



GÖTEBORGS  
UNIVERSITET

# INSTITUTIONEN FÖR SOCIOLOGI OCH ARBETSVETENSKAP

## SPRING FÖR LIVET!

En kvantitativ studie kring kvinnors trygghet  
när de motionerar utomhus

**Agnes Uddenstig & Felicia Donborn**

---

|                         |                |
|-------------------------|----------------|
| Uppsats/Examensarbete:  | 15 hp          |
| Program och/eller kurs: | Sociologi C    |
| Nivå:                   | Grundnivå      |
| Termin/år:              | Ht/2020        |
| Handledare:             | Hans Ekbrand   |
| Examinator:             | Tomas Berglund |
| Rapport nr:             | xx             |

# SAMMANFATTNING

---

Spring för livet!

*En sociologisk kvantitativ undersökning*

Agnes Uddenstig & Felicia Donborn

Januari 2021

Antal tecken: 69 428

---

Studiens syfte var att undersöka kvinnors grad av trygghet när de motionerar utomhus, i vilken utsträckning de begränsar sig samt om de använder sig av några eventuella strategier för att öka sin trygghet. Vidare undersöktes även vilka forskningsbaserade åtgärder i stadsplaneringen som skulle kunna få kvinnorna att känna sig mer trygga.

Data samlades in med hjälp av en kvantitativ undersökning i form av en anonym enkät som delades på två olika nätforum, Facebook och Instagram. Urvalet bestod av 903 respondenter som alla uppfyllde kravet för att delta i undersökningen; att identifiera sig själv som kvinna och motionerar utomhus. Då urvalet inte var slumpmässigt kunde inte resultatet generaliseras till hela populationen.

Resultatet visar att kvinnor som motionerar utomhus upplever otrygghet, denna otrygghet ökar markant under kvällstid jämfört med dagtid. Bostadsområden är den plats där kvinnorna känner sig som mest trygga. 50 procent begränsar sig i sitt motionerande på grund av rädsla för att utsättas för brott. Vanligt förekommande strategier för att öka tryggheten är att motionera bland mycket folk samt tillsammans med någon. God belysning är den åtgärd som flest kvinnor anser skulle öka tryggheten när de motionerar utomhus.

---

NYCKELORD: Kvinnor, motion, trygghet, otrygghet, rädsla, brott

---

## ABSTRACT

---

Run for your life!

*A sociological quantitative study*

Agnes Uddenstig & Felicia Donborn

January 2021

Number of words: 69 428

---

The aim of this study was to examine women's degree of safety when exercising outdoors, the extent to which they are limited and if they use any possible strategies to increase their safety. Furthermore, it was also investigated which research-based measures in urban planning that could make women feel safer.

For this purpose, a quantitative survey was conducted in the form of an anonymous survey that was shared on two different online forums, Facebook and Instagram. The sample consisted 903 respondents who all met the requirement to participate in the survey; to identify themselves as a woman and exercise outdoors. The sample was not random and therefore the results could not be generalized to the population.

The results show that women who exercise outdoors experience insecurity, this insecurity increases markedly in the evening compared to daytime. Residential areas are the place where women feel safest. 50 percent limit themselves in their exercise with fear of being exposed to a crime. Common strategies to increase security are to exercise among a lot of people as well as along with someone. Good lighting is the measure that most women believe would increase safety when exercising outdoors.

---

KEYWORDS: Women, exercise, safety, insecurity, fear, crime

---

## TACK

---

*Vi vill rikta ett stort tack till våra respondenter som medverkat och gjort denna studie möjlig. Deras bidrag ligger till grund för det som krävdes för att genomföra arbetet, utan dem hade det inte varit möjligt. Ett stort tack riktas även till vår handledare Hans Ekbrand på Göteborgs Universitet som under arbetets gång varit väldigt hjälpsam och bistått med goda tips och råd till en lyckad studie. Slutligen vill vi tacka varandra för ett gott samarbete med stort engagemang vilket underlättat i uppsatsskrivandet.*

## **Innehållsförteckning**

|                                                                |           |
|----------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1. INLEDNING.....</b>                                       | <b>7</b>  |
| 1.1 Syfte.....                                                 | 8         |
| 1.2 Frågeställningar .....                                     | 8         |
| <b>2. OPERATIONALISERING AV BEGREPP .....</b>                  | <b>9</b>  |
| 2.1 Trygghet & oro .....                                       | 9         |
| 2.2 Motion.....                                                | 9         |
| <b>3. DISPOSITION.....</b>                                     | <b>10</b> |
| <b>4. TIDIGARE FORSKNING .....</b>                             | <b>11</b> |
| 4.1 NTU – Nationell trygghetsundersökning.....                 | 11        |
| 4.2 Brott och trygghet – Trygghetsundersökning i Göteborg..... | 12        |
| 4.3 En stad gjord av män, för män.....                         | 13        |
| 4.4 Internationell forskning – Fear of crime .....             | 14        |
| <b>5. TEORETISKT RAMVERK .....</b>                             | <b>16</b> |
| 5.1 Crime prevention through environmental design .....        | 16        |
| 5.2 Kriminalitetens platser .....                              | 17        |
| 5.3 Riskkalkylering och rädsloparadoxen.....                   | 18        |
| 5.4 Strategier för ökad trygghet .....                         | 20        |
| <b>6. METOD.....</b>                                           | <b>22</b> |
| 6.1 Val av metod.....                                          | 22        |
| 6.2 Urval .....                                                | 22        |
| 6.3 Enkätkonstruktion.....                                     | 22        |
| 6.4 Genomförande .....                                         | 23        |
| 6.5 Databearbetning.....                                       | 24        |
| 6.6 Reliabilitet & validitet .....                             | 24        |
| 6.7 Etiska överväganden.....                                   | 25        |
| <b>7. RESULTAT &amp; ANALYS .....</b>                          | <b>27</b> |
| 7.1 Kvinnors grad av trygghet på dagtid & kvälltid.....        | 27        |
| 7.2 Strategier för att öka tryggheten .....                    | 30        |
| 7.3 Begränsningar i motion på grund av rädsla .....            | 31        |
| 7.4 Åtgärder för ökad trygghet .....                           | 32        |
| 7.5 Utsatt för brott & rädsla för brott.....                   | 34        |
| <b>8. DISKUSSION .....</b>                                     | <b>36</b> |
| 8.1 Kritisk värdering av studien.....                          | 38        |
| 8.2 Bidrag till forskningen.....                               | 38        |
| 8.3 Vidare forskning .....                                     | 38        |

Spring för livet!  
*En sociologisk kvantitativ undersökning*

|                                                    |           |
|----------------------------------------------------|-----------|
| <b>REFERENSLISTA .....</b>                         | <b>40</b> |
| Tryckt litteratur: .....                           | 40        |
| Elektronisk litteratur: .....                      | 41        |
| <b>BILAGOR.....</b>                                | <b>42</b> |
| Bilaga 1. Enkät.....                               | 42        |
| Bilaga 2. Missivbrev .....                         | 45        |
| Bilaga 3. Frekvenstabeller och stapeldiagram ..... | 46        |

## 1. INLEDNING

*Fötterna rör sig snabbt över marken. Novembermörkret ligger tungt och motionsspårets svaga belysning gör knappt någon skillnad. Träden längs spåret kastar otäcka skuggor, eller vänta, är det inte skuggan av en kropp längre fram? Hjärtat dunkar hårt i bröstet, både av ansträngning och av rädsla. Jag borde inte springa här på kvällen, eller åtminstone inte ensam. Kramar husnyckeln hårdare i handen, redo för försvar. Skuggan där framme kommer närmare och närmare. Jag ökar farten ytterligare. Snart inser jag att det bara är skuggan av en stor sten. Rädslan släpper taget och jag springer lättat vidare...*

Många kvinnor kan säkert känna igen sig i berättelsen ovan. Känslan av otrygghet, utsatthet och att inte kunna röra sig fritt i det offentliga rummet. Att kvinnor är mer otrygga och begränsar sig i sin vardag går att styrka i de trygghetsundersökningar som Brottsförebyggande rådet utför varje år. 2016 uppgav 31 procent av kvinnorna att de är otrygga när de vistas utomhus på kvällen (Brottsförebygganderådet, Brå, 2017). På fyra år har det skett en markant ökning, idag är 38 procent av kvinnorna otrygga när de vistas utomhus på kvällen (Brå, 2020a). Men kvinnor känner inte enbart oro för att vistas utomhus, 23 procent uppger att de känner oro för att bli överfallna eller hotade när de vistas utomhus, alltså nästan var fjärde kvinna.

Lokala trygghetsundersökningar som gjorts på invånarna i Östra Göteborg visar att 1 av 4 kvinnor undviker att vistas utomhus på kvällar och nätter till skillnad från männen där motsvarande siffra är 1 av 10. Den lokala trygghetsundersökningen bekräftar det som tidigare nationella undersökningar kommit fram till; kvinnor är överrepresenterade när det kommer till upplevelsen av otrygghet och oro utomhus (HKL research, 2017). Samtidigt som en internationell studie, baserad på studenter i USA, kan bekräfta att kvinnor även där är dominerande när det kommer till rädslan för brott, men också att faktiskt bli utsatta, på dag- och kvällstid (Fox, Nobles, & Piquero, 2009).

Oron som beskrivs ovan är inte oberättigad. 2015 skedde det som skulle komma att kallas för ”joggingmordet”. Mordet skedde i det som beskrivs som ett lugnt och stilla motionsspår i Upplands Väsby. Offret för händelsen var en 21-årig kvinna som bestämt sig för att ta en kvällstur i det välbesökta motionsspåret. Kort efter mordet gick polisen ut med en allmän rekommendation – ta med dig en vän när du motionerar för att öka tryggheten, alternativt, spring inte med hörlurar i öronen (Nilsson, 2015).

Studien har avgränsats och kommer enbart att fokusera på kvinnor. Detta innebär inte att mäns grad av trygghet är irrelevant men med tanke på siffrorna ovan föreföll kvinnor betydligt intressantare att undersöka. Studien har också avgränsats till att studera kvinnor som motionerar utomhus och inte kvinnor generellt. Detta då författarna tycker att motion är en viktig del av

livet och något som kvinnor ska kunna ägna sig åt utan att behöva känna otrygghet. Motion är en viktig faktor för både fysiskt och psykiskt välmående.

## 1.1 Syfte

Syftet med uppsatsen är att bidra med kunskap kring kvinnors grad av trygghet när de motionerar utomhus, i vilken utsträckning de begränsar sig samt vilka eventuella strategier de använder sig av för att öka sin trygghet. Syftet är också att undersöka vilka forskningsbaserade åtgärder i stadsplaneringen som får kvinnorna att känna sig mer trygga. Studien kommer att utgå från kriminologiska begrepp och teorier. Tyngdpunkten ligger på kvinnors grad av trygghet samt rädsla för att utsättas för brott snarare än den faktiska risken att råka ut för något brottsrelaterat. Utifrån syftet har fyra relevanta frågeställningar formulerats.

## 1.2 Frågeställningar

*I hur stor utsträckning känner sig kvinnor trygga när de motionerar utomhus?*

*Vilka strategier använder sig kvinnor av för att öka sin trygghet när de motionerar utomhus?*

*I hur stor utsträckning begränsar sig kvinnor i sitt motionerande utomhus på grund av rädsla för att råka ut för något brottsrelaterat?*

*Vilka åtgärder, enligt kvinnorna, skulle få dem att känna sig tryggare när de motionerar utomhus?*



## 2. OPERATIONALISERING AV BEGREPP

### 2.1 Trygghet & oro

När trygghet och oro undersöks är det viktigt att vara medveten om att det är två mångfacetterade begrepp. Beroende på vad som undersöks kan de betyda olika saker. Torstensson-Levander (2007) menar att det är svårt att mäta trygghet och oro just på grund av detta och att man därför bör vara medveten om att eventuellt råka mäta andra närliggande dimensioner. Trygghet är ett vanligt förekommande begrepp inom forskning där det ofta länkas till brottsligheten. När det talas om trygghet ur ett kriminologiskt perspektiv brukar det benämnas *fear of crime* (Torstensson-Levander, 2007). Känslan av trygghet kan bero på en rad olika saker, däribland individens känsla av kontroll som kan återfinnas i den miljö hon vistas i. Här spelar både formell- och informell kontroll roll, exempelvis att det är god belysning och lätt att lokalisera sig (Tryggare Sverige, 2018). Begreppet *oro* ”bygger på en föreställning om risken att något skulle kunna hända och den känslan av olust detta väcker” (Torstensson-Levander, 2007, s. 13). Det är ovanstående känsla av olust och rädsla för brott som följande undersökning vill fördjupa sig i, snarare än risken att utsättas för brott.

### 2.2 Motion

Undersökningen nedan tar sin utgångspunkt i Nationalencyklopedins definition av begreppet motion. Där förklaras motionsidrott som “fysisk aktivitet som utförs främst för att förbättra hälsa, fysisk kapacitet och välbefinnande, snarare än för att uppnå ett prestationsmål, vilket ofta är målet inom sport och idrott” (Nationalencyklopedin, 2020). I det här fallet avses endast den motion som utförs utomhus till exempel promenad, löpning och cykling.

### **3. DISPOSITION**

I ovanstående avsnitt har en kort inledning till ämnet presenterats samt studiens syfte, frågeställningar och dess avgränsningar. I kommande avsnitt presenteras delar av den tidigare forskning som finns på området. Bland annat kommer Brå's nationella trygghetsundersökning och en lokal trygghetsundersökning för Göteborg att presenteras samt avhandlingen *Trygg stad* där samhällsplanering diskuteras i relation till könsmaktsordningen och en internationell studie kring rädsla för brott hos ungdomar i USA. Därefter presenteras det teoretiska ramverk som uppsatsen vilar på. Här presenteras teorier kring brottsprevention, kriminalitet kopplat till plats, riskkalkylering samt trygghetsskapande strategier. Efter teoriavsnittet redogörs för metoden som använts för genomförandet av studien. Här lyfts aspekter kring urval, datainsamling, databearbetning, reliabilitet och validitet samt etiska överväganden. Vidare presenteras de resultat som framkommit av enkätsvaren. Resultaten analyseras och diskuteras i relation till det teoretiska ramverket samt studiens syfte och frågeställningar. Avslutningsvis följer ett avsnitt där uppsatsen sammanfattas och slutsatser presenteras.

