närheten av någon som röker. Denna rök är både den som kommer ifrån ändan av cigaretten och den rök som rökaren andas ut. Den rök som kommer från ändan av cigaretten är giftigare för att den inte har gått igenom filtret. Passiv rökning för barn är väldigt giftigt för att deras organ inte har utvecklats fullständigt och passiv rökning höjer risken för sjukdomar som öroninflammation, lunginflammation, astma med mera. (Tobacco stops with me, 2023)

6.4 Cigarrer

Cigarrer är som cigaretter men skillnaden mellan dessa är att cigarren är rullad i tillexempel ett tobaksblad i stället för papper. Den kan också vara rullad i något ämne som innehåller tobak. Det finns tre olika typer av cigarrer, de stora, medelstora (kallas också cigariller) och små cigarrer. I USA, år 2022 var cigarrer den andra mest använda tobaksprodukten bland unga i gymnasieåldern. Små cigarrer har samma form och utseende som vanliga cigaretter och har ett filter. (Centers for Disease Control and Prevention, 2023)

Personer som använder sig av cigarrer har en större sannolikhet att få lungcancer, få cancer i matstrupen och munnen. Rökning av cigarrer kan också leda till att man tappar tänderna eller annan sjuka i tandköttet. De som använder sig mycket och länge av cigarrer löper risk att få hjärtfel och andra lungsjukdomar så som kronisk bronkit. (Centers for Disease Control and Prevention, 2023)

I Finland använder sig inte ungdomar så mycket av cigarrer. Det är mera vanligt att man rullar sin tobak, i stället för att köpa färdig rullad. (Duodecim, 2017)

6.5 E-cigarett

Den elektroniska cigarett utvecklades i början av 2000-talet i Kina. Den kom till Europa kring 2005. E-cigarettmarknaden växer hårt och det finns hundratals företag. Man andas i stället för rök, in ånga. Ångan bildas då vattenbaserad vätska rinner ner på ett hett element. Det finns över 7000 olika smaker för vätskan. E-cigarett marknadsförs som ett sätt för att sluta röka eller snusa och som ett sätt att röka där vanlig rökning är förbjudet. Vätskan är gjord av propylen glykol. Den innehåller oftast smakämnen och nikotin. (Tobaksfakta, 2017)

Det debatteras att e-ciggen skulle kunna funka som ett alternativ för att röka vanliga cigaretter. Det menas att fast man får nikotin lusten nerlagd med att röka E-cigg, så är det fortfarande frågan om att röka. Det betyder att har man slut på vätskor till E-cigarett så är tröskeln till vanliga cigaretter relativt liten. (Tobaksfakta, 2017)

7 Nikotin och fysisk aktivitet

Via fysisk aktivitet och sport lär och upplever barn och unga kampens, samarbetets och den viktigheten med fysisk prestation. Sporten formar attityden och beteende. Därför har tobaksindustrin engagerat sig som sponsor av sport och använt sig av sport och idrottare i sin marknadsföring. Nikotinberoende upprätthåller användningen av tobaksprodukter och att kombinera dessa produkter med hälsofrämjande aktiviteter är ganska tveksamt. En tävlingsidrottare gör allt möjligt som han tror kommer att hjälpa till i idrottsprestationer. Nikotin har diskuterats i Antidoping föreningen, där har de funderat på hur nikotin inverkar på prestandan. Nikotin är inte på listan, som listar de förbjudna ämnen och föreningen är av den åsikt att nikotin inte inverkar på prestandan. (Lääkärilehti, 2020)

Idrottare förklarar sin nikotinanvändning med bland annat att nikotinen har en lugnande effekt och att nikotinet gör det lättare att hålla vikten. Tobaksprodukter används under träningen och tävlingen för att intensifiera endorfinernas effekt. I Finland är den mest använda tobaksprodukten i sport, snus. (Lääkärilehti, 2020)

De har kommit fram till att då du har nikotin i kroppen är din puls 5-7 slag per minut högre. Då man har försökt sluta använda nikotin har man sett en del förändringar. I blodtrycket kunde man se en liten förändring, systoliska blodtrycket hade gått ner. Vikten hade dock

gått upp en del för att det sägs att när du försöker slippa av nikotinet så är du mera sugen på sötsaker. (Lääkärilehti, 2020)

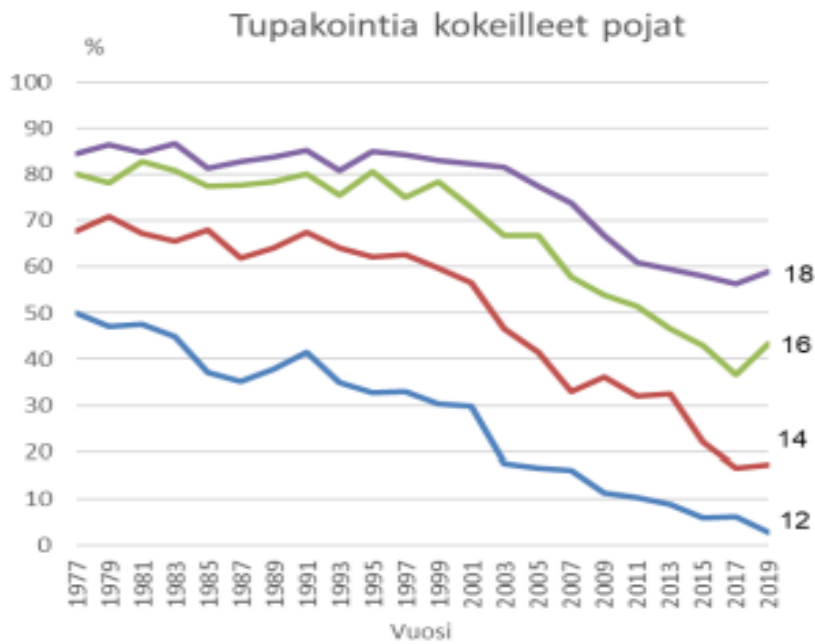
Nikotin påverkar inte mängden syre som tas upp av lungorna men den påverkar blodcirkulationen negativt. Detta betyder att totala träningstoleransen lider av nikotin. Största negativa effekterna händer via blodcirkulationen och hjärtat i musklernas prestanda och funktion. Med andra ord, då muskeln arbetar för fullt och vill ha syre och vill slippa av med mjölksyra så ligger nikotinet där i mellan och försvårar detta. (Kunnon Palvelua, 2021)

