

Sammanfattning – avhandlingen Psychosocial Vulnerability Underlying Unhealthy Behaviours in Swedish Adolescents

Avhandling vid Uppsala universitet, Socialmedicinsk epidemiologi, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap. Ulrica Paulsson Do PhD, Folkhälsovetare, Institutionen för folkhälso- och vårdvetenskap, Uppsala universitet. E-post: Ulrica.Paulsson@pubcare.uu.se

Ungdomsåren i en människas liv är viktiga då både bra och dåliga hälso-relaterade beteenden grundläggs då. Under denna tid introduceras ofta nya ohälsosamma beteenden, såsom rökning och alkoholkonsumtion. Fyra av de levnadsvanor som påverkar hälsan mest är rökning, alkoholkonsumtion, låg nivå av fysisk aktivitet och ohälsosamma matvanor. Det främsta syftet med avhandlingen Psychosocial Vulnerability Underlying Unhealthy Behaviours in Swedish Adolescents var att undersöka samband mellan ungdomars hälsorelaterade beteenden (bland annat rökning, alkoholkonsumtion, fysisk aktivitet och matvanor) och psykosociala faktorer samt att undersöka erfarenheter och tankar kring detta bland ungdomar i Sverige.

Tre kvantitativa tvärsnittsstudier och en kvalitativ studie genomfördes. Data samlades in via enkätstudier och fokusgruppsintervjuer. En enkätstudie genomfördes bland elever på högstadieskolor i Uppsala län och en andra enkätstudie på geografiskt spridda högstadieskolor runt om i landet. Fokusgruppsintervjuer genomfördes på högstadieskolor i Uppsala kommun.

Skolan, familjen, vänner och sociala medier var alla viktiga för ungdomar-

nas livsstil. I studierna fann man att dåliga sociala relationer och lågt välbefinnande var associerat med ohälsosamma beteenden. Att bli uppmuntrad av sina föräldrar att ha hälsosamma levnadsvanor var kopplat till ett lägre antal ohälsosamma beteenden. Det fanns också ett samband med lägre antal ohälsosamma beteenden om ungdomarna brydde sig om vad deras föräldrar sa till dem gällande levnadsvanor. Ungdomarna uttryckte att nära relationer var associerat med deras levnadsvanor och att gemenskap med andra bidrog till välbefinnande och hälsosamma beteenden medan upplevelsen av press hade samband med ohälsosamma levnadsvanor och lågt välbefinnande.

Resultaten i denna avhandling kan vara användbara för föräldrar och skolan för att stödja ungdomar till en hälsosam livsstil. Dock behöver resultaten studeras longitudinellt för att se om de står sig över tid.

Länk till avhandlingen: <http://uu.diva-portal.org/smash/get/diva2:1195998/FULLTEXT01.pdf>