



JÖNKÖPING UNIVERSITY  
*School of Health and Welfare*

# Aktivitetsbalans och stress hos ungdomar på yrkesprogram i gymnasiet;

en jämförelse mellan könen.

**HUVUDOMRÅDE:** *Arbetsterapi*  
**FÖRFATTARE:** *Carola Anehall & Ming Thongchai*  
**HANDLEDARE:** *Marita Rydå*  
**JÖNKÖPING** 2019 Juni

## Sammanfattning

Gymnasieungdomar upplever mycket stress, främst på grund av studier. Den psykiska ohälsan bland ungdomar ökar och tjejer är betydligt mer stressade än killar. Stress kan påverka studiemotivationen negativt och kan leda till studieavbrott som försenar inträdet på arbetsmarknaden. Syftet var att kartlägga aktivitetsbalans och stress hos tjejer och killar på yrkesprogram inom gymnasiet. En kvantitativ studie i form av en enkätundersökning genomfördes med 50 respondenter på olika gymnasieskolor i södra Sverige. Spearmans rangkorrelationskoefficient ( $\rho$ ) användes för att analysera om det fanns något samband mellan aktivitetsbalans och stress. Majoriteten av respondenterna hade medelhög aktivitetsbalans (39) eller högre, det fanns ingen statistiskt signifikant skillnad i aktivitetsbalans mellan könen. Det fanns en statistiskt signifikant skillnad i upplevd stress mellan könen, tjejer upplevde mer stress än killar. Det fanns ett statistiskt signifikant samband mellan aktivitetsbalans och upplevd stress hos tjejerna men inte hos killarna. Att möjliggöra för ungdomar att bibehålla eller förbättra aktivitetsbalans kan vara ett sätt att främja och förebygga stress och annan psykisk ohälsa.

Nyckelord: Aktivitetsbalans, arbetsterapi, Occupational Balance Questionnaire (OBQ)

## Summary

Occupational balance among youths at vocational programs in high school; a comparison between genders.

High school youth experience a lot of stress, mainly because of studies. The mental illness among young people increases and girls are significantly more stressed than boys. Stress can affect the study motivation negatively and can lead to interruptions that delay entry into the labor market. The aim of the study was to survey occupational balance and stress among girls and boys at vocational programs in high school. A quantitative study in the form of a survey was conducted with 50 respondents at various upper secondary schools in southern Sweden. Spearman's rank correlation coefficient ( $\rho$ ) was used to analyze whether there was any relationship between occupational balance and stress. The majority of respondents had medium occupational balance (39) or higher, there was no statistically significant difference in occupational balance between the sexes. There was a statistically significant difference in perceived stress between the sexes, girls perceived more stress than boys. There was a statistically significant relationship between occupational balance and perceived stress in girls. To enable for young people to maintain or improve occupational balance can be a way to promote and prevent stress and other mental illness.

Keywords: Occupational Balance Questionnaire (OBQ), occupational imbalance, occupational therapy

# Innehållsförteckning

<b>Inledning</b> .....	<b>1</b>
<b>Bakgrund</b> .....	<b>1</b>
Gymnasieskolan .....	1
Aktivitetsbalans och aktivitetsmönster .....	2
<b>Syfte</b> .....	<b>4</b>
Frågeställningar .....	4
<b>Material och metod</b> .....	<b>5</b>
Urval .....	5
Datainsamling .....	5
Datainsamlingsinstrument .....	5
Databearbetning .....	6
Etiska överväganden .....	7
<b>Resultat</b> .....	<b>8</b>
Aktivitetsbalansen hos gymnasieungdomar .....	8
Upplevd stress hos tjejer och killar .....	9
Samband mellan aktivitetsbalans och upplevd stress .....	9
<b>Diskussion</b> .....	<b>11</b>
Metoddiskussion .....	11
Resultatdiskussion .....	12
Aktivitetsbalans .....	12
Stress .....	12
Aktivitetsbalans och stress .....	12
Betydelse för arbetsterapi och förslag till vidare studier .....	13
<b>Slutsatser</b> .....	<b>14</b>
<b>Referenser</b> .....	<b>15</b>
<b>Bilagor</b> .....	<b>19</b>
Bilaga 1. Informationsbrev till gymnasiektor .....	19
Bilaga 2. Informationsbrev till gymnasieelever .....	20
Bilaga 3. Enkätfrågor utöver OBQ.....	21

## Inledning

Gymnasieungdomar är stressade och de ungdomar som går högskoleförberedande program är mer stressade än de ungdomar som går yrkesprogram enligt Statens Offentliga Utredningar (SOU 2006:77). Ungdomarna själva menar att stress innebär att ha för mycket att göra och för lite tid men många menar även att de själva "väljer" stressen beroende på hur höga krav de ställer på sig själva. Den allra största orsaken till stress är skolan och att "all tid" utanför skolan går åt till att göra läxor eller tänka på att läxorna borde göras. Oavsett var i landet ungdomarna bor, i storstad eller i en liten ort, och oavsett vilken socioekonomisk bakgrund ungdomarna har, är den gemensamma stressfaktorn skolan (SOU 2006:77). Med åren har den psykiska ohälsan bland unga ökat och en nyare utredning (SOU 2016:77) visar på att tjejer är betydligt mer stressade än killar. Ju äldre ungdomarna är desto mer ökar känslan av stress. Stress kan påverka studiemotivationen negativt och kan i förlängningen leda till studieavbrott. Det vanligaste skälet till studieavbrott uppger ungdomarna själva vara skoltrötthet (Statistiska centralbyrån [SCB], 2017). Ett studieavbrott innebär en ökad risk för såväl arbetslöshet som ekonomiskt och socialt utanförskap. Det är viktigt att stötta ungdomarna så att de får möjlighet att fullfölja sin utbildning. Ett förebyggande elevhälsoarbete där det skapas förutsättningar för delaktighet och gemenskap samt att arbeta elevcentrerat har visat sig vara faktorer som gynnar att ungdomar fullföljer sina gymnasiestudier (SOU 2016:77). Ett sätt att förebygga att ungdomar utvecklar stressrelaterad ohälsa kan vara att utreda och främja ungdomars aktivitetsbalans. Obalans i dagliga aktiviteter har ett samband med stress som i förlängningen kan leda till sjukskrivning (Håkansson & Ahlborg, 2017; 2018).

Det finns studier gällande kvinnors aktivitetsbalans (Erlandsson, Björkelund, Lissner & Håkansson, 2010; Håkansson, Lissner, Björkelund & Sonn, 2009) samt skillnaden mellan kvinnors och mäns aktivitetsbalans (Håkansson & Ahlborg, 2017). Det finns även studier om aktivitetsbalans hos människor med olika sjukdomar som till exempel schizofreni (Bejerholm, 2010) och reumatoid artrit (Forhan & Backman, 2010). Även aktivitetsbalans hos arbetare över 65 år har studerats (Hovbrandt, Carlsson, Nilsson, Albin & Håkansson, 2019). Det finns en studie som har undersökt aktivitetsbalans hos barn (8-10 år) (Raveica, Raveica, & Ciucurel, 2012) men det finns en kunskapslucka eftersom det saknas studier gällande ungdomars aktivitetsbalans. Författarnas examensarbete fokuserar på att bidra med ökad kunskap kring ungdomars aktivitetsbalans och om aktivitetsbalans har ett samband med stress hos ungdomar.

## Bakgrund

### Gymnasieskolan

I Sverige finns det 18 nationella gymnasieprogram, sex av dem är högskoleförberedande program och 12 är yrkesprogram (Skolverket, 2018a). Kraven för grundläggande behörighet till högskolan höjdes i samband med *Läroplan, examensmål och gymnasiegemensamma ämnen för gymnasieskola 2011*, kallat Gy11-reformen (Skolverket, 2011), det innebar krav på mer omfattande studier än tidigare i svenska eller svenska som andraspråk samt i engelska. Anledningen till höjningen motiverades med att ungdomar behövde vara bättre förberedda för studier på högskolenivå. Ett viktigt syfte med Gy11-reformen var att minska studieavbrotten i gymnasieskolan, ett sätt att uppfylla syftet var att höja behörighetskraven till gymnasieskolan (SOU 2016:77). Det finns drygt 350 000 elever som läser en utbildning i gymnasieskolan. En tredjedel av dessa läser ett yrkesprogram och övriga två tredjedelar läser högskoleförberedande program. Andelen elever som tar examen inom tre år har ökat sedan Gy11-reformen och är nu 76 procent, störst har ökningen varit på de högskoleförberedande programmen. Det är färre ungdomar på yrkesprogram som får examen inom tre år jämfört med ungdomar på högskoleförberedande program (SOU 2016:77). Fler killar än tjejer läser på yrkesprogrammen. De högskoleförberedande programmen har en jämnare könsfördelning till skillnad från yrkesprogrammen där det förekommer stora skillnader. Till exempel är det 91 procent killar som läser bygg- och anläggningsprogrammet och 76 procent tjejer som läser vård- och omsorgsprogrammet. Handels- och administrationsprogrammet och restaurang- och livsmedelsprogrammet är de yrkesprogram som har jämnast fördelning av kvinnor och män (Skolverket, 2019).

