

Samfattning av rapport

Rörelseidentitet

Fysisk aktivitet hos barn och ungdomar

Ett beteendevetenskapligt perspektiv på samband
mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet

Rapport 2006

Gymnastik- och idrottshögskolan
GIH, Stockholm

Staffan Hultgren
staffan.hultgren@gih.se

Förord

Rörelseidentitet

"Rörelseidentitet kan definieras som individens egen uppfattning om sig själv relaterat till färdigheter, förmågor och erfarenheter av rörelse och fysisk aktivitet"

Lärandet är en lång process som alltid kan vara levande när egen erfarenhet blandas med andras lärdomar och erfarenheter. Genom att utsätta sig för intryck från varierande omgivande miljöer så sker en ständig utveckling av eget tänkande.

Sedan några år tillbaka har jag haft möjligheten att vara i olika situationer med varierande omgivning. Under det fysiska aktivitetsåret arbetade jag som ordförande och projektsamordnare inom arena förskola/skola vid Statens folkhälsoinstitut. Arbetet medförde kontakt med Sekretariatet för kompetensutveckling och ett inledande samarbete med Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet. Institutionen har en tydlig beteendevetenskaplig profil med forskning inom beteendemedicin. Den teoretiska kunskapen som sakta har implementeras i mitt eget kunnande har väckt min nyfikenhet men även bekräftat arbetsformer och min pedagogiska profil.

"Former som stärker budskapet" bygger på beteendevetenskapliga grundprinciper.

Institutionen har anordnat nätverksmöten där universitet bjuder in det omgivande samhället för en förutsättningslös dialog. Genom nätverket startade ett konkret samarbete med folkhälsoenheten vid Östhammars kommun. Ett omfattande projekt med inriktning på 5-åriga barn, *"Folkhälsovaccin på burk"*.

Under denna kunskapsresa har fil. dr. Gunilla Burell vid institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap varit en naturlig mentor, handledare och samarbetspartner. Gunilla har under denna skrivprocess varit behjälplig med ingående faktaommentarer med inriktning på teoretiska förklaringsmodeller.

Tack Gunilla för alla härliga samtal om texter och teorier. En lång resa som bara har börjat. Rapporten är levande och kommer att uppdateras kontinuerligt. Jag tar tacksamt emot synpunkter och funderingar som kan förtydliga innehållet.

Staffan Hultgren

2006-06-06

Sammanfattning

Rapporten avser att sammanställa beteendevetenskaplig dokumentation med inriktning på samband mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet hos barn och ungdomar samt beskriva teoretiska förklaringsmodeller. Urvalet av vetenskapliga artiklar har baserats på sökord med psykosocial anknytning som har en beteendevetenskaplig koppling.

De teoretiska förklaringsmodeller som omnämns i översikten har ett gemensamt ursprung från inlärningspsykologin, *Respondent and Operant Learning*, (Pavlov 1927), som beskrivs enligt *Theories of health behavior* (Kaplan et al, 1993), *Social Cognitive Theory*, (Bandura, 1977, 1986), samt den transteoretiska modellen, *The Transtheoretical Model*, (Proshcaska and DiClemente, 1984). Vid sökning av artiklar inför denna översikt fanns en avsaknad av artiklar med inriktning på kombination av fysisk aktivitet, *Empowerment* och motiverande samtal, *Motivational Interviewing*.

Redovisade artiklar lyfter fram sambandsfaktorer som kan ha betydelse för att stimulera barn och ungdomar till fysisk aktivitet. Självförelåtelse, bemötande, socialt stöd, ambivalens, egna val är faktorer som omnämns i ett flertal artiklar som möjliga sambandsfaktorer. Självförelåtelse anses ha ett starkt samband med utövandet av fysisk aktivitet. Bemötande och socialt stöd i kombination med nackdelar och fördelar är även troliga sambandsfaktorer som kan bidra till att skapa långsiktiga och vidmakthållande vanor. Möjligheter till egna val med egen kontroll anses även vara en viktig faktor. Avsaknad av longitudinella studier inom fysisk aktivitet hos ungdomar har medfört svårigheter att identifiera faktorer som ger långsiktiga effekter. Sambandsstudier kan ge förutsättningar för att utveckla hypoteser om faktorer som har en möjlig inverkan på fysisk aktivitet hos barn och ungdomar.

