



Uthållighetsidrott i Svenskfinland

En kartläggning av KASAM inom FSI:s SISU-projekt

Christoffer Melin

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	
Författare:	Christoffer Melin
Arbetets namn:	Uthållighetsidrott i Svenskfinland - En kartläggning av KASAM inom FSI:s SISU-projekt
Handledare (Arcada):	Carina Kiukas
Uppdragsgivare:	Finlands Svenska Idrott r.f.
<p>Sammandrag:</p> <p>Beställaren för detta arbete är Finlands Svenska Idrott FSI r.f. FSI har haft ett flerårigt projekt under namnet SISU-teamet för uthålliga ungdomar. Projektet har bakgrund i minskande nivåer av fysisk aktivitet bland barn och ungdomar samt svårigheter i att rekrytera och att hålla kvar barn och ungdomar inom speciellt uthållighetsgrenar. Projektet har således haft som syfte att motverka detta. Med denna bakgrund i åtanke använde jag en teoretisk referensram bestående av känsla av sammanhang (KASAM) och forskning kring drop-out samt ett salutogent perspektiv på drop-out. Syftet med detta examensarbete har varit att kartlägga KASAM bland SISU-projektets deltagare med hypotesen att de respondenter som har en stark KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet har fortsatt att idrotta. Med hjälp av denna kartläggning kan man ta KASAM i beaktande i FSI:s framtida arbete att motverka drop-out och hålla kvar barn och ungdomar inom uthållighetsgrenarna. Kartläggningen genomfördes med hjälp av en kvantitativ webbenkät med slutna frågor. Enkäten skickades till 83 tidigare projektdeltagare varav 16 svarade. Utgående från resultatet av denna undersökning är KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet relativt stark bland respondenterna. De respondenter som fortsättningsvis är aktiva i en idrottsförening upplever en starkare KASAM än de som avslutat sitt deltagande. En begränsning i denna undersökning är att den låga svarsprocenten omöjliggör en tillförlitlig generalisering av resultaten så att de gäller alla projektdeltagare.</p>	
Nyckelord:	Finlands Svenska Idrott r.f., uthållighetsidrott, barn och ungdomar, idrott, fysisk aktivitet, känsla av sammanhang, drop-out.
Sidantal:	81
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	
Author:	Christoffer Melin
Title:	Endurance sports in Swedish-speaking Finland – A survey of SOC within FSI's SISU-project.
Supervisor (Arcada):	Carina Kiukas
Commissioned by:	Finlands Svenska Idrott r.f.
<p>Abstract:</p> <p>The commissioner of this thesis is Finlands Svenska Idrott FSI r.f. FSI has had a longstanding project called the SISU-team for young endurance athletes. The project has its background in decreasing levels of physical activity among children and youth and difficulties in recruiting and keeping children and youth within endurance sports especially and thus has had as a purpose to counteract this. With this background in mind I used a theoretical framework consisting of sense of coherence (SOC) and research about drop-out as well as a salutogenetic perspective on drop-out. The purpose with this thesis has been to survey SOC among the SISU-projects participants with the hypothesis that the respondents that have a strong SOC regarding sport and physical activity has continued to participate in sports. With the support of this survey it's possible to take SOC into account in FSI:s future work in counteracting drop-out and keeping youths within the endurance sports. The survey was conducted as a quantitative internet survey with closed questions. The survey was sent to 83 former participants of which 16 responded. Based on the results from this survey SOC regarding sport and physical activity is relative strong among the respondents. The respondents that continually participate in a sports club has a stronger SOC than the ones that has dropped out. A limitation to this study is that due to the low response rate the results are not reliable generalizable in such a way that they apply to all participants in the project.</p>	
Keywords:	Finlands Svenska Idrott r.f., endurance sports, children and youths, sports, physical activity, sense of coherence, drop-out.
Number of pages:	81
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	
Tekijä:	Christoffer Melin
Työn nimi:	Ruotsinsuomalisesta kestävyysurheilusta – Koherenssin tunnetta koskeva kartoitus FSI:n SISU-projektissa
Työn ohjaaja (Arcada):	Carina Kiukas
Toimeksiantaja:	Finlands Svenska Idrott r.f.
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Työn toimeksiantajana toimii Finlands Svenska Idrott FSI r.f. FSI:llä on ollut monivuotinen projekti nimeltään SISU-ryhmä kestäville nuorille. Projektin taustalla on lasten ja nuorten fyysisen aktiivisuuden väheneminen sekä vaikeudet rekrytoida ja pitää lapset ja nuoret erityisesti kestävyyslajeissa. Projektin tarkoituksena on ollut ehkäistä tätä. Tätä taustaa vasten käytin teoreettista viitekehystä Koherenssin tunne ja tutkimusta drop-outista sekä salutogeenistä näkökulmaa drop-outista. Tämän opinnäytteen tarkoituksena on ollut kartoittaa Koherenssin tunnetta SISU-projektin osanottajilla. Hypoteesi oli, että vastaajat, jolla on vahva koherenssin tunne suhteessa urheiluun ja liikuntaan on jatkanut urheilun parissa. Kyselyn avulla on mahdollista ottaa huomioon Koherenssin tunnetta FSI:n tulevassa työssä, jotta voidaan ehkäistä drop-outia ja pitää nuoret kestävyyslajeista. Tutkimus suoritettiin käyttämällä kvantitatiivinen verkkokysely, jossa oli suljettu kysymyksiä. Kysely lähetettiin 83:lle entisille osallistujille projektin ja saatiin 16 vastausta. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella koherenssin tunne suhteessa urheiluun ja fyysiseen aktiivisuuteen on suhteellisen vahva vastaajilla. Vastaajat, jotka jatkavat harjoittelua seurassa, kokevat vahvempaa koherenssin tunnetta kuin ne, jotka ovat osallistumisestaan urheiluseurassa. Tämä tutkimuksen eräs rajoitus on, että alhainen vastausaste tekee mahdottomaksi yleistää tuloksia luotettavasti siten, että ne koskevat kaikkia projektin osanottajia.</p>	
Avainsanat:	Finlands Svenska Idrott r.f., kestävyysurheilu, lapset ja nuoret, liikunta, fyysinen aktiivisuus, Koherenssin tunne, drop-out.
Sivumäärä:	81
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

Innehåll

1	Inledning.....	8
2	Bakgrund.....	9
2.1	Finlands Svenska Idrott r.f.....	9
2.2	Projektet SISU-teamet för uthålliga ungdomar.....	9
2.3	Målgrupp – Uthållighetsidrottande ungdomar	10
3	KASAM och Drop-out	12
3.1	KASAM	13
3.1.1	<i>Den salutogenetiska modellen</i>	<i>13</i>
3.1.2	<i>KASAM och dess komponenter</i>	<i>15</i>
3.1.3	<i>KASAM och idrott</i>	<i>16</i>
3.1.4	<i>KASAM:s komponenter och idrott</i>	<i>17</i>
3.2	Drop-out.....	18
3.2.1	<i>Vad menas med drop-out?</i>	<i>18</i>
3.2.2	<i>Vilka är faktorerna som kan leda till drop-out?</i>	<i>19</i>
3.2.3	<i>När är drop-out som mest förekommande?</i>	<i>22</i>
3.3	KASAM och Drop-out.....	22
4	Syfte och frågeställningar	24
5	Metod.....	25
5.1	Utvecklande av problemställning.....	25
5.2	Val av undersökningsdesign och metod	27
5.3	Insamling av data	27
5.4	Urval av enheter	28
5.5	Analys.....	29
5.5.1	<i>Kodning</i>	<i>29</i>
5.5.2	<i>Hypotesprövning.....</i>	<i>30</i>
5.6	Hur hållbara är de slutsatser som dragits?	31
5.6.1	<i>Intern validitet</i>	<i>31</i>
5.6.2	<i>Extern validitet</i>	<i>32</i>
5.6.3	<i>Reliabilitet</i>	<i>32</i>
5.7	Tolkning av resultat	33
6	Etiska överväganden	34
7	Resultat	34
7.1	Bakgrundsfrågor	35
7.2	Fysisk aktivitet utanför en idrottsförening.....	37

7.3	KASAM	38
7.3.1	<i>Svar på enskilda frågor i enkätens KASAM-del</i>	38
7.3.2	<i>Respondenternas totala KASAM-poäng</i>	40
7.3.3	<i>Komponenter av KASAM</i>	41
7.3.4	<i>KASAM för drop-outs</i>	43
7.4	Svar på arbetets frågeställningar	47
8	Diskussion	48
8.1	Metoddiskussion.....	48
8.1.1	<i>Utvecklande av problemställning</i>	48
8.1.2	<i>Val av metod</i>	49
8.1.3	<i>Insamling av data</i>	49
8.1.4	<i>Urval av enheter</i>	51
8.1.5	<i>Analys</i>	52
8.1.6	<i>Validitet och reliabilitet</i>	53
8.2	Resultatdiskussion.....	53
8.2.1	<i>Bakgrundsfrågor</i>	53
8.2.2	<i>Fysisk aktivitet utanför en idrottsförening och KASAM</i>	54
8.2.3	<i>Svar på enskilda frågor i enkätens KASAM-del</i>	54
8.2.4	<i>Respondenternas totala KASAM-poäng</i>	55
8.2.5	<i>KASAM:s komponenter</i>	57
8.2.6	<i>KASAM för drop-outs</i>	59
8.3	Framtida forskningsmöjligheter	60
	Källor	61
	Bilaga 1. Enkäten på svenska	
	Bilaga 2. Enkäten på finska	
	Bilaga 3. Enkätfrågorna i originalform på svenska	
	Bilaga 4. Följebrev på svenska	
	Bilaga 5. Följebrev på finska	
	Bilaga 6. Målsättningen för SISU-teamet för uthålliga ungdomar – Projektplan 2017–2019	

Figurer

Figur 1. Undersökningsprocessens faser (Jacobsen 2007 s. 18).....	25
Figur 2. Översikt över olika typer av bortfall (Jacobsen 2007 s. 214).	28
Figur 3. Procentuell könsfördelning (antal respondenter angivna inom parentes).....	35
Figur 4.. Svartsfördelning mellan de olika projektomgångarna (antal respondenter inom parentes).....	36
Figur 5. Svartsfördelning gällande språk (antal respondenter inom parentes)	36
Figur 6. Drop-outprocent.	37
Figur 7. Svartsfrekvens på fråga 14. i KASAM-delen.	39
Figur 8. Svartsfrekvens på fråga 8. och fråga 11. i KASAM-delen.	40
Figur 9. Poängmedelvärde för KASAM och dess olika komponenter.	42
Figur 10. Poängmedelvärde för drop-outs och aktiva.	44
Figur 11. Poängmedelvärde för de olika komponenterna av KASAM.	45
Figur 12. Svartsfrekvens på fråga 8. fördelat mellan drop-outs och aktiva.....	46
Figur 13. Svartsfrekvens på fråga 11. fördelat mellan drop-outs och aktiva.....	46

Tabeller

Tabell 1. Medianvärde av låga, medel och höga samt totala KASAM-poäng (se Ahola et al. 2012).....	40
Tabell 2. Fördelning av KASAM-poängmedelvärde mellan omgång, kön och totalt med standardavvikelse.....	41
Tabell 3. Fördelningen av KASAM-poängmedelvärde mellan språkgrupperna svenska och finska.....	41
Tabell 4. Medelvärde av komponentpoäng för olika respondentgrupper.....	43
Tabell 5. Medianvärde för drop-outs och grupper med låga, medel och höga KASAM-poäng (se Ahola et al. 2012).....	47

1 INLEDNING

Fysisk aktivitet är viktigt på flera olika plan, speciellt för barn och ungdomar, och kan associeras med flertalet positiva hälsoeffekter (Janssen & Leblanc 2010 s. 13). Hälsoundersökningar riktade mot finska skolbarn visar dock att under hälften av alla fjärde- och femteklassister rör på sig tillräckligt (THL 2017). Detta enligt den grundläggande rekommendationen om att röra på sig 1–2 h per dag (UKK-institutet 2008 s. 8). I en litteraturöversikt av Dumith et al. (2011) kan man också se att den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar globalt sett minskar under tonårstiden, vilket också stämmer överens med statistik från World Health Organization, WHO (t.ex. WHO 2015a).

Ser man på Finland så visar denna statistik från WHO att procenten fysiskt aktiva finländska barn i 11 års ålder har minskat med ca. 10 procentenheter för pojkar och ca 13 procentenheter för flickor under åren 2005–2009, d.v.s. den fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar minskar över tid (WHO 2015a). Procenten fysiskt aktiva barn och ungdomar hålls jämnare och ökar t.o.m. lite över tid om man ser till 13-åringar och 15-åringar för samma tidsperiod, men är ändå nere på siffror som 17,3 % fysiskt aktiva 13-åriga flickor, 32,2 % fysiskt aktiva 13-åriga pojkar och 10,3 % fysiskt aktiva 15-åriga flickor samt 17,2 % fysiskt aktiva 15-åriga pojkar år 2009 (WHO 2015b; WHO 2015c). När man dessutom beaktar att Finlands befolkning ökat under dessa år och fortsätter att öka, ser man att denna minskning i fysisk aktivitet bland barn och ungdomar är ett pågående och aktuellt problem som därtill är relativt komplext (Statistikcentralen 2018).

Detta problem med låga och minskande nivåer av fysisk aktivitet och speciellt det minskande deltagandet i organiserad idrottsverksamhet, som enligt Findley et al. (2009 s. 712) uppstår bland majoriteten av barn när de närmar sig tonåren, är något som uppmärksammas av bl.a. den finlandssvenska idrottsgemenskapen (FSI 2017). Detta har resulterat i en projektsatsning av Finlands Svenska Idrott r.f., som går under namnet SISU-teamet för uthålliga ungdomar. Syftet med detta examensarbete är att kartlägga upplevelsen av fysisk aktivitet bland deltagarna i detta projekt, d.v.s. finlandssvenska uthållighetsidrottande ungdomar. Kartläggningen görs utgående från det s.k. KASAM-begreppet, vilket förklaras senare i arbetet. Beställaren av examensarbetet är Finlands Svenska Idrott r.f.

2 BAKGRUND

I detta avsnitt diskuteras arbetets bakgrund genom att presentera arbetets beställare, SISU-projektet och väsentliga saker gällande projektets målgrupp.

2.1 Finlands Svenska Idrott r.f.

Finlands Svenska Idrott FSI r.f. är en centralorganisation som jobbar inom motion och idrott på svenska i Finland. Till FSI hör ett flertal olika finlandssvenska grenförbund: Finlands Svenska Gymnastikförbund FSG, Finlands Svenska Orienteringsförbund FSO, Finlands Svenska Skidförbund FSS, Svenska Finlands Idrottsförbund SFI, Svenska Finlands Sportskytteförbund SFS och Svenska Finlands Skolidrottsförbund SFSI. (FSI 2018)

Tillsammans har FSI, grenförbunden och de finlandssvenska idrottsföreningarna långa traditioner som lett till framgångar nationellt och internationellt, speciellt inom uthållighetsidrott. Problemet med den minskande fysiska aktiviteten bland barn och ungdomar har märkts av speciellt bland medlemsförbunden FSO, FSS och SFI på så sätt att man upplever det vara allt svårare att rekrytera och hålla kvar ungdomarna inom de krävande uthållighetsgrenarna. Dessutom är de idrottare som finns kvar i verksamheten oftast tvungna att träna på egen hand utan stöd och samhörighet från likasinnade idrottare. (FSI 2017)

Den nuvarande kontinuerliga verksamheten i FSO, FSS och SFI består av träningsgrupper och träningsverksamhet främst riktat mot idrottare i ca 16 års ålder och uppåt, vilket i grenförbunden (FSI 2017) och med stöd från litteraturen (t.ex. Aira et al 2013 s. 12; Lehtonen 2012 s. 19) kan ses som en svaghet och är en orsak till att SISU-projektet riktar sig mot en yngre målgrupp.

2.2 Projektet SISU-teamet för uthålliga ungdomar

SISU-teamet för uthålliga ungdomar, hädanefter främst refererat till som SISU-projektet, är ett projekt som försöker lösa de upplevda problemen med svårigheter att rekrytera och att hålla kvar barn och ungdomar i uthållighetsgrenar. Projektet samlar under en

projektomgång 50–60 st. uthållighetsidrottande ungdomar i åldern 13–15 år från orientering, skidåkning, friidrott (medel- och långdistanslöpning), simning och cykling till flera gemensamma träningsläger. En projektomgång varar 1,5 år och en tredje omgång är i skrivande stund igång. Under projektets gång ligger fokus delvis på grenspecifik träning för respektive gren, delvis på att öka samhörigheten också över grengränserna och därmed också att underlätta deltagarnas kommande val av gren. Projektet har ett flertal målsättningar (se bilaga 6. FSI 2017), t.ex. önskas idrottarnas övergång från projektet till de olika grenförbundens träningsgrupper samt till olika idrottsgymnasier och idrottsakademier göras så naturligt som möjligt. Ett annat syfte med verksamheten är att utveckla ett livslångt intresse för idrott och fysisk aktivitet. (FSI 2017)

Projektets tredje omgång påbörjades hösten 2017 och avslutas våren 2019, en kartläggning gällande projektet är därmed på sin plats. Kartläggningen kan utgöra grunden för, eller användas inom, fortsatta satsningar riktade mot projektets målgrupp. Dessa satsningar kan utföras av FSI, grenförbunden eller av olika idrottsföreningar.

2.3 Målgrupp – Uthållighetsidrottande ungdomar

Målgruppen för SISU-projektet är, som tidigare nämnts, uthållighetsidrottande ungdomar i åldern 13–15 år. Uthållighet och att vara uthållig definieras i Nationalencyklopedin (2018a; 2018b) som att ha förmågan att hålla på något länge utan att förtröttnas, vilket innebär att begreppet uthållighet inte egentligen är något som är specifikt för idrott utan snarare specifikt knutet till en viss sorts aktivitet. I läroböcker om träning (t.ex. Hallén & Ronglan 2013 och Larsen & Mattson 2013) lyfter man därför fram både begreppet kondition och begreppet uthållighet, och påpekar också att dessa ibland blandas ihop på felaktiga sätt. Kondition är enligt Larsen och Mattson (2013 s. 13) ett tillstånd av hälsa och prestationsförmåga, d.v.s. en god kondition innebär ett positivt tillstånd med avseende på prestationen. Hallén och Ronglan (2013 s. 99) använder däremot begreppet kondition som en synonym till den maximala syreupptagningsförmågan, VO_2 -max.

Den maximala syreupptagningsförmågan är i många fall en betydande faktor gällande uthålligheten, oavsett vilken idrottsgren eller fysisk aktivitet man utövar, och en lågt utvecklad aerobisk förmåga leder t.ex. snabbare till trötthet, vilket i sin tur leder till bl.a.

sämre muskelstyrka, koncentrations- och reaktionsförmåga samt sämre smidighet (Kenney et al. 2015 s. 284). I de grenar som SISU-projektet berör är syreupptagningsförmågan en väsentlig del, och dessa grenar skulle enligt Hallén och Ronglan (2013 s. 221) kategoriseras som konditionsgrenar och träning av denna förmåga skulle därmed, enligt Larsen och Mattson (2013 s. 13), definieras som konditionsträning. För att hålla användningen av terminologin i FSI:s material kring SISU-projektet och den som används i detta arbete konsekvent, har det i detta arbete därför valts att hädanefter använda termerna uthållighet, uthållighetsidrotter och uthållighetsträning. Därmed avses med uthållighet i detta arbete förmågan att vara uthållig i sin gren och de grenar som SISU-projektet berör betecknas i sin tur som uthållighetsgrenar. Dessa termer används därmed på ett sådant sett som delvis frångår användningen och definitionen i ovannämnd litteratur.

I detta arbete innebär, kort sagt, uthållighetsträning sådan träning där det aeroba energisystemet belastas, att man tränar kroppens förmåga att ta upp syre och transportera detta syre till de arbetande musklerna. Det aeroba energisystemets förmåga kan delas in i tre komponenter: maximalt syreupptag, nyttjandegrad och arbeteekonomi. I uthållighetsgrenar, som varar längre än 15–20 min, är prestationsförmågan beroende på ett samspel mellan dessa komponenter, och olika typer av träning kan ha en förbättrande effekt på en eller flera av dessa. (Larsen & Mattson 2013 s. 13–14)

Enligt Kenney et al. (2015 s. 438) antog man länge att barn och ungdomar hade samma respons till fysisk träning som vuxna, men det fanns endast ett fåtal forskningar kring ämnet. På senare tid har man dock börjat inse att barn och ungdomars kroppar är mer än bara en miniatyrversion av den vuxna kroppen. När ett barn växer i storlek ökar nästan alla variabler av deras funktionella kapacitet, så för att barn och ungdomar skall kunna utveckla livslånga hälsosamma vanor, främst gällande fysisk aktivitet, är det viktigt att förstå hur fysisk träning påverkar olika aspekter av deras utveckling och tillväxt (Kenney et al. 2015 s. 438–439).