Nikotin aktiverar dopaminet och adrenalin. Adrenalinet förbättrar reglering av muskelstyrka och arbete i styrketräning, och dopamin ökar muskelkraftproduktionen. Frisättning av dessa ämnen har alltså föreslagits som en fysiologisk mekanism för prestationsförbättring. Det gjordes en större studie över detta men de kom fram att detta inte stämmer. Allt visar till att nikotin inte förbättrar prestandan på muskelstyrka, uthålligheten eller återhämtningen. (Lääkärilehti, 2020)

Optimal mental prestation och stresstolerans är viktigt för att uppnå bra träningsresultat. Idrottsprestationer kräver snabbhet, noggrannhet, beslutsfattande och bra korttids- och arbetsminne. Vid utvärdering av kognitiv prestation mäts förmågan att uppmärksamma, utförande och arbetsminnet. Idrottare kan uppleva psykisk stressrelaterad till tävling, skador, lagval, resor, sömnstörningar eller tidsskillnader. Det finns inte riktigt studier över sambandet mellan kognitiv prestation och nikotin i idrottare. Tidigare studier visar ändå att vissa kognitiva uppgifter görs mera effektivt under tiden nikotin är i kroppen. (Lääkärilehti, 2020)

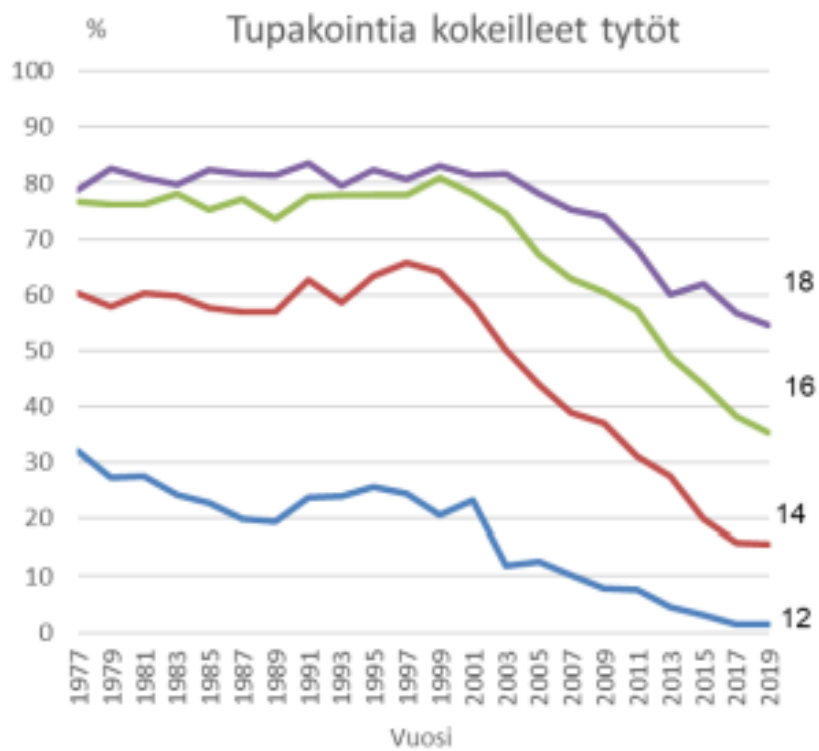
8 Tidigare forskning, tobak och ungas välmående

I detta kapitel kollar vi på tidigare forskning inom tobak och ungas välmående. Kommer i resultatredovisningen att hänvisa till dessa figurer. Efter varje figur hittar man en liten förklaring.



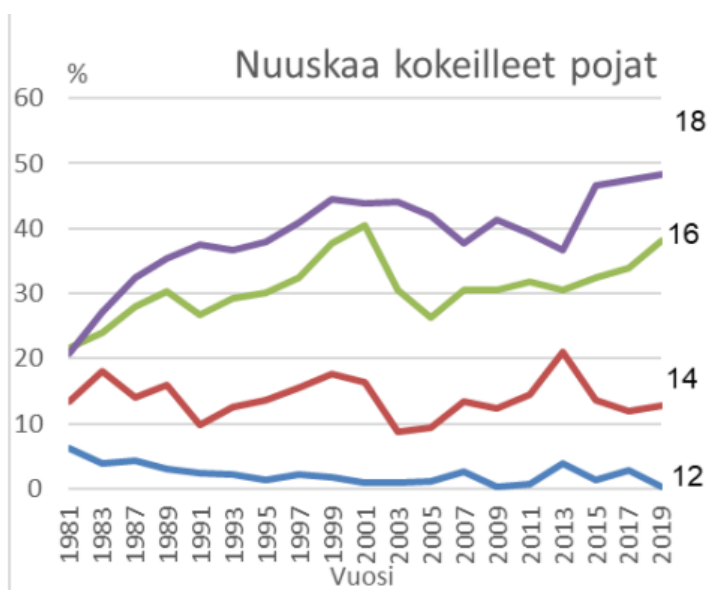
Figur 1. Tupakointia kokeilleet pojat
(Kinnunen, et al., 2019)

Här ser man att det har gått neråt, mängden pojkar som har provat på rökning av cigaretter.