Många rapporter påtalar vikten av att det behövs fortsatta studier som fokuserar på beteendemål med inriktning på fysisk aktivitet utifrån kombinationer av påverkande faktorer. Interventionsmodeller behöver även utvecklas och utvärderas med hänsyn till både beteendemål och fysiologiska effektmål. Dessutom kan det vara värdefullt att fastställa vilka faktorer som enskilt eller i kombination skapar goda förutsättningar framgångsrika interventionsprogram.

Innehåll

Förord.....	1
Sammanfattning.....	3
Innehåll.....	5
Inledning.....	7
Fysiska aktivitetsåret.....	7
Metod	9
Urval av underlag.....	9
Resultat	11
Sammanfattning av resultat	15
Kommentar	16
Referenser	20
Referenslitteratur.....	20

*Följande delar ur originalrapporten är inte medtaget i detta samman-
drag:*

Teoretiska modeller och definitioner

- Begreppet intervention
- Theories of health behavior
- Health Belief Model
- Theory of Reasoned Action
- The Transtheoretical Model
- Social Cognitive Theory
- Empowerment
- Motivational Interviewing

Resultat

- Psykosociala faktorer
- Psykosociala samband
- Objektiva mätningar
- Predikatorer
- Hinder
- Lektioner i fysisk aktivitet
- Bestämningsfaktorer
- Sambandsfaktorer
- Associerade faktorer
- Hinder, självtillit och kontroll
- Självtillit och upplevd ansträngning
- Självtillit och fysisk aktivitet

Diskussion

- Sambandsfaktorer
- Beteendet Fysisk aktivitet
- Möjliga framgångsfaktorer
- Pedagogisk grundsyn
- Slutsatser och implikationer

Bilagor

- Bilaga 1 – Självobservation
- Bilaga 2 – Självregistrering

Inledning

Fysiska aktivitetsåret

Under 2001 genomförde Statens Folkhälsoinstitut ett nationellt folkhälsoprojekt, Sätt Sverige i rörelse. Avsikten var bl.a. att inleda ett långsiktigt förändringsarbete med betoning på fysisk aktivitet och därigenom främja en beteendeförändring som syftar till ökad fysisk aktivitet hos befolkningen. Projektet delades upp i fyra arenaområden; arbetsplats, förskola/skola, fritid samt hälso- och sjukvård. Inom arena förskola/skola betonades ett salutogent (*Antonovsky, 1991*) grundperspektiv med en fokusering på att öka barns och ungdomars möjlighet till fysisk aktivitet varje dag. Avsikten var att skapa och utveckla nya arbetsformer och stödjande miljöer som främjar fysisk aktivitet i det långsiktiga lärandet utifrån barns och ungdomars villkor och utifrån skolans förutsättningar och värdegrund. Ett antal projekt och aktiviteter genomfördes under året i samverkan med olika aktörer. Områden som belystes var Förskolans roll och arbetsformer, fysisk aktivitet vid funktionsnedsättning, den framtida rollen för lärare i ämnet idrott och hälsa, ökad samverkan mellan skola och föreningsliv, uterummet betydelse, lek och inläring, elevinflytande och elevkonferenser, fysisk aktivitet varje dag inom skolans pedagogiska vardag.

Nya arbetssätt har utvecklats där man prioriterar barns och ungdomars egna personliga mål och där läraren kan agera som handledare. Samverkan med föreningslivet har utvecklats genom projektet Handslaget. Ett omfattande seminariereseriv har genomförts med temat Sätt Skolan i rörelse, Uterummet har uppmärksammats i regionala konferenser. Begreppet rörelsetid i skolan har implementerats utifrån regeringens direktiv. Ett nationellt resurscentrum har bildats med syfte att stimulera fysisk aktivitet för barn och ungdomar. Skolverket har uppdraget att analysera skolans undervisning i ämnet idrott och hälsa.

Under året framkom många synpunkter från elevorganisationer, rektorer, personal inom förskola/skola och fackliga organisationer som är dokumenterade genom olika projektrapporter. En genomgående slutsats för arena förskola/skola var en

önskan från elevorganisationer att området fysisk aktivitet bör utvecklas utifrån barn och ungdomars egna val. Vanliga önskemål var mer lek i skolan, läraren som handledare, utveckla speciella färdigheter och förmågor under en längre tid, bli bra på en sak, mer friluftsliv i skolan, uterummet som en resurs för lärande, stödjande miljöer för fysisk aktivitet samt en positiv syn på fysisk aktivitet från hela skolans organisation. (*Strandell och Bergendahl, Utvärderingsrapport 2002:10, Statens folkhälsoinstitut.*)

Sätt Sverige i rörelse och arena förskola/skola påbörjade ett förändringsarbete på organisations- och samhällsnivå vilket idag återspeglas i skolans pedagogiska vardag. Rapporten har som avsikt att följa upp det fysiska aktivitetsåret 2001 med en vetenskaplig sammanställning som är inriktad på individ och gruppnivå utifrån sambandsfaktorer.