## 4. TIDIGARE FORSKNING

### 4.1 NTU – Nationell trygghetsundersökning

Brottsförebyggande rådet genomför varje år, på uppdrag av regeringen, en trygghetsundersökning bland Sveriges invånare. 2020 besvarades enkäten av ca 74 000 personer mellan 16–84 år (Brå, 2020a). Syftet med enkäten är att undersöka svenskarnas utsatthet för brott, otrygghet och rädsla för att råka ut för brott samt deras förtroende för, och eventuell erfarenhet av kontakt med, rättsväsendet. Då trygghet är tyngdpunkten i den aktuella uppsatsen är det främst resultaten kring trygghet och otrygghet som kommer att redovisas nedan.

I NTU 2020 uppgav 30 procent av de svarande att de kände sig otrygga eller undviker att gå ut ensam en sen kväll i sitt eget bostadsområde (ibid.). Detta är en siffra som varit ganska konstant de senaste fem åren. I rapporten är författarna tydliga med att otrygghet är ett komplext begrepp som kan ha flera olika innebörder. De menar att syftet inte är att ge en heltäckande bild av otryggheten eller koppla den till en viss brottstyp utan mer fånga upp en generell känsla av otrygghet.

Rapporten visar på att det finns tydliga könsskillnader när det kommer till otrygghet (ibid.). Bland de svarande uppgav 22 procent av männen att de kände sig otrygga när de ska gå ut ensam en sen kväll och av dessa var det 2 procentenheter som uppgav att de helt avstår att gå ut ensam till följd av otrygghet. Bland kvinnorna så var motsvarande siffra nästan det dubbla, 38 procent uppgav att de känner sig otrygga och andelen av dessa som helt avstår från att gå ut ensam en sen kväll var 10 procentenheter. Bland männen är andelen otrygga som störst bland äldre mellan 75-84 år (24 procent) (ibid.). Även bland kvinnorna är kategorin 75-84 år den grupp där andelen otrygga är bland de största (44 procent). Allra störst är andelen dock bland unga kvinnor 20-24 år (45 procent).

I NTU fick respondenterna svara på hur oroliga de är för att utsättas för brott. De brottstyper som det frågades om var bland annat misshandel, personrån och våldtäkt/andra sexuella angrepp (ibid.). När det kommer till misshandel är det 12 procent av de svarande som uppger att de ganska ofta eller mycket ofta oroar sig för att utsättas (ibid.). Oron är jämnt fördelad mellan män och kvinnor, 11 respektive 12 procent. Yngre oroar sig för att utsättas för misshandel i större utsträckning än äldre (ibid.).

19 procent av de tillfrågade uppger att de ganska eller mycket ofta oroar sig för att utsättas för personrån (ibid.). Kvinnor oroar sig i lite större utsträckning än män, 22 respektive 16 procent. Även här är oron som störst bland yngre personer mellan 20-34 år. När det kommer till frågan om oro för att råka ut för våldtäkt/andra sexuella angrepp syns en markant skillnad

mellan könen. Totalt uppger 12 procent av de svarande att de ganska eller mycket ofta oroar sig för att utsättas för sexuella angrepp, andelen män som oroar sig är 2 procent medan andelen kvinnor som känner oro är betydligt högre, 22 procent (ibid.). Bland kvinnorna är andelen som störst i gruppen 20-24 år (46 procent) för att sedan minska ju äldre personerna är som har svarat.

I rapporten tar författarna även upp de konsekvenser som oro och otrygghet leder till. Resultatet visar att 33 procent av de tillfrågade kvinnorna (jämfört med 18 procent av männen) någon gång under det senaste året valt en annan väg eller ett annat färdssätt som en följd av otryggheten (ibid.). Yngre kvinnor är de som i störst utsträckning väljer annan väg eller annat färdssätt. När det kommer till frågan om de svarande någon gång under det senaste året avstått en aktivitet, till exempel gå en promenad eller att träffa någon, till följd av rädsla för att utsättas för brott uppger 17 procent av kvinnorna att de gjort detta ganska eller mycket ofta (ibid.). För männen var motsvarande siffra 10 procent. Andelen som avstått från en aktivitet till följd av oro för brott är bland kvinnorna som störst i gruppen 35-44 år. Både bland männen och kvinnorna är andelen som anser att oron för brott påverkar deras livskvalitet i stor utsträckning 8 procent (ibid.).

## 4.2 Brotts och trygghet – Trygghetsundersökning i Göteborg

Rapporten *Brott och trygghet* (Silva, 2018) är en lokal trygghetsundersökning med syfte att ge en övergripande bild över brott och trygghet bland invånarna i Göteborgs stad. Rapporten bygger på kriminalstatistik från brottsförebyggande rådet samt uppgifter från Nationella trygghetsundersökningen Lokal.

Rapporten visar att 36 procent av kvinnorna och 22 procent av männen känner sig otrygga eller undviker helt att gå ut ensamma en sen kväll i det egna bostadsområdet (ibid.). Otryggheten redovisas även för respektive polisområde i staden vilket visar på att männen i området Kungälv-Ale känner sig otrygga i minst utsträckning, 16 procent, medan kvinnorna i området Storgöteborg nordost (Angered, Örgryte-Härlanda och Östra Göteborg) är de som känner sig mest otrygga, 43 procent.

När det kommer till oro för att utsättas för misshandel uppger 12 procent att de är ganska eller mycket oroliga för att utsättas (ibid.). Oron är jämnt spridd mellan könen, 12 procent av männen och 11 procent av kvinnorna. För sexuella angrepp eller våldtäkt är oron desto mer ojämnt fördelad. Totalt uppger 12 procent av de svarande att de oroar sig ganska eller mycket ofta för att råka ut för sexuella angrepp. Bland männen är siffran 3 procent medan den för kvinnorna är sju gånger så hög, 21 procent.

Trygghetsundersökningen tar även upp utsatthet för brott. I det här fallet handlar det om självrapporterad brottsutsatthet, alltså i hur stor utsträckning de svarande själva uppger att de utsatts för brott. Detta gör att även brott som aldrig anmälts till polisen kommer med i statistiken. Av de svarande är det 27 procent av männen och 27,7 procent av kvinnorna som uppger sig ha blivit utsatta för brott det senaste året (ibid.). Uppdelat efter brottskategori är skillnaden mellan könen mer påtaglig än vad det är totalt räknat. Sammanlagt i polisområde Storgöteborg uppger 5,6 procent av männen och 2,4 procent av kvinnorna att de blivit utsatta för misshandel, 10,4 procent av männen och 8,4 procent av kvinnorna har blivit utsatta för hot och 3,3 procent av männen och 0,6 procent av kvinnorna har blivit utsatta för personrån. För sexualbrott är förhållandet mellan könen det omvända, här är det 8,7 procent av kvinnorna och 1,6 procent av männen som uppger sig ha utsatts under det senaste året.

### 4.3 En stad gjord av män, för män

I sin avhandling *Trygg stad: diskurser om kvinnors rädsla i forskning, policyutveckling och lokal praktik* diskuterar Listerborn (2002) kvinnors rädsla för att utsättas för brott, främst våldsbrott. Det handlar inte om risken att utsättas för våldsbrott, snarare om varför rädslan att utsättas finns. Listerborn (2002) närmar sig sitt resultat genom en diskursanalys där feministisk teori genomsyrat arbetet i kombination med 20 intervjuer som gjorts med de som faktiskt jobbar för att skapa en tryggare stad i Göteborgs, hur de upplever tryggheten och hur policy implementeras i arbetet mot en tryggare stad.

De feministiska teorier som Listerborn (2002) använt sig av är bland annat urbana och lyfter stadens arkitektur men också olika maktförhållanden i offentliga rum. Hon menar att vi idag lever i ett relativt jämställt land men som byggts upp av ett patriarkat vilket gör kvinnan underordnad mannen. Detta speglas i samhällsplaneringen och hur dess organisation är fördelad, således är det manliga normer som genomsyrar stadsplaneringen (ibid.). De urbana teorierna innebär också att kvinnor idag begränsar sig i sin vardag då de avstår från aktiviteter på kvällstid eller väljer andra vägar hem på grund av att de inte vill vistas i miljöer som väcker känslor av otrygghet (ibid.).

Listerborn (2002) är enig med tidigare forskning och kan i sin avhandling konstatera att forskningen visar att kvinnor är mer rädda att utsättas för våld än män, trots att män rent statistiskt utsätts mer för brott. Men betyder detta att det inte finns någon koppling mellan rädsla och brott? Listerborn (2002) menar att män löper större risk att utsättas då män inte upplever samma rädsla som kvinnor och därför vistas ute mer vilket sannolikt leder till att de utsätts för mer brott. Hade kvinnor agerat som män och hängt i grupp på torg eller i samma omfattning varit ute sent på kvällen hade förmodligen anmälningsstatistiken sett annorlunda ut (ibid.).

Forskning visar att rädslan grundar sig i strukturella maktuttryck, kvinnor vistas mindre i det offentliga rummet då män som vistas där anses bete sig aggressivt, oförutsägbart och okontrollerat. Detta uppfattas av kvinnorna som skrämmande och det är inte obefogat. Kvinnor väljer i större utsträckning att begränsa sig i det offentliga rummet på grund av erfarenheter från män som kommenterar när de går förbi, eller visslar sent på natten. Även om statistiken visar att män i större utsträckning utsätts för brott så dominerar kvinnor uteslutande i vissa specifika brottstyper, där ibland sexualbrott och hot (ibid.). Detta bekräftas även i Listerborns (2002) resultat som visar att orsaken till rädsla grundar sig främst i att bli våldtagen. Vidare finner kvinnorna (12 av 20 i fallstudien) den aktuella diskussionen kränkande, de upplever inte att de blir tagna på allvar i sin rädsla då bland annat media ger en bild av att kvinnor är mest rädda – men minst utsatta (ibid.).

#### 4.4 Internationell forskning – Fear of crime

Följande studie hade som syfte att undersöka studenters rädsla för att bli utsatta för brott och om det fanns några skillnader mellan könen. Studien fokuserade främst på nio olika typer av brott där bland annat sexuella övergrepp, stalking och fysiska övergrepp undersöktes. Studien är baserad på data från en enkätundersökning som utfördes på universitetsstudenter, 18 år och äldre, i USA 2007. Totalt deltog 1921 respondenter i undersökningen (Fox, Nobles, & Piquero, 2009).

Studien vägledades av två frågeställningar varav den första löd; *Are men more likely to be victims of crime whereas women are more likely to fear crime?* (Fox et al., 2019). Resultatet visar att kvinnor i större utsträckning är mer rädda för att bli utsatta för brott både på dag- och nattid till skillnad från männen. Resultatet visar också att kvinnor är mer angelägna att anmäla när de har blivit utsatta för brott till skillnad från män. Vad som är anmärkningsvärt i följande studie, då det går emot den tidigare forskningen som presenterats, är att resultatet indikerar på att kvinnor utsätts i större utsträckning för mer brott (ibid.).

Den andra frågeställningen löd; *Are victims of specific types of crimes more likely to fear crime?* (Fox et al., 2009). Resultatet visade tydliga skillnader beroende på vilken typ av brott man tidigare utsatts för. De som är rädda för att bli utsatta för brott på dagtid hade tidigare varit med om en blandning av brott, allt från stöld till stalking medan de som är rädda för att bli utsatta för brott på kvälltid har sedan tidigare endast utsatts för en brottskategori: sexuella övergrepp. Nämnvärt är också att de som rapporterat sig vara tidigare offer för stöld och stalking visar sig i större utsträckning vara mer rädda för att bli utsatta för brott igen till skillnad från de som rapporterat sig vara tidigare offer för sexuella övergrepp, de är i mindre utsträckning rädda för att bli utsatta för brott igen (ibid.).

Spring för livet!  
*En sociologisk kvantitativ undersökning*

Att resultaten skiljer sig från tidigare presenterad forskning kan tänkas bero på att det är en internationell studie utförd i USA. Detta kan exempelvis innebära skillnader i den internationella och den nationella anmälningsstatistiken.

## 5. TEORETISKT RAMVERK

### 5.1 Crime prevention through environmental design

Crime prevention through environmental design (hädanefter CPTED) slog igenom som en brottsförebyggande teori under 70-talet. Anledningen till att CPTED blev aktuell var på grund av den rådande arkitekturen i USA, befolkningen ökade snabbt vilket ledde till snabba bostadslösningar. Som ett resultat av detta tillkom många höghus utanför stadskärnan och nära motorvägen vilket genererade högre kriminalitet (Newburn, 2017).

Det påstås ofta att tillfället gör tjuven, men genom god arkitektur och stadsplanering menar CPTED att detta kan förebygga brottsligheten. Tanken är att aktivt arbeta med platser som är brottsgenererande. Således gör det teorin och arbetssättet till en situationell brottsförebyggande metod. CPTED vilar på sex principer vars tanke är att motverka kriminaliteten genom stadsplanering (Brå, 2020b).

Den första principen, **territorialitet**, innebär en form av kollektivt ansvar mellan de som bor nära platsen, att man markerar vad platsen används för och av vilka. Att tillsammans ta hand om dess miljö genom att ta bort klotter och städa upp. Det kan vara till fördel att anordna sociala aktiviteter och evenemang för att minska åtkomsten för potentiella gärningsmän. En plats som har ordning och reda signalerar ansvar och kontroll som i sin tur leder till att eventuella kriminella handlingar löper större risk att upptäckas (ibid.). Den andra principen, **tillträdeskontroll**, innebär att försvåra för den potentiella gärningsmannen att begå ett brott. Exempelvis genom att en byggnad använder sig av portkod eller att bilen står i ett privat parkeringshus (ibid.).