Figur 2. Tupakointia kokeilleet tytöt
(Kinnunen, et al., 2019)

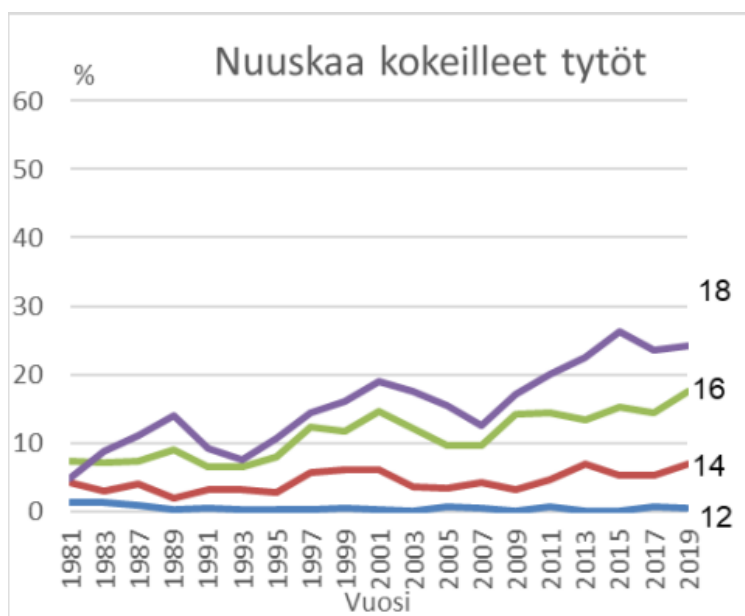
Samma trend kan man se i flickorna



Figur 3. Nuuskaa kokeilleet pojat

(Kinnunen, et al., 2019)

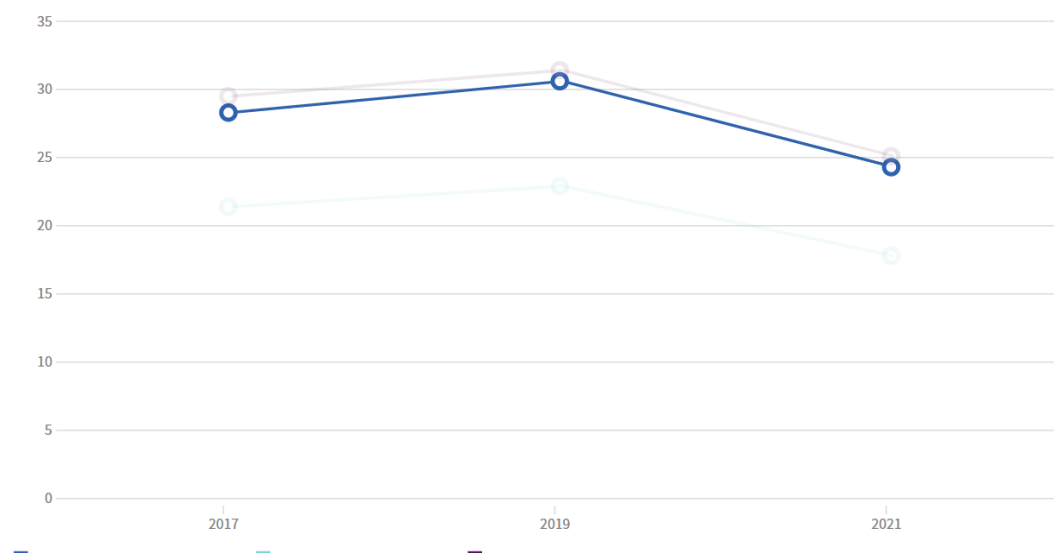
Till skillnad till rökning av tobak kan man se att nuförtiden är det flera pojkar som prövar på snus, det stämmer mera i sena tonåren.



Figur 4. Nuuskaa kokeilleet tytöt

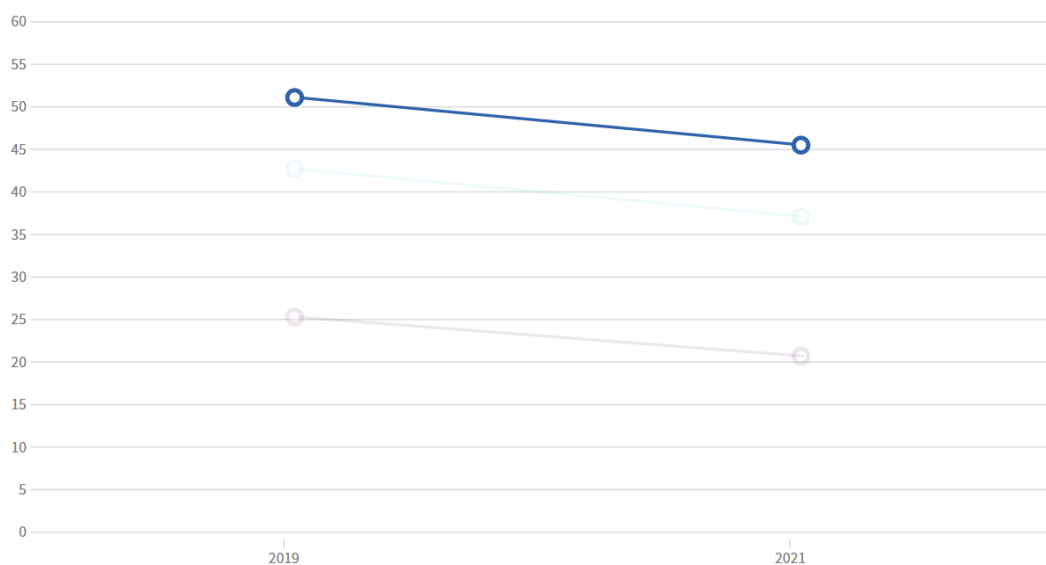
(Kinnunen, et al., 2019)

Samma trend som med pojkarnas användning av snus. Grafen visar att det är vanligare idag att även flickor prövar på snus.



Figur 5. Indikatorn som visar 8- och 9- klassister som är nöjda med sin livskvalitet (THL, Kouluterveyskysely, 2006-2021)

På grafen kan man se att välmående bland åttonde- och nionde-klassister har börjat gå ner efter 2019.



Figur 6. Indikatorn som visar 8- och 9- klassister som har ett lätt motion baserat hobby

(THL, Kouluterveyskysely, 2018-2021)

Här kan man se på grafen de åttonde och nionde klassister som har en hobby som innehåller ledd motion varje vecka.