Syfte

Rapporten syftar till att sammanställa beteendevetenskaplig dokumentation med inriktning på samband mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet hos barn och ungdomar samt beskriva teoretiska förklaringsmodeller.

Frågeställningar

- Vilka samband finns dokumenterade mellan psykosociala faktorer och fysisk aktivitet?
- Vilka teoretiska modeller hänvisar studierna till?

Metod

Urval av underlag

Underlag av litteratur, artiklar, abstracts har framtagits genom databasen PubMed utifrån sökorden fysisk aktivitet, beteendeförändring, självtillit, motiverande samtal, empowerment, kognitiv beteendeterapi (KBT), barn/ungdomar, skola i olika kombinationer, (*physical activity, exercise, behavioral, self-efficacy, cognitive, motivational interviewing, empowerment, children, youth, adolescent*). Urvalet av sökord utgår från beteendevetenskapliga grundprinciper för beteendeförändringar och beskrivna teoretiska förklaringsmodeller. En genomgång baserad på ovanstående nämnda sökord gav få träffar vid kombination av fysisk aktivitet, barn, skola och motiverande samtal, vilket visar på en unik teoretisk utgångspunkt. Översikten kan betraktas som ett hypotesgenererande arbete som kan leda till antaganden om faktorer som kan påverka grad av fysisk aktivitet och som kan utgöra ett underlag för interventioner med syfte att skapa ett bestående intresse för fysisk aktivitet.

Urvalet har baserats på att studierna hänvisar till teoretiska förklaringsmodeller med koppling till aktuella sökord. Valda studier består av en blandning av olika vetenskapliga designer såsom kartläggning, samband, tvärsnittsstudier, prospektiva studier, interventionsstudier och vetenskapliga översikter. Urvalet av studier avser att belysa översiktens frågeställningar med exempel som hänvisar till de ovan nämnda teoretiska förklaringsmodellerna.

Artiklar med korta sammanfattningar presenteras under rubriken Resultat. Studierna namnges även med originaltiteln och i den löpande texten anges även originalspråket i kursiv text för att undvika missuppfattningar av ordets betydelse när ordet har en tveksam översättning till det svenska språket. 12 artiklar redovisas utifrån ovanstående urvalskriterier. Teorier, modeller och definitioner redovisas som en bakgrundstext till beskrivna artiklar. Urvalet av teorier utgår från redovisade artiklar som hänvisar till teoretiska modeller. Teorierna kompletteras med begreppen

Empowerment och *Motivational Interviewing*, som baseras på teorier om inlärning och beteendeförändringar.

Beskrivna teoretiska förklaringsmodeller och artiklar skall betraktas som ett vetenskapligt underlag för diskussionsavsnittet som har en inriktning på kriterier för interventionsprogram. Avsikten är att beskriven kunskap, slutsatser, antaganden och erfarenheter skall kunna användas vid planering av ett interventionsprogram som syftar till att öka intresset och utövandet av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar. Diskussionsavsnittet baseras på principer och förutsättningar som redovisas i artiklarna utifrån teoretiska förklaringsmodeller för beteendeförändringar. Avsnittet bygger även på beprövad erfarenhet samt av utvärdering från det fysiska aktivitetsåret 2001 inom arena förskola/skola, Sätt Sverige i Rörelse. Rapporten kan betraktas som ett underlag och bakgrund för fortsatta studier med inriktning på interventionsmodeller.

Teoretiska förklaringsmodeller

Det finns en mängd teoretiska förklaringsmodeller som avser att beskriva beteendeförändringar. Teorierna kan betraktas som en vidareutveckling utifrån grundläggande inlärningspsykologi. Teorier som beskrivs i litteraturen är; *Health Belief Model*, *Social Cognitive Theory*, *The Theory of Reasoned Action*, *Theory of Planned Behaviour*, *The Communication-Behaviour Change Model*, *The Precede-Proceed Model*, *The Transtheoretical Model*.