Utbildning är viktigt för att komma in på arbetsmarknaden och det har också en betydelse för att hålla sig kvar på arbetsmarknaden. Individer utan fullföljd gymnasieutbildning har också fler perioder av arbetslöshet och ökad risk för långtidsarbetslöshet (arbetslös i mer än sex månader) än vad individer med fullföljd gymnasieutbildning har. Ungdomar utan fullföljd gymnasieutbildning har därmed ett ökat beroende av ekonomiskt bistånd (Sveriges Kommuner och Landsting [SKL], 2016). Enligt Arbetsförmedlingens (2019) rapport, "Var finns jobben?", är det stor brist på gymnasieutbildade inom vård, bygg och anläggning, industri och restaurang och det kommer att vara fortsatt brist på personal

inom dessa yrken de närmsta fem åren. Det finns därmed goda möjligheter till arbete direkt efter gymnasiet för de som går yrkesförberedande program och inte vill studera vidare på högskola. Men det krävs fortfarande att ungdomarna fullföljer sin gymnasieutbildning för att de ska få en långvarig etablering på arbetsmarknaden.

## Stress

Stress uppkommer när en individ upplever att kraven från den omgivande miljön överstiger individens resurser att hantera dessa krav. Hur individen hanterar stress beror på hans egenskaper och personlighet (Lazarus & Folkman, 1984). Stress är en form av psykisk ohälsa. Psykisk ohälsa i allmänhet kännetecknas av förändringar i humör, tankar och beteende vilket kan leda till svårigheter för individer att utföra dagliga aktiviteter och försämra deras förmåga att arbeta, studera och interagera med familjemedlemmar och samhälle (Masa'Deh, 2017). Bland barn och ungdomar kan psykisk ohälsa tidigt i livet leda till konsekvenser som sämre studieresultat, även sämre prestation ger sämre psykisk hälsa vilket gör att båda faktorerna påverkar varandra (Folkhälsomyndigheten, 2018). Fler tjejer än killar i gymnasiet är stressade av höga krav på sig själva samt på grund av läxor och prov enligt SCB (2012). Skolverket (2016) visar på att läxor och hemuppgifter är en av de vanligaste orsakerna till stress. Tjejer på gymnasiet lägger fler timmar på läxor jämfört med killar (SCB, 2012).

Håkansson och Ahlberg (2017) undersökte upplevd stress i samband med dagliga aktiviteter hos vuxna. Studien visade på att det fanns ett tydligt samband mellan att uppleva obalans i sina dagliga aktiviteter och upplevd stress samt stressrelaterad ohälsa hos båda könen. Hos kvinnor fanns det ett samband mellan hur de uppfattade sina dagliga aktiviteter och upplevd stress. Obalans mellan olika aktiviteter i dagliga livet, obalans mellan att göra saker för andras skull respektive sin egen skull, ingen kontroll över tidsanvändning och energifördelning samt obalans mellan relationer på arbetet och relationer utanför arbetet var betydande. Hos män fanns det ett samband mellan obalans i aktiviteterna i dagliga livet, obalans mellan att göra saker för andras skull respektive sin egen skull samt upplevd stress. Hos kvinnorna var det en riskfaktor för stressrelaterad ohälsa att uppleva obalans mellan att göra saker för andras skull respektive sin egen skull. Denna riskfaktor fanns inte hos männen (Håkansson & Ahlberg, 2017).

Kroppens stresssystem är anpassat för att hantera plötsliga hot men idag är vi oftare utsatta för långvariga mentala och psykosociala påfrestningar. I en akut stresssituation signalerar hjärnan till binjurarna att producera stresshormoner (adrenalin, noradrenalin och kortisol) som gör att kroppens styrka och koncentration ökar. Fysiologiska effekter är att blodtrycket, blodsockret och blodfetterna ökar, blodets förmåga att koagulera förbättras och musklerna spänns. Psykologiska effekter är att individen upplever rädsla, ilska, aggressivitet och är mer fokuserad. Dessa effekter är till för att bemöta ett plötsligt uppkommet hot och när hotet är avvärjt ska effekterna snabbt stängas av för att låta kroppen vila och återhämta sig. Vid långvarig stress samt återkommande stressade situationer utan möjlighet för vila och återhämtning bryts kroppen ned av de fysiologiska effekterna. Minnet sviktar, smärtkänsligheten ökar och immunförsvaret fungerar sämre. Dessa symptom kan eventuellt följas av depression, posttraumatiskt stressyndrom och utmattningssyndrom, samt kroniska smärttillstånd, hjärtkärlsjukdomar och diabetes (Danielsson et al, 2012). Kroppen blir stressad när det råder obalans oavsett orsak. Det är även fallet när en individ upplever att hen har för mycket eller för litet aktiviteter, när det råder en brist på möjligheter, resurser eller uppmuntran. Dålig överensstämmelse mellan aktivitetskrav och tid, förmåga eller färdighet leder till aktivitetsobalans (Wilcock & Hocking, 2015). Att möjliggöra för människor att uppnå aktivitetsbalans kan vara ett användbart sätt att förebygga att de upplever stress samt förebygga att människor utvecklar stressrelaterad ohälsa som i förlängningen kan leda till sjukskrivning.

## Aktivitetsbalans och aktivitetsmönster

Aktivitet beskrivs i Model of Human Occupation (MOHO) som: "Begreppet mänsklig aktivitet syftar på arbete, lek och aktiviteter i dagliga livet inom ramen för den tidsmässiga fysiska och sociokulturella kontext som karakteriserar mycket av mänskligt liv" (Kielhofner, 2012, s.10). ValMO-modellen (Erlandsson & Persson, 2014) delar in aktiviteter i fyra kategorier: skötsel, arbete, lek och rekreation. Varken MOHO eller ValMO-modellen räknar sömn som en aktivitet, till skillnad från Wilcock och Hocking (2015) som beskriver att aktiviteter är alla de saker som människor behöver, vill eller måste göra över hela dygnet, individuellt och tillsammans med andra.

Wilcock och Hocking (2015) anser att vad människor gör och hur de känner över vad de gör, hur de relaterar till andra genom vad de gör samt hur de växer och utvecklas genom sitt engagemang är fyra aspekter av görandet (occupation) som benämns doing, being, belonging och becoming. Doing är alla

aktiviteter vi gör under hela vårt dygn och hela vårt liv, being är en balanserande aspekt till doing som är att vara, att reflektera över vad vi behöver och vad vi vill göra. Människor är sociala varelser och belonging genom doing innebär att vara en del av någonting större än sig själv, att tillhöra olika grupper. Belonging är en viktig komponent i processen till becoming. Becoming är en konsekvens av doing och being som innebär att människan är i en förändringsprocess. Wilcock och Hocking (2015) menar att människans hälsa måste betraktas ur en holistiskt synvinkel, att det inte går att koncentrera sig på endast en aspekt som till exempel arbete eller fritid, utan en aspekt påverkar alla de andra. Människor påverkar sin hälsa utifrån vad de gör, aktiviteterna kan ha både en positiv och en negativ påverkan på hälsan. Konsekvensen av att ha för hög eller för låg grad av aktiviteter kan i aspekten doing leda till aktivitetsobalans.

Aktivitetsmönster fokuserar på tid, plats och social kontext och är ett mer objektiva begrepp till skillnad från aktivitetsbalans som är subjektivt, men de båda begreppen har ett samband. Förändringar i aktivitetsmönstret påverkar aktivitetsbalansen och tvärtom. Mönstret av aktiviteter under dygnet, inklusive tidsaspekter som varaktighet och förekomst, formas under tidens gång. Därtill förekommer parallella aktiviteter som utförs samtidigt (Eklund et al., 2017).