Den tredje principen, **övervakning**, påminner något om territorialitet men fokuserar på informell- och formell övervakning. Den informella övervakningen innebär bland annat att byggnader och hus har fönster som blickar ut över parkeringshus eller parker för att signalera att någon kan vittna för vad som sker men det kan också vara i form av att hålla buskage på en låg nivå och förbättra belysningen för att öka och öppna upp för naturlig övervakning. Den formella övervakningen innebär närvaro av övervakningskameror, polis eller väktare (ibid.). Den fjärde principen, **försvårande av brottsgenomförande**, påminner om tillträdeskontroll men riktar sig mer till villaområden. Här handlar det om att göra det krångligt för den eventuella gärningsmannen att begå brott genom att exempelvis ha staket runt huset, inbrottslarm eller lås på skjul (ibid.).

Den femte principen, **image**, fokuserar på att platsen ska vara attraktiv i form av att reparera skadegörelse direkt efter att det hänt (se Broken Windows teorin), goda rutiner för städdagar eller avlägsna opassande föremål bort från platsen (ibid.). Den sista och sjätte



principen, **aktivitetsstöd**, syftar till att platsen ska uppmuntra alla åldrar och kön till att använda den. Där det finns en fotbollsplan är det lägligt att även ha ett café eller fritt Wi-Fi så att platsen lockar fler generationer. Genom aktivitetsstöd går det att öka tillförseln av människor genom att exempelvis planera busshållplatser eller taxi-stationer i närheten (ibid).

Idag pratar det även om den andra generationens CPTED som, utöver de sex principerna, även lägger fokus på att skapa sammanhållning och gemenskap i bostadsområden i allmänhet. Meningen är att skapa attraktiva platser som utstrålar trygghet och ska ha brottspreventiva effekter för att minska brottsligheten (ibid.).

## 5.2 Kriminalitetens platser

Brantingham och Brantingham (1995) menar att brottsligheten uppstår när det finns en potentiell förövare tillsammans med ett lämpligt offer i kombination med att brottet är enkelt, säkert och innebär en vinst. Brantingham och Brantingham (1995) menar att människor har en föreställning om platser som genererar trygghet där risken att bli utsatt för ett brott är liten. Dessa platser beskrivs oftast ha god belysning, inget som täcker utsikten men också att det är god koncentration av andra människor. Vad tidigare forskning också visar är att dessa platser faktiskt genererar brott, samtidigt som det begås få brott på platser som får människor att känna sig otrygga. Rädslan att bli utsatt för ett brott uppstår i situationer och miljöer som får individen att känna sig utsatt, exempelvis vid dåligt belysta gator eller i trånga utrymmen. Detta innebär att det finns platser som genererar rädsla men som har låg grad av kriminalitet samtidigt som det finns platser som genererar trygghet men som har hög grad av kriminalitet. Dessa platser går att konkretisera ner till fyra typer; *brottsgeneratorer*, *brottsattraherare*, *brottsneutrala* och *rädslogeneratorer* (Brantingham & Brantingham, 1995).

**Brottsgeneratorer** är platser som genererar mycket folk, det kan exempelvis vara i centrum. Man söker sig inte primärt till dessa platser för att begå ett brott men brottet kan begås på grund av den uppkomna möjligheten (tillfället gör tjuven). Vad som karaktäriserar dessa platser är just bra belysning, översiktligt samt att många människor möts och av dessa människor är det både potentiella förövare och offer (ibid.). Brottsgeneratorer går att koppla till CPTED's första princip, territorialitet, då dessa platser ofta informerar om vad platsen används för och uppmanar till vad platsen är till för, exempelvis kan gallerior skylta om vad som är tillåtet och inte (Brå, 2020b). **Brottsattraherande** platser kan exempelvis vara områden i centrum som har hög koncentration av barer/krogar men det kan också vara platser utanför centrum med dålig bevakning, såsom en stor park. Till dessa platser söker sig motiverade potentiella förövare. Brott som uppstår i kombination med berusning sker ofta i affekt, här begås brottet framför vittnen och ordningsvakter. Brott som sker mer avlägset kan anses som

rationella, genom att känna till den eventuella vinsten av att begå ett brott här utan att bli sedd (Brantingham & Brantingham, 1995). Brottssattraherande platser skulle enligt CPTED innebära implementering av övervakning för att göra de rationella brotten svårare att begå, exempelvis genom övervakningskameror eller genom att öka tillförseln av människor och därmed vittnen vilket tas upp i den sjätte principen (Brå, 2020b).

**Brotsneutrala platser** är områden som har låg koncentration av människor och handel. Det lönar sig inte att begå ett brott här då det sällan finns någon vinst i det (Brantingham & Brantingham, 1995). **Rädslogeneratorer** är platser som får människor att känna sig otrygga och rädsla för att utsättas för ett brott. Dessa platser får oftast individen att känna rädsla för personer man tror kan vara förövare eller att platsen visar tecken på problem, skadegörelse eller nedskräpning. Rädslan kan komma i olika former och den grundar sig ofta i tron om att bli attackerad, fysiskt skadad eller drabbad av intrång på den privata integriteten (ibid.). Det är dessa typer av platser som CPTED's femte princip om image redogör för, alltså hur man underhåller en plats för att göra den attraktiv (Brå, 2020b).

Inga platser är renodlade och beroende på tid kan dessa platser tänkas förändras, detta leder oss in på **noder**. Noder är de platser som en person ofta besöker exempelvis hemmet, jobbet, parken. Dessa noder delas med andra då det ingår i ens vardagsrutiner och det är i interaktion med andra som potentiella förövare och offer uppkommer. Noder har rapporterats ha hög risk för brott och dessa brott sker oftast i affekt. Både serievåldtäktsmän, seriemördare och rånare tycks följa dessa noder när de begår sina brott. Återigen, inga platser är renodlade och därför kan brott ske överallt men det finns vissa saker som karakteriserar en plats där brott vanligen förekommer och dessa platser går ofta att koppla till människors noder (ibid.). Både tillträdeskontroll och försvårande av brottsgenombörande som CPTED är exempel på hur man kan göra dessa noder mindre brottsbenägna, såsom hemlarm, inpasseringskort eller kontrollanter på resecentrum (Brå, 2020b).

### 5.3 Riskkalkylering och rädsloparadoxen

I artikeln *Mäns våld blir kvinnors ansvar* diskuterar Birgitta Andersson (2005) kring kvinnors förhållningssätt till våld och de rumsliga begränsningar som detta förhållningssätt medför. Att förhålla sig till en risk om att råka ut för våld kommer inskränka individens möjligheter att röra sig fritt och obehindrat i det offentliga rummet. Det kan till exempel innebära att kvinnor avstår från vissa aktiviteter, platser och transportmedel där risken att utsättas kan anses vara hög. Detta kan kopplas till Listerborns avhandling (2002) som även den tar upp att kvinnor i betydligt större utsträckning än män begränsar sig på grund av rädsla för att råka ut för brott. Andersson (2005) talar också om riskkalkylering som en *tyst kunskap*, något som de flesta kvinnor förhåller

sig till som om det vore en självklarhet. Alla kvinnor är nödvändigtvis inte rädda och oroliga men den ständigt pågående riskkalkyleringen leder ändå till både rumsliga och sociala begränsningar. Detta är inget som behöver talas högt om utan det ingår i att vara kvinna.

Forskning kring otrygghet och rädsla är överens (Brå, 2020a; SCB, 2017), kvinnor är mer otrygga och känner en större rädsla för att utsättas för våldsbrott än män. Samtidigt säger brottsstatistiken att den grupp som oftast råkar ut för våldsbrott är just män, framförallt i de yngre åldrarna (med undantag för sexuellt våld där kvinnor är drabbade i betydligt högre utsträckning (Brå 2020c)). Det går att diskutera huruvida kvinnors rädsla och otrygghet är obefogad vilket fångas i den så kallade rädsloparadoxen (Smith & Torstensson, 1997). Alltså det faktum att de som löper minst risk för att utsättas för brott, kvinnor och äldre, är de som känner störst oro medan de som löper den största faktiska risken att utsättas, män, inte känner oro i samma utsträckning.

Istället för att se den höga oron hos kvinnor och äldre som irrationell och obefogad har forskare istället försökt finna förklaringar till rädsloparadoxen. Smith och Torstensson (1997) presenterar fyra generella förklaringar där den första handlar om att kvinnor i själva verket inte är mindre utsatta för brott. De menar istället på att kvinnor är mindre benägna att rapportera de brott som de utsätts för. Det finns anledning att tro att mörkertalen är stora bland annat när det kommer till kvinnor som utsätts för våld i hemmet samt vid sexuellt våld. I en undersökning av Brottsförebyggande rådet (2002) skattas att enbart 20–25 procent av fallen som rör våld mot kvinnor i nära relationer anmäls till polisen.

Den andra förklaringen till rädsloparadoxen kopplas till kognitiva skillnader mellan män och kvinnor (Torsensson & Smith, 1997). Även om kvinnor inte upplever allvarligare våld än vad män gör så upplever de våldet på ett annat sätt. De menar på att kvinnor är mer benägna att generalisera till olika kontexter till exempel tid och plats. Här är Andersson (2005) inne lite på samma spår när hon säger att våld mot kvinnor förstärker upplevelsen av risk även hos de kvinnor som inte blivit utsatta.

Den tredje förklaringen till att kvinnor är mer rädda för brott än män har att göra med det faktum att kvinnor generellt sett är fysiskt svagare än män och med det har sämre möjligheter att försvara sig eller fly (Torstensson & Smith, 1997). Detta leder till att du som kvinna är mer sårbar och har mer att förlora på att bli utsatt för brott jämfört med männen. Förutom att kvinnor är mer fysiskt utsatt är de också mer utsatta för sexuellt våld. Som flicka får du tidigt lära dig att du löper risk att råka ut för våldtäkt, den kvinnliga kroppen är det sexuella våldets måltavla (Andersson, 2005). Torstensson och Smith (1997) menar också att även om män och kvinnor upplever samma risknivå så kommer kvinnor uppleva mer rädsla kopplat till risken än vad män kommer att göra.

Den fjärde och sista förklaringen till rädsloparadoxen handlar om att det eventuellt inte är kvinnors höga grad av oro och rädsla som är irrationell utan snarare mäns avsaknad eller låga grad av oro och rädsla som är irrationell. Kvinnors rädsla kan istället ses som rationell och förnuftig snarare än obefogad. Män är även mer benägna än kvinnor att neutralisera och motverka sin rädsla (Torstensson & Smith, 1997). Detta kan ha att göra med att pojkar tidigt får lära sig att de ska vara stora och starka och att rädsla är ett tecken på svaghet. Detta är en del i konstruktionen av manligt och kvinnligt där kvinnan ses som passiv, sårbar och någon som ska beskyddas medan mannen ses som aktiv och fysiskt stark med uppgift att försvara kvinnor och barn (Andersson, 2005).

#### 5.4 Strategier för ökad trygghet

Kvinnors ständiga riskkalkylering leder till konsekvenser för rörelsefriheten. Andersson talar om ett genuskontrakt, något som styr kvinnors premisser i det offentliga rummet (2005). Det handlar bland annat om vilka platser och vilken tid på dygnet dessa platser är tillgängliga för kvinnor samt hur de ska vara när de rör sig där. Hur stor risk en kvinna upplever är inte konstant utan varierar beroende på bland annat tid, plats och ålder. "Genom olika erfarenheter har de lärt sig att det är farligare att vara kvinna än att vara man och att det förväntas av dem att de ska ansvara för sin egen säkerhet" (Andersson, 2005, s. 76). Många kvinnor använder sig av olika typer av strategier som en säkerhetsåtgärd för den risk det innebär för dem att röra sig i det offentliga rummet. Behovet av strategier skiljer sig åt beroende på tid och rum. Mitt på dagen bland mycket människor är behovet av strategier mycket mindre än det är ensam i mörkret på väg hem från en sen kväll på krogen. Andersson (2005) talar om två olika typer av strategier, där den ena handlar om att undvika och den andra innebär att utrusta sig.

Strategin att utrusta sig kan innebära att kvinnorna förser sig med olika typer av tillhyggen till exempel en nyckelknippa, försvarsspray eller överfallslarm i syfte att bättre kunna försvara sig (ibid.). Många kvinnor har en bild av sig själva som svaga och sårbara men genom att utrusta sig kan de jämna ut lite av den fysiska skillnaden mellan män och kvinnor. Att utrusta sig kan enligt Andersson även innebära att kvinnorna försöker anpassa sin klädsel. Genom att stoppa in håret i en mössa eller luva och välja stor säckiga kläder kan göra att kvinnan på avstånd uppfattas som en man vilket då skulle minska risken att bli överfallen. Skor lämpliga för flykt är också en detalj som många kvinnor tänker på (ibid.). Att eventuellt behöva fly görs lättare i sneakers än i klackskor.

Undvika innebär precis som det låter att undvika platser som upplevs som riskfyllda (ibid.). Det kan innebära att inte ta närmsta vägen genom till exempel en park utan istället gå en omväg för att den känns säkrare, att gå över en trafikerad väg istället för att gå under vägen

Spring för livet!  
*En sociologisk kvantitativ undersökning*

genom en gångtunnel eller att cykla mitt i vägen där det är upplyst istället för att cykla på cykelbanan utmed ett skogsparti. Som kvinna är det viktigt att kunna ta sig fram snabbt och utan att märkas. Andersson (2005) drar slutsatsen att många av de undvikande strategierna eventuellt leder till en minskad risk att bli överfallen men istället ökar risken att utsättas för en trafikolycka.