9 Metod för insamling av data

Jag tänker använda mig av kvantitativ forskningsmetod. Jag kommer dela ut en enkät, till tre klasser i nian, ca 60 elever. Jag har tänkt mig be om forskningstillstånd från en av mina tidigare arbetsplatser, ett högstadium i södra Finland.

Enkäten kommer vara elektronisk och härmed kommer programmet jag använder mig av, att hjälpa mig analysera resultaten.

För att uppehålla en god giltighet kommer jag att ställa frågor som inte medför starka intellektuella eller emotionella processer. Om jag ändå tycker att någon av frågorna på enkäten löper risk för detta så tar jag det i beaktande i analysen. Jag förstår att det jag studerat, och svaren jag har fått, ger ett tidssnitt av situationen, som inte egentligen existerar mera. (Solvang & Holme, 1997)

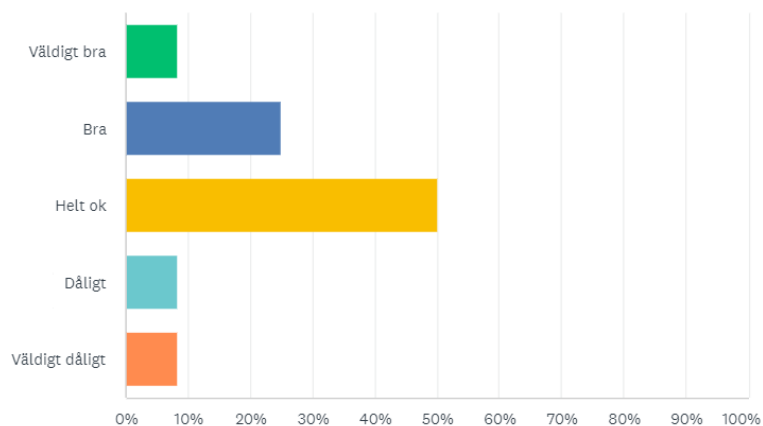
10 Resultat och diskussion

Jag använde mig av en nätenkät via en webbsida som heter SurveyMonkey. Jag ansökte om forskningstillstånd från ett högstadium där jag har jobbat men fick inget svar av dem. Till slut hamnade jag p.g.a. deadlinen som närma sig kontakta andra skolor. Jag fick via en bekant lite hjälp för att snabba upp processen för att få forskningslov av ett annat högstadium i Svenskfinland. Forskningstillståndet finns kvar för påseende, vid behov.

Det gick inte så som jag hade planerat, alltså att få cirka 60 svar från 3 olika klasser i nian. Rektorn där berättade att enkäterna inte kan svaras på lektionstid, trots att SurveyMonkey uppskattade att det skulle ta bara endast 3 minuter att svara på den. Rektorn berättade att hon kan skicka ut ett Wilma meddelande åt alla nior, och bad mig skriva texten som hon kan kopiera in. Texten finns i bilaga 1.

Hur mår du psykiskt?

Svarade: 12 Hoppade över: 0



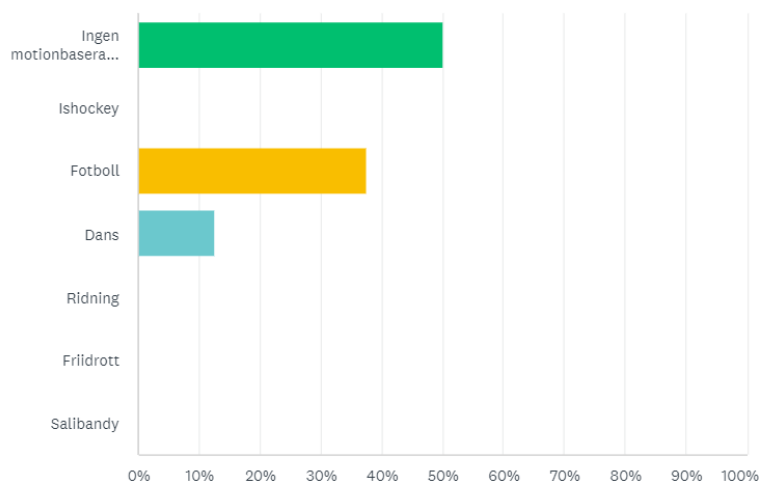
SVARSVAL	SVAR
▼ Våldigt bra	8,33 % 1
▼ Bra	25,00 % 3
▼ Helt ok	50,00 % 6
▼ Dåligt	8,33 % 1
▼ Våldigt dåligt	8,33 % 1
TOTALT	12

Figur 7. "Hur mår du psykiskt?" (n=12)

Totalt svarade 12 nionde klassister på min enkät. En svarade väldigt bra, tre svarade bra, hälften alltså sex svarade helt ok och en mådde dåligt och en till mådde väldigt dåligt.

Har du ett hobby som som klassas till motion?

Svarade: 8 Hoppade över: 4

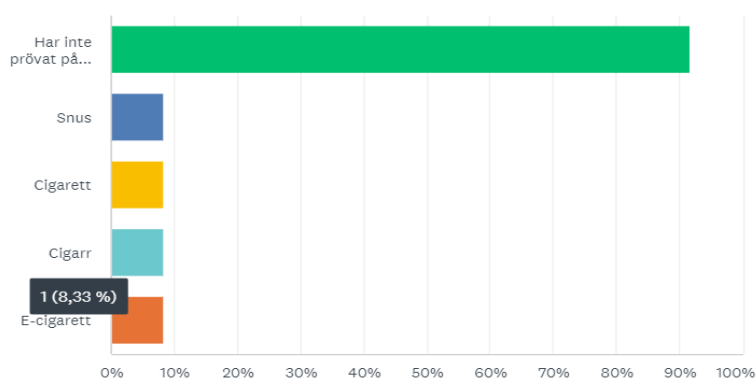


Figur 8. Har du en hobby som klassas till motion" (n=8)

Här hade fyra hoppat över frågan. Alltsomallt hade åtta svarat på frågan, fyra hade valt ingen motion baserad hobby. Tre hade svarat fotboll och en dans. Dessutom hade de kommit kommentarer på annat vilket? Där hade tre svarat gym och en volleyboll och en slalom. Då redan åtta svar kan hittas i de färdigt markerade svaren så kan vi tänka oss att dessa kommentarsvar är hobbyn som de som svarade har som sekundära hobbyn.