Begreppet aktivitetsbalans är fortfarande inte väl definierat och inte heller enkelt att mäta därmed bör ämnet beforskas mer (Håkansson & Wagman, 2018). Ordet aktivitetsbalans är ett kärnbegrepp inom arbetsterapi idag. Det var Meyer (1922/1977) som var den första som nämnde begreppet aktivitetsbalans, han menade att det är betydelsefullt att bibehålla en balans mellan lek, vila, sömn och arbete för varje individ. Wilcock et al. (1997) menade att det inte är en lätt sak att bestämma vad som är balans mellan olika aktiviteter eftersom vad som anses vara arbete eller fritid snarare är en social än en biologisk konstruktion. När de flesta andra tidigare studier om aktivitetsbalans valt att fokusera på samspelet mellan arbete, vila, fritid och egenvård valde Wilcock och hennes forskargrupp att betrakta aktivitetsbalans som balans mellan fysiska aktiviteter, psykiska aktiviteter, sociala aktiviteter och viloaktiviteter. Världshälsoorganisationen (WHO, 1948) har en liknande definition när det gäller hälsa: "ett tillstånd av fullständigt fysiskt, psykiskt och socialt välbefinnande, inte endast frånvaro av sjukdom och funktionsnedsättning" men Wilcock valde att inkludera vila eftersom alla kategorier då innefattar både biologiska samt socio-kulturella faktorer. Matuska och Christiansen (2008) arbetade fram en modell för aktivitetsbalans som de kallade "Lifestyle balance" där de föreslog att "en balanserad livsstil är ett tillfredsställande mönster av dagliga aktiviteter som är hälsosamma, meningsfulla och hållbara för en individ i kontexten av hans eller hennes nuvarande livssituation". Med tillfredsställande menas att det finns en överensstämmelse mellan nuvarande aktivitetsmönster och önskade aktivitetsmönster, även Wilcock et al. (1997) visade att denna överensstämmelse hade ett samband med upplevd god hälsa. Aktivitetsbalans beskrivs av flera författare som en individuell upplevelse (Eklund et al., 2017; Matuska & Christiansen, 2008; Wagman, Håkansson & Björklund, 2012; Wilcock et al., 1997; Yazdani, Harb, Rassafiani, Nobakh & Yazdani, 2018). Vad som är rätt mängd och rätt variation av aktiviteter är en subjektiv upplevelse och kan bara definieras av varje enskild individ. För att individen ska kunna uppnå hälsa och välbefinnande är det viktigt att hen har meningsfulla aktiviteter i sin vardag, värdet i aktiviteten behövs för att individen ska uppleva sitt aktivitetsmönster som innehållande likvärdig mängd och variation (Håkansson & Wagman, 2018). Matuska och Christiansen (2008) menade att deras definition var töjbar och att definitionen var en början till att förklara begreppet aktivitetsbalans. Wagman, Håkansson och Björklund gjorde 2012 en studie där syftet var att klargöra begreppet aktivitetsbalans genom att göra en begreppsanalys. Efter att ha identifierat 43 artiklar kom studien fram till definitionen av aktivitetsbalans, denna definitionen har författarna valt att använda i examensarbetet;

"Aktivitetsbalans innebär att uppfatta livet som innehållande rätt mängd och rätt variation mellan olika aktiviteter i relation till: aktivitetskategorier, aktiviteter med olika karaktäristika samt tidsanvändning." (Wagman, Håkansson & Björklund, 2012, s.63)

Aktivitetsbalans har samband med hälsa och välbefinnande hos individen (Håkansson & Ahlberg, 2017; Matuska & Christiansen, 2008; Wagman & Håkansson, 2014a) därför är det viktigt att undersöka hur aktivitetsbalansen ser ut hos ungdomar, för att främja den psykiska hälsan. Det är viktigt att främja att ungdomar har god aktivitetsbalans för om en individ har haft psykiska besvär tidigt i livet kan det även leda till konsekvenser senare i vuxenlivet. Det kan exempelvis vara psykisk ohälsa och problem med försörjning och familjebildning (Folkhälsomyndigheten, 2018).

## **Syfte**

Syftet är att kartlägga aktivitetsbalans och stress hos tjejer och killar på yrkesprogram inom gymnasiet.

## **Frågeställningar**

- Hur ser aktivitetsbalans och stress ut hos gymnasieungdomar?
- Finns det någon skillnad i aktivitetsbalans och stress mellan könen ?
- Finns det något samband mellan aktivitetsbalans och stress hos tjejer och killar?



## Material och metod

Examensarbetet var en kvantitativ tvärsnittsstudie, författarna ville jämföra ungdomars upplevelse här och nu (Kristensson, 2014). Nollhypotesen var att det inte fanns någon skillnad mellan könen. Författarna utgick från en hypotetisk-deduktiv ansats (Kristensson, 2014);

- (1) Tjejer har sämre aktivitetsbalans än killar.
- (2) Tjejer upplever mer stress än killar.

### Urval

Populationen författarna valde att undersöka var gymnasieungdomar på yrkesprogram i årskurs tre. Författarna tog kontakt med ett tiotal gymnasieskolor och fick till slut lov att besöka tre skolor i två städer i södra Sverige, totalt blev det fem olika klasser. Urvalet var ett icke-slumpmässigt urval samt ett bekvämlighetsurval. De yrkesprogram som författarna delade ut enkäter hos var Barn- och fritidsprogrammet, Bygg- och anläggningsprogrammet, Frisörprogrammet, Vård- och omsorgsprogrammet samt Tekniska programmet. Författarna eftersträvade en så jämn fördelning mellan kvinnliga och manliga respondenter som det var möjligt för att resultatet av examensarbetet skulle kunna generaliseras så långt som möjligt. Enligt Kristensson (2014) ska urvalet representera populationen så att resultatet kan generaliseras, annars föreligger hot mot intern validitet.

Gymnasieskolorna kontaktades via mail till rektorerna med en förfrågan om ungdomars deltagande i en enkätundersökning i verksamheten på skoltid. Gymnasierektorerna för respektive yrkesprogram fick ta del av examensarbetets syfte och projektplanen samt enkätens innehåll (se bilaga 1 & 3) Efter två veckor utan svar kontaktade författarna gymnasierektorer via samtal och gav en muntligt genomgång av examensarbetets syfte.

### Datainsamling

Examensarbetet var en tvärsnittsstudie eftersom det endast förekom ett mättilfälle. Med en tvärsnittsstudie kunde författarna undersöka hur aktivitetsbalansen hos gymnasieungdomar såg ut just för tillfället och även om det fanns något samband mellan upplevd aktivitetsbalans och stress. Författarna kunde däremot inte uttala sig om orsakerna till om en del upplevde sämre aktivitetsbalans eftersom en tvärsnittsstudie inte kan uttala sig om kausalitet (Kristensson, 2014) men författarna kunde diskutera kring vad resultatet visade.

Författarna var på plats i skolorna och informerade om enkäten och examensarbetet. Genom att vara på plats kunde författarna förtydliga eventuella oklarheter varvid risken för internt bortfall minskade (Kristensson, 2014). Instrumentet Occupational Balance Questionnaire (OBQ) (Wagman & Håkansson, 2014b) fick inte spridas därför samlades enkäterna noggrant in när de var ifyllda. Alla enkäter som lämnades ut blev ifyllda därmed rapporterade författarna inget bortfall och totalt blev det 50 enkäter.

### Datainsamlingsinstrument

Syftet med OBQ-13 är att undersöka individers upplevelse av aktivitetsbalans och fokuserar på tillfredsställelsen med mängd och variation av aktiviteter, oavsett vad det är för aktiviteter eller hur mycket tid varje aktivitet tar. Instrumentet har utvecklats av Wagman och Håkansson (2014b). Författarna fick ett godkännande från Petra Wagman (2019-02-18) att använda instrumentet och hon är en av forskarna som varit med och konstruerat instrumentet. Instrumentet bifogades ej eftersom det inte är offentligt ännu. Författarna använde sig av OBQ version 13, härnäst kallat OBQ, som har 13 påståenden med sex svarsalternativ på en ordinalskala. Maxpoängen är 65 poäng. Författarna poängsätte svarsalternativen, se tabell 1.

Tabell 1. Svarsalternativ och poängberäkning i OBQ

OBQ	Poäng
Tar helt avstånd	0
Tar mycket avstånd	1
Tar delvis avstånd	2
Instämmer delvis	3
Instämmer mycket	4
Instämmer helt	5

Författarna använde sig av fyra kompletterande enkätfrågor hämtade från instrumentet Perceived Stress Scale (PSS-10 svensk version) (Nordin & Nordin, 2013), som författarna kommer att kalla för PSS i fortsättningen. Att använda enskilda frågor ur ett instrument om de anses relevanta för studien är tillåtet (Kristensson, 2014). Författarna poängsatte svarsalternativen, se tabell 2.