## 6. METOD

### 6.1 Val av metod

I följande avsnitt behandlas och motiveras samtliga val som gjorts för studiens syfte, däribland dess urval, bortfall och etik. Läsaren kommer i detta avsnitt även ta del av de begränsningar och svårigheter som uppstod.

Föreliggande studie intresserar sig för kvinnors grad av trygghet när de motionerar utomhus, vilka eventuella strategier de använder sig av för att öka sin trygghet samt vilka åtgärder som skulle få dem att känna sig mer trygga i sitt motionerande utomhus. Studien vilar inte på några givna hypoteser och är således inte hypotesprövande men samtidigt vägleds studien av tidigare forskning och teorier vilket gör den deskriptiv (Bryman, 2011).

Då syftet med studien var att undersöka graden av trygghet är det fördelaktigt med en kvantitativ studie. Genom en kvantitativ undersökning är det möjligt att undersöka en större andel av populationen (ibid). Vidare har studien aktivt valt att undersöka de som identifierar sig själva som kvinna och därmed utesluts övriga kön.

### 6.2 Urval

Följande studie intresserade sig för kvinnor som motionerar utomhus, således blir det studiens population. För ändamålet genomfördes ett icke-slumpmässigt urval som vilade på två kriterier för att kunna delta i undersökningen. 1. att respondenten identifierar sig själv som kvinna och 2. att respondenten motionerar utomhus. Bryman förklarar det icke-slumpmässiga urvalet genom att "vissa enheter i populationen har större chans än andra att komma med i urvalet eller stickprovet" (2011, s. 179). Då enkäten var elektronisk och delades på relevanta sidor för kvinnor som motionerar uteslöts helt de som inte har tillgång till dessa sidor. Detta innebär också att urvalet är ett så kallat bekvämlighetsurval, enkäten riktade sig enbart till de som fanns att tillgå på de olika sidorna. Problematiken med denna typ av urval är att generalisering utesluts då det inte går att veta vilken population som resultatet representerar (ibid.). Vad som är fördelaktigt med ett icke-sannolikhets och bekvämlighetsurval är att det sparar tid och är ekonomiskt optimalt för en C-uppsats. Den aktuella studien skall under loppet av 10 veckor vara färdigbehandlad vilket gör ett obundet slumpmässigt urval inte är realistiskt (ibid.).

### 6.3 Enkätkonstruktion

Enkäten konstruerades i ett Google-formulär (bilaga 1). I samband med detta skrevs även ett missivbrev som respondenterna fick ta del av innan de började svara på enkäten (bilaga 2). I missivbrevet framkom information om studiens syfte och ändamål samt vilka kriterier som

krävdes för att besvara enkäten. I missivbrevet kunde respondenterna även läsa att deras deltagande var frivilligt och att de när som helst kunde avbryta enkäten eller hoppa över frågor samt att deras svar var anonyma och inte skulle kunna spåras tillbaka till dem personligen. Här fanns kontaktuppgifter till författarna av undersökningen samt till handledaren ifall någon av respondenterna hade frågor eller funderingar.

Enkäten bestod av 14 frågor där samtliga, förutom frågan om respondenternas ålder, befann sig på nominal eller ordinalskalenivå. Nominalskalenivå innebär att svarsalternativen inte kan rangordnas, till exempel motionsform och boendeplats (Djurfeldt, Larsson & Stjärnhagen, 2010). Frågor på ordinalskalenivå går däremot att rangordna men inte avståndsbedöma, till exempel enkätfrågor där svarsalternativen är formulerade på en likertskala (Bryman, 2011). I det här fallet var alternativen i form av alltid, ofta, sällan osv. De 3 första frågorna syftade till att få lite bakgrundsinformation om respondenterna medan de följande 11 formulerades för att kunna besvara undersökningens frågeställningar.

#### 6.4 Genomförande

Innan datainsamlingen påbörjades genomfördes en mindre pilotstudie där frågeformuläret testades på 6 personer. Detta gjordes för att kontrollera så att frågorna var begripliga och lätta att tolka samt att de svarsalternativ som behövdes för att kunna besvara frågan fanns med. Enkäten var redan innan pilotstudien godkänd av handledare och efter feedback från deltagarna gjordes enbart ett antal mindre korrigeringar kring bland annat ordval samt att alternativet *annat* lades till på ett antal frågor där respondenterna sedan kunde fylla i ett eget svar.

Efter pilotstudien påbörjades datainsamlingen genom att enkäten publicerades på författarnas egna sociala medier (Instagram och Facebook) samt i Facebookgrupperna *Träna med andra TriVästare*, *Lonesome runners*, *Team Snigel*, *Springande tjejer*, *Löpargruppen för oss som gillar löpning*, *LöpSäk-Säker löpning för alla*, *Skogome AW 2020* samt *Bagaregården*. Samtliga grupper var privata och krävde tillträde. Enkäten länkades i ett inlägg med en kort presentation om studiens syfte och ändamål. Genom att klicka på länken skickades respondenterna till Google-formuläret där de först kunde ta del av missivbrevet innan de valde att påbörja enkäten.

Datainsamlingen pågick under två veckor, därefter stängdes enkäten. Under de första dagarna var antalet svarande som flest för att därefter märkbart minska. Då datainsamlingen gick såpass bra i början och antalet respondenter snabbt blev fler än förväntat skickades inga ytterligare påminnelser ut om att svara på enkäten. Totalt efter två veckor hade 903 respondenter besvarat enkäten.

## 6.5 Databearbetning

När enkäten avslutats exporterades samtliga rådata till Excel som därefter fördes över till SPSS. Materialet var relativt bearbetat men vissa ändringar behövde utföras manuellt.

Till att börja med kodades variablerna om från skrift till siffror för att göra det lättare att slå ihop och koda bort svarsalternativ. Bland annat kodades *Inte applicerbart för mig* och bortfall ihop till Missing Value. Därefter konstruerades univariata analyser för samtliga enkätfrågor för att lättare kunna överblicka svaren och upptäcka om något såg felaktigt ut. Till sist konstruerades frekvenstabeller och stapeldiagram i Excel för de variabler intressanta för uppsatsens frågeställningar.

Efter de univariata analyserna genomfördes ett Cronbach's Alpha-test på variabeln *Rädsla för brott* (fråga 10) för att testa om det gick att göra om variabeln till ett index, i och med detta kodades *Inte applicerbart för mig* samt bortfall till Missing Value. En tumregel för Cronbach's Alpha är att värdet inte bör understiga 0,7 (Bryman, 2011), i det här fallet låg värdet på 0,942 och var därmed giltigt. Därefter konstruerades ett index av variabeln så att samtliga platser slogs ihop. Värdet på skalan gick från 0 - 1 där 0 stod för aldrig rädd och 1 stod för alltid rädd.

Variabeln *Utsatt för brott* (fråga 11) kodades om från tre svarsalternativ till två. 1 stod för *Ja, en eller flera gånger* och 2 stod för *Nej, aldrig*. Därefter genomfördes ett t-test som är användbart när man vill undersöka medelvärdet (Djurfeldt et al., 2010). *Utsatt för brott* utgjorde den oberoende variabel och *Rädsla för brott* utgjorde den beroende variabeln. Resultatet av t-testet presenterades i en tabell framtagen i Excel.

## 6.6 Reliabilitet & validitet

Begreppen reliabilitet och validitet kan till en början verka som synonymer till varandra men dess betydelse skiljer sig inom kvantitativ forskning. Reliabilitet syftar främst till mätinstrumentet tillförlitlighet och säkerhet, är enkät rätt mätinstrument för att uppnå pålitlighet i resultatet? Validiteten syftar till enkätfrågornas relevans, mäter enkätfrågorna det som är ämnat att mäta eller fångas irrelevant information upp (Bryman, 2011)?

Både reliabilitet och validitet går att beskriva mer detaljerat, bland annat kan det talas om reliabilitetens stabilitet eller ytvaliditeten. Stabiliteten grundar sig i just hur tillförlitligt mätinstrumentet är vilket går att pröva genom att testa det flera gånger och se om liknande resultat uppnås – i fall som uppger liknande resultat är reliabilitetens stabilitet hög. Genom att exempelvis testa enkätens stabilitet genom en pilotundersökning (ibid.). Ytvaliditeten handlar enligt Bryman (2011) om att måttet speglar innehållet i begreppet, detta kan testas genom att



fråga utomstående hur de uppfattar begreppet. Skulle samtliga redogöra för samma sak är ytvaliditeten hög (ibid.). Följande studie har aktivt strävat efter god reliabiliteten och validiteten, nedan kommer studiens svagheter och styrkor redogöras för.

Det går att ifrågasätta hur respondenterna valt att tolka begreppet trygghet som efterfrågas i enkäten. Precis som Torstensson-Levander (2007) påpekar bör man vara förberedd på att begreppet även mäter närliggande faktorer då det är ett mångfacetterat begrepp.

I fråga 8 och 9 i enkäten efterfrågas respondenternas grad av trygghet på dagtid respektive kvällstid uppdelat på sju olika platser. Dagtid och kvällstid syftade till att separera olika tider på dygnet där tanken var att dagtid innebär fram till 18.00 och kvällstid innebär efter 18.00. Anledningen till denna uppdelningen var att dagtid ofta innebär mer människor i rörelse vilket kan påverka graden av trygghet. Här finns dock en risk att respondenterna tolkat dagtid som att det är ljukt ute och kvällstid som att det är mörkt. Detta i sin tur kan komma att påverka validitet och reliabilitet då det beroende på tid på året kan vara mörkt på dagtid (vinterhalvåret) eller ljukt på kvällstid (sommarhalvåret). Då enkäten i det här fallet skickades ut i november finns det anledning att tro att många dragit likhetstecken mellan kvällstid och mörkt. Om enkäten istället skickats ut i maj kan det hända att respondenterna svarat annorlunda på frågorna då de inte lika tydligt kopplat kvällstid till mörker.

## 6.7 Etiska överväganden

Vid all typ av forskning är det viktigt att väga forskningskravet mot individskyddskravet (Vetenskapsrådet, 2002). Det innebär att strävan efter att utveckla och fördjupa kunskapen inte får innebära negativa konsekvenser för enskilda individer i form av fysisk eller psykisk skada, kränkning eller förnedring. För att tillgodose individskyddskravet har Vetenskapsrådet (2002) formulerat fyra huvudkrav som tagits i beaktande i den aktuella studien; informationskravet, samtyckeskravet, konfidentialitetskravet och nyttjandekravet.

Informationskravet innebär att forskaren är skyldig att informera respondenterna om syftet med studien (ibid.). Redan i det inlägg som publicerades tillsammans med länk till enkäten gick det att läsa att författarna skrev C-uppsats i sociologi och att syftet med uppsatsen var att undersöka kvinnors trygghet när de motionerar utomhus. Alla som identifierade sig som kvinna och som motionerade utomhus uppmanades att besvara enkäten. Det är också av största vikt att respondenterna själva får bestämma över sitt deltagande, det så kallade samtyckeskravet (ibid.). I missivbrevet gjordes det tydligt att deltagandet var frivilligt och att respondenterna, genom att klicka sig vidare till enkäten gav sitt samtycke till att delta.

Konfidentialitetskravet handlar om att känslig information och personuppgifter ska hanteras med största försiktighet samt förvaras på ett sådant sätt att inga obehöriga riskerar att

få del av informationen (ibid.). Den aktuella enkäten samlade inte in några personuppgifter och dokumentet med respondenternas svar fanns bara tillgängligt för författarna till studien. I missivbrevet tydliggjordes också att inga enskilda svar skulle komma att presenteras i den slutgiltiga uppsatsen.

Det sista kravet handlar om hur den data som inhämtats får användas. Nyttjandekravet innebär att uppgifter som samlats in om enskilda personer enbart får användas till forskningens syfte och inte delas vidare för andra ändamål (ibid.). Det empiriska material som samlats in för den aktuella studien kommer enbart att användas för dess syfte och inte användas eller lånas ut för andra ändamål.

## 7. RESULTAT & ANALYS

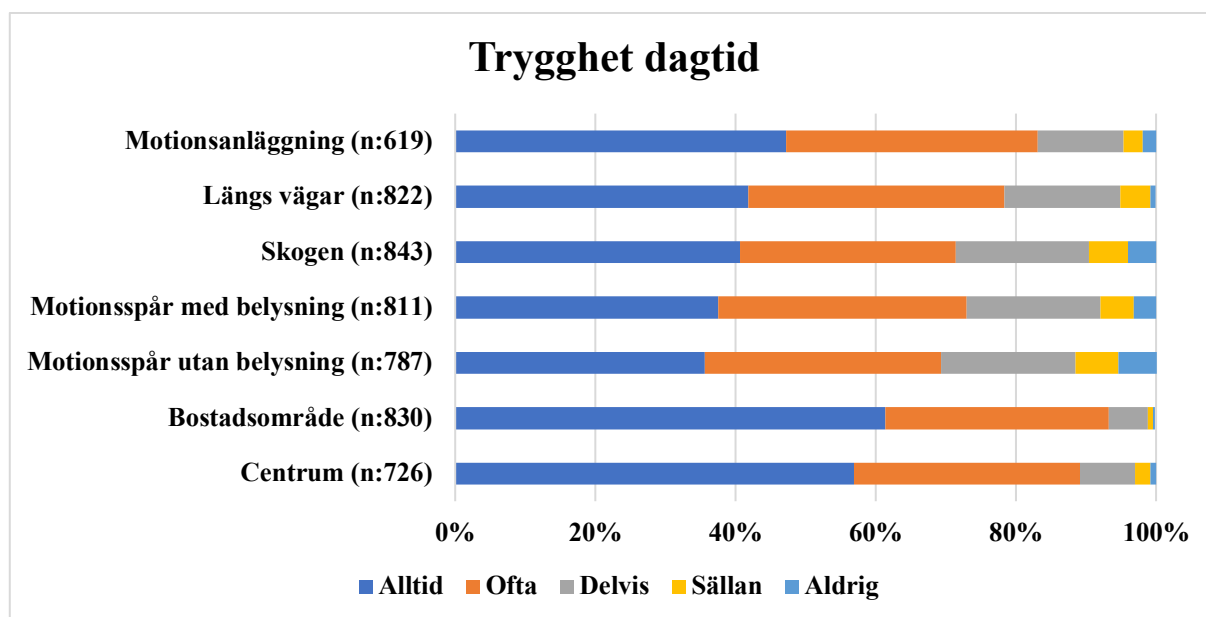
Nedan kommer läsaren kunna ta del av de resultat som togs fram med hjälp av SPSS i förhållande till de fyra frågeställningar som arbetet vägledades av. Tabellerna kommer presentera kvinnornas grad av trygghet beroende på tid på dygnet, i vilken utsträckning de begränsar sig i sitt motionerande på grund utav rädsla för brott, vilka individuella strategier de använder sig av för att öka tryggheten samt vilka insatser som kan implementeras i stadsplaneringen för att öka tryggheten på den plats där motionen genomförs. I relation till tabellerna analyseras resultatet med kopplingar till de teorier som presenterats i tidigare avsnitt.