Enligt Riski (2015 s. 296–298) bör man ha en skillnad i träningsupplägg beroende på om man befinner sig i prepubertal, pubertal eller postpubertal ålder. I prepubertal ålder, d.v.s. då man är ungefär mellan 7 och 13 år, ligger betoningen i uthållighetsträning på en utveckling av de aerobiska egenskaperna. I praktiken innebär detta en ökande mängd

träning med låg intensitet, men också rikligt med mångsidig styrke-, teknik- och snabbhetsträning. Inplanering av träning av maximal uthållighet och anaerob uthållighet bör ske i takt med ökad mognad och i takt med den fysiska utvecklingen. När det gäller den yngre ändan av detta åldersspann uppnås tillräcklig träningseffekt på den maximala uthålligheten genom kortare intervaller, 30–90 s kortare jämfört med vuxna, fartlek eller naturliga intervaller. När barnen närmar sig puberteten kan träningen börja innehålla mer specifik utveckling av fart- och maximaluthållighet. Det centrala målet med uthållighetsträning i denna ålder är att vänja barnens kropp med långvarig fysisk aktivitet och skapa förutsättningar för utvecklingen av maximal uthållighet. (Riski 2015 s. 296–297)

I pubertal ålder är utvecklingen av uthållighet, speciellt av maximal uthållighet, mest effektiv, vilket fysiologiskt sett är bl.a. tack vare den ökande mängden tillväxthormon och testosteron. Under puberteten ökar också den allmänna träningsbarheten och träningsstoleransen, vilket möjliggör både ökning i träningsmängd och användning av mer effektiva träningsmetoder. Ökningen av träningsmängden bör ske stegrande och enligt de uthållighetskrav som grenen ställer. Eftersom utvecklingen av hjärtat och arbetsförmågan kräver stor belastning kan man alltså i puberteten ta i bruk mer avancerade träningsmetoder, t.ex. längre intervaller. Intervallerna bör i huvudsak utföras kring den anaeroba tröskeln. Huvuddelen av träningen, enligt Riski (2015 s. 298) ca 90 %, bör ändå ske på grunduthållighetsnivå med jämn eller varierande intensitet. (Riski 2015 s. 297–298)

Sist och slutligen är de närmsta åren efter puberteten på många sätt relevant för uthållighetsträning. Förbättringen av uthållighet blir oftast klart långsammare när man närmar sig vuxen ålder och uthållighetsträning i de egentliga uthållighetsgrenarna baseras på de effekter som uppnåtts under barndomen och puberteten. Enligt Riski (2015 s. 298) kan träning i vuxen ålder aldrig helt kompensera de aerobiska egenskaper som uppnåtts i unga år. (Riski 2015 s. 298)

3 KASAM OCH DROP-OUT

Den teoretiska referensramen i detta arbete utgörs dels av begreppet KASAM och dels av teorier och forskningar gällande det fenomenet drop-out. Dessa två delar kommer i detta kapitel att presenteras närmare var och en för sig och slutligen sammanfattas till en helhet.

Denna helhet ligger i sin tur som grund för den hypotes och de frågeställningar som presenteras i kapitel tre.

3.1 KASAM

I detta avsnitt behandlas begreppet *känsla av sammanhang*, eller KASAM som det vanligtvis förkortas till, genom att bl.a. diskutera begreppets bakgrund, komponenter och begreppets relation till idrott.

3.1.1 Den salutogenetiska modellen

Begreppet KASAM har sin bakgrund i den s.k. salutogenetiska modellen, som publicerades år 1979 av den nu välkände sociologen Aaron Antonovsky (Antonovsky 2005 s. 15). I skapandet av denna modell utgick Antonovsky från tidigare forskningsresultat som antydde på att vid varje tidpunkt kan en tredjedel av världens befolkning kännetecknas av ett sjukligt eller patologiskt tillstånd, man kan alltså utifrån detta säga att sjukdom är rätt så vanligt. Det vanligaste sättet att tackla denna väl förekommande sjukdom är genom det patologiska synsättet, där man försöker förklara varför människor blir sjuka. Det salutogenetiska synsättet fokuserar däremot på hälsans ursprung, men är ändå mer än den andra sidan av det patogenetiska myntet. Man utgår nämligen från att människor befinner sig någonstans på ett mångdimensionellt kontinuum mellan de olika poolerna ohälsa och hälsa. (Antonovsky 2005 s. 16, 26)

Tidigare förklaringar till att vissa människor befinner sig i den positiva poolen av ohälsa-kontinuumet var att dessa människor inte utsätts för olika stressfaktorer, allt från mikrobiologiska till sociokulturella, i lika stor omfattning som de som befinner sig mer mot den negativa poolen av kontinuumet. Antonovsky ansåg dock att denna hypotes var ohållbar eftersom stressfaktorer är så förekommande i den mänskliga tillvaron att de inte går att undvika. Beaktar man därtill att många människor överlever och t.o.m. kan klara sig bra trots en väldigt hög stressbelastning leder detta till en oförutsägbarhet gällande vilka konsekvenser olika stressfaktorer har. Denna oförutsägbarhet är därmed det mysterium som Antonovsky genom det salutogenetiska perspektivet försöker lösa. (Antonovsky 2005 s. 16)

Att ställas inför någon av dessa stressfaktorer leder enligt Antonovsky (2005 s. 16) till ett spänningstillstånd som måste hanteras och beroende på hur framgångsrikt detta spänningstillstånd hanteras blir resultatet sjukdom, hälsa eller något däremellan. Intresserad av olika sätt man kan hantera denna spänning formulerade Antonovsky fram s.k. generella motståndsrresurser eller GMR, t.ex. pengar, jag-styrka, socialt stöd och liknande faktorer som kan ge kraft till att bekämpa olika stressfaktorer. Det som enligt Antonovsky dock saknades gällande GMR var en regel med vars hjälp man kunde urskilja något som en GMR utan att helt förstå hur denna fungerade eller utan att behöva vänta och se ifall den faktiskt fungerade. (Antonovsky 2005 s. 16–17)

För att besvara denna efterfrågan på en regel utvecklade Antonovsky (2005 s. 17) begreppet *känsla av sammanhang*, d.v.s. KASAM. Det som Antonovsky såg som gemensamt för alla GMR var nämligen att de bidrog till att göra olika stressfaktorer begripliga och genom att upprepade gånger ge en erfarenhet av stressfaktorer som begripliga skapas en stark känsla av sammanhang. KASAM definieras därmed av Antonovsky (2005 s. 46) som:

En global hållning som uttrycker i vilken utsträckning man har en genomgripande och varaktig men dynamisk tillit till att de stimuli som härrör från ens inre och yttre värld under livets gång är strukturerade, förutsägbara och begripliga, de resurser som krävs för att man skall kunna möta de krav som dessa stimuli ställer på en finns tillgängliga och dessa krav är utmaningar, värda investering och engagemang.

Hela den salutogenetiska infallsvinkeln har i sin tur sammanfattats av Antonovsky (2005 s. 38–39) som följande. För det första bör människor inte klassificeras som friska eller sjuka utan man bör istället se var de befinner sig på det multidimensionella kontinuumet ohälsa-hälsa. För det andra bör man alltid undersöka människors totala historia, vilket inkluderar sjukdom, och inte enbart fokusera på en viss sjukdoms bakomliggande faktorer. För det tredje, istället för att fråga efter vad som orsakade eller vad som kommer att orsaka sjukdom fokuserar man på att fråga efter vilka faktorer som bidrar till att upprätthålla en position på ohälsa-hälsa kontinuumet eller till att skapa en rörelse mot den positiva poolen. För det fjärde betraktas inte stressfaktorer som någonting dåligt, deras inverkan är nödvändigtvis inte patologisk utan kan vara hälsobefrämjande beroende på typen av stressfaktor och hur framgångsrik upplösningen av spänningstillståndet är. För det femte söker man inte efter en magisk lösning, utan försöker hitta alla källor som

befrämjar en aktiv anpassning till omgivningen. För det sjätte försöker man alltid rikta uppmärksamheten mot de avvikande fallen i patogenetiska undersökningar, vad skyddade de individer som inte drabbades av cancer trots att de uppvisade tecken på att ha en fastslagen patogenetisk kausalitets- eller korrelationsfaktor?

Slutligen bör en aspekt av KASAM som är särskilt viktig för denna undersökning lyftas fram. Respondenterna i denna undersökning är rätt så unga och enligt Antonovsky (2005 s. 147) kan man i ungdomen endast uppnå en tillfälligt stark KASAM som kortsiktigt kan förutspå förmågan att handskas med stressfaktorer och hälsotillstånd. Det är först i vuxen ålder som de erfarenheter man samlat under barndomen och ungdomen försvagas eller förstärks och ens placering på KASAM-kontinuumet blir mer eller mindre fastställd. Detta stöds av undersökningar som mätt KASAM och där man delat in respondenterna i åldersgrupper, i t.ex. en undersökning av Lindmark et al. (2010 s. 4) hade den yngsta åldersgruppen, 20–30 åringar, statistiskt signifikant svagare KASAM än övriga åldersgrupper. Att yngre åldersgrupper har svagare KASAM är enligt Lindmark et al. (2010 s. 6) också i linje med resultatet från andra undersökningar.

3.1.2 KASAM och dess komponenter

En viktig del eller snarare en viktig fråga i den salutogenetiska modellen är *”Vilka faktorer bidrar till att upprätthålla ens position på kontinuumet eller till att skapa en rörelse mot den friska poolen”* (Antonovsky 2005 s. 39). Enligt Antonovsky (2005 s. 42) är KASAM en viktig faktor i svaret på denna fråga, men begreppet krävde vidare kartläggning.

Genom denna kartläggning och påföljande operationalisering av KASAM-begreppet kom Antonovsky (2005 s. 43) fram till tre centrala komponenter: begriplighet, hanterbarhet och meningsfullhet. Begriplighet syftar på i vilken utsträckning man upplever inre och yttre stimuli som rationellt gripbara och som information som är strukturerad, ordnad, sammanhängande och tydlig. En människa med hög känsla av begriplighet förväntar sig därmed att de stimuli hen kommer att möta är förutsägbara, eller ifall att stimuli kommer överraskande förväntar sig hen att dessa stimuli är ordningsbara och förklaringsbara. (Antonovsky 2005 s. 44)

Hanterbarhet handlar om i vilken grad man upplever att det står resurser till ens förfogande. Med dessa resursers hjälp kan man möta de olika krav som livet ställer. Har man en hög känsla av hanterbarhet kommer man inte att känna sig som ett offer för omständigheter eller tycka att livet har behandlat en orättvist. Den sista komponenten, meningsfullhet, handlar om vikten av att vara delaktig och i vilken utsträckning man känner att livet har en känslomässig innebörd. Människor med hög känsla av meningsfullhet drar sig inte för att konfrontera utmaningar i livet, söka mening i dem och gör sitt bästa för att komma igenom dem. Meningsfullhet är också KASAM-begreppets motivationskomponent. (Antonovsky 2005 s. 45–46)

3.1.3 KASAM och idrott

Idrottare utsätts liksom alla andra för livets olika stressfaktorer, men också för idrottspecifika stressfaktorer och måste kunna hantera alla dessa för att hållas friska (Mayer & Thiel s. 1). Som lyfts fram tidigare i detta kapitel kan man konstatera att KASAM är en viktig faktor i att hantera stressfaktorer och bör enligt Mayer och Thiel (2014 s. 2) också ses som en viktig faktor gällande prestationsförmåga; man motiverar detta bl.a. med att idrottare med svag KASAM kommer att ha svårt att hållas friska och därmed inte kunna prestera på en hög nivå.

Kopplingen mellan stark KASAM och bättre prestationsförmåga som Mayer och Thiel (2014 s. 2) antyder på är ett av flera exempel på att idrottsprestationer inte enbart är beroende av fysiska faktorer. Det borde vara allmänt känt att även mentala faktorer har en stor inverkan på idrottsprestationen och enligt Kerr och Cox, se Endo et al. (2012 s. 3), är idrottare som presterar bättre idrottsmässigt också psykiskt stabilare; de har bättre copingmetoder, högre tröskel gällande stress och mindre tendens till ångest.

I två tidigare studier av Endo et al. (2012 s. 3) kom man också fram till att idrottare dels fick högre poäng i ett test som mätte känslan av meningen med att leva, ett s.k. PIL-test, än de som inte idrottade och dels att denna tendens att få högre poäng var märkbart stark bland de som idrottat en lång tid. Enligt Endo et al. (2012 s. 3) tyder resultatet från dessa undersökningar på att man kan förbättra sin KASAM genom de positiva psykologiska tillstånd och färdigheter som fås genom idrotten. Detta bekräftades av den undersökning

som här refereras (Endo et al. 2012 s. 9–10), i och med att resultatet visade att idrottare har starkare KASAM än icke-idrottare och att erfarenhet av långvarigt idrottande förstärkte KASAM. Dessutom rapporterade Kuppelomäki och Utriainen, se Endo et al. (2012 s. 7), att resultat från deras studie visade på att ju mer fysiskt aktiv en individ var, desto högre KASAM-poäng uppnådde denna individ.

3.1.4 KASAM:s komponenter och idrott

De olika komponenterna av KASAM presenterades tidigare i detta avsnitt, men hur kan dessa kopplas ihop med idrott? Gällande komponenten begriplighet, som berör bl.a. konstans och tydlighet, finns det enligt Endo et al. (2012 s. 8) en koppling till idrottens regler eftersom de ofta är tämligen tydliga och konstanta. Ett annat perspektiv från Kanou et al., se Endo et al. (2012 s. 8), säger att idrottare tenderar att lära sig mycket genom att klara av en variation av svårigheter och att de på så sätt tenderar att se sitt nutida själv som en summa av alla tidigare erfarenheter. Detta sker enligt Kanaou et al, se Endo et al. (2012 s. 8), oavsett ifall dessa erfarenheter upplevdes som positiva eller negativa vid den tidpunkten. Detta perspektiv av konstans i livet kan enligt Endo et al. (2012 s. 8) leda till en förstärkning av KASAM. När Endo et al. (2012 s. 8) undersökte saken fann man dock inget signifikant förhållande mellan begriplighet och idrott, och man spekulerar kring att idrottare inte egentligen upplever någon konstans gällande sin idrottsutövning. Komponenten begriplighet i förhållande till idrott har av Thedin-Jakobsson (2014 s. 241) i sin tur tolkats till att handla om att man förstår logiken i den idrott man utövar.

Idrottare är enligt Endo et al. (2012 s. 8–9) förväntade att kunna hantera ett flertal olika svårigheter, t.ex. skador, risken för överträning och svackor i prestationsförmågan, och på allt detta läggs stressen av ett tufft träningschema. Det går därför enligt Endo et al. (2012 s. 9) att anta att det finns en möjlighet att idrottares erfarenhet av att hantera allt detta skulle stärka deras känsla av hanterbarhet och KASAM. Något signifikant förhållande mellan hanterbarhet och idrott fann man dock inte i deras undersökning. Thedin-Jakobssons (2014 s. 241) perspektiv på komponenten hanterbarhet är att det handlar om att idrottaren kan göra det som grenen kräver och att de accepterar de regler och villkor som finns på plats. I en annan studie med liknande inriktning (Thedin-Jacobsson et al. 2014 s. 208) lyfter man fram att hanterbarhet också handlar om de resurser som människor

känner att de har till förfogande, och att detta inte enbart handlar om resurser att möta fysiska krav som idrottsdeltagandet ställer utan också resurser så som socialt kapital i form av sociala relationer. Dessa sociala relationer är något som SISU-projektet har haft som syfte att utveckla (se bilaga 6. FSI 2017).

Komponenten meningsfullhet ansågs alltså av Antonovsky (2005 s. 45–46) att vara KASAM-begreppets motivationskomponent och kan här kort sammanfattas som förmågan att se de krav livet ställer som utmaningar värda att investera energi i. Enligt Endo et al. (2012 s. 8) kan det dagliga livet för en idrottare ses som en rad av sådana utmaningar och erfarenheten av detta kan leda till en förstärkt känsla av meningsfullhet. I studien (Endo et al. 2012 s. 6) hade de som idrottade väldigt aktivt en statistiskt signifikant starkare känsla av meningsfullhet än de som idrottade lite eller inte alls. I Thedin-Jakobssons (2014 s. 241) tolkning av komponenten meningsfullhet handlar det om viljan att vara en del av idrotten.

3.2 Drop-out

I detta avsnitt diskuteras drop-outfenomenet: vad det är, vilka olika faktorer som påverkar det och när det är som mest förekommande.

3.2.1 Vad menas med drop-out?

Innan man går djupare in på vad som menas med drop-out bör man särskilja det från ett närbesläktat fenomen. Tidigare i detta arbete har låga och minskande nivåer av fysisk aktivitet bland barn och ungdomar lyfts fram som ett problemområde, det har också lyfts fram att nivån av fysisk aktivitet minskar ju äldre barnen blir. Denna minskning av fysiska aktivitet med åldern, som sker tydligt i och med puberteten, kallas enligt Aira et al. (2013 s. 13) för drop-off.

Det skiljer sig därmed något från termen drop-out som enligt Aira et al. (2013 s. 13) handlar om avslutandet av en idrottssatsning, som också typiskt sett sker i puberteten. Skillnaden mellan drop-out och drop-off klargörs något av Alfermann, se MacCosham et

al. (2015 s. 22), som definierar drop-out som det frivilliga avslutande av en idrottskarriär innan man nått sin fulla potential.

Min tolkning är därmed att drop-out har en starkare koppling till deltagandet i och bortfallet från organiserad idrott, och därmed till målgruppen för detta arbete. Denna tolkning stöds av Tiirikainen och Konu (2013 s. 34) som påpekar att när man talar om drop-out är det viktigt att komma ihåg att ifall ett barn eller en ungdom slutar med organiserad idrott behöver detta inte nödvändigtvis betyda att all form av fysisk aktivitet upphör, de kan fortsätta vara fysiskt aktiva på egen hand eller tillsammans med kompisar. Barn och ungdomar kan också sluta i en förening eller med en gren och fortsätta på annat håll eller fortsätta senare, d.v.s. drop-out från en specifik gren behöver inte betyda drop-out från all organiserad idrott eller en permanent drop-out från den grenen (Tiirikainen & Konu 2013 s. 34). Enligt Tiirikainen och Konu (2013 s. 34) finns ändå risken att då man slutar i en idrottsförening upphör man med all organiserad idrott och ens nivå av fysisk aktivitet på så sätt minskar; för även om den organiserade idrottsträning som barn och ungdomar deltar i inte ensam uppfyller de rekommenderade mängderna fysisk aktivitet fungera den som en bra grund.

3.2.2 Vilka är faktorerna som kan leda till drop-out?

Drop-out är alltså ett bortfall från organiserad idrott eller en idrottskarriär som sker innan man nått sin fulla potential och som typiskt sett sker kring puberteten (se t.ex. Aria et al. 2012 s. 13 och MacCosham et al. 2015 s. 22). Men vad är det som orsakar detta bortfall, vilka är faktorerna som leder till att man så att säga droppar ut?

En idrottskarriärs olika stadier

Om man tar fasta på ordet idrottskarriär i Alfermanns definition, se igen MacCosham et al. (2015 s. 22), så finns det beskrivande modeller över hur en idrottskarriär kan se ut. Exempelvis lyfter Stambulova et al. (2009 s. 397) fram Wylleman och Lavalles modell där en idrottskarriär består av flera olika stadier: det inledande/samplande stadiet, specialiseringsstadiet, perfektionsstadiet, det upprätthållande stadiet och stadiet av ”pensionering” från tävlingsinriktad idrott. Enligt MacCosham et al. (2015 s. 23) kan förflyttningen mellan dessa stadier vara något som påverkar drop-out.

All drop-out som sker i förflyttningen mellan dessa stadier behöver kanske ändå inte ses som något negativt. Butcher et al. (2002 s. 158) lyfter nämligen fram att över 70 % av drop-outs i deras studie var aktiva i åtminstone en annan gren vid tidpunkten för drop-out ur den som mättes, 55 % av sjunde- och åttondeklassister i studien började med en ny gren samma år som man slutat eller senare och 10 % av hela deras sampel började med samma gren de upphört med 1–6 år senare. Det sker med andra ord en form av positiv drop-out i och med att man väljer den gren man vill fortsätta att satsa på, när krav på ett sådant val börjar ställas (Butcher et al. 2002 s. 158 f.; Tiirikainen & Konu 2013 s. 34). Enligt Stambulova et al. (2009 s. 398) inleder man inom uthållighetsidrotter detta specialiseringsstadium kring puberteten och man har på så sätt möjlighet till att ha ett mer mångfaldigt idrottsdeltagande än idrotter där man inleder specialiseringsstadiet mycket tidigare, som t.ex. i redskapsgymnastik.

Förflyttningen mellan dessa stadier kan ändå oavsett hur tidigt det sker vara stressande och innebär ofta att flera olika nya krav ställs på idrottarna, som de i sin tur måste klara av för att framgångsrikt kunna fortsätta med sin idrott (Stambulova et al. 2009 s. 398). Enligt mig är detta något man inom SISU-projektet har tagit i beaktande, bl.a. genom att sträva till att styra idrottarna mot idrottsgymnasier och grenförbundens träningsgrupper på ett så smidigt sätt som möjligt och därmed minska stressen (se bilaga 6. FSI 2017).