Tabell 2. Svarsalternativ och poängberäkning i PSS

PSS	Poäng
Aldrig	4
Nästan aldrig	3
Ibland	2
Ganska ofta	1
Väldigt ofta	0

Bakgrundsfrågorna om vilket program ungdomarna går och vilket kön de har är författarnas egna frågor som är med för att kontrollera att urvalet speglar populationen (Kristensson, 2014) samt för att ge förslag till vidare studier. Enkäten bestod av totalt 19 frågor sammanlagt.

## Databearbetning

Datansamlingen bearbetades i statistikprogrammet IBM SPSS Statistics, version 25. Varje enkät tilldelades ett identitetsnummer för att författarna skulle kunna skilja mellan dem när datan bearbetades. En kodbok upprättades för att kunna bearbeta OBQ och PSS där svarsalternativen omvandlades till siffror. Det finns ingen bestämd siffra på vad som är medelhög aktivitetsbalans i OBQ enligt manualen. Författarna bestämde därmed att en medelhög aktivitetsbalans i OBQ är 39 poäng. Svartsalternativ fyra (instämmer delvis) ger tre poäng och svarar respondenten svartsalternativ fyra på alla frågor blir totalsumman 39 och (<39) räknas som en låg aktivitetsbalans. Eftersom författarna inte använde hela instrumentet PSS kunde inte medelvärdet för instrumentet användas. En medelhög stressnivå i PSS enligt författarna är åtta poäng. Svartsalternativ tre (ibland) ger två poäng och svarar respondenten svartsalternativ tre på alla frågor blir totalsumman åtta och (<8) räknas som hög stress. Den högsta totalsumman blir 16 poäng vilket innebär individen inte upplever någon stress alls. Eftersom examensarbetet hade ett litet stickprov kunde författarna inte räkna med en normalfördelning därmed användes medianvärdet för att jämföra mellan olika grupper (Ejlertsson, 2019). För att avgöra om det förekom stora skillnader i materialet uppgavs kvartilavståndet (IQR). I

tabellerna räknades totalsumman ut samt median och kvartilavstånd för både OBQ och PSS. En korrelationsanalys utfördes mellan totalsumman i OBQ och PSS för att jämföra mellan killar och tjejer med hjälp av Spearmans rangkorrelationskoefficient ( $\rho$ ) och författarna valde signifikansnivå 0,05.

Författarna undersökte gymnasieungdomars aktivitetsbalans och stress samt jämförde mellan tjejer och killar. Författarna ville se om det förekom ett samband mellan aktivitetsbalans och stress. Därför valdes deskriptiv statistik i form av tabeller med relevanta spridningsmått samt statistisk analys när det gällde jämförelser mellan grupper (Ejlertsson, 2019).

## **Etiska överväganden**

Författarna tog hänsyn till de fyra forskningsetiska kraven (Vetenskapsrådet, 2002):

Informationskravet uppfyllde författarna genom att ungdomarna vid datainsamlingen fick information både muntligt och skriftligt (skriftligt som ett informationsbrev på första sidan av enkäten) om vad enkäten och hela examensarbetet handlade om. Samtyckeskravet uppfyllde författarna genom att respondenterna fick både muntlig och skriftlig information om att det var frivilligt att delta i enkätundersökningen samt att om de önskade avbryta sitt deltagande var det tillåtet utan att behöva motivera varför. Enkäterna samlades in och förvarades i en mapp. Det insamlade materialet förvarades och handskades med på ett säkert sätt, för att undvika att känslig information spreds och för att inga obehöriga skulle komma åt materialet. Därmed tog författarna hänsyn till konfidentialitetskravet. Den insamlade informationen från enkäterna användes endast till detta examensarbete därmed följdes nyttjandekravet. Efter att examensarbetet är godkänt kommer materialet att förstöras. Ungdomarna fick författarnas kontaktuppgifter i informationsbrevet om de skulle vilja ta del av resultatet av examensarbetet. Den etiska egenrevisningen har genomförts och blivit godkänd.

## Resultat

### Aktivitetsbalansen hos gymnasieungdomar

Totalpoängen räknades ut i OBQ för att få fram medianen, variationsvidden och kvartilavståndet. Hela gruppens median var 41,5, killarnas var högre (43,5) och tjejernas lägre (39). Variationsvidden var 14-65 för hela gruppen. Killarnas variationsvidd (18-65) var större än tjejernas (14-52). Kvartilavståndet för hela gruppen var 15. Killarna och tjejerna hade samma kvartilavstånd (14). Se tabell 3.

Tabell 3. Totalpoäng OBQ för olika grupper.

Studiegrupp	Min / Max (0-65)	Median	IQR
Total (n=50)	14-65	41,5	15
Killar (n=28)	18-65	43,5	14
Tjejer (n=22)	14-52	39	14

Resultatet på varje enskilt påstående räknades ut i OBQ för att få fram medianen, variationsvidden och kvartilavståndet. Resultatet visade att på åtta av 13 påståenden hade killarna högre median än tjejerna. Tjejerna hade inte högre median än killarna på något av påståendena. På påstående 13, "Nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn", hade tjejerna 2,5 i median, det är den lägsta medianen. Se tabell 4.

Tabell 4. Totalpoäng i enskilda påståenden (OBQ) hos killar och tjejer.

Påstående OBQ	Killar (n=28)			Tjejer (n=22)		
	Min/Max	Median	IQR	Min/Max	Median	IQR
1. Balans mellan att göra saker för mig själv / andra	1-5	4	1	1-5	3	1
2. Uppfatta egna aktiviteter som meningsfulla	1-5	4	2	0-5	3	1
3. Tid för att göra saker som jag vill	1-5	4	2	2-5	4	1
4. Balans mellan arbete, hem, familjesysslor, fritid, vila och sömn	0-5	3	2	0-4	3	1
5. Balans mellan göra aktiviteter ensam / med andra	2-5	4	1	1-5	3	1
6. Har lagom mycket aktiviteter att göra under en vecka	0-5	3	2	0-5	3	2
7. Tillräckligt med tid för att göra aktiviteter som jag måste	1-5	4	1	2-5	3	2
8. Balans mellan fysiska, sociala, mentala och vilsamma aktiviteter	1-5	3,5	2	1-4	3	1
9. Nöjd med den tid som jag lägger på olika aktiviteter i vardagen	1-5	3	1	0-5	3	1
10. Nöjd med de antal aktiviteter jag har under en vecka	1-5	4	2	0-5	3	2
11. Balans mellan frivilliga och obligatoriska aktiviteter	0-5	3	2	1-4	3	2
12. Balans mellan energigivande och energitagande aktiviteter	2-5	4	1	1-4	3	2
13. Nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn	0-5	3	3	1-5	2,5	1

Ett Mann-Whitney U-test gjordes för att se om det fanns någon statistiskt signifikant skillnad i aktivitetsbalans mellan könen. Resultatet gav p-värdet 0,073.

### Upplevd stress hos tjejer och killar

Totalpoängen räknades ut i PSS för att få fram medianen, variationsvidden och kvartilavståndet. Tjejerna visade sig ha en högre upplevd stress än killarna. Hela gruppens median var 8, killarnas var högre (9,5) och tjejernas lägre (7). Variationsvidden var 0-14 för hela gruppen. Killarnas variationsvidd (3-14) var mindre än tjejernas (0-13). Kvartilavståndet för hela gruppen var 4. Killarna hade ett större kvartilavstånd (5) och tjejerna samma som hela gruppen (4). Se tabell 5.

Tabell 5. Totalpoängen i PSS bland olika grupper

Studiegrepp	Min / Max (0-16)	Median	IQR
Total (n=50)	0-14	8	4
Killar (n=28)	3-14	9,5	5
Tjejer (n=22)	0-13	7	4

Totalpoängen räknades ut i PSS för varje enskild fråga och för varje respondent för att få fram medianen, variationsvidden och kvartilavståndet. Resultatet visade att på två av fyra frågor hade killarna högre median än tjejerna. Den lägsta medianen (1) tjejerna hade var på fråga ett, "Känt dig nervös och 'stressad?' ". Den högsta medianen (3) killarna hade var på fråga fyra, "Varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?". Se tabell 6.

Tabell 6. Totalpoäng i enskilda frågor (PSS) hos killar och tjejer.