Har du prövat på nikotin?

Svarade: 12 Hoppade över: 0



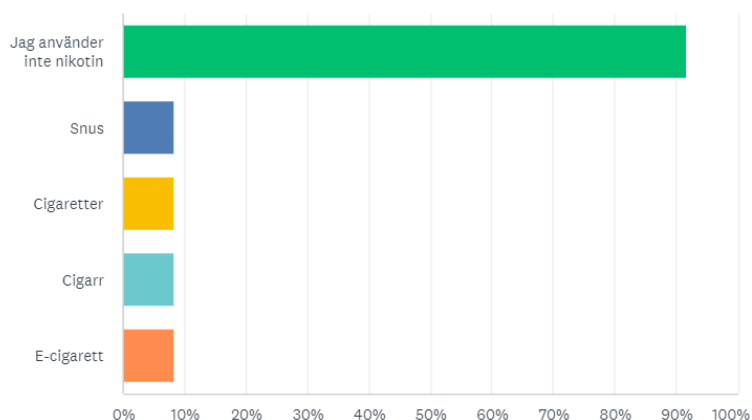
SVARSVÄR	SVAR
Har inte prövat på nikotin	91,67 % 11
Snus	8,33 % 1
Cigarett	8,33 % 1
Cigarr	8,33 % 1
E-cigarett	8,33 % 1

Figur 9. Har du prövat på nikotin?

I figur tre kan vi se att alla 12 har svarat på denna fråga. 11 har svarat att de inte har prövat på nikotin. Denna fråga kan svaras med flera svar. Den enda av dessa 12 svarare har alltså prövat på alla olika nikotinprodukter som jag listat. Dessutom hade det kommit en kommentar där det stod marijuana men för att det inte är en nikotinprodukt per se så lämnar vi bort detta svar från analysen.

Använder du regelbundet nikotin?

Svarade: 12 Hoppade över: 0



SVARSVAL	SVAR
▼ Jag använder inte nikotin	91,67 % 11
▼ Snus	8,33 % 1
▼ Cigaretter	8,33 % 1
▼ Cigarr	8,33 % 1
▼ E-cigarett	8,33 % 1
Totalt antal svarande: 12	

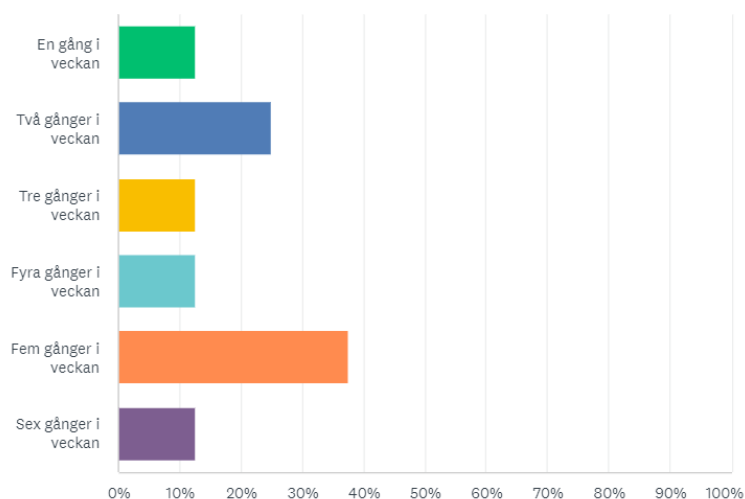
Kommentarer (0)

Figur 14. Använder du regelbundet nikotin?

Så som vi ser i figur fyra så är det igen endast en av de tolv som svarat på min enkät som använder sig av nikotin. Denna person tycks använda sig regelbundet av **nikotin** och inte direkt av någon av de listade produkterna. Man kan tänka sig att denna person använder sig av vad som finns till i stunden.

Om du har en motionbaserad hobby, hur ofta tränar du? (Om du har flera hobbyn, räkna ihop summan av alla träningar)

Svarade: 8 Hoppade över: 4



Figur 10. Om du har en motionbaserad hobby, hur ofta tränar du? (Om du har flera hobbyn, räkna ihop summan av alla träningar)

Här hoppade fyra över och av åtta svar tränar en, en gång i veckan, två tränar två gånger till veckan, en tränar tre gånger till veckan, en tränar fyra gånger till veckan, tre tränar fem gånger till veckan och en tränar sex gånger till veckan.

Hur mår du psykiskt under träningarna?

Svarade: 9 Hoppade över: 3

3,8
i medelbetyg



	MYCKET DÅLIGT	DÅLIGT	HELT OK	BRA	VÅLDIGT BRA	TOTALT	VIKTAT GENOMSnitt
	11,11 %	0,00 %	0,00 %	77,78 %	11,11 %	9	3,78
	1	0	0	7	1		

Figur 11. Hur mår du psykiskt under träningarna?

Här har en svarat mycket dåligt, en svarat väldigt bra och resten, alltså sju svarat att de mår bra under träningarna. Medeltalet blir alltså 3.8. Tre av svararna på enkäten hoppade över denna fråga.

Hur mår du på kvällen, efter träningarna?