Teorierna kompletteras med begreppen *Empowerment* och *Motivational Interviewing*, som även baseras på inlärningsteorier om beteendeförändringar.

Beskrivna teorier och artiklar skall betraktas som ett vetenskapligt underlag för diskussionsavsnittet som behandlar kriterier för interventionsprogram med inriktning på fysisk aktivitet. Vid planering av ett interventionsprogram som syftar till att öka intresset och utövandet av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar kan det vara värdefullt att ta hänsyn till nedanstående teoretiska modeller med inriktning på beteendeförändringar. Modellerna är grundläggande verktyg för att om möjligt kunna förutsäga effekter vid interventionsprogram med inriktning på beteendeförändringar.

Resultat

Översikt av artiklar

Författare	Titel	Design och innehåll	Resultat
<i>Beth A Lewis, Bess H. Marcus, Rusell R. Pate, Andrea L. Dunn.</i>	<i>Psychosocial Mediators of Physical Activity Behavior Among Adults and Children.</i>	Vetenskaplig översikt av tio interventionsstudier med inriktning på beteendeförändringar, kognitiva processer, självtillit, fördelar/nackdelar, socialt stöd och positiv känsla.	Studien påvisar betydelsen av psyko-sociala faktorer vid fysisk aktivitet. Självtil- lit är en påverkande faktor vid fysisk aktivitet.
<i>Strauss S Rickard, Rodzilisky Daria, Burack Gail, Collin Michelle.</i>	<i>Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children.</i>	Kartläggande tvär- snittsstudie. 92 barn mellan 10-16 år. Grad av fysisk aktivitet, föreställ- ning av hälsa, självtil- lit, social påverkan och stillasittande aktiviteter, själv-upp- skattning och oro	Socialt stöd har en positiv inverkan vid intensiv fysisk aktivitet. Ökad fysisk akti- vitet en viktig komponent för att utveckla barns själv- förtroende.

Författare	Titel	Design och innehåll	Resultat
Stewart G. Frost, Rusell R. Pate, Dianne S. Ward, Ruth Saunders, William Riner.	<i>Correlates of Objectively Measured Physical Activity in Preadolescent Youth</i>	Kartläggande sambandsstudie. 198 barn deltog i studien, sixth-grade students. Grad av fysisk aktivitet, självtillit, sociala normer, insikter om effekter, grad av fysisk aktivitet hos föräldrar och anhöriga, delaktighet i föreningslivet och inom olika program för fysisk aktivitet, tillgänglighet, tid framför TV och Videospel.	Identifiera psykosociala faktorer och dess samband med dokumenterad fysisk aktivitet Självtillit, sociala normer och delaktighet inom föreningslivet som framträdande faktorer hos pojkar. Bland flickor var självtillit vid fysisk aktivitet en framträdande faktor vid inverkan på graden av fysisk aktivitet
Sallis F James,, Alcaraz E John., McKenzie L Thomas.,	<i>Predictors of Change in Children's Physical Activity Over 20 Months.</i>	Prospektiv studie. 370 flickor och 362 pojkar från klass 4 och 5 (4:th, 5:th grades) vid grundskolan (public school) medverkade i studien	Psykologiska och sociala faktorer vid förändring av fysisk aktivitet. Psykosociala faktorer inverkar på fysisk aktivitet i en mindre omfattning. Kombinationer av bestämningsfaktorer kan påverka grad av fysisk aktivitet. Studien visar på en modell för bestämningsfaktorer för fysisk aktivitet för barn och föräldrar.
Robbins B Lorraine., Pender J Nola, Kazanis S Anamaria.	<i>Barriers to Physical Activity Perceived by Adolescent Girl.</i>	Kartläggning Studien avser att identifiera hinder för fysisk aktivitet hos flickor i åldern 11-14 år. 77 flickor med varierande etnisk bakgrund. Deltagarna fick ta ställning till 23 olika påståenden om hinder för fysisk aktivitet	Det högst värderade hindret hos flickor var enligt denna studie tankar på utseendet, och grad av motivation. Författarna hänvisar till tidigare studier som uppger att hinder är den mest förekommande negativa psykosociala faktorn för utövande av fysisk aktivitet hos barn och ungdomar.