Frågor	Killar (n=28)			Tjejer (n=22)		
	Min/Max	Median	IQR	Min/Max	Median	IQR
1. Känt dig nervös och "stressad"?	0-4	2	2	0-3	1	1
2. Känt att du var oförmögen att kontrollera viktiga saker i ditt liv?	1-4	2	1	0-4	2	2
3. Känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra?	0-4	2	2	0-4	2	1
4. Varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?	0-4	3	2	0-4	2	1

Ett Mann-Whitney U-test gjordes för att se om det fanns någon statistiskt signifikant skillnad i upplevd stress mellan könen. Resultatet gav p-värdet 0,038.

### Samband mellan aktivitetsbalans och upplevd stress

Det fanns ett samband mellan hög aktivitetsbalans och låg upplevd stress ( $\rho = 0,413$ ,  $p=0,003$ ) när båda grupperna analyserades med Spearmans rangkorrelationskoefficient ( $\rho$ ). Det fanns inget samband mellan killarnas aktivitetsbalans och upplevda stress ( $\rho = 0,111$ ,  $p=0,575$ ). Hos tjejerna fanns det ett starkt samband ( $\rho = 0,709$ ,  $p=0,000$ ) mellan aktivitetsbalans och upplevd stress, starkare än vad sambandet var hos båda grupperna. Se tabell 7.

Tabell 7. Korrelationen mellan totalsumma i OBQ och totalsumma i PSS

	<b>Totalsumman i PSS för hela gruppen</b>	<b>Totalsumman i PSS för killar</b>	<b>Totalsumman i PSS tjejer</b>
Totalsumma i OBQ för hela gruppen	rho 0,413 p = 0,003		
Totalsumma i OBQ för killar		rho 0,111 p = 0,575	
Totalsumma i OBQ för tjejer			rho 0,709 p = 0,000

## Diskussion

### Metoddiskussion

Författarna började redan vecka 11 att skicka ut missivbrev till 11 rektorer på gymnasieskolor för att ha god marginal att få in tillräckligt många enkäter. Efter två veckor utan någon respons tog författarna beslutet att kontakta samma rektorer via telefon. Många tackade nej på grund av att eleverna i årskurs tre hade mycket att göra för tillfället och därför inte hade tid för en enkätundersökning på skoltid. Författarna tror därför att det hade varit enklare att rekrytera respondenter i årskurs två men författarna ville undersöka de äldre eleverna eftersom de enligt SOU 2016:77 var mer stressade och därmed hoppades författarna få ett tydligare resultat. Något som författarna inte förutsåg var att många klasser på yrkesprogram har få antal elever, därför behövde författarna besöka ett flertal klasser för att få in rätt antal enkäter. Datainsamlingsprocessen tog därmed längre tid än förväntat och därmed fick författarna nöja sig med totalt 50 enkäter då det inte fanns mer tid för att samla in fler enkäter. Utfallet av datainsamlingen blev att fem klasser från tre olika skolor deltog, vilket gjorde att urvalet fick större spridning än vad författarna hade planerat. Detta kan ha påverkat tillförlitligheten i författarnas examensarbete positivt genom att risken för skevhet minskade (Kristensson, 2014). Urvalets svagheter var att det inte var tillräckligt många respondenter för att resultatet ska kunna generaliseras men resultatet kan ändå vara en utgångspunkt för vidare studier. Författarna kan tänka sig att resultatet blir liknade i en större grupp eftersom tidigare rapporter (SOU 2006:77, SOU 2016:77 & SCB, 2012) visar att kvinnor upplever mer stress än män. Urvalets styrkor var att det var olika typer av yrkesprogram och olika skolor från olika kommuner i södra Sverige vilket gjorde att urvalet inte var homogent.

Lärarna som hade ansvar för lektionerna framförde att enkätundersökningen var obligatorisk. Författarna upprepade att deltagandet var helt frivilligt men lärarnas uttalande kan ha påverkat att det inte blev några bortfall, varken externa eller interna.

Författarna använde sig av Wagmans, Håkansson & Björklunds (2012) definition av aktivitetsbalans och OBQ ansågs vara relevant till att besvara examensarbetets syfte. Intern validitet uppfyllde författarna genom att ett representativt urval för populationen valdes, inga bortfall förekom. Extern validitet uppfyllde författarna genom att datainsamlingen genomfördes på plats i gymnasieskolan, alltså i den naturliga miljön för en gymnasieelev. Statistisk validitet uppfyllde författarna genom att ha ett tillräckligt antal respondenter, i författarnas fall 50 stycken enkäter för examensarbetet, och genom att rätt sorts instrument användes. Eftersom författarna använde en tvärsnittsstudie förekom det inte några variationer i mättilfällena som påverkade den statistiska validiteten.

Instrumentet OBQ (Wagman & Håkansson, 2014b) är fortfarande inte färdigt. Författarna använde sig av den första versionen, OBQ-13, eftersom den versionen har testats för validitet och reliabilitet. En nyare version finns, OBQ-11, som har fyra svarsalternativ och som är vidareutvecklat för att respondenter lättare ska kunna förstå frågorna samt svarsalternativen. Författarna är medvetna om att OBQ-11 eventuellt kan mäta den upplevda aktivitetsbalansen bättre än OBQ-13 men valde ändå att använda det instrumentet som är validerat och testat för reliabilitet. Hela instrumentet PSS har god validitet och reliabilitet (Nordin & Nordin, 2013). Författarna har nyttjat fyra av 10 frågor och kan tänka sig att dessa frågor har en fortsatt god validitet och reliabilitet. Författarna ville mäta respondenternas upplevda stress men ville inte använda ett helt instrument på grund av att det skulle göra att enkätundersökningen skulle ta längre tid och därmed kunde rektorerna neka författarnas förfrågan och respondenterna kunde avstått från att delta. Bakgrundsfrågorna var endast två stycken vilket författarna tyckte var tillräckligt. Frågan om kön var en öppen fråga där respondenterna fick möjligheten att fylla i själva och svaren blev kille, man, pojk, tjej samt kvinna. Ingen av respondenterna skrev "vill ej uppge" eller "vill ej definiera" eller något liknande på frågan om kön vilket gjorde att alla enkäter kunde användas i examensarbetet.

Författarna valde att pilottesta hela enkäten på två gymnasieungdomar eftersom OBQ har testats på vuxna 26-69 år (Wagman & Håkansson, 2014b). Efter pilottestningen visade det sig att OBQ gick att förstå. En justering gjordes av frågan "Känt att du var oförmögen att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?" från PSS genom att författarna förklarade ordet oförmögen med "inte haft möjlighet" eftersom ungdomarna frågade vad ordet oförmögen betydde.

## Resultatdiskussion

### Aktivitetsbalans

Författarna utgick från en hypotetisk-deduktiv ansats (Kristensson, 2014);

(1) Tjejer har sämre aktivitetsbalans än killar.

Nollhypotesen för hypotetisk-deduktiv ansats (1) kan inte förkastas.

Resultatet visar att majoriteten av respondenterna har medelhög aktivitetsbalans (39) eller högre. Det finns en skillnad mellan könen, fler killar har en högre aktivitetsbalans än tjejer. Totalt har 31 av 50 respondenter 39 eller högre i aktivitetsbalans varav 19 killar (n=28) och 12 tjejer (n=22). Resultatet av Mann-Whitney U-testet gav p-värdet 0,073 vilket visade att det inte finns skillnad i aktivitetsbalans mellan tjejerna och killarna. Detta stämmer med tidigare studier gjorda på vuxna (21-87 år) att det inte finns någon skillnad mellan könen (Wagman & Håkansson, 2014a; Yu, Manku & Backman, 2018). Det påstående i OBQ som fick lägst median var påstående 13, "Nöjd med den tid jag lägger på vila, återhämtning och sömn", där tjejerna fick 2,5.

Wilcock och Hocking (2015) räknar med sömn som en aktivitet. Vila och sömn är nödvändigt för att förebygga överansträngning och för att ge kroppen möjlighet att reparera sig. Sömnbrist ger symtom som sämre koordination och reaktionstid samt irritation och därmed verkar sömn vara en förutsättning för att kunna vara effektiv i sina dagliga aktiviteter. Being handlar om vila, återhämtning och sömn och vår upplevelse av being kan bli störd av bland annat brist på sömn. Författarna kan tänka sig att en dålig sömn påverkar aktivitetsbalansen på ett negativt sätt. Wilcock och Hocking (2015) menar att sömn påverkar andra aktiviteter liksom andra aktiviteter påverkar sömnen. Det går inte att betrakta sömn som en isolerad aktivitet eftersom sömn påverkar nästan alla aspekter av livet. Vilka aktiviteter vi utför och vilken livsstil vi har utövar en direkt påverkan på sömnen. Rångtall, et. al, (2018) har i en studie visat att otillräcklig sömn påverkar arbetsminnet hos kvinnor men inte hos män, vilket kan betyda att det är ännu viktigare för tjejer att få tillräckligt med sömn för att klara av sina studier.