Andra faktorer

Utöver denna förflyttning mellan idrottskarriärens olika stadier finns det en hel del andra faktorer som man inom forskningen anser påverka eller vara bakomliggande orsaker till drop-out. Enligt Boiche och Sarrazin (2009 s. 9) kan det finnas korrelationer mellan dessa olika faktorer och man har därför i deras studie delat in dessa i proximala (närliggande) faktorer, distala (distala) faktorer och förväxlingsfaktorer, d.v.s. ovidkommande variabler som bör kontrolleras så att de inte påverkar resultatet (Psykologilexikon 2019). Detta för att klargöra dessa faktors relativa plats i den process som leder till drop-out (Boiche & Sarrazin 2009 s. 9). Crane och Temple (2015 s. 116–117) diskuterar i sin tur, i en litteraturstudie, drop-outfaktorer utgående från Crawfords och Godbeys ”teori om fritidsbegränsningar”. Denna teori kartlägger och delar in faktorer som möjliggör eller förhindrar

deltagandet i fritidsaktiviteter i tre olika kategorier: intrapersonella, interpersonella och strukturella begränsningar (Crane & Temple 2015 s. 116–117).

Proximala och distala faktorer

Med proximala faktorer avses sådana faktorer som visat sig ha mest signifikant betydelse på drop-outbeteendet. Dessa faktorer tog Boiche och Sarrazin (2009 s. 14) fram genom en diskriminationsanalys och man kom fram till tre stycken sådana: värdet som tilldelades idrottsaktiviteten, idrottarens nivå av tillfredsställelse och upplevelsen av föräldrarnas engagemang. Distala faktorer har en mindre signifikant betydelse för drop-outbeteendet och dessa urskildes genom flera regressionsanalyser med de återstående faktorerna; bl.a. upplevd kompetens, intressekonflikter och målkonflikter kunde därefter ses som korrelerande faktorer till drop-out (Boiche & Sarrazin 2009 s. 14).

Intrapersonella, interpersonella och strukturella faktorer

Utgående från Crawfords och Godbeys ”teori om fritidsbegränsningar”, se Crane och Temple (2015 s. 117), är intrapersonella begränsningar till att delta i fritidsaktiviteter något som berör sinnesstämningar och attityder, vilka är viktiga för att skapa en vilja till att delta i eller att föredra en viss aktivitet. I Crane och Temples (2015 s. 121) litteraturstudie kunde man identifiera fem intrapersonella begränsningar som korrelerade med drop-out: brist på glädje vilket inkluderade känslan av tristess och ”att inte ha kul”, upplevelse av att ha dålig fysisk kompetens, upplevelsen av inre press eller med andra ord stress, negativ upplevelse av lagdynamik samt en negativ upplevelse av åldersindelning och att känna sig för stor eller för gammal för att delta.

Interpersonella begränsningar till att delta i fritidsaktiviteter berör olika sociala faktorer; dessa faktorerers inverkan på en individs preferens för en viss aktivitet är ett resultat av interaktioner med andra människor. Fyra interpersonella begränsningar kunde identifieras som korrelationsfaktorer till drop-out, dessa var som följande: upplevelsen av yttre press från t.ex. tränare, föräldrar eller jämnåriga, att ha andra sociala prioriteringar och ”ha andra saker att göra” samt att man, som tidigare lyfts fram, fortsätter med en annan gren. (Crane & Temple 2015 s. 117, 121)

Strukturella begränsningar är yttre faktorer som står i konflikt eller stör kopplingen mellan viljan att delta i och det faktiska deltagandet i fritidsaktiviteter (Crane & Temple 2015 s. 117). Strukturella faktorer som associeras med drop-out är främst tid eller snarare bristen på tid p.g.a. studier eller arbete m.m. (Crane & Temple 2015 s. 121). Skador, kostnader och problem gällande idrottsorganisationens struktur, t.ex. dåliga utrymmen, är några andra strukturella faktorer som korrelerade med drop-out (Crane & Temple 2015 s. 121).

3.2.3 När är drop-out som mest förekommande?

Det som ännu kan lyftas fram gällande drop-out är vid vilken ålder drop-out är som mest förekommande. Enligt Aira et al. (2013 s. 13) sker drop-out typiskt sett kring puberteten, vilket stöds av Lehtonen (2012 s. 19) som på basis av idrottslicenser visar på att störst förändring, i ett urval på 15 grenar, sker i åldern 15–19 år där 40–50 % av idrottarna slutat helt och 10 % av idrottarna bytt gren.

I en spansk studie (Molinero et al. 2006 s. 260) låg dock medelåldern för drop-out på 13,5 år för pojkar och 13 år för flickor, standardavvikelsen låg på 1.2 respektive 1.3. Här bör också lyftas fram att skillnaden mellan pojkar och flickor var statistiskt signifikant (Molinero et al. 2006 s. 260). Man fann också en statistiskt signifikant skillnad i medelåldern för drop-out mellan individuella grenar och lagidrotter, 12,9 år för individuella idrotter och 13,4 år för lagidrotter (Molinero et al. 2006 s. 260). De grenar som SISU-projektet omfattar är individuella idrotter (FSI 2017).

3.3 KASAM och Drop-out

Undersökningsdelen i detta arbete kommer att utgå från ett salutogenetiskt perspektiv på drop-out. Två av de viktigaste källorna till denna del är två svenska undersökningar (Thedin-Jakobsson et al. 2014 och Thedin-Jakobsson 2014) där man använt Antonovskys tankar som inspiration i tacklandet av drop-outfenomenet. De frågar sig vad det är som får barn och ungdomar att fortsätta att idrotta trots att många, som diskuterats i detta arbetes drop-out avsnitt, slutar (Thedin-Jakobsson et al. 2014 s. 206; Thedin-Jakobsson 2014 s. 240). Man utgår från att det är KASAM och dess komponenter som är svaret på denna fråga (Thedin-Jakobsson 2014 s. 241).

Att KASAM och dess komponenter fungerar som svaret på denna fråga grundar sig i de tolkningar som gjorts kring hur dessa komponenter förhåller sig till idrott och fysisk aktivitet (Thedin-Jakobsson et al. 2014 s. 207–208) (Thedin-Jakobsson 2014 s. 241). Dessa tolkningar har presenterats tidigare i detta arbete men kommer här att sammanfattas i sin korthet. Thedin-Jakobssons (2014 s. 241) utgångspunkt är alltså att ifall barn och ungdomar ser sitt idrottsdeltagande som begripligt, de förstår logiken bakom sin gren, om de ser sitt idrottsdeltagande som hanterbart, de klarar av att göra det som grenen kräver, och om de ser sitt idrottsdeltagande som meningsfullt, de är motiverade och tycker om det de gör, är det mycket troligare att de fortsätter med sitt idrottsdeltagande.

Flera av de drop-outfaktorer som tidigare lyfts fram kan enligt mig, med inspiration tagen från Thedin-Jakobsson (2014) och Thedin-Jakobsson et al. (2014), kopplas ihop med KASAM och dess komponenter. Kopplingar mellan såväl komponenten begriplighet som komponenten hanterbarhet kan göras till bl.a. faktorn upplevelse av dålig kompetens som både Boiche och Sarrazin (2009 s. 14) och Crane och Temple (2015 s. 121) lyfter fram. Ifall man som Thedin-Jakobsson (2014 s. 241) säger, förstår logiken bakom sin gren och klarar av att göra det den kräver, upplever man antagligen sig kompetent och har därmed en stark känsla av KASAM.

Gällande komponenten hanterbarhet kan det enligt mig också göras en koppling till det som tidigare lyfts fram i drop-out avsnittet. Erfarenhet av att hantera den stress som enligt Stambulova et al. (2009 s. 398) uppstår vid förflyttningen mellan olika stadier i sin idrottskarriär, kan stärka känslan av hanterbarhet och därmed KASAM. En koppling mellan komponenten hanterbarhet och drop-out kan enligt mig också ses i Meyer och Thiels (2014 s. 6) resultat där den grupp som erhöll högst KASAM-poäng bestod av individer som hade erfarenhet av minst två skador p.g.a. överträning och som var äldre än 25 år. De hade med andra ord upprepade gånger upplevt att de hade resurser till förfogande för att kunna ta sig genom utmaningar och de började närma sig en ålder där ett bakåtseende perspektiv på dessa erfarenheter leder till en stark och stabil KASAM (se Antonovsky 2005 s. 147).

Komponenten hanterbarhet har enligt skribenten också kopplingar till faktorerna inre och yttre stress (Crane & Temple 2015 s. 121). Nämligen, om man vid upprepade tillfällen har känslan av att man har resurser till förfogande för att kunna hantera såväl ens inre press och press från tränare, föräldrar eller jämnåriga, kan detta enligt mig leda till en förstärkt känsla av hanterbarhet och KASAM.

Gällande meningsfullhet kan man enligt mig bl.a. göra kopplingar till en av de proximala faktorer till drop-out som Boiche och Sarrazin (2009 s. 14) lyfter fram, nämligen värdet som tilldelas idrottsaktiviteten. De som har en stark känsla av meningsfullhet och KASAM gentemot idrott och fysisk aktivitet ser antagligen denna idrott och fysiska aktivitet som en utmaning värd att investera energi i (se också Antonovsky 2005 s. 45–46), d.v.s. de tilldelar idrotten ett stort värde. Det motsatta att man känner, som Antonovsky (2005 s. 46) säger, att ”det lade betungande bördor och ovälkomna krav på dem, som de mycket hellre hade varit utan”, tyder på att man har lagt ett mindre eller negativt värde på idrott och fysisk aktivitet. Det finns också enligt mig kopplingar mellan meningsfullhet och de faktorer som Crane och Temple (2015 s. 121) lyfter fram. Den strukturella begränsningsfaktorn att inte ha tid, de interpersonella begränsningsfaktorerna att ha andra sociala prioriteringar och ”ha andra saker att göra” och den intrapersonella begränsningsfaktorn brist på glädje går att undvika ifall man ser idrotten som en utmaning värd att investera i snarare än som en börda (se Antonovsky 2005 s. 45–46).

4 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR

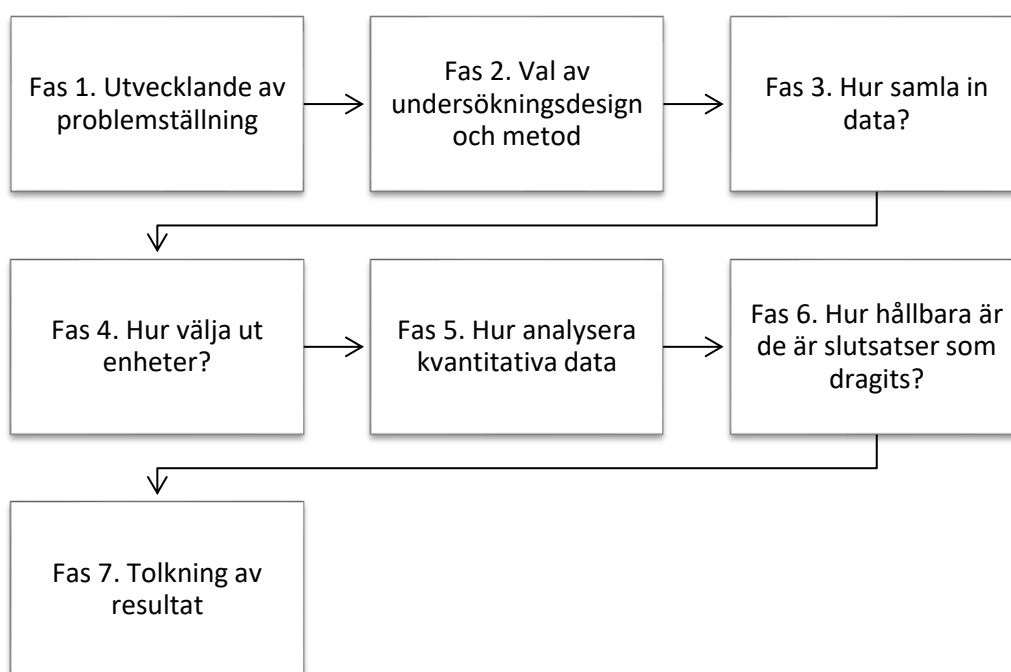
Syftet med detta examensarbete är att kartlägga upplevelsen av idrott och fysisk aktivitet bland SISU-projektets deltagare. Kartläggningen görs utgående från tidigare framlagd teori och ett salutogent perspektiv på fenomenet drop-out, samt med hypotesen att projektdeltagare med en stark känsla av sammanhang i förhållande till idrott och fysisk aktivitet med hög sannolikhet fortfarande är fysiskt aktiva. Frågeställningarna är därmed följande:

- Hur ser projektdeltagarnas känsla av sammanhang ut i förhållande till idrott och fysisk aktivitet?
- Finns det ett samband mellan stark eller svag känsla av sammanhang och drop-out bland projektets deltagare?

5 METOD

För att besvara frågeställningarna som presenterades i kapitel 4 så görs en webbaserad kvantitativ enkätundersökning bland deltagare från SISU-projektet. Enkäten förmedlas till deltagarna med hjälp av e-post. Detta kapitel behandlar den undersökningsprocess som använts för att komma till de resultat som presenteras senare i arbetet.

Enligt Jacobsen (2007 s. 14) kan man dela in alla undersökningsprocesser, oavsett om de är kvalitativa eller kvantitativa, in i sju olika faser. Vissa av faserna är gemensamma för de två typerna av undersökningar, medan andra skiljer sig åt en hel del. I figur 1. presenteras de kvantitativa faserna. I nedanstående underkapitel diskuteras dessa faser mer ingående och hur jag har arbetat sig igenom dessa.



Figur 1. Undersökningsprocessens faser (Jacobsen 2007 s. 18).

5.1 Utvecklande av problemställning

En problemställning är en beskrivning av det man är intresserad av, enligt Jacobsen (2007 s. 14–15) kan problemställningar delas in i tre huvudtyper: förståelseorienterade, beskrivande och kausala. Gränserna mellan dessa typer kan ibland vara något flytande, men de

ställer ändå olika krav på undersökningens upplägg (Jacobsen 2007 s. 15). Därtill kan innehållet i problemställningen konkretiseras med hjälp av fyra element: variabler, enheter, värden och kontext (Jacobsen 2007 s. 34).

I denna undersökning var framför allt, tack vare beställarens önskemål, två av dessa element relativt klara. Det som skall undersökas är SISU-projektet, som därmed utgör den kontext som enheterna d.v.s. projektdeltagarna befinner sig i. SISU-projektet är dock ett relativt omfattande projekt med flera olika målsättningar (FSI 2017, se bilaga 6.) som man i varierande utsträckning faktiskt jobbat gentemot. En undersökning som omfattar hela projektet och har som tema, eller variabel, att ta reda på i vilken utsträckning dessa målsättningar nåtts skulle antagligen kräva någon form av metodtriangulering och övers-tiger därmed de resurser som finns till förfogande för ett examensarbete på Bachelor-nivå.

För att avgränsa ha jag valt att ta fasta på den målsättning med SISU-projektet som jag anser är en genomgående röd tråd i både projektets bakomliggande syfte och i dess utfor-mande. Detta är målsättningen att utveckla ett livslångt intresse för idrott och fysisk akti-vitet (FSI 2017, se bilaga 6.). Genom efterforskningar i litteraturen kring detta tema, in-tresse för idrott och fysisk aktivitet, och med de avgränsningar som SISU-projektet sätter tagna i beaktande växte två variabler fram, KASAM och fenomenet drop-out. Undersök-ningens syfte blir därmed att ta reda på enheternas d.v.s. projektdeltagarnas värden, d.v.s. åsikter eller beteenden, i förhållande till dessa variabler (Jacobsen 2007 s. 34–35).

Med elementen av problemställningen konkretiserade gäller det att noggrannare fastställa vilken typ av problemställning det är som ska undersökas (Jacobsen 2007 s. 35). Detta är något som justerats i flera omgångar, men genom den hypotes som presenteras i kapitel fyra och med stöd av Jacobsen (2007 s. 37) kan man fastslå att det handlar om en pro-blemställning av mer beskrivande karaktär och en teori- och hypotestestande problem-ställning. Samtidigt, i och med vad hypotesen faktiskt stipulerar, finns det en kausal aspekt av problemställningen (Jacobsen 2007 s. 37–40). Därför har undersökningen också de två frågeställningar som presenterats i kapitel 4.

5.2 Val av undersökningsdesign och metod

Valet av metod för denna undersökning föll på den kvantitativa, orsakerna till detta var flera. En orsak är att problemställningen delvis har en grund i begreppet KASAM. För att mäta KASAM finns det ett färdigt kvantitativt frågeformulär som jag bestämde sig för att använda. Mer om användningen av frågeformuläret lyfts fram i avsnitt 5.3.

Valet av den kvantitativa metoden stöds också av att man enligt Jacobsen (2007 s. 57) bör använda sig av en kvantitativ metod när man ska testa en hypotes, vilket denna undersökning gör. Fördelarna med en kvantitativ undersökningsmetod, såsom logistiska faktorer och möjligheten att nå ett större antal respondenter påverkade också valet.

5.3 Insamling av data

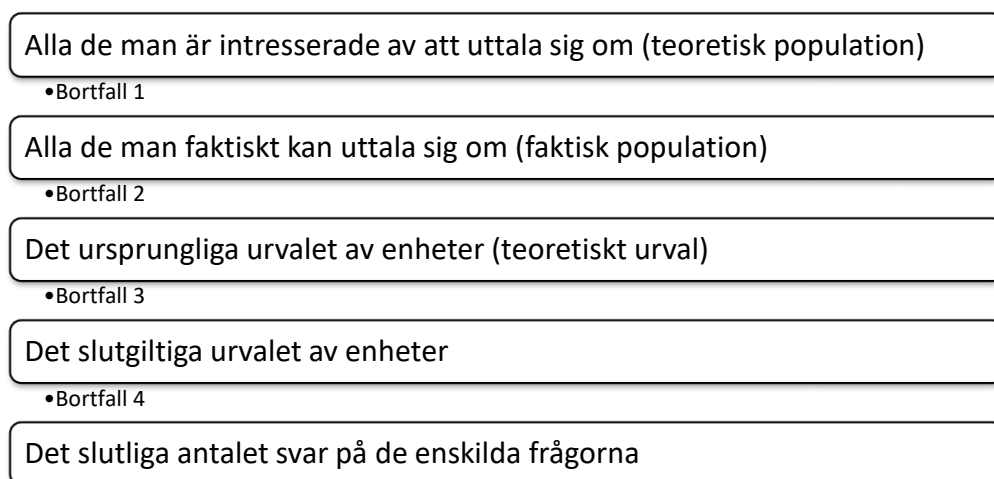
Insamlingen av data gjordes med hjälp av en webbaserad enkät, skapad med hjälp av Google Forms. Ett följebrev med en länk till enkäten distribuerades till deltagarna med hjälp av e-post, e-posten skickades av FSI. Enkäten skickades ut den 13.12.2018 och var öppen fram till den 6.1.2019.

Enkäten baseras till största del på en kort version av det tidigare nämnda frågeformuläret som är avsett att mäta KASAM, det s.k. KASAM-13 frågeformuläret (Antonovsky 2005 s. 246–253). Versionen av frågeformuläret som används i denna undersökning består av 14 stycken frågor, där vissa ändringar har gjorts för att göra frågorna mer idrottsrelaterade och, enligt min bedömning, mer lättförståeliga.

Utöver dessa KASAM-frågor ställdes också grundläggande frågor om respondenten, samt ett antal frågor riktade till respondenter som inte längre är aktiva i en idrottsförening för att kartlägga den nivå av fysiska aktivitet de utför på egen hand. Frågorna är slutna. Enkätens som helhet finns som bilaga 1. och 2. på svenska respektive på finska. KASAM-13 frågeformuläret, i sin originalform på svenska, finns som bilaga 3.

5.4 Urval av enheter

Urvalet av enheter i denna undersökning är relativt enkelt och diskuteras här utgående från figur 2. Utgående från undersökningens problemställning som anges i kapitel 5 utgör alla projektdeltagare den målgrupp man vill uttala sig om, d.v.s. den teoretiska populationen (Jacobsen 2007 s. 214).



Figur 2. Översikt över olika typer av bortfall (Jacobsen 2007 s. 214).

Det första bortfallet (Jacobsen 2007 s. 216) sker i och med att projektdeltagarna kontaktas. Trots att man från FSI har insamlade e-postadresser till projektdeltagarna hålls inget uppdaterat register med dessa, man vet således inte på förhand ifall någon, eller hur många som, har bytt adress eller av någon annan orsak inte kan nås med de adresser man har till förfogande.

Gällande denna undersökningen sker dock inget bortfall mellan den faktiska populationen och det teoretiska urvalet eftersom inget urval görs i detta stadie (Jacobsen s. 225 ff.) På beställarens initiativ består det slutgiltiga urvalet av enheter endast av de som redan avslutat sitt deltagande i SISU-projektet, d.v.s. de som deltagit under åren 2013–2017. Denna urvalsprocess har sin grund i problematiken kring tidigare nämnda adressregister och kan kanske närmst jämföras med ett godtyckligt urval (Jacobsen 2007 s. 224).