Svarade: 9 Hoppade över: 3

4,0
i medelbetyg



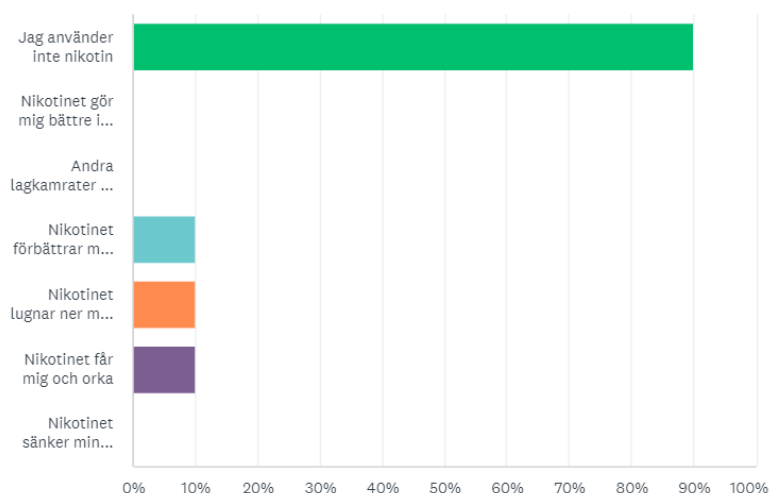
	MYCKET DÅLIGT	DÅLIGT	HELT OK	BRA	MYCKET BRA	TOTALT	VIKTAT GENOMSnitt
	11,11 % 1	0,00 % 0	0,00 % 0	55,56 % 5	33,33 % 3	9	4,00

Figur 12. Hur mår du på kvällen, efter träningarna?

Här kommer det fram att en mår väldigt dåligt medan fem mår bra och tre mår mycket bra.

Om du använder nikotin, upplever du att

Svarade: 10 Hoppade över: 2



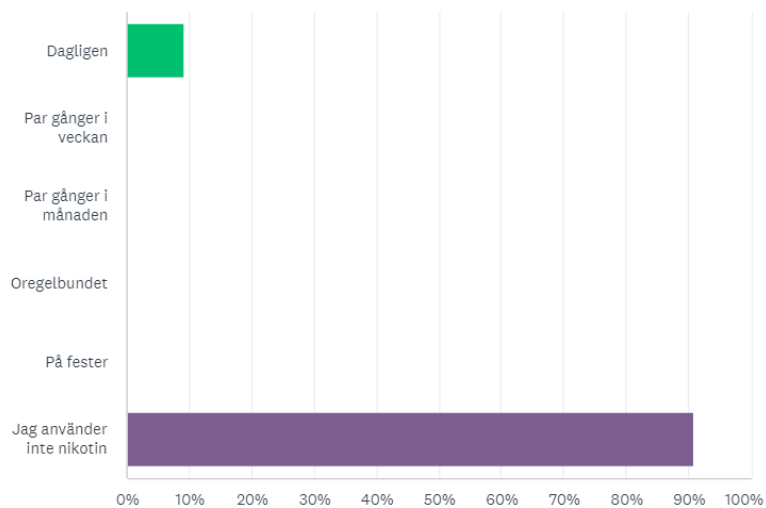
Figur 13. Om du använder nikotin, upplever du att

Då bara en av de som svarat berättat att de använder sig av nikotin dagligen. Naturligtvis är dessa svar då från en person endast. Svararen har svarat att nikotinet förbättrar min

koncentrationsförmåga, nikotinet lugnar mig då jag är stressad och att nikotinet får mig och orka.

Hur ofta använder du nikotin

Svarade: 11 Hoppade över: 1

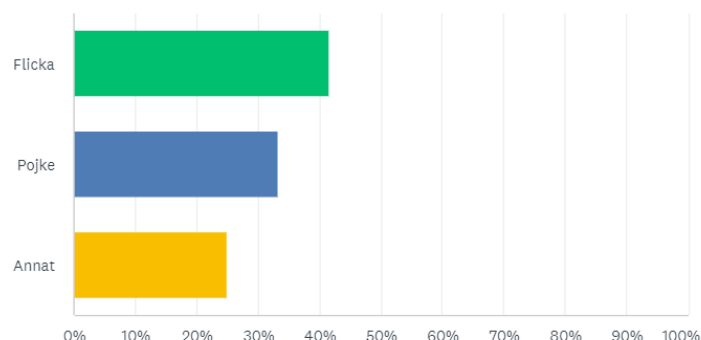


Figur 14. Hur ofta använder du nikotin

Elva har svarat, en hoppat över. Av de som svarat har en person svarat att hen använder dagligen, resten har svarat att de inte använder sig av nikotin.

Till slut, jag är

Svarade: 12 Hoppade över: 0



SVARSVAL	SVAR
▼ Flicka	41,67 % 5
▼ Pojke	33,33 % 4
▼ Annat	25,00 % 3
TOTALT	12

Figur 15. Till slut jag är

I min undersökning deltog fem flickor, fyra pojkar och tre med annat kön.

11 Resultatredovisning

Man ser alltså att majoriteten 50% av svararna uppskattar att de mår psykiskt "helt ok". En mår väldigt dåligt, en dåligt, en väldigt bra och två upplever att de mår bra. (se Figur 12).

Nästa fråga som diskuterar vilken slags hobby de har. Fyra av svararna hade hoppat över denna fråga, då kan vi tänka oss att de inte har en motionsbaserad hobby. Fyra hade dessutom svarat att de inte har en motion baserad hobby. Alltsomallt kan man alltså tänka att åtta inte har en motion baserad hobby. Fyra av svararna har en eller flera motionsbaserade hobbyn. Detta kan betyda att de som mår väldigt bra, bra och en helt ok, håller på med motion. Så som förklarat i kapitel 3.3. (Se figur 13).

I Figur tre och fyra kan man se att 11 av 12 har inte använt sig av nikotin. En av 12 har igen använt sig av alla olika listade nikotinprodukter. Här kan man dra den slutsatsen att den ena som har använt sig av nikotin kan vara den som mår väldigt dåligt. Eller så är det en slump.

I figur sex kan man se att majoriteten mår bra under träningarna. En av svararen mår väldigt dåligt under träningarna, kan det vara hen som använder dagligen sig av nikotinprodukter, se figur 14.

I figur sju märker man att de flesta mår bra eller mycket bra efter träningarna på kvällen. Om vi då funderar på att hälften mådde "helt ok" under tiden de svarade på enkäten, och majoriteten som håller på med sport berättade att de mår bra eller mycket bra efter träningarna. Här hänvisar jag igen till kapitel 3.3 där det kommer fram att tidigare forskning har visat att man p.g.a. motion har börjat må bättre.