### Stress

Författarna utgick från en hypotetisk-deduktiv ansats (Kristensson, 2014);

(2) Tjejer upplever mer stress än killar.

Nollhypotesen för hypotetisk-deduktiv ansats (2) kan förkastas.

Mer än hälften av respondenterna har upplevt stress ( $\leq 8$ ). Det finns en skillnad mellan könen, fler tjejer upplever stress i jämförelse med killarna. Totalt upplever 28 av 50 respondenter stress ( $\leq 8$ ) varav 12 killar (n=28) och 16 tjejer (n=22). Resultatet av Mann-Whitney U-testet gav p-värdet 0,038 vilket visar på att det finns skillnad i upplevd stress mellan tjejerna och killarna. Ett flertal rapporter (SOU 2006:77, SOU 2016:77 & SCB, 2012) har tidigare visat att tjejer upplever mer stress än killar.

Det finns en skillnad i fråga fyra i PSS, "Varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?", där killarnas median är tre och tjejernas är två, se tabell 6. Att tjejerna uppger att de känner sig mer arga än killarna stämmer inte överens med rapporten från Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor (MUCF) (2015) där flera forskare understryker hur könsroller påverkar individers sätt att uttrycka och hantera psykisk ohälsa där killar har ett mer utåtagerande beteende och kan visa aggressivitet. Kön visar sig vara en viktig faktor för hur unga uttrycker, förstår och förhåller sig till sin psykiska ohälsa. Maskulinitet hindrar killar från att uttrycka sig om psykisk ohälsa i offentliga rum och från att söka hjälp och femininitet bidrar till att tjejer uppmärksammar och beskriver sin ohälsa. Tjejer pratar i större utsträckning med andra när de mår dåligt än vad killar gör. Tjejer och killar har olika sätt att kommunicera problem, vilket även kan leda till ett större mörkertal kring killars psykiska ohälsa (MUCF, 2015). Författarna tror att skillnaden mellan examensarbetet och MUCF (2015) kan bero på att vårt stickprov är för litet för att kunna generaliseras.

### Aktivitetsbalans och stress

Det finns ett starkt samband mellan aktivitetsbalans ( $< 39$ ) och upplevd stress ( $\leq 8$ ) hos tjejer men inte hos killar. Tidigare studier (Håkansson & Ahlberg, 2017; 2018) har visat att aktivitetsbalans har ett samband med stress hos vuxna (18-70 år), både hos män och kvinnor. Att det skiljer mellan vuxna och ungdomar tror författarna kan bero på att de dagliga aktiviteterna ser olika ut för de båda



grupperna. Vuxna har ansvar för ekonomi, hushållssysslor och för de barn som finns i familjen medan ungdomars största ansvar är att sköta sina studier. Rapporten från MUCF (2015) uppger att tjejer lägger fler timmar på sina studier än vad killar gör, detta kan ha att göra med att tjejer känner högre krav på sig själva. Tjejer upplever sig ha mindre fritid än killar och därmed mindre tid för återhämtning och aktiviteter som ger energi (MUCF, 2015). Författarna tror att det är rimligt att anta att tjejer prioriterar bort fritidsaktiviteter för att lägga mer timmar på studier och därmed prestera högre i skolan. Fritidsaktiviteter har visat sig vara en skyddsfaktor mot stressrelaterad ohälsa hos vuxna kvinnor (Håkansson & Ahlberg, 2010) och genom att aktivt engagera sig i fritidsaktiviteter kan skolrelaterad stress hos ungdomar minska (Zhang & Zheng, 2017) därför tycker författarna att det är oroande att unga tjejer inte prioriterar sin fritid.

## **Betydelse för arbetsterapi och förslag till vidare studier**

Det är färre elever på yrkesprogram som får examen inom tre år jämfört med elever på högskoleförberedande program (SOU 2016:77). De ungdomar som lämnade gymnasieskolan med en examen från ett yrkesprogram är i större utsträckning etablerade på arbetsmarknaden ett år efter avslutade studier jämfört med ungdomar som inte kom lika långt i sina studier på yrkesprogram (Skolverket, 2019).

Elevhälsan ska stödja ungdomarna så att de klarar studierna och elevhälsan ska omfatta medicinska, psykologiska, psykosociala och specialpedagogiska insatser. Skollagen slår fast att ungdomar ska ha tillgång till skolläkare, skolsköterska, psykolog, kurator och personal med specialpedagogisk kompetens (SFS 2010:800). Elevhälsan ska även bidra till att skapa miljöer som främjar ungdomars utveckling, lärande och hälsa samt arbeta med anpassningar och undanröja hinder för lärande (Skolverket, 2018b). Författarna anser att det bör finnas fler arbetsterapeuter i elevhälsan. Arbetsterapeuter är anställda i ett fåtal skolor. Enligt en webbenkät som SKL genomförde 2018 har fem procent av kommunerna en arbetsterapeut i elevhälsan. Arbetsterapeuten har kunskap om samspelen mellan elev, aktivitet och miljö, och kan därmed bedöma behov av insatser och anpassning. Anpassning kan ske både på individ-, grupp- och organisationsnivå. Exempel på vad en arbetsterapeut kan bidra med i elevhälsan på gymnasienivå är bland annat att motivera ungdomarna att genomföra sina studier, hålla i vägledande samtal, utreda aktivitetsbalans, psykisk ohälsa och psykosociala svårigheter (Sveriges Arbetsterapeuter, 2016). Elevhälsan ska främst arbeta hälsofrämjande och förebyggande (SFS 2010:800) därmed anser författarna att det är elevhälsans skyldighet att fånga upp ungdomar tidigt när de behöver stöd. Det som framkom i författarnas examensarbete var bland annat att tjejerna var mer stressade än killarna samt att de upplevde mindre tillfredsställelse med vila, återhämtning och sömn. Eftersom sömn är en aktivitet som påverkar hur vi orkar prestera under dagen (Wilcock & Hocking, 2015) skulle en arbetsterapeut i elevhälsan kunna utreda aktivitetsbalansen och se hur vila, återhämtning och sömn kan främjas för alla ungdomar som behöver det.

Författarna anser att det finns för lite forskning om ungdomars psykiska hälsa, välbefinnande och aktivitetsbalans. Det vore intressant med kvalitativa studier om ungdomars aktivitetsbalans för att få fram vilka aktivitetskategorier (fysiska, psykiska, sociala och viloaktiviteter) som ungdomar prioriterar och vilka yttre faktorer som kan påverka aktivitetsbalansen. Ny forskning visar att aktivitetsbalans inte bara kan ses ur ett individuellt perspektiv utan att människor runt omkring oss påverkar vår aktivitetsbalans (Wagman & Håkansson, 2018). Hur påverkar föräldrar och lärare ungdomars aktivitetsbalans? Det finns inte heller tillräckligt med studier om aktivitetsbalans som jämför mellan könen, vilket författarna anser är viktigt eftersom tjejers psykiska hälsa är generellt sämre än killars.

## **Slutsatser**

Resultatet av examensarbetet visade att det inte fanns någon statistiskt signifikant skillnad i aktivitetsbalans mellan tjejer och killar. Det fanns en statistisk signifikant skillnad i upplevd stress, tjejerna upplevde mer stress än killarna. Hos tjejerna fanns det ett samband mellan aktivitetsbalans och stress, detta samband fanns inte hos killarna. Resultatet kan inte generaliseras men kan ses som underlag för vidare studier. Fler arbetsterapeuter i elevhälsan kan möjliggöra för ungdomar att bibehålla eller förbättra sin aktivitetsbalans, vilket kan förebygga stress. Den psykiska ohälsan ökar bland ungdomar och eftersom ungdomarna är vår framtid är det samhällets skyldighet att sätta till de resurser som behövs för att främja hälsan och välbefinnandet.