Det som ytterligare kan lyftas fram i detta avsnitt är olika åtgärder som gjorts för att öka svarsprocenten i undersökningen, d.v.s. minska bortfall av typ 4. I och med att en del av

deltagarna har finska som modersmål har enkäten och dess följebrev också utfärdats på finska, vilket åtminstone antas ha ökat svarsprocenten för denna grupp av deltagare. En annan åtgärd för att försöka öka svarsprocenten är att skicka ut påminnelser. I denna undersökningen skickades en påminnelse ut den 2.1.2019. Enligt Jacobsen (2007 s. 229–230) är faktorer som enkätens längd, belöning för deltagande och förståelse för undersökningens betydelse samt garanti gällande anonymitet också något som påverkar svarsprocenten. Av dessa faktorer har anonymitet garanterats, en strävan att hålla enkäten kort och koncist har hållits och förklaring på undersökningens betydelse har funnits med i följebrevet, se bilaga 4. och 5. (Jacobsen 2007 s. 227–230)

5.5 Analys

Det femte steget i undersökningsprocessen är att analysera den data som samlats in. I detta avsnitt diskuteras olika element av analys. Analysen i denna undersökning kan delas in i kodning och hypotesprövning.

5.5.1 Kodning

För att kunna analysera de svar som samlats in via frågeformuläret i en kvantitativ undersökning bör varje svarsalternativ ges ett numeriskt värde, d.v.s. koder (Jacobsen 2007 s. 234). I det använda KASAM-frågeformuläret finns varje svarsalternativ på en skala mellan 1 och 7, där en sju motsvarar högsta möjliga KASAM-poäng gällande den frågan och en etta lägsta möjliga poäng. Exempelvis vid fråga nr 14 i KASAM-delen av frågeformuläret ”*Hur ofta har du känslor gällande din idrott eller din fysiska aktivitet som du inte är säker på att du kan kontrollera?*” motsvarar en sju ”*mycket sällan/aldrig*” medan en etta motsvarar ”*mycket ofta*”. Ett undantag utgörs av frågorna 1, 2, 3, 4, 8 och 11 i frågeformulärets KASAM-del. Dessa frågor är formulerade på ett sådant sätt att en sju motsvarar lägsta möjliga KASAM-poäng gällande den frågan och en etta högsta möjliga poäng, de bör därmed omräknas innan man räknar ihop totalpoängen. (Antonovsky 2005 s. 246–253)

Hur stark KASAM man har baseras på den individuella totalpoängen från alla frågor. I den använda versionen av frågeformuläret kan totalpoängen ligga mellan 14 och 98

poäng. Ju närmare 98 poäng man kommer, desto starkare känslan av sammanhang har man. Poängsättningen av frågorna kan dessutom delas in enligt vilken av KASAM:s tre komponenter som varje fråga riktar sig mot; frågorna 2, 5, 8 och 13 mäter upplevelsen av meningsfullhet, frågorna 1, 3, 7, 9, 10 och 12 mäter upplevelsen av begriplighet och frågorna 4, 6, 11 och 14 mäter upplevelsen av hanterbarhet. Dessa frågor kan därmed ge som högst 28, 42 respektive 28 poäng och ju högre poäng respondenterna desto starkare är känslan av den komponenten. (Antonovsky 2005 s. 246–253)

Kodningen av svarsalternativen i övriga delar av enkäten är något enklare. Svarsalternativen i bakgrundsfrågorna är kategoriska, vilket enligt Jacobsen (2007 s. 234) är svårare att koda eftersom att man inte egentligen kan rangordna dem. I denna undersökning är planen att presentera resultaten av dessa frågor, och dessa resultatets förhållanden till varandra, på sådant sätt att de enligt mig inte behöver tilldelas ett numeriskt värde. I enkätens andra del kodas de två sista frågorna (se bilaga 1.) enligt liknande princip som KASAM-frågorna med svarsalternativ mellan 1 och 7, ju högre poäng desto större inverkan hade SISU-projektet gällande frågan. I den första frågan i enkätens andra del finns fem svarsalternativ och där har svarsalternativet "*flera gånger per dag*" det högsta värdet medan svarsalternativet "*aldrig*" har det lägsta värdet (se bilaga 1.). (Jacobsen 2007 s. 234–235)

5.5.2 Hypotesprövning

Hypotesen för denna undersökning är att respondenter med stark KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet med högre sannolikhet är fysiskt aktiva, oavsett om de är fysiskt aktiva i en idrottsförening eller på egen hand, än de med svagare KASAM. För att avgöra ifall hypotesen är korrekt ställs en motsatt hypotes, en nollhypotes eller H_0 som i princip säger att avsaknad av fysisk aktivitet inte har någon effekt på KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet. Den ursprungliga hypotesen betecknas nu som alternativ hypotes eller H_A . För att faktiskt kunna jämföra dessa två hypoteser ställs noggrannare definitioner; H_0 = medelvärdet av KASAM-poäng för drop-outs är detsamma som för aktiva och H_A = medelvärdet av KASAM-poäng för drop-outs är inte detsamma som för aktiva. (se t.ex. Denscombe 2009 s. 345–346 och Test Statistics: Crash Course Statistics #26 2019)

I denna undersökning beräknas medelvärdet, och standardavvikelsen, av KASAM-poäng för alla respondenter och för olika respondentgrupper, t.ex. drop-outs och aktiva, män och kvinnor samt svensk- och finskspråkiga. Beräkningar av medelvärde och standardavvikelse och vidare statistiska analyser görs med hjälp av Excel. Gällande hypotesprövningen är medelvärdet för respondentgruppen drop-outs och medelvärdet för respondentgruppen aktiva aktuellt. För att avgöra ifall skillnaden mellan dessa gruppers medelvärde är statistiskt signifikant, d.v.s. att skillnaden inte endast beror på slumpen, utförs ett students t-test. Signifikansnivån är på basis av andra KASAM-undersökningar (se t.ex. Lindmark et al. 2010 s. 3–6) vald att vara $p < 0.05$, d.v.s. ifall p-värdet från t-testet underskrider denna nivå kan nollhypotesen avfärdas. (se t.ex. Denscombe 2009 s. 345–34 och Test Statistics: Crash Course Statistics #26 2019)

Utöver denna hypotesprövning görs andra jämförelser mellan olika respondentgrupper, i vissa fall beräknas därför också medianen. För att enklare kunna jämföra respondenter med svag KASAM och respondenter med stark KASAM delades respondenterna, på basis av deras totala KASAM-poäng, in i tre grupper: respondenter med låga, medel och höga KASAM-poäng. Denna indelning görs i linje med andra KASAM-studier (se bl.a. Lindmark et al 2010 s. 3 och Ahola et al. 2012). Därtill görs en liknande jämförelse där de som inte längre är aktiva i en idrottsförening, drop-outs, utgör en skild grupp. Efter att de har sorterats ut görs indelningen i tre grupper på samma sätt som tidigare.

5.6 Hur hållbara är de slutsatser som dragits?

Jacobsen (2007 s. 268) konstaterar att en bra undersökning är en undersökning som faktiskt mäter det den säger sig mäta, går att generalisera och är pålitlig, d.v.s. har intern validitet, extern validitet och reliabilitet.

5.6.1 Intern validitet

En av utmaningarna med enkäter som innehåller slutna frågor är ifall frågorna verkligen mäter det fenomen som man vill mäta, d.v.s. den interna validiteten hålls hög. I denna undersökning, i alla fall den del som relaterar till KASAM, är den interna validiteten stark

i och med att en version av ett välbeprövat frågeformulär används. Den version som används är i och för sig något omarbetad, och en aspekt av intern validitet är s.k. begreppsvaliditet. (Jacobsen 2007 s. 268)

Begreppsvaliditet handlar om att när man söker efter åsikter kring mer eller mindre vaga begrepp måste dessa oftast konkretiseras på något sätt (Jacobsen 2007 s. 268). I denna undersökning används t.ex. begreppet fysisk aktivitet, vilket i ett förklarande avsnitt av enkäten definieras som en aktivitet som pågår längre än 30 min och gör en lätt andfådd och/eller svettig (se bilaga 1.). Därtill bör såväl enkäten som helhet och olika begrepp vara förståeliga i bägge av enkätens språkvarianter. Eftersom mina finskakunskaper är begränsade, testades enkäten på förhand för att kartlägga eventuell förekomst av språkliga fel.

5.6.2 Extern validitet

Extern validitet handlar om i vilken grad man kan generalisera resultatet från undersökningen till att omfatta en hel population och enligt Jacobsen (2007 s. 53) sägs det ofta att kvantitativa undersökningar har hög extern validitet. Enligt Denscombe (2009 s. 51) finns det flera saker man måste ta i beaktande när man arbetar med ett litet urval, något som därmed är aktuellt i detta arbete. En av dessa saker är att vara särskilt försiktig när det gäller att generalisera utgående från undersökningsresultatet, vilket jag planerar att vara. Denscombe (2009 s. 363) lyfter också fram att ett sätt att kontrollera undersökningens externa validitet är att jämföra resultaten med resultat från liknande inramningar, något som också eftersträvas att göras i resultatdiskussion i detta arbete.

5.6.3 Reliabilitet

Ett problem med enkätundersökningar är att de inte är bindande, det kan finnas en skillnad mellan vad respondenter svarar i en fråga och vad de faktiskt anser gällande den (Jacobsen 2007 s. 286). Enligt Jacobsen (2007 s. 286–287) finns det tre orsaker till detta. Den första orsaken som Jacobsen lyfter fram är respondenters förmåga att svara strategiskt, d.v.s. av egenintresse svara oärligt på vissa frågor. Enligt min bedömning har respondenterna i denna undersökning inget intresse av att svara oärligt i enkäten, detta eftersom enkäten

berör respondenternas förhållande till deras egna känslor och upplevelser och kopplingen till något personligt fördelaktigt framkommer inte märkbart.

Den andra orsaken handlar om att respondenterna inte har något intresse eller någon uppfattning om det som enkäten berör. Här anser jag att avvikelser p.g.a. detta också undviks i och med att enkäten berör respondenternas egna känslor och upplevelser, därtill har de förändringar som gjorts på det ursprungliga KASAM-frågeformuläret gjorts så att även de upphört vara fysiskt aktiva och/eller avslutat sitt deltagande i organiserad idrott kan bilda en uppfattning gällande frågorna. Enligt Jacobsen (2007 s. 286) försöker man lösa den här typen av problem med att ha alternativet ”*vet ej*” som alternativ. Det alternativet finns inte i denna undersöknings enkät, men samtidigt finns det sju stycken svarsalternativ i KASAM-delen och en fyra kan därmed tolkas som en neutral inställning till frågan.

Den tredje orsaken som Jacobsen (2007 s. 287) lyfter fram är respondenters förmåga att svara på måfå, vilket är vanligare gällande frågor som berör respondenters åsikter. Problematiken bakom denna orsak hör lite ihop med föregående orsak, d.v.s. respondenterna har egentligen ingen speciell åsikt i frågan. Enligt Jacobsen är det vanligaste sättet att kontrollera för detta problem är att göra retest, vilket dock inte kommer att göras i denna undersökning. I och med att inget retest görs kan inte eventuella avvikelser i resultatet p.g.a. av denna orsak kontrolleras. Samtidigt, eftersom denna problematik hör ihop med den andra orsaken som kontrolleras av möjligheten att svara relativt neutralt, finns förhoppningen om att avvikelser på grund av detta problem inte förekommer i någon större utsträckning.

5.7 Tolkning av resultat

Den sjunde och sista fasen i undersökningsprocessen är att tolka de resultat man fått. Enligt Jacobsen (2007 s. 294) handlar det om att sätta in resultaten i en större sammanhang och detta kan göras på två kompletterande sätt. I denna undersökning används båda, dels jämförs vissa resultat med resultat från liknande undersökningar eller i alla fall undersökningar som mätt liknande saker och dels görs det återspeglings på den teori som tidigare lyfts fram i detta arbete (Jacobsen 2007 s. 294–298). Resultaten presenteras i kapitel 7, medan tolkningen sker i och med resultatdiskussionen i avsnitt 8.2.

6 ETISKA ÖVERVÄGANDEN

När ett examensarbete skrivs vid Yrkeshögskolan Arcada bör det följa god vetenskaplig praxis enligt de riktlinjer den Forskningsetiska delegationen (TENK) utfärdat. De grundläggande etiska principer som dessa riktlinjer omfattar är följande: respekt för den undersökta personens självbestämmanderätt, undvikande av skador och personlig integritet och dataskydd. (Yrkeshögskolan Arcada 2014; TENK 2018)

Detta examensarbete beaktar dessa etiska principer på följande sätt. Alla deltar i undersökning frivilligt och med sitt samtycke. Deltagande i en webbaserad enkät anses vara ett uttryck av sitt samtycke. Deltagarna informeras om sina rättigheter att utan angiven orsak avsluta sitt deltagande i ett följebrev och i själva enkäten. En del av de förväntade respondenterna i undersökningen kommer vara under 15 år gamla. Enligt TENK med Finlands grundlag 6 § 3 mom. som grund kan forskning gällande barn genomföras utan vårdnadshavares särskilda samtycke när detta är motiverat, t.ex. med avseende på forskningspersonens ålder. I denna undersökning är det enligt mig det faktum att de yngsta respondenterna är strax under 15 år gamla och att undersökningen inte är inskränkande som gör det motiverat att genomföra forskningen utan vårdnadshavares särskilda samtycke. Alla svar kommer att vara anonyma, både för forskaren och i resultatredovisningen, vilket deltagarna också informeras om. (Yrkeshögskolan Arcada 2014; TENK 2018)

Utöver dessa principer gällande själva forskningsförfarandet har etiska principer kring textens utformande också följts enligt riktlinjerna. Jag har gjort källhänvisningar till alla de tankar som inte är mina egna och dessutom strävat efter att använda sådana källor som har en hög kvalitet, bl.a. strävat efter att främst använda referentgranskade artiklar. De resultat jag presenterar är de resultat som uppnåtts; dessa är inte ändrade, förvrängda eller bortlämnade med strävan att visa på ett önskvärt, men felaktigt, resultat. (Yrkeshögskolan Arcada 2014)

7 RESULTAT

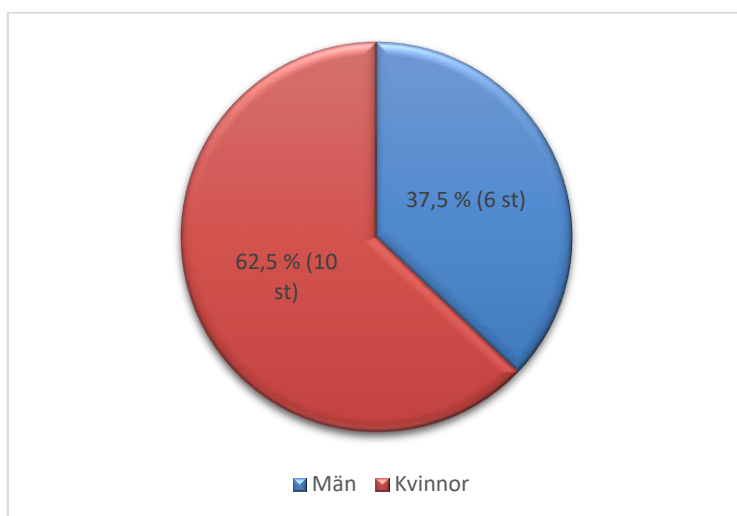
I detta kapitel presenteras undersökningens resultat. Enkäten skickades ut till 83 personer, varav 16 personer svarade på enkäten. Här bör noteras ett fel som gäller antalet personer,

samt vilka personer, som nåddes av enkäten och som därmed påverkar svarsprocenten. Detta fel diskuteras noggrannare i metoddiskussionen. Med detta fel i beaktande kan svarsprocenten anges som uppskattningsvis 22 %.

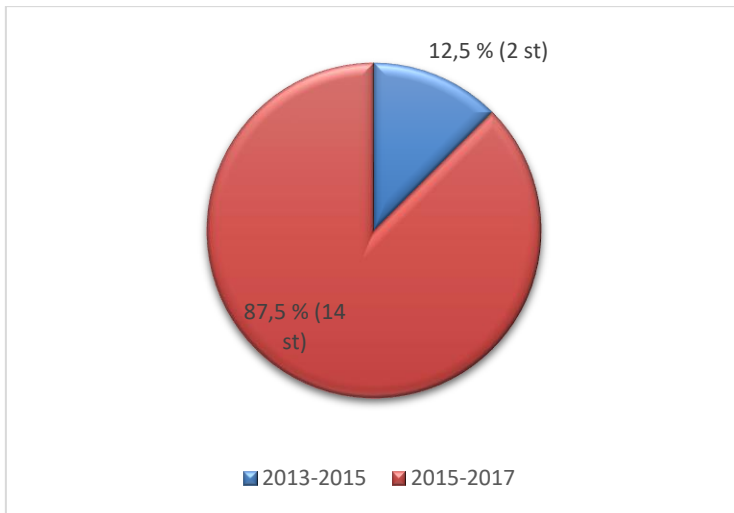
Redovisningen av resultatet är uppdelad enligt de olika avsnitt enkäten var uppdelad i, vilket var som följande: bakgrundsfrågor, fysisk aktivitet utanför en idrottsförening och känsla av sammanhang. Presentationen av resultatet sker till viss del med hjälp av grafer och figurer och till viss del med hjälp av flytande text.

7.1 Bakgrundsfrågor

Till bakgrundsfrågor hörde frågor om kön, vilken omgång av SISU-projektet respondenten deltagit i och ifall respondenten i nuläget var aktiv i en idrottsförening eller ej. Av respondenterna var tio kvinnor och sex män. Två av respondenterna hade deltagit i SISU-projektets första omgång, mellan åren 2013 och 2015, medan 14 hade deltagit i den andra omgången, mellan åren 2015 och 2017.

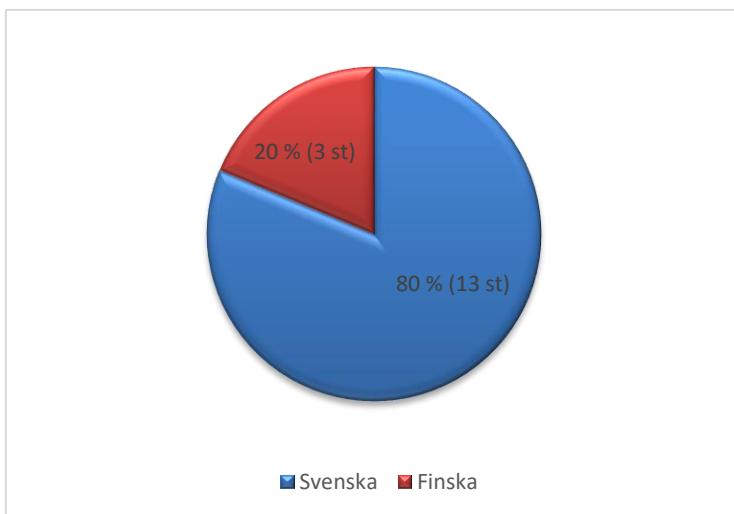


Figur 3. Procentuell könsfördelning (antal respondenter angivna inom parentes).



Figur 4.. Svarsfördelning mellan de olika projektomgångarna (antal respondenter inom parentes).

Förutom kön och projektomgång samt aktivitet i en idrottsförening, som presenteras senare i detta avsnitt, kan man kategorisera respondenterna på basis av ytterligare en variabel, nämligen språk. I figur 5. presenteras denna språkfördelning. Tre respondenter svarade på enkäten på finska, medan 13 respondenter svarade på enkäten på svenska.



Figur 5. Svarsfördelning gällande språk (antal respondenter inom parentes)

Av enkätens respondenter svarade två att de inte längre var aktiva i en idrottsförening, vilket i denna undersökning betecknas som drop-out. Detta presenteras procentuellt i figur 6. Frågor som specifikt riktade sig till denna grupp av respondenter presenteras i avsnitt 7.2.



Figur 6. Drop-outprocent.

Till sist kan en sammanfattning över hur de olika bakgrundskategorierna fördelas i varandra presenteras. Fördelningen av drop-outs kan sammanfattas som att en respondent från varje omgång av projektet och en respondent från varje språkgrupp kan betecknas som drop-out och att alla drop-outs var kvinnor. Därtill svarade endast svenskspråkiga kvinnor att de deltagit i den första projektomgången. Könsfördelningen sett till språk var som följande: nio svenskspråkiga kvinnor och fyra svenskspråkiga män samt en finskspråkig kvinna och två finskspråkiga män.

7.2 Fysisk aktivitet utanför en idrottsförening

Detta frågeavsnitt riktade sig enbart till de respondenter som svarade att de inte längre var aktiva i en idrottsförening. Av dessa respondenter frågades frågor gällande deras fysiska aktivitet och ifall deras deltagande i SISU-projektet påverkat dels deras val att inte längre var aktiva i en idrottsförening och dels deras val kring fysisk aktivitet.

Gällande deras fysiska aktivitet var en av respondenterna i denna respondentgrupp mycket sällan fysiskt aktiv och en var fysiskt aktiv 3–5 h i veckan. Fysisk aktivitet hade i hänseende till denna fråga definierats som att i minst 30 min röra på sig så att man svettas och/eller blir lätt andfådd. Gällande frågorna om SISU-projektets inverkan svarade bägge respondenter att deltagandet i projektet inte alls påverkat, varken valet att inte vara fysiskt aktiv eller valet att inte vara aktiv i en idrottsförening.