I 3.3.1 förklarar jag att det är viktigt för den unga att någon utomstående känner igen skickligheten och ger positiv feedback för övningen eller under träningarna. Dagens samhälle är bättre på att berätta och kämpa andra, speciellt i tonårs hobbyn. Min tanke här är att då figur 12 har så högt genomsnitt att nionde klassister som tränar, tränar sådant som de redan har tränat en hel del, därmed är de redan bra på det dem gör och får positiv feedback under träningarna.

Jag har förklarat i kapitel sju om sambandet mellan nikotin och motion. Detta kunde jag inte få svar på p.g.a. att det var så få svarare och bara en som berättade att hen använder sig av nikotin.

Hänvisar här till kapitel 3.5. En infallsvinkel till jag hade som tanke att beroende på om jag får endera en betydligt större svarprocent eller betydligt mindre svarprocent av flickor att kolla på resultatet i *Figur 12*. Därmed då se om man kan koppla det till teorin om hormonnivåerna och om biologin spelar en roll i psykiska måendet.

Hänvisar här till kapitel 3.4 och kapitel 7. Kan det stämma att han som inte deltar i fysisk aktivitet, mår sämst. Är det därför man kan se att åttonde och nionde klassister mellan 2017-2021 har välmående nekat samtidigt som motionen har nekat.

Hänvisar här till kapitel åtta där jag har inkluderat grafer från tidigare studier. Hade för mig att kunna se på mina svar, om jag hade fått mera data om det är mera snusare bland pojkar än flickor. Jag ville också se på helheten mellan psykiskt välmående och mängden som motionerar i sporter som är ledda.

12 Slutdiskussion

Syftet med arbetet var att se om det fanns ett samband mellan psykiska välmående och fysisk aktivitet, en infallsvinkel var också nikotinet och nikotinets verkan på både psykiska välmående och motionen. Jag fick inte tillräckligt med svar för att kunna slå fast alla mina tankar och föreställningar kring teorierna. Jag kom fram till att det kan finnas ett samband mellan psykiskt välmående och fysisk aktivitet (se figur 7 och 8), dessutom visade till och med en forskning med så få objekt att det kan finnas, ett samband mellan nikotinanvändning och psykisk ohälsa (Se figur 7 och 14) Men detta kräver till forskning och mera deltagare i forskningen.

Jag hade svårigheter med att få forskningslov från det första högstadiet jag kontaktade. Detta ställde till tidsplanen rejält. Jag hamnade till slut kontakta ett högstadium i Vasa och därmed hade jag enkäten öppen i bara fem dagar och fick därför mycket en mycket mindre mängd svar än vad jag hade tänkt mig. Det ställde också till det, att lektionstid inte kunde användas för att svara på enkäten utan att det var ett Wilma meddelande som skickades ut och nior fick välja själv att svara de på frågorna. Upplever att nior kanske redan har så pass mycket att tänka på att det inte väljer att delta i en sådan studie.

Detta arbete gick inte som tänkt kan man lugnt säga. På sidan om olika arbeten och lönearbeten så hade jag inte tillräckligt med tid för att skriva ett perfekt arbete. Enkäten hade jag planerat att få cirka 60 svar men blev med 12. Det var omöjligt att redovisa alla resultat i tanke med mina antagen men jag kunde skrapa någonting ihop. Generellt är jag nöjd med examensarbetet men jag skulle nog göra om vissa grejer om jag skulle ha möjlighet till det. En aning kort blev arbetet också och alla källor är inte de bästa.

Det som jag märkte själv då jag skrev arbetet var det att jag kom på fast hur många intressanta frågor som skulle varit intressanta att studera, då jag skrev min teori del. Någonting som jag upplever att jag måste träna är tålamodet och tids-planeringen då en sådan forskning skall utföras.

13 Referenser

- adalensif.* (2023). Hämtat från Ådalens idrottsförening: <https://www.adalensif.com/>
- Carless, D., & Douglas, K. (den 28 06 2010). Sport and Physical Activity for Mental Health. United Kingdom.
- Centers for Disease Control and Prevention.* (den 4 5 2023). Hämtat från Cigars: https://www.cdc.gov/tobacco/data_statistics/fact_sheets/tobacco_industry/cigars/index.htm#:~:text=A%20cigar%20is%20defined%20as,a%20substance%20that%20contains%20tobacco.&text=Cigars%20differ%20from%20cigarettes%20in,that%20does%20not%20contain%20tobacco.
- Duodecim.* (2017). Hämtat från Nuorten nikotiinin käyttö: <https://www.duodecimlehti.fi/duo13977>
- Everythinghorseuk.* (den 21 11 2022). Hämtat från Should you take up Horse Riding as a hobby: <https://everythinghorseuk.co.uk/should-you-take-up-horse-riding-as-a-hobby/#:~:text=Besides%20the%20clear%20health%20benefits,a%20great%20character%2Dbuilding%20activity.>
- FIH.* (2023). Hämtat från History of Hockey: <http://www.fih.ch/hockey-basics/history/#>
- Football History.* (2023). Hämtat från <https://www.footballhistory.org/>
- Fressiedu.* (u.d.). Hämtat från Nuuska nuorten keskuudessa: <https://fressiedu.fi/materiaalit/nuuska-nuorten-keskuudessa/>
- Jackson, S., & Goossens, L. (2008). *Handbook of Adolescent Development*. New York: Psychology Press.
- Karjalainen, S., & Kukkonen Pirjo. (2005). *Psykologista käyttötietoa*. Helsingfors: Edita Publishing Oy.
- Kinnunen, J. M., Pere, L., Raisamo, S., Katainen, A., Myöhänen, A., Lahti, L., . . . Rimpelä, A. (den 16 8 2019). Nuorten terveystapatutkimus 2019 : Nuorten tupakkatuotteiden ja päihteiden käyttö sekä rahapelaaminen. Helsingfors, Finland.
- Kunnon Palvelua.* (den 30 9 2021). Hämtat från Nikotiini ja urheilu: <https://www.kunnonpalvelua.com/amp/nikotiini-ja-urheilu-parantaako-nikotiini-suorituskyky>
- Lääkärilehti.* (den 11 12 2020). Hämtat från Vaikuttavatko tupakka- ja nikotiinituotteet kilpaurheilijan suorituskykyyn?: <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/katsausartikkeli/vaikuttavatko-tupakka-ja-nikotiinituotteet-kilpaurheilijan-suorituskykyyn/?public=505eda2c71a10302109b5710eec7163a>