## Referenser

- Arbetsförmedlingen. (2019). *Var finns jobben?* Hämtad 2019-05-10 från <https://www.arbetsformedlingen.se/Om-oss/Statistik-och-publikationer/Prognoser/Prognoser/Riket/2019-02-07-PrognosVar-finns-jobben.html>
- Backman, J. (2016). *Rapporter och uppsatser* (3., [rev.] uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Bejerholm U. (2010). Occupational balance in people with schizophrenia. *Occupational Therapy in Mental Health* 26(1), 1-17. <https://doi.org/10.1080/01642120802642197>
- Danielsson, M., Heimerson, I., Lundberg, U., Perski, A., Stefansson, C-G., & Åkerstedt, T. (2012). Psychosocial stress and health problems Health in Sweden: The National Public Health Report 2012. Chapter 6. *Scandinavian Journal of Public Health*, 2012; 40(9): 121-134. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1177/1403494812459469>
- Ejlertsson, G. (2019). *Statistik för hälsvetenskaperna* (3. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Eklund, M., Orban, K., Argentzell, E., Bejerholm, U., Tjörnstrand, C., Erlandsson, L., & Håkansson, C. (2017). The linkage between patterns of daily occupations and occupational balance: Applications within occupational science and occupational therapy practice. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 41-56. <https://doi.org/10.1080/11038128.2016.1224271>
- Erlandsson, L-K., Björkelund, C., Lissner, L., & Håkansson, C. (2010). Women's perceived frequency of disturbing interruptions and its relationship to self-rated health and satisfaction with life as a whole. *Stress Health*, 26 (3), 225-32. <https://doi.org/10.1002/smi.1287>
- Erlandsson, L., & Persson, D. (2014). *ValMo-modellen: ett redskap för aktivitetsbaserad arbetsterapi* (1. uppl.). Lund: Studentlitteratur.
- Folkhälsomyndigheten. (2018). *Varför har den psykiska ohälsan ökat bland barn och unga i Sverige?* (Artikelnummer 18023-2). Hämtad 2019-02-22 från <https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/628f1bfc932b474f9503cc6f8e29fd45/varfor-psykiska-ohalsan-okat-barn-unga-18023-2-webb-rapport.pdf>
- Forhan, M., & Backman, C. (2010). Exploring Occupational Balance in Adults with Rheumatoid Arthritis. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 30(3), 133-141. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.3928/15394492-20090625-01>
- Hovbrandt, P., Carlsson, G., Nilsson, K., Albin, M., & Håkansson, C. (2019). Occupational balance as described by older workers over the age of 65. *Journal of Occupational Science*, 26 (1), 40-52. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1542616>
- Håkansson, C., & Ahlberg, G. (2010). Perceptions of employment, domestic work and leisure as predictors of health among women and men. *Journal of Occupational Science* 17 (3), 150-157. <https://doi.org/10.1080/14427591.2010.9686689>
- Håkansson, C., & Ahlberg, G. (2017). Occupations, perceived stress, and stress-related disorders among women and men in the public sector in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 24(1), 10-17. <https://doi.org/10.3109/11038128.2016.1170196>
- Håkansson, C., & Ahlberg, G. (2018). Occupational imbalance and the role of perceived stress in predicting stress-related disorders. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy* 25(4), 278-287. <https://doi.org/10.1080/11038128.2017.1298666>
- Håkansson, C., Lissner, L., Björkelund, C., & Sonn, U. (2009). Engagement in patterns of daily occupations and perceived health among women of working age. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16 (2), 110-117. <https://doi.org/10.1080/11038120802572494>
- Håkansson, C., & Wagman, P. (2018). Aktivitetsbalans - ett fokus för hälsofrämjande arbetsterapi. I U. Kroksmark (Red.), *Hälsa och aktivitet i vardagen: ur ett arbetsterapeutiskt perspektiv* (2., [rev.] uppl., s.27-37). Nacka: Förbundet Sveriges Arbetsterapeuter (FSA).

Kielhofner, G. (2012). *Model of human occupation: teori och tillämpning* (1. uppl.) (C. Falk., K. Falk., H. Stedman, Övers.). Lund: Studentlitteratur.

Kristensson, J. (2014). *Handbok i uppsatsskrivande och forskningsmetodik för studenter inom hälso- och vårdvetenskap* (1. uppl.). Stockholm: Natur & Kultur.

Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Masa'Deh, R. (2017). Perceived Stress in Family Caregivers of Individuals With Mental Illness. *Journal of Psychosocial Nursing & Mental Health Services*, 55(6), 30–35. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.3928/02793695-20170519-04>

Matuska, K., & Christiansen, C. (2008). A proposed model of lifestyle balance. *Journal of Occupational Science*, 15(1), 9-19. <https://doi.org/10.1080/14427591.2008.9686602>

Meyer, A. (1977). The philosophy of occupational therapy. *American Journal of Occupational Therapy*, 31 (10), 639-642. (Reprinted from Archives of Occupational Therapy, Volume 1, pp. 1-10, 1922).

Myndigheten för ungdoms- och civilsamhällesfrågor. (2015). *När livet känns fel: Ungas upplevelser kring psykisk ohälsa*. Hämtad 2019-05-14 från [https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer\\_uploads/nar-livet-kanns-fel\\_o.pdf](https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer_uploads/nar-livet-kanns-fel_o.pdf)

Nordin, M., & Nordin, S. (2013). Psychometric evaluation and normative data of the Swedish version of the 10-item perceived stress scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 54(6), 502-507. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1111/sjop.12071>

Raveica, G., Raveica, I.C., & Ciucurel, M. M. (2012). Occupational Balance in Children of 8-10 Years and its Influence on School Performance. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 3752-3756. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.06.141>

Rångtjell, F., Karamchedu, S., Andersson, P., Liethof, L., Olaya Búcaro, M., Lampola, L., . . . Benedict, C. (2018). A single night of sleep loss impairs objective but not subjective working memory performance in a sex-dependent manner. *Journal of Sleep Research*, 28(1), E12651. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1111/jsr.12651>

SFS 2010:800. *Skollag*. Stockholm: Utbildningsdepartementet. Hämtad 2019-02-18 från [https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800\\_sfs-2010-800](https://www.riksdagen.se/sv/dokument-lagar/dokument/svensk-forfattningssamling/skollag-2010800_sfs-2010-800)

Skolverket. (2011). *Läroplan för gymnasieskolan*. Hämtad 2019-05-22 från <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/laroplan-gy11-for-gymnasieskolan>

Skolverket. (2016). *Attityder till skolan*. Hämtad 2019-04-10 från [https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12\\_5dfee44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf3654.pdf?k=3654](https://www.skolverket.se/sitevision/proxy/publikationer/svid12_5dfee44715d35a5cdfa2899/55935574/wtpub/ws/skolbok/wpubext/trycksak/Blob/pdf3654.pdf?k=3654)

Skolverket. (2018a). *Gymnasieprogrammen*. Hämtad 2019-02-13 från <https://www.skolverket.se/undervisning/gymnasieskolan/laroplan-program-och-amnen-i-gymnasieskolan/gymnasieprogrammen>

Skolverket. (2018b). *Leda elevhälsan i skolan*. Hämtad 2019-02-18 från <https://www.skolverket.se/skolutveckling/leda-och-organisera-skolan/systematiskt-kvalitetsarbete-i-skola-och-forskola/leda-elevhalsan-i-skolan>

Skolverket. (2019). *Uppföljning av gymnasieskolan 2019* (Rapport 480). Hämtad 2019-05-07 från <https://www.skolverket.se/getFile?file=4094>

SOU 2006:77. *Ungdomar, stress och psykisk ohälsa - Analyser och förslag till åtgärder*. Hämtad 2019-02-05 från

<https://www.regeringen.se/49b70f/contentassets/c403f046f8e14884891297c24ee5814a/ungdomar-stress-och-psykisk-ohalsa---analyser-och-forslag-till-atgarder-sou-200677>

SOU 2016:77. *En gymnasieutbildning för alla – åtgärder för att alla unga ska påbörja och fullfölja en gymnasieutbildning. Del 1*. Hämtad 2019-02-05 från

<https://www.regeringen.se/4aa978/contentassets/9caa7eb8000e4354b06473e31d2ddbeb/en-gymnasieutbildning-for-alla--atgarder-for-att-alla-unga-ska-paborja-och-fullfolja-en-gymnasieutbildning-voly-m-1-hela-dokumentet-sou-201677.pdf>

Statistiska centralbyrån. (2012). *Barns upplevelser av skolan* (Levnadsförhållanden rapport 125). Hämtad 2019-04-10 från

[https://www.scb.se/statistik/\\_publikationer/LE0106\\_2011A01\\_BI\\_LE125BR1201.pdf](https://www.scb.se/statistik/_publikationer/LE0106_2011A01_BI_LE125BR1201.pdf)

Statistiska centralbyrån. (2017). *3 av 10 tar inte examen från gymnasieskolan*. Hämtad 2019-05-20 från <https://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2017/3-av-10-tar-inte-examen-fran-gymnasieskolan/>

Sveriges Arbetsterapeuter. (2016). *För ett jämlikt lärande: Arbetsterapeutens roll i skolan*. [Broschyr]. Hämtad 2019-02-18 från [https://www.arbetsterapeuterna.se/Om-forbundet/Forbundets-forlag/for\\_ett\\_jamlikt\\_larande\\_2016/](https://www.arbetsterapeuterna.se/Om-forbundet/Forbundets-forlag/for_ett_jamlikt_larande_2016/)

Sveriges Kommuner och Landsting. (2016). *Utbildning - nyckeln till arbete*. Hämtad 2019-05-10 från <https://webbutik.skl.se/sv/artiklar/utbildning-nyckeln-till-arbetet.html>

Sveriges Kommuner och Landsting]. (2018). *Nuläge och utmaningar i elevhälsan 2018*. Hämtad 2019-02-23 från <https://webbutik.skl.se/bilder/artiklar/pdf/7585-645-2.pdf>

Vetenskapsrådet. (2002). *Forskningsetiska principer inom humanistisk-samhällsvetenskaplig forskning*. Stockholm: Vetenskapsrådet.