7.3 KASAM

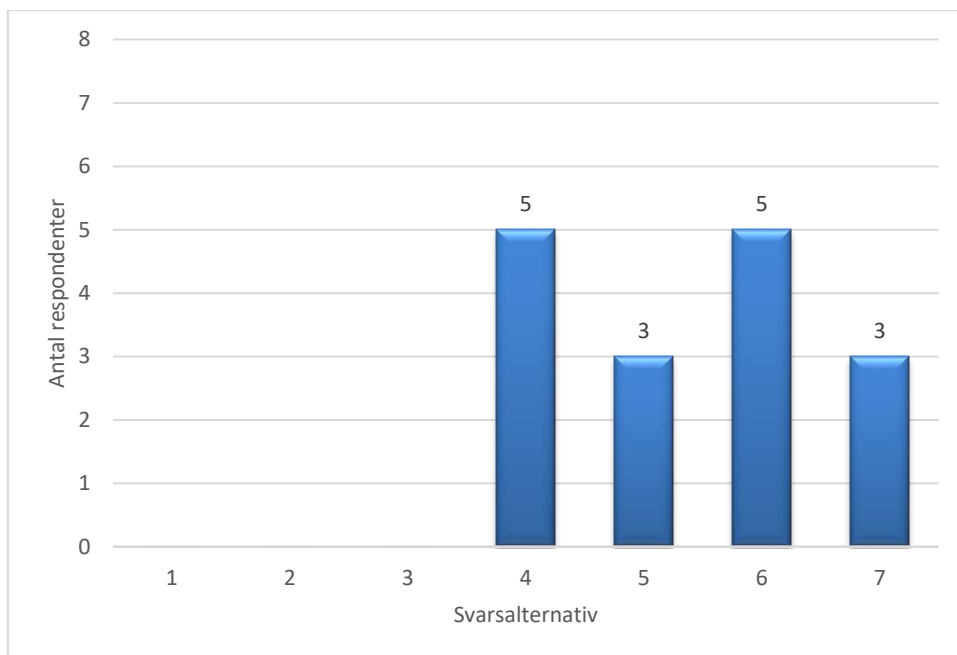
Enkätens tredje och sista del utgjordes av frågor som avser att mäta känslan av sammanhang i förhållande till idrott och fysisk aktivitet. I följande underavsnitt lyfts resultatet från denna del av enkäten upp på olika sätt, bl.a. den totala KASAM-poängen i förhållande till bakgrundsdata och skillnader i KASAM-poäng mellan drop-outs och aktiva.

7.3.1 Svar på enskilda frågor i enkätens KASAM-del

Den största vikten i KASAM-delen av undersökningen ligger på respondenternas individuella totalpoäng, d.v.s. det är med hjälp av denna totalpoäng man kan besvara undersökningens frågeställningar. Därför anser jag att det inte är relevant att presentera den enskilda poängfördelningen från alla 14 frågor, men p.g.a. slutsatser som jag vill lyfta fram i arbetets resultatdiskussion presenteras ändå ett antal resultat som fås från enskilda frågor i detta avsnitt.

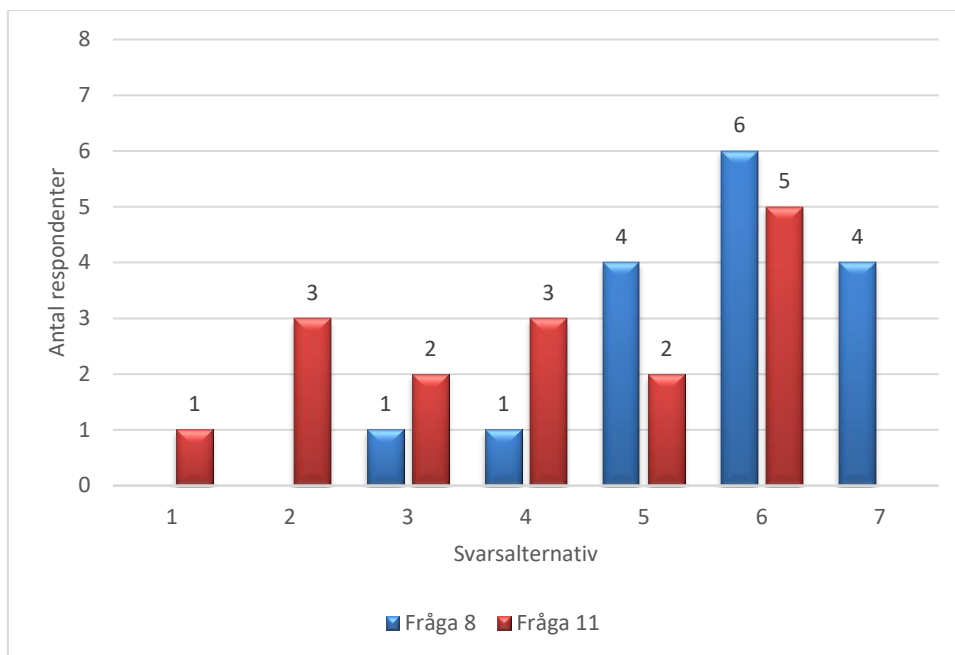
På sådant sätt som närmare beskrivs i metodavsnittet 5.5. poängsätts varje fråga med 1–7 poäng. Här används samma exempelfråga, *”Hur ofta har du känslor gällande din idrott eller din fysiska aktivitet som du inte är säker på att du kan kontrollera?”*, som i metodavsnittet 5.5 (se också bilaga 1.). I figur 7. presenteras hur svarsfrekvensen ser ut på denna fråga. Medianpoängen för denna fråga ligger på 5.5 medan medelvärdet är 5.4, standardavvikelsen är 1.1.

Räknar man ihop poängen respondenterna samlade in på denna fråga kommer man upp till 86 poäng. Detta kan jämföras med medelvärdet från alla frågor som ligger på 81.6 poäng, standardavvikelsen är 7.6. Medianvärdet är i sin tur 85.5 poäng, variationsområdet är mellan 65 och 91 poäng. Maxpoängen som kan uppnås på en fråga är 112, d.v.s. om alla respondenter skulle svara på frågan med en sju.



Figur 7. Svarsfrekvens på fråga 14. i KASAM-delen.

Totalpoängen i fråga 14. ligger ganska nära medianvärdet och jag vill därför ännu lyfta fram extremerna, d.v.s. de frågor som fick mest respektive minst poäng av respondenterna. Dessa frågor var fråga 8. *”Är din regelbundna träning eller fysiska aktivitet en källa till:”* med svarsalternativen mellan en sju *”Glädje och djup tillfredsställelse?”* och en etta *”Smärta och leda?”*, och fråga 11. *”Man kan ibland känna sig misslyckad, även om man har stark självkänsla. Hur ofta har du känt det så, gällande träning, tävling eller annan fysisk aktivitet?”* med svarsalternativen mellan en sju *”Aldrig”* och en etta *”Mycket ofta”*. Fördelningen av svar på dessa frågor presenteras i figur 8. Medelvärdet ligger på 5.7 för fråga 8 och på 4.1 för fråga 11, standardavvikelsen på 1.1 respektive 1.7.



Figur 8. Svarefrekvens på fråga 8. och fråga 11. i KASAM-delen.

7.3.2 Respondenternas totala KASAM-poäng

Den totala KASAM-poängen som individuellt kan uppnås varierar mellan 14 och 98 poäng. I denna undersökning varierade den uppnådda poängen mellan 48 och 92 poäng, med ett medelvärde på 71.4 poäng och en standardavvikelse på 14.3. Detta presenteras i tabell 2. I tabell 1. kan man däremot se indelningen av respondenternas KASAM-poäng i låga, medel och höga poäng samt medianen och spännvidden för hela samplet. Gruppen med låga KASAM-poäng består av fem respondenter, gruppen med medelpoäng består av sex respondenter och gruppen med höga poäng består av fem respondenter.

Tabell 1. Medianvärde av låga, medel och höga samt totala KASAM-poäng (se Ahola et al. 2012)

KASAM-poäng	Låga	Medel	Höga	Totala
KASAM-poäng, median (variationsområde)	55 (48–59)	75,5 (64–81)	84 (83–92)	75,5 (48–92)

Skillnaden i KASAM-poäng mellan könen, med kvinnors medelvärde på 73.5 poäng och mäns på 69.8, var inte statistiskt signifikant $p > 0.05$. Fördelningen av KASAM-poäng för de olika omgångarna av SISU-projektet hade inte heller någon statistisk signifikant skillnad $p > 0.05$, medelvärdet för omgången 2013–2015 (två respondenter) var 59 poäng och

för omgången 2015–2017 (14 respondenter) låg medelvärdet på 73.2 poäng. Detta illustreras tillsammans med totala medelvärde och respektive standardavvikelse i tabell 2.

Tabell 2. Fördelning av KASAM-poängmedelvärde mellan omgång, kön och totalt med standardavvikelse

Omgång	Antal	KASAM-poäng – Totalt medelvärde (SD)	Män	KASAM-poäng – Medelvärde män (SD)	Kvinnor	KASAM-poäng – Medelvärde kvinnor (SD)
2013–2015	2	59 (15.6)	-	- (-)	2	59 (15.6)
2015–2017	14	73.2 (13.8)	6	69.8 (12.4)	8	76.7 (14.4)
Totalt	16	71.4 (14.3)	6	69.8 (12.4)	10	73.5 (15.5)

Däremot finns det en signifikant skillnad $p < 0.05$ i KASAM-poäng mellan finskspråkiga respondenter och svenskspråkiga respondenter. Medelvärdet med standardavvikelse för dessa respondentgrupper presenteras i tabell 3.

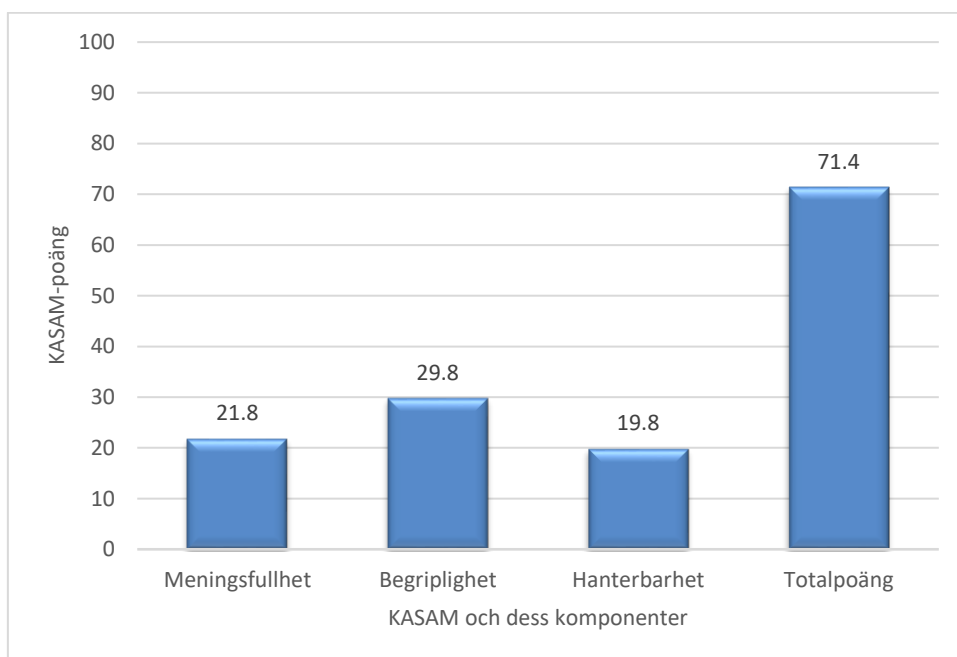
Tabell 3. Fördelningen av KASAM-poängmedelvärde mellan språkgrupperna svenska och finska

Språk	Antal	Medelvärde av KASAM-poäng (SD)
Svenska	13	75.3 (12.7)
Finska	3	54.3 (5.0)

7.3.3 Komponenter av KASAM

För att mäta komponenten meningsfullhet ställdes fyra frågor, och därmed kunde ett poängvärde mellan 4 och 28 erhållas. Medelvärdet för meningsfullhet i denna undersökning låg på 21.8 poäng med en standardavvikelse på 5.0. För att mäta komponenten begriplighet ställdes sex frågor, och ett poängvärde mellan 6 och 42 kunde därmed erhållas. Medelvärdet för begriplighet i denna undersökning låg på 29.8 poäng med en standardavvikelse på 6.1. Sist och slutligen ställdes fyra frågor för att mäta komponenten hanterbarhet, och ett poängvärde mellan 4 och 28 kunde erhållas. Medelvärdet för hanterbarhet i denna

undersökning låg på 19.8 med en standardavvikelse på 5.0. Dessa poängmedelvärden illustreras i figur 9.



Figur 9. Poängmedelvärde för KASAM och dess olika komponenter.

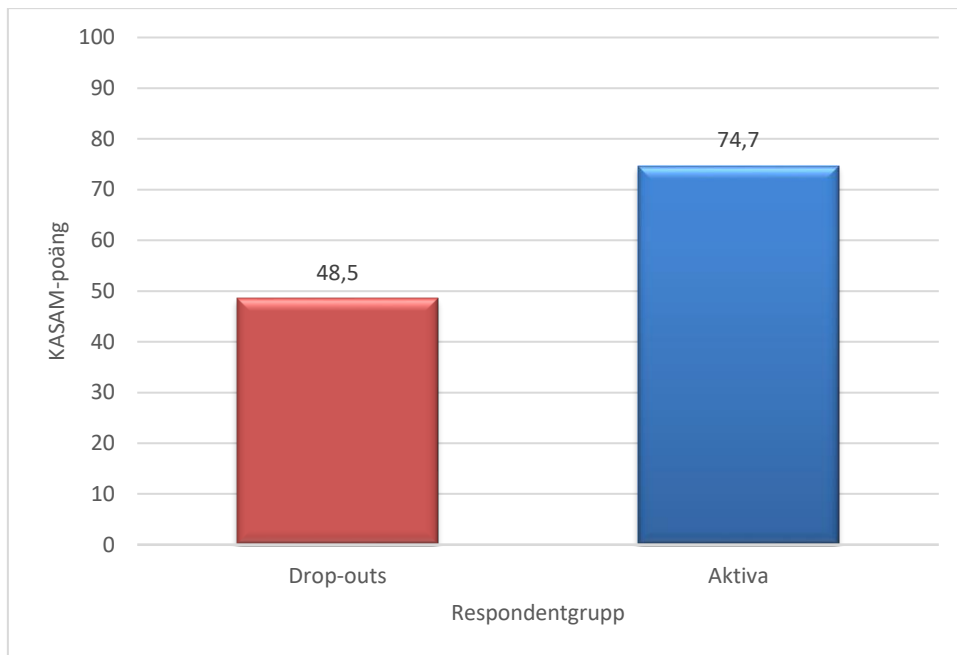
På basis av bakgrundsfrågorna kan man dela in också respondenterna i olika grupper, och liksom gällande total KASAM kan dessa grupper parvis jämföras med varandra. I tabell 4. presenteras hur poängfördelningen av KASAM:s komponenter ser ut för dessa grupper. Skillnaderna mellan dessa grupper kan sammanfattas som följande. Gällande meningsfullhet finns inga statistiskt signifikanta skillnader $p > 0.05$, skillnaden mellan finskspråkiga och svenskspråkiga är dock anmärkningsvärt nära att vara statistiskt signifikant med ett p-värde på 0.051. Gällande begriplighet finns det däremot statistiskt signifikanta skillnader mellan språkgrupperna och mellan projektomgångarna $p < 0.05$. Sist och slutligen finns det inga statistiskt signifikanta skillnader $p > 0.05$ gällande hanterbarhet.

Tabell 4. Medelvärde av komponentpoäng för olika respondentgrupper

<i>Respondentgrupp</i>	<i>Antal</i>	<i>Meningsfullhet - Medelvärde (SD)</i>	<i>Begriplighet – Medelvärde (SD)</i>	<i>Hanterbarhet – Medelvärde (SD)</i>
Finskspråkiga	3	15.6 (3.8)	22 (4.0)	15 (2.8)
Svenskspråkiga	13	23.2 (4.2)	31.5 (5.0)	22.1 (4.6)
Omgång 2013–2015	2	19 (8.5)	24.5 (2.1)	15.5 (4.9)
Omgång 2015–2017	14	22.1 (4.7)	30.5 (6.1)	20.4 (4.9)
Män	6	20.8 (4.8)	29 (4.7)	19.6 (5.0)
Kvinnor	10	21.5 (5.6)	30.2 (6.9)	20.3 (5.5)

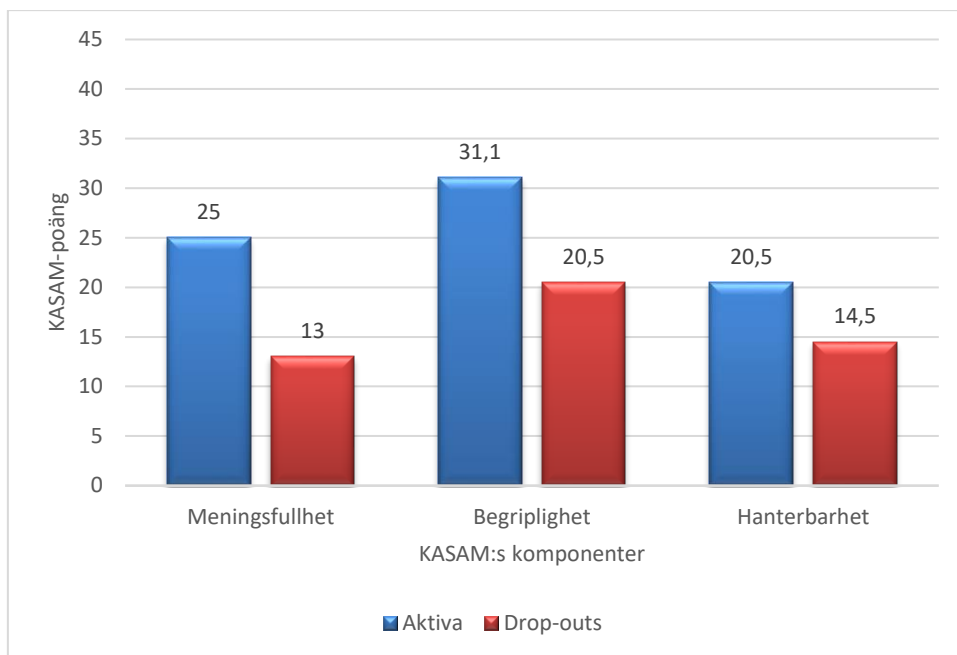
7.3.4 KASAM för drop-outs

En jämförelse av medelvärden i KASAM-poäng mellan den grupp av respondenter som i denna undersökning betecknas som drop-outs och den grupp av respondenter som fortfarande var aktiva i en idrottsförening illustreras i figur 10. Medelvärdet för aktiva (14 respondenter) ligger på 74.7 med en standardavvikelse på 12.0 och medelvärdet för drop-outs (två respondenter) är 48.5, standardavvikelse på 0.7. Skillnaden mellan dessa två grupper är statistiskt signifikant, $p < 0.05$.



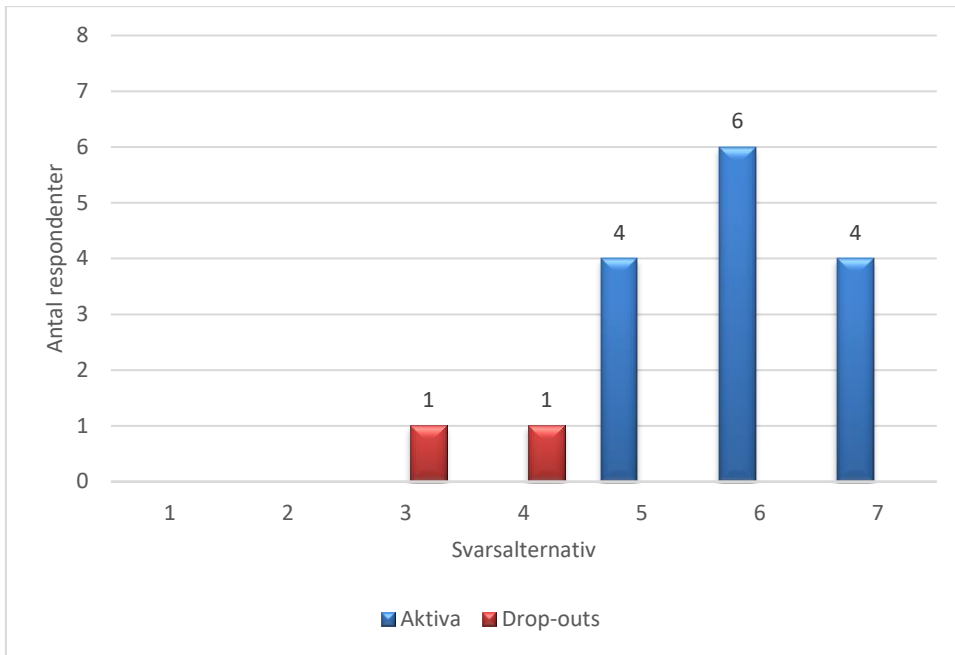
Figur 10. Poängmedelvärde för drop-outs och aktiva.

En liknande jämförelse som i figur 9. görs i figur 11., d.v.s. hur poängen fördelas mellan de olika komponenterna av KASAM. I figur 12. är dock drop-out gruppen och den aktiva gruppen placerade i skilda staplar. Skillnaden mellan dessa två grupper är gällande meningsfullhet statistiskt signifikant $p < 0.05$, medan det gällande begriplighet och hanterbarhet inte finns en statistisk signifikant skillnad $p > 0.05$.