Författare	Titel	Design och innehåll	Resultat
<i>Beurden van E, Barnet L.M, Zask A, Dietrich B, Brooks L.O., Beard J.</i>	<i>Can we skill and activate children through primary school physical education lessons? "Move it, Groove it" - a collaborative health promotion intervention.</i>	Interventionsstudie som omfattar 1045 skolbarn mellan 7-10 år.	Studien bekräftar att interventionen gav avsedda fysiologiska effekter och färdigheter för de som fullföljde programmet. För höga krav på fysiologiska effekter kan medföra en minskning av antal motiverade barn och därmed en minskning av fysisk aktivitet.
<i>Deforche Benedicte,</i>	<i>Change in physical activity and psychosocial determinants of physical activity in children and adolescents treated for obesity.</i>	Interventionsstudie med inriktning på övervikt. Studien omfattade 100 barn och vuxna som medverkande i ett program som följdes upp med egna observationer och dagboksanteckningar	Programmet var framgångsrikt med att minska övervikt, öka fysisk aktivitet och minska stillasittande under behandlingens genomförande. Däremot visade uppföljningen efter programmets genomförande en tydlig återgång till tidigare beteende.
<i>Sallis, J.F. Prochaska, J.J. Taylor W.C.</i>	<i>A review of correlates of physical activity of children and adolescents.</i>	En forskningsöversikt med inriktning på samband. Utifrån 108 studier har författarna sammanställt och funnit 40 variabler för barn (3-12 år) och 48 variabler för ungdomar (13-18 år) som har troliga samband på utövanandet av fysisk aktivitet. Studien har även sammanställt troliga påverkansfaktorer.	Författarna har kommit fram till ett antal sambandsfaktorer som kan vara av betydelse vid fysisk aktivitet och som behöver undersökas i prospektiva studier och vid interventionsprogram för att kunna utvecklas och utvärderas. Troliga negativa påverkansfaktorer anses vara upplevda hinder och positiva faktorer anses vara viljan att vara fysisk aktiv och tidigare upplevelser av fysisk aktivitet.

Författare	Titel	Design och innehåll	Resultat
<i>Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan P J, Tharp T, Rex J. Arch</i>	<i>Factors Associated With Changes in Physical Activity. A Cohort Study of Inactive Adolescent Girls.</i>	Interventionsstudie som omfattar 201 flickor från 6 skolor, high school. Studien baserades på Social Cognitive Theory med inriktning på personliga faktorer, beteendefaktorer och sociala faktorer.	Studien uppger två faktorer som har betydande samband med förändringar av fysisk aktivitet. Tidsbegränsningar och socialt stöd från kamrater, föräldrar och lärare. Självuppfattning och självtillit har även en tydlig koppling till förändringsbenägenheten av fysisk aktivitet.
<i>Motl R W, Dishman R K, Ward D S, Saunders R P, Dowda M, Felton G, Pate R R.</i>	<i>Comparison of Barriers Self-Efficacy and Perceived Behavioral</i>	Prospektiv studie som omfattade omfattade 1038 flickor som rekryterades från 24 skolor, high school. 856 flickor ingick i den förberedande studien, baseline data, och 853 ingick i den uppföljande studien.	Författarnas slutsats är att upplevd kontroll av beteende (färdighet) är en oberoende markör vid förändring av regelbunden fysisk aktivitet och är en viktig framgångsfaktor vid interventionsprogram. Självtillit är troligen en viktig introducerande faktor för att överbygga hinder vid fysisk aktivitet.
<i>Robbins L B, Pender N J, Ronis D L, Kazanis A S, Pis M B</i>	<i>Physical Activity, Self-Efficacy and Perceived Exertion Among Adolescents.</i>	Kartläggning som omfattade 168 ungdomar, pojkar och flickor i åldern 9 till 17 år. Studien avser att undersöka samband mellan självtillit, grad av självförtroende, med upplevd ansträngning vid fysisk aktivitet.	Slutsatsen från studien är att lägre upplevd ansträngning under fysisk aktivitet resulterar i en högre grad av självtillit efter utövandet. Studien stärker att självtillit är en avgörande faktor och en bra markör för tolkning av psykosociala upplevelser vid fysisk aktivitet.