Enkäten besvarades av totalt 903 respondenter i åldrarna 17-73 år med en medelålder på 42 år. Nästan hälften av de som svarade bodde i en stor stad (fler än 100 000 invånare), cirka en fjärdedel i en liten stad (färre än 100 000 invånare) och resterande i mindre tätort eller på landsbygden. Drygt 40 procent av kvinnorna motionerade 3-4 gånger i veckan utomhus och cirka 15 procent motionerade ute varje dag. Den motionsform som flest sysslade med var löpning (flera av de grupper där vi delade enkäten var inriktade på löpning vilket kan förklara resultatet) följt av promenad/powerwalk. Även cykling och styrketräning utomhus var motion som sysselsatte många av respondenterna. På frågan vilken plats som stämde bäst in på där man motionerar (här kunde respondenterna välja flera platser) svarade nästan 600 kvinnor bostadsområde. Drygt 500 respondenter angav skogen, längs vägar och motionsspår med belysning. Motionsspår utan belysning, centrum och motionsanläggning hade minst antal svarande.

### 7.1 Kvinnors grad av trygghet på dagtid & kvällstid

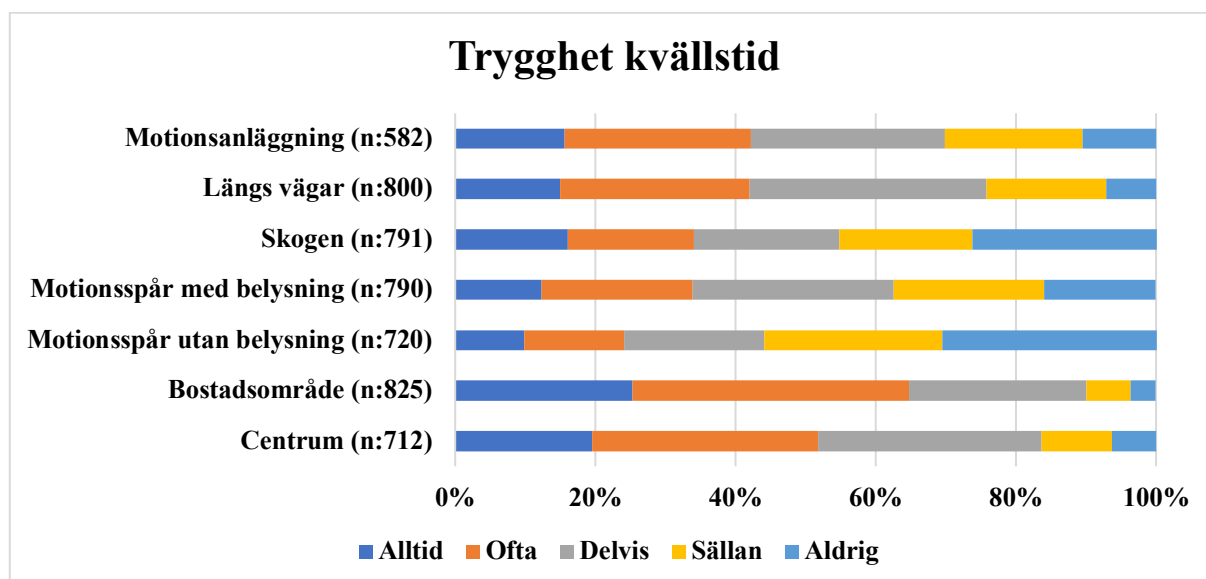
Nedan presenteras de resultat som besvarar frågeställningen *I hur stor utsträckning känner sig kvinnor trygga när de motionerar utomhus?* (Fråga 8 & 9). Ett stapeldiagram togs fram över kvinnors grad av trygghet när de motionerar utomhus på dagtid samt kvällstid uppdelat på olika platser. För exakta siffror se frekvenstabell i bilaga 3.

Tabell 1, trygghet dagtid



I tabellen ovan går det utläsa att kvinnors grad av trygghet skiljer sig en hel del åt beroende på plats. Bostadsområden är den plats där flest kvinnor uppger att de alltid eller ofta känner sig trygga på dagtid, 93,3 procent. Även i centrum uppger nästan nio av tio av kvinnorna att de alltid eller ofta känner sig trygga. Motionsspår utan belysning och skogen är de platser där tryggheten anses vara som lägst på dagtid, 11,6 respektive 10,6 procent av respondenterna uppger att de aldrig eller sällan känner sig trygga. I centrum, bostadsområden och längs vägar är andelen kvinnor som inte känner sig trygga som minst, 1–5 procent.

Tabell 2, trygghet kvällstid



Även här går det se att graden av trygghet är starkt beroende av plats. Det går också se att andelen kvinnor som alltid känner sig trygga mer än halveras på samtliga platser på kvällstid

jämfört med dagtid. Fortfarande är det i bostadsområden och centrum som kvinnorna upplever störst trygghet, 64,8 respektive 51,8 procent känner sig alltid eller ofta trygga på kvällstid, medan motsvarande siffra för motionsspår utan belysning enbart är 24,1 procent. Motionsspår utan belysning är också den plats där störst andel av respondenterna aldrig eller sällan känner sig trygga, 56 procent. Även skogen och motionsspår med belysning sticker ut som platser där en stor andel av kvinnorna inte känner sig trygga, 45,3 respektive 37,3 procent. Motionsanläggningar ligger i mitten ungefär vad gäller trygghet på kvällstid. Det är också den kategori med klart minst antal respondenter.

Kvinnors grad av trygghet kopplat till tid och rum går att anknyta till Kriminalitetens platser vars teori pratar om platser som genererar eller attraherar brott samt vilka platser som anses neutrala eller medför rädsla. Dessa platser är sällan renodlade men det går att utläsa vissa typer av karaktärsdrag från dem.

Majoriteten av kvinnorna uppger att de alltid känner sig trygga i bostadsområden på dagtid. Ett bostadsområde kan ses som en *brottsgenerator* (Brantingham & Brantingham, 1995), en plats dit gärningsmannen sällan söker sig för att begå ett brott då det är folk i rörelse, god belysning och chansen att bli påkommen är stor.

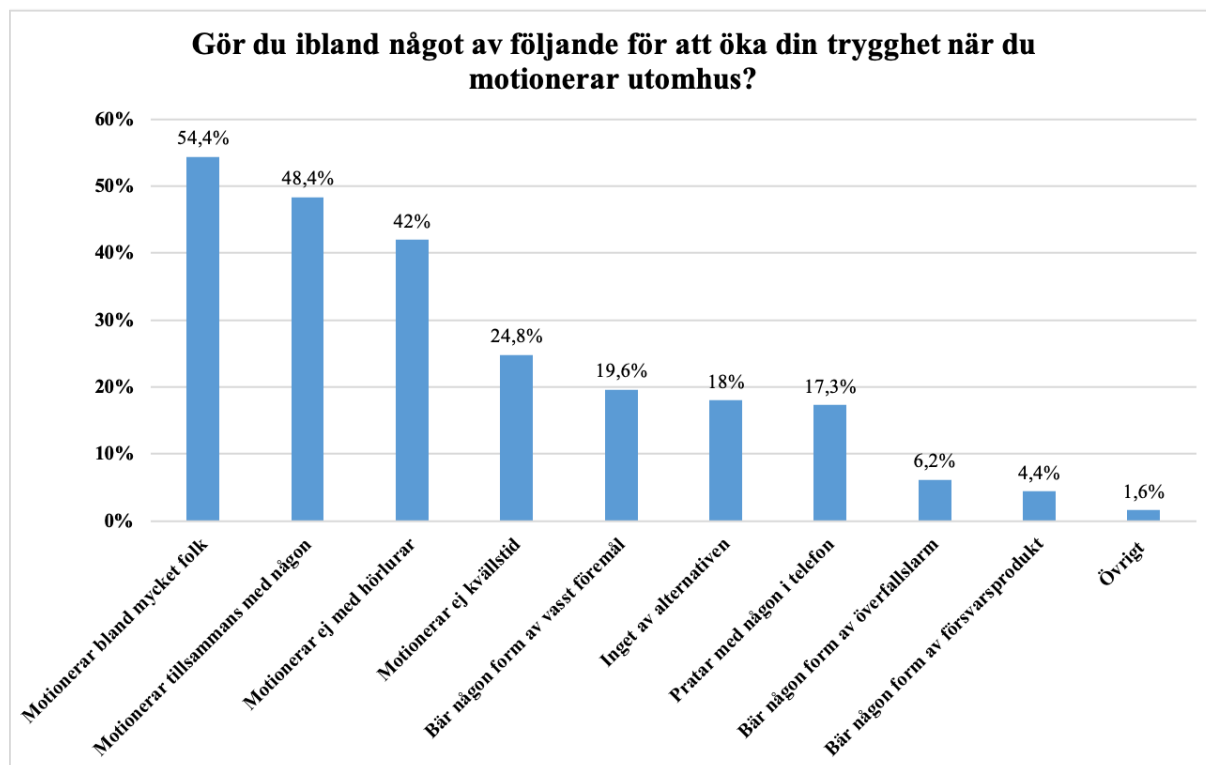
På dagtid känner sig majoriteten alltid trygga i ett bostadsområde men på kvällstid sjunker det till att majoriteten ofta är trygga vilket är ett bra exempel på hur platser inte är renodlade. Hur gick vi från att alltid vara trygg till att ofta vara trygg? Möjligtvis på grund av att det är mindre rörelse av folk på kvällen, och att den goda belysningen nu är något sämre.

Vad som är intressant är att kvinnorna upplever hög grad av trygghet i centrum på dagtid samtidigt som Brantingham och Brantingham (1995) menar att centrum är en plats med hög grad av kriminalitet, alltså en *brottsattraherande* plats, man söker sig aktivt till platser i centrum för att begå brott. Dessa brott uppstår ofta i närheten av klubbar/barer vilket skulle kunna vara en förklaring till varför kvinnorna känner sig trygga i centrum på dagtid men inte alls lika trygga på kvällstid. Vidare är det också intressant att en majoritet av kvinnorna uppger att de aldrig känner sig trygga i ett motionsspår utan belysning eller i skogen på kvällstid. Men dessa platser är enligt Brantingham och Brantingham (1995) *brottsneutrala* platser, alltså platser med låg grad av brottslighet då det sällan lönar sig att begå brott här. Men dessa platser går även att koppla till de platser som väcker rädsla, *rädslogeneratorer*. Rädslan uppstår på grund av otrygghet att kunna bli utsatt eller eventuellt möta en gärningsman. Det är också sällan mycket folk i rörelse vid dessa platser vilket kan bidra till en känsla av hjälplöshet om något händer.

## 7.2 Strategier för att öka tryggheten

Nedan presenteras resultatet som besvarar frågeställningen *Vilka strategier använder sig kvinnor av för att öka sin trygghet när de motionerar utomhus?* (Fråga 13). Ett stapeldiagram togs fram för att besvara frågeställningen. För frekvenstabell se bilaga 3.

**Tabell 3, strategier för ökad trygghet**



I diagrammet ovan går det utläsa att kvinnorna använder sig av en hel del strategier för att öka sin trygghet när de motionerar utomhus. Detta sammanfaller väl med det som Andersson (2005) skriver i sin text *Mäns våld blir kvinnors ansvar* där hon diskuterar just hur kvinnor tidigt får lära sig att ansvara för sin egen säkerhet. Hon talar om ett genuskontrakt som styr var och när kvinnor kan röra sig i det offentliga rummet. Det blir tydligt i respondenternas svar att de inte känner att de kan röra sig tryggt vart de vill, när de vill. 24,8 procent undviker till exempel att motionera kvällstid och drygt hälften av kvinnorna uppger att de väljer att motionera där det är mycket människor i rörelse för att öka känslan av trygghet. Att undvika att motionera vissa tider på dygnet och på vissa platser kan kopplas till de strategier som Andersson benämner just undvikande strategier. Hörlurar är också något som många av respondenterna uppger att de undviker, 42 procent. Genom att inte springa med hög musik i öronen blir personen mer uppmärksam på omgivningen och kan således lättare höra om det till exempel kommer någon bakifrån som man behöver fly ifrån.