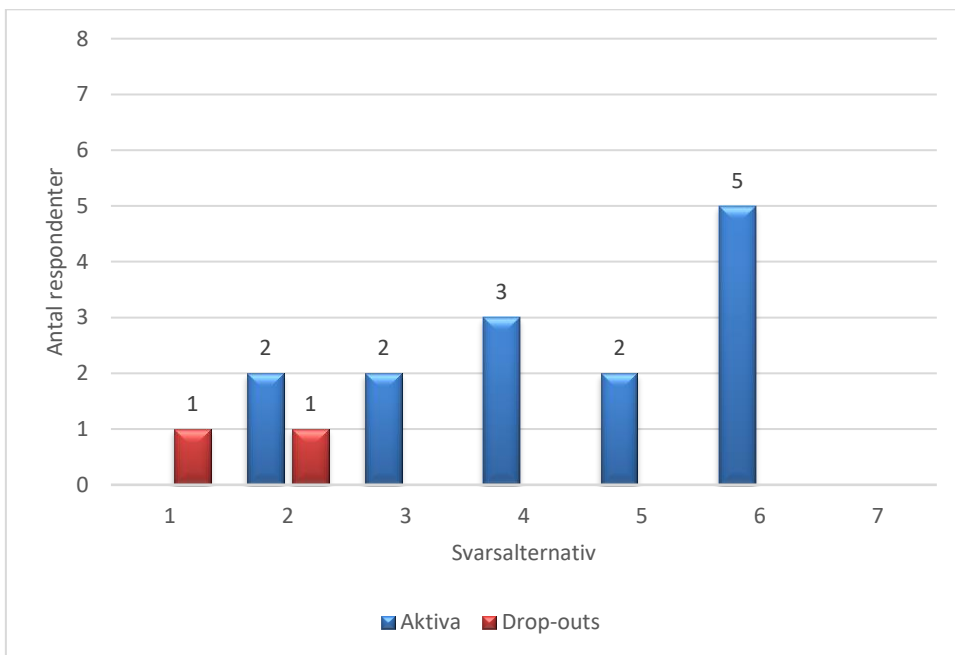


Figur 11. Poängmedelvärde för de olika komponenterna av KASAM.

I figurerna över resultaten från de enskilda frågorna blir resultatet på sätt och vis snedvridet i och med att svaren från respondentgruppen drop-outs räknas med. I figurerna 12. och 13. illustreras hur svarsfördelningen ser ut när man skiljer dessa två grupper åt. Det sker också en förskjutning i de statistiska måtten (se avsnitt 7.3.1). Medelvärdet förskjuts till 6 i fråga 8. och till 4.4 i fråga 11., standardavvikelsen ligger på 0.8 respektive 1.5.



Figur 12. Svarefrekvens på fråga 8, fördelat mellan drop-outs och aktiva.



Figur 13. Svarefrekvens på fråga 11, fördelat mellan drop-outs och aktiva.

Sist och slutligen jämförs drop-outs och aktiva på samma sätt som tidigare gjorts i tabell 1., och återigen så att drop-outs utgör en skild kategori. Drop-outs består av två respondenter, grupperna med låga och höga KASAM-poäng består av fem respondenter och gruppen med medel KASAM-poäng består av fyra respondenter.

Tabell 5. Medianvärde för drop-outs och grupper med låga, medel och höga KASAM-poäng (se Ahola et al. 2012)

<i>KASAM-poäng, median (variationsområde)</i>	<i>Drop-out</i>	<i>Låga</i>	<i>Medel</i>	<i>Höga</i>
	48.5 (48–49)	59 (55–70)	79 (74–81)	84 (83–92)

7.4 Svar på arbetets frågeställningar

Detta examensarbete har två frågeställningar vars syfte var att kartlägga upplevelsen KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet bland SISU-projektets deltagare. Dessutom ville jag pröva hypotesen att de deltagare som hade stark KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet med hög sannolikhet fortsättningsvis var aktiva inom en idrottsförening eller på annat sätt fysiskt aktiva.

På basis av de resultat och den teoretiska bakgrund som tidigare presenterats kan dessa frågeställningar besvaras som följande:

- *Hur ser projektdeltagarnas känsla av sammanhang ut i förhållande till idrott och fysisk aktivitet?*

Projektdeltagarnas KASAM är relativt stark jämfört med resultaten från andra undersökningar, vilket lyfts fram i resultatdiskussionen. Även de som har avslutat sin idrottssatsning har förhållandevis stark KASAM. Ser man till de olika kategorierna som man kan dela in projektdeltagarna i, finns det på basis av denna undersökning belägg för att satsa på att stärka KASAM bland både män och finskspråkiga individer inom FSI:s olika verksamheter.

- *Finns det ett samband mellan stark eller svag känsla av sammanhang och drop-out bland projektets deltagare?*

Denna frågeställning går hand i hand med hypotesen ”Projektdeltagare med stark känsla av sammanhang i förhållande till idrott och fysisk aktivitet är med hög sannolikhet fortsättningsvis fysiskt aktiva”. Hypotesen har genom denna undersökning bekräftats och det går därmed att konstatera att det finns en korrelation mellan svag KASAM och drop-out.

8 DISKUSSION

I detta kapitel diskuteras undersökningens metoder och dess resultat. Därtill diskuteras förslag på möjligheter till framtida forskning inom det område som undersökningen berört.

8.1 Metoddiskussion

I detta avsnitt diskuteras arbetets metod. Metoden diskuteras till största del utgående från de olika faser av en undersökningsprocess som tidigare presenterats och gått igenom (se kapitel 4 och figur 1.).

8.1.1 Utvecklande av problemställning

Detta examensarbete fick sin början när jag kontaktade FSI och efterfrågade ett tema som man därifrån skulle vara intresserade av att undersöka. Önskemålet från FSI var en utvärdering av SISU-projektet, ett projekt som jag sedan tidigare var bekant med, men som redan lyfts fram uppstod så småningom behovet av att göra avgränsningar. Inledningsvis försökte jag göra avgränsningar genom att bara koncentrera mig på ett fåtal av projektets målsättningar (se bilaga 6.), men insåg efter att jag läst mig in på litteratur gällande hur man utför projektutvärderingar att jag inte kunde undersöka projektet på ett rättvist sätt med detta perspektiv.

Allt detta var både tidskrävande och frustrerande. Jag försökte helt byta perspektiv och slutligen hittade jag det jag ansåg vara en röd tråd i SISU-projektet, som går genom allt från den bakomliggande problematiken till en av de mest framstående målsättningarna. Samtidigt såg jag möjligheten att undersöka det intressanta drop-outfenomenet, som jag därtill valde att kombinera med ett salutogent perspektiv och som i sin tur gav tillgång till KASAM-begreppet. Detta gav fortsättningen på undersökningen ett klart ramverk, denna nya inriktning blev sedan godkänd av beställaren.

Sist och slutligen vill jag lyfta fram ett problem med problemställningen som noterades relativt sent i arbetsprocessen. I arbetets andra frågeställning frågas det om det finns ett

samband mellan svag KASAM och drop-out, detta trots att upplägget på undersökningen endast kan svara på frågan om det finns en korrelation (se Jacobsen 2007 s. 302). Jag har ändå valt att i efterhand inte ändra på frågeställningen och redogör istället för detta miss-tag här. Jag nämner också detta problem då jag besvarar arbetets frågeställningar, men besvarar dessa utgående från att det är en korrelation som efterfrågas.

8.1.2 Val av metod

Med det klara ramverket som KASAM-begreppet gav och det välbeprövade KASAM-frågeformuläret till hands kändes valet av en kvantitativ enkätundersökning som enkelt. Så här i efterhand, speciellt med tanke på den låga svarsprocenten, kanske en mer djupgående kvalitativ undersökningsmetod ändå skulle ha kunnat ge mer. Detta skulle dock ha krävt ytterligare en justering av undersökningens perspektiv. Med den problemställning och de frågeställningar som undersökningen nu har anser jag att den valda metoden var lämplig, haft starkt stöd av litteratur (se Jacobsen 2007) och att den kunnat ge svar på frågeställningarna.

8.1.3 Insamling av data

Jag anser att det valda sättet att förmedla enkäten, att med hjälp av e-post förmedla en länk till en webbaserad enkät, är det bästa sättet. Detta trots de problem gällande svarsprocenten som kort lyfts fram i avsnitt 5.4 och inledningen av kapitel 7. Problemen som uppstod var alltså att av de 83 personer som enkäten skickades till var inte alla tidigare projektdeltagare. Jag kontaktades av två personer som fungerat som tränare till projektdeltagare under projekttiden och som därmed inte alls borde ha fått enkäten. Därtill nådde enligt beställaren inte ungefär 10 % (8 st. adresser) av utskicket fram, vilket jag antar beror på att dessa e-postadresser inte längre är i användning. För att undvika detta problem borde jag på något sätt, tillsammans med beställaren, ha kollat igenom och testat adresslistan på förhand.

Gällande själva enkäten skulle eventuellt ett antal ändringar behövt göras. Enkätens första del, med tre stycken bakgrundsfrågor, är en del jag är nöjd med. I frågan "*Är du i nuläget aktiv i en idrottsförening?*", som används för att kategorisera respondenterna som aktiva

eller som drop-outs, så definieras vad som avses med att vara aktiv i en idrottsförening på ett tydligt sätt ”*med aktiv i en idrottsförening avses här att du deltar i en idrottsförenings träningar och/eller tävlar för en idrottsförening regelbundet*”. Denna definition har delvis sin grund i mina egna erfarenheter då jag personligen skulle definiera mig som aktiv i en idrottsförening. Detta trots att jag bor på en annan ort än den förening jag är aktiv i och på så sätt inte kan delta aktivt i föreningens träningsverksamhet, därför finns tillägget om att regelbundet representera en idrottsförening i tävlingar.

Jag nöjd med enkätens tredje del som avser att mäta KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet. De ändringar som jag gjorde till det ursprungliga KASAM-13 frågeformuläret gjordes med stor eftertanke och strävade efter att vara formulerade så att de riktade sig till både aktiva och drop-outs. Samtidigt ville jag inte göra för stora förändringar, så att jag fortsättningsvis kunde lita på den validitet användningen av ett välbeprövat frågeformulär gav.

Den del av enkäten som jag nu i efterhand ser som något problematisk är den del som riktar sig mot respondentgruppen drop-outs. Det finns i huvudsak tre problem med denna del. För det första, i ett försök att efterlikna frågorna i enkätens tredje del, var svarsalternativen i två av frågorna på en skala mellan 1 och 7, vilket är en relativt bred skala med tanke på de frågor som ställs. Detta kan ha förvirrat respondenterna. För det andra är den sista frågan ”*På vilket sätt påverkade ditt deltagande i SISU-projektet ditt val att inte längre vara fysiskt aktiv?*” problematisk i och med den antar avsaknad av fysisk aktivitet eller på sin höjd väldigt låg nivå av fysisk aktivitet medan resultatet av den första frågan i denna del av enkäten visar på annat.

För det tredje kan det att enkäten blev längre för respondentgruppen drop-outs än för respondentgruppen aktiva i och med denna del av enkäten problematiseras. Har detta kunnat påverka t.ex. antal drop-outs som svarade på enkäten? Borde en liknande del som riktade sig mot aktiva varit en del av enkäten? Jag skulle t.ex. ha kunnat efterfrågat nivån av fysiska aktivitet också bland de som är aktiva i en idrottsförening och se ifall det fanns stora skillnader inom denna respondentgrupp och om det fanns korrelationer mellan KASAM-poäng och nivå av fysisk aktivitet.

Det är svårt att avgöra i vilken mån dessa problem har påverkat resultatet. Det som var positivt med denna del var den första frågan vars syfte var att kartlägga nivån av fysisk aktivitet på egen hand. Denna fråga, och inkluderingen av termen fysisk aktivitet i problemställningen, baseras på det som tidigare lyfts fram i arbetet om att de som upphör att vara aktiv i en idrottsförening kan vara fysiskt aktiv på egen hand eller tillsammans med kompisar (se Tiirikainen & Konu 2013 s. 34). Denna fråga har starkast koppling till arbets frågeställningar, mer om detta i resultatdiskussionen, och var en stor orsak till att detta avsnitt överhuvudtaget fanns med i enkäten.

Sist och slutligen gällande insamlingen av data vill jag lyfta fram språket. Jag kontrollerade på flera sätt så att de både språkversionerna av enkäten motsvarade varandra, t.ex. kontrollerades detta genom en småskalig testrunda bland några klasskamrater.

8.1.4 Urval av enheter

I avsnitt 5.4 diskuteras hur enheterna till denna undersökning valdes ut, samt hur olika bortfall uppstått. Tidigare i denna metoddiskussion har problem som inverkat på svarsprocenten lyfts fram. Enligt Jacobsen (2007 s. 230) används ibland följande tumregler gällande hur hög en undersöknings svarsprocent bör vara: över 50 % är tillfredsställande, över 60 % är bra och över 70 % är mycket bra. Svarsprocenten i denna undersökning, på just över 20 %, är därmed rejält under vad som brukar anses vara tillfredsställande. Det som är relevant i denna undersökning, vilket Jacobsen (2007 s. 230) också påpekar, är dock inte enbart hur många som faller bort utan vilka som gör det.

En viktig komponent i detta arbete är drop-outfenomenet, som jag anser att SISU-projektet har haft som syfte att motverka. Det var därför viktigt att få svar av respondenter som kunde betecknas som drop-outs, också av den orsaken att endast svar från dessa kunde ge svar på en av undersökningens frågeställningar samt bekräfta eller motbevisa problemställningens hypotes. Men vilket intresse har de som avslutat sitt idrottsdeltagande att svara på en enkät som berör detta? Eventuellt skulle Jacobsens (2007 s. 229) förslag om att använda någon form av belöning för de som svarade på enkäten ha hjälpt här.

8.1.5 Analys

Jag har strävat efter att presentera de mest relevanta resultaten som undersökningen gav och att presentera dessa på ett så tydligt sätt som möjligt. För att göra detta har jag använt mig av figurer, tabeller och flytande text.

Kodning

Gällande kodningen gav det ursprungliga KASAM-frågeformuläret igen ett klart ramverk, svaren på frågorna i enkätens sista del blir enkelt tilldelade ett numeriskt värde som används för att räkna ut den totala KASAM-poängen och poängen för de olika komponenterna av KASAM. Kodningen av övriga delar av enkäten utfördes på samma sätt som lyfts fram i metodavsnittet 5.5.1, mängden svarsalternativ i enkätens andra del var inte i avseende på kodningen särskilt problematiskt trots de problem som tidigare lyfts fram.

Hypotesprövning

Att pröva problemställningens hypotes kändes inledningsvis som något enkelt, men jag insåg efter ett tag att det hela är rätt så komplicerat. Genom att se på andra undersökningar som mätt KASAM och videor om statistik fick jag grunden till vilka statistiska analyser som borde utföras för att kunna testa hypotesen. Jag utförde därefter ett students t-test mellan olika respondentgrupper i Excel med en signifikansnivå på $p < 0.05$. Enligt Denscombe (2009 s. 51) skall man egentligen inte utföra statistiska analyser när urvalet består av färre än 30 personer, vilket jag alltså ändå gjort trots det lilla sampel på 16 respondenter jag jobbar med. Detta eftersom någon form av statistisk analys är nödvändig för att se ifall skillnaden i KASAM-poäng mellan drop-outs och aktiva inte endast beror på slumpen.

Andra analyser

Enligt Denscombe (2009 s. 51) skall man inte heller presentera resultaten procentuellt vid små urval, om man inte anger hur många som ingick i urvalet. Eftersom jag i såväl som i resultatkapitlet som på övriga ställen i arbetet anger antalet svaranden så anger jag också i flera figurer svarsfrekvensen procentuellt. Detta minskar risken för att svaren kan uppfattas som vilseledande, samtidigt som den procentuella angivelsen enligt mig ger en bra bild av resultatet. (Denscombe 2009 s. 51).

8.1.6 Validitet och reliabilitet

Den interna validiteten i undersökningen är enligt mig relativt hög i och med att jag anser att undersökningens frågeställningar blev besvarade, om man bortser från misstaget gällande terminologin i den ena frågeställningen som förklarats tidigare i denna diskussion. Den externa validiteten är sin tur tyvärr relativt låg i och med den låga svarsprocenten. I metodavsnittet 5.6.3 diskuteras tre olika orsaker som enligt Jacobsen (2007 s. 286–287) kan leda till svag reliabilitet. I detta avsnitt lyfter jag också fram de kontroller jag utfört för att eliminera dessa orsakars verkan och i och med detta anser jag att reliabiliteten är hög. Forskningsprocessen och resultaten är därtill presenterade på ett heltäckande sätt, vilket ger möjlighet till att upprepa undersökningen.

8.2 Resultatdiskussion

I detta avsnitt diskuteras undersökningens resultat. Diskussionen följer till stor del den ordning som resultaten presenterats i kapitel 7. Resultatet diskuteras utgående från tidigare framlagda teorier och forskning och vissa resultat jämförs också med resultat från undersökningar som mätt liknande saker.

8.2.1 Bakgrundsfrågor

Resultaten från de enskilda bakgrundsfrågorna och de grupper som respondenterna delas in i på basis av dessa är i sig själva inte särskilt intressanta. Ett litet antal respondenter i en respondentgrupp påverkar dock i vilken grad resultaten är överförbara till den population dessa respondenter representerar. Jämförelser av olika respondentgruppers KASAM tas upp senare i resultatdiskussionen.

Drop-outprocenten i denna undersökning låg på 12,5 % (två respondenter). Jämfört med Lehtonens (2012 s. 18) kartläggning, som är baserad på idrottslicenser, är detta ganska lågt. 2008 låg nämligen medelvärdet gällande drop-out, bland idrottare under 19 år i 15 olika grenar, på 28,5 %. Bland grenar gemensamma för både denna undersökning och kartläggningen hade friidrott högst drop-outprocent med 44 %, följt av skidåkning på 32,1 % och till sist orientering på 26,6 %. (Lehtonen 2012 s. 18)

8.2.2 Fysisk aktivitet utanför en idrottsförening och KASAM

Respondentgruppen drop-outs består alltså av två personer, vars nivå av fysiska aktivitet varierade mellan att mycket sällan vara fysiskt aktiv och att vara fysiskt aktiv 3–5 timmar i veckan. Något som inte presenterats i resultatkapitlet är att ju mer fysiskt aktiva respondenterna var desto mer KASAM-poäng hade de. Detsamma gällde poängen för de olika komponenterna av KASAM. Detta stämmer överens med de resultat som Kuppelomäki och Utrainen, se Endo et al. (2012 s. 7), kom fram till och var också det jag eftersträvade att ta reda på med hjälp av den frågeställning som gav dessa svar.

Specifikt för denna grupp kan ännu lyftas fram resultaten gällande SISU-projektets inverkan på deras beslut att dels vara, eller snarare inte vara, aktiva i en idrottsförening och deras val gällande hur fysiskt aktiva de är på egen hand i nuläget. Det som redan lyfts fram i metoddiskussionen är att det finns svagheter i den frågeställning som användes för att få dessa resultat, att deltagandet i SISU-projektet inte påverkat drop-out eller den nuvarande nivån av fysisk aktivitet. Detta är något som kan ses som positivt utgående från SISU-projektets synvinkel, med på grund av denna svaghet gäller det dock att inte dra alltför stora slutsatser. Det är också viktigt att påpeka att det rör sig om ett väldigt litet delsampel och att man därför skall vara försiktig i att överföra resultaten till en större population.

8.2.3 Svar på enskilda frågor i enkätens KASAM-del

I resultatavsnittet 7.3.1. presenteras resultaten från tre enskilda frågor i enkätens KASAM-del. Två av dessa frågor, fråga 8. och fråga 11. (se bilaga 1.), är extremer, d.v.s. respondenterna har tillsammans fått mest respektive minst poäng från dessa frågor. Varje enskild fråga avser också mäta en av KASAM:s tre komponenter: meningsfullhet, begriplighet eller hanterbarhet (se metodavsnitt 5.5.1 och bilaga 1.), t.ex. fråga 8., där respondenterna tillsammans samlade in mest poäng, har som avsikt att mäta känslan av meningsfullhet i förhållande till idrott och fysisk aktivitet.

I figur 9. kan man se poängmedelvärdet för de olika komponenterna och där se att trots att den fråga som insamlat mest poäng mätt meningsfullhet är poängmedelvärdet för begriplighet större. Det finns enligt mig två förklaringar till detta; dels ställs flera frågor

som avser mäta begriplighet än det ställs frågor som avser mäta meningsfullhet, sex frågor jämfört med fyra, och dels är känslan av meningsfullhet enligt Antonovsky (2005 s. 45) den motiverande faktorn i KASAM vilket gör denna komponent känslig för drop-out gruppens svar. Den andra förklaringen stöds av figurerna 11. och 12., där man i figur 11. kan se skillnaderna i poängmedelvärde för KASAM:s komponenter mellan respondentgrupperna drop-outs och aktiva och där skillnaden i meningsfullhet mellan dessa grupper är statistiskt signifikant. I figur 12. ser man i sin tur hur respondentgruppen drop-outs förhåller sig relativt neutralt till frågan medan de aktiva förhåller sig mer positivt.