Författare	Titel	Design och innehåll	Resultat
Ryan G J,	<i>Comparing the Relationships Between Different Types of Self-Efficacy and Physical Activity in Youth.</i>	Kartläggande förberedande studie som genomfördes i två mindre grupper. 57 sixth and seven grade students from elementary and middle school and 47 sixth-grade students	Avsikten med studien var att definiera olika former av självtillit och studera betydelsen av upplevd självtillit i samband med fysisk aktivitet. Studien anser att den starkaste bestämningsfaktorn är självtillit med inriktning på miljöer, Vid interventioner som avser att öka och/eller vidmakthålla graden av fysisk aktivitet är det av vikt att barn och ungdomar har möjligheter till egna val.

Sammanfattning av resultat

Utifrån redovisade studier kan man lyfta fram några faktorer som anses ha betydelse för att stimulera till kontinuerlig fysisk aktivitet. Sambandsfaktorer som kan vara en viktig ingrediens vid planering av interventionsprogram men som även behöver utvärderas och utvecklas i fortsatta studier. Självtillit anses vara en betydande faktor för utövandet av fysisk aktivitet. Bemötande och socialt stöd i kombination med nackdelar och fördelar är även troliga faktorer som kan bidra till att skapa långsiktiga och vidmakthållande vanor. Möjligheter till egna val med egen kontroll anses även vara en viktig faktor. Avsaknad av longitudinella studier inom fysisk aktivitet hos barn och ungdomar har medfört svårigheter att identifiera faktorer som ger långsiktiga effekter. Vid framtida studier är det av intresse att om möjligt fastställa vilka faktorer som enskilt eller i kombination skapar goda förutsättningar för framgångsrika interventionsprogram.

Många studier hänvisar till *Social Cognitive Theory*, Bandura, samt den transteoretiska modellen, *The Transtheoretical Model*, Proshcaska and DiClemente. De teoretiska modeller som omnämns i översikten har ett gemensamt ursprung från inlärningspsykologin med inriktning på beteenden, *Respondent and Operant Learning*, som beskrivs enligt *Theories of health behavior*, (Kaplan, Sallis, Patterson, 1993). Vid sökning av litteratur och forskning inför denna översikt fanns en avsaknad av rapporter med inriktning på fysisk aktivitet, empowerment och motiverande samtal, *Motivational Interviewing*.

Kommentar

Måste och vill handlingar

Sammanfattningsvis kan man beskriva beteendeförändringar som ett händelseförlopp där individer går igenom olika faser. Handlingar utförs antingen som "måste" eller "vill" aktiviteter där "vill" aktiviteter ger större förutsättningar för att lyckas. Eget val utifrån en viljeytring bygger ofta på egen kontroll och makt som skapar motivation och självtillit. Inre och yttre *måsten* kan bestå av egna och andras förväntningar vilket kan upplevas som hinder utanför individens kontroll. Innan beslut tas om en eventuell beteendeförändring relaterar ofta individen till egna erfarenheter och till upplevelser av "måste" och "vill" aktiviteter. Positiva erfarenheter från "vill" aktiviteter skapar bra förutsättningar för egna val. "Måste" aktiviteter är ofta förknippat med att undvika något obehag eller att förlora någon fördel. Obehaget eller förlusten kan vara realistisk men även bygga på föreställningar om att vissa aktiviteter är förknippat med en *måstehandling* som dock kan visa sig fria från obehag eller förluster.

Ambivalens och självtillit

Beteendeförändringen börjar ofta med en ambivalens när fördelar och nackdelar övervägs. Ju närmare man kommer ett tänkt läge så svänger gärna "pendeln" tillbaka. Perioden med nackdelar och fördelar kan bli intensiv och upplevas som "jobbig". Ambivalensen i sig kan vara en begränsande faktor vilket kan förhindra en beteendeförändring och vidmakthålla ett befintligt beteende. Nästa moment kan vara att individen bygger upp en självförstärkande motivation till förändring vilket dock inte direkt genererar handling. När motivationen kopplas till upplevd självtillit så närmar sig individen själva handlingsfasen. Vid god upplevd självtillit så ökar möjligheterna med att lyckas med en beteendeförändring. Självtillit är individens egen uppfattning om färdigheter och förmågor i förhållande till aktiviteten. Vid handling är det av största vikt med garanterad framgång för att om möjligt etablera strategier och successivt skapa vidmakthållande vanor.