Andersson (2005) talar även om strategier som innebär att utrusta sig för att öka sina möjligheter att försvara sig vid till exempel ett överfall. Svaren från enkäten visar på att

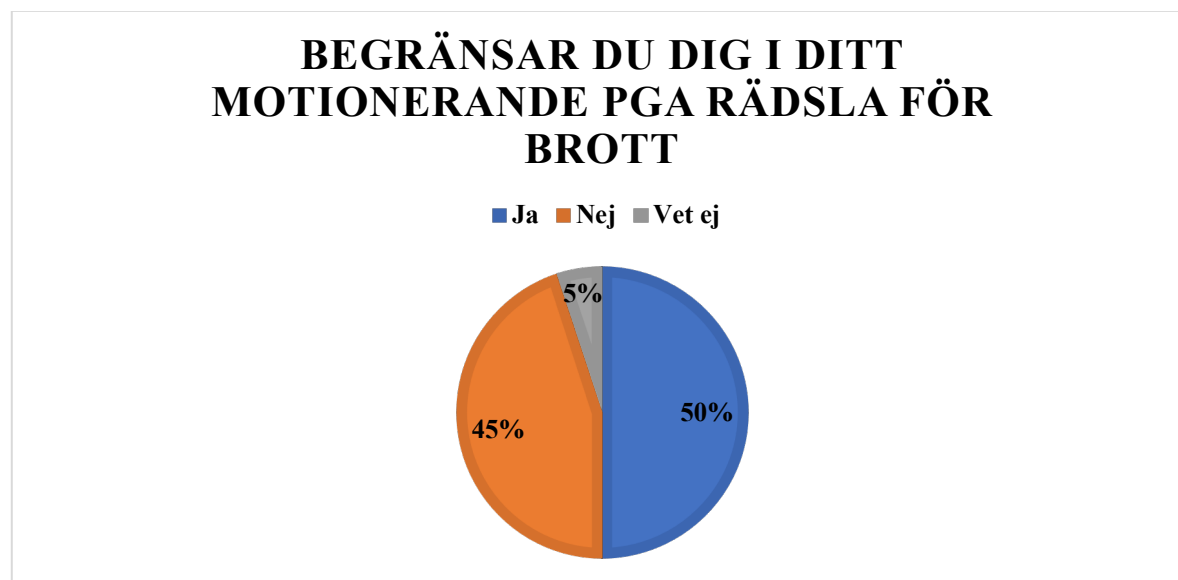
strategin används av respondenterna. 14,7 procent uppger att de ibland motionerar med nycklar eller annat vasst föremål i handen, 6,2 procent motionerar med någon form av överfallsalarm på sig och 4,4 procent använder sig av en försvarsprodukt (till exempel lagliga varianter av pepparspray).

Sällskap visade sig också vara en populär strategi för ökad trygghet. 48,4 procent av kvinnorna svarade att de motionerar tillsammans med någon och 17,3 procent uppgav att de pratade med någon i telefon samtidigt som de motionerade för att öka sin trygghet. För samtliga strategier finns det anledning att tro att tid och rum spelar stor roll. Till exempel kan sällskap på löprundan anses spela en viktigare roll för tryggheten på en löprunda en mörk kväll än vad det gör mitt på ljusa dagen. Även om svaren visar tydligt att många av respondenterna använder sig av strategier för att öka sin trygghet så fanns det också kvinnor som svarade att de inte hade några speciella knep för att öka tryggheten.

### 7.3 Begränsningar i motion på grund av rädsla

Nedan redovisas de resultat som besvarar frågeställningen *I hur stor utsträckning begränsar sig kvinnor i sitt motionerande utomhus på grund av rädsla för att råka ut för något brottsrelaterat?* (Fråga 12). Ett cirkeldiagram togs fram för att besvara frågeställningen.

**Tabell 4, begränsning på grund av rädsla**



I cirkeldiagrammet ovan går att se att hälften av kvinnorna svarat att de begränsar sig i sitt motionerande utomhus på grund utav rädsla för brott. Det kan handla om att avstå från att motionera på vissa specifika platser eller på vissa tider på dygnet. Detta kan kopplas till Anderssons (2005) teori om riskkalkylering som en typisk kvinnlig sysselsättning där upplevelsen av risk leder till rumsliga och sociala begränsningar. Även Listerborn (2002)

skriver om hur kvinnor, i betydligt större utsträckning än män, väljer att begränsa sig i det offentliga rummet. Andersson (2005) talar om riskkalkylering som en *tyst kunskap* alltså något man förhåller sig till som om det vore en självklarhet. Om man utgår från Anderssons teori begränsar sig kvinnor omedvetet. Det finns alltså anledning att fundera kring om de 50 procent av respondenterna som svarat "nej" eller "vet ej" på frågan om de begränsar sig ändå gör det men att det är en så självklar del av vardagen att hon inte reflekterar över det.

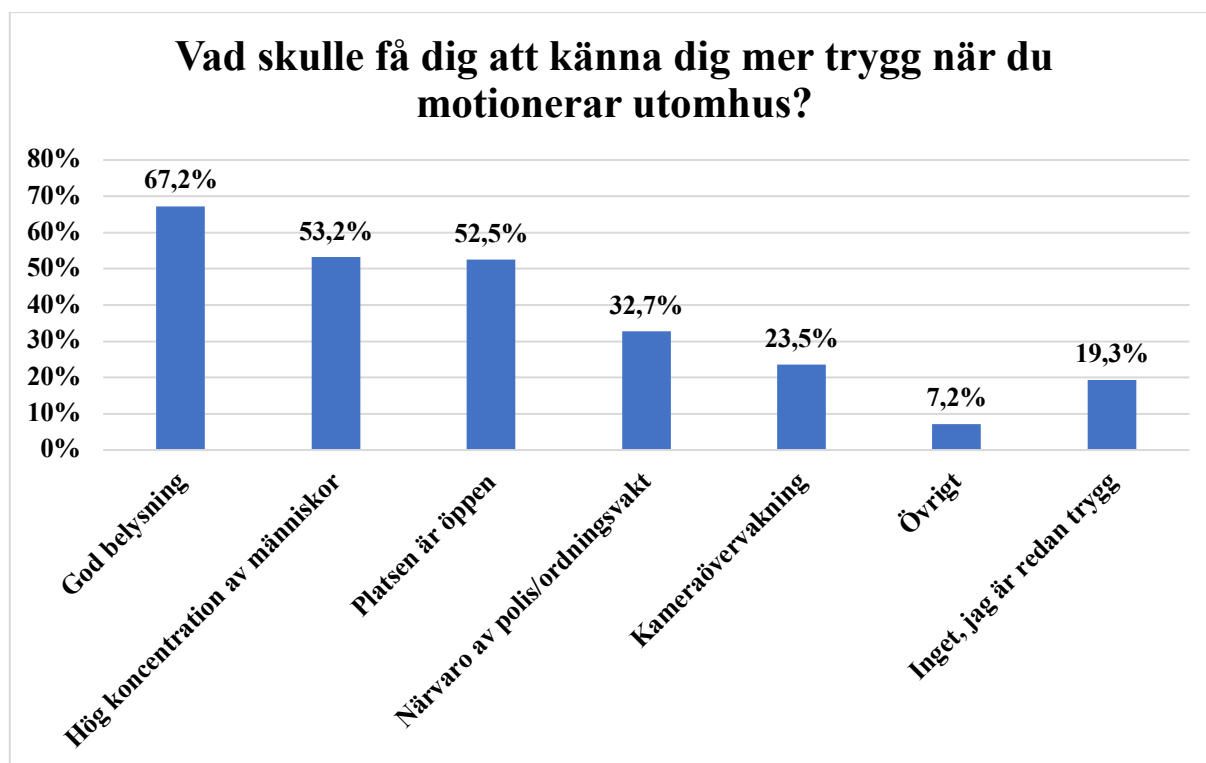
Att hela 50 procent av kvinnorna uppger att de begränsar sig på grund av rädsla för brott kan tyckas vara en hög siffra. Detta kan knytas an till det som Smith och Torstensson (1997) kallar rädsloparadoxen, alltså att kvinnor är de som känner störst rädsla och otrygghet medan statistiken visar att den grupp som oftast utsätts för våldsbrott är män. Då enkäten enbart undersöker kvinnor finns ingen jämförande siffra för män men tidigare forskning är enig om att kvinnor begränsar sig i större utsträckning än män (Andersson, 2005; Listerborn, 2002). Smith och Torstensson (1997) har försökt finna förklaringar till denna paradox. En förklaring de lyfter är att det eventuellt inte är kvinnors rädsla och oro som är irrationell utan att det istället är mäns avsaknad av oro och rädsla som är ologisk. Här finns det anledning att diskutera huruvida det är det faktum att kvinnor begränsar sig som också gör att de är mindre frekventa i brottsstatistiken. Genom riskkalkylering undviker kvinnor de platser och tider på dygnet då risken att råka ut för brott kan tänkas vara högre. Detta kan då leda till att de inte utsätts för brott i lika stor utsträckning. Om männen hade känt större rädsla och oro kring att utsättas för brott hade detta kunnat leda till anpassning som gjort att de minskat sin risk att råka ut för brott.

#### 7.4 Åtgärder för ökad trygghet

Nedan redovisas resultatet som besvarar frågeställningen *Vilka åtgärder, enligt kvinnorna, skulle få dem att känna sig tryggare när de motionerar utomhus?* (Fråga 14). Stapeldiagrammet redogör för vilka åtgärder som, enligt kvinnorna, kan göras i stadsplaneringen för att öka tryggheten på den plats där motionen genomförs. För frekvenstabell se bilaga 3.



Tabell 5, åtgärder för att öka trygghet



Crime prevention through environmental design (CPTED) menar att god arkitektur och stadsplanering kan öka tryggheten och minska brottsligheten (Brå, 2020b). I enkäten efterfrågades vad som kan göras i stadsplaneringen, utifrån CPTEDs forskningsbaserade alternativ, för att öka kvinnors grad av trygghet på den plats där de motionerar. Av 903 svarade 67,2 procent att god belysning är en åtgärd för att öka tryggheten samt att platsen bör vara öppen och lätt att överblicka (52,4 procent), vilket återfinns i CPTEDs princip om *image*. Vidare svarade 53,1 procent att hög koncentration av människor ökar deras trygghet, detta går att läsa om i CPTEDs princip om *aktivitetsstöd*, där en åtgärd är att skapa en busshållplats för att locka människor till platsen. Svarsfrekvensen är god gällande de forskningsbaserade alternativen som efterfrågades, således går det att hävda att tidigare forskning stämmer in på vad som upplevs öka tryggheten och att åtgärderna som exemplifieras är enligt majoriteten av kvinnorna något som skulle öka deras trygghet utomhus. De strategier som hade lägst svarsfrekvens och som minst andel ansåg skulle öka deras trygghet går att återfinna i CPTEDs princip om *övervakning*, alltså närvaro av polis, ordningsvakt och polisvolontärer (32,6 procent) samt att platsen är kameraövervakad (23,4 procent).

## 7.5 Utsatt för brott & rädsla för brott

Nedan redovisas resultatet av ett t-test som jämför respondenternas rädsla för att utsättas för brott i samband med motion utomhus. Grupperna som jämförs är de som själva har eller känner någon som har utsatts för brott i samband med motion samt de som inte har det.

**Tabell 6, utsatthet och rädsla**

|                           |     | Rädsla för brott |  |
|---------------------------|-----|------------------|--|
| Utsatt för brott          | N   | Mean             |  |
| Ja, en eller flera gånger | 175 | .5653            |  |
| Nej, ingen gång           | 341 | .4379            |  |

I tabellen ovan visas respondenternas rädsla för att utsättas för brott i form av ett index där samtliga platser i frågan slogs samman. Indexet går mellan 0 och 1 där 0 innebär att hon aldrig är rädd och 1 innebär att hon alltid är rädd. Anledningen till att antalet respondenter är betydligt färre än de som svarade på enkäten har att göra med att enbart de kvinnor som svarade på samtliga platser kom med i jämförelsen. I tabellen kan utläsas att medelvärdet för rädsla för brott för gruppen som själva har, eller känner någon som utsatts för brott i samband med motion är 0.5653. Motsvarande siffra för dem som inte utsatts för brott eller känner någon som har, är 0.4379. Det finns alltså en skillnad i medelvärde mellan grupperna på cirka 0.13.

**Tabell 7, t-test över utsatthet och rädsla**

|       |     |                 |                 |                       |        | 95% Confidence Interval |  |
|-------|-----|-----------------|-----------------|-----------------------|--------|-------------------------|--|
| t     | df  | Sig. (2-tailed) | Mean Difference | Std. Error Difference | Lower  | Upper                   |  |
| 6,186 | 514 | .000            | .12741          | .02060                | .08694 | 0.16787                 |  |

T-testet visar att det finns en signifikant skillnad mellan grupperna på 0,1 procents-nivån. Det innebär alltså att det är mindre chans än en på tusen att det är slumpen som skapat skillnaden mellan de som har och de som inte har direkt eller indirekt utsatts för brott. Konfidensintervallet

Spring för livet!  
*En sociologisk kvantitativ undersökning*

på 95% ligger mellan 0,08694 och 0,16787. I detta fall då urvalet inte är slumpmässigt och representativt går det inte att förlita sig på siffrorna. Om det däremot hade varit representativt kan man säga att 95 av 100 urval från samma urvalsram hade fått en medelvärdeskillnad mellan grupperna som låg någonstans mellan 0,08694 och 0,16787 på indexskalan för rädsla för brott. Med stor säkerhet går det alltså att säga att de som utsatts för brott eller känner någon som utsatts för brott också är mer rädda att utsättas för brott än de som inte har någon upplevelse av att vara utsatt.

## 8. DISKUSSION

I avsnittet nedan kommer en avslutande diskussion kring studien att göras. Studiens syfte och frågeställningar kommer att diskuteras samt vilka slutsatser som går att dra av resultatet och om dessa stämmer överens med tidigare forskning. Avslutningsvis förs ett kritiskt resonemang kring studiens styrkor och svagheter samt förslag på vidare forskning lyfts fram.

Syftet med studien var att undersöka kvinnors grad av trygghet när de motionerar utomhus. För att nå upp till detta formulerades fyra relevanta frågeställningar. Empiri i kombination med teori gav en större kunskap om kvinnors trygghet och rädsla kopplat till olika platser och tider på dygnet, de begränsningar som rädsla för brott medför samt vilka strategier och åtgärder som ökar graden av trygghet. Syftet har alltså inte varit att undersöka kvinnors faktiska utsatthet för brott utan hur trygghet i kombination med motion tar sig uttryck samt hur rädslan för att råka ut för brott leder till begränsningar.