Fråga 11, den fråga där respondenterna samlade in minst poäng, har som avsikt att mäta hanterbarhet och om man igen ser på figur 9. ser man att komponenten hanterbarhet har det minsta poängmedelvärdet. I figur 13. kan man se att även om fördelningen av svar är mer utspritt än i fråga 8. så kan man också här se att drop-out gruppen förhåller sig relativt negativt till frågan medan de aktiva förhåller sig mer positivt. Mer om KASAM:s komponenter diskuteras i senare avsnitt.

8.2.4 Respondenternas totala KASAM-poäng

Variationsområde, medelvärde och median

Det första jag vill lyfta fram gällande respondenternas totala KASAM-poäng är att variationsområdet av uppnådda KASAM-poäng befinner sig relativt högt upp på poängskalan, med KASAM-poäng mellan 48 och 92. Jämför man med två andra undersökningar som mätt KASAM, och som också tidigare har lyfts fram i detta arbete, ligger deras variationsområde på 27–90 poäng (Lindmark et al. 2010 s. 4) och 22–91 (Ahola et al. 2012). Dessa två undersökningar har ett mycket större sampel än denna undersökning med 526 respondenter i Lindmarks et al. (2010 s. 4) undersökning och 1104 respondenter i Aholas et al. (2012), vilket till viss del kan förklara skillnaderna i variationsområdet.

När man därefter jämför medelvärde och medianvärde mellan denna undersökning och de två andra undersökningarna är skillnaderna mindre. I denna undersökning låg medelvärdet på 71.4 poäng med en standardavvikelse på 14.3, i Lindmarks et al. (2010 s. 4) låg medelvärdet för hela samplet på 70 poäng med en standardavvikelse på 11.4. I Aholas et

al. (2012) undersökning anges endast medianvärdet av samplet, vilket var 73 poäng. I denna undersökning var medianvärdet 2,5 poäng högre med 75.5 poäng (se tabell 1.).

Språk

I tabell 3. presenteras medelvärden för respondenterna, uppdelade enligt det språk de svarat enkäten med. Denna tabell visar att de som svarat på svenska har ett högre medelvärde av KASAM-poäng än de som svarat på finska. Skillnaden mellan dessa grupper är statistiskt signifikant. Här kan det lilla antalet finskspråkiga respondenter i denna undersökning påverka. Min första slutsats var därmed att svenskspråkiga projektdeltagare har en starkare KASAM, vilket är något man i så fall borde ta i beaktande i framtida satsningar inom FSI. Slutsatsen stöds delvis av Volanen et al. (2006 s. 517–518) där man kommit fram till samma resultat. Volanen et al. (2006 s. 524) konstaterar dock att skillnaderna i KASAM mellan svensk- och finskspråkiga i deras undersökning var små och går att attribuera till demografiska förhållanden. Eftersom demografiska förhållanden inte kartlades i denna undersökning går det inte att säga ifall något sådant påverkat och min slutsats att svenskspråkiga projektdeltagare faktiskt har starkare KASAM kan ifrågasättas.

Kön

I tabell 2. presenteras medelvärden för olika respondentgrupper, bl.a. skillnaden mellan män och kvinnor. Liksom i Lindmarks et al. (2010 s. 4) undersökning fanns det inte heller i denna undersökning någon statistisk signifikant skillnad mellan könen. Men anmärkningsvärt nog hade kvinnorna i denna undersökning ett högre medelvärde än männen, medan i flera andra studier (bl.a. Lindmark et al. 2010 s. 4, Volonen et al. 2006 s. 518 och Endo et al. 2012) presenterar resultat där det är männen som har ett högre medelvärde. Endo et al. (2012 s. 9) spekulerar i att detta beror på att idrottsaktivitet påverkar männens KASAM men inte kvinnors. En psykologisk studie av Esashi, se Endo et al. (2012 s. 9), säger att kvinnor visar tendenser på att vara mer ”beroende” än män och Endo et al. (2012 s. 9) spekulerar kring att eftersom KASAM berör autonomi, d.v.s. motsatsen till beroende, kan detta ha påverkat deras resultat.

Skillnaden i KASAM-poäng mellan drop-outs och aktiva diskuteras mer senare i denna resultatdiskussion, men jag anser det viktigt att redan här påpeka att männen var den mindre respondentgruppen och att i denna undersökning var alla drop-outs kvinnor. I det

medelvärde jag här diskuterar är alla kvinnor, d.v.s. även drop-outs, inräknade. Vilket jag anser att antyder på att den psykologiska skillnaden som Endo et al. (2012 s. 9) spekulerar kring inte förekommer så starkt i denna undersöknings urval och/eller att det finns en annan okänd faktor som påverkar.

Låga, medel och höga KASAM-poäng

Liksom i Aholas et al. (2012) undersökning delades respondenterna i denna undersökning in i tre grupper på basis av KASAM-poäng: låga, medel och höga poäng. Jämför man dessa grupper mellan Aholas et al. och denna ser man följande skillnader. Medianvärdet för den låga gruppen var i denna undersökning 55 poäng, medan den i Aholas var 58 poäng. Här spelar antagligen sampelstorleken igen en roll, vilket jag anser bekräftas av att variationsområdet i denna undersökning är 48–59 medan det i Aholas et al. ligger på 22–66. Medianvärdet för medelgruppen är det samma som medianen för hela samplet gällande bägge undersökningar, variationsområdet är också ganska lika för bägge undersökningar med en variation på 64–81 i denna undersökning och en variation på 67–77 i Aholas et al. för medelgruppen. Slutligen var medianvärdet för den högsta gruppen i denna undersökning 84 poäng, medan det i Aholas et al. var två poäng lägre med 82 poäng.

8.2.5 KASAM:s komponenter

Medelvärdena för de olika komponenterna av KASAM bland respondenterna presenteras i figur 10. Jämför man med Lindmarks et al. (2010 s. 5) undersökning så såg poängmedelvärdet där ut, för svenska 20–30 åringar, som följande: meningsfullhet 21.3 standardavvikelse 4.8, begriplighet 22.9 standardavvikelse 5.6 och hanterbarhet 19.1 standardavvikelse 4.9. I denna undersökning var medelvärdet gällande alla dessa komponenter högre, men följde sinsemellan samma mönster med att begriplighet hade högst medelvärde och hanterbarhet lägst. Det skall i och för sig här påpekas att det i denna undersökning ställdes sex frågor som riktade sig mot begriplighet, medan det i Lindmarks et al. (2010 s. 4) ställdes fem.

I Lindmarks et al. (2010 s. 6) undersökning hade 20–30 åringar, som var den åldersgrupp som ligger närmast i ålder till denna undersöknings respondenter, statistiskt signifikant

lägre poäng gällande hanterbarhet jämfört med övriga åldersgrupper. Lindmark et al. spekulerar kring att detta handlar om att det krävs livserfarenhet för att se livet klart och strukturerat. Jag är benägen att hålla med och anser att detta kan vara överförbart till hanterbarhet i förhållande till idrott och fysisk aktivitet. Jag vill därmed göra ett tillägg till Thedin-Jakobssons (2014 s. 241) tolkning av hanterbarhet i förhållande till idrott och fysisk aktivitet. Jag anser nämligen att det handlar om mer än att kunna läsa kartan, skida i fristilens tredje växel eller något liknande. Det handlar om att kunna hantera de fysiska, mentala och sociala krav som såväl grenen som hela idrottandet ställer och det är något man lär sig genom erfarenhet (se Endo et al. 2012 s. 8–9).

I tabell 4. jämförs medelvärden för de olika komponenterna bland olika respondentgrupper. Statistisk signifikanta skillnader finns gällande begriplighet mellan språkgrupperna och projektomgångarna, där finskspråkiga och den första omgången hade svagare känsla av begriplighet. Till skillnaden mellan projektomgångarna har jag ingen annan förklaring än att det lilla delsamplet, som den första omgången av projektet utgör, har påverkat resultatet. I Volanens et al. (2006) studie, där man liksom i denna undersökning fann en skillnad i KASAM mellan språkgrupperna, rapporterades tyvärr inte poängen för de olika komponenterna. Någon motsvarande studie som kan bidra med en förklaring har jag inte hittat. Det lilla delsamplet som finskspråkiga utgör är därmed den enda förklaring jag har till denna skillnad. I detta arbetes teoridel framkommer att det eventuellt inte finns ett signifikant förhållande mellan begriplighet och idrott (Endo et al. 2012 s. 8), vilket inte gör saken klarare.

I resultatavsnittet som berör KASAM:s komponenter påpekas att skillnaden mellan finskspråkiga och svenskspråkiga respondenter gällande meningsfullhet är knappt över vald signifikansnivå på $p < 0.05$ i och med att ett students t-test ger p-värdet 0.051. Det finns alltså en möjlighet att det finns en skillnad mellan svenskspråkiga och finskspråkiga respondenter också gällande meningsfullhet, men att det inte finns bevis för detta i denna undersökning (se Test Statistics: Crash Course Statistics #26 2019). Mer om meningsfullhet i nedanstående avsnitt.

8.2.6 KASAM för drop-outs

Gällande att besvara arbetets frågeställningar är detta resultatavsnitt det viktigaste och det första som bör lyftas fram är skillnaden i totala KASAM-poäng mellan respondentgrupperna drop-outs och aktiva som illustreras i figur 10. Denna skillnad är statistiskt signifikant enligt signifikansnivån $p < 0.05$ och jag anser därmed att jag kan avfärda nollhypotesen (se metodavsnitt 5.5.2.) och att den alternativa hypotesen i problemställningen är korrekt.

Förutom detta finns det en hel del andra intressanta resultat gällande drop-outs. I figur 11 ser man skillnaderna mellan drop-outs och aktiva gällande KASAM:s komponenter. Det som är intressant här är den statistiskt signifikanta skillnaden mellan drop-outs och aktiva gällande komponenten meningsfullhet. Enligt mig är detta resultat tecken på att en låg känsla av meningsfullhet i relation till idrott och fysisk aktivitet kan vara en bidragande faktor till drop-out, vilket också diskuterades i avsnitt 3.2.2 (se t.ex. Boiche & Sarrazin 2009 s. 14; Antonovsky 2005 s. 45–46; Crane & Temple 2015 s. 121).

I tabell 5. presenteras medianvärdet och variationsområdet för drop-outs och övriga respondenter indelad enligt låga, medel och höga KASAM-poäng. Det jag vill lyfta fram gällande detta resultat, tillsammans med de resultat som presenteras i figurerna 12. och 13. är följande. Det finns respondenter ur gruppen aktiva vars KASAM-poäng inte är avsevärt mycket högre än drop-out gruppens (se tabell 5). Denna svaga KASAM är mest framträdande gällande komponenten hanterbarhet (se figur 13.), men inte lika framträdande gällande komponenten meningsfullhet (se figur 12). Därmed anser jag att dessa respondenter befinner sig i riskzonen för drop-out, p.g.a. svag känsla av hanterbarhet

Hanterbarhet har tidigare lyfts fram som något som berör socialt kapital i form av sociala relationer, vilket SISU-projektet haft som syfte att utveckla (se Thedin-Jakobsson et al. 2014 s. 208 och bilaga 6. FSI 2017), och också som något som berör stresshantering (se avsnitt 3.3 och Crane & Temple 2015 s. 121). Satsningar på att ännu mer utveckla dessa sociala relationer och på hur man hanterar stress skulle enligt mig kunna motverka drop-out för de som befinner sig i riskzonen.

8.3 Framtida forskningsmöjligheter

I detta arbete visar resultaten på att det finns en korrelation mellan svag KASAM i förhållande till idrott och fysisk aktivitet och drop-out. Jag har också spekulerat kring olika faktorer till denna korrelation. En framtida forskningsmöjlighet skulle därmed vara att undersöka kausala samband mellan låg KASAM och drop-out, d.v.s. att ta reda på vilka faktorer som faktiskt orsakar svag KASAM och ifall dessa faktorer också orsakar drop-out. Min förståelse är dock att detta inte är någon lätt sak att undersöka. Ett specifikt forskningsförslag skulle ändå vara en intervjustudie riktade mot denna undersöknings drop-outs där dessa fick ange vilka orsaker de hade till att avsluta sitt idrottsdeltagande, vilket skulle kunna ge en hel del kunskap i ämnet.

KÄLLOR

- Ahola, J. Aila; Mikkilä, Vera; Saraheimo, Markku; Wadén, Johan; Mäkimattila, Sari; Forsblom, Carol; Freese, Riitta & Groop, Per-Henrik. 2012, Sense of Coherence, Food Selection and Leisure Time Physical Activity in Type 1 Diabetes, *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 40 (7) s. 621-628. Tillgänglig: SAGE Journals. Hämtad 15.2.2019
- Aira, Tuula; Kannas, Lasse; Tynjälä, Jorma; Villberg, Jari & Kokko, Sami. 2013, Liikunta-aktiivisuuden väheneminen murrosiässä. I: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013 nr 3, *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* s. 12–29. Tillgänglig: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Hämtad 3.10.2018
- Antonovsky, Aaron. 2005, *Hälsans mysterium*, 2 uppl., Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm
- Butcher, Janice; Lindner, J. Koenraad & Johns, P. David. 2002, Withdrawal from Competitive Youth Sport: A Retrospective Ten-year Study, *Journal of Sport Behavior*, vol. 25 (2), s. 145-163. Tillgänglig: <http://static1.1.sqspcdn.com/static/f/1109123/24906774/1400507345587/Withdrawal+from+Competitive+Youth+Sport.pdf?token=5hQ0gpDpIVwZezKC8ZKzCzlgNc8%3D> Hämtad 1.3.2019
- Crane, Jeff & Temple, Vivienne. 2015, A systematic review of dropout from organized sport among children and youth, *European Physical Education Review*, vol. 21 (1), s. 114-131. Tillgänglig: SAGE Journals. Hämtad 1.3.2019
- Denscombe, Martyn. 2009, *Forskningshandboken – för småskaliga forskningsprojekt inom samhällsvetenskaperna*, Studentlitteratur AB, Lund
- Dumith, C. Samuel; Gigante, P. Denise; Domingues, R. Marlos & Kohl, W. Harold III. 2011, Physical activity change during adolescence: a systematic review and a pooled analysis, *International Journal of Epidemiology*, vol. 40 (3), s. 685–698. Tillgänglig: <https://academic.oup.com/ije/article/40/3/685/744518> Hämtad 2.10.2018
- Endo, Shintaro; Kanou, Hidetoshi & Oishi, Kazou. 2012, Sports Activities and Sense of Coherence (SOC) among College Students, *International Journal of Sport & Health Science*, vol 10, s. 1-11. Tillgänglig: SPORTDiscuss with Full Text. Hämtad 28.2.2019
- FSI. 2018, *Medlemsförbund*, Tillgängligt: <https://idrott.fi/kontakta-oss/medlemsforbund/> Hämtad 2.10.2018
- FSI. 2017, *SISU-teamet för uthålliga ungdomar - Projektplan för åren 2017–2019*.

- Findley, C. Leanne; Garner, E. Rochelle & Kohen, E. Dafna. 2009, Children's Organized Physical Activity Patterns from Childhood to Adolescence, *Journal of Physical Activity and Health*, vol. 6 (6), s. 708-715. Tillgänglig: SPORTDiscuss with Full Text. Hämtad 8.11.2018
- Hallén, Jostein & Ronglan, Lars Tore. 2013, *Träningslära för idrotterna*, SISU Idrottsböcker, Stockholm
- Jacobsen, Dag Ingvar. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring – Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Studentlitteratur AB, Lund.
- Janssen, Ian & LeBlanc, G. Allana. 2010, Systematic review of the health benefits of activity and fitness in school-aged children and youth, *International Journal of Behavioural Nutrition and Physical Activity*, vol. 7 (40), s. 1–16. Tillgänglig: <https://ijbnpa.biomedcentral.com/track/pdf/10.1186/1479-5868-7-40?site=ijbnpa.biomedcentral.com> Hämtad 2.10.2018
- Kenney, W. Larry; Wilmore, H. Jack & Costill, L. David. 2015, *Physiology of Sport and Exercise*, 6 uppl., Human Kinetics, Champaign, IL, USA
- Larsen, Filip & Mattson, Mikael. 2013, *Kondition och uthållighet – För träning, tävling och hälsa*, SISU Idrottsböcker, Stockholm
- Lehtonen, Kati (red.). 2012, Alle 19-vuotiaat lisenssiurheilijat. I: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2012 nr 2, *Nuorten harrasteliikunnan kehittäminen 1999–2011*. Tillgänglig: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/8/2harrasteliikunta.pdf> Hämtad 3.10.2018
- Lindmark, Ulrika; Stenström, Ulf; Wärnberg Gerdin, Elisabeth & Hugoson, Anders. 2010, The distribution of "sense of coherence" among Swedish adults – A quantitative cross-sectional population study, *Scandinavian Journal of Public Health*, vol. 38, s. 1-8. Tillgänglig: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.898.7491&rep=rep1&type=pdf> Hämtad 19.12.2018
- MacCosham, Bradley; Patry, Philippe; Beswick, Colleen & Gravelle, François. 2015, Leisure Lifestyle and Dropout: Exploring the Experience of Amateur Athletes in Competitive Sport, *International Journal of Sport Management, Recreation & Tourism*, vol. 20, s. 20-39. Tillgänglig: SPORTDiscuss with full text. Hämtad 23.10.2018
- Mayer, Jochen & Thiel, Ansgar. 2014, Health in Elite Sport from a Salutogenetic Perspective: Athletes' Sense of Coherence, *PLoS ONE*, vol 9 (7), s. 1-11. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad. 28.2.2019
- Molinero, Olga; Salguero, Alfonso; Tuero, Concepción; Alvarez, Eduardo & Márquez, Sara. 2006, Dropout Reasons in Young Spanish Athletes: Relationship to Gender, Type of Sport and Level of Competition, *Journal of Sport Behaviour*, vol. 29 (3), s. 255-269. Tillgänglig: Academic Search Elite. Hämtad. 2.11.2018.

- Nationalencyklopedin. 2018a, Uthållighet. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/uthållighet> Hämtad 8.10.2018
- Nationalencyklopedin. 2018b, Uthållig. Tillgänglig: <http://www.ne.se/uppslagsverk/ordbok/svensk/uthållig> Hämtad 8.10.2018
- Psykologilexikon, 2019, Diskriminantanalys. Tillgänglig: <https://www.psykologiguiden.se/psykologilexikon/?Lookup=confounding%20factor> Hämtad 1.3.2019
- Riski, Jarmo. 2015, Kestävyyden harjoittaminen. I: Hämäläinen, Kirsi; Danskanen, Kristiina; Hakkarainen, Harri; Lintunen, Taru; Forsblom, Kim; Pulkkinen, Seppo; Jaakkola, Timo; Pasanen, Kati; Kalaja, Sami; Arajärvi, Paula; Lehtoviita, Terhi & Riski, Jarmo. *Lasten ja nuorten hyvää harjoittelu*, VK-Kastannu Oy, s. 272-300.
- Statistikcentralen. 2018, *Levande födda efter kön 1751–2017*, Tillgänglig: http://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/sv/StatFin/StatFin_vrm_synt/stat_fin_synt_pxt_001.px/?rxid=dca55192-dc36-4d08-a9c3-55bc2167c023 Hämtad 2.10.2018
- TENK. 2018, *Etikprövning inom humanvetenskaperna*, Tillgänglig: <http://www.tenk.fi/sv/etikpr%C3%B6vning-inom-humanvetenskaperna> Hämtad 2.10.2018
- Test Statistics: Crash Course Statistics #26*. 2019, Crash Course. Tillgänglig: https://www.youtube.com/watch?v=QZ7kgmhdIwA&list=PL8dPuuaLjXtNM_Y-bUAhbISAdWRnmBUcr&index=28&t=5s Hämtad 1.3.2019
- Theidin-Jakobsson, Britta. 2014, What makes teenagers continue? A salutogenic approach to understanding youth participation in Swedish club sports, *Physical Education and Sport Pedagogy*, vol 19 (3), s. 239-252. Tillgänglig: SPORTDiscuss with full text. Hämtad 23.10.2018
- Theidin-Jakobsson, Britta, Lundvall, Suzanne & Redelius, Karin. 2014, Reasons to Stay in Club Sport According to 19-Year-Old Swedish Participants: A Salutogenic Approach, *Sport Science Review*, vol. 23 (5-6), s. 205-224. Tillgänglig: SPORTDiscuss with full text. Hämtad 2.10.2018
- THL. 2017, *Kouluterveyskyselyn tulokset 2017, Perusopetus 4. ja 5. luokan oppilaat*, Tillgänglig: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_perus-tulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200537&mittarit_1=199843&mittarit_2=200285# Hämtad 3.10.2018
- Tiirikainen, Mikko & Konu, Anne. 2013, Miksi lapset ja nuoret katoavat liikunta- ja urheiluseuroista murrosiässä? I: Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2013 nr 3, *Miksi murrosikäinen luopuu liikunnasta?* s. 31-44. Tillgänglig: <http://www.liikuntaneuvosto.fi/files/252/murrosika.pdf> Hämtad 23.10.2018

- UKK-institutet. 2008, *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille*.
Tillgänglig: [http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikaisille.pdf](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/1477-Fyysisen_aktiivisuuden_suositus_kouluikaisille.pdf) Hämtad 3.10.2018
- Volanen, Salla-Maarit; Suominen, Sakari; Lahelma, Eero; Koskenvuo, Markku & Silventoinen, Karri. 2006, Sense of coherence and its determinants: A comparative study of the Finnish-speaking majority and the Swedish-speaking minority in Finland, *Scandinavian Journal of Public Health*, Tillgänglig; Academic Search Elite. Hämtad 25.02.2019
- WHO. 2015a, *Percentages of physically active children among 11-year-olds*, Tillgänglig: https://gateway.euro.who.int/en/indicators/enhis_19-percentages-of-physically-active-children-among-11-year-olds/visualizations/#id=21384&tab=table
Hämtad 2.10.2018
- WHO. 2015b, *Percentages of physically active children among 13-year-olds*, Tillgänglig: https://gateway.euro.who.int/en/indicators/enhis_20-percentages-of-physically-active-children-among-13-year-olds/visualizations/#id=21385&tab=table
Hämtad 2.10.2018
- WHO. 2015c, *Percentages of physically active children among 15-year-olds*, Tillgänglig: https://gateway.euro.who.int/en/indicators/enhis_21-percentages-of-physically-active-children-among-15-year-olds/visualizations/#id=21386&tab=table
Hämtad 2.10.2018
- Yrkeshögskolan Arcada. 2014, *God vetenskaplig praxis i studier vid Arcada*, Tillgänglig: https://start.arcada.fi/sites/default/files/dokument/ovriga%20dokument/god_vetenskaplig_praxis_i_studier_vid_arcada.pdf Hämtad 2.10.2018

BILAGA 1. ENKÄTEN PÅ SVENSKA

Utvärdering av SISU-projektet

Bästa tidigare deltagare i Finlands Svenska Idrotts SISU-projekt!