Världshälsoorganisationen. (1948). *Constitution*. Hämtad 2019-02-21 från <https://www.who.int/about/mission/en/>

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014b). Introducing the Occupational Balance Questionnaire (OBQ). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(3), 227-231. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.900571>

Wagman, P., & Håkansson, C. (2014a). Exploring occupational balance in adults in Sweden. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 21(6), 415-420. <https://doi.org/10.3109/11038128.2014.934917>

Wagman, P., & Håkansson, C. (2018). Occupational balance from the interpersonal perspective: A scoping review. *Journal of Occupational Science*, 1-9. <https://doi.org/10.1080/14427591.2018.1512007>

Wagman, P., Håkansson, C., & Björklund, A. (2012). Occupational balance as used in occupational therapy: A concept analysis. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 19(4), 322-327. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.3109/11038128.2011.596219>

Wilcock, A.A., Chelin, M., Hall, M., Hamley, N., Morrison, B., Scrivener, . . . Treen. (1997). The relationship between occupational balance and health: A pilot study. *Occupational Therapy International*, 4(1), 17-30. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1002/oti.45>

Wilcock, A.A. & Hocking, C. (2015). *An occupational perspective of health* (3. ed.). Thorofare, N.J.: Slack.

Yazdani, F., Harb, A., Rassafiani, M., Nobakht, L., & Yazdani, N. (2018). Occupational therapists' perception of the concept of occupational balance. *Scandinavian Journal Of Occupational Therapy*, 25(4), 288-297. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1080/11038128.2017.1325934>

Yu, Y., Manku, M., & Backman, C. (2018). Measuring occupational balance and its relationship to perceived stress and health. *Canadian Journal of Occupational Therapy*, 85(2), 117-127. <https://doi.org/10.1177/0008417417734355>

Zhang, J., & Zheng, Y. (2017). How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. *Journal of Adolescence*, 60, 114–118. <https://doi-org.proxy.library.ju.se/10.1016/j.adolescence.2017.08.003>

### Bilaga 1. Informationsbrev till gymnasierector

Hej! Vi är två elever som går arbetsterapeutprogrammet på Hälsö högskolan i Jönköping och vi ska genomföra en studie om aktivitetsbalans hos gymnasieungdomar. Datainsamlingstillfället är en stor del och grund för det slutliga examensarbete samt den sista kursen av utbildningen.

Många ungdomar har enligt Statens Offentliga Utredningar (SOU 2016:77) uttryckt att de känner sig stressade, den psykiska ohälsan har enligt utredningen ökat bland ungdomar. Vi vill undersöka elevernas aktivitetsbalans i relation till stress och se om det finns någon skillnad mellan tjejer och killar därför strävar vi efter en jämn könsfördelning vid val av klasser. Aktivitetsbalans innebär att uppfatta livet som innehållande rätt mängd och rätt variation mellan olika aktiviteter som skola, fritid och vila. Aktivitetsbalans är ett arbetsterapeutiskt begrepp som har visat sig ha ett samband med upplevd hälsa och välbefinnande.

Datainsamlingen kommer att ske genom en enkätundersökning som består av totalt 19 frågor och vi är intresserade av elever som går yrkesprogram i årskurs 3 och det underlättar om vi får möjligheten att genomföra enkäten i elevernas respektive klassrum. Enkäten uppskattas att ta cirka 10-15 minuter att svara på. Vi författare kommer att finnas på plats för att dela ut, svara på frågor samt samla in enkäterna. Eleverna kommer att få ett informationsbrev som innehåller studiens syfte och att deltagande är frivilligt. Informationsbrevet kommer att finnas med i enkäten på första sidan och vi kommer att muntligt gå igenom innehållet i informationsbrevet för att tydliggöra innehållet för eleverna samt att vi kan svara på frågor eller funderingar innan eleverna påbörjar enkäten.

Vi arbetsterapeuter kan befinna oss inom elevhälsan och arbeta med att stödja eleverna så att de klarar av sina studier. Att skapa miljöer som främjar elevernas utveckling, lärande och hälsa samt att arbeta med anpassningar är också en av elevhälsans uppgifter. Elevhälsan har en skyldighet att fånga upp elever tidigt när de behöver stöd. Arbetsterapeuter i elevhälsan kan arbeta med att motivera eleverna att genomföra sina studier, hålla i vägledande samtal, utreda aktivitetsbalans, psykisk ohälsa och psykosociala svårigheter.

Författarna kommer att ta hänsyn till Vetenskapsrådets fyra forskningsetiska krav både under och efter examensarbetet. Om ni önskar mer information om examensarbetet kan ni höra av er till någon av oss via mail.

Med vänliga hälsningar,  
Carola Anehall - carolaanehall@gmail.com  
Ming Thongchai - thongchai.ming@hotmail.se  
Handledare: Marita Rydå - rydmar@ju.se

## **Bilaga 2. Informationsbrev till gymnasieelever**

Hej kära gymnasieelever i årskurs 3 !

Vi är två arbetsterapeutstudenter som läser på Hälsohögskolan i Jönköping och går sista terminen. I sista terminen ingår det ett examensarbete och detta datainsamlingstillfället är en del av vårt arbete.

Vårt syfte med enkätundersökningen är att ta reda på hur aktivitetsbalansen ser ut hos elever på yrkesprogram och jämföra mellan tjejer och killar. Enkäten består av totalt 19 frågor. Du deltar genom att du kryssar i vilket svarsalternativ som stämmer bäst överens med vad du upplever. Enkäten tar cirka 10-15 minuter att genomföra.

Ditt deltagande är helt frivilligt och du kan när som helst avsluta din medverkande utan att behöva ge någon motivering. Vi kommer att förvara enkäterna på ett säkert sätt för att undvika att känslig information sprids. Vi garanterar att dina svar kommer att hanteras konfidentiellt, vilket innebär att din enkät som du lämnar till oss inte kan kopplas tillbaka till dig.

Resultaten av alla enkäter som vi får in kommer endast att användas i vårt examensarbete. Om du är intresserad och vill ta del av vårt arbete och resultatet kan du kontakta oss genom att maila Carola eller Ming. Arbetet beräknas att vara klart i mitten av juni.

Med vänliga hälsningar,

Carola Anehall  
carolaanehall@gmail.com

Ming Thongchai  
ming96thanom@gmail.com

Handledare  
Marita Rydå  
rydmar@ju.se



### Bilaga 3. Enkätfrågor utöver OBQ

#### Bakgrundsfrågor

Vilket program går du? \_\_\_\_\_

Vilket kön har du? \_\_\_\_\_

**Frågorna i denna del handlar om dina känslor och tankar under den senaste månaden. Du skall fylla i hur ofta du har känt eller tänkt på ett visst sätt.**

#### Ringa in ditt svar.

Känt dig nervös och "stressad"?

Aldrig            Nästan aldrig            Ibland            Ganska ofta            Veldig ofta

Känt att du var oförmögen (inte haft möjlighet) att kontrollera de viktiga sakerna i ditt liv?

Aldrig            Nästan aldrig            Ibland            Ganska ofta            Veldig ofta

Känt att du inte kunnat hantera allt som du måste göra?

Aldrig            Nästan aldrig            Ibland            Ganska ofta            Veldig ofta

Varit arg över sådant som hänt och varit utanför din kontroll?

Aldrig            Nästan aldrig            Ibland            Ganska ofta            Veldig ofta