Första frågeställningen handlade om i vilken utsträckning kvinnor känner sig trygga när de motionerar utomhus. Resultatet visar på stora skillnader i trygghet mellan dagtid och kvällstid men även mellan olika platser. För samtliga platser var andelen som kände sig helt trygga drygt dubbelt så stor på dagtid som på kvällstid. Även mellan platserna skilde sig tryggheten märkbart åt, bostadsområden var den plats där kvinnorna kände mest trygghet och motionsspår utan belysning var den plats där tryggheten var som lägst. Här finns stor anledning att tro att respondenterna associerat kvällstid med mörker och att det delvis är avsaknaden av dagsljus som leder till minskad trygghet men även det faktum att det på kvällstid är mindre folk i rörelse (Brantingham & Brantingham, 1995). Detta kan kopplas till resultatet på frågeställning två som handlar om vilka eventuella strategier kvinnorna använder sig av för att öka sin trygghet. Resultatet visade att många kvinnor använder sig av en eller flera strategier, motion på en plats där det rör sig mycket människor var främst förekommande. Även att motionera tillsammans med någon och att inte motionera med hörlurar var vanligt.

Frågeställning tre handlade om kvinnorna begränsade sig i sitt motionerande på grund av rädsla för brott. Hälften av kvinnorna svarade ja på denna fråga. Sett i efterhand hade en relevant följdfråga kunnat efterfråga på vilket sätt de begränsar sig. Som det är nu går det enbart spekulera i vad denna begränsning innebär. Det kan handla om att inte motionerar på vissa platser eller på vissa tider på dygnet, till exempel att springa flera varv på en kortare runda nära hemmet istället för att ge sig ut i skogen. Begränsningen skulle också kunna innebära att helt avstå från att motionera utomhus och exempelvis träna inne till på kvällstid när det är mörkt ute.

Sista frågeställningen rörde åtgärder som enligt kvinnorna skulle få dem att känna sig mer trygga. Här uppgav många av respondenterna att en viktig åtgärd för ökad trygghet är att platsen där motionen sker har en hög koncentration av människor. Även god belysning samt att platsen är öppen och lätt att överblicka togs upp som viktiga faktorer. De två sistnämnda åtgärderna är sådant som kan tas i beaktande vid stadsplanering. Genom att se till att ha tillräckligt med belysning, och även hålla efter belysningen, på platser där folk kan tänkas motionera samt inte anlägga stora buskage och liknande intill motionslingor kan resultera i att kvinnors trygghet förbättras (Brå, 2020b).

Mycket av den forskning som lyftes i inledning pekar åt samma håll, många kvinnor är otrygga vilket gör att deras rörelsefrihet i det offentliga rummet begränsas (Brå, 2020a; Silva, 2018; Listerborn, 2002). Detta går väl ihop med vad även denna studie visat. En stor del av den tidigare forskningen jämför tryggheten mellan män och kvinnor och även här är resultaten entydiga, kvinnor känner sig otrygga och rädda i betydligt större utsträckning än män. Då den aktuella studien enbart fokuserat på kvinnor går det inte att dra några slutsatser kring om detta även gäller vid motion utomhus men mycket talar för att så är fallet.

Så vilka slutsatser går att dra från den aktuella studien? Då urvalet inte var representativt är det tyvärr inte möjligt att generalisera till populationen i stort. Vad som är anmärkningsvärt i den aktuella studien och bör ses som ett fynd är att en stor andel av kvinnorna känner sig otrygga i sitt motionerande utomhus och begränsar sig på grund av detta. Även om många kvinnor känner sig trygga så är det fortfarande en betydande grupp som inte delar denna känsla vilket är ett samhällsproblem och bör därmed inte förkastas. Problematiken kan inte anses vara löst då vissa kvinnor känner sig helt trygga så länge gruppen som känner sig otrygga fortfarande är anmärkningsvärt stor. Fyndet i studien är politiskt angeläget och lösningen återfinns bland annat i stadsplaneringen. Tidigare forskning har redan bevisat vad som ökar tryggheten utomhus, frågan som återstår är varför kommuner runt om i landet inte vidtar fler åtgärder. När enkäten publicerades väckte det mycket reaktioner hos medlemmarna på forumen där enkäten länkades, både bland män och kvinnor. Engagemanget var stort och många påpekade att ämnet var viktigt att lyfta. Det stora intressen kan tolkas som en indikation på att kvinnors trygghet när de motionerar utomhus är något som borde jobbas mer med. Det är viktigt att påpeka att öka kvinnors trygghet inte enbart är ett arbete som ska göras av kvinnorna. Även männen har en stor och viktig roll att fylla genom att agera på ett bra och respektfullt sätt som inte bidrar till ökad otrygghet. Målet bör vara att alla kvinnor (och män) ska känna sig trygga när de motionerar utomhus oavsett område eller tid på dygnet vilket inte är fallet just nu.

## 8.1 Kritisk värdering av studien

Sett i efterhand finns det några saker som hade kunnat gjorts annorlunda. Urvalet är något som går att rikta kritik mot. För studien valdes ett bekvämlighetsurval, det är alltså inte slumpmässigt. Detta gör att det tyvärr inte går att generalisera resultatet till övriga i populationen. Med mer tid och ekonomiska resurser hade det såklart varit av intresse att göra om studien med ett mer korrekt urval för att se om de fynd som framkom även hade framkommit med ett annat urval. Enkäten delades på sociala medier och var tillgänglig för samtliga inom forumet att svara på, men det finns en fortsatt risk att det mest var kvinnor som känner sig otrygga när de motionerar utomhus som valde att delta. Det finns också en risk att studien inte fångat upp de kvinnor som på grund av otrygghet och rädsla helt valt att avstå från att motionera utomhus då det var ett krav för att delta i undersökningen.

En ytterligare kritik mot studien har att göra med forskarnas påverkan på respondenterna. Genom att undersöka trygghet och ställa frågor kring rädsla, brott och utsatthet finns det risk att projicera otrygghet och rädsla. Detta var något som ville undvikas så långt det var möjligt. För att inte vinkla studien valdes bland annat att undersöka trygghet och inte otrygghet. Genom att fråga om hur otrygga kvinnorna kände sig hade det funnits en risk att förutsätta att de var otrygga och på så sätt påverkat resultatet.

## 8.2 Bidrag till forskningen

Genom att ta del av följande studie ökar läsaren sin förståelse för kvinnors rädsla av att motionera utomhus. Studien ger läsaren en jämförande bild över hur tryggheten sett ut de senaste åren mellan män och kvinnor, den informerar om hur stadsplaneringen kan öka tryggheten, hur strukturella förhållanden format kvinnan in i rädsloparadoxen samt hur kvinnor agerar för att känna sig säkrare när de rör sig i det offentliga rummet.

Ovanstående redogörelse är studiens bidrag till forskningen. Vidare kan den användas som ett underlag i utbildningssyfte för den som intresserar sig för trygghetens direkta- och indirekta faktorer.

## 8.3 Vidare forskning

För vidare forskning hade det varit intressant att även involvera män i en studie kring trygghet och motion för att på så sätt kunna dra jämförelser mellan könen. Upplever män trygghet på samma platser och i samma utsträckning som kvinnor eller skiljer det sig åt? Det hade också varit intressant att studera trygghet och rädsla i samband med motion på ett djupare plan. Med hjälp av en kvalitativ undersökning hade man till exempel kunnat intervjua en grupp kvinnor

Spring för livet!  
*En sociologisk kvantitativ undersökning*

för att få en djupare insikt i vad tryggheten/otryggheten grundar sig i. Då urvalet i den aktuella studien inte var representativt och därmed inte generaliserbart till populationen i stort hade det självklart även varit intressant att genomföra en studie där detta var möjligt för att se om de fynd som framkom även gäller befolkningen i stort. För detta krävs dock mer ekonomiska resurser och tid än vad som funnits tillgängligt för denna C-uppsats.

## REFERENSLISTA

### Tryckt litteratur:

- Andersson, B. (2005). Mäns våld blir kvinnors ansvar: riskkalkylering i det offentliga rummet. *Speglingar av rum: om könskodade platser och sammanhang*. (S.69-85).
- Bryman, A. (2011). *Samhällsvetenskapliga metoder*. (2., [rev.] uppl.) Malmö: Liber.
- Brottsförebyggande rådet. (2020a). *Nationella trygghetsundersökningen 2020. Om utsatthet, otrygghet och förtroende*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet (Brå).
- Brottsförebyggande rådet. (2016). *Nationella trygghetsundersökningen 2016. Om utsatthet, otrygghet och förtroende*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet (Brå).
- Brottsförebyggande rådet. (2002). *Våld mot kvinnor i nära relationer - En kartläggning*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet (Brå).
- Djurfeldt, G., Larsson, R. & Stjärnhagen, O. (2010). *Statistisk verktygslåda 1: samhällsvetenskaplig orsaksanalys med kvantitativa metoder*. (2. uppl.) Lund: Studentlitteratur.
- HKL research. (2017). *Trygghetsundersökning Östra Göteborg 2017*. Göteborg: HKL research.
- Newburn, T. (2017). *Criminology*. (3e uppl.). London: Routledge.
- SCB. (2017). *Var femte kvinna har avstått från att gå ut på kvällen*. Stockholm: SCB.
- Silva, R. (2018). *Brott och trygghet - Statistik över brottslighet och trygghet i Göteborg*. Göteborg: Social resursförvaltning, Göteborgs stad.
- Stockholms stad. (2020). *Trygghet i Stockholm 2020*. Stockholm: Stockholms stad.
- Torstensson Levander, M. (2007). *Trygghet, säkerhet, oro eller risk?: begreppsdefinitioner och mått*. Stockholm: Sveriges Kommuner och Landsting.
- Tryggare Sverige. (2018). *Om trygghet*. Stockholm: Stiftelsen Tryggare Sverige.
- Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.



Elektronisk litteratur:

- Brantingham, P., Brantingham, P. Criminality of place. *Eur J Crim Policy Res* 3, 5–26 (1995). <https://doi.org/10.1007/BF02242925>.
- Brottsförebyggande rådet. (2020b). *Situationell prevention*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet. Hämtad 2020-11-17 från: <https://www.bra.se/forebygga-brott/forebyggande-metoder/situationell-prevention.html>.
- Brottsförebyggande rådet. (2020c). *Våldtäkt och sexualbrott*. Stockholm: Brottsförebyggande rådet. Hämtad 2020-11-19 från: <https://bra.se/statistik/statistik-utifran-brottstyper/valdtakt-och-sexualbrott.html>.
- Fox, K. A., Nobles, M. R. & Piquero, A. R. (2009). Gender, Crime victimization and fear of crime. *Security Journal* 22(1): 24 – 39. doi: <http://dx.doi.org.ezproxy.ub.gu.se/10.1057/sj.2008.13>.
- Listerborn, C. (2002). *Trygg stad : diskurser om kvinnors rädsla i forskning, policyutveckling och lokal praktik*. [Elektronisk resurs] Göteborg: Chalmers tekniska högskola.
- Nilsson, C. (2015, 6 augusti). Polisens uppmaning: Var försiktiga. *Aftonbladet*. Hämtad 2020-11-11 från: <https://www.aftonbladet.se/nyheter/a/p6VVmj/polisens-uppmaning-var-forsiktiga>.
- Nationalencyklopedin. (2020). *Motion*. Hämtad 2020-11-12 från: [https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/motion-\(riksdag-kommun\)](https://www.ne.se/uppslagsverk/encyklopedi/lang/motion-(riksdag-kommun)).
- Smith, W.R. & Torstensson, M. (1997). Gender differences in risk perception and neutralizing fear of crime: Toward Resolving the Paradoxes. *The British Journal of Criminology*, 37(4), 608-634.

## BILAGOR

### Bilaga 1. Enkät

#### Fråga 1. Jag identifierar mig som:

- Kvinna

#### Fråga 2. Ålder? (Svara enbart i siffror)

- .....