Jag hoppas att du noga läst igenom följebrevet och jag vill ännu påminna om att deltagandet är frivilligt samt att dina svar kommer vara helt anonyma. Din ärlighet och ditt deltagande uppskattas.

Ifall det finns frågor, vänligen kontakta:

Christoffer Melin: christoffer.melin@arcada.fi

*Obligatorisk

Bakgrundsfrågor

1. Kön *

Man

Kvinna

Annat/Vill ej svara

2. I vilken omgång av SISU-projektet har du deltagit/deltar du

i? *

2013–2015

2015–2017

3. Är du i nuläget aktiv i en idrottsförening? *

Med aktiv i en idrottsförening avses här att du deltar i en idrottsförenings träningar och/eller tävlar för en idrottsförening regelbundet.

Ja

Nej

Fysisk aktivitet utanför en idrottsförening

Dessa frågor riktar sig till dig som inte längre är aktiv i en idrottsförening, men eventuellt är fysiskt aktiv på egen hand eller tillsammans med kompisar.

1. Hur ofta är du fysiskt aktiv? *

Med fysiskt aktiv avses här aktivitet som varar över 30 min och gör dig lätt andfådd och/eller svettig. Välj det svar som stämmer bäst in på dig

Aldrig

Mycket sällan

1–2 h i veckan

3–5 h i veckan

Varje dag

Flera gånger per dag

2. På vilket sätt påverkade ditt deltagande i SISU-projektet ditt val att inte längre vara aktiv i en idrottsförening? *

Påverkade inte alls

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Var den avgörande orsaken

3. På vilket sätt påverkade ditt deltagande i SISU-projektet ditt val att inte längre vara fysiskt aktiv *

Påverkade inte alls

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Var den avgörande orsaken

Känsla av sammanhang

Här följer ett antal frågor som berör olika områden av det idrottsliga livet. Frågorna utgår från den s.k. KASAM-teorin och handlar till stor del om dina tankar och känslor kring idrott och fysisk aktivitet. Det är därför viktigt att du verkligen tänker efter innan du svarar och att du svarar ärligt. Varje fråga har 7 möjliga svar, markera den siffra som bäst passar in på dig.

1. När du talar med kompisar om din idrott, har du då en känsla av att de inte förstår dig? *

Har aldrig den känslan

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Har alltid den känslan

2. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig gällande idrott eller motion? *

Mycket sällan eller aldrig

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5

6
7

Mycket ofta

3. Har det hänt att du blivit överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl, t.ex. tränare eller klubbkompisar? *

Har aldrig hänt

1
2
3
4
5
6
7

Har ofta hänt

4. Har det hänt att människor som du litat på har gjort dig besviken, t.ex. tränare eller klubbkompisar? *

Har aldrig hänt

1
2
3
4
5
6
7

Har ofta hänt

5. Hittills har ditt liv gällande idrott och fysisk aktivitet: *

Helt saknat mål och mening?

1
2
3
4
5
6
7

Genomgående haft mål och mening?

6. Har du känt dig orättvist behandlad, t.ex. av tränare eller klubbkamrater? *

Mycket ofta

1
2
3
4
5
6
7

Mycket sällan/aldrig

7. Har du haft en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra gällande din idrott? *

Mycket ofta

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mycket sällan/aldrig

8. Är din regelbundna träning eller fysiska aktivitet en källa till: *

Glädje och djup tillfredsställelse?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Smärta och leda?

9. Har du haft mycket motstridiga tankar och känslor gällande din idrott? *

Mycket ofta

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mycket sällan/aldrig

10. Har du haft känslor som du helst inte vill känna gällande din idrott? *

Mycket ofta

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mycket sällan/aldrig

11. Man kan ibland känna sig misslyckad, även om man har stark självkänsla. Hur ofta har du känt det så, gällande träning, tävling eller annan fysisk aktivitet? *

Aldrig

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mycket ofta

12. När något har hänt gällande din idrott eller din fysiska aktivitet, har du vanligtvis funnit att: *

Du över- eller underskattade dess betydelse?

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Du såg saken i dess rätta proportion?

13. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker som du gör så som din regelbundna träning? *

Mycket ofta

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mycket sällan/aldrig

14. Hur ofta har du känslor gällande din idrott eller din fysiska aktivitet som du inte är säker på att du kan kontrollera? *

Mycket ofta

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Mycket sällan/aldrig

BILAGA 2. ENKÄTEN PÅ FINSKA

SISU-projektin arvointi

Hyvä entinen FSI:n SISU-projektiin osallistuja!

Toivon, että olet lukenut saatekirjeen huolellisesti. Haluan vielä muistuttaa siitä, että osallistuminen on vapaaehtoista ja että vastauksesi tulevat olemaan täysin nimettöminä. Arvostan rehellisyyttäsi ja osallistumistasi.

Jos teillä on kysymyksiä, voitte olla yhteydessä minuun:
Christoffer Melin: christoffer.melin@arcada.fi

*Obligatorisk

Peruskysymykset

1. Sukupuoli *

Mies

Nainen

Muu/En halua vastata

2. Milloin olet osallistunut/osallistut SISU-projektiin? *

2013-2015

2015-2017

3. Oletko tällä hetkellä aktiivinen jossain urheiluseurassa? *

Kyllä

Ei

Liikunta urheiluseurojen ulkopuolella

Nämä kysymykset on osoitettu sinulle, joka et ole aktiivinen jossain urheiluseurassa, mutta voit olla fyysisesti aktiivinen yksinään tai ystävien kanssa.

1. Kuinka usein olet fyysisesti aktiivinen? *

Fyysisesti aktiivinen tarkoittaa toiminta, joka kestää yli 30 min ja tekee sinusta hengästynyt ja/tai hikinen. Valitse vastaus, joka sopii sinulle parhaiten.

Ei koskaan

Erittäin harvoin

1-2 h viikossa

3-5 h viikossa

Joka päivä

Useita kertoja päivässä

2. Miten osallistumisestasi SISU-projektiin vaikutti valintasi, ettet ole enää aktiivinen jossain urheiluseurassasi? *

Ei vaikattanut

1

2

3

4

5

6

7

Oli se ratkaiseva tekijä

3. Miten osallistumisestasi SISU-projekti vaikutti valintasi, ettet ole enää fyysisesti aktiivinen? *

Ei vaikattanut

1
2
3
4
5
6
7

Oli se ratkaiseva tekijä

Koherenssin tunne

Esitän tässä useita urheilulliseen elämään liittyviä kysymyksiä. Kysymykset perustavat Koherenssin tunne-teoriaan ja käsittelevät suureksi osaksi sinun ajatuksia ja tunteita urheiluun ja fyysiseen aktiviteettiin liittyen. Tämän takia on tärkeä, että mietit tarkkaan ennen kuin vastaat ja että vastaat rehellisesti. Jokaisella kysymyksellä on 7 vastausvaihtoehtoa. Valitse sen vaihtoehdon numero (1-7) joka parhaiten vastaa käsitystäsi.

1. Kun puhut ystäville urheilusta, tunnetko etteivät he ymmärrä sinua? *

Ei koskaan

1
2
3
4
5
6
7

Aina

2. Kuinka usein sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä, mitä ympärilläsi tapahtuu urheilun tai liikunnan aikana? *

Erittäin harvoin/ei koskaan

1
2
3
4
5
6
7

Hyvin usein

3. Oletko yllättynyt sellaisten henkilöiden käyttäytymisestä, jotka uskoit tuntevasi hyvin, esim. valmentaja tai seurakaverit? *

En koskaan

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Jatkuvasti

4. Oletko joskus pettynyt ihmisiin joihin olet luottanut, esim. valmentaja tai seurakaverit? *

En koskaan

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Jatkuvasti

5. Millainen on tähänastinen elämäsi urheilijana ja fyysisesti aktiivisena ollut? *

Täysin vailla selvää tarkoitusta ja päämäärää

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Sen tarkoitus ja päämäärä ovat täysin selvät

6. Kuinka usein sinusta on tuntunut, että esim. valmentaja tai seurakaverit ovat kohdelleet sinua epäoikeudenmukaisesti? *

Hyvin usein

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

Erittäin harvoin/Ei koskaan

7. Onko sinulla ollut sellainen tunne, että olet vieraassa tilanteessa, etkä tiedä mitä sinun tulisi tehdä urheilusi kanssa? *

Hyvin usein

- 1

2
3
4
5
6
7

Erittäin harvoin/Ei koskaan

8. Ovatko sinun säännölliset fyysiset harjoitukset tai aktiviteetit: *

Suuren mielihyvän ja tyydytyksen lähde?

1
2
3
4
5
6
7

Tuskallisia ja ikäviä?

9. Onko sinulla ollut paljon ristiriitaisia tunteita ja ajatuksia urheilusi osalta? *

Hyvin usein

1
2
3
4
5
6
7

Erittäin harvoin/Ei koskaan

10. Oletko kokenut tunteita, joita et haluaisit tuntea urheilusi osalta? *

Hyvin usein

1
2
3
4
5
6
7

Erittäin harvoin/Ei koskaan

11. Ihminen tuntee joskus itsensä epäonnistuneeksi, myös vaikka hänellä olisi vahva omatunto. Kuinka usein olet kokenut näin koskien harjoittelua, kilpailua tai muuta fyysistä aktiviteettia? *

Ei koskaan

1
2
3
4
5
6
7

Hyvin usein

12. Kun jotain on tapahtunut urheilusi tai fyysisen aktiviteettisi osalta, oletko jälkikäteen yleensä todennut, että? *

Olit yli- tai aliarvioinut asian merkityksen

1
2
3
4
5
6
7

Näit asian oikeassa mittakaavassa

13. Kuinka usein sinulla on tunne, että tekemisesi, kuten säännölliset harjoituksesi ovat jokseenkin merkityksettömiä? *

Hyvin usein

1
2
3
4
5
6
7

Erittäin harvoin/Ei koskaan

14. Kuinka usein sinulla on tunteita koskien urheiluasi tai fyysisistä aktiviteettiasi, joita et koe voivasi varmuudella hallita? *

Hyvin usein

1
2
3
4
5
6
7

Erittäin harvoin/Ei koskaan

BILAGA 3. ENKÄTFRÅGORNA I ORIGINALFORM PÅ SVENSKA

KASAM-frågeformulär (Antonovsky 2005 s. 246–253)

1. När du talar med människor, har du då en känsla av att de inte förstår dig?
 - 1. Har aldrig den känslan 7. Har alltid den känslan

2. Har du en känsla av att du inte riktigt bryr dig om vad som händer runt omkring dig?
 - 1. Mycket sällan eller aldrig 7. Mycket ofta

3. Har det hänt att du blev överraskad av beteendet hos personer som du trodde du kände väl?
 - 1. Har aldrig hänt 7. Har ofta hänt

4. Har det hänt att människor som du litade på har gjort dig besviken?
 - 1. Har aldrig hänt 7. Har ofta hänt

5. Hittills har ditt liv:
 - 1. Helt saknat mål och mening? 7. Genomgående haft mål och mening?

6. Känner du orättvist behandlad?
 - 1. Mycket ofta 7. Mycket sällan/aldrig

7. Har du en känsla av att du befinner dig i en obekant situation och inte vet vad du skall göra?
 - 1. Mycket ofta 7. Mycket sällan/aldrig

8. Är dina dagliga sysslor en källa till:
 - 1. Glädje och djup tillfredsställelse? 7. Smärta och leda?

9. Har du mycket motstridiga känslor och tankar?
 - 1. Mycket ofta 7. Mycket sällan/aldrig

10. Händer det att du har känslor inom dig som du helst inte vill känna?
- 1. Mycket ofta 7. Mycket sällan/aldrig
11. Även en människa med stark självkänsla kan ibland känna sig som en ”olycksfågeln”. Hur ofta har du känt det så?
- 1. Aldrig 7. Mycket ofta
12. När något har hänt har du vanligtvis funnit att:
- 1. Du över- eller undervärderade dess betydelse? 7. Du såg saken i dess rätt proportion?
13. Hur ofta känner du att det inte är någon mening med de saker du gör i ditt dagliga liv?
- 1. Mycket ofta 7. Mycket sällan/aldrig
14. Hur ofta har du känslor som du inte är säker på att du kan kontrollera?
- 1. Mycket ofta 7. Mycket sällan/aldrig

BILAGA 4. FÖLJEBREV PÅ SVENSKA

Bästa tidigare deltagare i FSI:s SISU-projekt!

Du som läser detta har deltagit eller deltar i FSI:s projekt SISU-teamet för uthålliga ungdomar mellan åren 2013–2017. Du har nu möjligheten att delta i en nätbaserad enkätundersökning som fungerar som en utvärdering av projektet. Denna utvärdering är en del av ett examensarbete vid Yrkeshögskolan Arcada inom utbildningsprogrammet Idrott och Hälsopromotion. Resultatet av utvärderingen kan komma att användas till utvecklingen av FSI:s och de olika grenförbundens verksamhet.

En stor del av frågorna i enkäten utgår från den s.k. KASAM-teorin. Deras syfte är att ta reda på hur du upplever, tänker och känner gällande idrott och fysisk aktivitet. Det är därför viktigt att du tänker efter innan du svarar på frågorna och att du är ärlig.

Deltagandet i undersökningen är frivilligt och du har rätt att avsluta deltagandet i undersökningen när som helst och utan angiven orsak. Alla svar är anonyma och kommer att sparas på ett säkert sätt. Detta innebär att det inte går att känna igen enskilda deltagares svar i resultaten. Resultaten kommer att ingå i det färdiga examensarbete som publiceras online på theseus.fi.

Enkäten tar ca. 15 minuter att genomföra och kommer att vara tillgänglig fram till 06.01.2019

Ifall det finns frågor kontakta gärna:

Christoffer Melin: christoffer.melin@arcada.fi

Tack för ditt deltagande!

BILAGA 5. FÖLJEBREV PÅ FINSKA

Hyvä entinen FSI:n SISU-projektiin osallistuja!

Sinä, joka luet tätä, on osallistunut tai osallistut FSI:n projektiin ”SISU-ryhmä nuorille kestävyysurheilijoille” vuosina 2013-2017. Sinulla on nyt mahdollisuus osallistua webpohjaiseen kyselyyn, joka toimii projektin arviointivälineenä. Arviointi on osa Urheilun ja terveyden edistämistä-koulutusohjelman opinnäytteestä ammattikorkeakoulussa Arcadassa. Arvioinnin tuloksia voidaan käyttää FSI:n ja niiden eri liitojen toiminnan kehittämisesssä.

Suuri osa kyselyyn liittyvistä kysymyksistä perustuu ns. Koherenssin tunne-teoriaan. Niiden tarkoitus on selvittää, miten koet urheiluasi ja fyysistä aktiviteettiäsi ja mitä ajattelet ja tunnet niiden osalta. Siksi on tärkeää, että ajattellet ennen vastaamista ja että olet rehellinen.

Osallistuminen kyselyyn on vapaaehtoista ja sinulla on oikeus peruuttaa osallistumisesi kyselyyn, milloin tahansa ja ilman syytä. Kaikki vastaukset ovat nimettömiä ja vastaukset säilytetään turvallisesti. Tämä tarkoittaa, että ei ole mahdollista tunnistaa yksittäistä osallistujaa tuloksista.

Kyselyyn täyttämiseen menee noin 15 min ja se on avoinna 06.01.2019 saakka

Jos teillä on kysymyksiä, voitte olla yhteydessä minuun:

Christoffer Melin: christoffer.melin@arcada.fi

Kiitos osallistumisestasi!

BILAGA 6. MÅLSÄTTNINGEN FÖR SISU-TEAMET FÖR UTHÅLLIGA UNGDOMAR – PROJEKTPLAN 2017–2019

- Att stärka uthållighetsgrenarnas (orientering, längdskidåkning, skidskytte, friidrott, medel- och långdistanslöpning, gång, simning, cykling samt triathlon) status bland ungdomar födda 2003–2004.
 - I SISU-teamet ingår totalt 50–60 idrottare representerade ovannämnda grenar
 - Strävan är att utveckla ett livslångt intresse för idrott och fysisk aktivitet
- Att beakta och utveckla modellen för Idrottarens stig (Urheilijan polku)
 - SISU-teamet är ett komplement till föreningarnas verksamhet
 - Genom SISU-teamet bekantar sig ungdomarna med en förbundsledd verksamhet
 - Efter två år i SISU-teamet fortsätter ungdomarna på Idrottarens stig i förbundets träningsgrupper, idrottsgymnasium, idrottsakademier, landslagsgrupper och i bästa fall som internationella elitidrottare i vuxen ålder,
- Att i samarbetsprojektet utveckla träningskulturen, så att mångsidigheten i träningen för de unga bevaras och mottagningsperioderna beaktas
 - Idrottarna får under perioden prova och träna de övriga grenarna
 - Träningsinsamlingarna innehåller mycket snabbhet, spänst och snabbkraft eftersom dessa egenskaper, vid sidan av uthållighet, är utvecklingsbara i den här åldern
 - Idrottare på samma utvecklingsstadium får träna och utvecklas tillsammans
 - Fysiska tester genomförs för att följa med den individuella utvecklingen av ovannämnda egenskaper
- Att öka förståelsen för vilka träningsmängder och vilka helhetsengagemang som krävs för elitsatsningar, genom att använda etablerade toppidrottare som förebilder
 - Vid varje SISU-läger deltar en toppidrottare som håller en föreläsning, väcker diskussion och leder några träningspass.
 - Visa att alla idrottare har varit i samma situation och att det genom målmedvetet arbete går att utvecklas till en elitidrottare

- Att ge speciell tyngd åt den mentala träningen och de idrottande ungdomarnas välmående
 - Under perioden läggs speciellt vikt vid ungdomarnas mentala hälsa
 - Trivsel och en trygg miljö är ledord i verksamheten
- Att öka interaktionen mellan tränare och ledare från de olika grenarna
 - Under SISU-lägren kommer tränarna på ett naturligt sätt samman och de har möjlighet att reflektera och lära sig av tränarna från de andra grenarna
- Att genomföra och utveckla en ny modell för tränarutbildning under devisen ”Learning by doing”
 - Under projekttidens fem träningsläger utbildas nya uthållighetstränare till steg 2 – nivå
 - Träningsaspiranterna deltar i de fysiska träningarna i respektive gren, följer med, reflekterar och gör ett slutarbete om ett specifikt delområde
 - En ansvarig utbildare verkställer steg 2 – tränarkursen, som består av teori, praktik och distansstudier
 - Efter genomförs steg 2 – tränarutbildning kan tränarna fortsätta sina studier i förbundens träningsgrupper för äldre ungdomar och där avlägga steg 3 – examen.
- Att inleda och utveckla ett idrottssamarbete mellan ungdomar i Finland och Sverige.
 - Det första steget är att bjuda in idrottare och tränare från Västerbottens idrottsförbund till lägersamlingarna
 - Målet är att idrottarna redan i det här skedet kan knyta internationella kontakter, ett delmål på Idrottarens stig
- Att utveckla mätbara metoder för hur projektet framskridit och lyckats
 - Efter varje läger får idrottarna och tränarna fylla i ett feedbackformulär där man poängsätter verksamheten och får komma med utvecklingsidéer
 - Responsen analyseras och svagheter beaktas vid påföljande läger, likaså utvecklar man det som har fungerat bra
- Att ge synlighet åt uthållighetsidrotten, speciellt i de sociala medierna, på ungdomarnas villkor
 - Idrottarna uppmuntras berätta om och marknadsföra SISU-verksamheten bland andra ungdomar

- Upprätthåller en fungerande kontakt även mellan lägersamlingarna
- SISU-teamet syns på de sociala medierna i form av grupper på Facebook, Instagram o.s.v.