- Lagercrantz, H., Kolouh-Söderlund, L., Hultqvist, S., & Gustafsson, J. (2016). *In Focus: Mental Health among Young People*. Stockholm: Nordic Welfare Center.
- Love the way you play*. (den 23 09 2015). Hämtat från Salibandy 30 vuotta suomessa: <https://salibandy.fi/fi/uutiset/salibandy-30-vuotta-suomessa/>
- Owayo. (2023). Hämtat från Rules of Hockey: <https://www.owayo.com/magazine/rules-of-hockey-made-simple-us.htm>
- Pearce, M., Garcia, L., Abbas, A., Strain, T., Schuch, F., Golubic, R., . . . Woodcock, J. (den 13 April 2022). Association Between Physical Activity and Risk of Depression.
- Rules of sport*. (2022). Hämtat från Football: <https://www.rulesofsport.com/sports/football.html>
- Salibandy*. (2022). Hämtat från Salibändyn pelisäännöt: <https://salibandy.fi/uploads/2022/08/434b2882-salibandyn-pelisaannot-2022-web-small.pdf>
- Sibbo Vargarna*. (2023). Hämtat från <https://sibbo-vargarna.fi/>
- Sipoo*. (2023). Hämtat från Tanssinopetus: <https://www.sipoo.fi/palvelu/tanssinopetus/>
- Sipoon Wolf*. (2023). Hämtat från <https://sipoonwolf.fi/>
- Solvang, B. K., & Holme, I. M. (1997). *Forskningsmetodik Om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Lund: Studentlitteratur.
- Statens offentliga utredningar. (2006). *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa*. Stockholm.
- Svensk innebandy*. (u.d.). Hämtat från Historik: <https://www.innebandy.se/om-oss/historik>
- THL. (2006-2021). *Kouluterveyskysely*. Hämtat från Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2021: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=200101&mittarit_2=199385&sukupuoli_0=143993#
- THL. (2018-2021). *Kouluterveyskysely*. Hämtat från Aikasarja perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol 2006-2021: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi?alue_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=199398&mittarit_2=403224&sukupuoli_0=143993#
- THL. (den 04 Oktober 2021). Hämtat från https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601183&mittarit_0=187209&mittarit_1=200386&mittarit_2=200408&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#
- THL. (2023). Hämtat från Tobaksprodukter och e-cigarettor: <https://thl.fi/sv/web/alkohol-tobak-och-beroenden/tobak/tobaksprodukter-och-e-cigarettor>

- THL. (2023). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. Hämtat från <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- THL. (2023). *Sotkanet*. Hämtat från Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-): <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/taulukko/?indicator=sza0DAcA®ion=s07MtDZxBwA=&year=sy5zsU7R0zUEAA==&gender=t&abs=f&color=f&buildVersion=3.1.1&buildTimestamp=202309010633>
- Tobacco stops with me*. (2023). Hämtat från Second hand smoke: <https://stopswithme.com/dangers-of-tobacco-products/secondhand-smoke/>
- Tobacco Stops with me*. (2023). Hämtat från Cigarette Facts: <https://stopswithme.com/dangers-of-tobacco-products/cigarettes/#:~:text=Cigarette%20Facts,50%2C000%20nonsmoker%20deaths%20every%20year.>
- Tobaksfakta. (den 17 05 2016). *Snuset inte något harmlöst alternativ*. Hämtat från <https://tobaksfakta.wpenginepowered.com/wp-content/uploads/2019/01/Om-snuset.maj2016.pdf>
- Tobaksfakta*. (11 2017). Hämtat från Faktablad E-cigarett: http://www.tobaksfakta.se/wp-content/uploads/2017/11/TF-Faktablad_Hemsidan_E-cig.pdf
- Tobaksfakta*. (den 03 03 2019). Hämtat från <https://tobaksfakta.se/faktasidor/rokning-ar-ett-ojamlikt-halsoproblem/>
- Uusitalo , L. (2014). *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vaasa*. (2023). Hämtat från Liikunta ja ulkoilu: <https://www.vaasa.fi/asu-ja-ela/vapaa-aika/liikunta-ja-ulkoilu/>
- Vårdgivarguiden*. (den 22 03 2023). Hämtat från Fysisk aktivitet: <https://vardgivarguiden.se/fysiskaktivitet>
- Vuiller, G. (1898). *A History of Dancing*. London: William Heineman.
- WHO. (2023). Hämtat från Tobacco: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/tobacco>

14 Bilagor

14.1 Bilaga 1

Rubrik:

En enkät-undersökning om sambandet mellan psykiska välmående och motion samt nikotinanvändning och motion.

Själva texten:

Hej, jag heter Tom och är en socionom-studerande på Novia och håller på att skriva mitt slutarbete. Jag skriver om sambandet mellan motion och det psykiska välmående. I arbetet diskuteras också nikotinanvändning bland unga och unga som håller på med motion.

Det är frivilligt att svara på enkäten, men jag önskar att just DU har tid att svara på denna enkät med några enkla frågor. Webbsidan uppskattar att det tar 2-3 minuter att svara på frågorna. Enkäten går att svara på tills söndagen 5.11. kl. 15.00.

Undersökningen är helt anonym och svaren används bara för undersökningen/slutarbetet!

Länken till enkäten: <https://fi.surveymonkey.com/r/L9QNWK6>

Tack!

Mvh. Tom Sundberg