Reaktionsmönster

När vi reagerar på varandras beteenden så är ett vanligt scenarium att människan agerar med en handling. Reaktionen på en situation kan medföra att personen stärker pågående beteende och att reaktionen därmed ej påverkar individen utan tvärtom legitimerar befintligt beteende. Nästa steg kan vara att ifrågasätta tanken. Hur tänkte du nu? Om frågan dessutom kompletteras med ett "Varför" är det lätt att komma in i förklaringar som ofta syftar till att stärka befintligt beteende. Förklaringar kan vara av betydelse men kan även legitimera ett beteende. I och med att det finns en förklaring kan beteendet upprepas. Känslor kan vara en ingång när man försöker förstå andra människors beteenden. Dels kan man utgå från egna känslor av situationen och dels kan man försöka förstå individens känslor som har utfört handlingen. Strategin avser att öka förståelsen för alla inblandades känslor och upplevelser kring själva aktiviteten. Den avslutande fasen är det egna bemötandet. Efter otaliga försök med att påverka situationen, ifrågasätta tankar, försöka förstå känslor, eller i värsta fall anklaga känslottringar, är det enda som återstår att ändra det egna bemötandet gentemot individen i förhållande till situationen.

"Vad kan jag göra för att ändra mitt bemötande när situationen återkommer?"

"Hur kan jag öka mitt förråd av strategier för olika situationer?"

Interventionsarena

Skolan är en arena fylld med beteenden och situationer. Om samhället skall ta hänsyn till teorier om människans beteenden och publicerad forskning inom beteendevetenskap får det kraftfulla konsekvenser för skolans dagliga verksamhet. Vilken kunskap finns i dagens skola om mänskliga beteenden? Hur arbetar skolan med beteendemål? Hur hanterar personal varandra och framförallt elever? Hur hanterar elever varandra och hur reagerar omgivningen? Hur sker bedömning av elever? Hur ser lärarutbildningen ut? Hur många poäng finns i beteendevetenskapliga ämnen med praktiska tillämpningar?

Beteendepedagoger

Inom lärarutbildningen behöver studenter och berörda lärare regelbundet träna på beteendevetenskapliga färdigheter och förmågor. Skolor behöver avsätta medel för kontinuerlig kompetensutveckling inom området. Vilken förmåga och kompetens har lärare att hantera grupper och individer? Skolan är en arena som kräver ett beteendevetenskapligt förhållningssätt med ledningsstrategier, personalhandledning och arbetsformer som skapar handlingsutrymme för individens egenskaper och personlighet. En möjlighet kan vara att komplettera skolan med en ny yrkesgrupp. "Beteendepedagoger" med ett övergripande syfte att få grupper att trivas i skolans pedagogiska vardag samt utveckla grupper utifrån individens förutsättningar och arbeta med personlig utveckling vilket totalt kan bidra till att skapa trygghet och harmoni i skolan.

Individ, grupp och mångfald

Ur ett historiskt perspektiv bygger skolans pedagogiska grundform på ett individuellt förhållande mellan lärare och elev. Eleven som tar in kunskap vid skolbanken och läraren som förmedlar kunskap vid katedern. Historiskt sett har läraren även

tagit ansvar för uppfostran vilket är en mycket svår balansgång. Samhällsbilden har dock förändrats med nya förväntningar på skolans insatser. Idag arbetar skolan i en större omfattning med gruppen som verktyg vid inläring i ett mångkulturellt klimat. Hur har vi då utvecklat lärarkompetensen i förhållande till denna ändring av arbetsformer och förändrade förutsättningar? Svårigheter och motgångar i dagens skola kan just härröra från denna skiftning där det saknas beteendevetenskaplig kompetens att hantera dagens moderna arbetsformer och omgivningens förväntningar.

Mötesplats för beteenden

Kunskapsinhämtning i kombination med beteenden som krockar är en svår uppgift som kräver en professionell lärarledning med kunskap om aktuellt ämne och med gedigna kunskaper om beteendeprocesser. Fysisk aktivitet innebär en exponering av kropp, färdigheter och förmågor som kan vara känsligt i förhållande till andra pågående grupprocesser. Skolan är en mötesplats för beteenden där alla medverkar och bidrar till både ohälsa och hälsa. Genom ökad beteendekompetens kan skolan bli en positiv arena där människor trivs vilket med stor sannolikhet ökar lärandet.