#### Fråga 3. Vilket svarsalternativ passar bäst in på där du bor?

- Stor stad (fler än 100 000 invånare)  
 Liten stad (färre än 100 000 invånare)  
 Mindre tätort (färre än 10 000 invånare)  
 Landsbygd  
 Annat

#### Fråga 4. I snitt, hur många gånger i veckan motionerar du utomhus?

- Mindre än 1 gång i veckan  
 1-2 gånger i veckan  
 3-4 gånger i veckan  
 5-6 gånger i veckan  
 7 eller fler gånger i veckan

#### Fråga 5. Vilken/vilka typer av motion utför du när du motionerar utomhus? (Du kan kryssa för flera alternativ)

- Löpning/jogging  
 Promenad/power walk  
 Cykling  
 Styrketräning utomhus  
 Rullskidor  
 Annat

#### Fråga 6. Vilket/vilka av alternativen stämmer bäst in på platsen/platser där du motionerar utomhus? (Du kan kryssa för flera alternativ)

- I centrum  
 I bostadsområde  
 I ett motionsspår utan belysning  
 I ett motionsspår med belysning  
 I skogen  
 Längs vägar  
 Motionsanläggning utomhus (tex ute-gym)  
 Annat

**Fråga 7. Påverkar mörker dina motionsvanor utomhus?**

- Ja, mörker påverkar att jag motionerar mer sällan utomhus
- Ja, mörker påverkar att jag motionerar oftare utomhus
- Nej, mörker påverkar inte mina motionsvanor utomhus

**Fråga 8. Hur trygg känner du dig när du motionerar utomhus på dagtid?**

(Uppdelat på platserna: i centrum, i bostadsområde, i motionsspår utan belysning, i motionsspår med belysning, i skogen, längs vägar, motionsanläggning utomhus (tex ute-gym))

- Jag känner mig alltid trygg
- Jag känner mig ofta trygg
- Jag känner mig delvis trygg
- Jag känner mig sällan trygg
- Jag känner mig aldrig trygg
- Inte applicerbart för mig
- 

**Fråga 9. Hur trygg känner du dig när du motionerar utomhus på kvällstid?**

(Uppdelat på platserna: i centrum, i bostadsområde, i motionsspår utan belysning, i motionsspår med belysning, i skogen, längs vägar, motionsanläggning utomhus (tex ute-gym))

- Jag känner mig alltid trygg
- Jag känner mig ofta trygg
- Jag känner mig delvis trygg
- Jag känner mig sällan trygg
- Jag känner mig aldrig trygg
- Inte applicerbart för mig

**Fråga 10. Är du rädd för att råka ut för något brottsrelaterat när du motionerar utomhus? (Till exempel ofredande, blottning, misshandel med mera)**

(Uppdelat på platserna: i centrum, i bostadsområde, i motionsspår utan belysning, i motionsspår med belysning, i skogen, längs vägar, motionsanläggning utomhus (tex ute-gym))

- Alltid
- Ofta
- Ibland
- Sällan
- Aldrig
- Inte applicerbart för mig

**Fråga 11. Har du eller någon du känner råkat ut för något brottsrelaterat i samband med motion utomhus? (Till exempel ofredande, blottning, misshandel med mera)**

- Ja, en gång
- Ja, flera gånger
- Nej, aldrig

**Fråga 12. Begränsar du dig i ditt motionerande utomhus på grund av rädsla för att råka ut för en brottsrelaterad händelse? (Till exempel ofredande, blottning, misshandel med mera)**

- Ja
- Nej
- Vet ej

**Fråga 13. Gör du ibland något av följande för att öka din trygghet när du motionerar utomhus? (Du kan välja flera svarsalternativ)**

- Jag motionerar inte kvällstid
- Jag motionerar tillsammans med någon (här ingår även djur)
- Jag har någon form av överfallslarm på mig
- Jag bär någon form av försvarsprodukt (till exempel försvarsspray)
- Jag motionerar med nyckel eller annat vasst föremål i handen
- Jag motionerar inte med hörlurar på mig
- Jag pratar med någon i telefon samtidigt som jag motionerar
- Jag motionerar där det rör sig mycket människor
- Jag gör inget av ovanstående
- Annat

**Fråga 14. Vad skulle få dig att känna dig mer trygg när du motionerar utomhus? (Du kan välja flera svarsalternativ)**

- Att motionen sker på en plats där koncentrationen av människor är hög
- Att det finns kameraövervakning
- Att belysningen är god
- Att platsen där motionen sker är öppen och lätt att överblicka
- Närvaro av polis/ordningsvakt/polisvolontärer
- Inget, jag känner mig redan trygg
- Annat

## Bilaga 2. Missivbrev

Hej!

Våra namn är Agnes och Felicia och vi skriver för närvarande vår c-uppsats i sociologi. För detta ändamål gör vi en enkätundersökning som handlar om kvinnors grad av trygghet när de motionerar utomhus samt vilka eventuella strategier de använder sig av för att öka sin trygghet.

Enkäten tar ungefär 5 - 10 minuter att besvara.

Utöver att du är kvinna som motionerar behöver du inte uppfylla några särskilda kriterier. I denna enkät syftar motion till all typ av fysisk aktivitet som utförs utomhus, till exempel gå ut med hunden, cykla eller springa. Upplever du på något sätt att enkätfrågor rörande din livsstil är känsliga att besvara, bör du avstå från att delta.

Deltagandet är självklart frivilligt och du kan när som helst välja att hoppa över frågor eller avbryta enkäten. Personuppgifter och annan avslöjande information kommer inte behandlas i undersökningen. Du som besvarar enkäten kommer för oss vara helt anonym och således kan dina svar inte spåras tillbaka till dig.

De resultat som studien kommer att generera kommer analyseras statistiskt och sedan sammanställas skriftligt. Inga enskilda enkäter kommer presenteras i den aktuella uppsatsen. Efter sammanställningen av resultaten kommer enkäterna raderas och således kommer inga obehöriga kunna ta del av dessa. Den slutgiltiga uppsatsen kommer sedan publiceras i det digitala arkivet DiVa där du som respondent kommer kunna ta del av resultatet.

Har du några frågor eller funderingar angående enkäten och ditt deltagande är du välkommen att kontakta oss.

Genom att klicka vidare till nästa sida samtycker du till att delta i undersökningen.

Ansvariga studenter

Felicia Donborn  
[felicia.donborn@live.com](mailto:felicia.donborn@live.com)

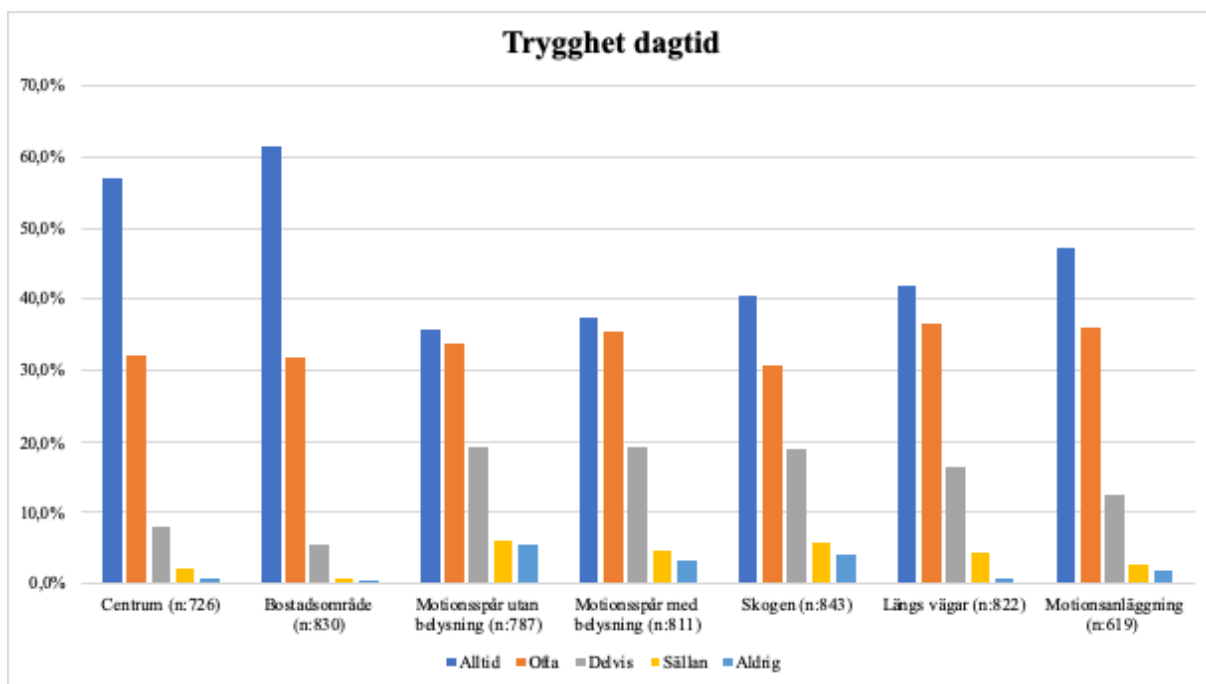
Agnes Uddenstig  
[gusuddag@student.gu.se](mailto:gusuddag@student.gu.se)

Handledare

Hans Ekbrand  
[hans.ekbrand@socav.gu.se](mailto:hans.ekbrand@socav.gu.se)

### Bilaga 3. Frekvenstabeller och stapeldiagram

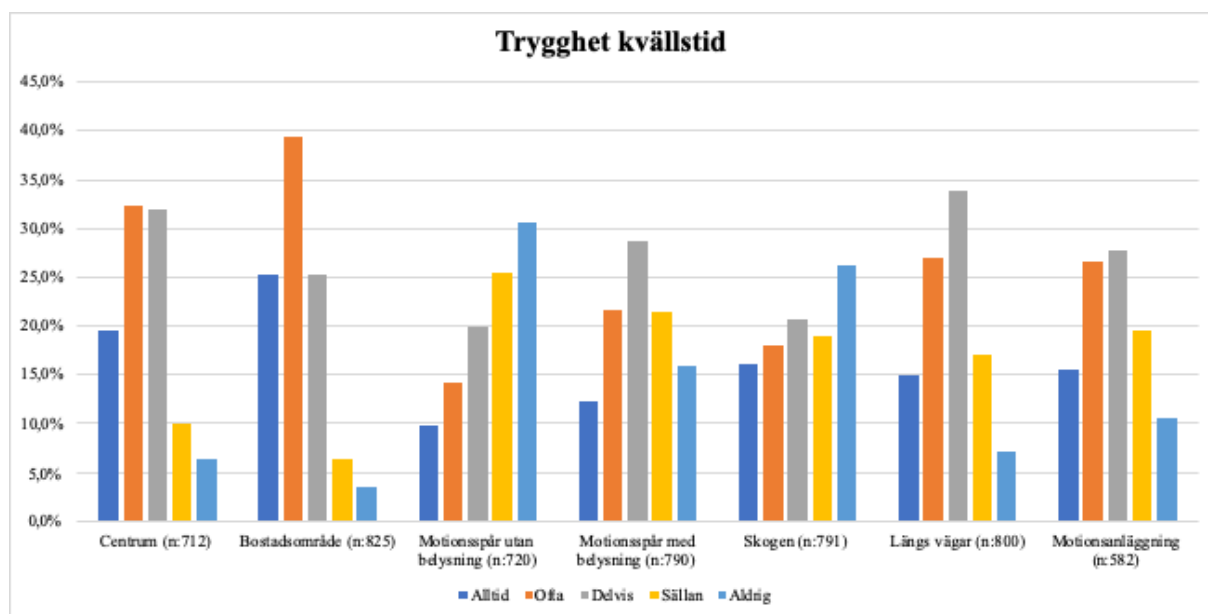
| Trygghet dagtid                           |        |       |        |        |        |        |
|-------------------------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                                           | Alltid | Ofta  | Delvis | Sällan | Aldrig | Totalt |
| <b>Centrum (n:726)</b>                    | 56,9%  | 32,2% | 7,9%   | 2,2%   | 0,8%   | 100%   |
| <b>Bostadsområde (n:830)</b>              | 61,4%  | 31,9% | 5,5%   | 0,8%   | 0,2%   | 100%   |
| <b>Motionsspår utan belysning (n:787)</b> | 35,6%  | 33,7% | 19,2%  | 6,1%   | 5,5%   | 100%   |
| <b>Motionsspår med belysning (n:811)</b>  | 37,5%  | 35,5% | 19,1%  | 4,7%   | 3,2%   | 100%   |
| <b>Skogen (n:843)</b>                     | 40,6%  | 30,8% | 19,0%  | 5,6%   | 4,0%   | 100%   |
| <b>Längs vägar (n:822)</b>                | 41,8%  | 36,6% | 16,5%  | 4,3%   | 0,7%   | 100%   |
| <b>Motionsanläggning (n:619)</b>          | 47,2%  | 35,9% | 12,3%  | 2,7%   | 1,9%   | 100%   |



| Trygghet kvällstid     |        |       |        |        |        |        |
|------------------------|--------|-------|--------|--------|--------|--------|
|                        | Alltid | Ofta  | Delvis | Sällan | Aldrig | Totalt |
| <b>Centrum (n:712)</b> | 19,5%  | 32,3% | 31,9%  | 10,0%  | 6,3%   | 100%   |

Spring för livet!  
En sociologisk kvantitativ undersökning

|                                           |       |       |       |       |       |      |
|-------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|------|
| <b>Bostadsområde (n:825)</b>              | 25,3% | 39,5% | 25,3% | 6,3%  | 3,5%  | 100% |
| <b>Motionsspår utan belysning (n:720)</b> | 9,9%  | 14,2% | 20,0% | 25,4% | 30,6% | 100% |
| <b>Motionsspår med belysning (n:790)</b>  | 12,3% | 21,6% | 28,7% | 21,4% | 15,9% | 100% |
| <b>Skogen (n:791)</b>                     | 16,1% | 18,0% | 20,7% | 19,0% | 26,3% | 100% |
| <b>Längs vägar (n:800)</b>                | 15,0% | 27,0% | 33,8% | 17,1% | 7,1%  | 100% |
| <b>Motionsanläggning (n:582)</b>          | 15,6% | 26,6% | 27,7% | 19,6% | 10,5% | 100% |



| Strategi                                 | Antal |
|------------------------------------------|-------|
| <b>Motionerar bland mycket folk</b>      | 490   |
| <b>Motionerar tillsammans med någon</b>  | 436   |
| <b>Motionerar ej med hörlurar</b>        | 378   |
| <b>Motionerar ej kvällstid</b>           | 223   |
| <b>Bär någon form av vasst föremål</b>   | 177   |
| <b>Pratar med någon i telefon</b>        | 156   |
| <b>Bär någon form av överfallslarm</b>   | 56    |
| <b>Bär någon form av försvarsprodukt</b> | 40    |
| <b>Övrigt</b>                            | 105   |
| <b>Inget av alternativen</b>             | 162   |

Spring för livet!  
*En sociologisk kvantitativ undersökning*

| <b>Åtgärd</b>                                   | <b>Antal</b> |
|-------------------------------------------------|--------------|
| <b>Belysningen är god</b>                       | 607          |
| <b>Koncentrationen av människor är hög</b>      | 480          |
| <b>Platsen är öppen och lätt att överblicka</b> | 474          |
| <b>Närvaro av polis/ordningsvakt</b>            | 295          |
| <b>Kameraövervakning</b>                        | 212          |
| <b>Övrigt</b>                                   | 65           |
| <b>Inget, jag känner mig redan trygg</b>        | 174          |