Skolan är en interventionsarena för fysisk aktivitet som kan bidra med att utveckla goda förutsättningar för en positiv rörelseidentitet. Det övergripande syftet kan vara att arbeta med beteendemål med inriktning på fysisk aktivitet utifrån beteendepedagogiska grundprinciper och arbetsformer. Målen kan bestå av uppnåbara beteendemål som fastställs i samråd med barn och ungdomar vilket i sin tur kräver arbetsformer med inriktning på samtal, regelbundna reflektioner, handledning i kombination med undervisning i olika former.

"Tillämpat folkhälsoarbete sker i samverkan med de som utsätts för själva insatsen. Vi och dom blir Vi och vi."

Referenser

Referenslitteratur

Anderson, B, et al, (2000) The Art of Empowerment, American Diabetes Association.

Anderson, T. (1991, 1994) Reflekterande processer, Mareld.

Antonovsky, A. (1991) Hälsans Mysterium, Natur och Kultur, Stockholm

Barth, T. Näsholm, C. (2006) Motiverande samtal, MI, Studentlitteratur, Lund.

Beth A, et al, (2002) Psychosocial Mediators of Physical Activity Behavior Among Adults and Children, Am J Prev M, 2002;23(2S).

Beurden, E, et al, (2003) Can we skill and activate children through primary school physical education lessons? "Move it Groove it" - a collaborative health promotion intervention, Preventive Medicine 36, 493-501.

Deforche, B, et al, (2004) Change in physical activity and psychosocial determinants of physical activity in children and adolescents treated for obesity, Patient Education and Counseling 55, 407-415.

Dobson, K.S, (2001) Handbook of cognitive-behavioral therapies, second ed. The Guilford Press.

Glanz K, (2002) Health behavior and Health Education, Wiley.

Hägg, K. Kuoppa, S M. (1997) Professionell vägledning, Studentlitteratur, Lund.

Kaplan, R, Sallis, J, Patterson, T, (1993) Health and human behavior, McGraw Hill.

Lindh, G. Lisper, H O. (1990) Samtal om förändring, Studentlitteratur, Lund.

Motl R W, Dishman R K, Ward D S, Saunders R P, Dowda M, Felton G, Pate R R. (2005) Comparison of Barriers Self-Efficacy and Perceived Behavioral Control

for Explaining Physical Activity Across 1 Year Among Adolescent Girls. *Health Psychology* Vol 24. No 1, 106-111.

Neumark-Sztainer D, Story M, Hannan P J, Tharp T, Rex J. (2003) Factors Associated With Changes in Physical Activity. A Cohort Study of Inactive Adolescent Girls. *Arch Pediatr Adolesc Med* Vol;157:803-810.

Prochaska J, Velicer W, (1997) The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot* 12:38-48.

Robbins B Lorraine, Pender J Nola, Kazanis S Anamaria, (2003) Barriers to Physical Activity Perceived by Adolescent Girl. *American College of Nurse-Midwives*, Volume 48, no 3.

Robbins L B, Pender N J, Ronis D L, Kazanis A S, Pis M B. (2004) Physical Activity, Self-Efficacy and Perceived Exertion Among Adolescents. *Research in Nursing & Health*, vol 27, 435-446.

Ryan G J, Dzewaltowski D A. (2002) Comparing the Relationships Between Different Types of Self-Efficacy and Physical Activity in Youth. *Health Education & Behaviour*, Vol 29(4): 491-504.

Sallis, J, (1998) *Physical activity and behavioral medicine*, Sage.

Sallis, J et al, (1999) Predictors of Change in Children's Physical Activity Over 20 months, *Am J Prev Med* 1999;16(3).

Sallis, J.F. Prochaska, J.J. Taylor W.C. (2000) A review of correlates of physical activity of children and adolescents. *Med. Sci. Sports Exerc.*, Vol.32, No. 5, pp. 963-975.

Stewart G et al, (1999) Correlates of Objectively Measured Physical Activity in Preadolescent Youth, *Am J Prev Med* 1999;17(2).

Strauss S Richard, Rodzilisky Daria, Burack Gail, Collin Michelle, (2001) Psychosocial Correlates of Physical Activity in Healthy Children, *Arch Pediatr Adolesc Med*, 2001;155:897-902.

Tones o Green, (2004) *Health promotion, planning and strategies*, Sage.

Vetenskapsrådet (2002), *Jäktad, pressad, utbränd*, Källa 52.

William, R, Rollnick, (2002) *S, Motivational Interviewing*, The Guilford Press.

US Department of Health and Human Services, (1996) *Physical Activity and Health: A report of the Surgeon General*, pp 234-235, Atlanta.

